



وهي سباقات جري يشترك فيها أربعة لاعبين يقطع كل منهم مسافة تساوي مسافة اللاعب الآخر، ويحمل اللاعب عصاً قصيرة ينقلها في يد اللاعب التالي داخل منطقة محددة حيث يسمح بنقل العصا من يد اللاعب إلى زميله الآخر خلال مسافة طولها (٣٠م) محددة بعشرة أمتار قبل وعشرة أمتار بعد خط نهاية المسافة المقطوعة وتسمى بمنطقة الحركة، وأهم هذه السباقات المعتمدة في البرنامج الأولمبي:

١-٤×١٠٠ متر أي: المسافة ٤٠٠ متر.

٢-٤×٤٠٠ متر، أي: المسافة ١٦٠٠ متر.

مسك العصا

يتم بطريقتين وعلى المتسابق اختيار الطريقة التي تناسب أصابعه، وهما:

- مسك العصا بالخنصر والبنصر والوسطى والإبهام.

- مسك العصا بين السبابة والإبهام، كما في الشكل رقم (٤-٥).



مثال



ورقة عمل



مراجعة





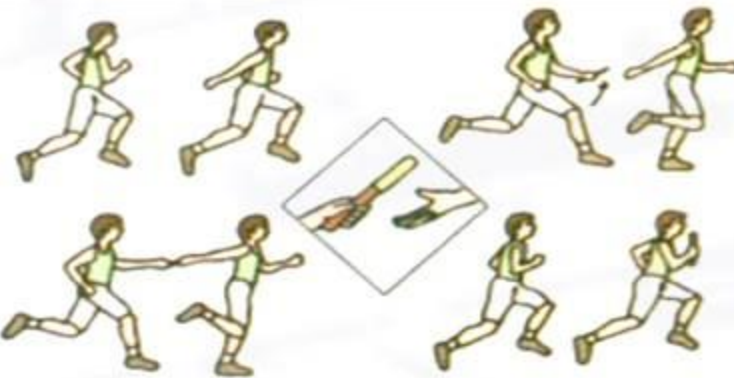
مثال



ورقة عمل



مراجعة



الشكل رقم ٤-٦

عملية تمرير العصا في منطقة التسليم والتسلم:

تنجز عملية تمرير العصا في منطقة حدودها عشرون متراً، وتسمى منطقة التسليم والتسلم أو منطقة (التمرير)، وللمستلم الحق في عدو ١٠ أمتار قبل تلك المنطقة لكي يستطيع زيادة سرعته.

طرق القبض على العصا أثناء العدو على النحو التالي:

الطريقة الأولى: طريقة استلام العصا من الأعلى:

وتستعمل في تتابع (٤×١٠٠م)، وفيها لا ينقل اللاعب العصا من يده إلى يده الأخرى بعد استلامها، فيقوم اللاعب الذي سيستلم العصا عندما يصل إلى اللاعب الآخر بمد ذراعه إلى الخلف مع لفّ اليد للداخل حتى يصبح تجاه الكف إلى أعلى والإبهام يشير إلى الداخل ويضع اللاعب الحامل للعصا أثناء حركة الذراع في مرجحتها من أعلى إلى أسفل.

ويحمل اللاعب الأول العصا في اليد اليمنى ليسلمها إلى اللاعب الثاني في اليد اليسرى الذي يحتفظ بها لينقلها إلى

اللاعب الثالث في اليد اليمنى الذي بدوره يسلمها اللاعب الرابع في اليد اليسرى كما في الشكل رقم (٤-٦).





مثال



ورقة عمل

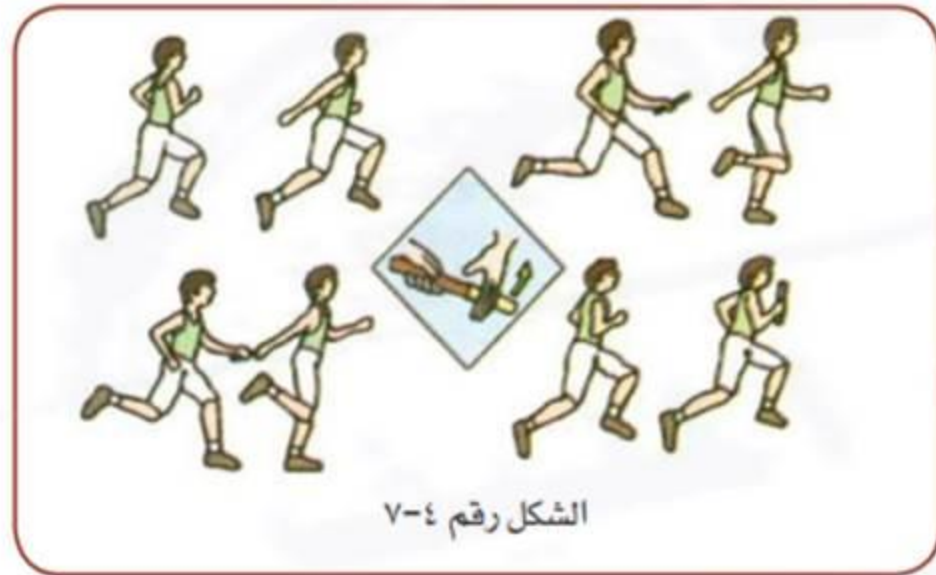


مراجعة



الطريقة الثانية: طريقة استلام العصا من الأسفل:

تستخدم في جري تتابع (٤×٤٠٠م) ، وفيها يستلم اللاعب العصا في اليد اليمنى ثم ينقلها هو من اليد اليمنى إلى



اليدي اليسرى بعد استلامها مباشرة، ويقتضي ذلك أن تكون العصا في اليد اليسرى للاعب الأول من البداية ، وعلى اللاعب الذي يحمل العصا أن يلزم الجانب الخارجي لمجال الجري (الحارة) عند اقترابه من منطقة التسليم، وعلى اللاعب الآخر أن يلزم النصف الداخلي له والاستعداد لاستلام العصا باليد اليمنى وذلك بمد الذراع إلى الخلف مع توجيه الكف إلى أسفل الإبهام إلى الداخل لإيجاد الفراغ الذي توضع فيه العصا في الكف بين الإبهام والأصابع الأربعة الأخرى، كما في الشكل رقم (٤-٧).



مثال



ورقة عمل



مراجعة



الطريقة البصرية واللابصرية عند تمرير العصا:

↑ **الطريقة اللابصرية:** يتم تمرير العصا في تتابع

(٤×١٠٠م) بهذه الطريقة وهي الطريقة الشائعة والاقتصادية أي أن العداء المستلم لا ينظر إلى زميله حامل العصا (المسلّم) لحظة تمرير العصا حتى لا يضيع وقتاً جراً ذلك.

▶ **طريقة التنبيه في عملية الاستلام:**

هنالك طريقتان للتنبيه في عملية الاستلام، وهما:

↑ يعتمد اللاعب على نفسه بمراقبة اللاعب القادم ليصل إلى العلامة ليبدأ بعدها الجري.

↑ يقف اللاعب الثاني في وضع الاستعداد والتحفيز للجري إما في وضع البدء العالي أو النصف العالي أو المنخفض، وعندما يصل اللاعب القادم إلى العلامة الضابطة يعطي إشارة لفظية لزميله لبدء الجري.

قناة التربية البدنية والدفاع عن النفس





مثال



أما الطريقة البصرية: فتعتمد على النظر إلى (المسلم) لحظة التمرير (الاستلام) فهي شائعة على مستوى الناشئين والمبتدئين وذلك ليأمن المستلم القبض على العصا، كما في الشكل رقم (٤-٨).

عملية نقل العصا من لاعب لآخر:

عملية نقل العصا من لاعب لآخر تتم وكلا اللاعبين في أقصى سرعة لهما وفي داخل منطقة التسليم القانونية وتتطلب هذه العملية الأخذ بالاعتبارات التالية:

ضبط مسافة التدرج في السرعة للاعب الذي سيستلم العصا من اللاعب السابق بارتباطه مع السرعة القصوى للاعب القادم الذي يحمل العصا، ويتطلب ذلك أن يبدأ اللاعب بالجري قبل أن يصل إليه اللاعب الحامل للعصا.

كلما كان اللاعبان على مستوى متقارب من السرعة في الجري كلما كان تقدير بُعد المسافة الضابطة أسهل.



ورقة عمل



مراجعة

