

فعالية 200 م و 400 م



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 تتوافر لديهم القدرة على بذل جهد اكبر 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 الـ 100م 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 الـ 100م 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.