



قسم التدريب لرياضي - قسم التربية الحركية
السنة الثالثة ليسانس
محاضرات ألعاب القوى تخصص
د.خليفة عماد المنين



المحاضرة الخامسة:

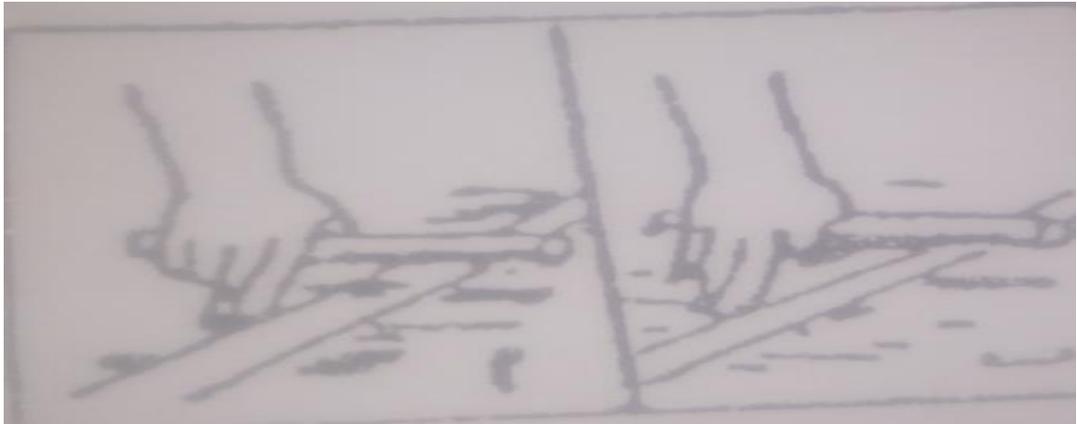
الكنايع

يعتبر سباق التتابع من بين أهم السباقات التي تنظم على المضمار ويعد من أنواع سباق الفرق ويتحدد فيه بدقة عدد المشاركين حيث يضم 04 عدائين ، وسباق التتابع أو ما يسمى بالبريد هي سباقات ممتعة ومشوقة من خلال التفاعل المستمر باستخدام الأداة، ويقطع كل منهم مسافة تساوي المسافة التي يقطعها الآخر تقريبا ويحمل العداء بيده عصا قصيرة وينقلها إلى العداء الآخر وهكذا حتى ينتهي العداءون من نقل العصا مع جري المسافة المحددة ، ويتم تسليم واستلام العصا داخل منطقة محددة طولها 20م تتم فيهما عملية التسليم والاستلام ومن اجل انطلاق العداء الذي يستلم العصا فتخصص منطقة اضافية طولها 10م في سباق 100م * 4 ، وتكون العصا (الشاهد) عبارة عن انبوب املس وأجوف دائري مصنوع من خشب أو معدن ويكون قطعة طولية من 28 سم ولا يزيد عن 30 سم ووزن الشاهد لا يقل عن 50 غرام وتكون ملونة حتى تتضح رؤيتها أثناء السباق وتتضمن سباق 100*4م و 4*400م .

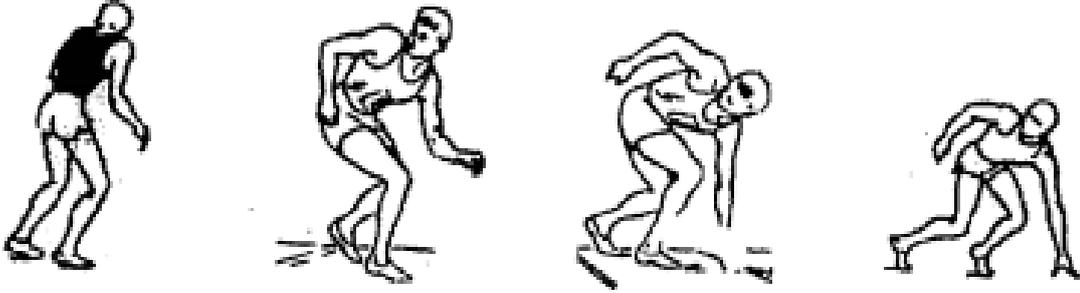
ويجرى السباق في حارات منفردة لكل فريق في سباق 100*4م، بينما 4*400م فتتم في حارات منفردة حتى يتم قطع المسافة القانونية مثل 800م ثم يدخل العدائين الى الحارة الاولى اما العداء الثاني بعدما ينطلق الاول فيستعد في مكانه لاستلام العصا وهكذا.

مراحل سباقات التتابع:

البدء: نفس الطريقة التي تتم باقي السباقات القصيرة وذلك بوضع جهاز التثبيت يكون قريبا من الخط الخارجي من الحارة وبعد البدء يقترب العداء بسرعة من الخط الداخلي.
القبض على العصا: يقبض المتسابق الاول على العصا بيده اليمنى أو اليسرى وذلك حسب تكنيك التسليم ويكون القبض على العصا من إحدى نهايتها أو من الخلف ويترك الجزء الامامي لكي يستطيع المتسابق المستلم ان يقبض عليها منه، مع مراعاة ألا يلمس طرف العصا الارض أمام خط البداية الذي يتخذ فيه العداء وضع البد المنخفض.



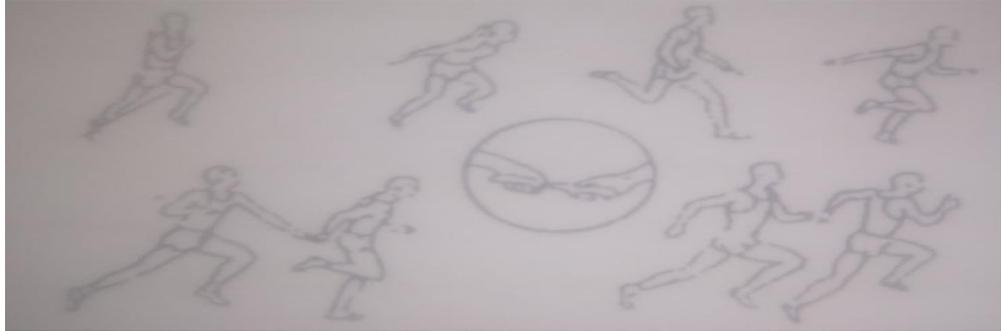
البدء لمستلم العصا: يستخدم البدء العالي بالارتكاز على احدى الذراعين ويقف المستلم الاول (العداء الثاني) في الجانب الخارجي لحارته بحيث توضع الرجل اليسرى أمام مع ثني الركبتين وزيادة التحمل على الرجل الامامية ويكون وضعها بالتقريب من وضع القرفصاء، كما تستند اليد اليمنى على الأرض وترفع الذراع اليسرى بمحاذاة الجذع من أسفل الكتف الأيسر إلى علامة التقنين.



طريقة تبديل العصا: هناك طرق كثيرة لتبديل العصا ولكننا سنتناول طريقتين:

الأولى تناسب التتابع 4*100م - الثانية تناسب 4*400م.

الطريقة الأولى: في هذه الطريقة يقوم المتسابق بنقل العصا من يد الى اليد الاخرى حيث يمد العداء المستلم ذراعه الى اعلى والابهام يشير الى الداخل وذلك عندما يصل زميله الى نقطة معينة وهنا يضع العداء الحامل للعصا في اثناء حركة الذراع ومرجحته من أعلى الى أسفل العصا بيد زميله.



وعند إدارة يد المستلم بعد الاستلام تعود الذراع الى وضعها الطبيعي ليصبح الجزء الخالي في العصا الى الامام.

وبناء على ما سبق فإن العدائي المشاركين في السباق 4*100م يحملون العصا على النحو التالي:

- 1- العصا باليد اليمنى ويسلم الثاني بيده اليسرى
- 2- يستلم باليد اليسرى ويسلم الثالث باليد اليمنى
- 3- يستلم باليد اليمنى ويسلم الرابع باليد اليسرى



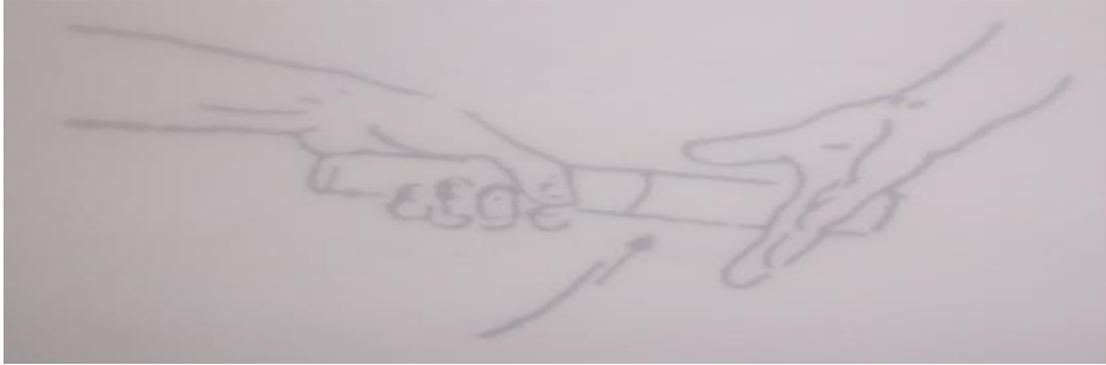
قسم التدريب لرياضي - قسم التربية الحركية
السنة الثالثة ليسانس
محاضرات العاب القوى تخصص
د.خليفة عماد المنين



حيث نلاحظ أن العداء الاول والثالي يجريان الى الداخل في حارتهما وذلك بسبب الجري حول منحني المضمار (1-2) بينما يجري العداء الثاني والرابع في النصف الخارجي من مجال الركض والعداء المسلم أن يتقن عملية التسليم حيث يميل الى الامام مراقبا بدقة حركات زميله ويستخدم بعض العدائين النداء عند عملية التسليم حيث يقوم المسلم بتنبية المستلم فيمد المستلم ذراعه وتتم عملية التسليم.



الطريقة الثانية: تستخدم في تتابع 4*400م وفي هذه الطريقة يستلم المتسابق العصا باليد اليمنى ثم ينقلها من اليد اليمنى الى اليد اليسرى ويتم نقل العصا بعد استلامها مباشرة أو بعد بضع خطوات أو قبل ان يستلم زميله بخطوات قليلة وهذا يقتضي أن يبدأ المتسابق الاول والعصا بيده اليسرى وهو ملتزم بالجانب الخارجي للحارة وعند اختراجه من منطقة التسليم يكون زميله في النصف الداخلي للحارة وهنا يمد المستلم ذراعه مع توجيه الكف الى أسفل والابهام الى الداخل بحيث توضع العصا بين الابهام والاصابع الاربعة .



ولقد عزى المختصون استخدام هذه الطريقة في سباق 4*400م للأسباب التالية:

- يبدأ المتسابق الاول جري 400م الاولى حول المنحنى الاول وهذا يستدعي التزامه بالجانب الداخلي للحارة وتسليم العصا الى زميله باليد اليمنى لانه قادم من الناحية الخارجية للحارة والعصا بيده اليسرى.
- يقوم المستلم بتبديل العصا من اليد اليمنى الى اليد اليسرى ثم في أثناء خطوات الجري وتبديل حركة الذراعين بجانب الجسم.
- يتم استلام العصا من النصف الامامي مما يتطلب تبديلها الى اليد الاخرى لتصحيح مسكها من النصف الخلفي وهكذا.



قسم التدريب لرياضي - قسم التربية الحركية
السنة الثالثة ليسانس
محاضرات ألعاب القوى تخصص
د.خلفه عماد المنين



طريقة تسلّم واستلام العصا:

1- من الأسفل إلى الأعلى:

وفيها يمدّ العداً (المستلم) يده للخلف بحيث يكون الإبهام للداخل وباقي الأصابع للخارج وتشير راحة اليد للأسفل وتشكل الذراع معاً لرسم زاوية 50 درجة تقريباً، أما المسلم ففي آخر خطوة عند التسليم يبالغ في إرجاع المرفق للخلف ثم يفرج الساعد ويدفع الذراع مستقيمة إلى الأمام والأعلى بحيث تقع العصا في الفراغ بين إبهام المستلم وأصابعه فيقبض عليها.

الطريقة الثانية:

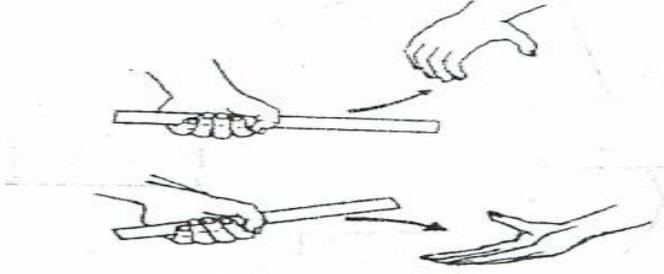
من الأعلى إلى الأسفل:

التسليم من أعلى إلى أسفل تكون عند التسليم ذراع المستلم ممتدة إلى الخلف ويثني المرفق ليرتاح اليد إن تصبح مواجهة للأعلى ويشكل الإبهام مع الأصابع رقم 7 إلى الأعلى أما المسلم فيقوم في آخر خطوة لفرج المرفق بخفة من الأعلى إلى الأسفل والأمام ليدفع العصا إلى الأمام بأسرع ما يمكن وبدون وقوع العصا وتعتبر لطريقة من أعلى للأسفل أفضل من طريقة التسليم من أسفل للأعلى للأسباب التالية:

- امتداد ذراع المستلم إلى أقصى مدى للخلف

- امتداد ذراع المسلم إلى أقصى مدى للأمام

- استلام العصا من آخرها حيث يبقى الجزء الأكبر من العصا للأمام لاتمام عملية التسليم التالية، دون الحاجة إلى تعديل مسك العصا مما يتسبب في سقوطها من يد العداً و التأثير على سرعته



الطريقة البصرية واللابصرية عند تسليم واستلام العصا:

ففي الطريقة اللابصرية لا ينظر العداً إلى زميله الذي يحمل العصا أثناء تسليمها له مما يساعد في الاقتصاد في الجهد وعدم تضيق الوقت غالباً ما تستخدم في سباق 4*100م، أما الطريقة البصرية وهي طريقة تعتمد على النظر إلى المسلم لحظة تسليم العصا حتى يتمكن من تأمين القبض على العصا وغالباً ما نجد هذه الطريقة عند المبتدئين وهذا النوع يستخدم في سباق 4*400م .



فلسفة التدريب الرياضي - فلسفة التربية البدنية

الطريقة البصرية

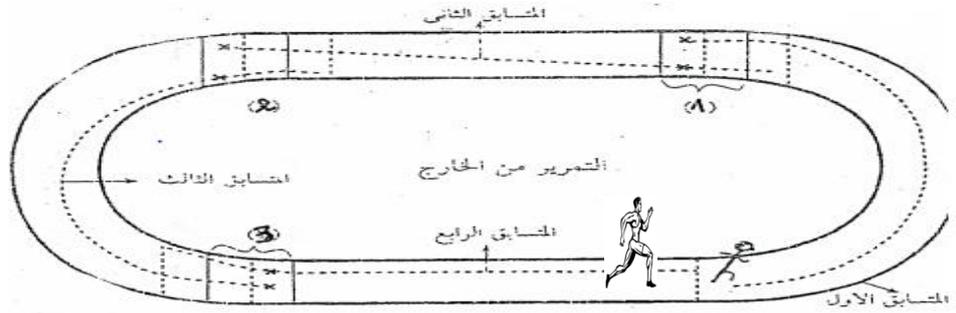


الطريقة اللاحقة



ملاحظة: هناك بعض طرق التمرير للعصا:

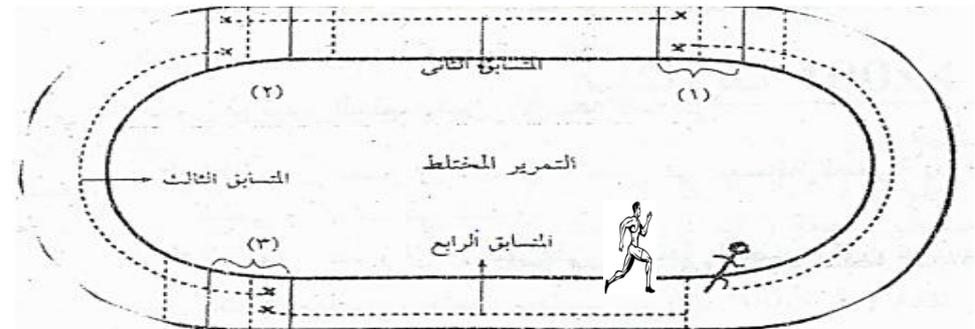
1- التمرير من الخارج:



2- التمرير من الداخل:



3- التمرير المختلط:





الأخطاء الشائعة في مسابقات التتابع:

- خطأ : حامل العصا لا يصل الى المستلم أو يصل اليه بصعوبة مما يعرقل عملية التسليم .
- التصحيح:** التعود والإحساس ودقة تقدير سرعة الزميل واعادة النظر في وضع العلامة الضابطة مع مراعاة أرض المضمار واتجاه الريح.
- خطأ:** حامل العصا (المسلم) يمد يده مبكرا أو المستلم يمد يده مبكرا الى الخلف.
- تصحيح:** التدريب الكثير على مسافة التتابع وكذلك في جو مماثل لجو المنافسة
- خطأ:** سقوط العصا
- تصحيح:** بدء التسليم مع سرعات متوسطة ثم التدرج في السرعة
- خطأ:** وقوف المستلم في وضع البدء والحوض والارجل ليست في اتجاه الجري
- تصحيح:** التمرين من وضع البدء العالي والاهتمام بمرونة الجسم واتخاذ الوضع المناسب لاتجاه الجري.
- خطأ:** مسك العصا من الجزء الامامي لها عند العداء الاول.
- تصحيح:** يتم مسك العصا من الجزء الخلفي لها حتى يتمكن من تسليمها العداء الثاني (المستلم)
- خطأ :** اجتياز المستلم منطقة الاستلام والتسليم دون تسليم العصا لزميله.
- تصحيح:** ضبط منطقة تمرير العصا بين العدائين مع تناسب سرعتهما.
- بعض الاعتبارات الواجب مراعاتها في سباقات التتابع:**
- في سباق 100*4 لا يستلم العداء العصا في منطقة 10 أمتار المخصصة لتزايد السرعة حيث يعتبر خطأ استلام
- اذا استلم العداء العصا وكانت احدى قدميه خارج خط 10 أمتار الثانية وكانت العصا داخل العشرة الامتار الاخيرة لمنطقة التسليم يعتبر التسليم صحيحا لانه العبارة بمكان العصا لحظة التسليم والاستلام وليس جسم العداء .
- عند سقوط العصا على الارض قبل خط النهاية وتجاوزه ثم اكمل العداء السباق بوصوله للخط بدون عصا يعتبر السباق ملغى (سباق سباق العصا التي يجب ان تقطع المسافة الكاملة وهي محمولة)
- عند فشل العداء المستلم لاستلام العصا وأكمل السباق بدونها وفاز بالمركز الاول يتم استبعاده مباشرة لان سباق سباق العصا.
- كذلك عندما يقوم العداء الحامل للعصا بدفع زميله المستلم يتم استبعاده
- عند خروج العداء الذي يسلم العصا الى الحارة الاخرى وأعاق عداء اخر يتم شطب الفريق ككل وليس هذا العداء فقط
- اذا سقطت العصا خارج المضمار ثم يخرج العداء الذي لم يتسبب في اسقاطها والتقطها وعاد الى المضمار في نفس نقطة الخروج يعتبر التسليم فاشل والعداء الذي اسقط العصا هو الذي يحملها.



قسم التدريب لرياضي - قسم التربية الحركية
السنة الثالثة ليسانس
محاضرات العاب القوى تخصص
د.خليفة عماد المنين



- في حالة سقوط العصا عند التسليم والاستلام الى خارج المسار ثم التقطها من تسبب في اسقاطها ورجع الى مكانه وتابع السباق يعتبر سباق صحيح طالما لم يتسبب في اعاقه او اقلال سرعة عداء اخر
- لا يسمح للعدائين ارتداء اي قفاز أو مادة اخرى على ايديهم في سباق التتابع

أهم الحالات التي تؤدي الى شطب فريق التتابع:

- رمي العصا للزميل
- دفع الزميل
- وضع علامات ضابطة مخالفة لما نص عليه القانون
- خروج المتنافس ثم يجري في الحارة التي يساره في المنحنى
- التسبب في اعاقه وعرقلة فريق اخر
- نسيان العصا في خط البداية
- التسليم خارج منطقة التسليم والاستلام
- ارتداء زي مخالف لزي ناديه أو بلده
- الدخول قبل خط الدخول في المنحنى الثالث لسباق 4*400م