



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

## المرحلة الاولى

### سباقات البريد (التتابع)

(٤٠٠×٤م\_٤٠٠×٤م)

تعد مسابقات البريد احدى مسابقات العاب القوى الاكثر تشويقا واثارة حماس المتسابقين نظرا لطبيعة هذه السباقات التي تزيد من حماس اللاعبين انفسهم هو شعور اللاعب بأنه لا يركض لنفسه بل لفريقه وكذلك ولما لها من مكانه عند الجمهور. ان الغاية من سباقات البريد هي نقل عصا البريد بين اعضاء الفريق على التوالي بأسرع ما يمكن.

ويشارك في هذه السباقات فريق يتكون من اربعة لاعبين ينهي كل منهم سباقه ليسلم زميله العصا ليبدأ هذا الزميل في سباق جديد ينتهي بتسليم العصا للمتسابق الجديد وهكذا...

تحتوي مسابقات البريد على عدد كبير من السباقات ولكنها لا تدخل ضمن برنامج الالعاب الاولمبية فيما عدا سباق ٤٠٠×٤م ، ٤٠٠×٤م للرجال والنساء .



الشكل (٣)

يوضح انتقال العصا بين اللاعبين