

وهناك عدة أشكال للبدء المنخفض وهي:-

١- البداية القصيرة.

٢- البداية المتوسطة.

٣- البداية الطويلة.

٤- البداية الحديثة.

جدول وضع الأقدام

| ت | نوع البدء | وضع الأقدام | بعد المسافة من خط البداية (القياس بالأقدام) |
|---|------------------|----------------|--|
| ١ | البداية القصيرة | القدم الأمامية | ٢ |
| | | القدم الخلفية | ٢,٥٠ - ٢,٧٥ |
| ٢ | البداية المتوسطة | القدم الأمامية | ٢ - ١,٧٥ |
| | | القدم الخلفية | ٣ - ٣,٥٠ |
| ٣ | البداية الطويلة | القدم الأمامية | ١ - ١,٥٠ |
| | | القدم الخلفية | ٣ - ٣,٥٠ |
| ٤ | البداية الحديثة | الأمامية | ساق العداء |
| | | الخلفية | ١ قدم بعد القدم الأولى |

البداية:- مهمة جداً ولا يمكن الاستغناء عنها وقد أجريت عدة تجارب للوصول إلى أخذ أفضل وضعية للبداية ليحصل العداء بواسطتها على انطلاقة جيدة. وننصح في تعليم فنون البداية القصيرة والمتوسطة



لدى الجيل الصاعد فهما أفضل البدء في الوقت الحاضر أما البداية الطويلة فهي بداية قديمة ولا نعتقد أن هناك من ستعملها في وقتنا هذا ولكن يجب علينا دراستها من الناحية النظرية.

علماً بأن استخدام المسافة من ضروريات البدء ولها دور مهم في اثبات وضع المتسابق ولا يمكن الاستغناء عنها.

▪ (البداية المتوسطة) للبدء المنخفض

يضع المتسابق قدمه الأمامية وغالباً ما تكون القدم القوية خلف خط البداية.

فهناك احتمالين:

الاحتمال الأول: القدم الأمامية خلف خط البداية بمسافة (١,٧٥) قدم القدم الخلفية تكون بمسافة (٣) قدم.

الاحتمال الثاني: إذا كانت القدم الأمامية (٢) قدم القدم الخلفية (٣,٥٠) قدم.

الوضع على الخط:-

من هذا الوضع يجلس العداء على الأرض واضعاً ركلة القدم الخلفية على الأرض ويكون وزن الجسم موزع بشكل متساوي على أربع نقاط الذراعين والرجلين وتكون أصابع اليد خلف خط البداية والمسافة بين الذراعين بقدر عرض الصدر أو أكثر بقليل وعموديتان وممدوتان على كاملها ، يوضع الإبهام على الأرض وتضم الأصابع الأربعة الأخرى مع بعضها لتمس الأرض بواسطة السبابة. والأكتاف تكون مرتفعة قليلاً عن منطقة العجز ويشكل الظهر قوس مرتفع من جهة الأكتاف أعلى بقليل من جهة العجز.

أما النظر فيكون إلى الأسفل باتجاه خط البداية والرأس يكون على

٣٤٨

١٩



امتداد الجذع مع ارتخاء الرقبة وركبتي الرجلين اتجاهما نحو مسار الركض.

وضع الاستعداد:-

عند سماع كلمة استعد من المطلق يرفع العداء ركبة الرجل الخلفية عن الأرض ليس سريعاً ولا ببطيء قد تسبب السرعة إلى الإجهاد من الانتظار أو البطيء بسبب التأخير لأخذ الوضع المناسب للانطلاق ويحركه دوران للأمام مستعملاً اليدين كمحور وتبقى الذراعان محنيتين بحيث يكون الحوض مرتفعاً أعلى من مستوى الأكتاف والنظر يبقى للأسفل باتجاه خط البداية أو قليلاً قليل للأمام لكي لا يستقيم جذعه بسرعة في مرحلة التعجيل وتشكل زاوية مفصل ركبة الرجل الأمامية 90° والرجل الخلفية من $110^\circ - 130^\circ$ وعلى العداء من هذا الوضع الانتباه والتركيز على المطلق.. كما موضح في الأشكال التالية.

الانطلاق:-

بعد سماع طلقة المسدس يندفع العداء بسرعة إلى الأمام وبزاوية قدرها 45° مع الأرض ويلعب زمن الرد فعل دوراً جوهرياً كبيراً لسرعة الانطلاق علماً بأن ليست هناك فترة محددة للانتظار كما هو مذكور في بعض الكتب بل أن هذه الفترة محددة ومرتبطة أساساً بانتباه كل العدائين سواسية للانطلاق.

ينطلق العداء باندفاع قوي للرجلين مع مد الجسم للأعلى وبحركة سريعة وانفجارية كالبرق من الأرض. تندفع الرجل الخلفية مع ترك اليدين الأرض وثنيها من مفصل المرفق لمتابعة حركة الرجلين مع امتداد الرجل الأمامية على أن ترفع الرجل الخلفية إلى الأعلى أمام منثنيته من



تطبيقات للمبادئ والأسس الفنية لألعاب الساحة واليادان

مفصل الركبة مع أرجحة الذراع المعاكسة لها حيث تبدأ حركة الانطلاق ويشكل الجسم هنا زاوية حادة مع الأرض علماً بأن القدم الأمامية لا تزال على الأرض حتى تكمل الرجل الخلفية امتدادها الكامل. ويجب أن تكون الخطوة الأولى أقصر الخطوات المتكررة بعدها كي يستطيع العداء من الاندفاع القوي والسريع نحو الأمام مع حركة قصيرة للذراعين.