



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة بغداد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

محاضرة العاب القوى

فعالية ١٥٠٠ متر (الجزء الاول)



أ.م.د زينب قحطان عبد المحسن

٢٠٢٣ / ٢٠٢٢

سباق فعالية (عدو) ركض مسافة (١٥٠٠ متر)

تلخص مميزات متسابق - متسابقة مسافة (١٥٠٠ متر) بالاتي :

- ١- السرعة وخفة الحركة.
- ٢- الاقتصاد في بذل الجهد.
- ٣- تحمل القوة.
- ٤- الصبر والمطولة.
- ٥- الثقة بالنفس والإرادة وعدم اليأس.
- ٦- انتظام التنفس.
- ٧- تنظيم الخطوات وانسجامها مع التنفس (إيقاع الركض).

أما المتطلبات والمراحل الفنية التي يمر بها منسابق ومنسابقات ركض

مسافة (١٥٠٠ متر) ما يلي :

- اولا: متطلبات مرحلة البدء
- ثانيا : متطلبات المرحلة الوسطى
- ثالثا : متطلبات مرحلة النهاية.

أولاً:- متطلبات مرحلة البدء

يستخدم في سباق (١٥٠٠ متر) البدء العالي (الوقوف) بحيث تقف المتسابقة في الوضع اماما باتجاه مجالات الركض ، فتكون احدى القدمين خلف خط البداية مباشرة بينما الاخرى توضع خلفها بمقدار من قدم الى قدم ونصف ، وعند سماع كلمة استعداد تنثني الركبتين قليلا مع ميل الجذع اماما بحيث تكون الذراع المقابلة للرجل المتقدمة الى الامام والاخرى للخلف مع انثنائها في مفصل المرفق ناقلة وزن جسمها على الرجل الامامية اما عند سماع اشارة البدء تنطلق المتسابقة الى الامام دافعة الأرض برجلها الامامية مع تحريك الذراع الامامية خلفا والاخرى اماما لأداء الركض.

