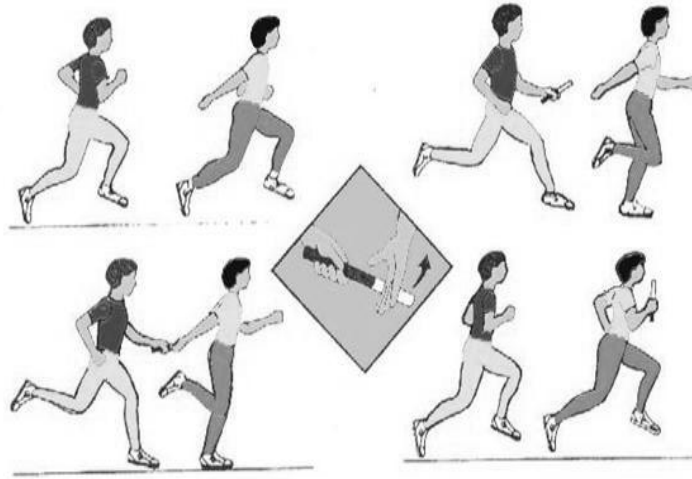


عدو 4×100م تتابع





التسليم والتسلم في التتابع ... «الاستلام من أسفل اليد»

شكل (12) يوضح التسليم من اسفل اليد

ثانياً : طرق التبديل المركبة والمعقدة

يتم تبديل العصا فيها بصورة غير منظورة أي بدون النظر للخلف وبحركة ومرجحة ذراع عالياً أسفل ليضعها على راحة كف المستلم ، وعلى المستلم أن يرفع ذراعه جيداً عالياً للخلف وبمستوى إرتفاع الكتف لدى سماعه إشارة زميله القادم بالعصا لأجل إستلامها .

التبديل المركب

وهي طريقة تجمع بين الطريقتين السابقتين أي التبديل الخارجي والتبديل الداخلي ويطلق عليها (طريق فرانكفورت) ، وتتخلص بأن يحمل الأول العصا باليد اليمنى وينطلق إلى زميله مستخدماً الممر الأقرب للخط الداخلي ، ينتظر الثاني أقرب إلى الخط الخارجي للممر وينظر من جهة اليسار ثم ينطلق لدى وصول الأول الى علامة محددة ، ثم يرجع ذراعه الأيسر عند سماع الإشارة من الزميل بحيث ترتفع ذراعه جيداً عالياً وراحة كفه للأعلى ، عندها يضع الأول العصا فوق يد المستلم أي من يد اليمين ليد اليسار ، يستلم العصا باليسار وتبقى بنفس اليد ، بذلك عليه أن يسترجع الجزء المفقود منها (أي جزء العصا الذي يكون خارج اليد من ناحية الخنصر) بعد الإستلام بأن يضربها بجسمه أثناء العدو وقبل وصوله لزميله الثالث ، وينطلق الثالث لدى وصول الثاني إلى علامة محددة ، حيث يكون إنطلاقه أقرب إلى الخط الداخلي للممر ، ثم يرجع ذراعه الأيمن لدى سماعه الإشارة من الزميل وب نفس الطريقة التي شرحناها ليستلم العصا باليد اليمنى ، وتبقى

باليد اليمنى ويحاول إسترجاع جزئها المفقود أيضاً ، ليصل إلى الرابع الذي ينتظر أقرب إلى الخط الخارجي للممر الذي سوف يستلمها باليد اليسرى ويكمل بها السباق . تعد هذه من الطرق المعقدة والتي تتطلب تدريباً كثيراً لأجل إتقانها ، وفي حالة إتقان هذه الطريقة يستطيع الفريق أن يختزل زمناً أكبر .

وضع العداء القادم بالعصا

على العداء القادم بالعصا أن يحملها من نهايتها بكامل إصابع اليد ملفوفة حولها وأن يتجنب حملها بإصبعين قد تتعرض للسقوط أثناء العدو السريع ، ثم يحاول العدو بالجانب الصحيح للممر أي للداخل إذا حملها باليد اليمنى ، وللخارج إذا حملها باليد اليسرى ، ثم عليه أن يطلق الإشارة أو الصوت بالوقت المناسب للزميل ولا يسبق زميله بمد ذراعه ليسلمها ، ثم عليه أن يبقى داخل الممر بعد تسليمها لكي لا يسبب عرقلة للفريق الأخرى مما قد يستبعد فريقه من السباق .

وضع العداء المستلم للعصا

على العداء المستلم أن يقف إلى الجانب الصحيح من ممره الخاص بالفريق وعلى مسافة 10م قبل بداية منطقة التبديل ، حيث يحدد ذلك بخط قصير فوق الممر الخاص ، أي يقف للخارج إذا كان إستلامه باليسار أو بالتبديل الداخلي ، وللداخل إذا كان إستلامه باليمين أي التبديل الخارجي ، عليه قبل ذلك وضع علامة إنطلاقه الخاصة، وعليه أن يأخذ وضع الإنطلاق العالي مع لف الرأس والنظر نحو العلامة المحددة من جهة نفس اليد التي يستلم بها ، ثم عليه توقيت الإنطلاق بصورة عالية اي عليه أن يحاول الميلان تدريجياً كلما إقترب الزميل من العلامة ، ثم ألإنطلاق بقوة وسرعة حال وصوله للعلامة مع المحافظة على بقاءه قريباً من الجانب المخصص لوجوده بالممر ، ثم عليه التعجيل ومن ثم إرجاع ذراعه لدى سماعه الإشارة الخاصة من الزميل وبشكل جيد وحسب طريقة الإستلام التي تدرب عليها وأتقنها ، ثم إستلام العصا وإسترجاع الجزء المفقود منها وبالسرعة الممكنة .

مناطق تبديل العصا

توجد 3 مناطق لتبديل العصا في سباق التتابع 4×100م ، الأولى في نهاية المنحنى الأول للمضمار ،

والثانية في نهاية المستقيم الأول وبداية المنحنى الثاني للمضمار ، والثالثة في نهاية المنحنى الثاني وبداية المستقيم الثاني للمضمار . وتبلغ مناطق التبديل 20م تسبقها مسافة 10م غير مسموح بتبديل العصا فيها تستخدم لإنطلاق وتعجيل العداء المستلم للعصا . ومناطق التبديل هذه تحدد على الممرات بخطين معكوفين للداخل وغالباً ما ترسم باللون الأصفر بينما جميع الخطوط الأخرى باللون الأبيض . حيث يرسم خط بداية المنطقة على بعد 90م من خط بداية السباق لذلك الممر ، أما خط نهاية المنطقة فيرسم على بعد 110م من خط بداية السباق لذلك الممر . أما خط وقوف المستلم فهو خط قصير بلون آخر يبعد عن خط بداية السباق 80 م لذلك الممر .

ضبط علامة إنطلاق المستلم

من واجب العداء المستلم للعصا أن يضع علامة خاصة به على أرض الممر الخاص ، فإذا كان إستلامه باليد اليمنى أي بالتبديل الخارجي ، عليه أن يضع تلك العلامة على الخط الخارجي للممر لسهولة مشاهدتها عندما ينظر خلفاً من الجهة اليمنى قبل الإنطلاق . أما إذا كان إستلامه باليد اليسرى فعليه أن يضع علامته على خط الممر الداخلي خلفاً لأجل مشاهدتها بسهولة . أما ضبط هذه العلامة فسوف يتم بعد عدة محاولات من التدريب بين القادم بالعصا والمستلم ، أي عليهم تجربة عملية التبديل فإذا ما نجحوا في تبديل العصا بعد الإنطلاق ووصول القادم بالعصا من زميله وتسليمه لها في الأمتار الخمسة الأخيرة من منطقة التبديل ، يتم إعتقاد هذه العلامة لذلك المستلم . وهناك طرق حسابية لضبط تلك العلامة بدقة كبيرة وإستخراجها من جدول خاص . إلا أن التدريب والتجربة المستمرة تساعد على ضبط تلك العلامات جيداً أيضاً .

توزيع العدائين على مراحل السباق

يعتبر هذا الموضوع تكتيك أو خطة الفريق للسباق ، بحيث يوزع العدائين الأربع على مراحل السباق وفق معايير أو إعتبارات معينة يجب على المدربين معرفتها جيداً . على المدربين معرفة مسافات مراحل السباق والتصرف بموجبها ، فهي ليس مسافات متساوية أي أن العدائين سوف لا يقطعون مسافة 100م فقط في كل مرحلة . العداء الأول يقطع مسافة 110م ، بينما الثاني يقطع مسافة 130م ، ويقطع الثالث مسافة 130م أيضاً ، بينما يقطع الرابع مسافة 120م للنهاية . وبهذا يجب أن نعرف إمكانات أعضاء الفريق وتوزيعهم