



كلية التربية الشقلاوة
قسم التربية الرياضية

الساحة والميدان

د. هيبه سه لاحدين رهشيد

م.ى. شاخهوان نهاءالدين شريف

مفردات المادة

- ❖ تأريخ ألعاب القوى.
- ❖ ما هو رياضة ألعاب القوى؟
- ❖ سباقات التتابع.
- ❖ أنواع التتابع.
- ❖ عصا.
- ❖ صندوق بريد.
- ❖ أنواع التسليم والتسلم.
- ❖ أخطاء عملية تبديل العصا.

نبذة تاريخية

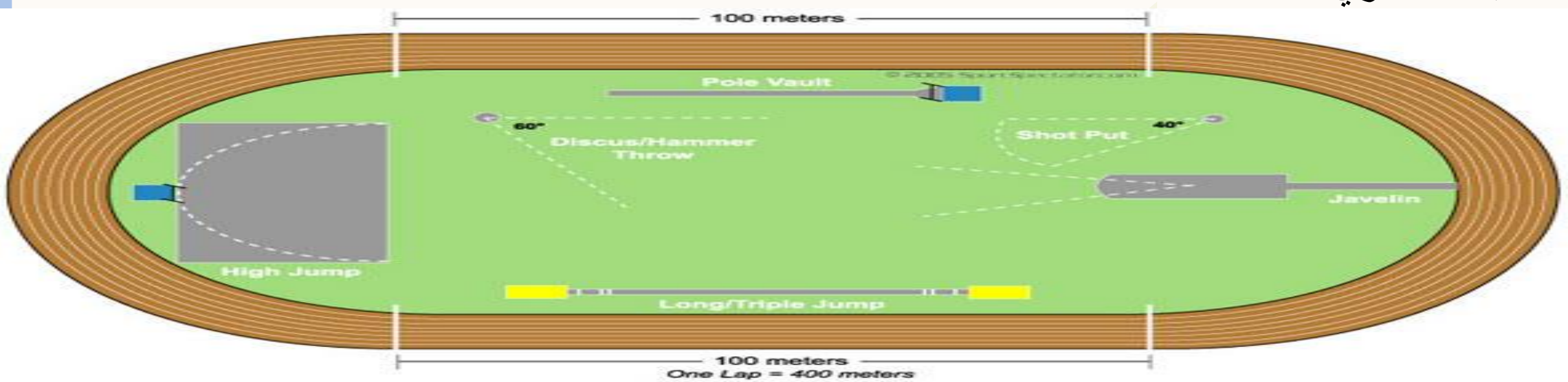
البدايات:

تشير دراسة المراجع القديمة إلى أن المحاولة الأولى لعمل سباق تتابع بالعصا تمت في عام 1893 ميلادية وقام بها العداءان إيس و جيلين من أمريكا **ELLIS/GEYLIN (USA)** وفي علم 1912 تم إدخال مسابقات التتابع لأول مرة في الألعاب الأولمبية.

ما هو رياضة ألعاب القوى ؟

ألعاب القوى رياضة يتنافس فيها اللاعبيون في مسابقات الجري والمشي والوثب والرمي.

*سباقات المضمار
*سباقات الجري



سباقات التتابع

- يقوم بها فرق يتألف كل منها من أربعة عدائين. يحمل العداء الأول عصا طولها حوالي 30 سم، وبعد أن يجري لمسافة محدودة ويجب أن يتم هذا التسليم في منطقة طولها 20 م، وعلى العداء ان يسلم العصا لزميله في هذه المنطقة وهكذا يتم عملية الاستلام والتسليم الى نهاية السباق. وإذا لم يتبادل العداءان العصا ضمن هذه المنطقة فإنه يتم استبعاد فريقهم. وتحدد مسافات الجري في معظم سباقات التتابع ب 100 م أو 400 م .

أنواع تتابع

M 100x4 .1

M200x4 .2

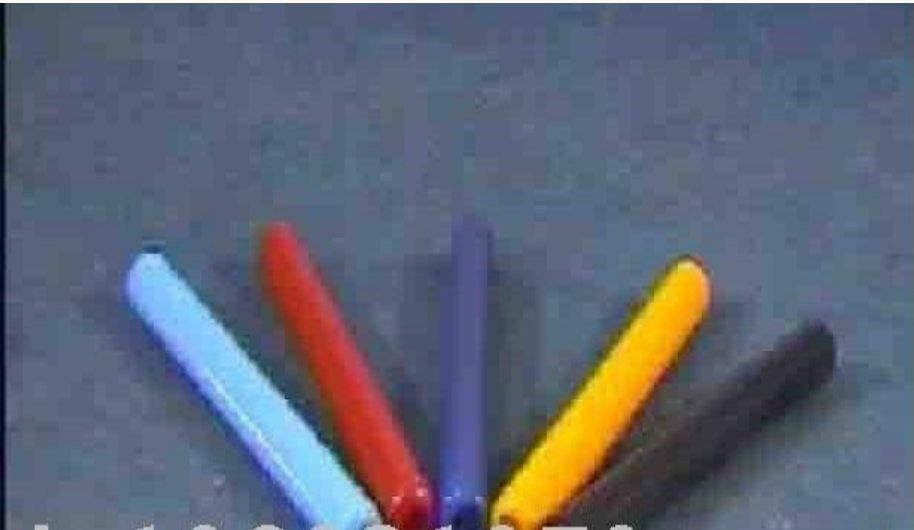
M 400x4 .3

M 800x4 .4

M1500x4 .5

عصا

يصنع العصا من خشب الخاص أو مادة بلاستيكية، طولها حوالي 30 سم، وقطرها حوالي 3 سم، وتكون من اللون الابيض والاحمر.



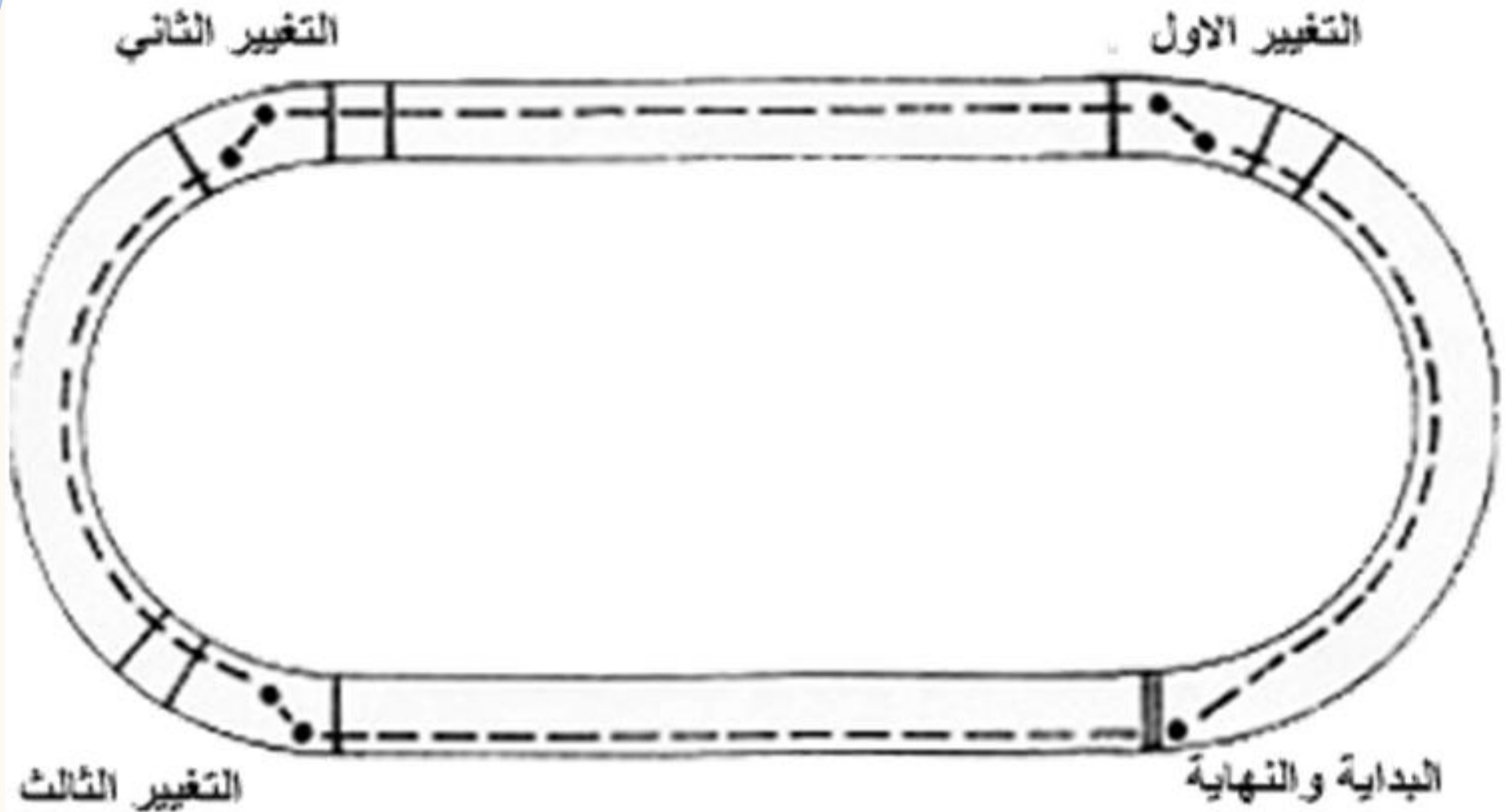
العلامات الضابطة

تتميز سباقات التتابع باستخدام علامات ضابطة توضع قبل مناطق التسليم والتسلم وتهدف إلى تحديد وتقنين زمن وتوقيت انطلاق اللاعب المستلم، ويستخدم هذه العلامات الضابطة اللاعب رقم (2) ورقم (3) ورقم (4)، وعادة تستخدم الأشرطة اللاصقة والتي تحمل ألواناً زاهية يمكن رؤيتها من مسافة بعيدة، وتلصق هذه الأشرطة على أرض المضمار (الترتان) وفي الأماكن المتفق عليها بين اللاعب المسلم والمستلم، بحيث يبدأ اللاعب المستلم في العدو بأقصى سرعة للآمام عند وصول اللاعب المسلم للمكان المتفق عليه.

صندوق بريد

ويجد القانون في سباق 4×100 متر مسافة للتسليم والتسلم طولها 20 متر يسمح للعداء بالرجوع خلفها لمسافة حوالي 10 أمتار بهدف التدرج في السرعة حيث تتيح هذه المسافة للاعبين المسلم والمستلم وهما في أقصى سرعة لهما .

وتتم عملية التسليم والتسلم في منطقة محددة لهذا الغرض مساحتها 20 متر وتبدأ هذه المنطقة من مسافة 10 أمتار قبل علامة أو المسافة المحددة للمائة متر الأولى كما تنتهي بعد نهاية العشرة متر الأولى بعشرة أمتار أيضا ويسمح القانون للاعب المستلم بأن يبدأ السباق قبل منطقة التسليم والتسلم بعشرة أمتار أي أنه يجري مسافة قدرها 30 متر تتم خلالها عملية تسليم وتسلم العصا وتستخدم هذه القواعد في تتابع 4×100 متر.



طريقة العدو في التسليم والتسلم

أنواع التسليم والتسلم :

التسليم والتسلم الخارجي.

التسليم والتسلم الداخلي.

التسليم والتسلم المختلط (فرنكفورت).

أخطاء عملية تبديل العصا:

عدم إلتزام حامل العصا بالجزء المخصص له من جانب الممر الخاص.

عدم إطلاق الصوت أو الإشارة للمستلم بالتوقيت أو المسافة المناسبة للتسليم

إستباق حامل العصا زميله المستلم بمد ذراعه قبل المستلم أو الركض بذراع ممدودة مسافة قبل التسليم وهذا يقلل من سرعة التبديل.

تغيير المستلم مسار العدو بعد الإنطلاق أو العدو بصورة غير مستقيمة.

تخفيف السرعة بعد الإنطلاق المبكر أي قبل وصول الزميل للعلامة

المصادر

- ❖ تدريب ألعاب القوى، د. محمد أمين رمضان 1977
- ❖ ألعاب القوى، سباقات الجري، حسين عبد الجواد، 1998
- ❖ موسوعة ألعاب القوى العالمية، شبيب السعدون، 2009
- ❖ القانون الدولي- قواعد المنافسات، أ.د. صريح الفضلي، 2010