

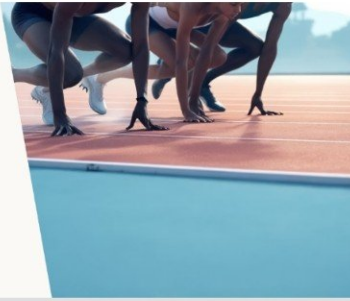
الصحيحة للمسافات الطويلة.

الجسم المثالية أثناء العدو.

الحواجز



تكنيك عبور الحاجز. ضبط الخطوات بين الحواجز.



فنيات مسابقات الوثب

الوثب الطويل



تكنيك الإقتراب والارتفاع. أساليب الطيران والهبوط.

الوثب الثلاثي



تنفيذ الحيلة والخطوة والوثبة. توزيع القوة بين المراحل.

الوثب العالي



تكنيك فوسيري فلوب. ضبط مسار الإقتراب المنحني.

القفز بالزانة



تكنيك حمل الزانة والغرز. مرحلة الطيران وتخطي العارضة.



تطبيقات مسابقات الرمي

دفع الجلة

تكنيك الزحقة والدوران. وضعية اليد والإصابع عند الدفع.

رمي القرص

تكنيك الدوران وتسارع الجسم. مسك القرص وإطلاقه بزاوية مثالية.

رمي المطرقة

تكنيك الدورانات المتتالية. التوازن وتوقيت إطلاق المطرقة.

رمي الرمح

تكنيك الإقتراب وخطوات السحب. زاوية انطلاق الرمح المثلى.



التحليل الحركي

التصوير



تسجيل الحركة بكاميرات عالية السرعة.

التحليل



قياس المتغيرات الميكانيكية للحركة.

التصحيح



تحديد نقاط القوة والضعف في الأداء.

تحسين الأداء



تطبيق التعديلات على أساس البيانات.

