 **جمهورية العراق**

**وزارة التعليم العالي والبحث العلمي**

**جامعة بغداد**

**كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات**

فعاليه 200متر

**د. هند سالم** [**hind.s@copew.uobaghdad.edu.iq**](mailto:hind.s@copew.uobaghdad.edu.iq)

**د.لقاء عبدالزهرة** [**liqaa.abdulzahra@copew.uobaghdad.edu.iq**](mailto:liqaa.abdulzahra@copew.uobaghdad.edu.iq)



**سباق جري 200 متر :-**

هو حدث يجمع بين مهارات القوة والتحمل السريع، حيث يتطلب السباق استخدام أنظمة طاقة مختلفة من 100 متر، كما يتطلب الأمر الكثير من عمل التحمل السريع في تدريب اللاعب ليكون ناجحًا.

**المراحل الفنية لسباق جري 200متر في ألعاب القوى**

إن سباق جري 200متر يتطلب من اللاعب الدقة وتطوير الأنماط العصبية والعضلية وشكل العدو القوي طوال الوقت، كما أن اللاعب أيضًا بحاجة إلى خطة تكتيكية يمكن أن تختلف من سباق إلى آخر اعتمادًا على المسار الذي تتواجد فيه، كما يستغرق الأمر وقتًا وممارسة حتى تتمكن من تنفيذ كفاءة 200 متر، وفيما يلي أهم الخطوات التي تساعد على ممارسة سباق 200متر:

**التحضير لسباق جري 200م**

يمنح اللاعب الاحتفاظ بالمزيد من المتغيرات نفسها أفضل فرصة لأداء أفضل ما لدى اللاعب في كل سباق، فيما يلي بعض الإرشادات قبل السباق:

* الكتل، حيث يجب على اللاعب التأكد من إعداد كتل البداية الخاصة به بنفس الطريقة في المنافسة كما يفعل أثناء التدريب، كما يجب على اللاعب لا يحاول تنفيذ أي تغييرات أثناء المنافسة لأن هذا قد يفسد بدايته، كما يجب تجربة أي شيء جديد واختباره خلال جلسات [التدريب](https://e3arabi.com/%D8%A7%D9%84%D8%B1%D9%8A%D8%A7%D8%B6%D8%A9/%D9%85%D8%A7-%D9%87%D9%8A-%D8%A3%D9%86%D9%88%D8%A7%D8%B9-%D8%A8%D8%B1%D8%A7%D9%85%D8%AC-%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%AF%D8%B1%D9%8A%D8%A8-%D8%A7%D9%84%D8%B1%D9%8A%D8%A7%D8%B6%D9%8A%D8%9F/) الخاصة باللاعب.
* الروتين، كما يجب أن يكون لدى لاعب الجري روتين يتبعه قبل بدء كل سباق، حيث يأخذ الكثير من الرياضيين أنفاسًا عميقة للداخل والخارج، ويقومون ببعض القفزات المتفجرة، ويصفعون أفخاذهم لتهدئة أنفسهم.
* الحصول على المركز، عندما يخبر المسؤول اللاعب بأخذ علاماته، يجب أن يعمل بنفسه مرة أخرى في الكتل، فإن أقول للرياضيين أن يتخيلوا أنفسهم كزنبرك ملفوف جاهز للانطلاق.
* اتخاذ وضعًا مريحًا، حيث يجب على اللاعب أن يتأكد من أن يديه خلف خط البداية وأن الضغط لا يزال على قدميه وليس على يديه.
* كما يجب تقسيم السباق إلى مراحل حتى يتمكن الرياضيون من الحصول على فهم أفضل للطريقة التي يريدوها أن يديروا بها كل جزء.

**الجري ل40 متر**

بمجرد أن يأخذ اللاعب علاماته يجب أن يستمع للمسؤولين، أثناء المكالمة الثابتة يجب على اللاعب رفع وركيه وأن يستمر في الضغط على قدميه وليس على يديه، بهذه الطريقة سيكون اللاعب قادرًا على الانفجار بقوة أكبر من كتل البداية، بمجرد أن يطلق الحكم البندقية يجب على اللاعب دفع بقوة من كلا القدمين، وأن يتأرجح ذراعيه لبناء قوة دافعة، وأن يخرج من الكتل.

خلال هذه المرحلة تأتي مخازن الطاقة الخاصة باللاعب الرياضي من نظام طاقة (ATP-PC)، حيث هذا نظام الطاقة هذا قصير العمر، لذا يجب على اللاعب أن يركز على أن سكون قويًا لتشغيل ألياف العضلات أثناء التسارع، للقيام بذلك بنجاح يجب على اللاعب أن ينطلق من مكان الكتل وأن يدفع قدميه بقوة في الأرض، هذه ليست هي نفسها مرحلة التسارع لمسافة 100 متر، حيث سيجد اللاعب أن قيادته أقصر عندما يقترب من خطوته أثناء الجري وهو يسير في المنعطف.

**الجري لمسافة 110متر**

يمكن أن يكون إجراء منعطف ناجح هو الفرق بين الفوز بالسباق والخسارة، بعد التسارع بشدة في أول 40 مترًا، على اللاعب أن يحدد خطواته و ينزلق في المنعطف، قد يكون من الصعب على الرياضي فهم ذلك،فإن اللاعب يريد أن يأخذ الزخم المتولد من التسارع الخاص به ووأن يستخدمه للحفاظ على سرعته أثناء الركض في المنعطفات، حيث سيسمح له ذلك بالركض بخطوة طويلة ومريحة.

كما يعد الجري لمسافة 150 مترًا من خط البداية 200 متر في التدريب طريقة جيدة لممارسة ذلك، في النهاية سيشعر اللاعب بذلك وسيعرف مقدار الطاقة المتبقية في الخزان بمجرد إيقاف المنعطف، لإجراء انحناء ناجح لا يحتاج اللاعب إلى إمالة جسده نحو المنحنى، حيث يجب على اللاعب أن يركز بصره على النقطة التي يريد الجري عندها وسيتبع جسمه بشكل طبيعي حول المنعطف.

**الجري 140متر**

خلال هذه المرحلة يريد اللاعب إعادة التسريع، عندما يخرج اللاعب من المنعطف، يريد أن يبدأ تلك الحركات السريعة للذراع والساق التي صنعتها خلال الأربعين مترًا الأولى، كما يجب أن يشعر اللاعب بتحول في جهوده (إعادة التسارع) حيث تستخدم هذا الاحتياطي الذي وفرته من الانزلاق في المنعطف والاستمرار في 30 مترًا القادمة، من المهم من الآن فصاعدًا أن يركز اللاعب على الحفاظ على سرعته وأسلوبه لأطول فترة ممكنة لتجنب حدوث عطل في شكل السباق.

**الحفاظ على التقنية المناسبة**

بمجرد أن يصل اللاعب إلى المكان المحدد مباشرة بحوالي 60 مترًا، سيشعر بأن جهوده تتضاءل، ففي هذه المرحلة، من الضروري أن تركز جهود اللاعب على شكل السباق الجيد، حيث يجب على اللاعب الحافظ على قلب مشدود، والحافظ على خطوة مريحة، سيساعد هذا في تقليل أي هدر للطاقة من الحركات غير الضرورية، سيساعد اللاعب التدريب اللاهوائي المحدد على التحسن في هذه المرحلة من السباق، فإن مجموعات تشغيل تركز على تعظيم إمكانات نظام الطاقة الحال للجلوكوز.

**التدرب على سباق 200متر**

في كثير من الأحيان يمكن للاعب 200 متر أن ينزل إلى 100 متر أو حتى يصل إلى 400 متر مع الاستمرار في المنافسة. فعلى الرغم من أنه من النادر للرياضي أن ينافس بجدية في جميع سباقات الجري الثلاثة (100م/ 200م/ 400 م)، هذا لأن 200 متر عدّاء يحتاجون إلى تطبيق جوانب من مبادئ التدريب 100 متر و400 متر، هناك حاجة إلى القوة وكذلك القدرة على **التحمل.**

عادة ما يتدرب لاعبي الـ200 متر مع لاعبي الـ 100 متر، لكن من المهم أيضًا أن يجروا مسافات أطول بكثافة أعلى، حيث سيؤدي ذلك إلى زيادة قدرتهم على التحمل وقوتهم، كما يمكن تحقيق ذلك بسهولة من خلال تنفيذ سلسلة تشغيل أطول ، أو مجموعات أكثر، أو وقت استرجاع أقل أثناء التدريب.

سيسهل الإحماء الجيد تقلصات العضلات بشكل أسرع ويجهزك للتدريب، حيث يحتاج اللاعب إلى التأكد من تدفق الكثير من الدم بحيث يتم نقل الأكسجين إلى العضلات النشطة التي تتقلص، ومن أهم النقاط الرئيسية للإحماء لاعبي الجري 200متر (5 دقائق من تمارين القلب، تمارين تأرجح الساق، تمارين تدريبات التنقل، تدريبات تقنية، تمارين التسارع).

كما يعتبر سباق الجري ل200 متر  تمرين ممتاز للقلب والأوعية الدموية، فهو يزيد من قدرة اللاعب على التحمل، ويحرق الكثير من السعرات الحرارية في وقت قصير، وعلاوة على ذلك فإنه يعطي دفعة لعملية التمثيل الغذائي الخاصة باللاعب، لذلك حتى عندما ينتهي التمرين، فإنه يستمر في حرق **السعرات الحرارية.**

كما تعتبر سرعة اللاعب هي نتاج طول الخطوة ومعدل الخطوة، أو التردد الذي يضرب به اللاعب قدمه الأرض في العدو السريع، حيث يمكن أن يؤدي التدريب المتقطع (الركض)، وأخذ استراحة قصيرة ثم الركض مرة أخرى إلى تحسين كل من التمثيل الغذائي الهوائي واللاهوائي، وتعزيز القدرة على التحمل وتجعل اللاعب أسرع.