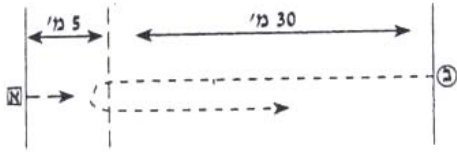
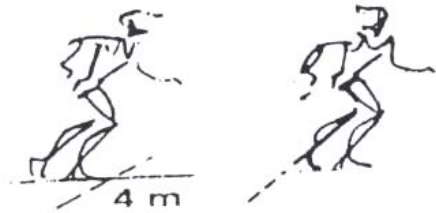


# תירגול העברת מקל השליחים

כיפוף הרגל הקדמית וכדי, בזמן שכן-זוגו נמצא לפניו.



**5. הבריחה המהירה:** התלמידים עומדים בזוגות, כאשר א' כ-4 מ' לפני ב'. א' עוקב במבטו אחר תנועותיו של ב', העמוד מעבר לקו שלו. כאשר ב' תופס עמדת "היכון", א' תופס עמדה שתאפשר לו יציאה יעילה ומהירה. אות הזינוק עבור א' יהווה תנועה באחת מרגליו של ב'.



**6. מרוץ המקבלים:** התלמידים עומדים בשורה, עם עקב רגל ימין על קו מסומן על המסלול ורגל שמאל קדימה, וכולם מפנים את מבטם (דרך צד ימין) אחורנית. כ-8 מ' מאחוריהם מסומן קו אחר, עליו אפשר להניח קונוס, כדי להקל על זיהויו. המורה עומד כ-15 מ' אחרי השורה עם כדור ביד, ויגלגל אותו בנחת לעבר התלמידים כאשר כולם מצויים בעמדת "היכון". במקביל להתקרבות הכדור לקו המסומן (הקונוס), יעבירו התלמידים קדימה את מרכז הכובד, ויהיו עם כל משקל הגוף על הרגל הקדמית (שמאל), דרוכים ליציאה מהירה. כאשר הכדור יגיע לקו, התלמידים יזנקו למירוץ שמטרתו להגיע ראשונים לקו שמסומן 20 מ' קדימה. המקדמים את הזינוק ייפסלו.

בתרגילים 3, 4 ו-6 מתורגל בעיקר המקבל: הוא עומד בעמדת זינוק גבוה, פונה לאחור ולצד ממנו צפוי המוסר להתקרב, ובמידת הצורך מכין את יציאתו דרך העברת מרכז הכובד קדימה - זאת בתנאי שהוא שולט בהעברת מרכז הכובד קדימה בעת פניה ומבט לאחור. בתרגיל 5 מתורגלת התגובה המהירה של המקבל, התופס עמדה שמאפשרת לראות מה בן-זוגו עושה, עד לרגע התחלת הריצה (משלב זה המקבל כבר אינו צריך להתייחס למה שקורה מאחוריו).

**7. תרגיל מסכם:** ניתן לבנות מסלול בו המוסר יוכל לרוץ כ-30 מ' במהירות רבה, עד לקונוס הנמצא 4-5 מ' מהקו שעל-ידו עומד המקבל, כפי שתיארנו בתרגילים הקודמים. עם הגעת המוסר לקו הקונוס, יכין המקבל את יציאתו דרך נטיה קדימה ומעבר מרכז הכובד על הרגל הקדמית. בעיתוי הנכון (כאשר המוסר מגיע בדיוק לקו הקונוס), יוצא המקבל בשאיפה להשיג מהירות מירבית, בלי להביט לאחור ובלי להושיט יד, עד שישמע אות מפי המוסר. בתרגיל זה הדגש הוא על הכנה הדרגתית לקראת היציאה מצידו של המקבל, על

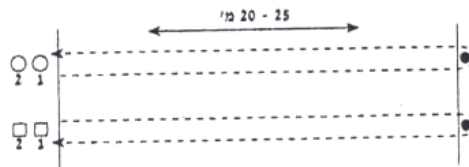
התרגילים שנציע בהמשך מתייחסים בעיקר להיבטים אלה.

**1. התלמידים מאורגנים בשתי שורות, המרחק ביניהן כ-4 מ', ובמרווח של 2-3 מ' זה מזה. המורה יזניק את כל התלמידים לפי הפקודות שמקובלות בריצות קצרות. כל תלמיד מהשורה השניה ינסה לרדוף ולתפוס את התלמיד מהשורה הראשונה שלפניו, ואילו זה ינסה לברוח ולמנוע מבן זוגו לגעת בו לאורך 20-30 מ'. מדי פעם מחליפים את התפקידים בין התלמידים.**

חשוב להקפיד על כך שבפקודה "למקומות" כל התלמידים עדיין יעמדו עם רגל קדמית ישרה, ובפקודת "היכון" יעבירו עליה את מרכז הכובד ויכופפו אותה עד אשר משקל הגוף יימצא על כריות האצבעות של הרגל הקדמית. חשוב גם להקפיד שהתלמידים ירוצו בקו ישר, כדי למנוע התנגשויות ולהרגיל לשמור על כיוון הריצה.

**2. ריצה עם יתרון:** כאשר יש הבדל איכותי בין שני התלמידים, מעמידים את האיטי יותר בשורה הראשונה, 6-8 מ' לפני בן-זוגו. לאחר ההזנקה מתנהל מרדף כמתואר לעיל, מנצח מי שנתפס האחרון (או בכלל הצליח להימלט מבן-זוגו).

**3. מרוץ אחרי המקל:** תלמידים עומדים בזוגות אחרי קו-הזינוק. הראשון מבני הזוג מחזיק מקל שליחים ביד. לאחר ההזנקה של המורה, רץ התלמיד עם המקל אל קו מסומן הנמצא 20-25 מ' קדימה, ומניח את המקל מעבר לקו. הנחת המקל מהווה אות זינוק לרץ השני, שחייב לצאת במהירות מירבית, להרים את המקל ולחזור למקום הזינוק. מנצחת הקבוצה ששני תלמידיה חוזרים ראשונים לעמדותיהם מלפני המירוץ.



**4. מרוץ בזוגות:** תלמיד א' נמצא מאחורי קו, בעמדה של זינוק גבוה. תלמיד ב' מתקרב אליו בריצה קלה, מקו שנמצא במרחק כ-30 מ', וכאשר הוא נוגע ברגלו בקו המקווקו (שנמצא 4-5 מ' מקו הזינוק של א'), עליו להסתובב 180 מעלות ולברוח. מאותו הרגע מותר ל-א' לצאת למרוץ אחר ב'. התרגיל מהווה הכנה לקראת היציאה של מקבל המקל במירוץ, והיתרון שלו בכך ש-א' מכין את יציאתו (העברת מרכז כובד קדימה,

## מאמר שלישי בסדרה

**בשני המאמרים הראשונים שעסקו במירוץ השליחים בבתי הספר ("עולם הריצה" גליונות 64 ו-65) היצגנו את הרקע והעקרונות הבסיסיים ואת תפקידי הרצים השונים, ועמדנו בפירוט על ארגון התלמידים למשחקי השליחים השונים ועל לימוד העברת המקל. במאמר הנוכחי, הנועל את הסדרה, נפרט תרגולים שונים להעברת המקל וכיצד לתקן שגיאות אופייניות.**

## תירגול העברת המקל באזורים לא מסומנים

זהו השלב הבא בתהליך הלימוד, ובו המוסר והמקבל מבצעים את העברת המקל תוך כדי ריצה במהירות גבוהה, בלי להגביל את אזור ההחלפה. בשלב זה על המורה לעקוב אחר ההיבטים הבאים:

1. לימוד היציאה היעילה - ובהמשך גם בעיתוי הנכון - של המקבל;
2. שיפור מתן האות האקוסטי בעיתוי הנכון על-ידי המוסר, תוך כדי ריצה במהירות תת-מירבית ומירבית.
3. ביצוע יעיל של העברת המקל, תוך כדי ריצה במהירות תת-מירבית ואחר כך מירבית, עם הקפדה על ביצוע של כמה שפחות תנועות מיותרות, שבכל מקרה מפריעות לשמירה על מהירות הריצה.

2. יציאה בעיתוי מושלם, בדיוק כאשר המוסר מגיע (בשיא המהירות) אל הסימן שנקבע מראש.



3. היציאה תהיה החלטית, והמקבל ישתדל להשיג את מהירותו המירבית בהקדם.

4. בכל שלבי השגת המהירות יישאר המקבל בצד המסלול שבו המתין להגעת המוסר; באופן זה יתאפשר למוסר לשמור על מהירותו המירבית ועל שיווי משקלו בזמן ההעברה.

5. המקבל יתרכז, תוך כדי ריצה, בקליטת האות האקוסטי של המוסר, ורק לאחר ששמע אותו יושיט את היד המקבלת לאחור, באופן הנכון.

6. לאחר תפיסת המקל ימשיך המקבל במיאוך בשיא המהירות.

לאחר מכן ילמדו התלמידים את העברת המקל בתוך שטח ההחלפה, כמתואר בהמשך.

יצוין שבספרות המקצועית ממליצים ללמד העברה מיד שמאל של המוסר ליד

ההחלפה, ידגים כמה העברות נכונות של המקל ויגדיר, כבר בשלב זה, את תפקידי המוסר והמקבל במירוצי השליחים:

**תפקידי המוסר:**

1. מחליט על העיתוי הנכון לביצוע ההעברה, בדרך כלל באמצעות אות אקוסטי, כפי שהוסכם מראש.

2. את האות האקוסטי נותנים 4-5 מ' לפני שמגיעים למרחק המתאים לביצוע ההעברה, כאשר היד עם המקל מצויה קדימה.

3. על המוסר לשמור על מהירותו המירבית לאחר העברת המקל לידו הנגדית של המקבל. עליו לשמור גם על כיוון הריצה וגובהה ועל שיווי המשקל, עד שההעברה תושלם.

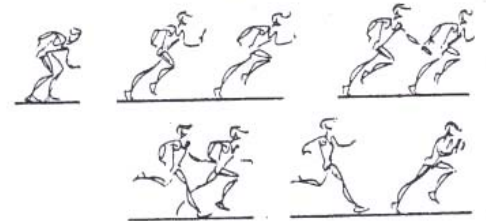
4. המוסר אחראי על כל ההעברה, מכיוון שהוא זה שרואה את כל שלביה.

**תפקידי המקבל:**

1. להכין את יציאתו למרוץ, בהדרגה ובאחריות: עוד לפני שהמוסר יגיע לסימן המוסכם, המקבל יעביר את מרכז הכובד על רגלו הקידמית, אך ישמור על יציבות ושליטה.



העיתוי הנכון של האות האקוסטי בעת ריצה מהירה, ולאחר מכן על העברה יעילה ונכונה של המקל מצידו של המוסר. לכן אין בכלל הגבלה של שטח ההחלפה.



**תרגול העברת המקל באזורים**

**מסומנים**

תרגול זה מיישם בעצם את כל השלבים שתיארנו קודם. בשלב זה מכינים קבוצות תחרותיות, אפילו עם מדובר בתחרויות כיתתיות או בית-ספריות. לכן כל הפרטים הטכניים חשובים ועל המורה לעקוב אחרי כל ההחלפות ולתת משובים ענייניים.

בהתחלה יסמן המורה את **אזור ההחלפה** (שכולל את תחום ההרצה וגם את תחום ההחלפה) בקו ישר, כדי להקל על תהליך הלימוד. הוא יסביר לתלמידים את הסעיפים הרלוונטים בחוקה להעברת המקל באזורי



ימין של המקבל, כאשר בהמשך הריצה המקבל מעביר את המקל ליד שמאל, לקראת ביצוע ההעברה הבאה. אחרים מציעים לבצע את ההחלפות דווקא מיד ימין לשמאל, ואז התלמידים יעבירו את המקל תוך כדי ריצתם מיד שמאל לימין שלהם. לדעתי, בכל מקרה הדבר מפריע לריצה במהירות גבוהה, ולכן כדאי ללמד קבלה ומסירה בכל אחת מהידיים, כפי שהמלצנו גם במאמרים הקודמים. אם עשיתם כך, יקל עליכם בשלב הנוכחי, של לימוד העברת המקל באזורים שונים, להרכיב את התלמידים לפי אפיוניהם והדרישות של מקומם בקבוצה כפי שהוגדרו ב"עולם הריצה" 64.

גם בשלב זה יש ללמד מסירה וקבלה באזור מסומן בקו ישר, ולאחר מכן מומלץ לבצע את ההחלפות בכל אזור ספציפי, כפי שיתבצע בתחרות. כדי ללמוד מעשית את תפקידי המקבל, יבצע התלמיד את הפעילויות הבאות (ניקה לדוגמה את ההחלפה הראשונה ב-100X4 מ', אך התרגול יתבצע בישורת, כדי להקל על הביצועים):

- הוא יסמן בצד שמאל של המסלול, 15-13 כפות רגליים לפני תחילת אזור ההרצה, את הנקודה שהגעת המוסר אליה תהווה עבורו סימן יציאה למירוץ;



- הוא יתייצב בצד ימין של המסלול, עם עקב רגלו השמאלית מעבר לקו הקצר שמסמן את תחילת תחום ההרצה, ורגלו הימנית מונחת קדימה (1-1.5 כפות רגליים), צמודה ומקבילה לקו המסלול הימני. התלמיד יביט מעל כתפו השמאלית, וכך יוכל לעקוב אחרי המוסר עד שזה יגיע לסימן המוסכם מראש, ובו-בזמן להעביר בהדרגתיות את מרכז הכובד קדימה (על רגל ימין), עד שייגע למצב המאפשר יציאה יעילה ודינמית מאוד.

- לאחר שהמוסר הגיע לסימן, ייצא המקבל לריצה בהחלטיות רבה, וינסה להשיג את מהירותו המירבית בהקדם האפשרי (לכן לא יוכל לרוץ כשידו המקבלת את המקל מושטת לאחור).

- הוא לא יסתכל יותר לאחור, ויתרכו בשמיעת האות האקוסטי של המוסר. לקראת ביצוע תרגילים מתאימים לשלב זה, יצוות המורה זוגות של תלמידים בעלי רמה אתלטית דומה. דוגמאות לתרגילים כאלה:

1. לאחר קביעת סימן היציאה וסימונו, יתייצב המקבל בצורה נכונה ויעביר את מרכז הגוף קדימה, עד לעמדת "היכון" יציבה.
2. המקבל במקומו, עוקב אחרי תנועות המוסר על המסלול, וככל שזה מתקרב לסימן, המקבל מעביר את מרכז הכובד על רגל הקידמית; כאשר המוסר נע אחורנית, גם

המקבל יוכל להרפות במעט.  
3. המוסר מזנק ומתקרב בריצה מהירה אל המקבל, שמעביר בהדרגה את מרכז הכובד אל הרגל הקדמית הכפופה. כאשר המוסר מגיע לסימן שנקבע מראש, יפרוץ המקבל בריצה מהירה. מומלץ לשנות את הסימן מפעם לפעם (סימן מרוחק יותר אמור להקל על המקבל לעקוב אחרי המוסר), וברור שיש להחליף את התפקידים.  
4. כמו בתרגיל הקודם, אך המוסר מזנק כ-50 מ' לפני תחום ההרצה, ומגיע למהירותו המירבית. מטרת המוסר להדביק את המקבל בתחום ההחלפה, ולגעת בו ביד שמאל.

5. בהמשך לתרגיל הקודם, המוסר רץ במהירותו המירבית לעבר המקבל, ובהגיעו לסימן המוסכם ייצא המקבל לריצה מהירה. המוסר ינסה לתת את אקוסטי כאשר יגיע לטווח 2 מ' מהמקבל, ושניהם ימשיכו בריצתם המהירה.  
כבר בשלב זה יוכל המורה להתמקד בצפיה בנקודות הבאות **אצל המוסר**:  
- מהירות הריצה ונכוונותה;  
- יעילות הריצה (האם היא בצד הפנימי של המסלול) ועבודת הידיים;  
- עיתוי האות האקוסטי (בתרגיל האחרון).

**ואצל המקבל:**

- עמדת המתנה נכונה ויעילה, ויכולת לעקוב אחרי התקרבות המוסר;  
- עיתוי: האם היציאה בוצעה בדיוק כאשר המוסר הגיע לסימן המוסכם;  
- כיוון היציאה: האם נשאר בימין המסלול;  
- החלטיות: האם יצא ללא היסוסים, בלי להסתכל לאחור ובלי להושיט את היד לאחור.

לאחר שהתלמידים שולטים בתכנים שהזכרנו, ניתן לבצע גם החלפות שלמות. בשלב זה יושם הדגש על העברות המקל, שאמורות להתבצע באופן שוטף, בלי להפריע למהירות הריצה. בדוגמה שלנו (החלפה ראשונה במירוץ 100X4 מ'), החלפה תתבצע מידו הימנית של המוסר לידו השמאלית של המקבל:

\* כאשר המוסר נמצא במרחק סביר מהמקבל (לפי הערכת!), הוא נותן אות אקוסטי (קריאה כמו "הופ" או "יד") וממשיך במיאוץ;

\* כאשר המקבל שומע את הקריאה, הוא מושיט את ידו השמאלית לאחור, כשהאגודל נפרד מיתר האצבעות;

\* במקביל המוסר ביצע עוד כשני צעדים, ועם ראותו את יד שמאל המושטת של המקבל, הוא יכוון לעברה את ידו הימנית ויעביר את המקל בשיא המהירות. בעת ההעברה המרחק בין המוסר והמקבל הוא 1-1.5 מ';

\* המקבל, לאחר שחש כי המקל מצוי במרווח שבין האגודל לאצבע, יסגור את ידו וימשיך בריצתו המהירה;

כמו בשלב הקודם, התרגילים מאורגנים בזוגות של תלמידים בעלי יכולת אתלטית דומה. תרגילים מתאימים לשלב זה הם אלה שביצענו באזורים לא מסומנים, כאשר הדגש הפעם על עיתוי העברת המקל. רק לאחר

שהמקבל והמוסר מתפקדים שניהם נכון יתאים המורה את מרחק סימן היציאה של המקבל לאפיוניו כל זוג תלמידים. לכן חשוב שבשלב זה כל הזוגות יעבדו בקרבת המורה, ובכך יוכלו לקבל ממנו משובים מידיים. בצפייתו יתרכז המורה - בנוסף לנקודות שהזכרנו בשלב הקודם - גם בהיבטים הבאים **לגבי המוסר**:

- המשך ריצה נכונה ויעילה גם לאחר שנתן את האות האקוסטי;

- פעילות ידיים נכונה ויעילה גם לאחר מתן האות, בשלושת הצעדים עד העברת המקל;

- פעולה יעילה של היד המוסרת בעת העברת המקל;

- העברת המקל מיד ימין של המוסר ליד שמאל של המקבל (בדוגמה שלנו, בהחלפה הראשונה);

- ההעברה מתבצעת כאשר המרחק בין שני הרצים כמטר אחד ושניהם מנצלים את אורך ידיהם.

**לגבי המקבל:**

- ריצה נכונה עד ששמע את האות האקוסטי, עבודת ידיים רגילה ונמרצת, נמרצות בהשגת המהירות המירבית;

- פעילות נכונה של היד המקבלת לאחר הישמע האות: הושטתה לאחור, כשכף היד כלפי מטה-אחורה והאגודל מופנה אל האגן;

- בעת שיתר האצבעות צמודות ופונות בזווית 90 מעלות מכיוון הגוף;

- הימנעות ממבט לאחור גם בעת קבלת המקל;






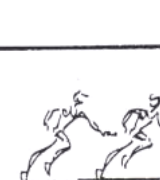
- תפיסת המקל בהחלטיות ובצורה נכונה (אחיזה יעילה תאפשר את ביצוע החלפות, בלי שהרצים יצטרכו "לסדר" את המקל בעת הריצה);

- המשך הריצה בקו ישר, בצד ימין של השביל, כדי לאפשר למוסר להתמיד במהירות מירבית עד לאחר העברת המקל. בראשית שלב זה יתחיל המוסר לרוץ כ-20 מ' לפני אזור ההחלפה, והסימן שמהווה עבור המקבל אות להתחיל במיאוץ נמצא יחסית קרוב. ככל שהתלמידים מתקדמים ומשפרים את ביצועיהם, יאפשר המורה למוסר להתחיל את ריצתו כ-50 מ' לפני האזור, ולהזיז את הסימן לאחור - בהתאם ליכולת שני הרצים - 15-18 כפות רגליים, ואפילו עד 20-22.

מבחינה מתודית ניתן גם לבצע את ההחלפה בלי להקפיד על השלמתה בתוך התחום, ורק מאוחר יותר, כאשר התלמידים יציבים בביצועיהם והמורה מתאים את סימן היציאה, הם יידרשו להחליף בתוך התחום. בתהליך הלימוד, הנושא המרכזי יהיה, ללא ספק, שיפור העברת המקל, ועם זאת חייב המורה גם ללמד את תלמידיו זינוק עם המקל ביד. כמו כן, דרך תרגולי השליחים ישרו התלמידים תכנים שנלמדו כבר בריצות הקצרות, כגון צעד הריצה הנכון, הריצה בקשת והתקפת קו הסיום.

מבחינה מתודית כדאי למורה לשלב עם לימוד העברת המקל, גם מגוון רחב של משחקי שליחים (כפי שתיארנו במאמר הקודם), כדי לשמור המוטיבציה הגבוהה של התלמידים. כבר בשלבים מוקדמים כדאי גם לארגן תחרויות שליחים פנימיות, אף אם



איור	תיאור	הטעות הסיבה	תרגילי תיקון
	המוסר נותן את האות האקוסטי מוקדם מדי או מאוחר מדי.	- המוסר אינו מרוכז - המוסר אינו מעריך נכון את המרחק - בינו לבין המקבל	- תרגול העברת המקל בזוגות ובריצה קלה - תרגול העברת המקל באזורים לא מסומנים
	המוסר מעביר את המקל השליחים מיד אחת לשניה לפני העברת המקל	- חוסר שליטה בטכניקת ההעברה	- תרגילים 9-11 של "שיפור העברת המקל" גליון 65, ע' 14-15
	המוסר מתקרב אל המקבל בלי לשמור על מהירות מירבית	- המוסר מושיט את היד עם המקל לפני שנתן את האות האקוסטי - המוסר אינו שולט בטכניקת ההעברה (מרוכז מדי בתפקידיו)	- תרגול העברות בזוגות ובריצייות תוך כדי ריצה קלה וריצה מהירה יותר. - תרגול העברות רצופות בזוגות, מריצה קלה ומהירה.
	המקבל אינו מכין את יציאתו לריצה	- חוסר ריכוז - המקבל אינו שולט בעמדת היציאה	- זינוקים גבוהים לפי סימנים מגוונים (למשל תרגיל 6)
	המקבל אינו יוצא בהחלטיות או בעייתיות הנכון	- המקבל אינו מאמין ביכולתו שלו או של המוסר - המקבל אינו מעריך נכון את מהירותו של המוסר.	- משחקי שליחים כפי שתיארנו בפרק "תרגול העברת המקל באזורים מסומנים" מסי 5-2.
	המקבל יוצא כשידו המקבלת כבר מושטת לאחור או שידו מושטת לאחור מוקדם מדי	- המקבל אינו שולט בטכניקת ההעברה - המקבל חושש שהמוסר לא יגיע אליו - אינו ממתין לשמוע את האות האקוסטי	- תרגול מהמקום ומריצה קלה, כאשר המוסר רץ ומושיט ידו רק משמע את האות האקוסטי - יציאה מזינוק גבוה במטרה להשיג מהירות מירבית, לאחר סימן הושטת יד לאחור
	המקבל מסתכל לאחור גם לאחר יציאתו לריצה	- המקבל חושש שהמוסר לא יגיע, או שאינו מסוגל למסור נכון - המקבל אינו מסוגל להעריך נכון את מהירות המוסר	- תרגול העברת המקל באזורים מסומנים - לאחר היציאה על המקבל להביט רק קדימה ולהבחין בסימנים שעושה תלמיד שלישי העומד כ-30 מ' לפניו.
	המקבל אינו שומר על קו ישר ביציאתו למירוץ, או חוסם את מסלולו של המוסר, המתקרב במהירות מירבית	- המקבל אינו מכין יציאתו כראוי, אינו נוטה קדימה בעת ההכנה. - המקבל אינו מביט קדימה לאחר שיצא	- סימון ציר ההרצה של המקבל, להמחשת הטעות - הנחת סימנים על המסלול שיחייבו את המקבל לשמור על ריצה בצד הרצוי של המסלול.

התלמידים טרם שולטים בכל תפקידי המוסר והמקבל. במקרה כזה יגדיל המורה את מרחקי הריצה, למשל ל-200X4 מ', על מנת להקטין את המשקל הסגולי של ההחלפה. ככל ששליטת התלמידים בהחלפה משתפרת, ניתן להתמודד גם במרחקים הקרובים יותר למרחקים התחרותיים.

### שגיאות אופייניות ותיקונן

חשיבות רבה נשקפת ליכולתו של המורה לגלות את השגיאות האופייניות, שלהן השלכות שליליות על שלבי הלימוד השונים. לא נרחיב כאן על השגיאות הכרוכות בזינוק הנמוך ובסגנון הריצה, כיוון שבסוגיות אלה טיפלנו ב"עולם הריצה" 41 (עמ' 17-19).

שגיאות אופייניות למירוץ השליחים מתרחשות בעיקר בעת העברת המקל, והמורה עשוי לגלותן בעת צפייתו בנקודות שהזכרנו לעיל, בפרק תרגול ההעברה באזורים מסומנים. הטעויות של המוסר שכיחות פחות מאשר אלה של המקבל. להלן נזכיר מספר טעויות אופייניות ונמליץ על תרגילים אפשריים לתיקונן.

מטרתנו בסדרת מאמרים זו היתה לפתח אצל המורים והסטודנטים לחני"ג, קו שיוביל את תלמידיהם לשליטה בהעברת מקל השליחים תוך כדי ריצה במהירות מירבית. קשה להיבטים הקשורים להכנת קבוצת שליחים קשורה לתהליך של אימון ספורטיבי, ובסוגיה זו נטפל בשלב מאוחר יותר.

### ביבליוגרפיה:

1. החינוך הגופני בבית הספר - אתלטיקה קלה (תרגום 1992).
- 2) Lohmann & Kollektiv (1985). *Leichtathletik Trainingsprogramme 2*. Berlin.
- 3) Tatu T. & Alexandrescu D. (1983). *Atletism*. Bucarest.
- 4) *Basic Relay Drills for Young Beginners*. Modern Athlete & Coach Vol. 30 No. 3 (July 92) pp. 17-19.
- 5) Vilcox & Turin (1992). *About Sprint Relay Training*. Modern Athlete & Coach Vol. 30 No. 3 pp. 22-24.