

عدو 4×100م تتابع



على المراحل الأربع . عداء المرحلة الأولى يجب أن يكون جيداً في بداية السباق ثم قصار القامة الذين يجيدون العدو في المنحنى ، أما عدائي المرحلتين الثانية والثالثة فيجب أن يكونوا من عدائي مسافة 200م أفضل من عدائي سباق 100م فقط ، وذلك لأنهم سوف يقطعون أطول جزء من مسافة السباق أي يقطعون 130م $\times 2 = 260$ م ، أما العداء الأخير فهو أفضل العدائين الذين يتميزون بالروح القتالية بالمرحلة الأخيرة من السباق .

النواحي التقنية لسباق 400×4م تتابع

لا توجد نواحي تقنية صعبة أو معقدة في هذه الفعالية أو السباق ، لذلك علينا إعداد العدائين جيداً للمشاركة في سباق مسافة 400م ، ثم تدريبهم على طريقة التبديل المنظورة أو غير المنظورة .
- الطريقة المنظورة فتتلخص بأن يقوم العداء المستلم للعصا بالإنطلاق بمسافة قبل وصول زميله إليه ضمن منطقة التبديل الخاصة وهي 20م طوياً ، ثم وعند سماع الصوت أو الإشارة المتفق عليها من الزميل يقوم بالنظر من الجانب الأيمن إذا أراد الإستلام باليد اليمنى ، أو بالنظر من الجانب الأيسر إذا أراد الإستلام باليد اليسرى ، ثم يفرد ذراعه الأيمن براحة كفه للأعلى لإستلام العصا من زميله قبل تخطيه خط نهاية منطقة التبديل ثم الإستمرار بالعدو، وعليه تبديل العصا بعد ذلك ليده اليسرى قبل تسليمها لزميله الذي سوف يستلمها بيده اليمنى .

- أما الطريقة غير المنظورة وتتلخص بأن ينطلق العداء المستلم للعصا قبل وصول زميله إليه بمسافة قليلة ومعروفة مسبقاً ، ثم ولدى سماعه لإشارة أو صوت زميله يقوم بإرجاع يده اليمنى خلفاً وراحة الكف للأعلى دون النظر للخلف وذلك لأستلام العصا بعد أن يضعها الزميل فوق راحة كفه الأيمن ، وهكذا يمسكها جيداً ويكمل سباقه . من الضروري جعل العداء الايمن يستلم العصا باليد اليمنى ، بينما العداء الايسر يستلمها باليد اليسرى وهذا إجراء وقائي لأجل ضمان مسكها بقوة وأمان وتجنب سقوطها .



شكل (13) يوضح مكان وقوف العدائين المستلمين في سباق 400 x 4 تتابع

توزيع العدائين على مراحل عدو 400×4 م تتابع

وتتضمن توزيع المتسابقين الأربع من أعضاء الفريق على مراحل السباق ، وهناك أكثر من توزيع أو تكتيك ، الأول هو أن يكون أسرع العدائين على المرحلتين الأولى والأخيرة ، والثاني هو أن يكون أسرع العدائين على المرحلتين الأولى والثانية لكسب مسافة وفرق جيد ، أما التكتيك الثالث فهو أن يكون العداء الأول هو الأسرع بين الأربعة ثم العداء الرابع هو العداء الذي يتصف بالروح القتالية والكفاحية ، وتوزيع