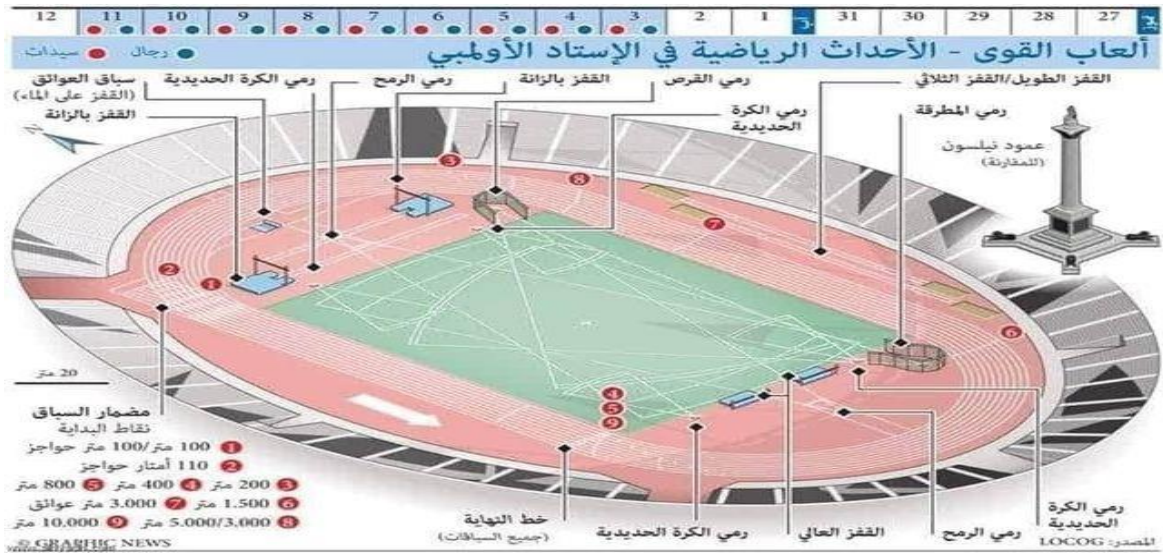


محاضرة الرابعة

(البدايات في الاركاض)



العام الدراسي

2025-2024

المرحلة الاولى الدراسة الصباحي والمساءلي

م. م. سجي رحيم رشيد

أ.م. د فريال سامي خليل

الجامعة المستنصرية /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

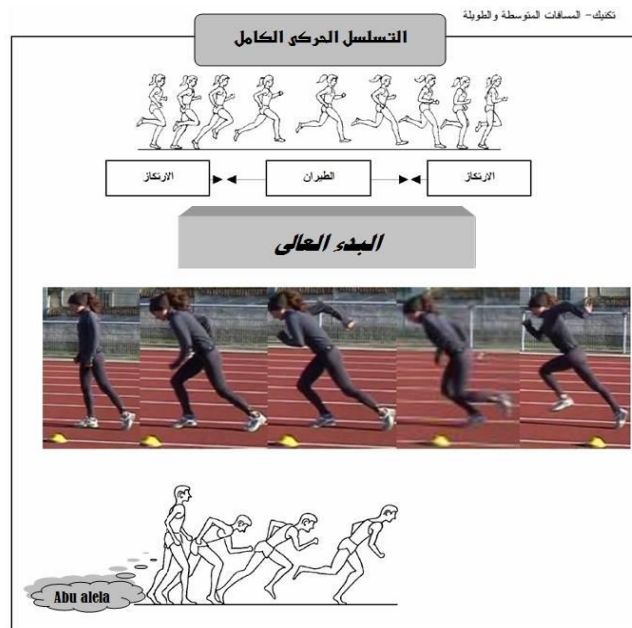
البدايات في الركاظ:

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:

2- البدء متوسط:

3- البدء طويل:

4- البدء الحديث :

جدول يوضح المسافات الخاصة لكل بداية

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