

سباقات الفرق - التنابح

السنة اولى ليسانس
الاستاذ بن شبحه طارق



قائمة المحتويات

5	وحدة
7	مقدمة
9	I-تمرين :تمرين المكتسبات القبلية
11	II-ركض سباق التتابع
11.....	أ. مفهوم ركض سباق التتابع.....
11.....	ب. مراحل سباقات التتابع:.....
11.....	1. البدء.....
12.....	2. البدء لمستلم العصا.....
12.....	3. طريقة تبديل العصا.....
13.....	4. طريقة تسليم واستلام العصا.....
14.....	ب. تمرين :السؤال الاول.....
14.....	ت. الازياء الشائعة في مسابقات التتابع.....
15.....	ث. تمرين :السؤال الثاني.....
15.....	ج. اهم الحالات التي تؤدي الى الشطب.....
17	III-تمرين :تمرين التقويم الاجمالي للدرس
19	حل التمارين
21	قائمة المراجع

وحدة

يهدف هذا الفصل إلى : - الأهداف المعرفية (العقلية):

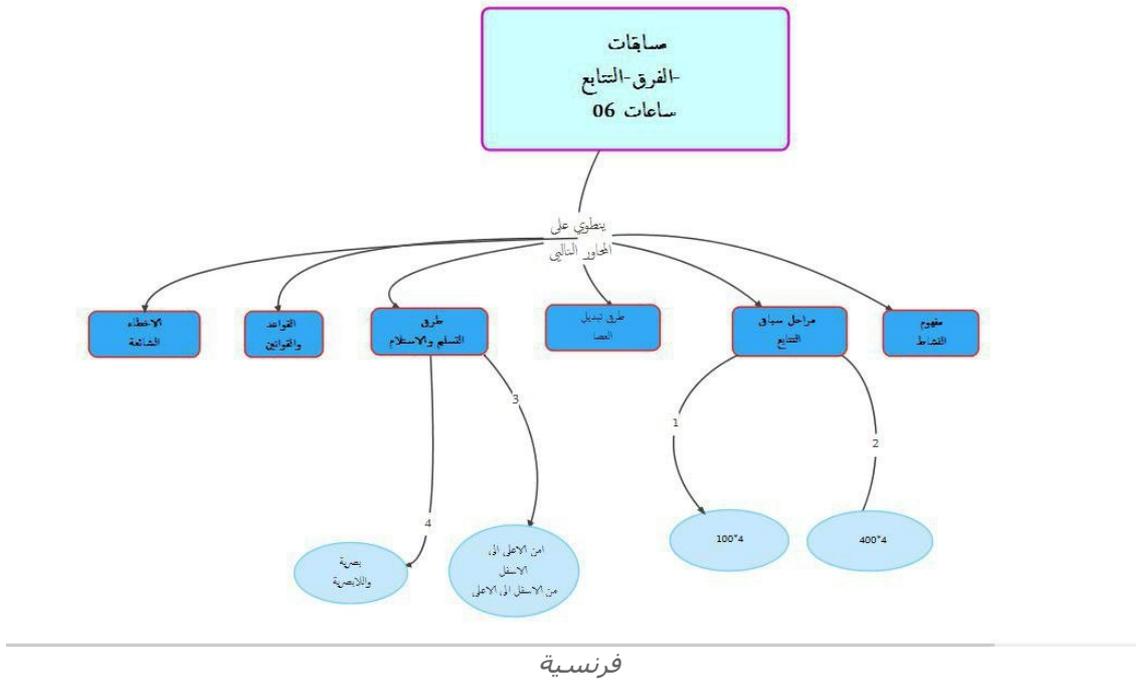
أ- أهداف خاصة بالتذكر أن يتذكر الطالب تعريفات للمصطلحات الخاصة بهذا المحور على غرار(مراحل ركض سباق التتابع ، ومعرفة أنواع تمرير واستقبال العصا) وأن ينسب كل مفهوم إلى كل نوع ومرحلة، مع معرفة كل مرحلة من مراحل تكنيك ركض سباقات التتابع في 100 م*4- 400 م*4 .

ب- أهداف خاصة بالفهم (الاستيعاب والإدراك): هو ان يميز الطالب الفرق بين المفاهيم الخاصة بالمراحل الأساسية لسباق التتابع مع تحديد الفرق بين تمرير واستقبال العصا لكل سباق 100م*4 وسباق 400م*4.

ج- أهداف خاصة بالتطبيق: أن يلاحظ الطالب الفرق بين سباق الفرق – التتابع- والمسافات القصيرة الأخرى، مع تحديد الفرق بين المراحل الفنية لسباق التتابع في رياضة ألعاب القوى

د- أهداف خاصة بالتحليل: هو أن يفرق الطالب بين مراحل تكنيك ركض سباقات التتابع، مع معرفة الفرق بين كيفية استخدام كل مرحلة في وقتها المخصص.

ه- أهداف خاصة بالتقويم: هو ان يجادل الطالب في كيفية القيام بالركض ومراحل تكنيك الركض في سباقات التتابع ، مع التعرف على أنواع تمرير واستقبال العصا والطرق المختلفة لها



تمرين: تمرين المكتسبات القبلية

[19 ص 1 حل رقم]

ماذا نقصد بسباقات التتابع؟

ركض سباق التتابع



11	مفهوم ركض سباق التتابع
11	مراحل سباقات التتابع:
14	تمرين: السؤال الاول
14	الاطعاء الشائعة في مسابقات التتابع
15	تمرين: السؤال الثاني
15	اهم الحالات التي تؤدي الى الشطب

أ. مفهوم ركض سباق التتابع

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 (1)[1]، 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 العدا بيد عصى قصيرة وينقلها إلى العدا الآخر وهكذا حتى ينتهي العداون من نقل العصى مع جري المسافة المحددة ، ويتم تسليم واستلام العصى داخل منطقة محددة طولها 20م تتم فيهما عملية التسليم والاستلام ومن أجل انطلاق العدا الذي يستلم العصى فتخصص منطقة اضافية طولها 10م في سباق 100م*4 [2]، وتكون العصى (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 العدا الثاني بعدما ينطلق الاول فيستعد في مكانه لاستلام العصى وهكذا.
مثال حول سباق 400*4¹

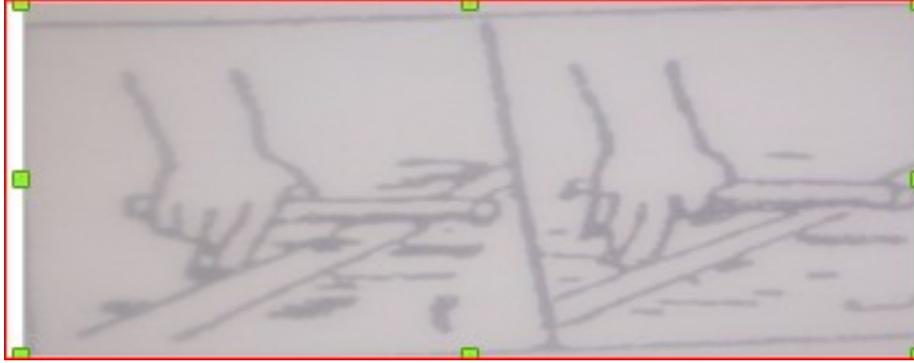
ب. مراحل سباقات التتابع:

1. البدء

نفس الطريقة التي تتم باقي السباقات القصيرة وذلك بوضع جهاز التثبيت يكون قريبا من الخط الخارجي من الحارة وبعد البدء يقترب العدا بسرعة من الخط الداخلي.
القبض على العصى": يقبض المتسابق الاول على العصى بيده اليمنى أو اليسرى وذلك حسب تكنيك التسليم ويكون القبض على العصى من إحدى نهايتها أو من الخلف ويترك الجزء الامامي لكي يستطيع

1 - https://www.youtube.com/watch?v=ZfwzU6c_JkU

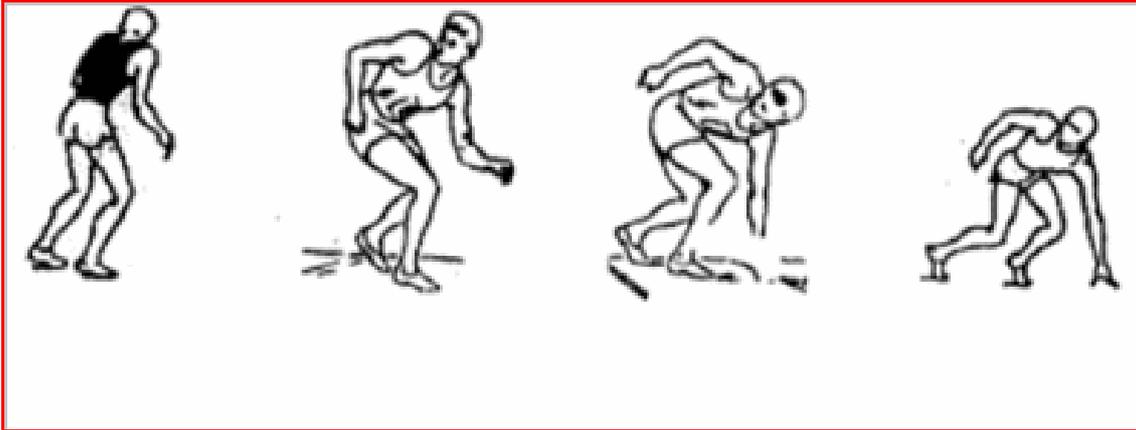
المتسابق المستلم ان يقبض عليها منه، مع مراعاة ألا يلمس طرف العصا الارض أمام خط البداية الذي يتخذ فيه العداء وضع اليد المنخفض.



صورة 1: توضح طريقة البدء في سباق 4*100

2. البدء لمستلم العصا

يستخدم البدء العالي بالارتكاز على احدى الذراعين ويقف المستلم الاول (العداء الثاني) في الجانب الخارجي لحرته 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 التقنين² مثال لبدء مستلم العصا²



صورة 4: توضح وضعية البدء لمستلم العصا

3. طريقة تبديل العصا

هناك طرق كثيرة لتبديل العصا ولكننا سنتناول طريقتين: الأولى تناسب التتابع 4*100م - الثانية تناسب 4*400م

(أ) الطريقة الاولى

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

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 بتنبيه المستلم فيمد المستلم ذراعه وتتم عملية التسليم.



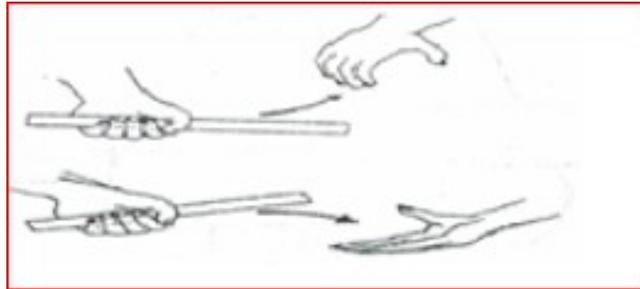
صورة 2 : توضح طرق تبادل العصا

ب) 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 عزي المختصون استخدام هذه الطريقة في سباق 4*400م للأسباب التالية:

- يبدأ المتسابق الاول جري 400م الاولى حول المنحني 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(3)[3]



صورة 4: توضح طريقة تبادل العصا في سباق 100*4

4. طريقة تسليم واستلام العصا

ا) من الاسفل الى الاعلى

وفيها يمد العداء (المستلم) يده للخلف بحيث يكون الابهام للداخل وباقي الاصابع للخارج وتشير راحة اليد للأسفل وتشكل الذراع معا لرسم زاوية 50 درجة تقريبا، أما المسلم ففي اخر خطوة عند التسليم يبالغ في ارجاع المرفق للخلف ثم يفرج الساعد ويدفع الذراع مستقيمة الى الامام والاعلى بحيث تقع العصا في الفراغ بين ابهام المستلم وأصابعه فيقبض عليها

1 من الاعلى الى الاسفل

التسليم من اعلى الى اسفل تكون عند التسليم ذراع المستلم ممتدة الى الخلف ويثني المرفق ليسمح لراحة اليد ان تصبح مواجهة للاعلى ويشكل الابهام مع الاصابع رقم 7 الى الاعلى اما المسلم فيقوم في اخر خطوة لفرج المرفق بخفة من الاعلى الى الاسفل والامام ليدفع العصا الى الامام بأسرع ما يمكن وبدون وقوع العصا وتعتبر لطريقة من اعلى للاسفل أفضل من طريقة التسليم من اسفل للاعلى للأسباب التالية:

- امتداد ذراع المستلم الى اقصى مدى للخلف
- امتداد ذراع المسلم الى اقصى مدى للامام
- استلام العصا من اخرها حيث يبقى الجزء الاكبر من العصا للامام لاتمام عملية التسليم التالية، دون الحاجة الى تعديل مسك العصا مما يتسبب في سقوطها من يد العداء و التأثير على سرعته
- مثال حول طريقة تسليم واستلام العصا³



صورة 5: توضح طريقة تسليم واستلام العصا

ب. تمرين: السؤال الاول

[19 ص 2 حل رقم]

اذكر انواع السباقات في التتابع؟

100م 200م 400م

100م*4-400م*4

ت. الاءطاء 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

3 - <https://www.youtube.com/shorts/R5dWkzLuIp0>

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.(4)[4]

ث. تمرين :السؤال الثاني

[19 ص 3 حل رقم]

خطأ: حامل العصا (المسلم) يمد يده مبكراً أو المستلم يمد يده مبكراً الى الخلف.

تصحيح: التدريب الكثير على مسافة التتابع وكذلك في جو مماثل لجو المنافسة

تصحيح: التمرين من وضع البدء العالي والاهتمام بمرونة الجسم واتخاذ الوضع المناسب لاتجاه الجري.

ج. اهم الحالات التي تؤدي الى الشطب

- 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(5)[5]

تمرين :تمرين التقويم الاجمالي للدرس



[19 ص 4 حل رقم]

اذكر بعض الحالات التي تؤدي بشطب الفريق

حل التمارين

< 1 (ص 9)

هو نوع من اهم السباقات الذي يشترك فيه اربع عدائين لتحقيق اقل زمن ممكن باستخدام العصا بحيث يهدف هذا النوع من السباقات الى مساهمة المجموعة في إيصال العصا من خط البداية الى خط الوصول

< 2 (ص 14)

100م 200م 400م

100م*4-400م*4

< 3 (ص 15)

تصحيح: التدريب الكثير على مسافة التتابع وكذلك في جو مماثل لجو المنافسة

تصحيح: التمرين من وضع البدء العالي والاهتمام بمرونة الجسم واتخاذ الوضع المناسب لاتجاه الجري.

< 4 (ص 17)

رمي العصا للزميل- دفع الزميل التليم خارج منطقة التسليم ارتدا زي مخالف للفريق -نسيان العصا عند خط البداية الخ

قائمة المراجع

- [1] صابر خير الله سعيد، سعد محمد قطب، 1000 سؤال وجواب في قانون ألعاب القوى، 2009
- [2] عبد الرحمان عبد الحميد زاهر، ميكانيكية تدريب وتدريب مسابقات ألعاب القوى، 500 تدريب للكفاءة الفسيولوجية والمهارية، ط 01، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2009
- [3] عبد الرحمان عبد الحميد زاهر، ميكانيكية تدريب وتدريب مسابقات ألعاب القوى، 500 تدريب للكفاءة الفسيولوجية والمهارية، ط 01، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2009
- [4] علوي منير، محاضرة في ألعاب القوى، سنة ثالثة تدريب رياضي، نشاط تربوي، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامع باتنة 2، 2018-2019
- [5] عبد الرحمان عبد الحميد زاهر، ميكانيكية تدريب وتدريب مسابقات ألعاب القوى، 500 تدريب للكفاءة الفسيولوجية والمهارية، ط 01، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2009