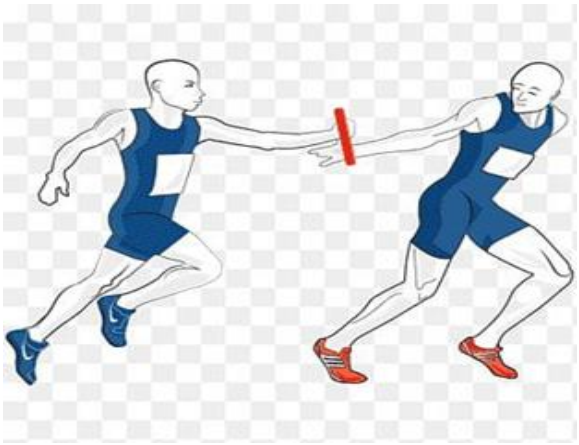
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة بغداد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

فعالية (مسابقات التتابع)

مادة العاب القوى للمرحلة الأولى



مدرسات المادة

أ.م.د زينب قحطان عبد المحسن

م.د رغداء فؤاد **م.م ديانا غانم**

م.م زينة عبد الكريم **م.م مريم لواء** **م.م زهراء حازم**

١٤٤٧هـ **٢٠٢٥م**

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 تشويقا واثارة عند اللاعبين والجمهور علما بانها تعتبر القمة في المنافسات الرياضية لعدد كبير من المشاركين فيها او تعتبر سباقات التتابع من أمتع المسابقات وأكثرها تشويقا واثارة لحماسة المتسابقين والجمهور. فنجد 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 بسب 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 تتابع٤*١٠٠م كما في بدلية ٤*٤٠٠م من حيث جلوس المتسابقين ومن حيث طريقة مسك العصا والتي يتم بها في سباق٤* ٤٠٠ م يكون مكعب البداية قريب من الخط الخارجي من المجال .

يجب أن يقبض المتسابق الأول العصا بيده اليمنى أو اليسرى وذلك حسب نوع او تكنيك 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 لاتسقط منه.

وعند البدء من الوضع المنخفض يقبض على العصا بيده اليمنى مع ضرورة القبض عليها أقرب مايمكن من نهايتها ومراعاة أن لايلمس طرف العصا الأرض امام خط البداية.

طرق مسك العصا: توجد طريقتين لمسك العصا:

- الطريقة الاولى /يقبض العداء الأول على العصا بالإصبعين(الخنصر والبنصر) ويستندباقي الأصابع الثلاث على الأرض يلف الإصبع الإبهام على العصا ويسند بباقي الأصابع على الأرض.

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

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 ٣٠ سم ولا يقل عن٢٨ سم وأن لا يقل وزنها عن ٥٠ غم ويجب أن يتراوح محيطها من ١٢ -١٣سم ويجب أن تكون ملونة يسهل رؤيتها خلال المنافسة.

قواعد المسابقة للفعالية التتابع

٣٠ متر مقسمة الى ١٠م المنطقة المخصصة للتعجيل و ٢٠ متر التسليم والاستلام.

- يتكون الفريق من ٤ لاعبين

يجب تسليم العصا من متسابق لأخر بصورة مباشرة.

- طرق التسليم والتسلم

التسليم من الأسفل إلى الأعلى:

أن تكون ذ راع 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 بحركةمتجه من الأسفل إلى الأعلى.

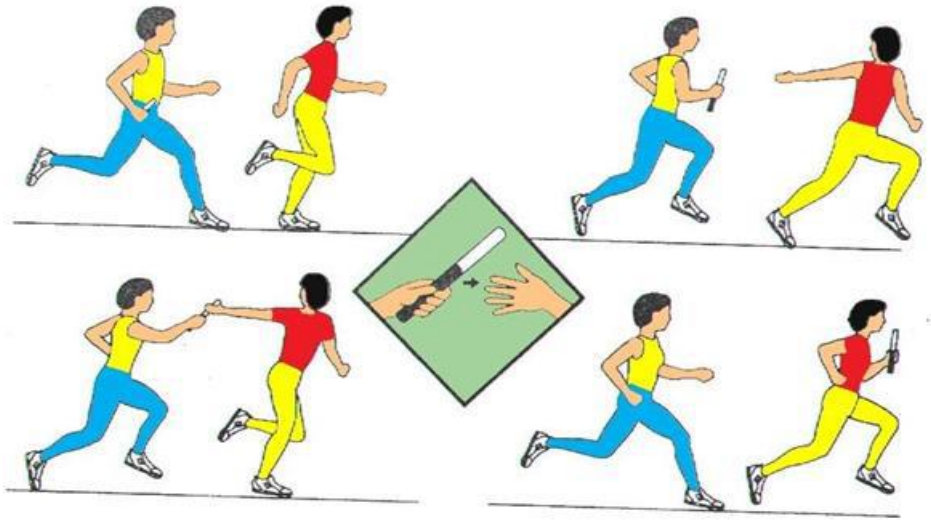
التسليم من الأعلى إلى الأسفل:

تكون ذ راع 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.

- 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 فى التتابع ... «الاستلام المرتى»

٢- 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 تحرك المستلم وبسرعة مع مد يده للخلف لستلم العصا دون النظر للخلف مع الإشارة الصوتية ويتم التسليم والتسلم بدقة متناهية حتى لايؤثر ذلك في سرعة اللاعبين.