

## فعالية 200 م و 400 م



- تعليم الجري في دائرة (رسم دائرة في أي مكان في الملعب).
- يكرر التمرين السابق في المضمار (الجري في المنحني).
- الجري في مستقيم ثم في منحني (في أي مكان في الملعب).
- تؤدي المهارة كاملة في المضمار من خط البداية لسباق 200 م حتى خط النهاية مع تصحيح الأخطاء.

### الأخطاء الشائعة لفعالية 100 م و200 م و400 م

- الخطأ : الانطلاق قبل سماع أمر البدء .
- التصحيح : التمرين على ضبط رد الفعل والانطلاق فور سماع أمر البدء .
- الخطأ : يجري المتسابق بسرعة متوسطة .
- التصحيح: التمرين على الجري السريع طول مسافة السباق.
- الخطأ : الدخول في حارة أخرى .

29

### الأسس التعليمية والتحكيمية الحديثة في ألعاب القوى

- التصحيح : التمرين على الجري في الحارة المخصصة للاعب لأن غير ذلك يعتبر خطأ قانوني يلغي السباق.
- الخطأ : أثناء الجري أدي سلوك غير رياضي.
- التصحيح : التنبيه على المتسابق بالعبور بإتباع السلوك الرياضي السوي.
- الخطأ: الجري على الكعبين.
- التصحيح: تمرين الجري على الأمشاط.
- الخطأ: عدم التغير في شكل الجسم أثناء الجري في المنحني.
- التصحيح: التمرين على اتخاذ الشكل الصحيح للجسم أثناء الجري في المنحني ( لجميع أجزاء الجسم).