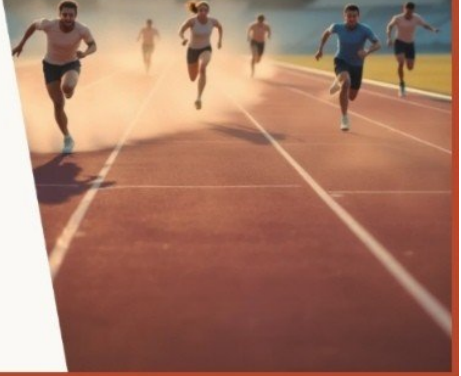


التطبيقات العملية في رياضة ألعاب القوى

مرحبًا بكم في عرض تقديمي حول التطبيقات العملية في رياضة ألعاب القوى. سنستكشف معًا التقنيات والأساليب المستخدمة في مختلف مسابقات الساحة والميدان.



أقسام ألعاب القوى

مسابقات الرمي

دفع الجلة ورمي القرص والمطرقة والرمح.



مسابقات الوثب

الوثب الطويل والثلاثي والعالي والقفز بالزانة.



مسابقات الجري

سباقات السرعة والتحمل والحواجز على المضمار.



Made with GAMMA

تقنيات مسابقات المضمار

التحمل



أساليب تنظيم السرعة. تقنيات التنفس الصحيحة للمسافات الطويلة.

السرعة



تكنيك الانطلاق من المكعبات. وضعية الجسم المثالية أثناء العدو.

الحواجز



تكنيك عبور الحاجز. ضبط الخطوات بين الحواجز.

