

القفز العالي



الأخطاء الشائعة لفعالية الوثب العالي

- الخطأ : سرعة الاقتراب كبيرة جدا تؤدي الى سقوط العارضة .
- التصحيح : التدريب على ضبط سرعة الاقتراب بحيث تسمح بتحويل السرعة الأفقية الى سرعة عمودية تسمح بأجتيار العارضة .
- الخطأ :الجري المتعرج في طريق الاقتراب .
- التصحيح : التدريب على الاقتراب في خط مستقيم ومن جانب جهة قدم الارتقاء .
- الخطأ : مرجحة الرجل الحرة أثناء الارتقاء بشكل متقاطع مع العارضة وتؤدي الى سقوطها .
- التصحيح : التدريب على ضبط زاوية الاقتراب الصحيحة بحيث تسمح بمرجحة الرجل الحرة للأمام ولأعلى وعلى امتداد العارضة تقريبا.
- الخطأ : العبور والجذع في وضعه الطبيعي .
- التصحيح : التدريب على العبور مع ميل الجذع جانبا لحظة الارتقاء حيث يمهّد الى دوران الجسم حول محوره الأفقي .
- الخطأ : سقوط العارضة اثناء العبور بسبب الركبة.
- التصحيح : التدريب على سحب رجل الارتقاء جهة الجسم اثناء العبور مع فتح الركبة للخارج وبقوة حتى يمكن الدوران على العارضة .
- الخطأ : الهبوط على الكتف مباشرة".
- التصحيح : يجب النزول على الرجل الحرة والذراع المقابلة لها اولا ثم الدوران على الكتف لامتصاص صدمة الهبوط .