التـــتـــابـــعـــات

أن الفكرة الأساسية من وجود التتابعات هي من طريقة نقل الشعلة الأولمبية من اليونان إلى مكان أقامة الدورة الأولمبية جرياً وعبر محطات معينة ، أو من طريقة نقل البريد سابقاً ضمن مراحل وأماكن مخصصة لتبديل المراسلين أو تبديل خيولهم ، ولا تزال أثار تلك المحطات موجودة في بلادنا ، ودخلت هذه الفكرة في رياضتنا اليوم كما في السباقات الجري وألعاب القوى والسباحة وكذلك في مجال الألعاب الصغيرة حيث تتجلى الفكرة بأن يتتالى كل لاعب ضمن المجموعة ويؤدي دوره في السباق بعد زميله الذي سبقه ، وبأسرع وقت ممكن بدون حواجز أو مع حواجز أو بنقل الأدوات أو من التغييرات المختلفة الخاصة بتغيير المسابقة أو اللعبة .
وبشكل عام تفيد التتابعات في تقوية وتطوير الأجهزة العضوية في جسم الإنسان واللياقة العامة وذلك من خلال الجهد والراحة الذي يميزها عن باقي الألعاب الأخرى وفي تعليم وتطوير الحركات الأساسية للألعاب الكبيرة والألعاب الرياضية المختلفة ،

تحضـــير التـــتـــابـــعـــات

يختلف هذا النوع من الألعاب عن غيره وتتميز ألعابه عن غيرها بعدد من الصفات التي تجعلها مميزة عن باقي الألعاب وأهم ما يميزها هو عامل التنظيم حيث تحتاج هذه الألعاب إلى تنظيم دقيق للغاية وذلك تجنباً من العشوائية في تحديد الفائز من المجموعة أو من المجموعات الأخرى ، وعند التحضير لابد لنا من مراعاة ما يلي ....

١- **عدد المشتركين** :

يجب على المدرس الناجح أن يقوم قبل أي شيء بعد المشتركين سواء كانوا في الصف أو أثناء تقسيم التلاميذ إلى مجموعات ،
فإذا كان عدد المشتركين كبيراً يقسم المدرس التلاميذ إلى مجموعتين أو ثلاثة أو أربعة أو أكثر وإذا كان عدد التلاميذ قليلاً أيضاً يقسم التلاميذ إلى مجموعتين أو أكثر ولكن في حالة المجموعات قليلة يجب أن تكثر التكرارات والوظائف ، فيجب على المدرس الناجح أن يكون لديه إلمام بعدد التلميذ في كل صف من الصفوف حيث يساعده هذا في التحضير

السليم دون الوقوع في أية عوائق أو مشاكل يمكن أن تكون لها تأثير على سير الحصة أو المسابقة .

٢- أوضاع التشكيل :

هناك الكثير من الأوضاع والتشكيلات التي نراها ونقوم بتنفيذها في الدروس والمسابقات وهذه الأوضاع وأشكال مختلفة وتتعلق بعدد من المؤثرات والعوامل الخارجية التي تأثر بشكل كبير على سير الحصة أو المسابقة من هذه العوامل المكان والمساحة المتوفرة و عدد التلاميذ مع الأخذ بعين الاعتبار مسافة الجري التي سيجريها التلاميذ سواء كان السباق ذهاباً أو ذهاباً وإياباً وذلك حسب تحضير المدرس للدرس أو المسابقة المحضرة من حيث طول خط الجري مثلاً أو بعد نقطة الدوران أو العلامة التي سيدور حولها التلاميذ والمتسابقين ، والشكل الشائع والمعروف هو القاطرات كما في الشكل التالي (توزيع القاطرات بشكل موازي بجانب بعضها)

ولكن هذا الشكل إذا عدل بحيث يصبح شكل القاطرات ليس كما نقوم بها بل تغيير هذا الشكل ليصبح كما في السابق ولكن بشكل مائل قليلاً كما يلي ...

أو كما في الشكل التالي أيضاً ٠٠٠٠٠٠

وهناك البعض يلجا على طرق أخرى فيمكن أن يوزع التلاميذ على شكل مربع أو مستطيل حيث يقوم بتوزيع التلاميذ على أضلاع المربع أو مستطيل كمل في الشكل التالي ٠٠٠٠

وذلك لأن الشكل الأول لا يسمح للمدرس وللتلاميذ من مراقبة السباق ويمكن أيضاً أن تعم الفوضى بين التلاميذ أما الأشكال الأخرى لتوزيع القاطرات بشكل مائل أو على أضلاع المربع أو المستطيل فهذا يسمح للمدرس و للتلاميذ من مراقبة التتابع بشكل سهل وبسيط وتصبح أمكانية الشغب الفوضى بين التلاميذ قليلة و تمكن المدرس من مراقبة جميع

المشتركين و المجموعات في أن واحد دون الوقوع في المشاكل بين التلاميذ والمتسابقين وخاصة فبما يتعلق بعوامل الفوز والخسارة وتحديد المجموعة الفائزة من بين المجموعات الأخرى .

٣- المسافة :

يقصد بالمسافة هنا هي مسافة الجري لكل تلميذ من المجموعات أي المسافة التي سيقوم المتسابق بالتحرك فيها والتي يحددها المدرس سواء كان ذلك بالجري أو الوثب أو الجري مع وجود حواجز أو موانع أو أي شكل من أشكال التغيير التي يريدها المدرس وتحدد هذه المسافة عادة ما بين (١٠ – ١٥) م مع مراعاة عوامل العمر والجنس والمستوى وعدد التلاميذ والمكان المتوفر وأيضاً تتعلق بشكل الجري أو الوظيفة ،
ويجب الانتباه إلى عامل هام جداً في ألا وهو المسافة ما بين التلاميذ أثناء الوقوف في القاطرات أو الصفوف حتى لا تحدث إصابات ما بين التلاميذ وحرصاً على مبدأ السلامة والأمان التلاميذ .

٤- أشكال التسليم والانطلاقات :

في هذا النوع من السباقات الكثير من التغييرات والأشكال المختلفة والمميزة عن الأنواع الأخرى من المسابقات والألعاب مما يجعل التلاميذ متحمسين جداً عند تنفيذ هذه الأنواع من المسابقات وما يميزها أيضاً هو وجود شروط متعلقة ببداية السباق ووجود أخرى متعلقة في مراحل تنفيذ السباق ونهايته ،
فلا يمكن للمتسابق الأول أن ينطلق في السباق لوحده بل ضمن شروط يضعها المدرس قبل بداية السباق ولا يمكن للمتسابق الثاني والذي يليه من المتسابقين الانطلاق إلا بشروط يضعها المدرس يجب أن تطبق حتى ينطلق المتسابق الثاني والمتسابقين الذين بعدهم حتى نهاية المجموعة أو القاطرة وذلك حتى لا يكون الانطلاق ما بين المجموعات عشوائياً بل بشكل منظم ودقيق .

ومن أهم هذه الأشكال و الشروط ما يلي ٠٠٠٠٠

أ- في حال التنفيذ بدون أدوات يكون بداية السباق والانطلاق بإحدى الأشكال التالية ٠٠٠٠٠

١- لمس يد المتسابق الأول ليد زميله الذي يليه .
٢- لمس أي جزء من جسم المتسابق لزميله الذي يليه .
٣- لمس المتسابق الأول لخط البداية بيده أو برجله أو بأي جزء من جسمه .
٤- عند لمس علامة معينة أو اجتياز حاجز يضعه المدرس في طريق العودة .

ب – في حال التنفيذ مع وجود أدوات يكون الانطلاق بإحدى الأشكال التالية كما يلي ٠٠

١ – تسليم الأداة من يد المتسابق الأول ليد المتسابق الثاني .
٢ – رمي الأداة بين الأول والثاني وعند مسكها من المتسابق الثاني ينطلق المتسابق الثاني مباشرةً .

ويجب الأخذ بالاعتبار عند الاستلام والتسليم بين المتسابقين أن يبقى المتسابق الثاني خلف خط البداية وعدم تجاوزه إلا بعد إتمام عملية الاستلام والتسليم بشكل صحيح دون أية أخطاء .

٥ – تقويم السباقات والمجموعات :

للتقويم وحساب النتائج ما بين المجموعات طرق مختلفة ومتنوعة فيمكن بعد نهاية كل سباق تحديد المجموعة الفائزة مباشرة وطبعاً المجموعة الفائزة هي المجموعة الأقل زمناً من بين المجموعات الأخرى .
ولكن هذه الطريقة تكون مدتها قصيرة وذلك يجب على المدرس أن يعمد إلى تقويم المجموعات وتحديد الفائز في كل تكرار للمسابقة فهي تنطبق على المسابقات التي تكون ذات تكرارات قليلة .
ولكن إذا كان لدينا مجموعات كثيرة أو قليلة فمن الأفضل أن نلجأ إلى الطريقة الأفضل لتحديد المجموعة الفائزة من بين المجموعات وتتضمن هذه الطريقة ما يلي ٠٠٠٠٠

- إذا كان لدينا خمس مجموعات فبعد التكرار الأول نعطي للمجموعة الفائزة بالزمن الأول (٥) نقاط
والمجموعة الفائزة بالزمن الثاني (٤) نقاط
والمجموعة الفائزة بالزمن الثالث (٣) نقاط
والمجموعة الفائزة بالزمن الرابع (٢) نقطتان
والمجموعة الفائزة بالزمن الخامس (١) نقطة

يتم حساب النقاط وتسجيلها مع كل تكرار من التكرارات وهذه الطريقة معقدة قليلاً ولكنها الأفضل لأن التلاميذ يبقى عندهم الدافع إلى المنافسة والأمل في الفوز في كل تكرار من التكرارات .

أنواع التتابعات

هناك الكثير من الأنواع من التتابعات ولكن سوف نذكر أهم هذه التتابعات :

١ – **تتابع الذهاب والإياب** :

يقوم المدرس بتوزيع التلاميذ على مجموعات أو قاطرات متوازية وبجانب بعضها البعض ومتساوية بالعدد . ويحدد خط البداية ونقطة أو علامة الدوران مع مراعاة مسافة الذهاب والإياب .

يقوم المتسابق الأول من كل قاطرة من القاطرات بإشارة من المدرس بالجري إلى نقطة الدوران ومن ثم العودة إلى مكانه ويقوم بلمس زميله الذي يليه ليبدأ السباق أيضاً ويرجع المتسابق الأول إلى أخر القاطرة وهكذا حتى أخر متسابق من القاطرة أو المجموعة والمجموعة التي تنتهي أولاً دون أية أخطاء والأسرع زمناً تكون هي المجموعة الفائزة بالسباق .

ويمكن اللجوء إلى جدول التغييرات من أجل التغيير في حال أردنا التكرار والتغيير في أسلوب وطريقة المسابقة أو زيادة صعوبتها .

والشكل التالي يوضح لنا كيفية هذا النوع من التتابع ٠٠٠٠

٢ – **التتابع الدائري** :

يكون هذا التتابع مختلفاً عن التتابع السابق حيث يكون الجري حول دائرة أو مربع أو مستطيل . وذلك بإشارة من المدرس يقوم المتسابق بالجري حول الدائرة كاملة ومن ثم العودة لمكانه ويلمس زميله الذي بعده لينطلق زميله ويعود المتسابق الأول إلى أخر القاطرة .

وهناك عدة أنواع للتشكيل في هذا النوع من التتابع كما في الأشكال الآتية ٠٠٠٠

أ – التشكيل الأول :

توزيع التلاميذ على شكل مجموعات صغيرة دائرية متعددة وتوزع هذه القاطرات الصغيرة على دائرة كبيرة تتضمن الدائرة الكبيرة على قطرها كافة الدوائر الصغيرة كما في الشكل التالي ٠٠٠

ب – التشكيل الثاني :

يوزع المدرس التلاميذ أو قاطرات وتوزع هذه القاطرات على أضلاع المربع أو المستطيل بشكل موازي لأضلاع المربع .

كما في الشكل التالي ٠٠٠٠

ج – التشكيل الثالث :
يوزع التلاميذ على أضلاع المربع
أو المستطيل ولكن بشكل قطري
داخلياً أو خارجياً .
كما في الشكل التالي ٠٠٠٠

يمكن الجري في هذه الأنواع الثلاثة من التشكيلات بطريقتين أو أكثر ومثال على ذلك إما أن يجري المتسابق الأول حول المجموعات كلها ويعود إلى مكانه أو أن يجري حول مجموعته أولا ومن ثم الجري حول المجموعات الأخرى ويعود إلى مكانه .

٣ – **التتابع البندولي** :

تكمن فكرة هذا التتابع أن الأداة المحمولة أو المنقولة تتحرك كالبندول أو النواس أو المكوك أو كذراع الساعة الكبيرة القديمة يميناً ويساراً .
يقوم المدرس بتقسيم الصف إلى مجموعات متساوية وبعد ذلك يقسم المدرس كل مجموعة إلى قسمين متساويين بالعدد(قسم أول و قسم ثاني) يقف كل قسم مقابل الأخر وعلى بعد يحدده المدرس بما ينطبق مع سن التلاميذ والمتسابقين .
يفضل في هذا النوع من التتابع أن تكون الأداة مصاحبة مع التلاميذ أثناء التبادل بين المشتركين .
يبدأ السباق عندما ينطلق المتسابق الأول من كل مجموعة من القسم الأول حاملاً بيده الأداة باتجاه القسم الثاني ويقوم بتسليم الأداة للمتسابق الأول من القسم الثاني ولينضم إلى المجموعة الجديدة ويقوم المتسابق الأول من القسم الثاني باستلام الأداة من المتسابق الأول ويجري باتجاه القسم الأول وهكذا يستمر التبادل والسباق حتى ينتهي أفراد المجموعة الواحدة أو القسمين الأول والثاني .
وطبعاً المجموعة التي تنتهي أولا تكون هي المجموعة الفائزة من بين المجموعات الأخرى .

والشكل التالي يوضح كيفية الأداء في هذا النوع من السباقات ٠٠٠٠

- ملاحظة :

عند تنفيذ هذا النوع من السباقات نلاحظ إن التلاميذ تتغير أماكن وقوفهم في نهاية السباق عما كانوا عنه في بداية السباق ولذلك للعودة إلى الوضع الأولي يمكن إعادة السباق مرة ثانية .

٤ – **التتابع التجوالى أو المستمر** :

أن لهذا النوع من التتابع شكلاً خاصاً ومختلفاً عن الأشكال السابقة من التتابعات ففي السباقات التي مرت معنا سابقاً لا ينطلق المتسابق الثاني حتى ينهي زميله الأول دوره في السباق أو أن يلمسه بيده أو أن يقوم بتسليمه الأداة حتى يجري المتسابق الثاني .

ولكن في هذا السباق يكون الانطلاق مختلفاً حيث يقسم المدرس التلاميذ إلى مجموعات متساوية بالعدد ويقوم المدرس مثلاً بوضع حاجز أو مهر على بعد مسافة معينة ويضع علامة أخرى تبعد عن المهر حوالي (٥) أمتار .

وبإشارة من المدرس يقوم المتسابق الأول بالانطلاق نحو الحاجز أو المهر وعندما يجتاز المتسابق الأول المهر مباشرة ينطلق المتسابق الثاني ويجري المتسابق الأول على العلامة الموضوعة بعد المهر ليقف ورائها وهكذا حتى ينتهي جميع أفراد المجموعة من السباق .

عند أداء هذا النوع من السباقات نلاحظ حركة التلاميذ المستمرة على شكل تيار أو بشكل تموجي ومستمر .

وبالطبع المجموعة التي تنتهي أولاً وبدون أية أخطاء وبأسرع زمن تكون هي المجموعة الفائزة من بين المجموعات .

- ملاحظة :

- تتغير أماكن التلاميذ أو المتسابقين في نهاية السباق عما كانت عليه في البداية وللعودة يكرر السباق مرة ثانية ليعود كل متسابق إلى مكانه الأولي .
- يجب الانتباه إلى عوامل الحيطة والحذر من الإصابات لدى المشتركين وخاصة عند التعامل مع الحواجز والأجهزة لتفادي سقوط المشتركين .
-

والشكل التالي يوضح كيفية تنفيذ وسير هذا النوع من السباقات ٠٠٠٠

وأخيراً يمكننا القول أن سباقات التتابعات هي الأفضل والأكثر تنوعاً والأكثر حماسة لدى التلاميذ والمتسابقين على مختلف الأعمار صغاراً وكباراً والأكثر شمولية من بقية الألعاب الأخرى فهي تمارس في المدارس والجامعات وفي المعسكرات وحتى على مستوى الأندية والفرق الكبيرة .

إعداد المدرس : مهند العواج
والأستاذ : أحمد قباقجي