أعداد الأستاذ

أحمد محمد عبد الله

أنواع البدء: البدء العالي، والبدء المنخفض **البدايات في الأركاض:**

 وتقسم أنواع البدايةالى ثلاثة انواع رئيسية :

أ-البدء المنخفض (قصير التوزيع ، متوسط التوزيع ، طويل التوزيع).

ب- البدء العالي.

جـ - البدء الطائر.

أ- البدء المنخفض:

 إن وضع البدء المنخفض قد أدى إلى الوصول بمركز ثقل الجسم إلى أفضل وضع ميكانيكي للإنطلاق للأمام ، حيث أشارت نتائج الدراسات العلمية في مجالي علم الحركة والميكانيكا الحيوية إلى أن وضع (إستعد)يشكل أفضل أوضاع الإنطلاق.

 ولقد تم تقسيم البدء المنخفض داخلياً إلى ثلاثة أنواع:

1- البدء قصير التوزيع :

 وهو ذلك النوع من البدء المنخفض الذي تبعد فيه القدم الأمامية عن خط البداية بحوالي(قدم ونصف)، كما تبعد القدم الخلفية عن خط البداية بمقدار (4/3. 2)قدم مع ملاحظة إتجاه القدمين للأمام، وبحيث يكون مشط القدم الخلفية بمحاذاة كعب القدم الأمامية تقريباً.

2- البدء متوسط التوزيع :

 وهوذلك النوع من البدء المنخفض الذي تبعد فيه القدم الأمامية عن خط البداية بحوالي (2)قدم ، والخلفية بحوالي(3إلى 2/1. 3)اقدام.

3- البدء طويل التوزيع :

 وهوذلك النوع من البدء المنخفض الذي تبعد فيه القدم الأمامية عن خط البداية بحوالي(1إلى 2/1 .1)قدم، والخلفية من (2/1. 3 الى 4/3. 3)اقدام.

ويؤدي المتسابق سباقات المسافات القصيرة بالبدء المنخفض وينادي عليه بـ :

1- خذ مكانك.

2- إستعد.

3- ثم تطلق طلقة المسدس.

أولاً/ وضع خذ مكانك: يتقف جميع أنواع البدء في موضع خذ مكانك في :

أ- وضع الذراعين: تكون الذراعين ممتدة وبإتساع الصدر واليدين في شكل هرمي خلف خط البداية .

ب- وضع الرأس والظهر:

 يكون النظر للأمام بحيث يقع مستوى النظر على بعد من (20-30سم) وتكون الرأس والرقبة على إمتداد الظهر.

أما وضع الرجلين يرتكز المتسابق على المشطين للرجلين بينما تكون ركبة الرجل الخلفية مرتكزة على الارض والزاوية بين الركبة والساق تتوقف على المسافة بين القدمين.

ويتوزع مركز ثقل الجسم على اليدين والرجلين ، بالنسبة للتنفس يكون طبيعياً مع التركيز على سماع نداء الإذن بالبدء.

ثانياً/ وضع الإستعداد(إستعد):

 في هذا الوضع تبدأ الرجلين في الإمتداد لأعلى وللأمام لترتفع المقعدة وتتقدم الكتفين للأمام لتتخطى خط البداية وتظللاالرأس على إمتداد الجذع والنظر للأمام وتتسع الزوايا في الرجلين بين الفخذ والساق وتحديد الزوايا هنا تتوقف على طول اللاعب ووضع القدمين والمسافة بينهما في مكعبات البداية . ويكون التنفس أثناء وضع الإستعداد بأخذ نفس عميق عند مد الرجلين وإرتفاع المقعدة لأعلى ثم يكتم النفس إستعداداً لسماع طلقة المسدس.

ثاثاً/ الإنطلاق(طلقة المسدس):

 بعد سماع طلقة البداية من الإذن بالبدء يندفع العداء بسرعة للأمام حيث تترك اليدين الأرض أولاً يلي ذلك قدم الرجل الخلفية ثم قدم الرجل الأمامية ، حيث تتقدم الرجل الخلفية أولاً للأمام وهي مثنية من الركبة يليها الرجل الأمامية التي يكون دفعها للمكعب أكبر ما يكون.

إعتبارت مهمة عند الإنطلاق:

1- تترك اليدين الأرض دون دفعها.

2- ترك القدم الخلفية المكعب دون دفعه.

3- عدم عمل إنزلاق بالقدم حتى لا يتأخر الإنطلاق.

4- يتحرك الجذع للأمام ولأعلى في شكل زاوية حادة.