

المسافات القصيرة



فعالية عدو 100م

المراحل الفنية لفعالية عدو مسافة 100م

يمر عداء 100م بمراحل فنية متتالية وذلك منذ وضع البدء وحتى نهاية السباق وعلى ذلك يمكن تقسيم السباق إلى أربع مراحل أساسية مستندين في ذلك التقسيم إلى التسلسل الحركي من جهة ، ومنحنى السرعة والذي يمثل النتيجة النهائية للسباق من جهة أخرى وهذه المراحل هي :

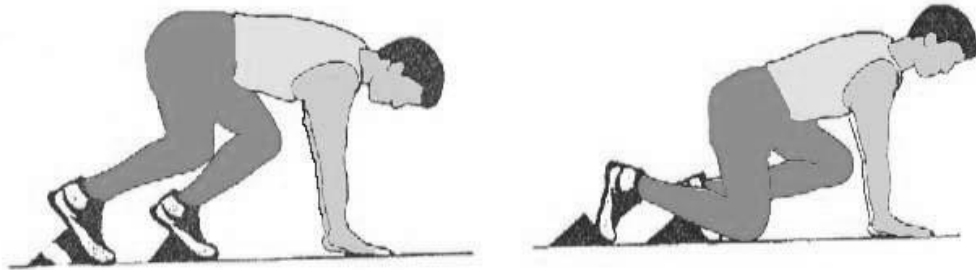
مرحلة البدء والانطلاق

يستخدم العداء البدء المنخفض وذلك لأهميته في إكساب العداء سرعة عالية في البداية وذلك لسهولة نقل مركز ثقل الجسم في الوضع المناسب و اخذ وضع الاستعداد والذي يمكنه من الانطلاق الجيد بزاوية (45) درجة وتتوقف سرعة مغادرة مكعب البداية على زمن رد الفعل حيث تترك اليدين الارض مع تثبيتهما من مفصل المرفق وعلى حركة الرجلين مع امتداد الرجل الامامية ومرجحة الذراع المخالفة لها للأمام.

البدء المنخفض : يستخدم في سباقات المسافات القصيرة

المراحل الفنية للبدء المنخفض :

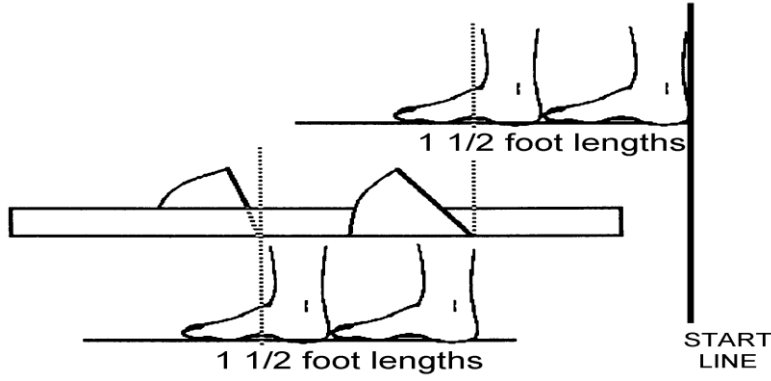
يتكون البدء المنخفض من اربع مراحل : خذ مكانك -إستعد- الانطلاق - تزايد السرعة



تثبيت حذاء الجري في مكعبات البدء

وضع الاستعداد للبدء

شكل (6) يوضح البدء المنخفض



شكل (7) يوضح ضبط المكعبات

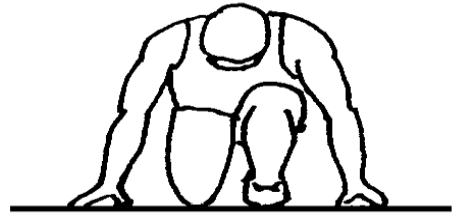
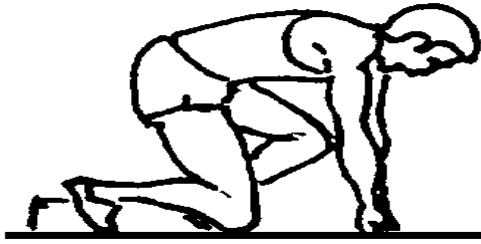
وضع ضبط المكعبات

الهدف : هو وضع المكعبات بما يتناسب مع مقاييس العداء الجسمية وقدرته.

الخصائص الفنية :

- يجب وضع المكعب الامامي خلف خط البداية بمسافة 1.5 قدم .
- يجب وضع المكعب الخلفي خلف المكعب الأمامي بمسافة 1.5 قدم .
- وضع المكعب الامامي عادة بزاوية ميل منخفضة .
- يوضع المكعب الخلفي عادة بزاوية ميل مرتفعة .

وضع خذ مكانك



شكل (8) يوضح وضع خذ مكانك

الهدف : اتخاذ وضع البدء المناسب والتركيز.

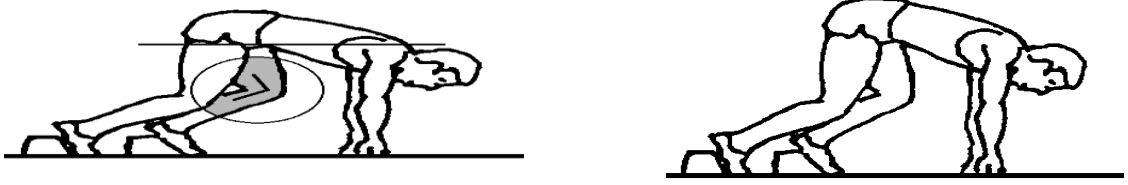
الخصائص الفنية :

- كلتا القدمين متصلتا بالارض .
- ركبة القدم الخلفية مرتكزة على الارض .
- اليدين موضوعتان على الارض بأوسع الكتفين أو أكبر قليلا والاصابع على شكل أقواس .
- الرأس في مستوى الظهر والنظر إلى اسفل والأمام .

ملاحظة //

- على المدرب التأكد من وضع مكعبات البدء بشكل صحيح للاعبين .
- ملاحظة هيئة اللاعب بما فيها وضع الرأس .
- التأكد من استرخاء اليد ووضعها بشكل صحيح .

وضع استعداد



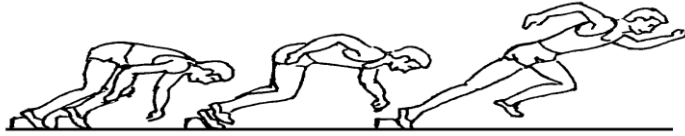
شكل (9) يوضح وضع استعداد

الهدف : التحرك للأمام لتحقيق وضع بدء مثالي .

الخصائص الفنية :

- الدفع بالمشطين للخلف.
- زاوية ركبة القدم الأمامية 90 درجة .
- زاوية ركبة القدم الخلفية ما بين 120 - 140 درجة.
- الحوض أعلى من مستوى الكتفين قليلا والجذع يميل للأمام .
- الكتفين أمام اليدين قليلا .

- مرحلة الانطلاق



شكل (10) يوضح مرحلة الدفع

الهدف : ترك المكعبات والإعداد للخطوة الأولى .

الخصائص الفنية :

- يرتفع الجذع تدريجيا لأعلى لحظة دفع القدمين بقوة في إتجاه المكعبات .
- ترتفع اليدين معا عن الأرض ثم تمرجح بالتناوب .

- تدفع القدم الخلفية بقوة لمسافة قصيرة بينما تدفع القدم الأمامية بقوة أقل ولمسافة أطول .
- مرجح الرجل الخلفية للأمام وبسرعة بينما يميل الجذع للأمام .
- يتم فرد مفصل الحوض والركبة تماما في نهاية مرحلة الدفع .

مرحلة تزايد السرعة

أن مرحلة تزايد السرعة تختلف من عداء إلى آخر فكلما تقدم المستوى طالت تلك المرحلة وازدادت بذلك قدرة العداء على زيادة سرعته وقد تصل تلك المرحلة من (50 - 60)م عند العدائين المتقدمين والتي تتراوح سرعتهم في حدود 10م/ثا ، في حين تصل تلك المرحلة من (65 - 67) م عند العدائين المتميزين والتي تتراوح سرعتهم من 11-12 م/ثا وأكثر كما هو الحال لدى العداء بولتوالتي تصل سرعته 12.35م/ثا

الهدف : زيادة السرعة والانتقال بشكل فعال لحركة الجري .

الخصائص الفنية :

- هبوط القدم الأمامية بسرعة على المشط للخطوة الأولى .
- الاحتفاظ بميل الجذع للأمام .
- تزايد طول الخطوة وترددها مع كل خطوة.
- يرتفع الجذع تدريجيا بعد 20 - 30 م 0

مرحلة الاحتفاظ بأقصى سرعة

الهدف : المحافظة على السرعة القصوى التي اكتسبها العداء لأطول فترة ممكنة .

ومع ذلك نجد هبوطا ملموسا في منحنى السرعة حيث يختلف من عداء لآخر ، ويتوقف طول تلك المرحلة على مستوى العداء البدني والفني نتيجة للمنهج التدريبي الخاص بذلك.

مرحلة تناقص السرعة ونهاية السباق

الهدف : مواجهة تناقص السرعة .

تعتبر هذه المرحلة مكملية للمرحلة السابقة حيث نجد هبوط منحنى السرعة أكثر وضوحا خلال هذه المرحلة وفي هذه المرحلة يظهر أهمية تحمل السرعة كأهم قدرة بدنية تتطلب لمواجهة تناقص السرعة في هذه المرحلة

حيث تتناقص السرعة من المسافة البينية من (60 - 70) م وبالتحديد بعد مسافة (65) م يبدأ التعجيل بالتناقص ويأخذ منحنى السرعة مساراً تناقصياً إلى نهاية مسافة الـ 100 م.