

## عدو سباق 400 متر

هو إحدى سباقات المسافات القصيرة ويعتبر من مسابقات ركض التحمل ويعتبر هذا السباق من أعنف سباقات العدو إذ أطلق عليه (قاتلة الرجال) ووضع العداء في هذه المسافة لا يختلف كثيراً عن باقي سباقات العدو السريع الأخرى ولكن يجب أن تكون عضلاته في استرخاء تام أكثر من المسابقات الأخرى وخاصة عضلات الكتفين والحوض ونتيجة للاسترخاء تهبط الذرعان في حركتهما نوعاً مع التقليل من رفع الركبة إلا أنه يجب أن تتسع خطواته بقدر الإمكان. وسر نجاح سباق 400م يتوقف على قدرة توزيع المجهود مع المهارة في تنظيم السرعة ومعرفة العداء زمن سرعة خطواته . ولما كان المتسابقون عند بداية السباق يبدون واحداً أمام الآخر فهذا يعني ان المتسابق الذي في الأمام لا يعرف ماذا يفعل المتسابق الآخر الذي خلفه وهذا يتطلب منه أن يعرف جيداً زمن سرعة خطواته حتى ولو كان العداء يركض في المجال الأول فيجب أن يتحكم في زمن سرعة خطواته وتوزيع مجهوده بحيث لا يتأثر إلا بدرجة صغيرة بسرعة المتسابقين الآخرين.

وأن أهم عامل في سباق 400م هو اكتشاف السرعة المناسبة للمسافة 200م الأولى بحيث لا يركضها بأقصى سرعة له ويكون قد بذل مجهوداً كبيراً يؤثر عليه باقي مسافة السباق أو بعدها ولا يركضها أقل مما يجب خوفاً من بذل مجهود كبير فتكون النتيجة أن يفقد زمناً لا يستطيع تعويضه وبذلك أن الزمن الذي يركض فيه العداء سباق 400م يتوقف كثيراً على الزمن الذي يركض فيه 200م الأولى وهناك نوعان من العدائين لهذا السباق.

- الأول ذو السرعة الكبيرة عداء 200م - 400م.
- الثاني ذو قوة تحمل عداء 400م-800م.

ويختلف كل نوع منهما في طريقة ركض السباق فالنوع الأول عته في قطع 200م الأول بحيث تكون أقل من 200م يعتمد على سرعته في قطع الأخيرة وهي الطريقة التي تعتمد على السرعة ويفضلها الأمريكيون أما الطريقة الثانية فيفضلها البريطانيون.

ولا ننسى أن طريقة وضع المكعبات او الاعداد (للاستارت) في هذا السباق تكون تماماً نفس الوضع في سباق عدو (200متر) ولكن في مسافة (400 متر) يكون الفرق بين المتسابق الاولى والمتسابق الثانية (7,04م) في حين نجد في سباق (200 متر) (2,52م) اما الفرق بين المتسابقة الثانية (7,67م) وتكون في سباق 200متر (3,83م) وتبقى هذه المسافة ثابتة من الثانية والثالثة والى الخامسة والسادسة والسابعة والثامنة وهذه الفروق ناتجة من ان المتسابقة لمسافة (400متر)

تعدو (منحنيين) اما المتسابقة في 200 متر، تعدو منحنيًا واحدًا وتستمر كل متسابقة في مجالها للركض طوال مسافة السباق - لذا توضع المكعبات على هذا الاساس اما توزيع المجهود المتسابقة وسر النجاح في سباق (400متر) يتوقف على قدرة توزيع المجهود مع المهارة في تنظيم السرعة ومعرفة المتسابقة ز من سرعة خطواتها.

وأن تنظيم السرعة اهم عامل في نجاح سباق (400متر) ويعد هو اكتشاف السرعة المناسبة التي تعد بها المتسابقة مسافة (200 متر) الاولى ويفترض على المتسابقة ان لا تعدو هذه المسافة بأقصى سرعة لها لأنها قد تبذل مجهودا عاليا وقد يؤثر عليها لتكملة باقي مسافة السباق ولا يمكنها تعدو اقل من هذا الجهد لأنه قد يؤثر على الزمن ولا يمكن تعويضه لذا على المتسابقة أن تعدو زمن سباق (400 متر) قريبا من الزمن الذي تعدو فيه (200متر) الاولى ولكل متسابق/ متسابقة طريقة او اسلوب تكتيكي وتكتيكي بالإضافة إلى الخطط في عدو مسافة (400متر) ومنها من يعدو بأقصى سرعة لمسافة (45-60 متر) ثم يعود الى الانسياب لمسافة (90-100متر) أو أكثر بحسب قدرته ، هنا نجد اختلاف في فترة الانسياب بحسب قوة العداء نفسه وقوة تحمله ، ويمكن ان تطول عن (250م) وذلك يعود الى امكانية المتسابقة من ناحية الفئة العمرية والناحية التدريبية) ونرى ذلك على المتسابقة أن تقل أوقات الانسياب قدر الامكان لعدم ضياع السرعة لها وبالتالي يؤثر على زمن الانجاز لها ولكن على المتسابقة يجب أن تكون عضلاتها في استرخاء تام أكثر عن بقية المسابقات الاخرى وخاصة عضلات الكتفين ونتيجة الأسترخاء المطلوب تهبط الذراعان نوعا ما مع التقليل من رفع الركبة الامامية ، إلا أنه يجب ان تعمل المتسابقة على توسيع خطواتها بقدر الامكان بحيث لا يؤثر على سرعتها لذا يجب أن تتأرجح الرجل من الحوض وحتى الركبة الامامية عند هبوط القدم لملامسة الأرض ولهذا فعلى المتسابقة ان تستجمع قوتها وتحاول أن تركز على استرخاء عضلاتها مع عدم هبوط السرعة. لكي تستطيع أن تكمل السباق بصورة جيدة ومن خلال عمل الذراعين مع توفيق حركتهما الميكانيكية للرجلين.

يجب ان نتذكر ما اطلق على سباق مسافة (400متر) (بقاهرة الرجال) ومن هنا على المتسابقة ان تتذكر انه ليس هناك ما يسمى بالانسياب ولكن المطلوب هو العدو بأقصى مع أكثر ما يمكن من الاسترخاء أما كيفية التنفس في عدو سباق (400متر) نلاحظ في الامتار الأخيرة من (120-150م) من السباق تصبح عملية التنفس شبيهة بسباق (200 متر) اي تزداد عدد مرات التنفس لذا يجب الانتباه اثناء السباق لعدو (400 متر) أي اخراج اكبر كمية من الهواء المحجوزة بشكل نهائي للتخلص من ثاني اوكسيد الكاربون ثم العمل بعملية تنفس اخرى لكي يكتسب جسم

المتسابقة كمية من الاوكسجين الذي يسير الدورة الدموية من خلال الشعيبات الهوائية وعن طريق الدم تدخل هذه الكمية من الاوكسجين الى العضلات وهذه الطريقة تمكننا من تامين الطاقة الكامنة لحركتها المتسابقة علما ان اصعب مرحلة في سباق عدو (400 متر) عند نهاية (300 متر) حيث تشعر المتسابقة بالتعب وعندما يلوح لها نهاية السباق تندفع لا نهائه متناسية عوامل التعب.

**المتطلبات والمراحل الفنية التي يمر بها الرياضي (المتسابقة) في سباق عدو مسافة ( 400 متر)**

**أولاً: مرحلة البدء.**

**ثانياً: مرحلة عدو المسافة.**

**ثالثاً: المرحلة النهائية.**

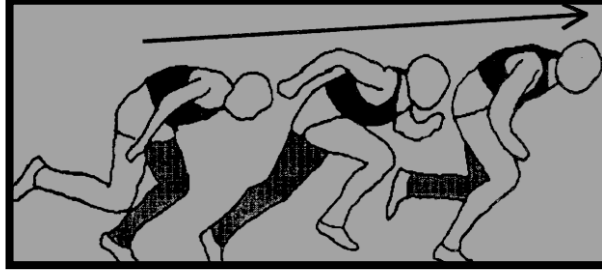
**أولاً: مرحلة البدء:** توضع مكعبات البداية بجوار الخط الايمن لمجالها حتى تتمكن من الانطلاق من وضع البدء بسرعتها في خط مستقيم ومتقاطعة مع مجالها الى الداخل ، مقتربة من الحد الجانبي لمجالها ، وذلك لتوفير الوقت والجهد - متغلبة على القوة الطاردة المركزية في اول السباق - فعليها مرجحة ذراعها الايمن في مدى واسع بالنسبة لحركة الذراع الايسر حتى تعوض اندفاعها الى الخارج كما يجب عليها ان تميل جسمها الى داخل المجال مع ادارة القدمين كذلك الى الداخل. ثم تستمر المتسابقة بأقصى سرعتها حول المنحنى الأول المسافة معينة حتى تصل الخطوة الى طولها الطبيعي.

**ثانياً: مرحلة عدو المسافة:** عند عدو المسافة هناك تبدأ عملية تنظيم خطوات (المتسابقة) مع التنفس بحرية لمسافة (200 متر) تقريبا فتكون الخطوة اكثر انسياب وتتحرك الذراعين في مدى واسع بحرية واسترخاء والجذع مائلاً الى الامام قليلاً.

**ثالثاً: المرحلة النهائية:** لكي ننهي السباق بنتيجة جيدة يجب ان تستمر المتسابقة في العدو بالطريقة الصحيحة مع العمل على ان تقوم الذراعان بعملهما بتوافق مع الحركة الميكانيكية للرجلين حتى يؤدي العمل المطلوب.

أما الطريقة العامة لركض هذا السباق هي:-

يركض المتسابق بأقصى سرعته من 60-70م ثم يؤدي الانسياب لمسافة 80-90م أو أكثر حسب قابليته وخلال هذه المسافة يعمل العداء على ضبط زمن سرعة الخطوة بحيث يستطيع الحصول على السرعة المطلوبة وفقاً لتوزيع العداء لزمن المسافة ثم يندفع بعد ذلك في المسافة الباقية إلى إنهاء السباق علماً بأن أصعب مرحلة في هذا السباق عند نهاية 300م حيث يشعر العداء بالتعب وعندما يلوح له نهاية السباق يندفع لإنهائه متناسياً عوامل التعب.



بعد ذلك تبدأ عملية الاستمرار بالعدو وتزايد السرعة . ويمكن قياس طول الخطوة من نقطة اتصال أحد القدمين بالأرض الى النقطة نفسها للقدم الأخرى ، إذ إنَّ معظم المتسابقين لديهم فروقاً طفيفة بين كل من القدمين ، فإنَّ متوسط طول الخطوة الواحدة غالباً ما يعطى وفق على أساس متوسط طول خطوتين متعاقبتين.

### **مجموعة تمارينات وملاحظات حول طرائق والخطوات التدريب (البدا المنخفض):**

**الخطوة الأولى :** تعلم عناصر مهارية مهمة في السرعة المتدرجة والمتوسطة .

**الهدف :** صقل الشكل الأساس للعدو فيما يتعلق بالتكنيك الصحيح له على مشط القدم ( دفع ، حركة مرجحة الرجلين والذراعين ) ، تصحيح أخطاء فردية لخطوة العدو .

**رفع المتطلبات :** السرعة ، طول المسافة ، نوعية التنفيذ .

**الخطوة الثانية :** صقل المجرى الحركي الكامل مع رفع السرعة .

**الهدف :** تنفيذ مهاري صحيح ، وبتوفق جيد ، وبالشكل اقتصادي لخطوات العدو السريعة

**رفع المتطلبات :** السرعة ، طول المسافة ، نوعية التنفيذ .