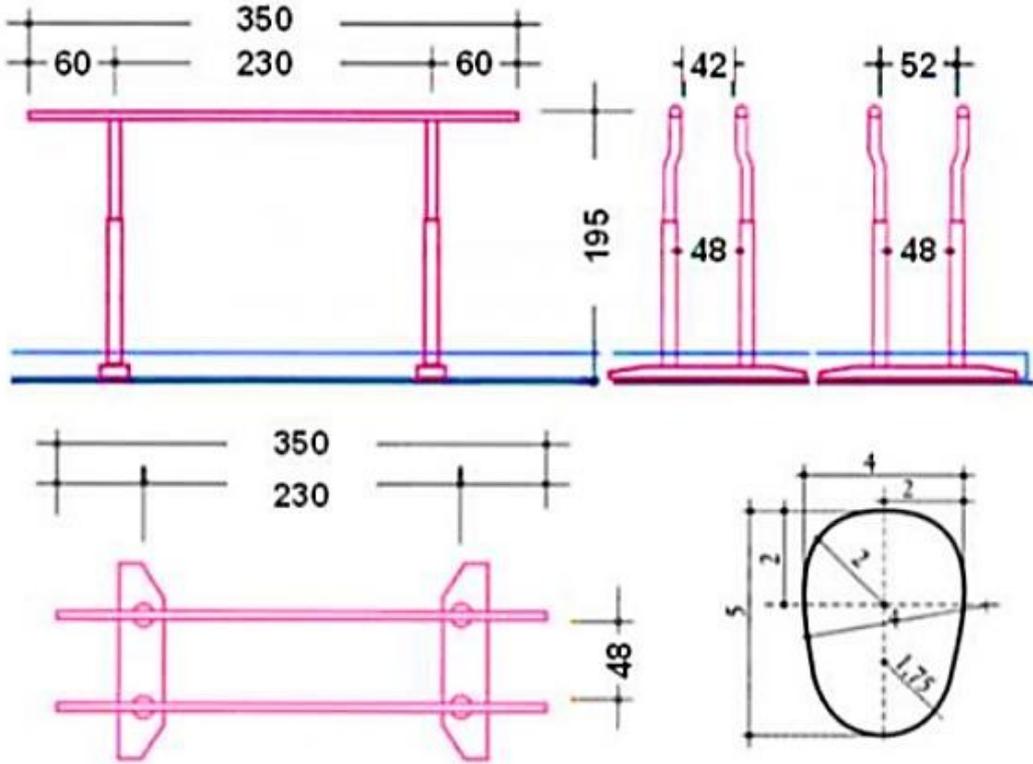


200 سم	الارتفاع	2
350 سم	طول العارضة	3
52- 42 سم	المسافة بين العارضتين	4
48 سم	المسافة بين الأعمدة	5



يوضح جهاز المتواز

ي مهارات جهاز المتوازي

أولاً: المرجحة البندولية من الارتكاز على اليدين

تعد المرجحة من المهارات الأساسية على هذا الجهاز حيث أنها تشكل الأساس لأداء المهارات الأخرى ضمن السلسلة الحركية، حيث يعتمد الأداء على تحقيق التوافق الحركي والعمل العضلي بين الشد والارتخاء وبحسب تحرك جسم اللاعب بين نقطتي السكون الأمامية والخلفية، عند المرجحة الأمامية تكون الأكتاف إلى الخلف وعند المرجحة الخلفية تكون الأكتاف إلى الامام مع وجود حركة نسبية للأكتاف أثناء المرجحة، ويجب التأكيد على عدم ثني الذراعين من المرفقين لأن ذلك يؤدي إلى سقوط اللاعب، وان تكون المرجحة من مفصلي

الكتفين وليس من الورك لذلك يجب ان يكون هناك شد في عضلات البطن مع التأكيد على المد الكامل في جميع أقسام المهارة لتحقيق الانسيابية المطلوبة.

الخطوات التعليمية لمهارة المرجحة البندولية من الارتكاز على اليدين

1. التمرين على المرجحات بمساعدة المدرب.
2. يثبت المدرب الكتف باليد القريبة والأخرى تكون على الظهر في حالة المرجحة الأمامية وعلى البطن في المرجحة الخلفية.

3. تكرار التمرين لمرات عديدة دون المساعدة.

الأخطاء المتوقعة لمهارة المرجحة البندولية من الارتكاز على اليدين

1. ميل الكتفين الى الأمام او الخلف مما يؤثر على انسيابية المرجحة .
2. قذف الرجلين مبكرا قبل مرور الجسم بالنقطة العميقة.
3. تصلب المجموعات العضلية للجسم مع حركة الرأس.
4. المرجحة تكون من الورك وليس من الأكتاف مع حدوث ثني في مفصلي المرفقين.



مهارة المرجحة البندولية

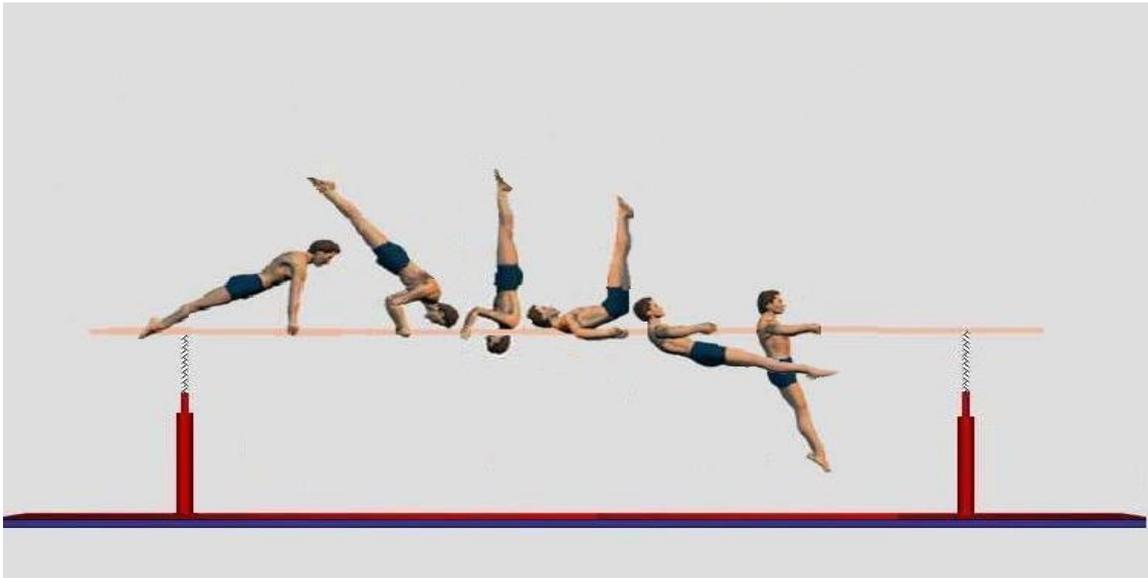
ثانياً: الوقوف على الأكتاف على جهاز المتوازي (النواحي الفنية)

- القسم التحضيري:** من وضع الارتكاز على اليدين يمرجح اللاعب الرجلين أماما خلفا .
- القسم الرئيس:** بعد أن تتجاوز الرجلان المستوى الأفقي خلفا بقليل يثني اللاعب مفصلي المرفقين، ثم فتحهما للخارج مع وضع العضدين على العارضتين وقريبا جدا معن اليعدين لتصبح اليدين والكتفين قاعدة ارتكاز .

القسم الختامي: يستمر الجسم في المرجة حتى يصل لوضع الوقوف على الكتفين مع الضغط على عارضتي المتوازي لاستمرار رفع الكتفين لأعلى والحفاظ على توازن الجسم وعدم سحب الرأس الى الصدر.

الخطوات التعليمية لمهارة الوقوف على الأكتاف على جهاز المتوازي

1. باستخدام متوازي منخفض، الجلوس فتحا للوقوف على الكتفين بالمساعدة ثم بدونها .
2. متوازي منخفض، مسك العارضتين، مرجة الرجل خلفا عاليا مع الدفع بالرجل الأخرى للوقوف على الكتفين.
3. متوازي عالي جلوس فتحا على العارضتين يرفع اللاعب الرجلين مع ضمهما أماما فمرجتهما أسفل خلفا للوقوف على الكتفين.
4. أداء الحركة من الارتكاز على اليدين بالمرجة ثم الوقوف.



يوضح مهارة الوقوف على الأكتاف

ثالثا: مهارة الهبوط المكور من المرجة الخلفية

هي إحدى مهارات الهبوط على جهاز المتوازي حيث تحتاج هذه المهارة الى مرجة جيدة ومستوى عالي لأداء الواجب الحركي المطلوب، فمن خلال المرجة الخلفية ووصول الجسم الى المستوى الأفقي مع المتوازي يقوم الطالب بسحب الركبتين الى الصدر ورفع مركز ثقل الجسم الى الأعلى والارتكاز على الذراع اليسرى والدفع بالذراع اليمنى ثم عمل نصف لفة للتحصل من البار ومن ثم الهبوط.

الأخطاء الشائعة

1. ضعف المرجحة الخلفية.
2. عدم سحب الركبتين الى الصدر عند الوصول الى المستوى الافقي.
3. عدم الدفع الكافي بالذراع اليمين.
4. ضعف أداء الدوران للتخلص من البار.

جهاز حصان المقابض

يتميز تمرين حصان المقابض بحركات بندولية وانواع مختلفة من الحركات الدائرية مع تباعد الرجلين عن بعضهما او مضمومتان في اوضاع مختلفة مع الارتكاز على جميع اجزاء الحصان وكذلك مرجحات او مقصات ويجب ان تؤدي جميع الحركات مع المرجحة ومن دون انقطاع ولو بشكل خفيف ولا يسمح بركات القوة والثبات.

معلومات حول اداء التمرين

1. يجب على اللاعب ان يبدأ تمرينه من وضع الوقوف ويسمح بخطوة الاقتراب او الوثب، ويبدأ التقييم من لحظة وضع اللاعب يده او كلتا يديه على الحصان.
2. يجب ان يحتوي تمرين اللاعب على الحركات التي يستطيع اداها مع الامان الكامل وبدرجة عالية من الجمال والاتقان الفني.
3. يجب ان يحتوي التمرين على المرجحات التي تؤدي بسهولة من دون توقف ظاهر او استعمال للقوة.
4. اثناء اداء المقصات والمرجحات برجل واحدة يجب على اللاعب ان يظهر ارتفاعا مناسباً للحوض وابتعاد الرجلين عن بعضهما بشكل كبير.

أبعاد وقياسات الجهاز :

يتم وضع الجهاز افقياً على قواعد ارتكازية وفي اعلى سطح الحصان يوجد مقبضين بشكل متقاطع مع الحصان وكل الزوايا والحافات تكون دائرية (مقوسة). (الخصائص الفنية

1. مصنوعة من مواد صلبة
2. المرونة الخفيفة، يجب ان لا تؤثر على ثبات الارتكاز عند السطح العلوي لجسم الحصان.
3. السطح العلوي زلق، لكن يجب ان يسمح لراحة اليد باللف والانزلاق أثناء ارتكاز اللاعب.
4. المقبضين يجب ان تكون ماصة للرطوبة وطبيعية عند استخدام المغنيسيوم.