



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

محاضرة الثانية

م.م مصطفى احمد عبد الامير

## طرق تسليم العصا والاستلام في سباق ٤x١٠٠م بريد

١ - الطريقة المنظورة (البصرية) :

٢ - الطريقة غير المنظورة (اللابصرية) :

١-الطريقة المنظورة (البصرية):

ويقصد بهذه الطريقة ان ينظر اللاعب المستلم الى زميله المسلم اثناء اقترابه وايضا خلال عملية التسليم والاستلام نفسها، ويركز على العصا لحين انتهاء عملية التسليم.

ومن مميزات هذه الطريقة انها تساعد المستلم على معرفة الزميل وتحديد مكان العصا حتى يتمكن من الاستلام الصحيح، وكذلك تكون هذه الطريقة مضمونه وبعيدة عن المخاطرة. وعلى اللاعب المسلم مسك العصا من الثلث الاخير ليتسنى لزميله استلام ومسك العصا بسهولة وهذه الطريقة تستخدم في سباق البريد ٤x١٠٠م



الشكل (٤)

يوضح طريقة الاستلام المنظورة

## ٢- الطريقة الغير منظورة ( اللابصرية):

وهي الطريقة التي ينظر فيها اللاعب المستلم الى زميله المسلم المقرب منه حتى يصل الى علامة ضابطة معينة يتفق عليها فيما بينهما فينظر اللاعب المستلم امامه دون النظر خلفا للزميل، وحينما يقترب اللاعب المسلم الى مسافة قريبة جدا من المستلم تكفي لتسليم العصا ينادي عليه بإيعاز لفظي متفق عليه، حيث يقوم اللاعب المستلم بمد يده للخلف دون النظر لاستلام العصا من الزميل الذي يمد يده للأمام لتسليم العصا.

وتتم عملية التسليم والاستلام في هذه الطريقة وكلا اللاعبين في حالة حركة سريعة جدا، وهي تعتمد على حاسة السمع وتستخدم هذه الطريقة في سباق ٤×١٠٠م.



الشكل (٥)

يوضح طريقة الاستلام الغير منظورة

