**ملخص البحث**

**" اثر استخدام وسيلة تدريبية في تحسين مستوي أداء المرجحات الامامية والخلفية علي جهاز المتوازيين "**

يهدف البحث إلى التعرف علي الخصائص البيوميكانيكية لمهارة المرحجة الامامية والخلفية على جهاز الموازين والتعرف علي اثر استخدام وسيلة تدريبية مساعدة علي أداء مهارة المرحجة الامامية والخلفية علي جهاز المتوازيين لدي الناشئين ، وقد استخدم الباحث المديح المنهج الوصفي باسد التصوير بالفيديو على عينة قوامها ( لاعب واحد ) من فريق الجمباز الفني رجال تحت 8 سنوات لاكاديمية امبريلا ، وقد أسفرت النتائج إلى وجود فارق في مستوي الاداء من حيث ارتفاع مركز ثقل اللاعب عن البار سواء كان في المستوي الاافقي الامامي او المستوي الافقي الحلفي وتحسين المسار الحركي للمرجحات الامامية والخلفية من شد جميع المفاصل واستقامة الجسم .