

جامعة بغداد  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات  
الدراسات الاولى



التدريبات الاساسية لفعالية ال ١٠٠م

لطالبات المرحلة الاولى

مدرسات المادة

أ.د اسيل جليل

م.د رغداء فؤاد

م. وفاء هادي

م.م هند وليد

## التدريبات الأساسية لمراحل ركض ١٠٠ متر

### الخطوة الأولى : تمارين تطوير مهارات الركض الأساسية

- التردد
  - رفع الركبتين عاليًا
  - لمس الورك بالكعب
  - رفع الركبتين عاليًا مع امتدادهم
- ### الخطوة الثانية : تمارين تطوير مرحلة الدفع والقوة الخاصة والتوافق

- استخدام المقاومة بالزميل أو أي أداء أخرى .
  - لا تبالي في استخدام المقاومة .
  - تأكد من الامتداد الكامل لقدم الأرتكاز وقصر فترة ملامسة الأرض .
  - التأكيد على حركة الذراعين التوافقية مع حركة الرجلين اثناء الركض .
- ### الخطوة الثالثة : تطوير سرعة رد الفعل وتزايد السرعة

- من وضع الجلوس الطويل النهوض والانطلاق بسرعة عند سماع صافرة الانطلاق . نفس التمرين السابق لكن بالجلوس عكس اتجاه الركض الدوران والركض بسرعة عند سماع اشارة الانطلاق .
  - الانبطاح ثم النهوض والركض بأقصى سرعة عند سماع اشارة الانطلاق .
  - اخذ وضع البدء على الخط وعلى مسافة مترين ياخذ اللاعب الاخر وضع البدء على الخط وعند سماع ايعاز الانطلاق ينطلق اللاعب الاول والثاني مع محاولة اللاعب الثاني بامسك اللاعب الاول ولمسافة ركض ٣٠ متر . نفس التمرين السابق ولكن من البدء العالي . نفس التمرين السابق ولكن اللاعب الاول من البدء المنخفض والثاني من البدء العالي . نفس التمرين السابق ولكن اللاعب الاول من البدء العالي والثاني من البدء المنخفض .
- ### الخطوة الرابعة : تطوير التسارع تزايد السرعة

- حدد منطقة ٦ متر أحد اللاعبين ينتظر في نهاية المنطقة يتسارع هذا اللاعب عندما يدخل زميله المنطقة .
  - الركض مسافة ٢٠ متر من البدء العالي ثم ٣٠ مت ثم ٤٠ متر نفس التمرين السابق ولكن من البدء المنخفض .
- ### الخطوة الخامسة : تطوير السرعة القصوى

- حدد منطقة ٢٠م الى ٣٠م – وفقا لعمر تطور اللاعبين وخبراتهم الجري بأقصى سرعة خلال المنطقة مع ملاحظة استخدام دائما اقتراب البدء الطائر ٣٠م مع السرعة القصوى .
- ### الخطوة السادسة : تطوير تحمل السرعة

- الركض لمسافة ٦٠ متر من البدء العالي .
- الركض لمسافة ٨٠ متر من البدء العالي .
- الركض لمسافة ١٠٠ متر من البدء العالي ، الركض لمسافة ١٢٠ متر من البدء العالي .