



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة بغداد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

محاضرة العاب القوى

فعالية ١٥٠٠ متر (الجزء الثاني)



أ.م.د زينب قحطان عبد المحسن

٢٠٢٣ / ٢٠٢٢

ثانيا : متطلبات المرحلة الوسطى:

في هذه المرحلة تهبط القدم على المشط ولكن يسمح للمتسابق المتسابقة بخفض قدمه كلها حتى تلامس العقب الارض الى ان المتسابق المتسابقة يهبط اولا على المشط فالعقب ثم يرتفع ثانية على المشط فمقدمة مشط القدم التي تقوم بالدفع لأخذ الخطوة التالية هذا ويجب الانتباه الى ان العقب يلامس الارض بخفة وبدون ضغط كبير. وهذه ويعمل المتسابق/المتسابقة في هذه المرحلة الى الاستراحة عن طريق الارتخاء وعدم التصلب في عضلاته والى الاقتصاد في الجهد عن طريق انتظام التنفس وانسجامة مع الخطوة. وذلك استعداداً للعدو السريع وتهيئة نفسه الى المرحلة النهائية. وخلال متطلبات المرحلة الوسطى ونظرا لتعويض المتسابقين بسبب الاحتكاك بزملاتهم يمر بعدة متطلبات تكتيكية خاصة بالركض هي :



- ١- الركض لمسافة السباق.
- ٢- حركة الذراعين.
- ٣- عمل العضلات.
- ٤- عملية التنفس.

مميزات متسابقة المسافات المتوسطة تتمثل بما يأتي :

- 1 - طول القامة مع نحافة الجسم
- 2 - تحمل القوة والإرادة مع التصميم والسرعة
- 3 - القدرة على تنفيذ الخطط وتوزيع الجهد على مسافة السباق
- 4 - السرعة المستهدفة طيلة مدة السباق.

ثالثا : متطلبات مرحلة النهاية:

تستخدم المتسابقة او المتسابق افضل طريقة لانهاء السباق وهي تندفع فيها المتسابقة او المتسابق بأقصى سرعة وفي الوقت المناسب وتختلف المسافة التي يرغب فيها نهاية السباق اذ يختلف الركض خلالها. نجد المتسابقة السريعة تختار مسافة (٢٠٠-٣٠٠م) لكي تنهي السباق والمتسابقة التي تمتلك تحمل القوة وتحمل السرعة تختار مسافة (٣٠٠-٤٠٠م) تنهي وتندفع بأقصى سرعة الى خط النهاية.

