



Sprint:

200 meter

Det løb der kommer tættest på den oprindelige olympiske sprintdistance.

Hvordan løbes en 200 meter?

De første 100 meter løbes i et langt venstresving og de sidste 100 meter løbes ligeud på stadions opløbsstrækning. Distancen løbes på inddelt bane og der startes fra startblokke, der indstilles individuelt af den enkelte løber. Løberne starter visuelt forskudt, for at udligne den forskel der er i distancen som de enkelte baner udgør, i den halve cirkelbue som svinget på stadion udgør. Distancen svarer præcis til en halv baneomgang på et stadion

Hvordan er startproceduren?

Løberne står klar bag startblokkene når starteren kalder dem frem til start med ordren: "På pladserne". Når løberne har lagt sig klar i startblokkene, afventer starteren klartegn fra starthjælperne, der tjekker at alle ligger korrekt i startblokkene, inden han fortsætter startproceduren med ordren "Færdige" – løberne rejser sig nu halvt op i startblokkene og afventer med alle fibre i kroppen spændt, at startskuddet skal lyde. Det gør det når starteren konstaterer, at alle løbere ligger klar og er i fuldstændig ro.

Startblokkene er ved store stævner forbundet med tidtagningssystemet og startpistolen, så det elektronisk via sensorer kan måles, om en løber tyvstarter. Hvis sensorerne i startblokken registrerer, at løberen har presser fødderne kraftigt i startblokken hurtigere end 0,1 sekund efter at startskuddet har lydt, registreres det som en tyvstart og løbet stoppes. Den løber der dømmes som ansvarlig for en tyvstart diskvalificeres og får vist et rødt kort af dommeren.

Andre regler:

En løber kan også blive diskvalificeret ved at løbe uden for den tildelte løbebane. Der er banedommere langs hele løbebanen, der holder øje med at alle løbere holder deres bane hele løbet igennem.

Opløb – hvem vinder?

Ved mållinjen er det den løber der med torsoen først bryder mållinjen, der dømmes som vinder. Torsoen betegner den del af kroppen der går fra skuldrene og ned til hoften. Normalt vil det være den øverste del af overkroppen der fældes fremad ved passage af mållinjen. Hvis en løbers hånd, arm eller ben kommer først over målstregen, tæller dette således ikke med til at fastlægge en vinder.

Historie:

Distancen "en stadie" (192 meter) var en del af oldtidens Olympiske Lege og betegnede en hel runde på de daværende olympiske stadions. (deraf navnet "Stadion"). Dermed kan man måske hævde at 200 meter løb burde være en mere historisk præstige fyldt disciplin end 100 meter løbet – men sådan er det altså ikke blevet.

200 meter løbet kom på det olympiske program ved de Olympiske Lege i Paris år 1900 og har været dette lige siden. Kvinderne har haft distancen på det olympiske program siden de Olympiske Lege i 1948 i London.

Vidste du at:

Gennemsnitshastigheden for den samlede distance ofte er højere i et 200 meter løb end den er i et 100 meter løb. Når det går hurtigst er gennemsnitshastighed på over 37 km/t.

Forklaringen er at løberen i et 200 meter løb jo løber de sidste 100 meter med "flyvende start".

Regnestykket for 200 meter løberen indeholder således ikke to accelerationsfaser, hvor hastigheden jo starter fra 0 og først efter 60-70 meter er maximal – som det sker for 100 meter løberen.

Er det noget for mig?

Sprint kræver hurtige reflekser ved starten – samt hurtighed, smidighed og stor styrke til selve løbet.

Hurtighed betyder at man næsten som en refleks, er i stand til at omsætte de nerveimpulser som er nødvendige for musklerne til at trække sig sammen og efterfølgende spænde af, så man kan løbe maksimalt kraftfuldt.... og samtidigt afslappet. Det betyder så også, at man kan dirigere nerveimpulserne hen til kun de nødvendige muskler - og være afspændt i resten af muskulaturen.

Man skal kunne accelerere hurtigt op til ens tophastighed - og holde denne tophastighed så lang tid som muligt. Man skal også være i stand til at løbe med den rette blanding af hurtig skridtfrekvens og optimal skridtlængde. Noget skal altså være medfødt, men meget kan læres og optrænes.

I 200 m løb skal man kunne økonomisere med kræfterne. Starter man for hurtigt kan det blive vanskeligt at holde højt tempo hele distancen. Så en hurtig start i et 200 meter løb er ikke så vigtig som i 100 m. Til gengæld skal man være stærk og sprintudholdende.