كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

محاضرة فعالية عدو 200 متر (المراحل الفنية والقواعد)

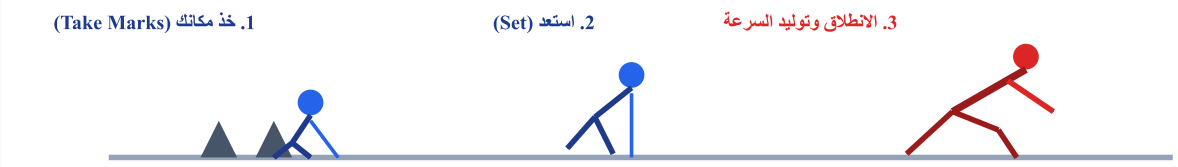
مقدمة إلى طالبات المرحلة الرابعة (الدراسة الصباحية) | إعداد: م. أحمد محمد عبد الله

أولاً: مرحلة البدء والانطلاق (أنواع البدء وميزاته)

يوجد نوعان أساسيان للبدء في سباقات العدو: **1. البدء المنخفض ، 2. البدء العالي**.

تُستخدم مكعبات البداية والبدء المنخفض لجميع المسافات القصيرة حتى سباق (400 متر) للأسباب الآتية:

- **1. قاعدة الإرتكاز:** يكون الارتكاز على الأيدي والأرجل ومركز ثقل الجسم بينهما، مما يسمح بالانطلاق بزاوية حادة دون ضياع أي جزء من الثانية.
- **2. قوة الدفع:** يتم الدفع بالقدمين من مكعبات البداية بقوة أكبر مقارنة بالبدء العالي.
- **3. مسار ثقل الجسم:** يتحرك مركز الثقل في خط مائل بزاوية أقل من 30 درجة للأمام، بينما يكون منحنياً في البدء العالي.
- **4. الفارق الزمني:** يوفر البدء المنخفض فارقاً زمنياً قدره (0.8 ثانية) في سباق 100م مقارنة بالبدء العالي.



الشكل (21): أوضاع الجسم في البدء المنخفض من خذ مكانك حتى لحظة الانطلاق والتسارع

ثانياً: المرحلة الفنية للعدو بعد الانطلاق

بعد الانطلاق والدفع بالرجل الأمامية، يرتكز مشط القدم بعد خط البداية بمسافة (1.5 قدم) كأول خطوة. ويكون الاندفاع للأمام بزاوية حادة مع الأرض مع زيادة طول الخطوة تدرجياً بحدود (نصف قدم) كل خطوة حتى تصل لطولها الطبيعي (8.5 قدم / 2.10م).

مراحل مسافة السباق (الوسطى والنهاية):

1. المرحلة الوسطى (65م - 70م): يصل المتسابق فيها إلى الطول الطبيعي للخطوة (8.5 قدم) مع زاوية ميل للجسم تراوح بين (65°–70°) في عدو 100م و200م، مع المحافظة على سرعة التردد ودفع الركبتين.

2. مرحلة النهاية (آخر 5 - 10 أمتار): تجميع أقصى طاقة ومواصلة العدو بنفس الأداء الفني، مع رمي الصدر والجذع للأمام عند الاقتراب مسافة (1 متر) من خط النهاية.



الشكل (22): ميكانيكية الحركة في المرحلة الوسطى ولحظة إنهاء السباق بدفع الصدر

ثالثاً: الخصائص الفنية لسباق عدو (200 متر)

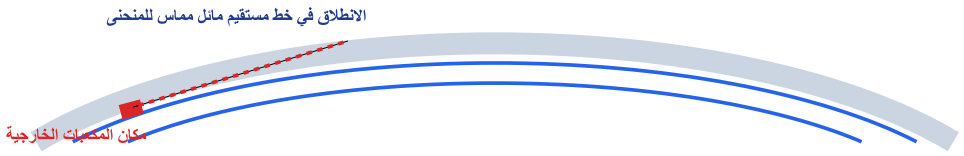
تتطلب هذه الفعالية **تحمل السرعة (Speed Endurance)** والقدرة على توزيع الجهد مع الاسترخاء التامي للعضلات. وتمر بثلاث مراحل:

1. **مرحلة البدء والتدرج للسرعة القصوى (العدو في المنحنى).**
2. **مرحلة الانسياب (المحافظة على السرعة بأقل جهد).**
3. **المرحلة النهائية (تجميع الطاقة لإتمام السباق).**

التكنيك الفني للعدو في المنحنى (سباق 200م):

يوضع مكعب البداية في **الحافة الخارجية للمجال** ليكون مسار الانطلاق خطاً مستقيماً مائلاً يمس المنحنى عند نقطة (12م - 15م). ويتأثر العدو في المنحنى بالقوة الطاردة والقوة الجاذبية المركزية.

1. **ميل الجسم:** الميل للداخل بحيث يكون الكتف الأيمن أعلى من الكتف الأيسر.
2. **حركة الذراعين:** حركة الذراع الأيمن أطول وأوسع من حركة الذراع الأيسر.
3. **خطوة القدمين:** خطوة الرجل اليمنى أطول وحافة مشط القدم اليمنى تتجه للخارج قليلاً.



الشكل (23): وضع مكعبات البداية في حافة المجال الخارجية ومسار الانطلاق بالمنحنى

رابعاً: القواعد والقوانين العامة لسباق 200م في فعالية السباعي

تُعد فعالية 200 متر الفعالية الختامية لليوم الأول في مسابقة السباعي للسيدات (Heptathlon):

1. **الترتيب الزمني:** تقام كـ **الفعالية الرابعة** والأخيرة في اليوم الأول لمسابقة السباعي.
2. **المسارات والمكعبات:** تجري الفعالية في حارات مستقلة طوال الـ 200م ويُلزم فيها استخدام البدء المنخفض ومكعبات البداية.
3. **قانون البداية الخاطئة (False Start):** يُسمح بـ **بداية خاطئة واحدة فقط للتصفية الواحدة** في المسابقات المركبة دون استبعاد المتسببة، وتُستبعد أي متسابقة تقوم ببدء خاطئ بعد ذلك في التصفية نفسها.
4. **نظام النقاط:** يُحول زمن المتسابقة إلى نقاط طبقاً لـ **جداول نقاط الاتحاد الدولي لألعاب القوى (World Athletics)** المخصصة للسباعي.