

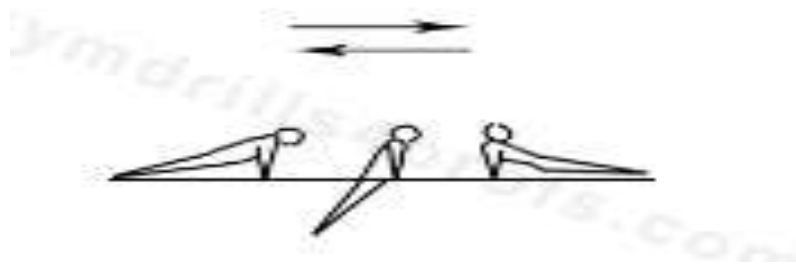
## المحاضرة الخامسة

الاضلاع الاساسية على الجهاز المتوازي:

### 1. المرجحة من الارتكاز على اليدين

المرجحة في جهاز المتوازي من العناصر الاساسية والمهمة لحركات هذا الجهاز واهميتها تأتي من ان غالبية الحركات يمكن اداؤها من المرجحة بالارتكاز على اليدين او على الذراعين. ولذا يجب الاعتناء والاهتمام بفنية المرجحة ليتمكن اللاعبون من اداء وربط حركاتهم بصورة جيدة. وتبدأ المرجحة من الارتكاز المقاطع داخلا على اليدين ثم مرجحة الجسم للأمام والخلف من مفصل الكتفين مثل بندول الساعة.

ويمر الجسم اثناء مرجحته في ثلاث نقاط اثنان منها نقطتا سكون (ميتة) واحدة في نهاية المرجحة الامامية والاخري في نهاية المرجحة الخلفية والنقطة الثالثة هي النقطة العميقة. فشكل الانسان عند وصوله الى نقطة السكون الامامية يجب ان يكون بزاوية منفرجة من مفصل الورك ومستوى القدمين اعلى من مستوى الراس والذراعان ممدودتان وزاوية مفصل الكتفين مفتوحتان اكثر ما يمكن مع تحريك الكتفين للأمام-للخلف قليلا. وشكل الجسم في النقطة العميقة يجب ان يكون بالمستوى العمودي على الارض ومركز ثقل الجسم اقرب ما يمكن عن الارض حيث يمد الجسم تدريجيا عند نزوله من المرجحة الامامية او الخلفية وفي هذه النقطة تتم عملية خطف الرجلين للأمام او الخلف لغرض زيادة تعجيلهما اما في نقطة السكون الخلفية فيجب ان يكون شكل الجسم مستقيما والظهر هو الذي يقود المرجحة للخلف وليس الرجلان مع تحريك الكتفين للأمام لغرض توازن الجسم. والمرجحة من الارتكاز على اليدين يجب ان تكون الذراعان ممدودتان وبدون تصلب وشد في مفصلي الكتف والرجلان مضمومتان والقدمان مؤشرتان وتمرجح الجسم بصورة انسيابية.



## الخطوات التعليمية:

1. الوقوف المقاطع المواجه الخارجي وسك العارضتين ثم القفز للارتكاز على اليدين ومرجحة الجسم للأمام ثم للخلف فالهبوط.
2. الاستقاء على البطن مع رفع الذراعين عالياً والقبضتان مضمومتان مع سحب عضلات البطن للداخل ثم يقوم المساعد برفعه من رجليه ووسطه ومحاولة إيقافه على قبضة اليدين (الوقوف على اليدين) على أن يحافظ الطالب على شكل الجسم وشد عضلاته أثناء رفعه للوقوف على اليدين (يعتبر هذا التمرين مهم جداً لإحساس الطالب بشكل الجسم في المرجحة الخلفية).
3. أداء المرجحة مع المساعدة حيث أن المساعد يثبت الجسم في نهاية المرجحة الخلفية والامامية بعد وضع اليدين على الصدر والرجلين (في المرجحة الخلفية) وعلى الظهر والرجلين (في المرجحة الامامية).
4. أداء المرجحة بالمساعدة وبدون مساعدة.

## الايخطاء المتوقعة للمرجحة من الارتكاز على اليدين

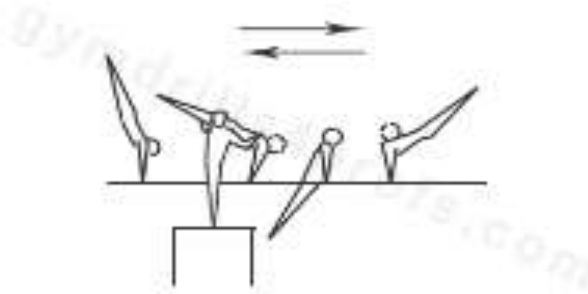
1. مرجحة الجسم من الورك وليس من مفصل الكتفين، مما يسبب انثناء في مفصل الورك.
2. ثني الذراعين والرجلين.
3. تحريك الكتفين اماماً وخلفاً أكثر مما هو مطلوب مما يؤدي الى فقدان التوازن والسقوط.
4. عدم فتح زاوية مفصل الكتفين في المرجحة الامامية.
5. وجود القوس بالظهر في المرجحة الخلفية.

## تصحيح الاخطاء:

1. ان كان الخطأ في المرجحة الخلفية (قوس الظهر) فيمكن اعادة تمرين رقم (2) من الخطوات التعليمية حيث يعتبر من التمارين المهمة التي تساعد الطالب على تعلم الوضع الصحيح للجسم في المرجحة الخلفية.
2. اذا كان الخطأ في عدم فتح زاوية مفصل الكتفين كثيراً فيمكن تصحيح هذا الخطأ عن طريق المساعدة.
3. استعمال المساعدة لتصحيح الاخطاء وتطبيق النواحي الفنية للمرجحة.

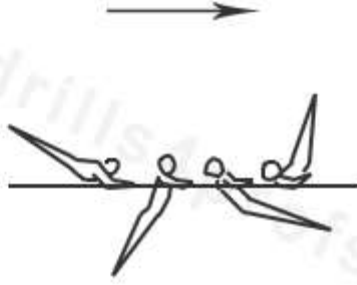
## طريقة المساعدة:

يقف المساعد الواحد او المساعدات على جانب المتوازي ويمسك ذراع اللاعب الذي يؤدي المرجحة بمسكة التثبيت (يد تمسك العضد والاخرى تمسك الرسغ) وذلك للمحافظة على عدم تحريك الكتفين اماما وخلفا كثيرا وخاصة في المرجحة الامامية وكذلك عدم ثني المرفقين.



## 2. المرجحة من التعلق على الذراعين.

ان النواحي الفنية للمرجحة من التعلق على الذراعين (تعلق الابطين) لا يختلف عن النواحي الفنية في المرجحة من الارتكاز على اليدين فالجسم اثناء مرجحته يمر بثلاث نقاط كما هو موجود في المرجحة من الارتكاز على اليدين. والجسم يكون مرتخيا اثناء تعلقه على الذراعين (الابطين) وممدودا في المستوى العامودي مع انثناء بسيط بالذراعين. مفصل الكتف في هذه المرجحة يجب ان يكون بدون ارتخاء والذي يسبب ارتخائهما سقوط الجسم للأسفل بين العارضتين وكذلك يجب ملاحظة عدم ضغط الذراعين كثيرا اكثر من اللازم والذي يؤدي الى تقليل في مدى المرجحة وتقوس الظهر. وخطف الرجلين للخلف للأعلى يكون بعد ان يجتاز الجسم النقطة العميقة بثني مفصل الورك لحد زاوية 30 درجة تقريبا عن خط العامودي وخلال هذا الخطف تضغط الذراعان على العارضتان للحصول على رد فعل قوي لترفع الذراعين والابط عن العارضتين لفترة بسيطة ثم العودة اليهما لاستكمال المرجحة الامامية. وان اهم نقطة يجب ملاحظتها هي ان تضل القبضتان باليدين والانثناء البسيط في الذراعين ثابتين حتى لا يتحرك الجسم من مكانه كثيرا.



### الخطوات التعليمية:

1. اعطاء تمارين تقوية لعضلات الكتفين والصدر وذلك بخفض ورفع الجذع من تعلق الذراعين (الابطين) على العارضتين.
2. الوقوف المقاطع المواجه خارجا والقفز لأخذ التعلق على الذراعين (الابطين) مع المرجحة الجسم اماما خلف مع الهبوط.
3. اداء المرجحة بالمساعدة في بداية العارضتين وذلك بوضع المساعد يده تحت الصدر والرجلين في المرجحة الخلفية وعلى الورك والرجلين في المرجحة الامامية.
4. نفس التمرين السابق ولكن ضغط العارضتين باليدين لرفع العضدين والابطين عنهما لفترة قصيرة
5. اداء الحركة بدون مساعدة.

### الايخطاء المتوقعة للمرجحة من التعلق على الذراعين

1. قوس الظهر في المرجحة الامامية والخلفية.
2. خطف الرجلين قبل اجتياز الخطوة العميقة.
3. سقوط الاكتاف للأسفل بين العارضتين.
4. ثني الذراعين كثيرا بحيث تكون القبضتان قريبة جدا من الاكتاف.
5. ثني الوركين كثيرا في المرجحة الامامية والخلفية.
6. خطف الرأس للخلف في المرجحة الامامية وللأسفل في المرجحة الخلفية.
7. ثني الرجلين.

## تصحيح الاخطاء :

1. اعطاء تمارين لعضلات الكتفين والعضلات الصدرية في حال وجود ضعف فيهم.
2. اعطاء المساعدة لتصحيح الاخطاء.

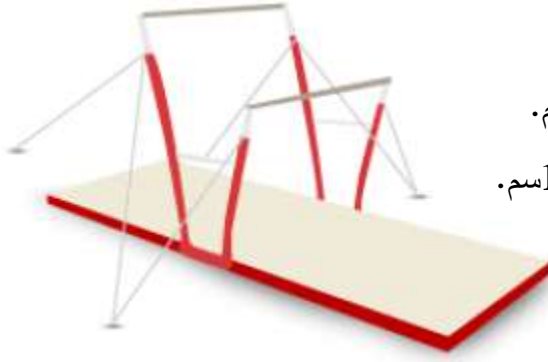
## طريقة المساعدة:

يقف المساعد الواحد او المساعدان بجانب الجهاز ويضع يده تحت الصدر والاخرى تحت الفخذين ورفع له للأعلى اثناء المرجحة الخلفية وخلف الظهر اثناء المرجحة الامامية.

## جمناستك اجهزة (للطالبات) جهاز المتوازي للنساء

### مقاييس جهاز المتوازي للنساء :

الجهاز عبارة عن عارضتين بيضاويتين الشكل مصنوعه من الخشب البلوط بداخلها قضيب من الحديد (يصنع حاليا من الفايبر كلاس).



1. ارتفاع العارضة العليا عن سطح الارض 2,30م+10سم.
2. ارتفاع العارضة السفلى عن سطح الارض 1,30م+10سم.
3. المسافة بين عامودي المتوازيين من النهايتين 2.40م+10سم.
4. المسافة بين القائمين 54\_58سم.
5. المسافة بين العمودين من 48\_50سم.
6. مقطع العارضة بيضاوي ومساحه القبضة 51x41 ملم.

### خصائص جهاز المتوازي للنساء

ومن خصائص هذا الجهاز اختلاف مستوى العارضتين فيه الواحدة عن الاخرى وحركات هذا الجهاز تمتاز بجمالها ورشاققتها وقوتها وكذلك الى كثرتها الناتجة من كثرة الازواضع الأساسية التي يحتويها . وتمتاز حركات الجهاز ايضا

بالاستمرارية وبدون توقف والعمل على العارضتين والانتقال بينهما ، وحركات هذا الجهاز تشتمل على حركات الثبات والمرجحات والدوائر والقلبات الهوائية والطلوع واللفات حول المحور الطولي.

### الايوضاع الأساسية:

#### 1.التعلق

هو تعلق الجسم بصورة عمودية والجسم يكون مستقيما والذراعان ممدودتين والمسافة بينهما بعرض الصدر والراس بينهما في وضعه الطبيعي يمكن اداء التعلق بثتي الذراعين او تعلق زاوية.



م.م. ايمن شلاكه عوض م. الالعب احمد سكران