



الاطاء الشائعة لفعالية الوشب الطويل

- الخطأ : التطويل او التقصير في الخطوات الاخيرة من الاقتراب
- التصحيح : التدريب على تقنين الخطوات والحفاظ على السرعة حتى الارتقاء
- الخطأ : وضع الكعب اولا اثناء الارتقاء.
- التصحيح : التدريب على الارتقاء على باطن القدم والدفع بقوة على لوحة الارتقاء .
- الخطأ : ميل الجذع اماما او خلفا عند الارتقاء .
- التصحيح : التدريب على الاحتفاظ بوضع الجسم مستقيما أثناء الارتقاء .
- الخطأ : عدم الاتزان اثناء مرحلة الطيران .
- التصحيح : التدريب على حركة الذراعين الصحيحة اثناء الطيران لما لها من اهمية في حفظ اتزان الجسم.
- الخطأ : الهبوط في حفرة الوشب بالقدمين مبكرا .

الأسس التعليمية والتحكيمية الحديثة في ألعاب القوى

- التصحيح : التدريب على الطيران الجيد بتحقيق مدى اكبر للحركة وتأخير لمس القدمين للأرض لأطول مسافة ممكنة .
- الخطأ : سقوط احد القدمين في حفرة الوشب خلف الأخرى أثناء الهبوط .
- التصحيح : أداء تدريبات الهبوط لتحقيق الاتزان المثالي والهبوط السليم .