

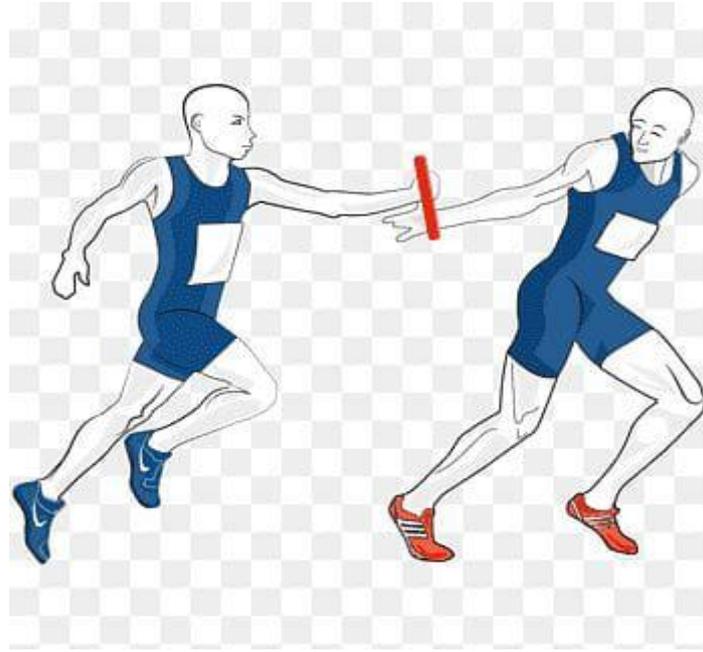
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة بغداد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

## فعالية (مسابقات التتابع)

مادة العاب القوى للمرحلة الأولى



مدرسات المادة

م.د رغداء فؤاد

م.م هند وليد

2024م

ا.د اسيل جنيل

م. وفاء هادي

1445هـ

## مسابقات التتابع

التتابع هي من فروع ألعاب القوى التي تتطلب من منافسيها جهود فردية عالية مع شعور وأداء جماعي تعاوني فهي من أمتع المنافسات وأكثرها تشويقاً واثارة عند اللاعبين والجمهور علماً بأنها تعتبر القمة في المنافسات الرياضية لعدد كبير من المشاركين فيها او تعتبر سباقات التتابع من أمتع المسابقات وأكثرها تشويقاً واثارة لحماسة المتسابقين والجمهور. ف نجد أن المتفرج يتمتع بمشاهدة التنافس بين الفرق واحتمال التغير 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 بانه لا يركض لنفسه بل لفريقه.

### طريقة الأداء الفنية:

ترتبط طريقة الأداء الفنية بقواعد المسابقات وهي:

: يتم بدء سباق تتابع 4\*100م كما في بدلية 4\*400م من حيث جلوس المتسابقين ومن حيث طريقة مسك العصا والتي يتم بها في سباق 4\* 400 م يكون مكعب البداية قريب من الخط الخارجي من المجال .

يجب أن يقبض المتسابق الأول العصا بيده اليمنى أو اليسرى وذلك حسب نوع او تكتيك التسليم قرب نهايتها ويترك الجزء الأمامي كي يستطيع المتسابق

(المستلم) ان يقبض عليها منه ويجب أن يكون هذا الجزء كافيا 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 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:

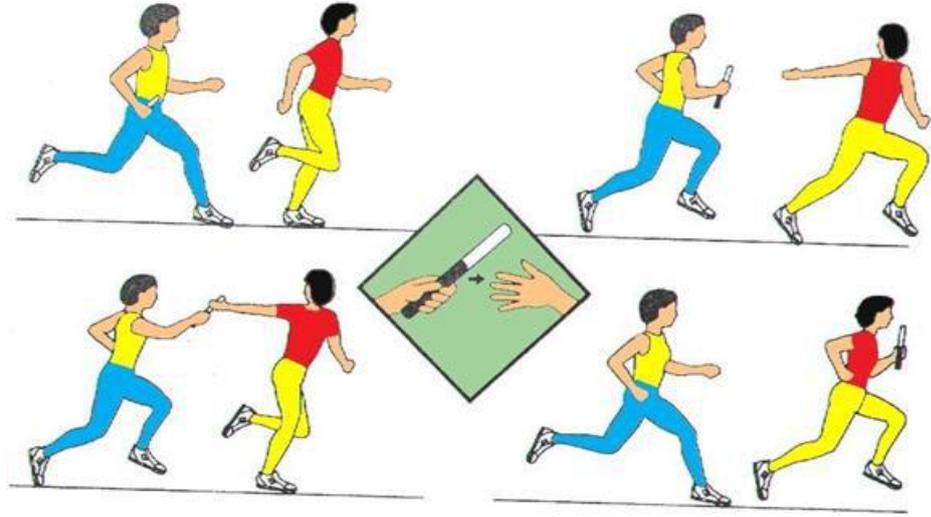
- الطريقة الاولى /يقبض العداة الأول على العصا بالإصبعين(الخنصر والبنصر) ويستند باقي الأصابع الثلاث على الأرض يلف الإصبع الإبهام على العصا ويستند بباقي الأصابع على الأرض.

-الطريقة الثانية /مسك العصا بلف الاصابع على العصا بشكل كامل

## انواع تسليم واستلام العصا

### - الطريقة البصرية :

وفيها يقف اللاعب المستلم ناظراً للخلف في إنتظار وصول زميله إلى الجهة التي يستلم منها العصا وتعتبر هذه الطريقة من أفضل الطرق حيث يتمكن المتسابق من تحديد لحظة الإنطلاق وذلك بوصول زميله إلى نقطة محددة . كما أنها أكثر أماناً أثناء إستلام العصا وإن كانت هذه الطريقة لاتساعد المتسابق في إكتساب سرعة الإنطلاق القوية والتي هو في أمس الحاجة إليها.



التسليم والتسلم في التتابع ... «الاستلام المرئي»

### 2- الطريقة اللابصرية :

وفي هذه الطريقة يتم إستلام العصا دون النظر للخلف حيث يأتي المتسابق من الخلف من الجهة التي سيسلم بها العصا لزميله بناءً على إشارة صوتية يتم عن طريقها تحريك المستلم وبسرعة مع مد يده للخلف لستلم العصا دون النظر للخلف مع الإشارة الصوتية ويتم التسليم والتسلم بدقة متناهية حتى لا يؤثر ذلك في سرعة اللاعبين.

### التسلسل الحركي الكامل

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

في مرحلة الاستعداد يحافظ العداء المسلم للعصا على سرعته القصوى بينما يتخذ اللاعب المستلم وضع الاستعداد. وفي مرحلة تزايد السرعة يجب أن تتزامن سرعة العدائين عن طريق الحفاظ على السرعة القصوى للعداء المسلم للعصا وتزايد سرعة العداء المستلم لأقصى درجة.

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

### مناطق التسليم

#### الهدف

الحفاظ على السرعة القصوى للعصا خلال 400 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 ويقترّب من اللاعب الثالث في الجزء الخارجي للمجال داخل منطقة التسليم والتسلم.

العداء الثالث يتسلم العصا في يده اليمنى ويقترّب من اللاعب الرابع في الجزء الداخلي داخل منطقة التسليم والتسلم.

العداء الرابع يتسلم العصا بيده اليسرى ليكمل السباق.

### مناطق وتحديد العلامات الضابطة:

#### الهدف

أداء تسليم وتسلم قانوني وفعال.

#### الخصائص الفنية

يجب تسليم وتسلم العصا في منطقة التسليم 20 متر.

يمكن أن ينتظر اللاعب المستلم داخل المنطقة تزايد السرعة 10 متر.

يجب وضع علامات الضابطة على الأرض قبل منطقة 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 للخلف مع مد المرفق ويكون اتجاه الكف لأعلى وفي مستوى أعلى من ارتفاع الحوض كما يمد الإبهام عن باقي الأصابع، وتوضع مقدمة العصا في يد المستلم بحركة متجه من الأعلى إلى الأسفل.

### قواعد المسابقة للفعالية التابع

30 متر مقسمة الى 10م المنطقة المخصصة للتسجيل و 20 متر التسليم والاستلام.

- يتكون الفريق من 4 لاعبين

يجب تسليم العصا من متسابق لآخر 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 30 سم ولا يقل عن 28 سم وأن لا يقل وزنها عن 50 غم ويجب أن يتراوح محيطها من 12-13 سم ويجب أن تكون ملونة يسهل رؤيتها خلال المنافسة.

### الأخطاء القانونية

- خروج أحد المتسابقين عن المنطقة المخصصة للتسليم.
- إذا تم تسليم العصا في منطقة التسجيل.
- 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.