

وزارة التعليم العالي والبحث

العلمي

جامعة بغداد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

سباق التتابع (ركض ٤×١٠٠) بريد

مادة الساحة والميدان للمرحلة
الأولى

إعداد

مدرسات

أ.م.د زينب قحطان

م.م هند وليد

٢٠٢١ م

سباق التتابع (ركض ٤×١٠٠) بريد

مواصفات العصا:

عبارة عن انبويه ملساء مصنوعة من الخشب او المعدن مجوفة ولا زُد طوله عن (٣٠سم) ولا يقل عن (٨٨سم). ويجب ان يكون محيط دائرتها (١١سم) ولا يقل عن (٣٠ غرام)

كيف مسك العصا:

يجب ان تمسك المتسابقة الاولى (البادئ) العصا بيدها اليمين او اليسار وذلك حسب نوع التكنيك التسليم قرب نهايتها وتترك الجزء الامامي لك تستطيع المتسابقة المستلمة ان تمسكها منها, ويجب ان يكون هذا الجزء كافيا لتستطيع المستلمة ان تمسك العصا بسهولة, وانه يجب على المتسابقة ان تمسك العصا بقوة حتى لا تسقط منها.

وعند البدء من وضع القرفصاء مع المسك على العصا بشكل المسكة بحث تستند المتسابقة على ثلاثة اصابع او اثنان مع الابهام وتلف باقي الاصابع لتمسك العصا بقوة.

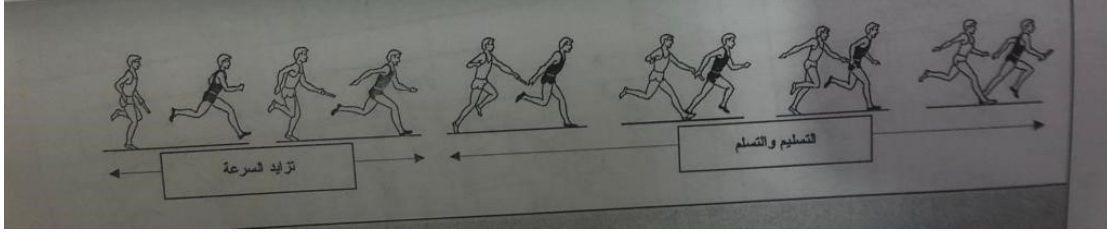
هناك طريقتين للتسليم والتسلم للعصا:

أ- الطريقة اللابصرية: وتتكون من عدة مراحل (الاستعداد- تزايد السرعة- التسليم والاستلام)

١. في مرحلة الاستعداد يحافظ العداء المسلم للعصا على سرعته القصوى بينما يتخذ اللاعب المستلم وضع الاستعداد.

٢. في مرحلة تزايد السرعة يجب ان تتزامن السرعة للعدائين من طريق الحفاظ على السرعة القصوى للعداء المسلم للعصا وتزايدها.

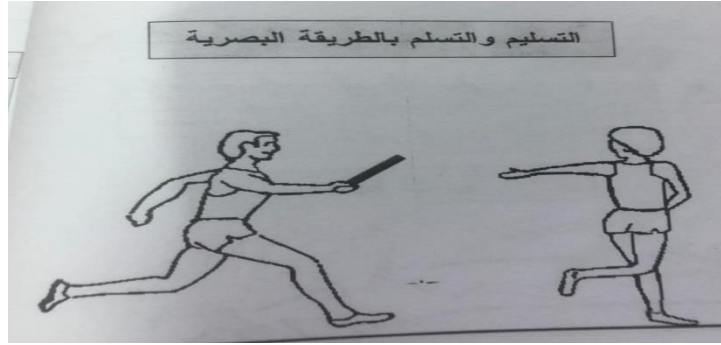
٣. في مرحلة التسليم والتسلم يتم تبادل العصا بالأسلوب المناسب وبأسرع ما يمكن.



صورة رقم -١-

ب - الطريقة البصرية: الخصائص الفنية

١. يقف اللاعب المستلم مواجهًا للجانب الداخلي للمضمار ويمد يده اليسرى للخلف لتسلم العصا.
٢. تتزايد سرعة اللاعب المستلم ليلائم سرعة زميله المسلم للعصا.
٣. يمسك اللاعب المسلم للعصا بيده اليمنى ويرفعها ويمدها في اتجاه يد زميله المستلم.
٤. يأخذ اللاعب المستلم العصا بيده اليسرى و يغيرها لليد اليمنى في الحال.



صورة رقم -٢-