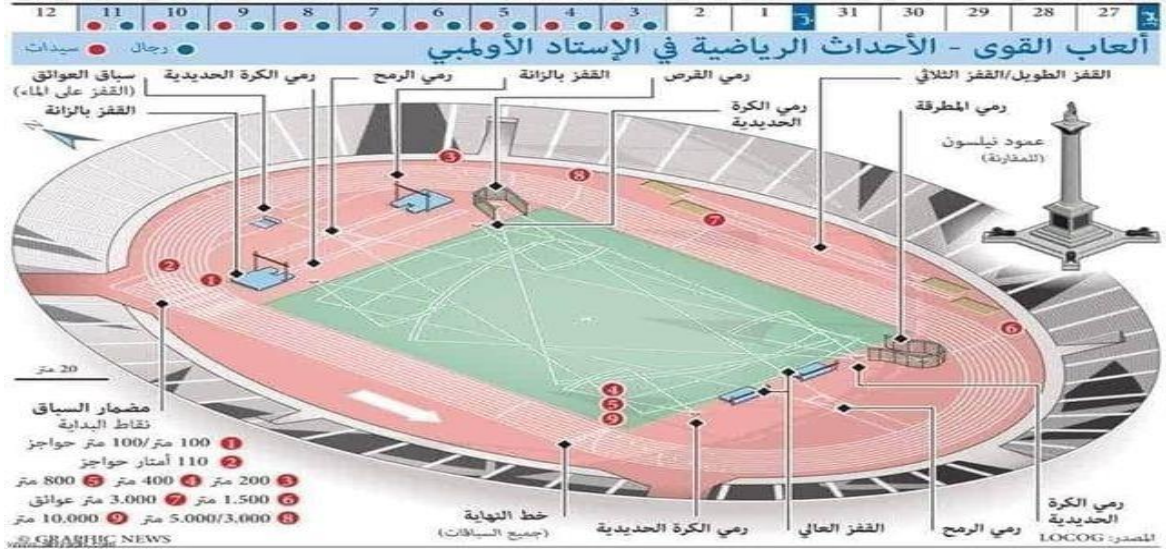


# محاضرة السادسة

## (قانون فعالية 100م حرة)



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

## الاطء القانونفة للفعالفة:

1- اذا عمل العءاء بءاءفة ءاطئة واءءة ففم اسفبعاءه من المنافسة.

2- اذا ءرف من مءاله وعاء الفة.

3- اذا سبب اعاقفة الف زمفله.

4- اذا لم فصف الف ءط البءاءفة.

## **التمارفن والءطواء الفعلمفة والفرفففة لفففور السرعة والاءاء للفعالفة**

### **الءطوة الالف (الفرفففات الالففة)الهدف منها فففور مهاراف الءرف الالففة**

1- فرفففات ال A-B-C فرءء سرفف /رفف الركة /لمس المقء

2- الربط بفن الفرفففات والءرف السرفف مع فرفففات لءركة الءراففن والفاكفء على الففكفك الءفء للءرف

### **الءطوة الفائفة (الءرف او العءو بلمقاومة)الهدف منها فففور مرءلة الفف و السرعة والقوة الءاصة**

1- اسفءءم المقاومة بلزمفل او أف اءاة اءرف

2- لافبالف فف اسفءءام المقاومة

3- فاكء من الامفءاء الكامل لققم الارفكاز وقصر ففرة ملامسة الارض.

### **الءطوة الفائفة:(الءرف المطارءة الهدف منها فففور سرعة رء الفف و فزافء السرعة)**

1- اسفءءام عصا او ءبل بطول(1,5م)

2- الءرف على ءط مسفقم

3- الءاعب الالفمف فءر العصا او الءبل ثم ففركها لففءأ بل مطارءة

4- ففوع الفمارفن بعصا البرفء والافوضاع المءفلفة.

### **الءطوة الرابفة(العءو من مسافاف مءفلفة 20-30-40-50م الهدف منها فففور السرعة القصوى والفءففل.**

اما بخصوص التمارين والتدريبات الخاصة لتعليم وتدريب البدء المنخفض فيمكن في الخطوات التالية:

الخطوة الأولى (البدء من اوضاع مختلفة تمارين سرعة رد الفعل بأشكال وانواع مختلفة الهدف منها تطوير سرعة رد الفعل) (الخطوة الثانية ) البدء من الاعلى وضع الوقوف في استخدام اشارات مختلفة سمعية -أفضية-بصرية- باللمس)

الخطوة الثالثة (التدريب على وضع الجلوس وبانواعه ومن وضعيات مختلفة واتقان القياسات الخاصة لكل نوع والتدريب على بلوك الجلوس الستارت مع التصحيح من قبل المدرس او المدرب)

الخطوة الرابعة (التدريب على وضع استعداد والتدريب على التغيير من وضع الجلوس الى وضع استعداد مع شرح الوضعية المناسبة للجسم والتصحيح وتكرار المحاولات

الخطوة الخامسة (التسلسل الحركي الكامل للفعالية)

1-البدء والعدو لمسافة 20-30 م

2-استخدام حارات مختلفة البدء في خط مستقيم او منحنى مع منافس او بدون منافس

الهدف منه الربط بين الحركات المختلفة لوضع .