

## فعالية 200 م

ا.م. د. زينب قحطان عبد المحسن  
د. لقاء عبد الزهره // د. هند سالم تايه

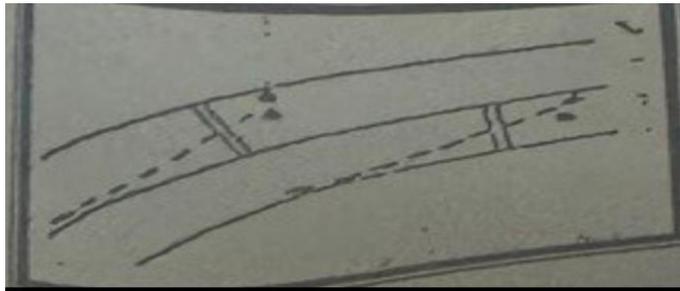


## مسافة ( ٢٠٠ متر ) عدو سريع :-

ان من اهم عوامل سباق هذه المسافة ان تتعلم المتسابقة كيف توزع جهدها. فيجب عليها ان تتعلم كيف تعدو السباق لهذه المسافة ( ٢٠٠ متر ) باقصى سرعتها مع مراعاة ان تكون جميع عضلاتها في حالة استرخاء ، تام وذلك لكي تتمكن من الحفاظ على هذه السرعة خلال مسافة ( ٢٠٠ متر). ويجب انت ممتاز رياضيه هذا النوع بقوه التحمل الخاصه الى جانب السرعه والقوه اللازمه لقطع هذه المسافه. وكثيرا ما نجد المتسابقات مسافه (١٠٠متر) يشتركان في سباق مسافه (٢٠٠متر) نظرا للاختلافات البسيطة بين هذين السباقين فكل ما قرب الفارق كفرق بين هذين السباقين كلما كانت الرياضيه صالحه لهذا السباق ولقد اثبتت التجارب ان زمن مسافه (٢٠٠متر) هو اكثر من ضعف زمن ال (١٠٠متر) بحوالي (٢-٢,٥) ثانيه فالمتسابقه التي زمنها (١٠٠متر) (١٢,٥) يجب ان تكون في مسافه (٢٠٠) متر زمنها (٢٤,٥-٢٥) ثانيه .

نظراً للأسباب التالية:-

- 1 . نفتقد الرياضيه ( المتسابقه ) ( ٢/١٠ – ٣/١٠ ) من الثانيه خلال عدو المنحني نتيجته القوى الطارده المركزيه .
- 2 . انخفاض سرعه الرياضيه (المتسابقه) خلال مسافه (١٠٠متر) ( الاخيرته نتيجته التعب فلا يمكن الاحتفاظ بالسرعه القصوى من اول السباق حتى نهايته. وهناك اختلاف بين مسافتي (١٠٠-٢٠٠متر) هو المنحني ولكن كيف يمكن البدء في المنحني- توضع مكعبات البدايه في هذه الحاله في الثلث الخارجي للمجال الركض بجانب خط مجال الركض-اليمنى بالنسبه للمتسابقه بحيث يصنع الخط المستقيم الممتد من بين المكعبين (من منتصف الجسم) مماسن مع اقرب نقطه من المنحني كما هو موضح في شكل ( . ) كما يبين كيفيه وضع مكعبات البدايه داخل مجال الركض في المنحني .



والفرق بين ميكانيكية حركة الرياضيه (المتسابقة)

في المنحني والمستقيم هو أن الجسم في المستقيم يبدأ في الاعتدال وأخذ زاوية للعدو الطبيعية بعد مرحلة تزايد السرعة لمسافة (٢٠ متر الأولى) أما في حالة البدء للعدو في المنحني أسرع من البدء في خط المستقيم ، وذلك حتى لا يكون مركز ثقل الجسم خارجاً عنه فيكون من الصعب جداً تحتفظ الرياضيه (المتسابقة) بتوازنها وبزيادة السرعة يتجه الجسم الى المنحني الداخلي أو مجال الركض الداخلية لمنافسة مع مركز ثقله . وتكون مسافه الاعتدال هنا من (١٢-١٥) متراً حسب نوع المنحني .

متطلبات المراحل الفنية التي تمر بها الرياضيه (المتسابقة) لعدو سباق مسافة (٢٠٠ متر ) ما يلي :-

أولاً :- متطلبات مرحلة العدو والتدرج للسرعة القصوى .

ثانياً:- متطلبات مرحلة الانسياب .

ثالثاً:- متطلبات المرحلة النهائية.

أولاً : متطلبات مرحلة العدو والتدرج للسرعة القصوى :-

ان متسابقة سباق مسافة عدو (٢٠٠ متر ) عليها تبدء بالعدو بنفس سباق (١٠٠) متر وعليها أن لا تزيد من سرعتها خلال (٥٠-٧٠ ياردة ) الاولى حتى تتمكن من الوصول الى سرعتها القصوى ، اي هناك منحني كامل ولا تستطيع المتسابقة العدو في المنحني بنفس سرعتها التي تعدو في المستقيم ، لذا يجب على المتسابقات أن تعدو (الركض) إلى أقرب ما يمكن من الحافة الداخلية لمجال الركض للاستفادة بأقصر مسافة واستغلال أكبر ميل للجسم مع الاحتفاظ بأقصر سرعة طوال المنحني .

ويعتمد العدو في المنحني على عاملين هما:-

أ-سرعة العدو

## ب-درجه تقوس المنحني

ويؤثر على ذلك قوتين متضادتين هما :-

- 1 . القوه الطارده .
- 2 . القوه الجاذبيه المركزيه.

اما المراحل الفنيه الخاصه للمتسابقه في المنحني ما يلي :-

- 1 . الميل للداخل بحيث تكون الكتف الايمن اعلى من الكتف الايسر.
- 2 . حركه الذراع الايمن اطول من حركه الذراع الايسر .
- 3 . حاله مشط القدم اليمنى تكون للخارج اتجاها .

## ثانياً:- متطلبات مرحله الانسياب :-

وتعود من اصعب مراحل سباق مسافه (٢٠٠)متر حيث ان المتسابق التي تعدو في خط مستقيم تكتسب سرعتها القصوى في زمن وقدره (٦ ثواني ) ويمكنها المحافظه على هذه السرعه لمسافه (١٥) ياردة فقط وبعد المسافه تبدأ في فقدان هذه السرعه المكتسبه وكل ما تقدمت في العدو (الركض) كل ما فقدت جزءا منها، وبذلك يسمح من المستحيل ان تصل المتسابقه اقصى سرعه لها وتحافظ عليها طوال سباق مسافه (٢٠٠متر ) عندما تصل المتسابقه اقصى سرعه لها تبدأ بالتدرج دون بذل قوه كما نلاحظها في سباق مسافه (١٠٠)متر وعليها عندما تصل الى السرعه القصوى تستمر بالانسياب وهي اساس نجاح سباق مسافه (٢٠٠متر ) او ينساب جسمها (المتسابقه) محاولا الاحتفاظ على مستوى الركض باقصى سرعه وباقل جهد من القوه ولا ننسى لعبه الانسياب والارتقاء وبذلك يساعدها على عدم فقدان سرعتها بسهولة وعلى عدم بذل مجهود شاق وليس هناك مسافه محدده يحدث خلالها الانسياب ولكنها تعتمد على قدره المتسابقه وتدريبها ويتم ذلك بتوفر شرطين هما :-

- 1 . ان تكون عضلات الذراعين في استرخاء تام وتسقط اليدين عند الارجه الخلفيه قليلاً.
- 2 . ان تكون عضلات الرجلين في حاله استرخاء تام بحيث تسمح لمنطقه الحوض بالارجه بالنسبه اقوى منها عند بدء السباق وان تتحرك عضلات الفخذين بقوه.

## متطلبات المرحلة النهائية:-

في هذه المرحلة تحاول المتسابقه بذل كل طاقتها وما لديها من قوه لانهاء مسافه السباق مع المحافظه على توافق عضلاتها ويجب ان لا تضطرب فذلك يتسبب في انقباض العضلات وخصوصا في مسافه ( ٥٠ ياردة ) الأخيرة .

فعلى المتسابقه أن تواجه كل مجهود لانهاء سباق المسافه حتى خط النهاية وعليها أن تتحكم في قوتها وسرعتها وحركة يديها ويجب أن تكون الذقن للداخل لكي تفادي سقوط رأسها للخلف والتأثير على سرعتها أما عملية التنفس أثناء العدو أن تكون بحرية تامة في هذه المرحلة ، بحيث لا تؤثر في هبوط السرعة لكي تستطيع العدو بأقصى سرعة على المستقيم ويتم التنفس في هذه المرحلة كما هو تماماً في سباق مسافه ( ١٠٠ متر ) وقد تنهي المتسابقه السباق بدفعة قوية من العدو فتميل بجذعها للامام بحركة سريعة عندما تكون قريبة اي مسافه (متراً) تقريبا من خط النهاية .