



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

كلية المستقبل الجامعة

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

العاب القوى

م/ سباقات البريد (التتابع)

(4×4م_4×100م)

استاذ المادة

م.د حارث عبد الاله الشكري

المرحلة الاولى

dr.hareth89@gmail.com / الايميل

سباقات البريد (التتابع)

(4×400م_4×100م)

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 4×100م ، 4×400م للرجال والنساء .



الشكل (3)

يوضح انتقال العصا بين اللاعبين

طرق تسليم العصا والاستلام في سباق 100x4 م بريد

1 - الطريقة المنظورة (البصرية) :

2 - الطريقة غير المنظورة (اللابصرية) :

1- 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 400x4



الشكل (4)

يوضح طريقة الاستلام المنظورة

2- 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 100×4 م.



الشكل (5)

بوضح طريقة الاستلام الغير منظورة

انواع التبديل في سباق 4×100م 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 للمجال الركض،

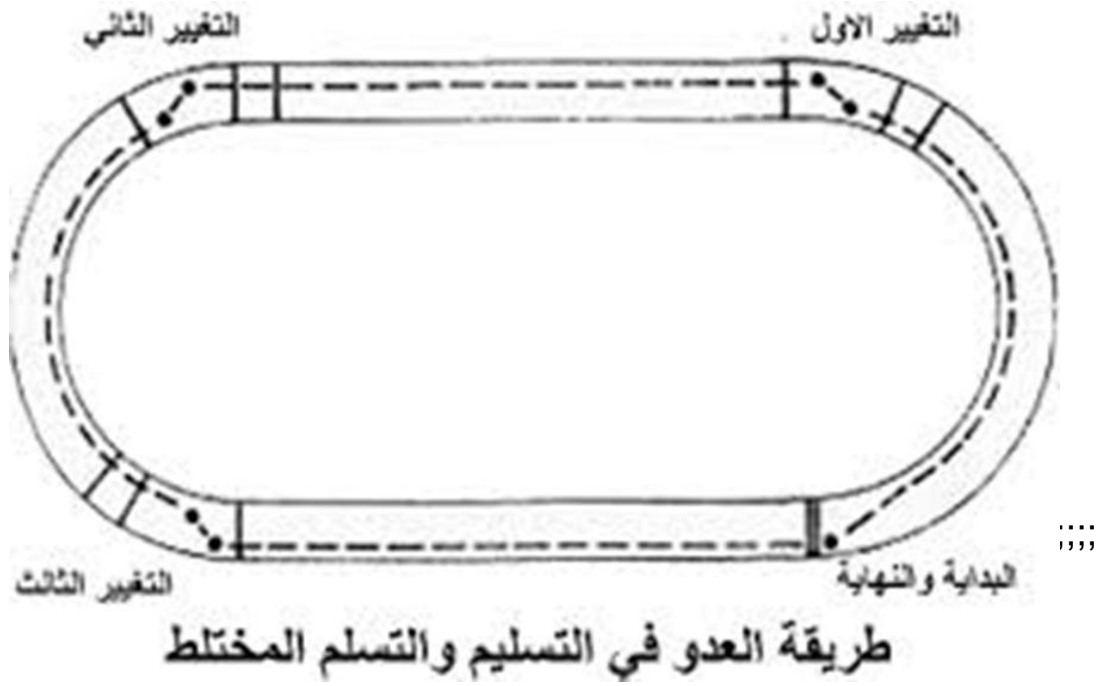
يقف اللاعب الرابع في الفريق على الجهة الخارجية للمجال ويستلم العصا باليد اليسرى ويستمر بالركض حتى النهاية لإكمال السباق دون تبديل العصا من يد الى يد.

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 واثاء 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 واثاء 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.



الشكل (6)

يوضح مناطق استلام وتسليم العصا لفعالية 4×100 بريد

طرق تسليم واستلام العصا بالنسبة لليد هي:

أ. الاستلام من الاعلى الى الاسفل

ب. الاستلام من الاسفل الى الاعلى



الشكل (7)

يوضح طرق تسليم واستلام العصا بالنسبة لليد

ملاحظات عن سباق 4×100 م بريد

يجب اختيار اللاعب الذي يمتلك بداية جيدة وسرعة رد فعل عالية ليكون هو اللاعب الاول للفريق.

يجب الاخذ بنظر الاعتبار ان اللاعب طويل القامة اقل قدرة على الركض في القوس من اللاعب القصير القامة، ويرجع السبب في ذلك الى العوامل الميكانيكية (القوة الطاردة المركزية).

بعض القواعد لقانونية لسباقات البريد

- يصنع عصا البريد يجب ان تكون العصا أنبوية ملساء جوفاء ذات مقطع دائري ومصنوعة من الخشب أو المعدن أو من أي مادة أخرى صلبة ومن قطعة واحدة ويجب ان لا يزيد طولها عن (30سم) ولان لا يقل عن (28 سم) ويجب ان يتراوح محيطها من (4 سم) ولا يقل وزنها عن (50 غرام) فيجب ان تكون ملونة حتى يسهل رؤيتها أثناء السباق.
- يبلغ طول منطقة التسليم والتسلم 20 مترا يضاف اليها 10م للتعجيل حتى يتمكن اللاعب من تزايد سرعته ولا يمكن ان يتم فيها تسليم وتسلم العصا.
- يجب ان يبقى كل لاعب في مجاله حتى بعد تسليم العصا.
- في حال سقطت العصا من احد اللاعبين عليه هو نفسه استعادتها مرة اخرى.