

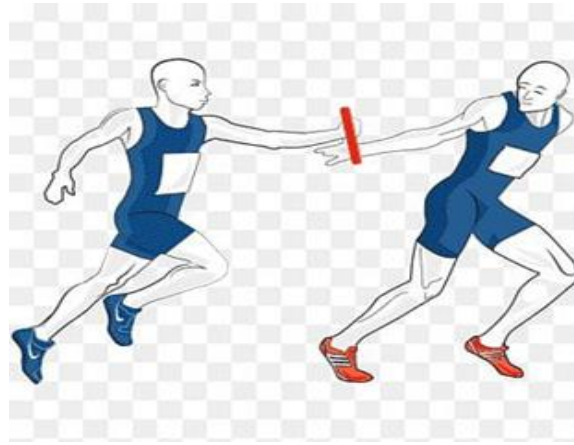
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة بغداد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

فعالية التتابع (تسلسل حركي-القانون)

مادة ألعاب القوى للمرحلة الأولى



مدرسات المادة

أ.م.د. زينب قحطان عبد المحسن

م.م. ديانا غانم

م.د. رغداء فؤاد

م.م. زهراء حازم

م.م. مريم لواء

م.م. زينة عبد الكريم

٢٠٢٥م

١٤٤٧هـ

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 ٤٠٠ متر بتقليل مسافة الجري في كل مجال.

الخصائص الفنية:

العداء الأول يحمل العصا في يده اليمنى ويقترب 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 ليكمل السباق.

مناطق وتحديد العلامات الضابطة:

الهدف

أداء تسليم وتسليم قانوني وفعال.

الخصائص الفنية

يجب تسليم وتسليم 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 .

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.