

عدو 4×100م تتابع



- التدريب على مسافات قصيرة (4×50متر أو 4×75متر) وكذلك بسرعة مختلفة في حين الهدف من ذلك التدريب على التسلسل الحركي الكامل تحت مختلف الظروف ثم كرر مسافة السابق نفسها.

الأخطاء الشائعة لفعالية التتابع

- الخطأ:عدم إلتزام حامل العصا بالجزء المخصص له من جانب الممر الخاص .
- التصحيح :التدريب على الإلتزام بالجزء المخصص له وتنبهه عند عدم الإلتزام.
- الخطأ : عدم إطلاق الصوت أوالإشارة للمستلم بالتوقيت أو المسافة المناسبة للتسليم .
- التصحيح : الاتفاق على اطلاق اشارة او صوت معين والتدريب على اطلاقها بالتوقيت والمسافة المناسبين .
- الخطأ: حامل العصا لا يصل الى المستلم او يصل اليه بصعوبة مما يعرقل عملية التسليم.
- التصحيح: التعود والاحساس ودقة تقدير سرعة الزميل واعادة النظر في وضع العلامة الضابطه مع مراعاة ارض المضمار واتجاه الريح.
- الخطأ :الإستعجال في تسليم العصا للزميل في المنطقة المحرمة وهي أول 10م قبل منطقة التبديل 20م وهذا يعرض الفريق للإستبعاد من السباق كليا .
- التصحيح : التدريب على التوقيت المناسب داخل الصندوق لبدء عملية الاستلام والتسليم.
- الخطأ: سقوط العصا.
- التصحيح: بدء التسليم من سرعات متوسطة مع التدرج في السرعة.
- الخطأ :عدم إنطلاق المستلم بالتوقيت الصحيح لدى وصول زميله للعلامة الخاصة.
- التصحيح : التدريب على ضبط بدأ الركض بالتوقيت الصحيح عند وصول زميله للعلامة الضابطة .
- الخطأ: وقوف المستلم في وضع البدء او الحوض والارجل ليست في اتجاه الجري.
- التصحيح: التمرين من وضع البدء العالي، واعطاء تمرينات لمرونة العمود الفقري.
- الخطأ: حامل العصا (المسلم) يمد يده مبكرا او المستلم يمد يده مبكرا الى الخلف.
- التصحيح: التدريب كثيرا على مسافة التتابع وكذلك التدريب في جو مماثل الى جو السباق.