



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

كلية المستقبل الجامعة

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

العاب القوى

م/سباقات البريد (التتابع)

(٤٠٠×٤م_١٠٠×٤م)

استاذ المادة

م.م مصطفى احمد عبد الامير

انواع التبديل في سباق ٤×١٠٠م بريد (تتابع):

اولا. التبديل الداخلي

ثانيا. التبديل الخارجي

ثالثا. التبديل المختلط

اولا. التبديل الداخلي:

في هذا النوع يجلس اللاعب الاول على الجهة الخارجية للمجال المخصص له باستخدام البداية المنخفضة وتكون العصا بيده اليمنى وبعد بدء السباق يركض بالتدرج على الجهة الداخلية من المجال. يقف اللاعب الثاني في الفريق على الجهة الخارجية من المجال ويستلم العصا بيده اليسرى، وبعد استلام العصا واثناء الركض يقوم اللاعب بتحويل العصا الى اليد اليمنى والانتقال من الجهة الخارجية الى الجهة الداخلية للمجال الركض، يقف اللاعب الثالث في الفريق على الجهة الخارجية للمجال ويستلم العصا باليد اليسرى، وبعد استلام العصا واثناء الركض يقوم اللاعب بتحويل العصا الى اليد اليمنى والانتقال من الجهة الخارجية الى الجهة الداخلية لمجال الركض،

يقف اللاعب الرابع في الفريق على الجهة الخارجية للمجال ويستلم العصا باليد اليسرى ويستمر بالركض حتى النهاية لإكمال السباق دون تبديل العصا من يد الى يد.

ثانيا. التبديل الخارجي:

في هذا النوع يجلس اللاعب الاول في الفريق على الجهة الداخلية للمجال المخصص له باستخدام البداية المنخفضة وتكون العصا بيده اليسرى وبعد بدء السباق يركض بالتدرج على الجهة الخارجية من المجال يقف اللاعب الثاني في الفريق على الجهة الداخلية من المجال ويستلم العصا بيده اليمنى، وبعد استلام العصا واثناء الركض يقوم اللاعب بتحويل العصا الى اليد اليسرى والانتقال من الجهة الداخلية الى الجهة الخارجية لمجال الركض، يقف اللاعب الثالث في الفريق على الجهة الداخلية للمجال ويستلم العصا باليد اليمنى، وبعد استلام العصا واثناء الركض يقوم اللاعب بتحويل العصا الى اليد اليسرى والانتقال من الجهة الداخلية الى الجهة الخارجية لمجال الركض، يقف اللاعب الرابع في الفريق على الجهة الداخلية للمجال ويستلم العصا باليد اليمنى ويستمر بالركض حتى النهاية لإكمال السباق دون تبديل العصا من يد الى يد.

ثالثا. التبديل المختلط:

في هذا النوع يجلس اللاعب الاول في الفريق على الجهة الداخلية للمجال المخصص له باستخدام البداية المنخفضة وتكون العصا بيده اليمنى وبعد بدء السباق يركض على الجهة الداخلية للمجال المخصص له دون تحويل العصا، يقف اللاعب الثاني في الفريق على الجهة الخارجية من المجال ويستلم العصا بيده اليسرى، وبعد استلام العصا يستمر اللاعب بالركض على الجهة الخارجية للمجال دون تحويل العصا، يقف اللاعب الثالث في الفريق على الجهة الداخلية للمجال ويستلم العصا باليد اليمنى، وبعد استلام العصا يستمر اللاعب بالركض على الجهة الداخلية للمجال دون تحويل العصا، يقف اللاعب الرابع في الفريق على الجهة الخارجية للمجال ويستلم العصا باليد اليسرى ويستمر بالركض حتى النهاية لإكمال السباق دون تبديل العصا من يد الى يد.

