

# قوانين الجري السريع

## محتويات المقال

1قوانين الجري السريع

2قوانين الجري السريع بالفرنسية

3شروط الجري السريع

4أخطاء وقوانين الجري السريع

5قوانين الجري السريع الطويل

6قوانين الجري بالتناوب

7مراحل الجري السريع

8تاريخ الجري السريع

9ملعب الجري السريع

## سوف نقوم بالشرح عن قوانين الجري السريع وفائدته في الفقرات القادمة عليكم التركيز.

### قوانين الجري السريع

- . حيث أن قوانين الجري في مكان مخصص ومناسب لحركة الجري
- . قبل رياضة الجري نبدأ بتمارين خفيفة للجسم لتحفيز الجسم وبعدها نمشي ببطء ثم نزيد السرعة في الجري
- . النظر إلى الأمام علي بعد 20 مترا ورفع مستوى الرأس مما يعادل مستوى الكتفين والصدر في الاتجاه الأمام
- . ثني الذراعين عند المشي في اتجاه زاوية 90 ثم أرجحة الذراعين عند السير ولا تكون مدة التأرجح طويلة
- . التنفس بعمق لإدخال قدر من الأكسجين
- . من الأفضل عدم استخدام سماعات الإلكترونية للمساعدة على تركيز أكبر لتجنب الحوادث والتركيز و وضع عاكسات على الملابس حتى يرى السائقين رؤية الشخص الذي يجري
- . لبس ملابس رياضية مريحة تساعد على الحركة ولبس حذاء مناسب لمساعدة علي الراحة في الجري

حيث ثبت أن دراسات بجامعة هارفارد في كتب قوانين الجري السريع pdf أن رياضة تساعد على تقليل نسبة الدهون وتساعد على نسبة الحرق في الجسم أيضا حيث أن ممارسة الرياضة الجري لدى النساء تساعد علي من إفراز هرمون الاستروجين مما يضعف نسبة إصابتها بسرطان الثدي والرحم وأيضا تقليل نسبة السكر في الجسم بالإضافة إلى فائدة الجري منها

- . تقوية عضلات الجسم وزيادة الكتلة العضلية
- . زيادة قوة العظام وتساوده على زيادة كفاءتها
- . تنشيط الدورة الدموية في الجسم
- . الجري يقلل من الإصابة بأمراض الشيخوخة
- . انخفاض نسبة تصلب الشرايين وأمراض القلب

### قوانين الجري السريع بالفرنسية

La course rapide est une sorte de sport individuel qui dépend principalement de la vitesse du coureur et de la coordination de ses mouvements et de sa capacité à endurer pour terminer la course au même rythme et se pratique sur de courtes distances: 100 mètres,

200 mètres et 400 mètres. Mètres, que la distance soit plate et avec des obstacles.

Il y a aussi des courses de relais, qui sont une course pour exprimer l'harmonie et l'esprit d'équipe, en plus de bien représenter le pays, et c'est un sport d'athlétisme.

Ce sport est apparu aux Jeux Olympiques grecs sous la forme de la course de 400 mètres qui a été contestée par des soldats. Peut-être ce sport s'est développé par les Romains, où d'autres courses sont apparues comme la course de 100 mètres et de 200 mètres comme définition de la course à pied.

### شروط الجري السريع

سوف نقوم بشرح تفاصيل عن شروط الجري السريع كما شرحنا قوانين الجري السريع سابقا لدى الممارس الرياضي. حيث يعتمد الجسم على طريقة معينة في الجري تكون كل أجزاء الجسم مهيئة تماما لكي يؤدي إلى النشاط والمجهود الحركي حيث يعتمد علي:

- . الجري على القدمين بحيث تبدأ بالضغط على مشط القدم بالبطن حتى لا يتسبب جدا للقدمين
- . لا يجب على اللاعب ان تسلم قدمه الارض بشكل كلي
- . عليك الشعور بانك مثل الطيور تطير في السماء وليس على الارض
- . حافظ علي ثبات يديك بجانبك جسدك متجهة ألي الأمام

### أخطاء وقوانين الجري السريع

سوف نقوم بعرض الأخطاء التي يتعرض لها من قبل الجري السريع وهي كالآتي:

- . يؤدي إلى تركيز القوة على المفاصل ومضاعفتها ومن خلال الجري يؤدي إلى تليف في المفاصل
- . إذا كان الشخص الممارس لتلك الرياضة مصابا بأمراض القلبية فهو أكثر عرضة للإصابة بالنوبات القلبية من قل ممارسة هذه الرياضة
- . في حالة ممارسة تلك الرياضة تحت أشعة الشمس لفترة طويلة ذلك يؤدي بضعف المناعة والأمراض الجلدية
- . يؤدي إلى الإفراط في الممارسة بالنسبة للنساء أصابتهم بترهل الثدي

- . في حالة عدم كمية كافية من مياه الشرب تزداد فرصة الإصابة بالجفاف نتيجة التعرق وفقدان الجسم السوائل
- . ممارسة رياضة الجري بشكل مبالغ فيه يؤدي إلى الإصابة بمشكلات قلبية وانخفاض الدورة الدموية خاصة إذا كان الممارس مريض قلب
- . الضغط على العضلات نتيجة الإفراط في ممارسة رياضة الجري يؤدي إلى الإصابة بهشاشة العظام

### قوانين الجري السريع الطويل

- سوف نقوم بالعرض قوانين الجري الطويل هي كالآتي:
- . تسخين الجسم قبل البدء وكلما زادت سرعتك زادت درجة حرارة الجسم والعضلات قسم بالسير والجري من مدة 5 او 10 حتى يتهيأ الجسم الي الجري
  - . التركيز على شكل ووضع الجسم والحافظ على استقامة الجذع وارتجاع الكتفين
  - . الجري بحركة دائرية ثم فكر بأخذ راكبي الدرجات واركض مثلهم في حركة دائرية
  - . ثم اهبط على الأرض بطريقة صحيحة ثم قوم بالهبط على قدميل بهدوء وحاول الابتعاد عن اصابع قدميك واحرص علي دفع نفسك للأمام

. استخدم ذراعيك في وضع رواية قائمة 90 مع تحريك المرفقين للخلف لتوليد قوة الدفع ويساعدها علي زيادة مجال للحركة

. قم بتقصير خطواتك فالخطوة الطويلة تقوم بهدر الوقت لذا ركز على بدلا من ذلك لأنك ستعمل بشكل أسرع وأكثر كفاءة عن اتخاذ خطوات سريعة وقصيرة

. التنفس وقم بالاسترخاء ومزمنه تنفسك مع قدميك لان بذلك سوف تقلل الطارقة المهذرة بسبب توتر العضلات

### قوانين الجري بالتناوب

سوف نقوم بالشرح عن التناوب وتعريفه واليكم التفاصيل.  
الجري بالتناوب هو عبارة عن سباق سريع من اكثر السباقات اثاره حماسة بين الرياضيات العاب القوية ويأخذ دورا في الجري ويتكون من اربعين عدائين يتباون في الجري لإيصال الشاهد حتي النهاية داخل مضمار طولة 400 متر حيث تقوم هذه اللعبة او الرياضة علي مبدئ جعل الشاهد عصا طولها 30 متر ينتقل من المسلم ان يجري لمسافة محددة 100 او 400 متر الي المستلم بأقصى سرعه خط البداية ومن طرف اعضاء الفريق الواحد ان يتم هذا التسليم في منطقة طولها 20 متر وبهذا تمنى فيه الروح الجماعة والتعاون واذا لم يتشارك

العداء ان الشاهد ضمن هذه المساحة فانه يتم خروج فريقهم وتخصص مسافة الجري في اغلب سباقات التتابع 400 متر

## مراحل الجري السريع

سوف نقوم بشرح عن مراحل الجري السريع وهي ثلاثة مراحل وهي كالآتي :

. **مرحلة الانطلاق:** وهي تعتبر مرحلة مهمة للغاية لان من خلالها من هو الفائز من هذا السباق حيث يذهب فيه المتسابقون خط الانطلاق واضعا قدميه داخل خط الانطلاق ومع وضع يديه داخل خط الانطلاق ثم يقوم بوضعه ارتفاعه قليلا على سطح الارض عدا اطرافه ثم يقوم بإطلاق بكل قوته

. **مرحلة الجري السريع:** وفيها يكون العداء علي ان يحافظ علي سرعته العالية وفي نفس الوقت يلتزم بالجري داخل ممره وعدم الخروج منه وذلك يوقف الحركة بين يديه وقدميه

. **مرحلة الوصول:** وهي المرحلة الأخيرة والثالثة: وهو الجري السريع ويحافظ على عداء وعداءة ايضا ويحافظ على سرعته القصوى حتى الوصول الي الخط

## تاريخ الجري السريع

سوف نقوم بعرض تاريخ الجري السريع والتي:

- . يرجى تاريخ ظهور الجري السريع الى بداية انطلاق دورة الالعاب الاولمبية القديمة
- . في النسخ الثلاثة عن قانون العشر الأولى منها سباق سريع من النهاية مع الاستاد الجانب الآخر
- . حيث تلك المسافة تقطع في هذا السباق 400 مترا
- . حيث في عهد الامبراطورية الرومانية تطورت تلك الرياضة فأصبح هناك مائة متر وسباق مائتي متر

### ملعب الجري السريع

- سوف نقوم بعرض عن الملعب الجري السريع.
- . حيث يعرف ملعب الجري السريع باسم المضمار ويبلغ طول هذا المضمار 400 أو 100 متر وتدرجه عشرة أمتار
  - . حيث يصل عرض المضمار ألي 7.22 مترا بما يسمح للمتسابقين الجري بحرية
  - . وحينما يفوز العداء بالسباق حيث يقطع تلك المسافة خلال أقصر وقت ممكن