

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 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 .

التصحيح : التمرين على الجري في الحارة المخصصة للاعب لأن غير ذلك يعتبر خطأ قانوني يلغي السباق.

- الخطأ : أثناء الجري أدي سلوك غير رياضي.

التصحيح : التنبيه على المتسابق بالعبور بإتباع السلوك الرياضي السوي.

- الخطأ: الجري على الكعبين.

التصحيح: تمرين الجري على الأمشاط.

- الخطأ: عدم التغير في شكل الجسم أثناء الجري في المنحني.

التصحيح: التمرين على اتخاذ الشكل الصحيح للجسم أثناء الجري في المنحني (لجميع أجزاء الجسم).

النواحي القانونية

- 1- يجب إن تحدد بداية السباق بخط ابيض عرضه 5 سم وفي جميع السباقات التي لا تجرى في مجالات فيجب إن يكون خط البدء منحنياً ، بحيث يبدأ جميع العدائين نفس المسافة من النهاية .
- 2- تبدأ جميع السباقات بطلقة مسدس أمر البدء أو من أي جهاز بداية معتمد بحيث يطلق لأعلى بعد أن يتأكد أمر البدء من أن جميع المتسابقين مستقرون في أوضاع البدء السليمة .
- 3- عند الأمر " خذ مكانك " أو " استعد " وفقاً للحالة أينما كانت ، فعلى جميع المتسابقين في الحال ودون تأخير إن يتخذوا وضع الاستعداد الكامل والنهائي.

البدء الخاطئ

- 1- بعد إن يتخذ المتسابق وضع الاستعداد الكامل أو النهائي فإنه لن يبدأ في حركة الانطلاق إلا بعد سماع طلقة المسدس أو جهاز البدء المعتمد وفي حالة إذا رأى أمر البدء أو معيدو البدء إن المتسابق قام بها مبكراً فسوف تحتسب بداية خاطئة ويستبعد من السباق.
- 2- وإذا لم تكن البداية الخاطئة بسبب أي من المتسابقين فلا يتم إعطاء أي إنذار بينما يتم إظهار الكارت الأخضر إلى كل المتسابقين .
- 3- أي متسابق يؤدي بداية خاطئة يستبعد من التنافس مباشرة
- 4- في حالة حدوث البدء الخاطيء فان مساعدي المطلق يجب ان يتخذوا ماييلي:
 - أ- يجب اعطاء الرياضي المسؤول عن هذا الخطأ البطاقة الحمراء توضع على مؤشر مجاله واقصاءه عن المسابقة.

ب- في حالة وجود اخطاء اخرى في البدء يجب اقضاء الرياضي او الرياضيين المسؤولين عن الخطأ واعطائهم البطاقة الحمراء على مؤشر مجاله او مجالاتهم او ترفع امامه او امامهم.
ملحوظة : في الواقع العملي عندما يخطئ متسابق أو أكثر في البدء فتلقائياً يقوم المتسابقون الآخرون بمتابعته ويتحدثون بانفعال للمتسابق الذي أدى البداية الخاطئة وعلى الأمر بالبدء فقط إنذار المتسابق أو المتسابقين الذي / الذين كانوا في رأيه مسؤولون عن حدوث خطأ البدء ، وربما يؤدي ذلك إلى إنذار أكثر من متسابق وإذا كانت البداية الخاطئة ليست بسبب أي متسابق فلا داعي للإنذار .
5- إذا رأى الأمر بالبدء أو معيدي البداية أن البداية لم تكن عادلة فانه عليه تنبيه المتسابقين بطلقة أخرى من المسدس .

6- يتم ترتيب المتسابقين وفقاً لوصول أي جزء من أجسامهم (أي : الجذع بارز عن الرأس ، الرقبة ، الرجلين ، اليدين أو القدمين) إلى المستوى العمودي للحد القريب من خط النهاية

الركض في المجالات (الحارات)

1- إذا تم اجبار المتسابق من قبل متسابق اخر على الجري خارج مجاله (حارته) لا يستبعد ما لم يحقق فائدة ملموسة من ذلك.

2- لا يتم اقضاء الرياضي في الحالات التالية:

- أ- بالجري خارج مجاله (حارته) في الجزء المستقيم ولم يحقق فائدة ملموسة
- ب- قام بالجري خارج الخط الخارجي لمجاله (لحارته) في المنحني دون أن يحقق فائدة ملموسة من ذلك ودون إعاقة متسابق آخر ولذا لا يجب استبعاده من السباق.
- 3- لا يسمح للمتسابق الذي يترك المضمار بإرادته العودة لتكملة السباق .

قياس الريح

- 1- يوضع جهاز قياس الريح في سباقات المضمار بجانب المستقيم القريب للحارة الاولى وعلى بعد 50 م من خط النهاية ، ويوضع على ارتفاع 1.22م ولايبعد عن المضمار لاكثر من 2م.
- 2- أن الفترة الزمنية التي يقاس فيها معدل سرعة الريح من لحظة وهج طلقة المسدس أو أي جهاز بدء معتمد هي كما يلي :

100م 10ثانية

100م حواجز و 110م حواجز 13 ثانية

وفي سباق 200 م يجب قياس معدل سرعة الرياح لمدة 10 ثوان تبدأ من لحظة دخول العداء الأول في الجزء المستقيم من المضمار .

التوقيت

يعترف رسمياً بطريقتين للتوقيت :

(أ) التوقيت اليدوي :يستخدم الميقاتيون اجهزة التوقيت الالكترونية ذات القراءة الرقمية والتي يتم تشغيلها يدويا يتم احتساب الزمن من لحظة ظهور (وهج / دخان) المسدس أو من جهاز بداية معتمد. يسجل زمن الفائز في كل مسابقة ثلاثة ميقاتيين رسميين (يعين احدهما رئيساً) و يكون الزمن الرسمي للفائز مسجلاً بواسطة ثلاث ساعات .

إذا اتفقت ساعتان من الساعات الثلاثة واختلفت الثالثة فيعتبر زمن الساعتين هو الزمن الرسمي ، أما إذا اختلفت الساعات الثلاثة فان الزمن الأوسط للساعات هو الزمن الرسمي ، وإذا حدث لأي سبب أن تم تسجيل زمنين فقط وكانا مختلفين فان الزمن الأطول منهما هو الزمن الرسمي .

ملاحظة //

الزمن الرسمي يجب ان يسجل من البداية لحظة الانطلاق بالمسدس ولغاية وصول الرياضي خط النهاية. ويجب اعلام المتسابق بالاوقات الجزئية خلال مسافة السباق. يوصى بان يكون هناك قضاة أو تسجيل فيديو للمساعدة في تحديد الترتيب النهائي .

(ب) التوقيت الكهربائي: وهو التوقيت كامل الآلية الذي يتم الحصول عليه من أجهزة لتصوير النهاية

يبدأ الجهاز اوتوماتيكيا عن طريق اشارة آذن البدء

يجب ان يسجل الجهاز النهاية من خلال آلة تصوير (كاميرا) موضوعة على امتداد خط النهاية وتقدم صورة مركبة .

تقوم هذه الاجهزة بتسجيل ازمنة النهاية للمتسابقين بشكل آلي ،وتكون فيه خاصية تقديم صورة مطبوعة توضح زمن كل متسابق.