

## دوهای امدادی

هدفهای رفتاری: فراگیر در پایان این فصل، باید بتواند:

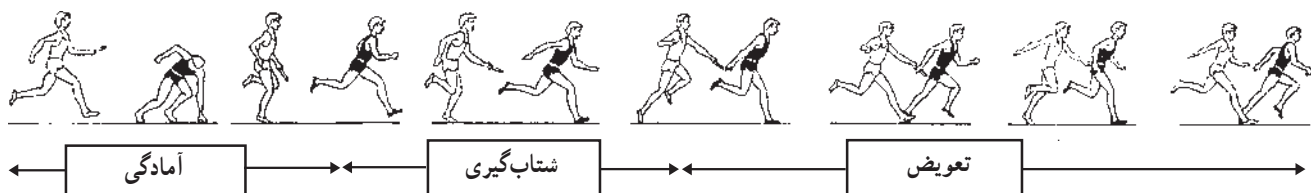
- ۱- دوهای امدادی را تعریف کند و انواع آن را نام ببرد.
- ۲- مشخصات یک تیم دو امدادی را بیان کند.
- ۳- انواع تعویضها در دوهای امدادی را توضیح دهد.
- ۴- هدف روشهای تعویض دیداری و غیردیداری را بیان کند.
- ۵- تمرینات مربوط به دوهای امدادی را با رعایت ویژگیهای تکنیکی مربوط به هر یک از آنها را انجام دهد.

## دوهای امدادی

دوهای امدادی به دو دسته تقسیم می شوند:

- ۱- دوهایی که در آنها تعویض چوب امدادی به صورت غیردیداری انجام می شود. معمولاً این تکنیک تعویض یا مبادله چوب امدادی در رشته  $4 \times 100$  متر مورد استفاده قرار می گیرد.
- ۲- دوهایی که در آنها تعویض چوب امدادی به صورت دیداری انجام می شود. معمولاً این تکنیک تعویض یا مبادله چوب امدادی در رشته  $4 \times 400$  متر به کار می رود.

### دوهای امدادی تعویض غیردیداری مراحل کامل



تصویر ۱-۳

– در مرحله آمادگی دوندۀ آورنده چوب امدادی با نگهداری

حداکثر سرعت خود را برای مبادله چوب امدادی با دوندۀ گیرنده آماده می کند و دوندۀ گیرنده چوب امدادی، در آن مرحله، وضعیت

ویژگیهای تکنیکی

تکنیک مبادله یا تعویض غیردیداری به سه مرحله تقسیم

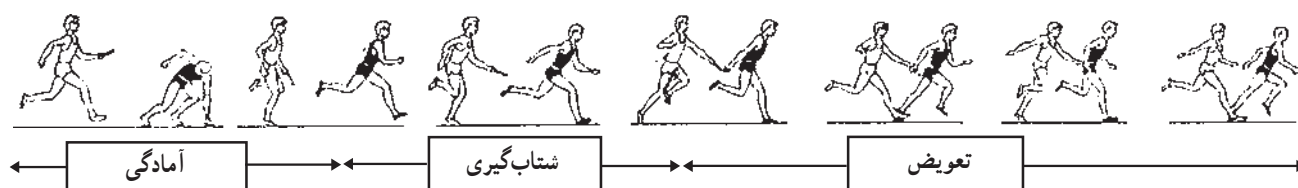
می شود: آمادگی، شتاب‌گیری و تعویض (تصویر ۱-۳)

شروع به خود می‌گیرد. را در منطقه مجاز بدون از دست دادن سرعت حداکثر انجام دهند.

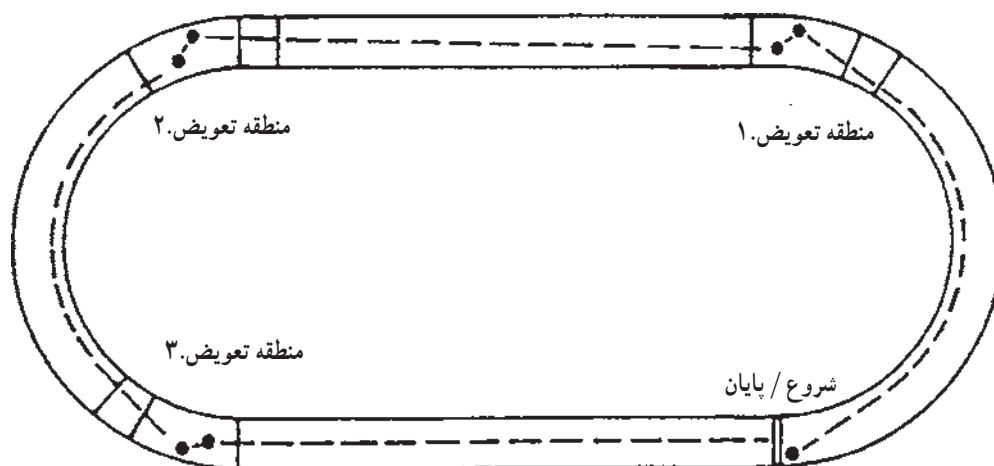
– در مرحله شتاب‌گیری دو دوندۀ آورنده و گیرندۀ چوب امدادی باید سرعت‌های خود را طوری تنظیم کنند که بتوانند مبادله

– در مرحله تعویض، چوب امدادی باید با استفاده از تکنیک ویژه در کوتاهترین زمان ممکن مبادله شود.

### تکنیک غیر دیداری تعویض چوب در دوهای امدادی (۴×۱۰۰ متر)



### تعویض غیر دیداری مبادله متناوب



تصویر ۲-۳

هدف: به حداکثر رساندن سرعت چوب (امدادی) در طول ۴۰۰ متر با استفاده از کوتاهترین مسافتهای دویده شده.

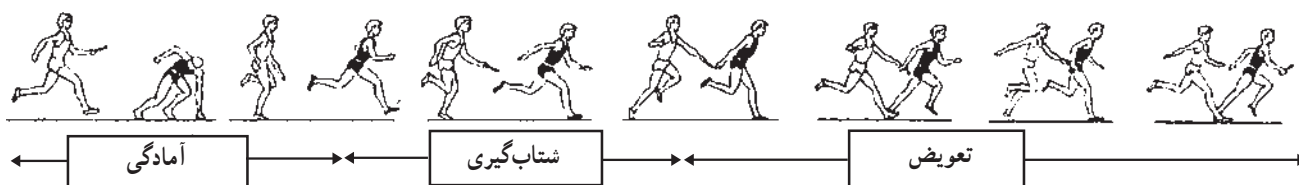
ویژگیهای تکنیکی

– اولین دونده چوب امدادی را با دست راست حمل می‌کند و از طرف داخلی پیست به دومین دونده نزدیک می‌شود. (تعویض داخلی).

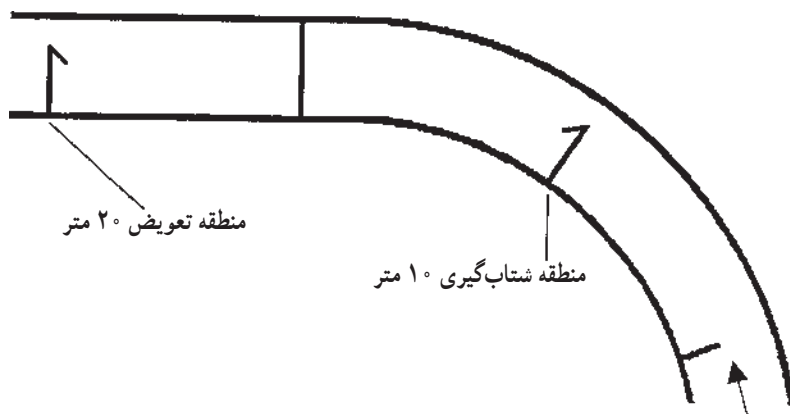
– دومین دونده چوب امدادی را با دست چپ دریافت می‌کند و از طرف خارجی پیست به سومین دونده نزدیک می‌شود. (تعویض خارجی).

– سومین دونده چوب امدادی را با دست راست دریافت می‌کند و از طرف داخلی پیست به چهارمین دونده نزدیک می‌شود. (تعویض داخلی).

– چهارمین دونده چوب امدادی را با دست چپ دریافت می‌کند. بسیاری از دونده‌های چهارم چوب امدادی را پس از گرفتن با دست چپ به دست راست داده، با سرعت خود را به خط پایان می‌رسانند. (تصویر ۲-۳).



تعویض غیردیداری  
اندازه‌گیری و علامتها



تصویر ۳-۳

هدف: تعویض چوب امدادی مطابق با قوانین

ویژگیهای تکنیکی

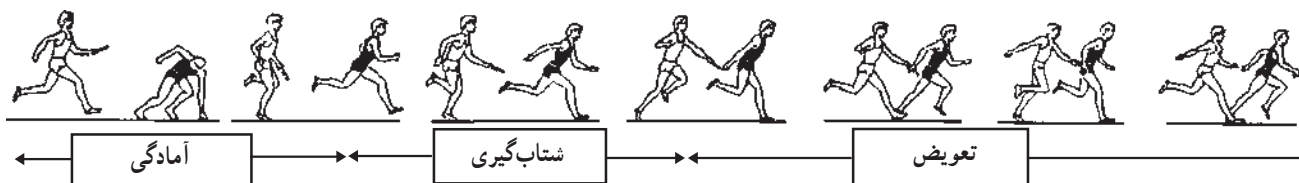
– یک علامت روی زمین در جلوی منطقه شتاب‌گیری

گذاشته می‌شود تا نشان دهد که چه موقع دوندۀ گیرنده باید شروع به شتاب‌گیری نماید. (تصویر ۳-۳).

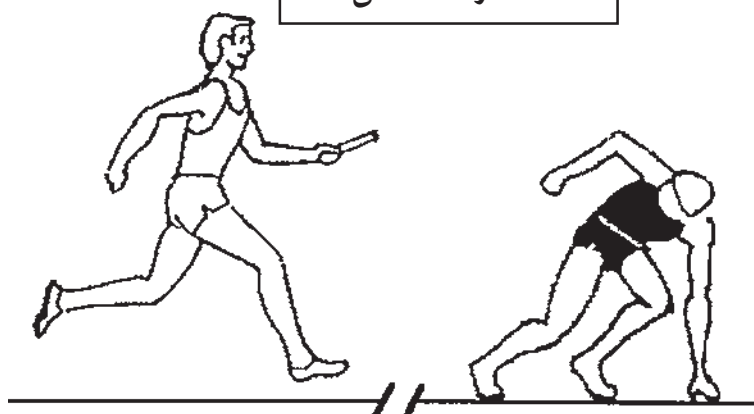
– چوب امدادی می‌باید در منطقه مجاز ۲۰ متری تعویض،

مبادله شود.

– دوندۀ گیرنده چوب امدادی در منطقه ۱۰ متری



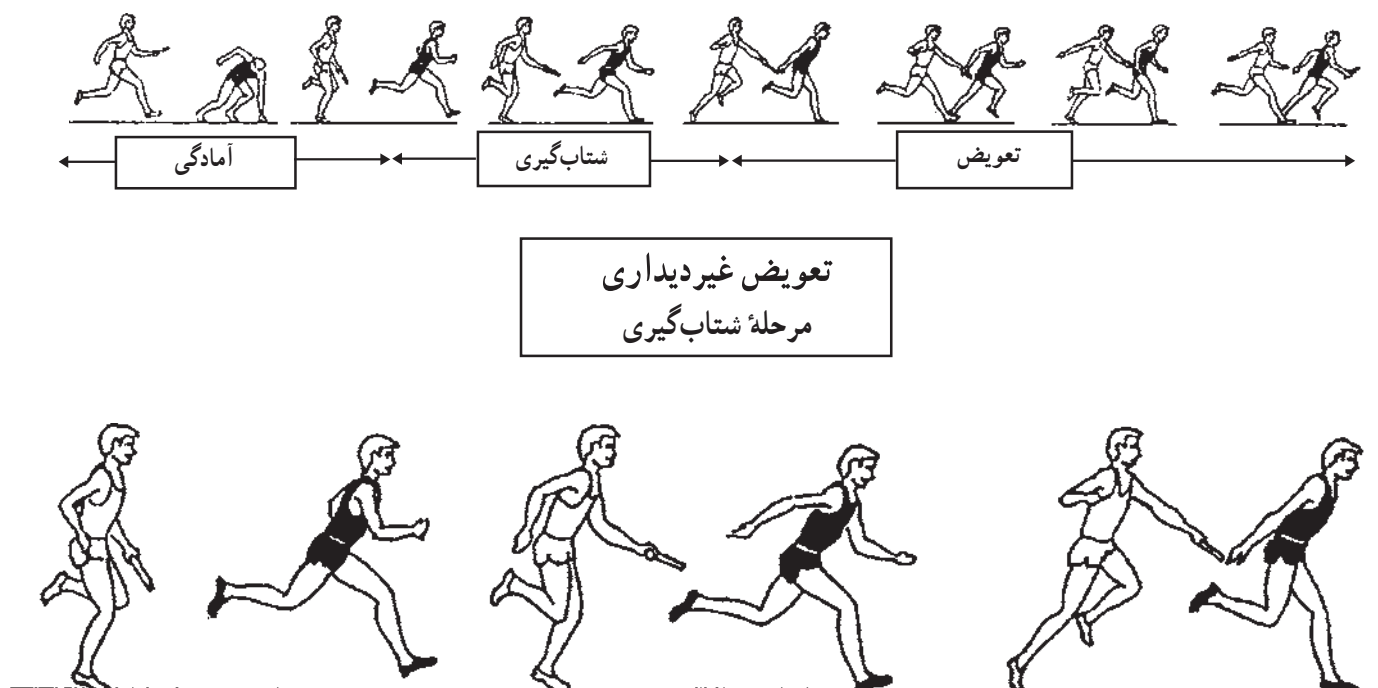
تعویض غیردیداری  
مرحله آمادگی



تصویر ۳-۴

به علامت گذاشته روی زمین نگاه می کند. در وضعیت شروع دوندۀ روی سینه پاها ایستاده به طوری که زانو خم و بدن متمایل به جلو باشد. (تصویر ۳-۴)  
 - علامت در کنار خط جایی که دوندۀ آورندۀ چوب امدادی نزدیک می شود قرار می گیرد.

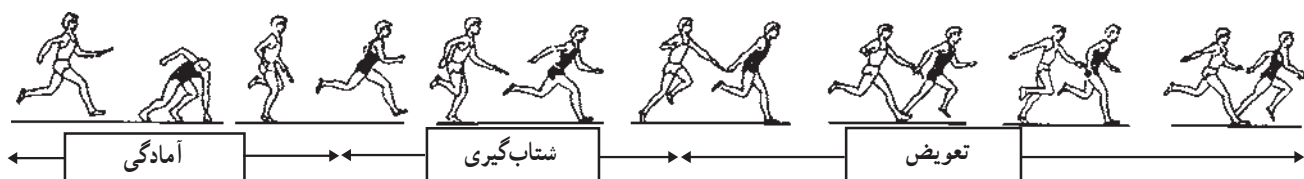
هدف: دوندۀ آورندۀ رسیدن به حداکثر سرعت  
 دوندۀ گیرندۀ ایستادن در وضعیت شروع  
 ویژگیهای تکنیکی  
 - دوندۀ آورندۀ چوب امدادی با حداکثر سرعت نزدیک می شود.  
 - دوندۀ گیرندۀ چوب امدادی وضعیت شروع به خود گرفته،



تصویر ۳-۵

- وقتی که دوندها به منطقه تعویض چوب نزدیک می شوند، دوندۀ آورندۀ چوب امدادی با یک علامت شفاهی که قبلاً تعیین شده است دوندۀ گیرندۀ را برای گرفتن چوب امدادی آگاه می کند.  
 - وقتی که دوندۀ گیرندۀ دست خود را به عقب می کشد دوندۀ آورندۀ چوب امدادی را به دست نفر گیرندۀ (برحسب نوع تکنیک تعویض چوب) می رساند. (تصویر ۳-۵)

هدف: دوندۀ آورندۀ نگهداری حداکثر سرعت و دادن علامت بموقع برای تعویض چوب  
 دوندۀ گیرندۀ استفاده از الگوی شتاب گیری ثابت و حساب شده  
 ویژگیهای تکنیکی  
 - شتاب گیری و افزایش سرعت گیرندۀ چوب امدادی باید ثابت و حساب شده باشد.



## تعویض غیردیداری مرحله تعویض



تصویر ۳-۶

— دوندۀ گیرنده چوب را به محض تماس آن با دست می گیرد.

— هر دو دونده باید در کنار خط خود در خلال تعویض

چوب بایستند. (تصویر ۳-۶)

— دوندۀ آورنده می باید در درون خط خود تا زمانی که کلیه

تعویضها انجام شود قرار بگیرد.

هدف: رد کردن مطمئن و سریع چوب امدادی

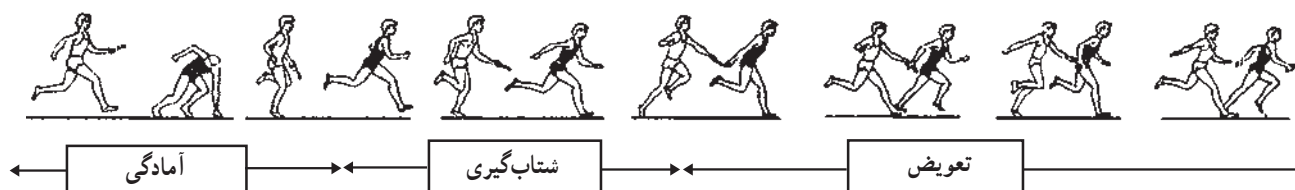
ویژگیهای تکنیکی

— دوندۀ آورنده بر دست دوندۀ گیرنده تمرکز می کند.

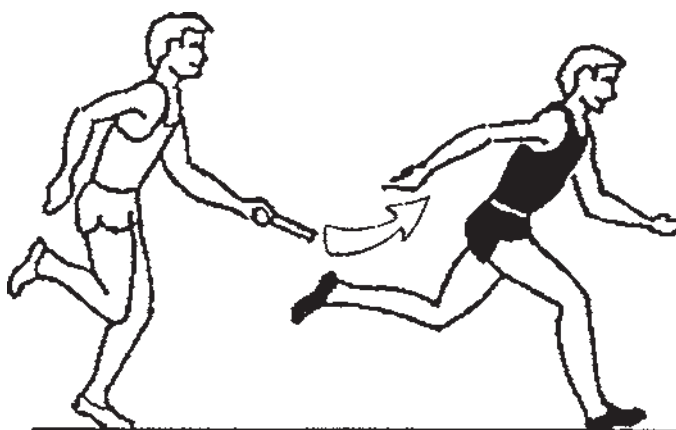
— دوندۀ آورنده، چوب امدادی را در دست دوندۀ گیرنده

قرار می دهد.

## تکنیکهای تعویض چوب امدادی



## تعویض غیردیداری تکنیکهای رد کردن چوب امدادی تکنیک از پایین به بالا



تصویر ۳-۷

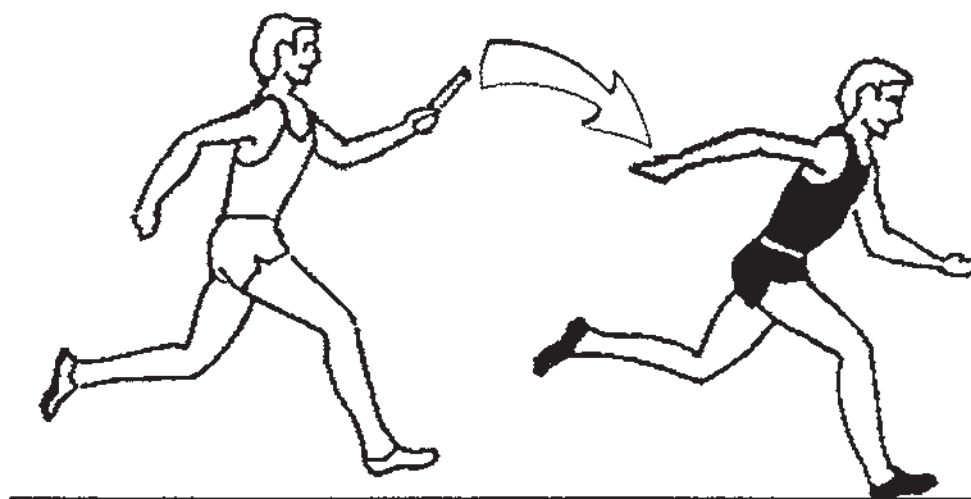
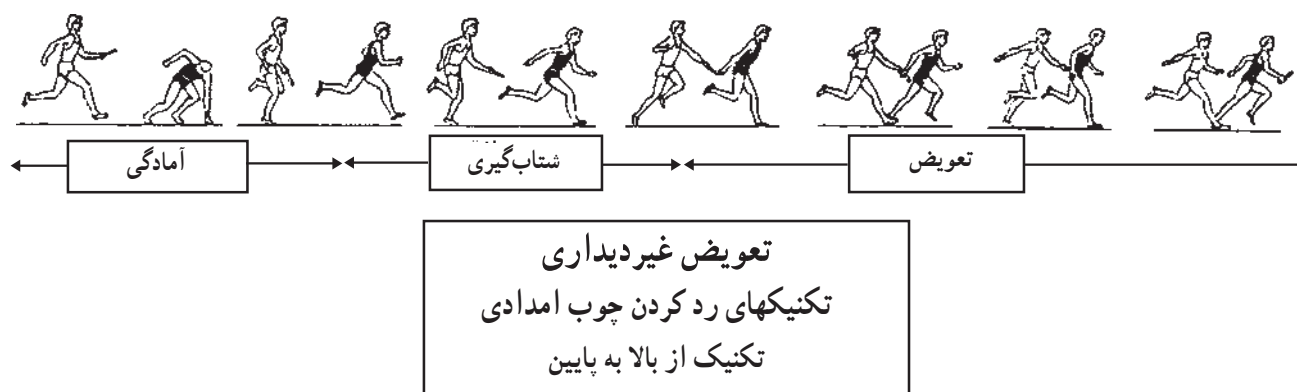
هدف: رد کردن مطمئن و سریع چوب امدادی

### ویژگیهای تکنیکی

- وقتی که دوندۀها به منطقه تعویض (۲۰ متری) نزدیک می شوند، دوندۀ آورنده چوب به دوندۀ گیرنده علامت می دهد که حرکت کرده، چوب را با کشیدن دست به طرف عقب دریافت کند.
- دست دوندۀهای گیرنده در سطح ارتفاع لگن به طرف

عقب کشیده می شود.

- دوندۀ آورنده، چوب امدادی را از پایین به بالا آورده، آن را در درون دست دوندۀ گیرنده که انگشتان خود را باز کرده قرار می دهد. (تصویر ۷-۳)
- فاصله بین دو دوندۀ باید تقریباً یک متر یا کمتر باشد.
- این تکنیک رد کردن چوب امدادی، نسبتاً مطمئن است.



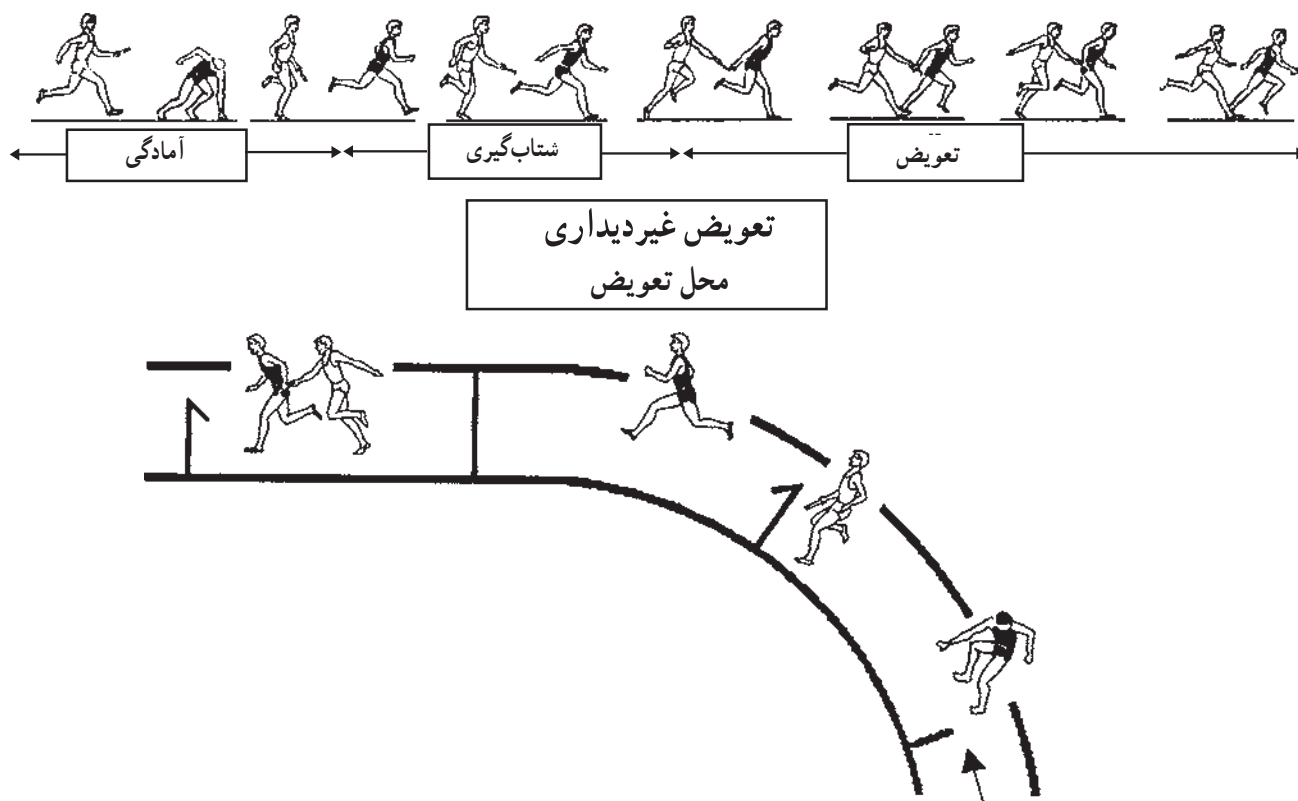
تصویر ۸-۳

هدف: رد کردن مطمئن و سریع چوب امدادی

### ویژگیهای تکنیکی

- وقتی که دوندۀ، به منطقه تعویض (۲۰ متری) نزدیک می شود، دوندۀ آورنده چوب امدادی، به دوندۀ گیرنده علامت می دهد که حرکت کرده، چوب را با کشیدن دست به طرف عقب دریافت کند.
- دست دوندۀ گیرنده در وضعیت افقی به طرف عقب دراز

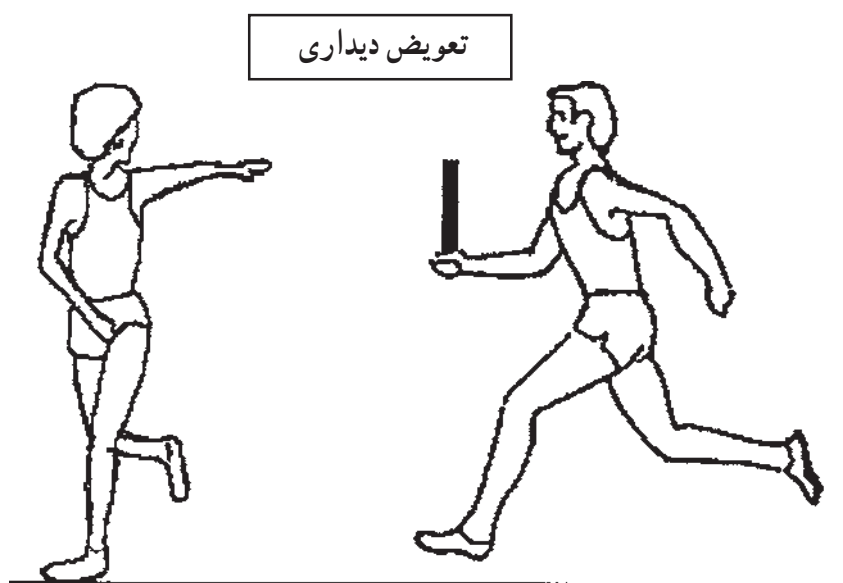
- می شود به طوری که کف دست به طرف بالا قرار می گیرد.
- دوندۀ آورنده، چوب امدادی را از بالا به پایین آورده و آن را در درون دست دوندۀ گیرنده که انگشتان خود را باز کرده قرار می دهد. (تصویر ۸-۳)
- فاصله بین دو دوندۀ باید تقریباً یک متر یا کمتر باشد.
- این تکنیک تعویض را بیشتر ورزشکاران با تجربه مورد استفاده قرار می دهند.



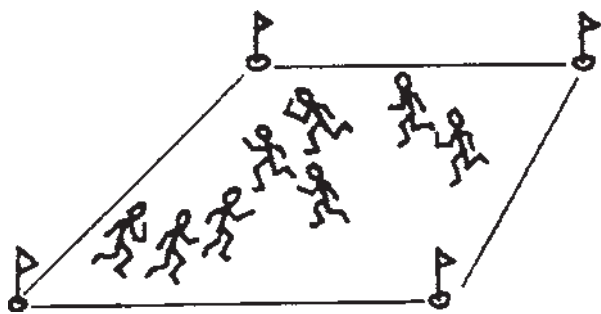
تصویر ۹-۳

- هدف: تعویض کردن چوب امدادی در سرعت بهینه
- ویژگیهای تکنیکی
- موفقیت در مرحله تعویض است.
  - محل مطلوب و مناسب تعویض برای دوندگان مبتدی
  - دوندگان سرعت خود را در درون منطقه ۳۰ متری در
  - وسط منطقه ۲۰ متری تعویض است. (تصویر ۹-۳)
  - یک سطح مشابه تنظیم می کنند.
  - ورزشکاران با تجربه عمل تعویض را در  $\frac{1}{3}$  انتهایی
  - علامت درست و شتاب‌گیری مناسب دوندۀ گیرنده کلید
  - منطقه تعویض انجام می دهند.

تکنیک دیداری تعویض چوب در دوهای امدادی (۴×۴۰۰ متر)



تصویر ۱۰-۳



تصویر ۱۱-۳

محوطه‌ای به ابعاد  $40 \times 40$  متر حرکت می‌کنند به‌طوری‌که برای هر دو نفر یک چوب امدادی در نظر گرفته شده است.

— چوبهای امدادی از جلو، پهلو، و عقب ردوبدل می‌شوند.

— این تمرین را می‌توان به‌صورت دو نفره انجام داد، با این کار تعویض دیداری در درون منطقه  $20$  متری تمرین می‌شود.

هدف: آشنا کردن تعویض دیداری چوب امدادی

مرحله ۲ — آشنایی با تعویض غیردیداری (تصویر ۱۲-۳)

هدف: تعویض کردن چوب امدادی با اطمینان کامل

### ویژگیهای تکنیکی

— دوندۀ گیرندۀ چوب امدادی از طرف داخلی پیست به طرف دوندۀ آورندۀ برمی‌گردد و دستش را برای دریافت چوب به طرف عقب دراز می‌کند.

— دوندۀ گیرندۀ سرعت خود را با سرعت دوندۀ آورندۀ چوب امدادی تنظیم می‌کند.

— دوندۀ آورندۀ چوب امدادی را به‌طور عمودی در دست راست کشیده شده خود نگهداشته، آن را رد می‌کند.

— دوندۀ گیرندۀ چوب امدادی را با دست چپ گرفته، بلافاصله آن را به‌دست راست منتقل می‌کند. (تصویر ۱۰-۳)

### مراحل آموزش تعویض چوب در دوهای امدادی

مرحله ۱ — آشنایی با تعویض دیداری (تصویر ۱۱-۳)  
— گروه ورزشکاران به‌طور تصادفی در داخل



تصویر ۱۲-۳

— این تمرین را در گروههای دو نفره ۴ نفره بار د کردن چوب از راست به چپ به راست، و به چپ انجام دهید.  
هدف: آشنا کردن تعویض غیردیداری چوب امدادی

مرحله ۳ — تعویض چوب امدادی در سرعت بالا (تصویر ۱۳-۳)

— این تمرین را در گروههای دو نفره انجام دهید. ورزشکاران به نوبت هم چوب امدادی را می‌گیرند و هم آن را رد می‌کنند.

— این تمرین را از حالت راه رفتن ساده به دویدن آهسته و سپس به تدریج به دویدن سریع و تعویض چوب تغییر دهید.





تیمهای رقیب یا به صورت انفرادی نیز انجام دهید. (تصویر ۱۶-۳)

– مسافتهای کوتاهتر مانند  $4 \times 50$  و  $4 \times 75$  را برای تعویض چوب امدادی به کار ببرید.

هدف: تمرین کردن مراحل کامل تکنیکهای تعویض چوب تحت شرایط مختلف

۲- مسابقه دو نفره: گروههای دو نفره قوی تر خطوط خارجی پیست را مورد استفاده قرار دهند.

هدف: منطبق کردن تکنیک تعویض با شرایط مسابقه مرحله ۶- اجرای کامل تکنیک

– تمرینهای تعویض چوب امدادی را در سرعتها و خطوط مختلف (داخلی و خارجی) انجام دهید. این تمرینها را با حضور



تصویر ۱۶-۳

### قوانین دوهای امدادی

چوب امدادی معمولاً تو خالی است و وزن آن نباید بیش از  $50$  گرم و طول آن بیش از  $30$  سانتیمتر باشد.

در دو  $4 \times 400$  متر امدادی دوندوها باید دور اول را در خطوط خود بدوند. دومین دونده هم باید دور دوم را تا عبور از اولین قوس در خط خود دویده، سپس می تواند خود را به لبه داخلی پیست رسانده، به مسابقه ادامه دهد. دونده های سوم و چهارم در منطقه تعویض و به ترتیب رسیدن دونده های آورنده تیم خود در محل تعویض قرار می گیرند.

طول مسافت دالان تعویض چوب در دوهای امدادی  $4 \times 100$  و  $4 \times 400$  متر  $20$  متر است که در دو  $4 \times 100$  متر امدادی مسافت  $10$  متر به عنوان منطقه شتاب گیری نیز در نظر گرفته شده است. با این وجود تعویض چوب باید تنها در داخل دالان  $20$  متری مجاز صورت بگیرد. هر دونده حتی پس از تعویض و عمل رد کردن چوب باید در خط خود باقی بماند و چنانچه چوب امدادی به زمین بیفتد دونده ای که باعث افتادن آن شده باید آن را از زمین برداشته، به دویدن ادامه دهد.

خودآزمایی



- ۱- انواع دوهای امدادی را ذکر کنید.
- ۲- یک تیم در دوهای امدادی از چند نفر تشکیل شده و چند نفر می دوند؟
- ۳- انواع تعویضها در دوهای امدادی را بیان کنید.
- ۴- طول دالان تعویض چند متر است؟
- ۵- هدفهای روش تعویض دیداری و غیردیداری را ذکر کنید.