

المحاضرة السادسة عشر

إعداد

م.د. زينب قحطان عبد المحسن

مراحل الركض

١. الركض من خط البداية إلى أول حاجز .

٢. الركض بين الحاجز .

٣. الركض من آخر حاجز إلى خط النهاية .

أما ركض الحاجز يتكون من

- الركض

١. من خط البداية إلى أول حاجز .

٢. بين الحاجز .

٣. من آخر حاجز إلى خط النهاية .

- اجتياز الحاجز :

ويقسم إلى

١. خبل الحاجز .

٢. خوف الحاجز .

٣ بعد الحاجز .

١ للركض من خط البداية إلى أول حاجز : 8 خطوات للعداءات تقدر بـ 13 م (8 خطوات

للعداءات) عند الانطلاق من البداية المنخفضة (الجلوس ويجب أن يكون هناك تناقض

في الخطوات (في طول الخطوات)

٢ للركض بين الحاجز :

هو محاولة المتسابقة الرجوع إلى الركض الطبيعي بأقل فترة زمنية (3 خطوات) للعداءات

٣ للركض في آخر حاجز :

كلما كانت أقل خطوات كلما كان أفضل المهم بأقل زمن المسافة حوالي 10,5 م وتزيد

المسافة بسرعتها في العدو بأقصى سرعة وبخطوات كبيرة حتى خط النهاية .