

## المحاضرة الرابعة

### جناستك اجهزة (للطلاب) جهاز المتوازي

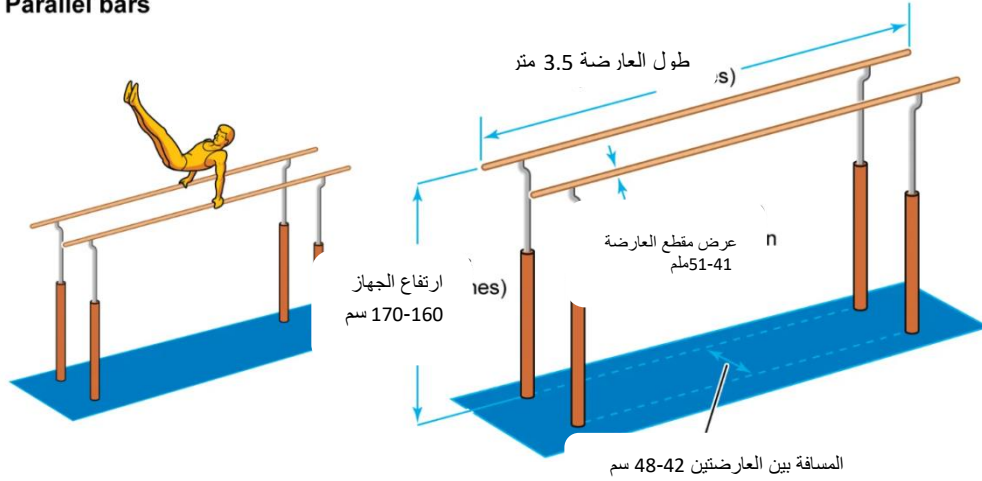
ويعد جهاز المتوازي من الاجهزة المحببة لدى لاعبين وذلك لسرعة التقدم عليه ويتكون جهاز المتوازي من:

1. عارضتين من الخشب.
2. قوائم من الحديد مثبتة في القاعدة ومفرغة.
3. تثبت العارضتين على حوامل مدرجة(مقسمة) وبالتساوي تدخل في قوائم المتوازي وذلك لرفع او خفض العارضتين.
4. قاعدة مستطيلة من الحديد.
5. يوجد داخل العارضة الخشبية قضيب من الحديد المطاوع ذي مرونة الخاصة.

### قياسات جهاز المتوازي:

1. ارتفاع العارضتين عن الارض من 160سم-170سم.
2. المسافة بين القائم الامامي والخلفي 230سم.
3. المسافة بين العارضتين من الداخل من 42سم الى 48سم.
4. المسافة بين طرفي العامودين الملاصقين للعارضتين من 48سم-50سم.
5. المسافة بين اسفل البار والقائم المفرغ 65سم.
6. ارتفاع القاعدة الارضية عن الارض 10سم.
7. طول العارضة 350 سم.
8. مقطع العارضة ببيضاوي الشكل ومساحته قدرها 41-51 ملم.

## Parallel bars



## خصائص حركات المتوازي

تعد حركات المتوازي من الحركات الجميلة والمشوقة للاعبين على تعلمها التي يتقدم بها اللاعبون بسرعة لسهولة مبادئه الأساسية ووجود الخاصية المطاطية للعارضتين. وتمتاز حركته بالطابع الارتكاز مع القوة التي تؤدي غالبيتها من خلال المرجحة. ولقرب ارتفاع العارضتين عن الأرض بحكم طبيعة الجهاز جعل من الممكن بدء الحركات من الوقوف واخذ الارتفاع للصعود على العارضتين أو على العارضة الواحدة، وحركات المتوازي يمكن أدائها فوق العارضتين أو تحتها والتبديل من عارضة إلى أخرى عن طريق لف الجسم من الوقوف على اليدين أو المرجحة، وشكل الجهاز جعل إمكانية بدء الحركات من خارج العارضتين أو من بينهما. والأوضاع الأساسية للمتوازي التي يمكن أداء الحركات منها هي الارتكاز على اليدين العمودي والزاوية والارتكاز على الذراعين العمودي والكب والتعلق بالعارضتين أو بالعارضة الواحدة.

## انواع القبضات

1. القبضة العادية: يكون اصبع الابهام للداخل وجميع الاصابع الأخرى لليدين للأسفل وللخارج، ويكون اصبع الابهام والاصابع المجاورة له حول عارضتي المتوازي لتقوية القبضة.
2. القبضة المقلوبة: يكون اصبع الابهام لأعلى والخارج وجميع الاصابع الأخرى لليد تشير للأسفل وباطن اليدين علوياً، ويكون اصبع الابهام مع الاصابع الأخرى حلقة حول عارضة المتوازي.
3. القبضة الخارجية: يشير اصبع الابهام لأعلى وباطن اليدين متقابلان من الداخل ويكون الابهام من الاصابع الأخرى حلقة حول عارضتي المتوازيين لتقوية القبضة.
4. القبضة الداخلية: ويكون ظهرا اليدين في هذه القبضة متقابلين من الداخل.
5. قبضة الرسغ: ويكون فيها ثقل الجسم محملاً على مؤخرة باطن اليد.

6. القبضة المعكوسة: وتكون فيها اليد ملفوفة لفة كاملة للداخل.

## اوضاع الجسم بالنسبة للجهاز:

أ- اوضاع الارتكاز

### 1. الارتكاز المقاطع بالقبضة العادية

الخصائص الفنية:

- يجب ان يوزع ثقل الجسم على الذراعين بالتساوي.
- يجب الارتكاز على الذراعين مع الاحتفاظ باستقامتهما.
- يجب ان يكون الرأس والجذع والرجلان على استقامة واحدة.
- يجب ان يكون المحور العرضي للجسم في مستوى اعلى من مستوى عارضتي المتوازي.

### 2. الارتكاز المقاطع على الساعدين

الخصائص الفنية:

- يجب ان يوزع ثقل الجسم على الساعدين بالتساوي.
- يجب ان يكون الارتكاز على الساعدين والزاوية بين مفصلي المرفقين قائمة.
- يجب ان يكون المحور العرضي للجسم اعلى من مستوى عارضتي المتوازيين.
- يجب ان يكون الرأس والجذع والرجلان على استقامة واحدة.

### 3. الارتكاز المقاطع على العضدين

الخصائص الفنية:

- يجب ان يوزع ثقل الجسم على العضدين بالتساوي.
- يجب ان يكون الارتكاز على العضدين.
- يجب ان يكون المحور العرضي للجسم اعلى من مستوى عارضتي المتوازيين.
- يجب ان يكون الرأس والجذع والرجلان على استقامة واحدة.
- يجب ان تكون زاويتا مفصلي المرفقين منفرجة.

### 4. الارتكاز الزاوية

الخصائص الفنية:

- يوزع ثقل الجسم على الذراعين بالتساوي.
- تعمل الرجلان مع الجذع زاوية 90 درجة.

- يكون الارتكاز على الذراعين مع استقامتهما.
  - في حالة ما اذا قلت زاوية مفصلي الفخذين عم 90 درجة يسمى الوضع الارتكاز زاوية حادة واذا تباعدت الرجلان (فتحتا الرجلين) يسمى ارتكاز زاوية فتحا.
- 5. ارتكاز كب العضد**

الخصائص الفنية:

- يجب توزيع ثقل الجسم على العضدين بالتساوي.
- يجب ثني مفصلي الفخذين بمقدار زاوية حادة وان يكون الورك اعلى من مستوى عارضتي المتوازي والرأس من استقامة الجذع
- يجب ان يكون الارتكاز على العضدين.
- النظر يكون تحت نحو الرجلين.

## **6. الارتكاز الافقي**

الخصائص الفنية:

- يجب توزيع ثقل الجسم على الذراعين بالتساوي مع الاحتفاظ بوضع الجسم افقيا.
- يجب الارتكاز على الذراعين وهما مفرودتان.
- في حالة اسناد الحوض على المرفقين او مرفق واحد يسمى الوضع ارتكاز على المرفقين او المرفق.

## **ب- اوضاع التعلق**

### **1. تعلق الكب بالقبضة الداخلية**

الخصائص الفنية:

- يجب ان يثنى مفصل الورك بمقدار زاوية حادة بحيث يكون الجذع للأسفل وثنى الرقبة للأمام واتجاه الرجلين للأعلى.

### **2. تعلق الوقوف**

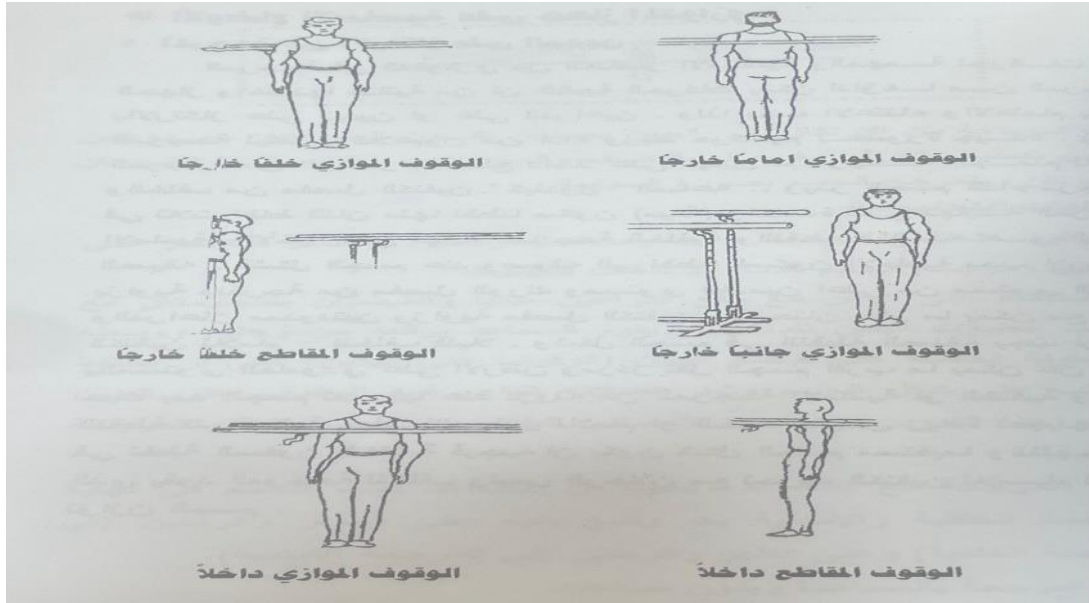
الخصائص الفنية:

- يكون اللاعب متعلقا باليدين وفي الوقت نفسه واقفا على القادمين.
- اذا كان الجسم مائلا بالنسبة للمستوى العامودي يسمى تعلق الوقوف،
- والرجلان اماما وفي حالة ارتكاز الرجلين خلفا بالنسبة لنقطة التعلق يسمى تعلق الوقوف خلفا ويمكن ان يؤخذ الوضع والذراعان او الرجلان مفرودتان او مثنيتان.

## اوضاع الوقوف الجسم بالنسبة للأداء على جهاز المتوازي

نظرا لتعدد الازوضاع الابتدائية بالنسبة لبدء الحركات على جهاز المتوازيين اتفق على تحديد اوضاع الجسم بالنسبة للجهاز للاختصار وسهولة الشرح ووضوح الفهم وتوحيداً للمصطلحات على النحو الآتي:

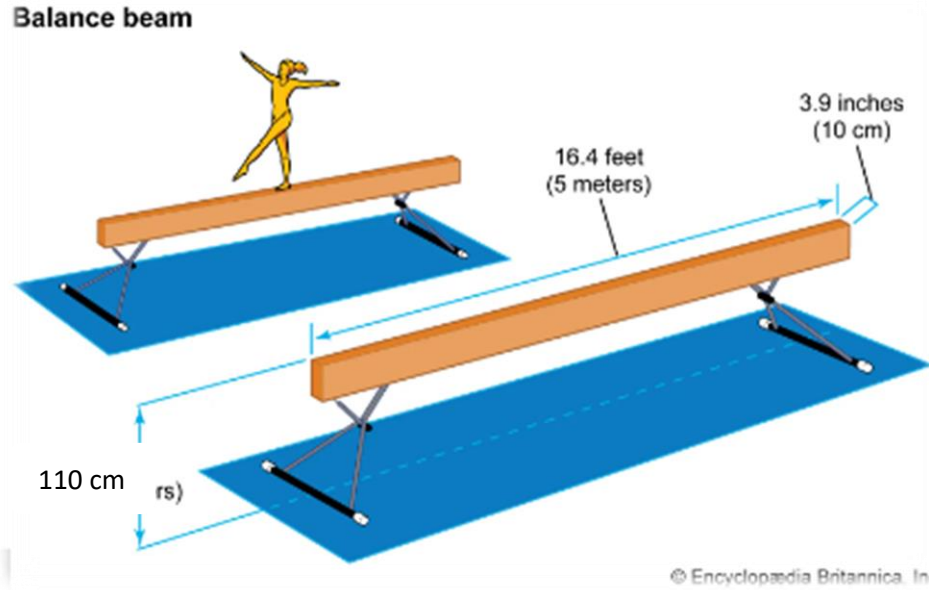
1. الوقوف خارجا موازيا مواجهها ويكون فيها الجهاز امام اللاعب.
2. الوقوف خارجا موازيا خلفا ويكون فيها الجهاز خلف اللاعب.
3. الوقوف خارجا مقاطع بالجنب الایسر او الایمن ويكون فيها الجهاز على احد جانبي اللاعب.
4. الوقوف خارجا موازيا بالجنب الایسر او الایمن ويكون الخط بين كتفي اللاعب موازيا لطول الجهاز.
5. الوقوف داخلا موازيا او مقاطعا خلفا ويكون اللاعب خارج العارضتين.
6. الوقوف خارجا موازيا او مقاطعا خلفا ويكون اللاعب خارج العارضتين.



## جمناستك اجهزة (للطالبات) جهاز عارضه التوازن للنساء

قياسات جهاز عارضة التوازن:

1. طول العارضة 5 متر
2. ارتفاع العارضة عن الارض 110 سم.
3. المسافة بين كل من العמוד الحامل ونهاية العارضة 40 سم.
4. عرض العارضة من الاعلى او الاسفل 10 سم ومن الوسط 13 سم.
5. تصنع عارضه التوازن من الخشب بطريقه الكبس (الضغط ) طولا وعرضا وبشكل ذي استقامة من اعلى واسفل وبيضاوي من كلا الجانبين.



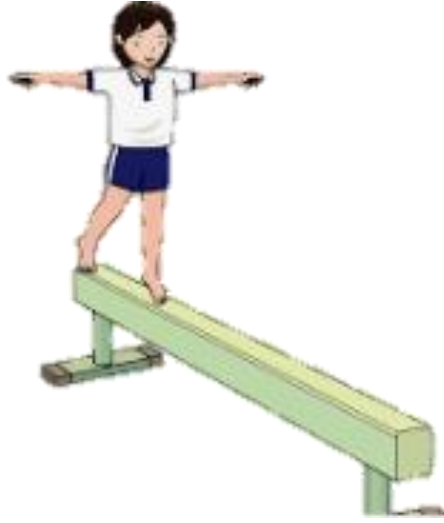
### خصائص عارضة التوازن

تتطلب حركات هذا الجهاز من اللاعبة الاحساس والمحافظة على التوازن والقدرة على السيطرة ورده الفعل والشد في الجسم والشجاعة وحركات هذا الجهاز هي حركات (اكروباتية) كدحرجة وقفز اليدين والوقوف على اليدين اضافة الى الحركات الجمناستيكية كالسير والقفز بالارتداد وحركات ذراعين والدوران والقفز الخ.

ويشمل هذا الجهاز على حركات الصعود الى الجهاز وحركات على طول الجهاز وحركات هبوط من الجهاز (نهاية) كما يجب على اللاعبة ان تؤدي حركاتها على طول العارضة ذهابا وايابا.

## السير الامامي والخلفي

يكون مثل السير الاعتيادي على الارض ولكن برشاقة وبجسم مستقيم مشدود وبذراعين مختلفة وبحركات مختلفة والنظر يكون على نهاية العارضة وامشاط القدمين تلامس العارضة مثل الكعبين والشئ نفسه بالنسبة للسير خلفا .



م.م. ايمان شلاكه عوض م. الالعاب احمر سكران