

دفع الجلة (الثقل)



- الخطأ : الثقل والمرفق في أقصى الجانب الايمن.
- التصحيح : يمسك الثقل الى جانب عظمة الرقبة بين الفك والترقوة .
- الخطأ : وضع البداية (التكور) جانبي والظهر غير مواجه لأتجاه مقطع الرمي

الأسس التعليمية والتكيفية الحديثة في ألعاب القوى

- التصحيح: التدريب على وضع البداية مع وضع الظهر في مقابلة اتجاه مقطع الرمي.
- الخطأ : الساق المتأرجحة عالية جدا تؤدي الى الوثب.
- التصحيح : تستخدم الساق المتأرجحة في اتجاه لوحة الايقاف عن طريق تنمية قوة الساق في المرحلة المبكرة من التدريب على الرمي .
- الخطأ :عدم وقوع مركز الثقل على الرجل اليمنى في وضع التكور وبعد حركة التحفز
- التصحيح : البدء بأخذ الوضع الصحيح دون حركة التحفز أولاً ثم ربط حركة التحفز بالوضع بعد استيعابه
- الخطأ : نقص في مرجحة الرجل الحرة
- التصحيح : تدريبات مرجحة من وضع البدء مع انخفاض مركز الثقل قدر الامكان وبدفع كرات طبية
- الخطأ : الزحف من مسافة قصيرة .
- التصحيح : تدريبات على عملية الزحف على أشكال مختلفة في مجموعات بدفع كرات طبية مع ملاحظة المسافة.
- الخطأ : دوران الجذع أثناء عملية الزحف اتجاه منطقة الدفع.
- التصحيح : الزحف بمساعدة مسك يد الزميل مع عدم تغير وضع الجذع.
- الخطأ : عدم دوران القدم الزاحفة في اتجاه منطقة الدفع أثناء الزحف .
- التصحيح : عدم وقوع مركز ثقل الجسم على الرجل اليمنى المثنية بعد عملية الزحف.
- الخطأ : عدم وقوع مركز الثقل على الرجل اليمنى المثنية بعد عملية الزحف.
- التصحيح : التدريب على الزحف في حدود 65 سم . 80 سم.
- الخطأ : وضع قدم الرجل الممرجة عند الحافة الداخلية للدائرة ببطيء.
- التصحيح : التركيز على مرحلة الانتقال مابين الزحف وحتى أخذ وضع الدفع.