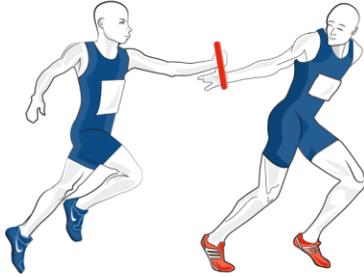


مقررات



الأسبوع الثامن

الخبرة التعليمية

مفهوم سباقات التتابع وأنواعها

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 (٣٠ م) محددة بعشرة أمتار قبل عشرة أمتار بعد خط نهاية المسافة المقطوعة وتسمى بمنطقة الحركة، وأهم هذه السباقات المعتمدة في البرنامج الأولمبي:

٤ / ٢ × ٤٠٠ أي مسافة ١٦٠٠ متر

٤ / ١ × ١٠٠ متر أي مسافة ٤٠٠ متر

مسك العصا:

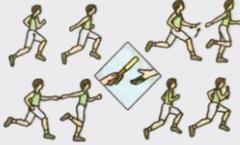
يتم بطريقتين وعلى المتسابق اختيار الطريقة التي تناسب أصابعه وهما:

- مسك العصا بين السبابة والإبهام.

- مسك العصا بالخنصر والبنصر والوسطى والإبهام.

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.

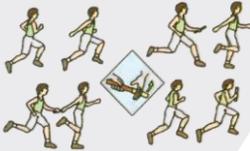


طرق القبض على العصا أثناء العدو على النحو التالي:

الطريقة الأولى: طريقة استلام العصا من الأعلى:

وتستعمل في تتابع (٤ × ١٠٠ م)، 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 لف 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.

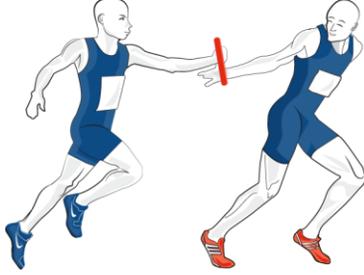


الطريقة الثانية: طريقة استلام العصا من الأسفل:

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



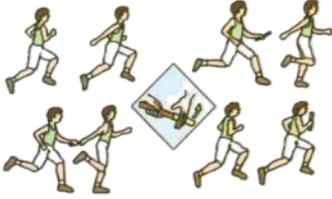
مقررات



الأسبوع الثامن

الخبرة التعليمية

مفهوم سباقات التتابع وأنواعها



الطريقة البصرية و اللابصرية عند تمرير العصا :

الطريقة اللابصرية :

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

أما الطريقة البصرية :

فتعتمد على النظر إلى (المسلم) لحظة التمرير (الاستلام) فهي شائعة على مستوى الناشئين والمبتدئين وذلك ليأمن المستلم القبض على العصا.

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 بعد المسافة الضابطة أسهل .

طريقة التنبيه في عملية الاستلام :

هناك 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 .

