

- سباقات التتابع

1-نبذة تاريخية:

تحتل منافسات الجري لمسابقات التتابع مكانة خاصة في منافسات ألعاب القوى وهي تمتاز عن باقي المنافسات داخل المضمار بطابعها الجماعي في الممارسة حيث تتنافس العديد من الفرق فيما بينها يكون فيها المجهود البدني الفردي مكون للمجهود الجماعي للفريق، وقد كانت اصول هذا الإختصاص قديمة منذ الحضارات الأولى حيث ظهرت كوسيلة أساسية يمكن من خلالها إيصال الرسائل بصفة سريعة من مكان إلى آخر، حيث كانت تجزء المسافة إلى عدة أقسام ويكلف شخص في كل قسم بعملية إيصالها بأسرع زمن ممكن.

وفي القرن السادس عشر جاء رجال الإطفاء الأمريكيين بفكرة التسابق بطريقة التتابع بعدد من الفرق المتنافسة فيما بينها داخل مسالك متعددة ومختلفة التضاريس، والتي استلهم منها الطلبة واصبحوا يمارسونها داخل التجمعات الرياضية للطلبة والتي كانت مخصصة لسباقات التتابع حيث شهدت سنة 1893م تحدي جامعة بنسلفانيا نظيرتها في برنستون على مسافات (440x4 ياردة أي 402،16x4 متر) حيث كانت تمارس سباقات التتابع عن طريق لمس ظهر الزميل الذي ينتظر لمواصلة السباق ثم أضاف الطلبة قطعة خشب طولها (30،48سم) الذي أصبح لاحقا الشاهد، وفي سنة 1908م أقيمت أول منافسة دولية في سباقات التتابع في ألعاب لندن الأولمبية والتي أطلق عليها التتابع بالطريقة الأمريكية حيث قسمت مسافة السباق إلى أجزاء غير متساوية (800متر، 200متر، 200متر، 400متر) والتي فاز بها الفريق الأمريكي بزمن: 3،29،4د.

في سنة 1912م خلال الألعاب الأولمبية بمدينة ستوكهولم تم إعتقاد المسافات الحالية لسباقات التتابع (4x100متر و 4x400متر) أما في بعض القوانين كانت تختلف عما هو حاليا حيث كان على مستقبل الشاهد البقاء داخل منطقة نقل الشاهد والتي مسافتها 20متر الشيء الذي كان يعيق حسن انطلاق الرياضيين، غير أنه في سنة 1963م تم تخصيص منطقة إنطلاق لمستقبل الشاهد والتي مسافتها 10أمتار في سباق 4x400متر.

ولقد سيطر الأمريكيون على هذه الرياضة بصفتهم منشئي منافساتها كذلك لوجود قاعدة كبيرة من ممارسي سباقات التتابع وقد شهد التطور في ممارسة جري التتابع تحطيم الأرقام القياسية العالمية في سباقات (4x100متر) حيث إنتقل الرقم من 41ث سنة 1928م إلى 40ث سنة 1932م ثم أصبح 39،5ث سنة 1956م وقد ساعدت تقنين ممارسة سباقات التتابع سنة 1963م في تحسين

الأرقام القياسية التي انتقلت إلى أزمئة قياسية حيث سجل رقم قياسي سنة 1964م قدره 39ث وفي سنة 1968م أصبح الرقم في عتبة 38ث، ثم سنة 1990م حطم فريق التتابع الفرنسي الرقم ليصبح 37ث، اما حاليا فإن الرقم القياسي هو لفريق جمايكا بزمن قدره: 36،84ث الذي حطم سنة 2012م خلال الألعاب الأولمبية بلندن، كذلك إختصاص (4 X 400متر) يعتبر من إختصاص الأمريكيين رغم سيطرت بعض الفرق عليه مثل الفريق البريطاني سنة 1920م و1936م وفريق جمايكا سنة 1952م والفريق الكيني سنة 1972م، ويعتبر الفريق الأمريكي الذي حطم الرقم القياسي بزمن قدره: 2،54،29د خلال البطولة العالمية التي نظمت بشتوتغارت بألمانيا سنة 1993م.

أما لدى السيدات فقد كانت السيطرة على منافسات سباقات التتابع (4 X 100متر و 4 X 400متر) لسيدات الإتحاد السوفياتي سابقا وبولونيا وألمانيا الشرقية أما حاليا فالسيطرة هي بين فرق الولايات المتحدة الأمريكية، جمايكا وكوبا، حاليا فإن الرقم القياسي للسيدا في إختصاص (4 X 400متر) هو لدى الفريق الأمريكي بزمن قدره: 40،82ث الاذي حطم سنة 2012م في الألعاب الأولمبية بلندن، وفي إختصاص (4 X 400متر) فهو عند الفريق الألماني منذ سنة 1988م خلال الألعاب الأولمبية بسيول بزمن قدره: 3،15،17د.⁽¹⁾

2- تعريف رياضات سباقات التتابع:

سباقات التتابع هي إحدى إختصاصات سباقات الجري وهي (100متر x 4، 4 x 200متر و 400متر x 4) التي يتنافس فيها عدد من الفرق التي تتكون من 4 عدائين يركض كل واحد منهم المسافة المقررة له سواء أكانت 100متراً أو 400متر، حيث يحمل العداء الأول عصا تسمى الشاهد ، وبعد أن يجري المسافة المحددة يسلم العصا لعضو الفريق التالي، ويتم هذا التسليم في منطقة طولها 20 متر وإذا لم يتبادل العداءان العصا ضمن هذه المنطقة فإنه يتم استبعاد فريقهم وتحدد مسافات الجري في معظم سباقات التتابع الأولمبية بـ: 4 x 400متر و 4 x 100متر.⁽²⁾

3- الإجراءات التنظيمية لرياضات سباقات التتابع:

ينتمي إلى سباقات التتابع الدولية كل من: 4 x 100متر و 4 x 400متر:

3-1- الشاهد:

يسمى كذلك عصا التتابع طولها حوالي 30سم ولا يقل عن 28سم لها محيط قطره من 12سم إلى 13سم ووزنها 50غرام على الأقل وهي عبارة عن أنبوبة ملساء مجوفة ذات مقطع دائري مصنوعة من الخشب أو من المعدن، لها لون مناسب يسهل رؤيتها وحملها أثناء كل مجريات السباق، وإذا سقطت من العداء فعليه حملها ومواصلة السباق من دون إزعاج أو إعاقة الخصم.

¹ - Jean-Louis Hubiche & Michel Pradet: COMPRENDRE L'ATLETISME sa pratique et son enseignement, INSEP, 1993, p123.

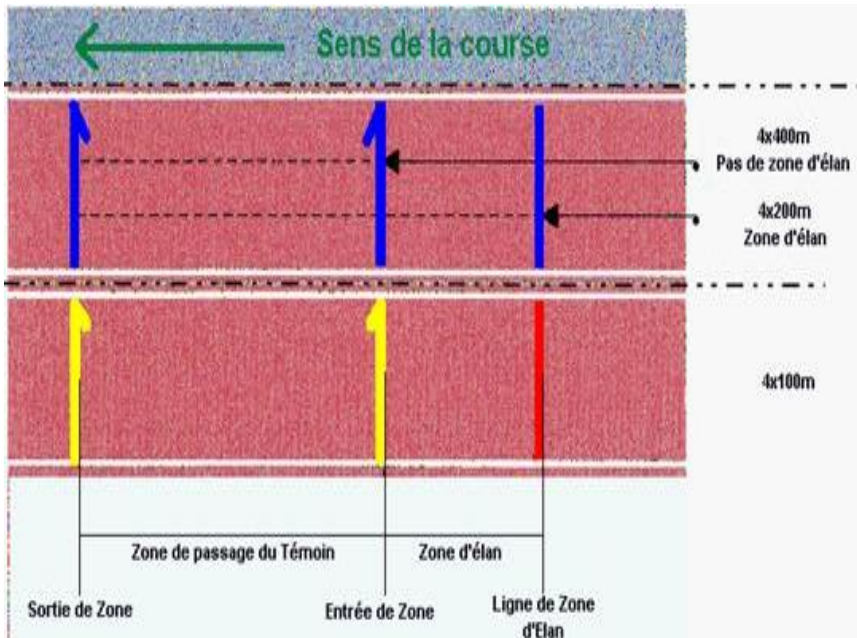
² - <https://ar.wikipedia.org/> سباقات التتابع. Le dimanche 29/08/2021, à 17 :23h.



شكل رقم 07 يمثل صورة الشاهد

3-2-منطقة أخذ المسافة ومنطقة العبور:

في كل سباقات التتابع يجب أن يتم تسليم واستلام الشاهد في منطقة المخصصة لذلك التي مسافتها 20متر، في سباقات التتابع (4 x 100متر و 4 x 200متر) يمكن للعدائين من غير الذي يكون في الرواق الأول أن يقوموا بأخذ مسافة ويتقدموا بالجري مسافة 10متر كحد الأقصى قبل دخول العدائين في منطقة تسليم واستلام الشاهد، حيث توجد علامة واضحة بلون مميز مرسومة على أرضية المضمار في كل رواق تبين منطقة الإنطلاق، أما سباقات التتابع لمسافة 4 x 400متر وأكثر لا يمكن للعدائين الذين يستلمون الشاهد الإنطلاق قبل دخول العداء الذي يسلم الشاهد منطقة التسليم التي مسافتها 20متر.



شكل رقم 07 يمثل مناطق أخذ المسافة وتسليم الشاهد لسباقات التتابع

3-3-تسليم الشاهد:

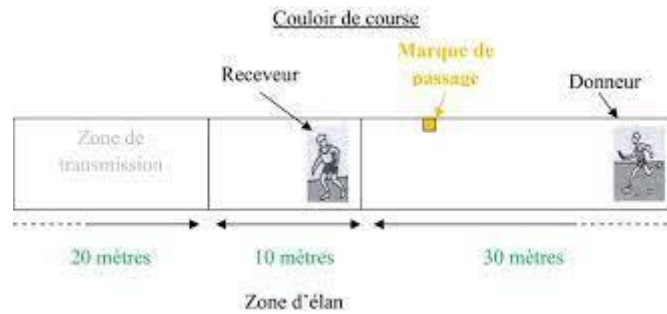
عملية تسليم الشاهد تبدأ منذ بداية لمس المتسلم له وتنتهي عندما يصبح الشاهد ممسوكا بيد المتسلم، ويكون لوضعية تسليم الشاهد أهمية كبيرة داخل منطقة التسليم وهي العملية المهمة مقارنة مع وضعية جسم الرياضي أو أطراف جسم الرياضي حيث يمكن للعداء المتسلم للشاهد الخروج من منطقة التسليم دون أن يتم إقصاؤه إذا استلم الشاهد داخل المنطقة المخصصة لذلك دون أن يخرج منها، ولتسليم الشاهد طرق مختلفة.



شكل رقم 07 يمثل عملية تسليم الشاهد

3-4- خطوط علامة المرور:

في سباقات التتابع أو أجزاء مسافة سباقات التتابع يسمح للعدائين الذين هم في وضعية الإستلام بالإنطلاق عندما يصل العداء المسلم لعلامة مرسومة على أرضية المضمار تسمى علامة المرور سمكها 5سم وطولها 40سم يكون لها لون ظاهر ومميز عن ألوان الخطوط الأخرى داخل المضمار حيث يستغلها العداء المستلم للشاهد وتكون مسافتها زائدة عن منطقة التسليم والإستلام لتحضير الجري تسمح بمعرفة في أي فترة يبدأ فيها المستلم في زيادة سرعة الجري حتى يتمكن المسلم للشاهد من اللحاق بزميله المستلم للشاهد وإعطاءه الشاهد بسرعة كبيرة داخل منطقة التسليم.



شكل رقم 07 يمثل خطوط علامة المرور في سباقات التتابع

3-5- وضعية الانتظار لمستلم الشاهد:

يكون أخذ وضعية الانتظار للعدائين في الجزء الثالث والرابع لسباقات التتابع (4x400 متر) تحت إشراف حكام رسميين حيث يتم وضع العدائين المستلمين في أماكن البدء نحو الجهة الخارجية وبنفس الترتيب الذي يكون عليه ترتيب العدائين الزملاء المسلمين للشاهد على مسافة 200 متر عند مرور الشاهد عليها، حيث يجب عليهم الحفاظ على هذه الوضعية حتى تسليم واستلام الشاهد، وفي باقي سباقات التتابع الذي يوجد فيه خط المرور يستطيع العداء الذي يكون في وضعية الإنتظار أخذ مكانه داخل المضمار خلال إقتراب زميله بدون إحداث مضايقة للعدائين.



شكل رقم 07 يمثل وضعية الإنتظار لمستلم الشاهد في سباقات التتابع

3-6- مشاركة العدائين في الفريق:

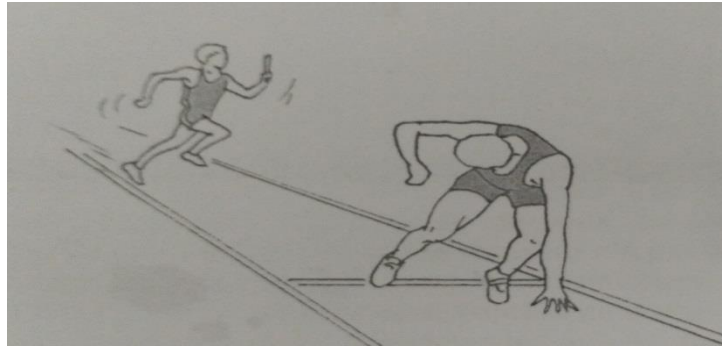
عندما يبدأ الفريق في أداء سباق التتابع لها الحق في إضافة عدائين إثنين إضافيين إحتياطيين للدورة القادمة، عندما يتسابق العداء في الدورة التأهيلية ويترك مكانه للدورة النصف نهائية لا يمكنه الانضمام إلى الفريق مجددا لأداء السباق النهائي، كما أن تركيبة الفريق وترتيب إنطلاق العدائين يجب على مسؤول الفريق إعلانه مسبقا للمنظمين في السباق ساعة على الأقل قبل بداية المرحلة الأولى للسباقات كما أنه يمكن تغيير العدائين إذا كام هناك سبب مرضي للعدائين أثناء المنافسة.

4- المراحل الفنية لسباقات التتابع:

4-1- مرحلة الإنطلاق:

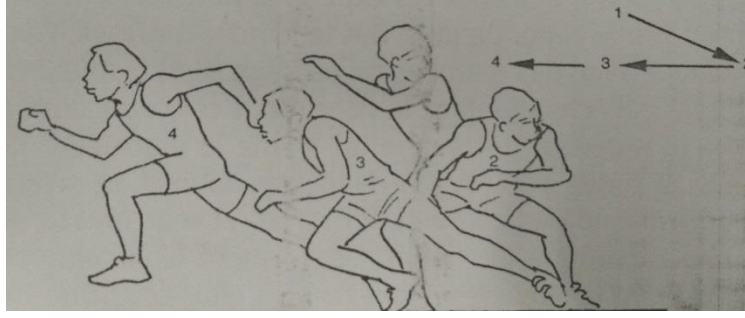
يتميز الإنطلاق في سباقات التتابع بوجود إنطلاق أول مثل سباقات السرعة ولإنطلاق ثاني للعداء الثاني والثالث والرابع والذي يكون على عدة أشكال، أما الإنطلاق الأول وهو بنفس خصائص الإنطلاق لسباقات السرعة حيث يأخذ العداء الأول وضعية الإنطلاق واضعا اليدين على خط

الإنتلاق فاتحا الإبهام والسبابة وبقية الأصابع الثلاثة الأخرى لإحدى اليدين تمسك بالشاهد عند إعطاء إشارة طلقة الإنتلاق ينطلق العداء الأول حاملا الشاهد بأقصى سرعة نحو العداء الثاني. وأما إنتلاق العداء الثاني والثالث والرابع يكون من الوقوف مع التركيز بالنظر نحو الخلف لمتابعة إقتراب الزميل وتحديد وتقدير مسافة الإنتلاق لإستلام الشاهد من الزميل في سباقات التتابع بنوعين الأول الإنتلاق المقرفص أو بوضعية ثلاث إرتكازات (trépied) الذي يتميز بوجود ثلاث نقاط إرتكاز للرياضي مع الأرض الرجلين وإحدى اليدين مع رفع اليد التي تقابل الرجل الأمامية في وضع الإنتلاق حيث تكون مثنية نحو الأعلى وإلى الخلف في وضع الإستعداد لكي يتم توجيهه نحو الأمام لكي يخلق توازن جسم الرياضي منذ إنجاز الخطوة الأولى عند الإنتلاق وتكون زوايا ثني مفاصل الأطراف الكتف، الحوض، الركبتين والكاحل مماثلة لوضعية خذ إستعد في سباقات السرعة حيث يقوم المتسابق بتثبيت مقدمة قدميه على أرضية المضمار في منتصف الرواق الذي هو مكانه ويقوم بتوجيه نظره إلى الخلف حاملا إلى الأعلى يده الحرة لكي يتمكن من رؤية زميله المسلم جيدا.



شكل رقم 07 يمثل وضعية الإنتظار لمستلم الشاهد في سباقات التتابع

أما الإنتلاق من الوقوف مع الإتران والإنتشاء يستعملها الرياضيون لأنها تحقق لهم الثبات والراحة، وهذا الإنتلاق يعتمد على عنصرين أساسيين لنجاح التسلسل الحركي فيه، الأول هو الحفاظ على إستقامة الرأس مع الجذع وتوازن وأخذ المسافة للحوض التي تسمح للرياضي بتحقيق أداء جيد في الخطوات الأولى للجري وتمكنه من مراقبة ومتابعة المسلم جيدا للإمساك بالشاهد حيث أن هذه الطريقة في الإنتلاق يستخدمها العدائون المتميزون لما توفره من القدرة على الأداء الجيد من خلال سرعة إكتساب المسافة خلال الإنتلاق السريع قبل أستلام الشاهد.



شكل رقم 07 يمثل وضعية الإنتظار لمستلم الشاهد في سباقات التتابع

4-2- مرحلة الجري في المنعرج:

الشيء الذي تتميز به سباقات التتابع (4x400متر) وجود منعرج الذي يحتم على العداء معرفة الطريقة الصحيحة للجري داخله نظرا لوجود قوى طاردة تؤثر على مسار الجري للرياضي وتعمل على فقدان التوازن والخروج من الرواق، الشيء الذي يجعل العداء يعمل على إمالة جسده لكيلا تؤثر عليه هذه القوى حيث يعمل الرياضي على تحقيق جري سريع عن طريق تكرار خطوات سريعة وحمل الشاهد يكون باليد اليمنى والجري في الجهة اليسرى أو الداخلية للرواق.

4-3- مرحلة التنسيق بين السرعتين (بين المسلم والمتسلم):

تتطلب هذه المرحلة تنسيق وتوافق جيد بين سرعة المسلم وسرعة المستلم عن طريق المعرفة الجيدة والحساب الدقيق لمسافة وسرعة إقتراب الزميل الحامل للشاهد وتقدير المسافة الصحيحة للإنطلاق وسرعة تقدم الحامل للشاهد لكي يستطيع العداء المستلم معرفة متى ينطلق لإستلام الشاهد وتحقيق تسليم وإستلام جيدين للشاهد داخل منطقة التسليم، عن طريق إختيار تقنية التسليم المناسبة التي أنفق عليها قبل السباق من خلال التنسيق الجيد بين أدوار المسلم والمستلم للشاهد حيث يقوم المسلم بالجري السريع مع تركيز إنتباهه نحو الزميل المستلم مع حساب وتقدير سرعة الجري التي ينتقل بها المسلم التي تسمح له بإعطاء إشارة خاصة تكون صوتية لزميله المستلم للشاهد في الوقت والمسافة المناسبين مع مراعاة المنطقة المخصصة للتسليم كما لا يجب التسرع في تسليم الشاهد للزميل بل يجب تريث خروج يد المستلم ثم يتم إعطائه الشاهد في المكان المناسب وهو بين أصابع اليد الأربعة وأصبع الإبهام، أما المستلم فعليه تركيز الإنتباه نحو سرعة جري تنقل المسلم لتحديد الوقت المناسب للإنطلاق عند سماع الإشارة بعده يقوم العداء بالبحث عن السرعة القصوى من دون الالتفاف إلى الخلف وإخراج الذراع بالشكل الصحيح وعدم التسرع والارتباك في مسك الشاهد حيث يمسك العداء بيده الشاهد عند ملامسته ليده ومراعاة سقوط الشاهد.

4-4- الوصول:

يؤخذ ترتيب العدائين في السباق حسب الطريقة التي يقطع بها جذع جسم العداء الرابع للخط العمودي للحافة الداخلية لخط الوصول

5-المبادئ التقنية لسباقات التتابع:

5-1-تنظيم تقاسم الرواق وتسليم الشاهد :

في سباقات التتابع ذات المسافة القصيرة يتم الإمساك بالشاهد والجري في منتصف الرواق بحيث يتشارك العداءان في تقاسم الرواق إلى جزئين الأول في الجزء الداخلي والثاني في الجزء الخارجي للرواق عند تسليم وإستلام الشاهد الذي يخلق مجال حر لحركة اليدين ولا يعمل على إعاقة الإقتراب بين الرياضيين ويسمح بتحقيق عملية تسليم واستلام أسرع وبدون سقوط الشاهد بين اليد اليمنى للمسلم واليد اليسرى للمستلم أو العكس، وعملية تقاسم الرواق بين العداءان تكون حسب تسلسل لعدد من العناصر التي تتميز بنوع من الصعوبة بحيث تعمل على تحديد طريقة تسليم واستلام الشاهد من خلال سلك الرياضي لمسار جريه داخل الرواق ما عدى العداء الأول الذي يأخذ مكانه في الجهة الداخلية للرواق بحيث يكون تسليم الشاهد باليد اليمنى للمسلم نحو اليد اليسرى للمستلم الذي يكون في الجهة الخارجية للرواق، ولكي تستمر هذه السلسلة من الأداءات في عملية تقاسم الرواق وتسليم واستلام الشاهد وعند استلام الشاهد من الرياضي المستلم يأخذ الرياضي مكانه في الجهة الداخلية للرواق لتسليم الشاهد ويصبح مسلم والتي تكون على أشكال مختلفة وهي:

5-1-1-التمرير من الجهة الخارجية للرواق:

في هذه الطريقة يقوم العداء الأول المسلم بحمل الشاهد بيده اليسرى خلال جريه مسافة السباق الأولى والعداء الثاني المستلم يستلم الشاهد باليد اليمنى في الجزء الخارجي من منطقة التسليم والاستلام داخل الرواق ثم يقوم مباشرة بنقل الشاهد إلى يده اليسرى مع إنجاز اول خطوة لبداية جريه، الذي يمكنه تسليم الشاهد للعداء الثالث بيده

اليسرى إلى يد المتسلم الثالث اليمنى وهكذا حتى تتم العملية بين المتسابق الثالث والرابع.

5-1-2-التمرير من الجهة الداخلية للرواق:

في هذه الطريقة يحمل المسلم الشاهد بيده اليمنى ويجري المسافة الأولى من السباق في الجزء الداخلي من الرواق ليسلم الشاهد للعداء الثاني بيده اليسرى داخل الجزء الداخلي في الرواق ليقوم العداء الثاني بنقل الشاهد مباشرة إلى يده اليمنى ليسلمها لزميله في يده اليسرى ويحدث هذا النقل للشاهد من اليد اليسرى إلى اليد اليمنى وتسليمه إلى يد الزميل اليسرى في كل مرات التسليم الثانية والثالثة ويكون الجري دائما من العدائين نحو الداخل.

5-1-3-التمرير المختلط:

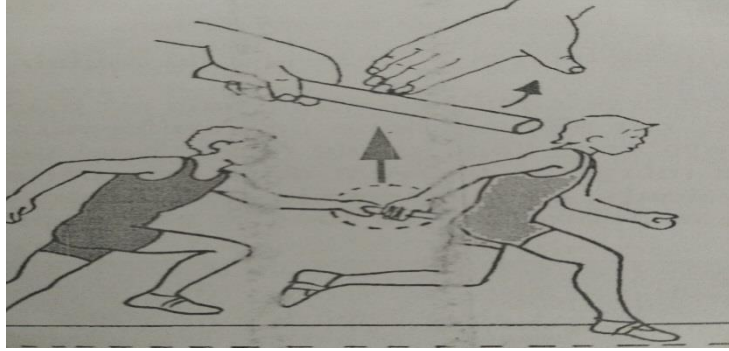
وهي الطريقة المطورة من بين الطريقتين السابقتين، وينسب هذا النوع من تسليم الشاهد إلى مدينة فرانكفورت الألمانية وهو تمرير خليط بين التمرير من الداخل والخارج، حيث أن التسليم الأول والثالث يعتبران تسليما داخليا، أما التسليم الثاني يعتبر تسليما خارجيا، وبذلك فالعداء الأول يحمل الشاهد بيده اليمنى ويقوم بتسليمها للعداء الثاني بيده اليسرى في منطقة التمرير الأولى،

ويدون نقل الشاهد إلى اليد الأخرى يسلم لليد اليمنى للعداء الثالث في منطقة التسليم الثانية والذي بدوره يقوم بتسليمها للعداء الرابع بيده اليسرى في منطقة التسليم الثالثة.

5-2-2-5- كيفية تسليم الشاهد:

5-2-2-1- تسليم الشاهد من أعلى:

يتم تسليم الشاهد بين الرياضيين من أعلى وهي الطريقة التي يستعملها المبتدئين لسهولة عملية التسليم والإستلام فيها لتفادي سقوط الشاهد، حيث يقوم الرياضي بتسليم الشاهد بيده الممتدة إلى المستلم الذي يستقبل المسلم بيد ممتدة ثابتة ومرفقه المثني قليلا المتجه إلى الأعلى إلى الجهة الخلفية من الظهر راحة اليد متجهة نحو الأسفل تكون أصابع يده الأربعة ممتدة ومتلاصقة في إتجاه إمتداد اليد ما عدى إصبع الإبهام الذي يكون مفتوحا وبعيدا عنهم على مستوى الحوض تقريبا، حيث يقوم المسلم وضع الشاهد على راحة يد المستلم بين إصبع الإبهام والسبابة بحركة تسليم من أسفل إلى أعلى إلى الأمام .



شكل رقم 07 يمثل وضعية الإنتظار لمستلم الشاهد في سباقات التتابع

5-2-2-2- تسليم الشاهد من أسفل:

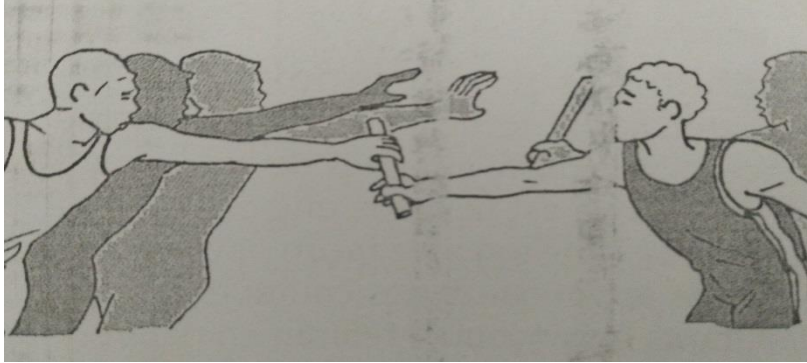
يتم فيها تسليم الشاهد من أعلى نحو الأسفل، حيث يقوم الرياضي بتسليم الشاهد ويده ممدودة نحو يد المستلم الذي تكون يده ممدودة نحو الخلف على مستوى اقصي في الجهة الخلفية للظهر وراحة يده متجهة إلى الأعلى، حيث يقوم المسلم بوضع الشاهد في يد المستلم بحركة من أعلى إلى أسفل ومن الخلف إلى الأمام تتميز هذه الطريقة بكثرة الأخطاء ويكثر فيها سقوط الشاهد.



شكل رقم 07 يمثل وضعية الإنتظار لمستلم الشاهد في سباقات التتابع

5-2-3- تسليم الشاهد على شكل تمرير الشعلة:

في هذه الطريقة على المستلم أن يقوم بعملية تقدير جيد لمسافة أخذ المسافة القبلية لكي يستطيع المسلم اللحاق به من دون أن يصطدم به، حيث يبدأ المستلم حركته بإنطلاقة سريعة بثلاث أو أربع خطوات ثم يقوم بالنظر إلى الخلف لمراقبة وصول المسلم حتى استلام الشاهد، المسلم تكون ذراعه ممتدة أمامه ممسكة بالشاهد مائلا إلى الأعلى وإلى الأمام رؤيته للمستلم قد قام بإنطلاق أمامه وعليه مواصلة جريه والتركيز على تثبيت ذراعه كما وأنه يقوم بحمل المشعل حتى يستطيع زميله سحب الشاهد من يده من خلال مسكه من منتصف الشاهد العلوي وهي تقنية خاصة بسباقات التتابع طويلة المسافة مثل سباقات (400 x 4 متر).



شكل رقم 07 يمثل وضعية الإنتظار لمستلم الشاهد في سباقات التتابع

5-2-4- تسليم الشاهد على شكل الوضع داخل السلة:

يتم تسليم الشاهد بين الرياضيين من خلال وضع الشاهد من منطقة الذراع الامامية حتى يد لأمامية الرياضي المستلم الذي يكون ذراعه متجها إلى الخلف قليلا على شكل ذراع السلة وزنده مثني بإمتداد الذراع ويده مفتوحة تكون راحتها متجهة نحو الأعلى وأصابع اليد متجهة نحو الحوض لكي يستطيع الرياضي الإمساك بالشاهد بحركة من الأعلى إلى الأسفل متبعا قوس ذراع

المستلم حيث يقوم المسلم بعملية إنزلاق للشاهد على ذراع المستلم حتى يتمكن من وضعه على راحة يد المستلم.



شكل رقم 07 يمثل وضعية الإنتظار لمستلم الشاهد في سباقات التتابع

5-2-5- من أعلى إلى ما فوق الكتف:

وتسمى الطريقة الأمريكية حيث يتم فيها تسليم الشاهد من أعلى إلى ما فوق كتف المستلم الذي يضع يده المفتوحة فوق كتفه وراحة يده متجهة إلى الأعلى ومرفق يده متجها إلى الأمام والمسلم يسلم الشاهد بحركة من الخلف إلى الأمام فوق كتف المستلم



شكل رقم 07 يمثل وضعية الإنتظار لمستلم الشاهد في سباقات التتابع