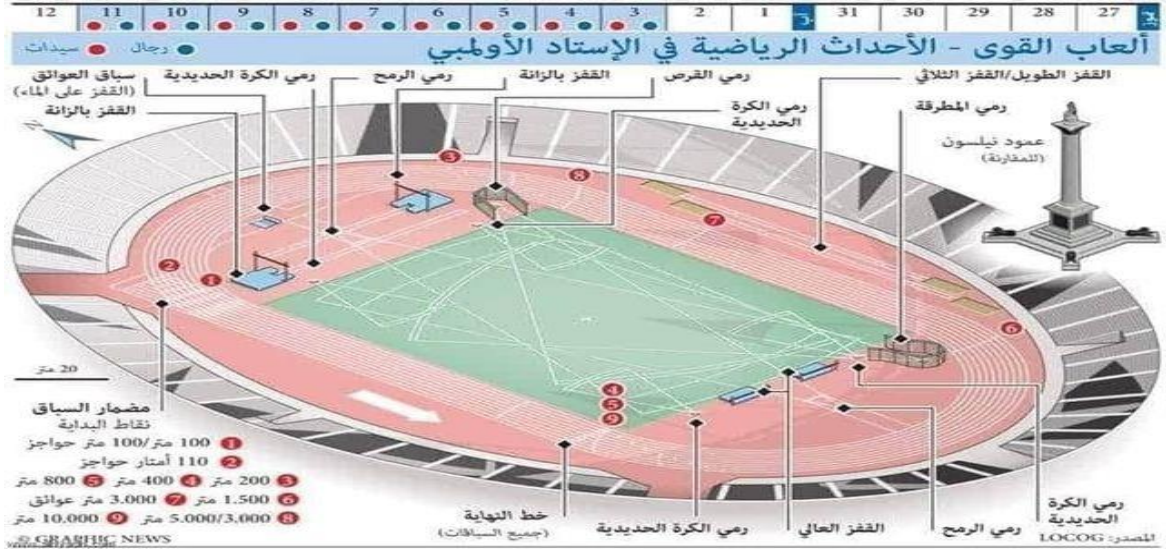


محاضرة الرابعة (البدايات في الاركاض)



العام الدراسي

2025-2024

المرحلة الاولى الدراسة الصباحي والمسائي

م. م. سجي رحيم رشيد

أ.م. د فريال سامي خليل

الجامعة المستنصرية /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المحاضرة الرابعة: البدايات في الاركاض : اقسامها : البدء المنخفض: أ.م.د فريال سامي خليل .المستنصرية

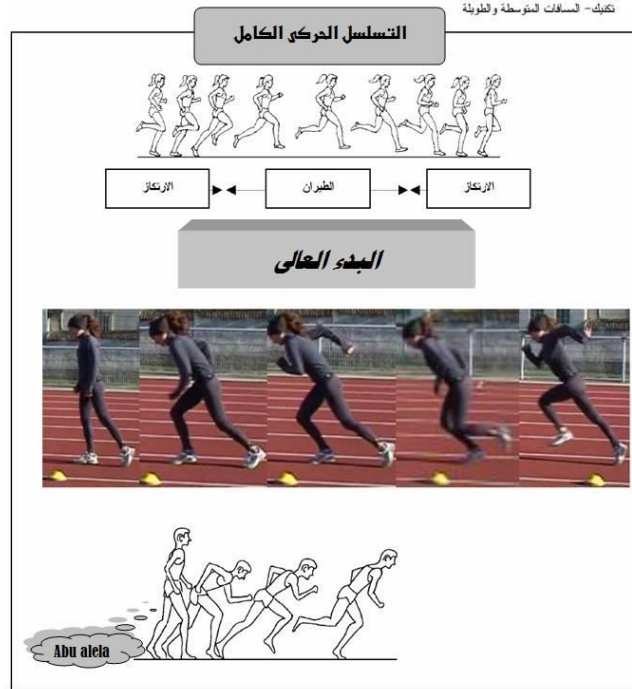
البدايات في الركاض:

وتقسم انواع البدايات الى نوعين رئيسية :

أ- البدء المنخفض



ب- البدء العالي



أ- البدء المنخفض :

ان وضع البدء المنخفض قد ادى الى الوصول بمركز ثقل الجسم الى افضل وضع ميكانيكي للانطلاق للامام,حيث اشارات نتائج الدراسات العلمية في مجال علم الحركة والميكانيكا الحيوية الى ان وضع (استعد) يشكل افضل اوضاع الانطلاق.

ولقد تم تقسم البدء المنخفض داخليا الى اربعة انواع:

1- البدء قصير التوزيع :

2- البدء متوسط التوزيع:

3- البدء طويل التوزيع :

4- البدء الحديث :

جدول يوضح المسافات الخاصة لكل بداية

ت	نوع البداية	وضع القدم	بعد المسافة من خط البداية
---	-------------	-----------	---------------------------

(القياس بالأقدام)			
2	القدم الامامية	البداية القصيرة	1
2,75 -2,50	القدم الخلفية		
2 -1,75	القدم الامامية	البداية المتوسطة	2
3,50 -3	القدم الخلفية		
1,50 -1	القدم الامامية	البداية الطويلة	3
3,50 -3	القدم الخلفية		
ساق العداء	القدم الامامية	البداية الحديثة	4
ا قدم بعد القدم الامامية	القدم الخلفية		