



المحاضرة الثانية فعالية المشي: مفهوم المشي الرياضي. مراحلها الفنية أ.م.د. فريال سامي خليل

## فعالية المشي :



Diagram 1: Shows the foot of the supporting leg flat on the ground, the supporting leg vertically upright and not bent at the knee. THIS SATISFIES THE RULE.

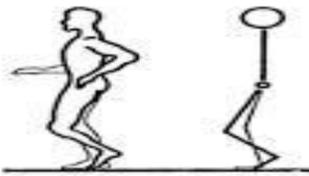


Diagram 2: Shows the foot of the supporting leg flat on the ground, the supporting leg is not vertically upright, being bent at the knee. THIS DOES NOT SATISFY THE RULE therefore is not permitted.



Diagram 3: Shows both legs bent at the knee and they are never upright in any position, not even when the leg is supporting the whole weight of the body. IT DOES NOT SATISFY THE RULE therefore is not permitted.

فعالية المشي هي الرياضة الأكثر طبيعية بالنسبة لجميع المنافسات في ألعاب القوى، ولكنها محكومة بقانون ينظمها ولقد دخلت هذه الرياضة إلى الألعاب الأولمبية منذ عام 1968، وتم تعريف المشي بأنه التقدم بخطوات مع المحافظة على أن لا ينقطع الاتصال بالأرض ويجب في كل خطوة أن تكون القدم المتقدمة لمتسابق قد لامست الأرض قبل أن تغادر القدم الخلفية الأرض. ويجب أن تكون رجل الارتكاز مفردة أي أنه لا يوجد انثناء في مفصل الركبة، وذلك عند أخذ الوضع العمودي المستقيم ويجب مراعاة ما يلي:

- 1- القدم واحدة على الارض في كل الاوقات.
- 2- القدم الامامية ملامسة للأرض قبل ان تنزل القدم الخلفية الارض .
- 3- قدم الارتكاز منفردة غير مثنية من لحظة الاتصال مع الارض من الوضع العمودي.

### المراحل الاداء الفني للمشي الرياضي:

1- الارتكاز: ويتكون من:

- أ- الارتكاز الامامي : وببداء عندما يلمس الكعب القدم الامامية الارض , وينتهي عندما يصل الرياضي الى الوضع العمودي فيكون مرتكز على هذه القدم.
- ب- الارتكاز الخلفي : وببداء من الوضع العمودي , وتنتهي عندما يلمس الكعب القدم الاخرى الارض امام الجسم.

2- المرجحة : وتتكون من

- أ- مرجحة الرجل الحرة من الخلف الى الوضع العمودي .
- ب- مرجحة الرجل نفسها الى الامام من الوضع العمودي لأخذ خطوة للأمام