



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة بغداد
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
الدراسات الأولية



ركض 200 متر

محاضرة مقدمة الى المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
للبنات - جامعة بغداد ضمن متطلبات مادة العاب القوى

للعام الدراسي 2024 - 2025 م

مدرسات المادة

ا.د. اسراء فؤاد صالح ا.د. اسيل جليل كاطع م.د. لقاء عبد الزهرة عبيد م. وفاء هادي
نعمة

200 متر مسافة يقطعها العداءون في نصف دورة حول الملعب، وتندرج ضمن المسافات القصيرة مع كل من 100 متر و400 متر. ويشارك العديد من عدائي 100 متر في هذه المسافة لأن المسافتين يتطلبان نفس القدرات. تم إدراج مسابقة 200 متر للرجال ضمن الألعاب الأولمبية عام 1900 وذلك خلال دورة الألعاب الأولمبية بباريس، وكان أول ظهور لسباق 200 متر للسيدات عام 1948 في الألعاب الأولمبية بلندن. الرقم القياسي للمسافة بحوزة العداء الجامايكي (يوسين بولت) بزمن قدره (19.19 ثانية)، فيما الرقم القياسي لدى السيدات بحوزة العداءة (فلورنس غريفيث جوينر) منذ سنة 1988 بزمن قدره (21.34 ثانية)

تعد فعاليته 200م عدو احدى فعاليات المسافات القصيرة التي يؤدي فيها اتقان الاداء الفني دورا فاعلا في تحقيق الانجاز الجيد حيث ان الغاية من الفعالية هي قطع المسافات بأقصى سرعه ممكنه .

ان سباق 200 م لا يختلف كثيرا عن سباق 100م حيث تقطع المتسابقة المسافة كلها وهي محتفظة بسرعتها القصوى حتى خط النهاية ولاسيما انخفاض سرعتها قليلا خلال 100 م الاخيرة نتيجة التعب .

المراحل الفنية والميكانيكية لاداء فعاليه ركض 200م

1- مرحلة البدء او الانطلاق

وهذه المرحلة تبدأ عندما يسمع العداء وضع خذ مكانك حيث يجب على العداء اخذ البداية المنخفضة وذلك للحصول على سرعه انطلاق عاليه وتختلف وضع مكعبات البداية في هذا السباق عن سباق ال100م وذلك لوجود منحنى خلال العدو وتوضع هذه المكعبات في الجهة اليمنى (الخارجية) لمجال الركض ومتجهه الى الجهة اليسرى الداخلية بهدف قطع العداء اقصر مسافة ممكنه خلال خطوات الاولى من السباق

2- مرحلة تزايد السرعة

ان مرحلة تزايد السرعة واحدة من المرحل الاساسية التي بأثقانها يتمكن العداء من السيطرة على مجمل الانجاز الكلي للسباق اذ تعد الخطوة الاولى للعداء بعد دفع مكعبات البداية ليقوم بدفع الارض بقوة والنهوض بأسرع وقت ممكن من نقطه البداية اذ يدخل العداء مرحله التدرج للوصول الى السرعة القصوى من خلال الزيادة باطراد مستمر في السرعة عن طريق تزايد الحركي في المسافة المقطوعة وصولا الى قمة السرعة الخاصة بالعداء

3- مرحلة الاحتفاظ بأقصى سرعة (السرعة القصوى)

تعد السرعة القصوى صفة بدنية اساسية ومهمة في تعزيز الانجاز في ركض المسافات القصيرة ويجب على الرياضي ان يركض بأقصى سرعة من خلال التوظيف الصحيح للجهازين العصبي والعضلي والذي من خلاله ينتج الاداء السريع الذي له الدور المؤثر في الحفاظ على السرعة القصوى .

وتعتمد السرعة القصوى على ردود الافعال والانقباض العضلي الديناميكي والمرونة وطريقه الاداء والتحمل .

4- مرحلة تحمل السرعة (نهاية السباق)

ان هدف العداء في هذه المرحلة هو الوصول باقل ما يمكن من تناقص للسرعة الى خط النهاية وغالبا ما قد يكسب او يخسر العداء السباق في هذه المرحلة .

من خلال التحقق الشروط الميكانيكية لزوايا الجسم والتي تضمن تحقيق اعلى معدل للسرعة وهذا يعتمد ايضا على تكامل الصفات البدنية كتحمل السرعة وتحمل القوة فضلا عن الكفاءة العالية لاحتراز معدل سرعه عال يمكن ان يحقق العداء اعلى قدر ممكن في المحافظة على سرعته باقل زمن .

متطلبات تدريبات لعدائي 200م

ان التدريب الرياضي هو احد قواعد التدريب العامة وهو واحد من مجالات النشاط الذي يعمل على رفع مستوى الانجاز عند الرياضي للوصول الى المستويات العالية وانه اساس في اعداد اللاعب فسيولوجيا وتكتيكيا وعقليا ونفسيا عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب

وبما ان فعاله الركض 200م هي احد الفعاليات التي تتطلب افضل زمن خلال مسافة محددة وهذا يتعلق بالسرعة التي يتمتع بها العداء حيث ان سرعة العداء تتاثر بعوامل داخلية كالعضلات والاعصاب والقلب وجهاز الدوران والتنفس وعلاقتهم ببعضهم وعوامل درجه حرارة الجو والمرتفعات والمنخفضات وان من اهم الصفات البدنية التي تتحكم في فعاله 200م :

1- القوة

2- السرعة

3- سرعة الانتقال

4- سرعة رد الفعل

5- القوة المميزة بالسرعة

6- تحمل القوة

7- تحمل السرعة

النظام اللاهوائي وفعالية 200م

يحصل الجسم على الطاقة من خلال الغذاء الذي يتناوله الفرد اذ يتحول الى مواد كيميائية تساعده على تحرير تلك الطاقة ويعني مصطلح (لا هوائي) العمل الذي لا يعتمد على الاوكسجين في انتاج الطاقة فهناك فعاليات تتطلب اداء حركيا لاقصى سرعة وباقصى قوه فان وجود الاوكسجين لا يلبي حاجة عضلات السرعة من الطاقة . ويعرف على انه قدره او كفاية العضلة لانتاج الطاقة اللااوكسجينية التي يستخدمها اللاعب لاداء الحركات القوية والسريعة والتي تتطلبها ظروف اللعب .

ان النظام المسؤول عن انتاج الطاقة للأنشطة البدنية والتي تؤدي ضمن اقصى سرعة لها (30)ثانية وفي حاله زيادة العمل العضلي الى دقيقه او دقيقتين فان النظام اللاهوائي هو نظام حامض اللاكتيك ويتكون باتجاه حامض اللاكتيك وهو النظام مسؤول عن انتاج الطاقة.

وان كلا النظامين يؤديان في الأنشطة الثابتة او المتحركة مثل 100,200 ركض 50م سباحه ومسابقات الوثب والذي يعتمد هذا النظام على (النظام الفوسفاتي +نظام وحامض اللاكتيك) والذي يكون زمن الاداء من (30ثانيه الى 15دقيقه)

تطوير كفاءة عداء 200م

ويعتمد هذا الأسلوب التدريبي بتناوب الخطوة بتغير سرعة الركض (سريعة - بطيئة) أثناء الأداء المستمر لفترة طويلة. وهذا الأسلوب يحسن القدرة الهوائية واللاهوائية أيضا، نتيجة للعمل في ظروف الدين الاوكسجيني أثناء الركض لمسافات قصيرة والاعتماد على التعويض خلال ركض المسافة الطويلة التالية. ويعد هذا الأسلوب مناسب لرياضة المسافات المتوسطة والقصير مثال : الركض المستمر لمسافة 3 كم ومقسمة كالاتي:

- الركض لمسافة 1كم بمعدل نبض يصل 130-150ن/د
- الركض لمسافة 0,5كم بمعدل نبض 160- إلى من 180ن/د
- خفض شدة الركض لمسافة 1كم بمعدل نبض 130-150ن/د
- رفع معدل الركض لمسافة 0,5كم بمعدل اكبر من 150ن/د

ثانيا : التدريب الفكري المنخفض الشدة:

تهدف هذه الطريقة إلى:

- ❖ يهدف هذا النوع من التدريب إلى تنمية القدرات الهوائية واللاهوائية.
- ❖ تنمية المطاولة العامة والمطاولة الخاصة.
- ❖ تنمية عمل الجهازين الدوري والتنفسي وذلك من خلال تحسين السعة الحيوية للرتين وسعة القلب.
- ❖ زيادة قدرة الدم على حمل المزيد من الأوكسجين.
- ❖ تؤدي إلى تنمية قدرة الفرد على التكيف للمجهود البدني المبذول الذي يؤدي إلى تأخير ظهور التعب

وتتميز هذه الطريقة بالشدة المتوسطة، إذ تصل في تمارين الجري من 60-80% من أقصى مستوى للفرد، وتصل في تمارين القوة سواء باستخدام الإثقال الإضافية أو باستخدام ثقل وزن الجسم من 50-60% من أقصى مستوى للفرد.

ثالثا : تدريب الفارتلك أو اللعب بالسرعة :

أن الحمل التدريبي في هذه الطريقة له أسلوبه وخصائصه بما يتناسب وقدرة الفرد الرياضي وطبيعة المكان أو المرحلة التدريبية، ونوع الفعالية، إذ يتحدد الشكل التدريبي بان يكون الأداء من خلال الركض السريع يعقبه ركض اقل سرعة أو مدة أداء أسهل تحدد سرعة الاستشفاء. أو ارتفاع وانخفاض مستوى الأداء مع الاستمرار دون توقف، أو انتظام في متطلبات الأداء.

مثال لتدريبات الفارتلك:

- الركض العادي للإحماء والتسخين من 5-10دقيقة .
- الركض بسرعة ثابتة بشدة 75% من 1,5-2كم.
- المشي السريع لمدة 5 دقائق.
- تكرار الركض من 50-75م بسرعات متنوعة حتى التعب بين كل تكرار وآخر 5خطوات.
- ركض خفيف جدا .
- الركض بأقصى سرعة لمسافة 150م-200م.

- الركض بسرعة ثابتة ومريحة لمدة 1-2 دقيقة.
- الركض 500-2000م أو من 5-10 لفات حول المضمار بشدة 75%.

تمارين لتطوير السرعة القصوى

1. الركض الخفيف بنابضية فعالة بأمشاط القدمين اي تركيز على دفع القدمين بسرعة تردد حركي متوسطة
2. الوثب على الأمشاط مع تغيير تدوير الذراعين أماماً وخلفاً
3. حركة رفع وخفض سريع بالكعبين والقدمين
4. تبادل حركات القدمين السريعة بالانتقال للركض
5. الوثبات المتبادلة والمتغيرة المتكررة ثم تبديل إلى الركض

تمارين لتطوير سرعه رد الفعل

اللاعب يبدأ من وضعيات مختلفة للحركة (الاستلقاء والرأس للأسفل , الاستلقاء على الظهر , وضعية تمرين الضغط , وضعية تمرين المعدة , وضعية الجلوس يثني الركبتين أو وضعية السجود) , المدرب يكون على بعد 30م من المجموعة التي تنفذ هذا التمرين ثم يرسل إشارة للجميع بالقفز والركض السريع باتجاهه. يؤدي التمرين من وضعيات مختلفة وفي أماكن مختلفة حتى يتمكن اللاعب من تغيير اتجاه حركته بسهولة. هذه التمرينات يمكن إجراؤها أيضاً باستخدام الكرات الطبية.

الاطعاء القانونية الشائعة في سباق 200 م

1. الخطأ الانطلاق قبل سماع امر البدء
 - a. التصحيح – التمرين على ضبط رد الفعل والانطلاق فور سماع امر البدء
2. الخطأ يركض المتسابق بسرعة متوسطة
 - a. التصحيح- التمرين على الركض السريع طول مسافة السباق
3. الخطأ الدخول في مجال اخرى
 - a. التصحيح – التمرين على الركض في المكان المخصص للاعب لان غير ذلك يعد خطأ قانوني يلغى السباق
4. الخطأ اثناء الركض ادي سلوك غير رياضي
 - a. التصحيح- التنبيه على المتسابق بالعبور باتباع السلوك الرياضي السوي
5. الخطأ الركض على الكعبين
 - a. التصحيح التمرين على الركض على الامشاط