



جامعة المستقبل
AL MUSTAQBAL UNIVERSITY
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

العاب القوى

المرحلة الرابعة



عنوان المحاضرة

سباق ٤٠٠ متر

أ.د / سعد فتح الله العالم

سباق 200 م و 400 م

يعد سباق 200م و 400م من سباقات المسافات القصيرة والذي تؤدي في المضمار ، وجدير بالذكر أن هذا النوع من السباقات يتطلب عناصر اللياقة البدنية الهامة مثل السرعة - القوة - وقوة التحمل الخاصة ، كما يستخدم البدء المنخفض لما له من أثر إيجابي في عدو المسافة بكفاءة.

يعد سباق ركض 200م و 400م من السباقات الصعبة التي تتطلب نوعية من العدائين ممن تتوفر لديهم القدرة على بذل جهد أكبر وركض المسافة بأقصى قوة وسرعة والتي يجب المحافظة عليهما لاطول مسافة ممكنة والمراحل الفنية لهذا السباق تتشابه مع المراحل الفنية لسباق ركض 100م وهي مرحلة البدء ،مرحلة التدرج بالسرعة ،مرحلة السرعة القصوى .والمحافظة قدر الامكان على السرعة المكتسبة لاطول مسافة ممكنة ومرحلة تحمل السرعة الا ان الفرق في هذه المراحل يكمن في ان مرحلة تحمل السرعة في سباق ركض 200 م و 400 م تعد اطول من مرحلة تحمل السرعة في سباق ركض 100 م ، وعليه يتطلب هذا السباق قدرا كبيرا من تحمل السرعة (المحافظة على اعلى سرعة مكتسبة لاطول زمن ممكن) يفوق ذلك القدر في سباق الـ100م لذلك تختلف نوعية التدريب في كل منهما ،اذ يكون التركيز بصورة اكبر على تحمل السرعة في سباق الـ 200 م و 400 م عنه في سباق الـ100م فضلا عن باقي القدرات البدنية الاخرى المؤثرة في تحقيق الانجاز بهذا السباق.

// ملاحظة //

تختلف بداية سباق 200 م عدو عن بداية سباق 400م، حيث تكون بداية 200م قبل خط النهاية بـ 200 م، أما بداية 400م فتكون عند خط النهاية تقريبا وبفروق الحارات.

فروق مجالات (حارات) سباق 200 متر عدو كالاتي:

- المسافة بين المتسابقين في مجال (حارة) (1) و (2) هو 3.52م.
- المسافة بين مجالات (حارات) (2) و (3) وباقي المجالات (الحارات) حتى حارة (8) هو 3.84م.

فروق مجالات (حارات) سباق 400 م عدو كالاتي:

- المسافة بين المتسابقين في مجال (حارة) (1) و (2) هو 7.04م.
- المسافة بين مجال (حارة) (2) و (3) وباقي المجالات (الحارات) حتى مجال (حارة) (8) هو 7.67م.

المراحل الفنية لعدو 200 م و 400 م :-

مرحلة البدء والانطلاق

وهي مرحلة البداية والانطلاق من مكعبات (مساند) البداية عند صدور إشارة البدء إلا أن هذه المرحلة في سباق 400م تقل أهميتها نسبياً عنها في سباق الـ 100 م والـ 200م إذ يكون التركيز في مرحلة البداية في سباق الـ 400 م أقل منه بعض الشيء .

مرحلة عدو المسافة 400 و 200م

وفي هذه المرحلة يختلف الجري في المنحنى عن الجري في خط مستقيم نظراً لما يتعرض له المتسابق من قوة طاردة مركزية نتيجة للجري حول المنحنى ، وهنا نلاحظ تغير في شكل الجسم ، إذ يميل الجذع ناحية اليسار (للداخل) حيث يرتفع الكتف الأيمن عن الكتف الأيسر مع التقدم به قليلاً للأمام وللداخل وتكون مرجحة الذراع الأيمن في مدى أكبر من مرجحة الذراع الأيسر ، كما يبعد الذراع الأيمن قليلاً عن الجذع وتفرج الزاوية بين الساعد والعضد عند مرجحة الذراع خلفاً ، أما الرأس والرقبة فتكونا على امتداد الجذع أثناء ذلك تزداد مرجحة الرجل اليمنى عن الرجل اليسرى وترتفع الركبة اليمنى وتتجه للداخل أكثر من الركبة اليسرى ، كما يهبط المتسابق على الحافة الخارجية للقدم اليسرى التي يتجه مشطها للداخل قليلاً ، بينما تهبط على الحافة الداخلية للقدم اليمنى ، وأخيراً تقصر الخطوات في المنحنى عنها في الخط المستقيم .

وتشمل مرحلة العدو:

مرحلة التدرج بالسرعة

إن هذه المرحلة تشبه مرحلة التدرج بالسرعة في عدو مسافة الـ 100م إذ يتم التدرج بالسرعة حتى يصل اللاعب بعد نحو 50 م _ 70 م إلى اقرب ما يكون من السرعة القصوى.

مرحلة السرعة القصوى

يحاول العداء في هذه المرحلة أن يحافظ على مستوى السرعة التي حل عليها في المرحلة السابقة ويتم تقييم موقف العداء لنفسه من السباق في هذه المرحلة إذ يظهر له بوضوح مكانه بالنسبة لبقية منافسيه وتنتهي هذه المرحلة قبل نهاية السباق بـ 70 م تقريباً .

مرحلة تحمل السرعة

تعد هذه المرحلة من أهم مراحل السباق إذ يتحدد فيها مستوى السباق وزمنه وترتيب المتسابقين بناءً على مستوى المتسابق . كما تظهر في هذه المرحلة الكفاية الفردية وقدرة العداء على الاستمرار بالأداء في حالة نقص الأوكسجين، وتبدأ هذه المرحلة في الـ 80م الأخيرة من السباق .

الخطوات التعليمية لسباق 100م و 200 م و 400م

- الجري في المكان مع رفع الركبتين عالياً مع مراعاة فرد الرجل الخلفية وأن تكون على امتداد الجذع
- يكرر التمرين السابق مع الاستناد على حائط .
- الجري أماماً على المشطين بخطى قصيرة وسريعة .
- الجري أماماً مع رفع الركبتين بزاوية 90 درجة، مع مراعاة ثني الذراعين في مفصل المرفق بزاوية 90 درجة مع تحريكهما أماماً وخلفاً وهما منثنيتين .
- يكرر التمرين السابق مع صعود سلم .
- الجري بخطى واسعة على شكل وثبات مع رفع الركبتين عالياً .
- الجري المتزايد في السرعة لمسافة 30 م ، 50 م ، و 70 م .
- يكرر التمرين السابق مع مراعاة الأداء في المضمار .
- تعليم الجري في دائرة (رسم دائرة في أي مكان في الملعب).
- يكرر التمرين السابق في المضمار (الجري في المنحني).
- الجري في مستقيم ثم في منحني (في أي مكان في الملعب).
- تؤدي المهارة كاملة في المضمار من خط البداية لسباق 200 م حتى خط النهاية مع تصحيح الأخطاء.

الأخطاء الشائعة لفعالية 100 م و 200 م و 400 م

- الخطأ : الانطلاق قبل سماع أمر البدء .
- التصحيح : التمرين على ضبط رد الفعل والانطلاق فور سماع أمر البدء .
- الخطأ : يجري المتسابق بسرعة متوسطة .
- التصحيح: التمرين على الجري السريع طول مسافة السباق.
- الخطأ : الدخول في حارة أخرى .