



فعالية ٤x١٠٠ متر تتابع
للمرحلة الأولى

اعداد المدرس: حسن نوري طارش

مسابقات التتابع

التتابع هي من فروع ألعاب الساحة والميدان التي تتطلب من منافسيها جهود فردية عالية مع شعور وأداء جماعي تعاوني فهي من أمتع المنافسات وأكثرها تشويقاً وإثارة عند اللاعبين والجمهور علماً بأنها تعتبر القمة في المنافسات الرياضية لعدد كبير من المشاركين فيها او تعتبر سباقات التتابع من أمتع المسابقات وأكثرها تشويقاً وإثارة لحماسة المتسابقين والجمهور. فنجد أن المتفرج يتمتع بمشاهدة التنافس بين الفرق واحتمال التغيير في عملية نقل العصا بين المتسابقين. وعند تنظيم مسابقات وبطولات ألعاب القوى دولية كانت محلية توضع مسابقات التتابع في نهاية برامج المسابقات لما لها من مكانه عند جمهور المشاهدين ومن متعة المتسابقين أنفسهم بسبب ما فيها من تنافس يزيد حماسة شعور اللاعب بأنه لا يركض لنفسه بل لفريقه.

طريقة الأداء الفنية: ترتبط طريقة الأداء الفنية بقواعد المسابقات وهي:

البدء: (وكيفية القبض على العصا): يتم بدء سباق تتابع 4×100 م بنفس الطريقة التي يتم بها سباق 400 م فمكعب البداية يوضع قريباً من الخط الخارجي من المجال وعصا التتابع تمسك بالطريقتين وبعد أن يبدأ العداء يقترب بسرعة من الخط الداخلي لمجاله.

كما ويجب أن يقبض المتسابق الأول العصا بيده اليمنى أو اليسرى وذلك حسب نوع (تكنيك) التسليم في قرب نهايتها ويترك الجزء الأمامي كي يستطيع المتسابق (المستلم) ان يقبض عليها منه ويجب أن يكون هذا الجزء كافياً لكي يستطيع أن يقبض على العصا بسهولة مع ضرورة القبض عليها بقوة حتى لا تسقط منه.

وعند البدء من الوضع المنخفض يقبض على العصا بيده اليمنى (في مسابقات التتابع السريع) مع ضرورة القبض عليها أقرب ما يمكن من نهايتها ومراعاة أن لا يلمس طرف العصا الأرض امام خط البداية.

طرق مسك العصا: توجد طريقتين لمسك العصا:

❖ يقبض العداء الأول على العصا بالإصبعين (الخنصر والبنصر) ويستند الباقي الأصابع الثلاث على الأرض.

❖ يلف الإصبع الإبهام على العصا ويسند بباقي الأصابع على الأرض.

التتابع التسليم والتسلم بطريقة اللابصرية

التسلسل الحركي الكامل

❖ تتكون طرق التسليم والتسلم اللابصرية من ثلاث مراحل: الاستعداد، تزايد السرعة، والتسليم والتسلم.

❖ في مرحلة الاستعداد يحافظ العداء المسلم للعصا على سرعته القصوى بينما يتخذ اللاعب المستلم وضع الاستعداد.

❖ في مرحلة تزايد السرعة يجب أن تتزامن سرعة العدائين عن طريق الحفاظ على السرعة القصوى للعداء المسلم للعصا وتزايد سرعة العداء المستلم لأقصى درجة.

❖ في مرحلة التسليم والتسلم يتم تمرير العصا بالتكنيك المناسب وبأسرع ما يمكن.

مناطق التسليم

الهدف

❖ الحفاظ على السرعة القصوى للعصا خلال ٤٠٠ متر بتقليل مسافة الجري في كل مجال.

الخصائص الفنية:

❖ العداء الأول يحمل العصا في يده اليمنى ويقترّب من اللاعب الثاني في الجزء الداخلي للمجال (داخل منطقة التسليم والتسلم).

❖ العداء الثاني يتسلم العصا في يده اليسرى ويقترب من اللاعب الثالث في الجزء الخارجي للمجال (داخل منطقة التسليم والتسلم).

❖ العداء الثالث يتسلم العصا في يده اليمنى ويقترب من اللاعب الرابع في الجزء الداخلي (داخل منطقة التسليم والتسلم).

❖ العداء الرابع يتسلم العصا بيده اليسرى.

مناطق وتحديد العلامات الضابطة:

الهدف

أداء تسليم وتسلم قانوني وفعال.

الخصائص الفنية

- ❖ يجب تسليم وتسلم العصا في منطقة التسليم ٢٠ متر.
- ❖ يمكن أن ينتظر اللاعب المستلم داخل المنطقة تزايد السرعة ١٠ متر.
- ❖ يجب وضع علامات الضابطة على الأرض قبل منطقة تزايد السرعة .
- ❖ يجب أن تكون العلامات الضابطة دائماً على بعد ١٥-٢٠ قدم من بداية تزايد السرعة.

طرق التسليم والتسلم

التسليم من الأسفل إلى الأعلى:

- ❖ أن تكون ذراع المستلم ممتدة إلى الجانب بثني بسيط من المرفق ويكون مستوى اليد في مستوى ارتفاع الحوض، وبذلك يكون كف اليد متجه إلى الخلف في وضع شبه عمودي مع انفراج الإبهام عن باقي الأصابع، وتوضع نهاية العصا بحركة متجه من الأسفل إلى الأعلى.

التسليم من الأعلى إلى الأسفل:

- ❖ تكون ذراع ويد المستلم الخلف مع بسط المرفق ويكون اتجاه الكف لأعلى وفي مستوى أعلى من ارتفاع الحوض كما ينفرج الإبهام عن باقي الأصابع، وتوضع مقدمة العصا في يد المستلم بحركة متجه من الأعلى إلى الأسفل.

قواعد المسابقة للفعالية التابع

- ❖ المنطقة المخصصة في ركض 4×100 متر هي (٣٠) متر مقسمة الى (١٠) للتعجيل و(٢٠) متر التسليم والاستلام.
- ❖ يتكون الفريق من (٤) لاعبين.
- ❖ يجب تسليم العصا من متسابق لأخر بصورة مباشرة.

عصا البريد

- أن تكون العصا أنبوية ملساء جوفاء ذات مقطع دائري ومصنوعة من المعدن أو من مادة الالمنيوم ومن قطعة واحدة ويجب أن لا يزيد طولها عن (٣٠سم) ولا يقل عن (٢٨سم) ويجب أن يتراوح محيطها من (١٢-١٣سم) وأن لا يقل وزنها عن (٥٠سم) ويجب أن تكون ملونة يسهل رؤيتها خلال المنافسة.

الأخطاء القانونية

- ❖ خروج أحد المتسابقين عن المنطقة المخصصة للتسليم.
- ❖ إذا تم تسليم العصا في منطقة التعجيل.
- ❖ إذا لم يسلم العصا بصورة مباشرة.
- ❖ إذا سبب إعاقة لمتسابق آخر.
- ❖ إذا سقطت العصا من يد المسلم وأستلمها المستلم.
- ❖ إذا لم يصل المتسابق إلى خط النهاية.

التمارين التعليمية للفعالية ٤×١٠٠ م تتابع

التمارين التحضيرية:

- ❖ يتم التمرين مع الزميل (زوجي) حيث يقف أحد اللاعبين خلف زميله لتبادل العصا مرة كمسلم ومرة كمستلم.
- ❖ تتم عملية التبادل بالطريقة اللابصرية من اليد اليسرى الى اليمنى او من اليمنى الى اليسرى.
- ❖ يكرر التمرين مع مجموعات مكونة من أربعة لاعبين على ان تمرر العصا يسار يمين يسار يمين او بالعكس.
- ❖ سباق الركض والدوران حول الزميل.

التمارين الأساسية

- ❖ يتم التمرين مع الزميل (زوجي) باستلام وتسليم العصا من الهولة لمسافة ٢٠-٣٠م.
- ❖ استخدام اثنين من العدائين لتنفيذ عملية تبادل العصا بزيادة السرعة ١٥-٢٠م.
- ❖ الاستلام والتسليم في مناطق تبادل العصا ويبدأ المسلم مسافة ١٥-٢٠م قبل منطقة التعجيل.

التمارين المساعدة

- ❖ هناك اشكال متعددة مثل التتابع الدائري والتتابع المكوكي والتتابعات القصيرة باستخدام الأدوات.
- ❖ التتابع في الوثب والرمي .
- ❖ تتابع المنافسة.

