

سباق 200 متر

يعد سباق ركض 200 متر من السباقات الصعبة التي تتطلب نوعية من العدائين ممن تتوفر لديهم القدرة على بذل جهد اكبر وركض المسافة بأقصى قوة وقدرة ممكنتين والمراحل الفنية لهذا السباق تتشابه مع المراحل الفنية لسباق ركض 100 متر وهي (مرحلة رد الفعل والانطلاق ، مرحلة التدرج بالسرعة ، مرحلة السرعة القصوى والمحافظة قدر الامكان على السرعة المكتسبة لأطول مسافة ممكنة ومرحلة تحمل السرعة) الا ان الفرق في هذه المراحل يكمن في ان مرحلة تحمل السرعة في سباق ركض 200 متر تعد اطول من مرحلة تحمل السرعة في سباق ركض 100 متر وعليه يتطلب هذا السباق قدرا كبيرا من تحمل السرعة (المحافظة على اعلى سرعة مكتسبة لأطول زمن ممكن) يفوق ذلك القدر في سباق ال 100 متر لذلك تختلف نوعية التدريب في كل منهما اذ يكون التركيز بصورة اكبر على تحمل السرعة في سباق ال 200 متر عنه ف سباق 100 متر فضلا عن باقي القدرات البدنية الاخرى المؤثرة في تحقيق الانجاز بهذا السباق.

ويجب على العداء في سباقات الأركاض القصيرة الطولة جميعها ان يكون ملما اولا بتكنيك اداء الركض في المنحني ماعدا (سباقات 100 م، 110 م، حواجز رجال ، 100 م حواجز نساء الذي يتم الركض خلاله في المستقيم)اذ تختلف طريقة الركض في المنحني عنها في المستقيم اذ يجب ان تتخذ اجزاء الجسم جميعها الاوضاع الميكانيكية المناسبة والتي تختلف عن تلك التي يتخذها في حالة الركض في المستقيم وتهدف في المقام الاول مقاومة القوة الطاردة المركزية اذ انه كلما حاول اللاعب زيادة سرعته في المنحني كلما زادت المقاومة التي يبذلها ضد القوة الطاردة المركزية وللتغلب على هذه القوة يجب ان تخذ الجسم في حالة الركض في المنحني وضعا يختلف تماما عنه في المستقيم اذ يتجه كل من مشط قدمي رجل اليسر واليمين الى الداخل (في اتجاه الحافة الداخلية لمجال الركض) للمساعدة في التوجيه في اثناء الركض اما الجسم فيميل ايضا نحو الداخل (جهة اليسار) من اجل الاقلال نسبيا من نصف قطر الدوران من اجل زيادة التعجيل القطري (نحو المركز) للمحافظة على قوة الشد نحو الداخل كما يرتفع الكتف الايمن عن الكتف الايسر ويميل الراس للداخل بعض الشيء كذلك يزيد مدى حركة الذراع اليمنى بينما يقل مدى حركة الذراع اليسرى القريب من الحافة الداخلة لمجال الركض كل هذ الاوضاع الميكانيكية تساعد في استمرار سرعة اللاعب باقل مقدار من تأثير القوة الطاردة عند الركض على المنحني.

اما بالنسبة لمكعبات (مساند) البداية فتوضع على الجانب الايمن من مجال الركض حتى تقل حدة المنحني ويستقيم نسبياً ومن ثم يركض العداء اقصر مسافة مماسيه ممكنة قريبة من الخط الداخلي لمجال الركض ممكنة خلال الخطوات الاولى من السباق اذ يستمر بعد ذلك في الركض بجوار الجانب الايسر للمجال وهذا ما يحدث في سباقات الـ 200 متر و400 متر و400 متر حواجز (اي عند بداية الركض من اي منحني).