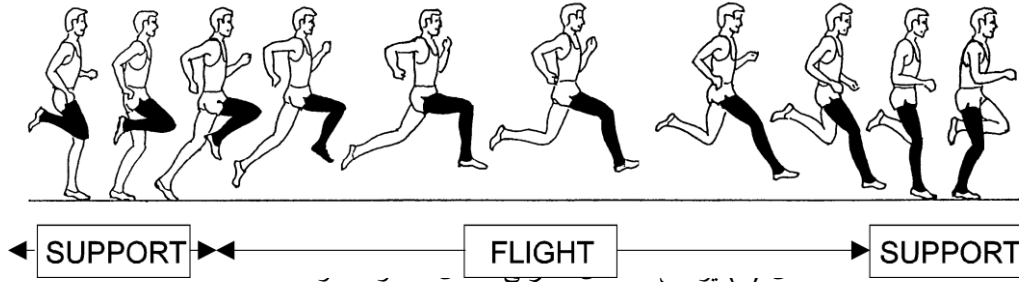


المسافات القصيرة



6- وتتوقف قوة واتجاه الدفع الناتج من القدم على عملية الدفع الحادث في مرحلة الارتكاز الخلفي وتتطلب هذه المرحلة فرد وامتداد مثالية لمفاصل القدم والركبة والحوض والتي تتم بزمان قصير نسبياً للارتكاز وكذلك بدفع لايتصف بالقوة القصوى علماً ان عملية الدفع المثالية تتوقف على عمل حركة الذراعين والرجل الحرة.

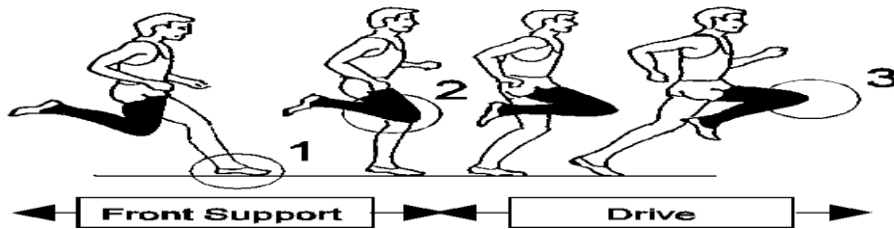


تسلسل المراحل الفنية للعدو

وصف المراحل

تتضمن كل خطوة على مراحل الارتكاز التي يمكن تقسيمها الى (مرحلة ارتكاز أمامي ومرحلة ارتكاز خلفي الدفع) ومرحلة الطيران التي يمكن تقسيمها الى (مرحلة المرجحة الامامية ومرحلة العودة) تنخفض سرعة العداء أثناء الإرتكاز الأمامي وتزيد السرعة أثناء مرحلة الدفع . في مرحلة الطيران تتمرجح الرجل الحرة أمام جسم اللاعب وتمتد لملامسة الأرض (المرجحة الأمامية) بينما تنتهي الرجل الأخرى وترجع للخلف إلى جسم اللاعب (مرحلة العودة).

مرحلة الإرتكاز (الامامي والخلفي)



شكل (2) يوضح مرحلة الارتكاز

الهدف: تقليل فقدان السرعة أثناء ملامسة الأرض والحصول على أقصى دفع للأمام.

الخصائص الفنية

- الهبوط على مشط القدم .

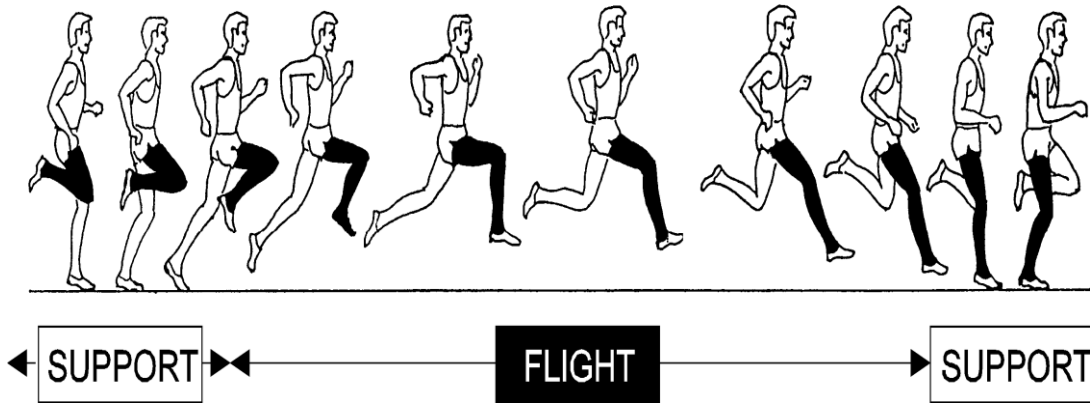
- ثني ركبة الإرتكاز قليلا أثناء مرجحة الرجل الحرة المنثنية للأمام.
- أثناء الدفع يجب مد مفاصل الحوض والركبة والقدم لرجل الإرتكاز بقوة.
- يجب رفع فخذ الرجل الحرة بسرعة في إتجاه الوضع الأفقي.

مرحلة الطيران (المرجحة)

الهدف: إحداث أقصى دفع للأمام والإعداد لإرتكاز فعال أثناء ملامسة الأرض .

الخصائص الفنية

- تتجه ركبة الرجل الحرة الممرجة للأمام ولأعلى (لإستمرار الدفع ولزيادة طول الخطوة .
- ثني ركبة رجل الإرتكاز بوضوح أثناء مرحلة العودة (للحصول على اقصر مرجحة بندوقية)
- يجب مرجحة الذراع بنشاط وبدون توتر .
- تدفع رجل الإرتكاز الأخرى للخلف (لتقليل حركة التوقف أثناء ملامسة الأرض) .



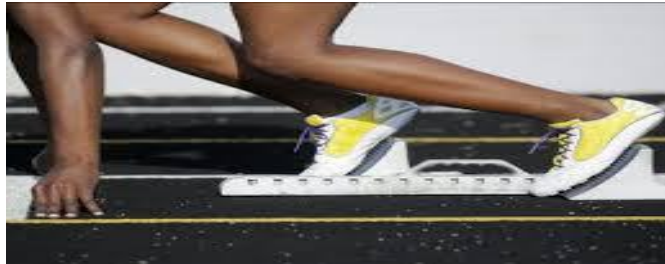
شكل (3) يوضح مرحلة الطيران في الخطوة

المسافات القصيرة

وتسمى سباقات السرعة ويسمى صاحب الرقم العالمي في عدو 100م بـ (أسرع رجل في العالم) ويحتاج عداء 100 م إلى إيقاع حركي عال والذي يتمثل في توليد سرعة انتقالية كبيرة ، ويظهر الإيقاع الموزون لحركة العداء في قدرة العضلات العاملة والمقابلة في التبادل المنسجم بين عمليتي الانقباض والانبساط ، حيث يتطلب تنمية تلك القدرة بالتدريب المستمر ، وذلك في عمر تدريبي مبكر، ويستخدم البدء المنخفض في بداية جميع فعاليات المسافات القصيرة.

مكعبات البدء

- 1- يجب استخدام مكعبات البدء في جميع السباقات بما فيها فعالية 400 م (متضمنة المتسابق الأول من سباق (4×100 م ، 4×400 م) ولا يجب استخدامها في أي سباق آخر
- 2- عند وضع المكعب على المضمار يجب أن لا يتجاوز أي جزء منه لخط البدء و أن لا يتجاوز المجال أو يمتد لمجال آخر .
- 3- يجب أن تخضع مكعبات البدء للمواصفات العامة التالية :
 - (أ) يجب أن تكون مصنوعة كلياً من مادة صلبة ولا تعطى مميزات غير عادلة للمتسابق .
 - (ب) يجب تثبيتها في المضمار بعدة دبابيس أو مسامير ومرتبطة بحيث لا تتسبب إلا في أقل تلف ممكن للمضمار و يجب أن يتيح هذا الترتيب الفرصة لسرعة و سهولة تثبيت وإزالة المكعبات ويتوقف عدد وسمك وطول المسامير على نوعية أرضية المضمار ، و يجب أن تثبت المكعبات بحيث لا تتيح فرصة لتحركه أثناء مرحلة الانطلاق و البدء .
 - (ج) عندما يستخدم المتسابق مكعبات البدء الخاصة به فيجب أن تكون مطابقة لما ذكر في الفقرتين أ ، ب اعلاه، و يمكن أن تكون في أي شكل أو تركيب بشرط ألا تعيق المتسابقين الآخرين ولمزيد من الايضاح يمكن ملاحظة الشكل (5)



شكل (5) يوضح مكعبات البداية