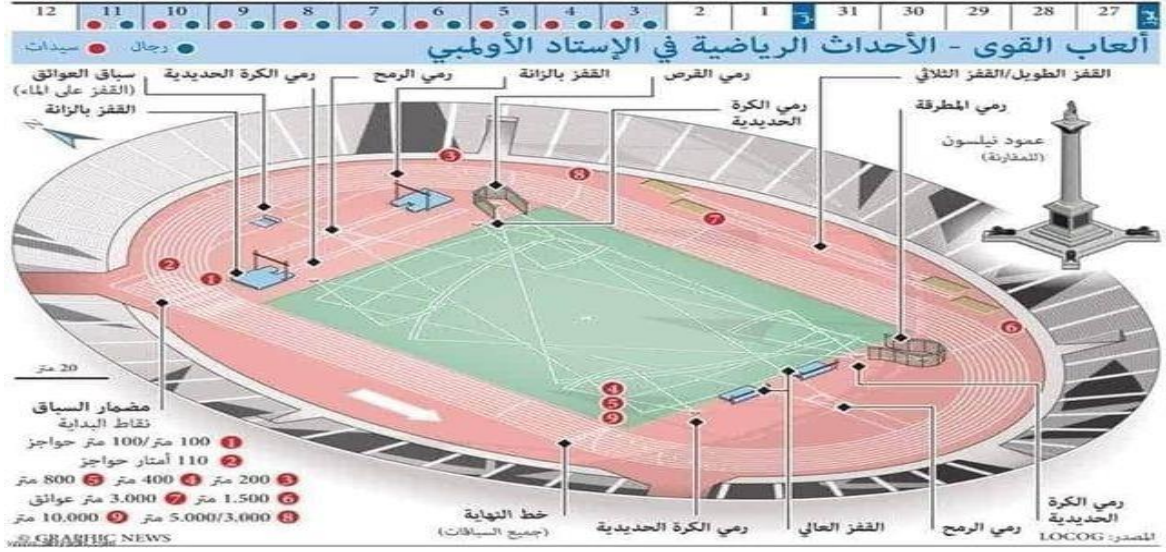


## محاضرة الرابعة عشر (طرق تسليم عصا البريد والقانون)



العام الدراسي

2025-2024

المرحلة الاولى الدراسة الصباحي والمسائي

م. م. سجي رحيم رشيد

أ.م. د فريال سامي خليل

الجامعة المستنصرية /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

### طرق التسليم و الاستلام:

أولاً: الطرق غير البصرية:

هناك طريقتان شائعتان و هامتان للتسليم والاستلام:

#### 1 - التسليم من الأسفل إلى الأعلى :

وفيها تكون ذراع المستلم عند الاستلام شبه ممتدة خلفا بحيث تشكل مع الجسم زاوية 50 درجة تقريبا.

وتكون راحة الكف باتجاه الخلف ويشكل الإبهام الذي يكون من جهة الجسم مع باقي الأصابع البعيدة عن الجسم ما يشبه رقم ثمانية بالعربي متجه نحو الأسفل. أما المسلم : ففي آخر خطوة عند التسليم يبالغ في ارجاع المرفق إلى الخلف. ثم يفرد الساعد ويدفع الذراع مستقيمة إلى الأمام والأعلى بحيث يضع العصا في الفراغ ما بين إبهام يد المستلم وبقية أصابعه ويقوم المستلم بالقبض على العصا ومتابعة الجري.

#### 2 - التسليم من الأعلى إلى الأسفل :



وفيها تكون ذراع المستلم عند الاستلام ممدودة إلى الخلف وهي مثنية قليلا من المرفق لتسمح الراحة اليد أن تتجه إلى أعلى بحيث يشكل الإبهام مع الأصابع رقم سبعة بالعربي المتجه إلى الأعلى

أما المسلم فيقوم في آخر خطوة له بفرد المرفق بخفة من الأعلى إلى الأسفل والأمام ليضع العصا بحركة إلى الأمام والأسفل لتستقر على راحة يد المستلم بين الإبهام وبقية الأصابع وليقبض عليها المستلم ويتابع العدو بتحريك ذراعه إلى الأمام كما في حركة الجري الطبيعية. ملاحظة : كلما كانت حركات التسليم والاستلام قريبة من حركات الجري الطبيعية كلما كانت أفضل، وكلما قللت بالتالي من ضياع الوقت اللازم لذلك.

**ثانيا : الطريقة البصرية :** وهي طريقة شائعة لدى المبتدئين وطلاب المدارس غير المدربين كما أنها شائعة في سباقات 400 م تتابع حتى لدى عدائي المستويات العالية، وهي طريقة آمنة إلا أنها غير اقتصادية لأن المستلم يجري وذراعه ممتدة إلى الخلف وكلها مفتوح إلى الأعلى ويكون نظره إلى الخلف أيضا مما يؤثر على حركة الجري السليم وعلى سرعة المتسابق أثناء الجري وأثناء عملية الاستلام ملاحظة : ينصح بتعليم الطريقة اللابصرية منذ البداية حتى يتعود الفريق عليها.

### **الخطوات تعليم التسليم والاستلام مع إعطاء النداء للاستلام في كل الخطوات :**

- 1 - تعليم التسليم من وضع الوقوف والاستلام من وضع الوقوف والظهر باتجاه المسلم
- 2 - تعليم التسليم من المشي والاستلام من وضع الوقوف.
- 3- تعلم التسليم من الجري الخفيف والاستلام من المشي
- 1- تعليم التسليم من الجري العادي، والاستلام من الجري الخفيف
- 5 -تعليم التسليم من الجري السريع والاستلام من الجري العادي.
- 6-تعليم التسليم والاستلام في منطقة استلام نظامية مع مسافة انتظار وتحديد علامة ضابطة تجريبية من اقتراب محدد بسرعة غير عالية في البداية تزداد تدريجيا ويعدل موضع العلامة الضابطة ويتبادل المسلم والمستلم موقعيهما.
- 7-التدرب على المسافات القانونية للاقتراب والسرعة القصوى للمسلم والمستلم الضبط موقع العلامة الضابطة بالتبادل