

عدو 4×100م تتابع

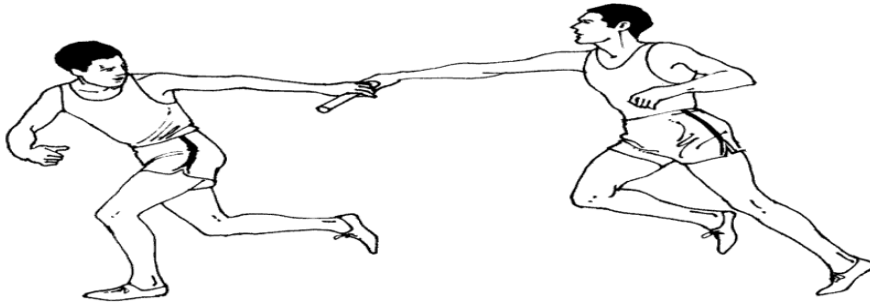


عدو 100×4م تتابع

وهي من السباقات الفرقية في ألعاب المضمار والميدان ، وتدخل ضمن برنامج البطولات الأولمبية والعالمية والقارية والأقليمية والدولية كفعالية أو سباق للرجال والنساء . يشارك في هذا التتابع 4 عدائين يتناقلون عصا خاصة بالفعالية يبدأ بها أول عداء وينقلها إلى الثاني والثالث ثم الرابع ، بحيث يقطع كل واحد مسافة 100م وهكذا .

طريقة تبديل العصا

هناك عدة طرق معروفة لدى الفرق في هذه الفعالية يتم تعليمها والتدريب عليها بما يناسب خصائص العدائين ومستواهم العمري والتدريبي ، هناك طرق مناسبة لفرق الناشئين والشباب أي طرق التبديل البسيطة والسهلة ، وطرق مناسبة للفرق المتقدمة والأبطال أي طرق التبديل المركبة والصعبة . وتعد طريقة تبديل العصا بين العدائين الأربع هي أهم مراحل إعداد وتدريب فريق التتابع ، وأن إتقان هذه العملية جيداً يرفع من مستوى الفريق حتى في حالة عدم إمتلاكه عدائين أربعة على مستوى عالي .



شكل (11) يوضح طريقة تبديل العصا

أولاً : طرق التبديل البسيطة والسهلة

يتم تبديل العصا بصورة غير منظوره أي بدون النظر خلفاً وبحركة مرجحة الذراع من الأسفل إلى الأعلى ، أي على حامل العصا أن يقترب من زميله ويقوم بتسليمه العصا بحركة مرجحة ذراعه من الأسفل للأعلى ، وهي نفس حركة المرجحة بالعدو ومكملة لها كلياً ، ويضعها في يد زميله التي تكون مفرودة خلفاً وكف اليد موجهاً للزميل ، بين الإبهام والأصابع التي تكون متجهة للأسفل . لذلك فأن هذه الطرق أكثر ملائمة لفرق المبتدئين والناشئين والشباب . هناك نوعان من هذه الطرق السهلة ، وهما :

1- التبديل الخارجي : والذي يتم فيه تسليم العصا من اليد اليسرى وإستلامها باليد اليمنى ، بحيث تتم عملية

التبديل هذه فوق النصف الخارجي من الممر الخاص بالفريق ، أي يحمل العداء الأول العصا باليد اليسرى ويقترب من زميله الذي ينطلق قبل مسافة من وصول حامل العصا إليه ثم يقوم بإرجاع ذراعه اليمنى حال سماع إشارة من الأول بحيث يفرد ذراعه جيداً خلفاً وتتجه راحة يده للخلف وأصابعه للأسفل وتشكل مع الإبهام حرف V مقلوبة ، عندها يقوم الأول بمرجحة ذراعه اليسرى من الأسفل للأعلى بتوافق تام مع حركات مرجحة الركض ليضع العصا بين أصابع وإبهام اليد اليمنى للمستلم وبدون أي تأخير . وبعد إستلام الثاني للعصا باليد اليمنى يقوم بتحويلها مباشرة إلى اليد اليسرى ويأخذ دائماً الجزء السفلي من هذه العصا ، وهكذا يسلمها بنفس الطريقة للثالث ومن الثالث للرابع . وتعتبر هذه الطريقة مناسبة للفرق الناشئة وللشباب ، وأن إستلام العصا باليد اليمنى أضمن من إستلامها باليد اليسرى .

2- التبديل الداخلي : يعني عكس التبديل الخارجي ، وهو تسليم العصا باليد اليمنى وإستلامها باليد اليسرى ، أي أن التبديل سوف يحصل أقرب إلى المنطقة الداخلية اليسرى للممر الخاص بالفريق ، فحامل العصا يصل زميله وهو يركض إلى داخل الممر أو المجال الخاص ، بينما ينتظر الثاني للخارج ثم ينطلق قبل وصول الأول بمسافة محددة، ولدى سماعه إشارة أو صوت زميله يقوم بإرجاع ذراعه الأيسر خلفاً كما تم شرحه سابقاً وبدون النظر للخلف ، بحيث يتجه كفه الأيسر جيداً للخلف وتؤشر الأصابع والإبهام نحو الأسفل مشكلة حرف V مقلوبة ، ويضع الأول العصا من حركة مرجحة باليد اليمنى من الأسفل إلى الأعلى بين إبهام وأصابع اليد اليسرى للمستلم . ويقوم المستلم بتحويل سريع للعصا من اليد اليمنى لليد اليسرى لكي يسلمها للثالث وبنفس الطريقة ثم للرابع .