

فعالية 200 م و 400 م



المراحل الفنية لعدو 200 م و 400 م :-

مرحلة البدء والانطلاق

وهي مرحلة البداية والانطلاق من مكعبات (مساند) البداية عند صدور إشارة البدء الا ان هذه المرحلة في سباق 400م تقل اهميتها نسبيا عنها في سباق ال100 م وال 200م اذ يكون التركيز في مرحلة البداية في سباق ال400 م اقل 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 وتنفرج 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

ان هذه المرحلة تشبه مرحلة التدرج بالسرعة في عدو مسافة ال100م اذ يتم التدرج بالسرعة حتى يصل اللاعب بعد نحو 50 م _ 70 م الى اقرب مايكون من السرعة القصوى.

مرحلة السرعة القصوى

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

الأسس التعليمية والتحكيمية الحديثة في ألعاب القوى

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 بالاداء في حالة نقص الاوكسجين، وتبدأ هذه المرحلة في الـ80م الاخيرة من السباق .