

(فعالية ٤٠٠ متر حرة)

تُعد فعالية ٤٠٠ متر حرة واحدة من أبرز فعاليات ألعاب القوى، وتجمع بين السرعة والتحمل والاستراتيجية. وتُصنّف هذه الفعالية على أنها سباق عدو طويل نسبيًا، وغالبًا ما تُعرف بأنها من أصعب السباقات في مضمار الجري، لأن الرياضي يحتاج إلى أن يجري بأقصى سرعة ممكنة لمدة تتجاوز ٤٥ ثانية في النخبة.

١. التاريخ والتطور:

ظهرت فعالية ٤٠٠ متر في الألعاب الأولمبية منذ أول دورة عام ١٨٩٦ للرجال، وللنساء منذ عام ١٩٦٤. تطورت تقنيات الجري والتدريب بمرور الزمن، وبرز فيها عدّاءون عالميون مثل مايكل جونسون ووايد فان نيكيرك.

٢. خصائص السباق:

المسافة: ٤٠٠ متر أي لفّة واحدة كاملة حول المضمار.

نوع السباق: سباق فردي حر، يبدأ العدّاءون من وضعية الانطلاق المنخفض.

يُوزّع العدّاءون على ممرات مختلفة، ويجب عليهم البقاء في ممراتهم طوال السباق.

٣. المتطلبات البدنية:

السرعة القصوى: مطلوب من العدّاء الحفاظ على سرعة عالية طوال المسافة.

التحمل اللاهوائي: لأن الجسم يعتمد بشكل أساسي على الطاقة بدون أوكسجين (Lactic System)، مما يسبب تراكم حمض اللاكتيك.

• القوة والانفجار العضلي.

• المرونة والتكنيك الصحيح.

٤. الاستراتيجية:

• السباق عادة يُقسّم إلى أربع مراحل:

١. الانطلاقة السريعة: أول ١٠٠ متر بأقصى طاقة.

٢. تثبيت الإيقاع: من ١٠٠ إلى ٢٠٠ متر.

٣. الصبر الذهني والجسدي: من ٢٠٠ إلى ٣٠٠ متر (أصعب جزء).

٤. الاندفاع النهائي: آخر ١٠٠ متر – رغم التعب، يجب المحافظة على التكنيك.

٥. التدريب: يتضمن تمارين:

• السرعة القصوى.

• التحمل اللاهوائي.

• تمارين القوة العامة والخاصة.

• المرونة والإطالة.

• التدريب الذهني (التركيز، التحفيز، إدارة التعب).

٦. أخطاء شائعة:

- البدء بسرعة زائدة ثم الإنهيار في النهاية.
- سوء توزيع الطاقة على مراحل السباق.
- ضعف التكنيك أثناء الإرهاق.
- عدم التدريب الكافي على تحمل اللاكتيك.

فعالية ٤٠٠ متر حرة ليست مجرد سباق سرعة، بل هي تحدٍ بدني وذهني متكامل. تتطلب مزيجًا من الانضباط، والتخطيط، والتدريب المكثف. العداء الناجح في هذه الفعالية هو من يستطيع الموازنة بين القوة والتحمل والتكتيك.

سباق ٤٠٠ متر يُعتبر من أصعب سباقات العدو القصيرة نظرًا لأنه يجمع بين السرعة والتحمل. وهو سباق يتطلب تخطيطًا دقيقًا لكل مرحلة من مراحل الجري. المراحل الفنية لسباق ٤٠٠ متر المراحل الأساسية لسباق ٤٠٠ متر حرة وهي:

١. مرحلة الخروج من البلوك (الانطلاقة):

- الهدف: تحقيق انطلاقة سريعة وقوية من وضع الثبات.
- التركيز الفني:
- وضعية الجسم منخفضة ومائلة للأمام.
- دفع قوي من القدمين مع استخدام الذراعين لتوليد العزم.
- الحفاظ على توازن الجسم بعد الانطلاقة.

٢. مرحلة التسارع (من ٠ إلى حوالي ١٠٠ متر):

- الهدف: الوصول إلى السرعة القصوى بشكل تدريجي دون إرهاق مبكر.
- التركيز الفني:
- عدم الجري بأقصى سرعة منذ البداية.
- زيادة الإيقاع تدريجيًا مع الحفاظ على استرخاء العضلات.
- استخدام الذراعين بكفاءة للحفاظ على التوازن والإيقاع.

٣. مرحلة الحفاظ على السرعة (من ١٠٠ إلى ٣٠٠ متر):

- الهدف: الحفاظ على سرعة ثابتة قدر الإمكان بدون فقد كبير للطاقة.
- التركيز الفني:
- الجري في "إيقاع اقتصادي" (rhythm running) لتوفير الطاقة.
- التركيز على التنفس المنتظم وتوزيع الجهد.
- تجنب التوتر أو التصلب العضلي.

٤. مرحلة النهاية (الـ ١٠٠ متر الأخيرة – مرحلة الكفاح):
- الهدف: الصمود أمام التعب ومحاولة الحفاظ على السرعة أو زيادتها إن أمكن.
 - التركيز الفني:
 - الكفاح الذهني والبدني ضد التعب.
 - زيادة حركة الذراعين للمساعدة في الحفاظ على الإيقاع.
 - تمديد الخطوة قدر الإمكان دون فقد التوازن.
 - الميل بالجسم للأمام عند خط النهاية.

✓ ملاحظات عامة:

- توزيع الجهد مفتاح النجاح في هذا السباق. الكثير من العدائين يفشلون لأنهم يبدأون بسرعة مفرطة.
- التحكم العقلي مهم جدًا، خاصة في الـ ١٠٠ متر الأخيرة حيث يبدأ الجسم بالاستسلام.
- التدريب على الجوانب البدنية (التحمل اللاهوائي، السرعة، القوة) والتقنية مهم