

فعالية 200 م و 400 م



مرحلة تحمل السرعة

تعد هذه المرحلة من اهم مراحل السباق اذ يتحدد فيها مستوى السباق وزمنه وترتيب المتسابقين بناءا 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 .

الخطوات التعليمية لسباق 100م و200 م و400م

- الجري في المكان مع رفع الركبتين عاليا مع مراعاة فرد الرجل الخلفية وان تكون على امتداد الجذع
- يكرر التمرين السابق مع الاستناد على حائط .
- الجري أماما على المشطين بخطى قصيرة وسريعة .
- الجري أماما مع رفع الركبتين بزاوية 90 درجة، مع مراعاة ثني الذراعين في مفصل المرفق بزاوية 90 درجة مع تحريكهما أماما وخلفا وهما منثنيتين .
- يكرر التمرين السابق مع صعود سلم .
- الجري بخطى واسعة على شكل وثبات مع رفع الركبتين عاليا .
- 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.