

الجامعة المستنصرية

كلية التربية الاساسية

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

الاضاع الاساسية الخاصة بلعبة المبارزة

ا. د مصطفى حسن عبد الكريم

مدرس المادة

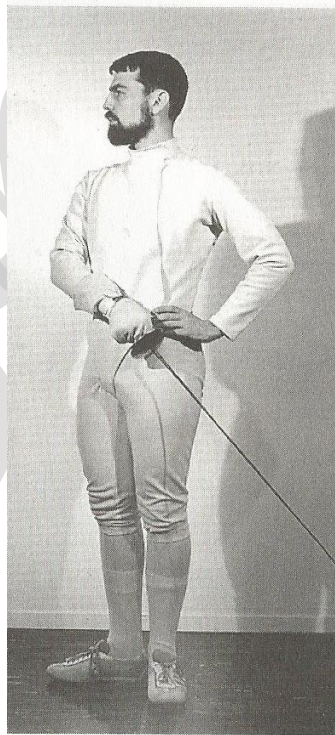
2019

حركة الاستعداد و حركة الطعن THE GUARD AND THE LUNGE

1- The first position وضع الاساس

الوضع الذي يتخذه المبارز مع وضعية جسمه والسلاح قبل السلام وخلال مدة الراحة يسمى وضع الاساس (the first position).

الجذع يكون منتصبا والرأس الى الاعلى والعينان متجهتان نحو الخصم والاكتاف تكون مرتخية والى الاسفل، والقدمين معا بحيث تشكل القدمان زاوية قائمة، الكعبين متماسين وأصبع القدم الكبير لرجل اليمين متجه نحو الامام باتجاه الخصم. ذراع اليمين يكون موقعا مقابل الجسم قليلا من حزام الخصر والنصل يكون متجها مباشرة نحو الارض بشكل قطري، الذراع الثانية اليسار تكون فوق الخصر بحيث تكون الاصابع متجهة نحو الامام والابهام الى الخلف. كما في الشكل (1).



شكل (1) / يوضح وضع الاساس

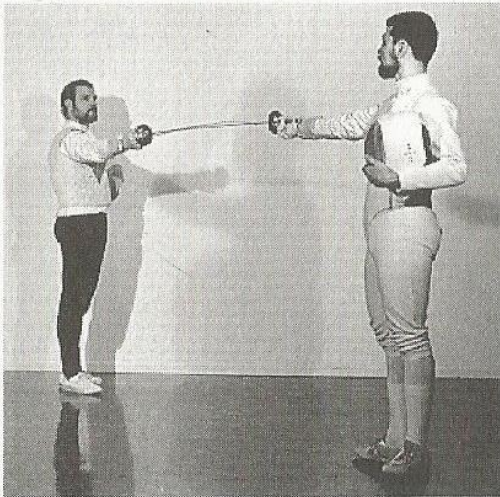
السلاح في خط الهجوم 2- Weapon in Line

السلاح بوضع اللالين عندما تكون الذراع المسلحة ممدودة بشكل كامل ومستقيم بحيث تكون متوازية مع الارض ومقدمة السلاح مؤشرة الى صدر الخصم.

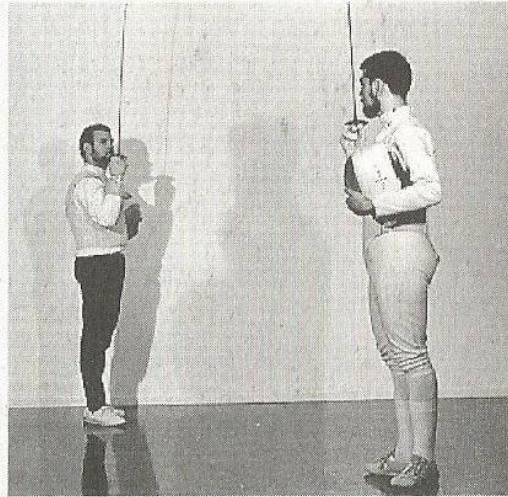
التحية 3- The Salute

السلام هي حركة تقليدية تؤدي احتراماً او مجاملة الى الخصم والجمهور، ويمكن ملاحظتها دائماً عند بداية ونهاية الدرس او المنازلة. من وضع الاستعداد يجلب السلاح من وضع اللالين بحركة دائرية من الاسفل الى الاعلى كما في الشكل (2 ا). الذراع تنتهي من المرفق، ثم بعد ذلك يجلب النصل الى الجسم حتى يكون بشكل عمودي، اما الواقي فيكون بمستوى الحنك، والنصل يكون امام العين اليمنى الشكل (2 ب). السلام الاول يؤدي الى اللاعب الخصم اما السلام الثاني فيؤدي الى الحكم الواقف على جهة اليسار اذ يقوم اللاعب بمد ذراعه مرة ثانية ثم يقوم بثنيها مرة ثانية امام الحكم. اما السلام الثالث فيكون للجمهور على جهة اليمين تجلب الذراع مرة اخرى ثم تمد برفق من المرفق والذراع تكون بالوضع الثاني.

First movement of the salute. ا



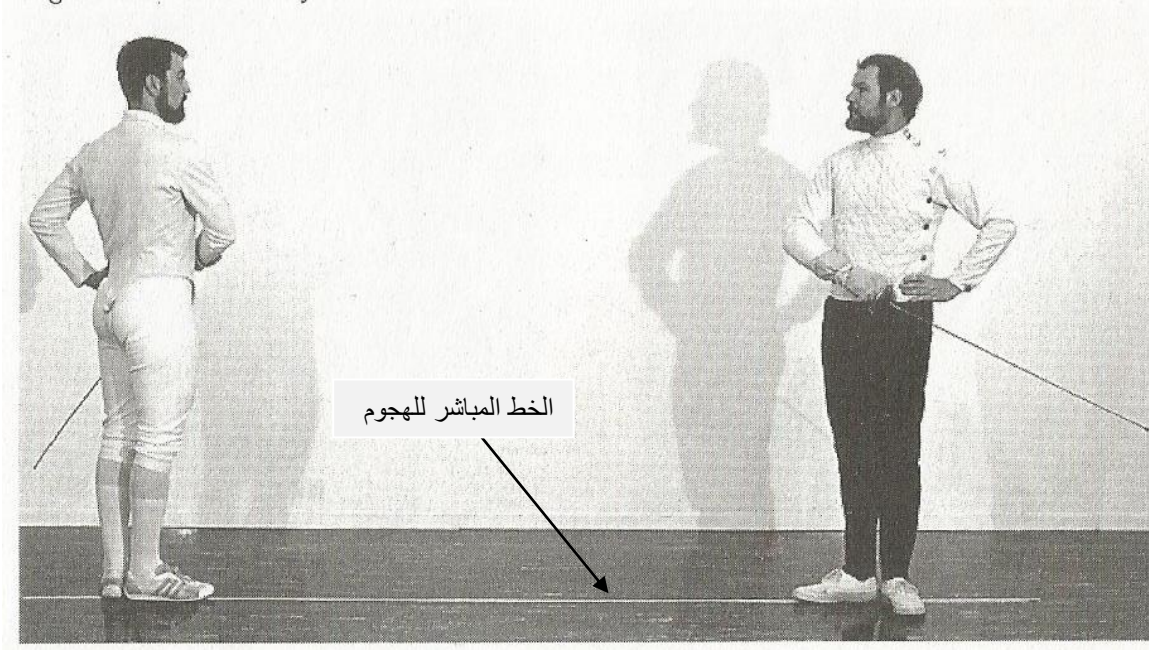
Second movement of the salute. ب



شكل (2) / يوضح كيفية أداء التحية

4- The Line of Direction الخط المباشر للهجوم

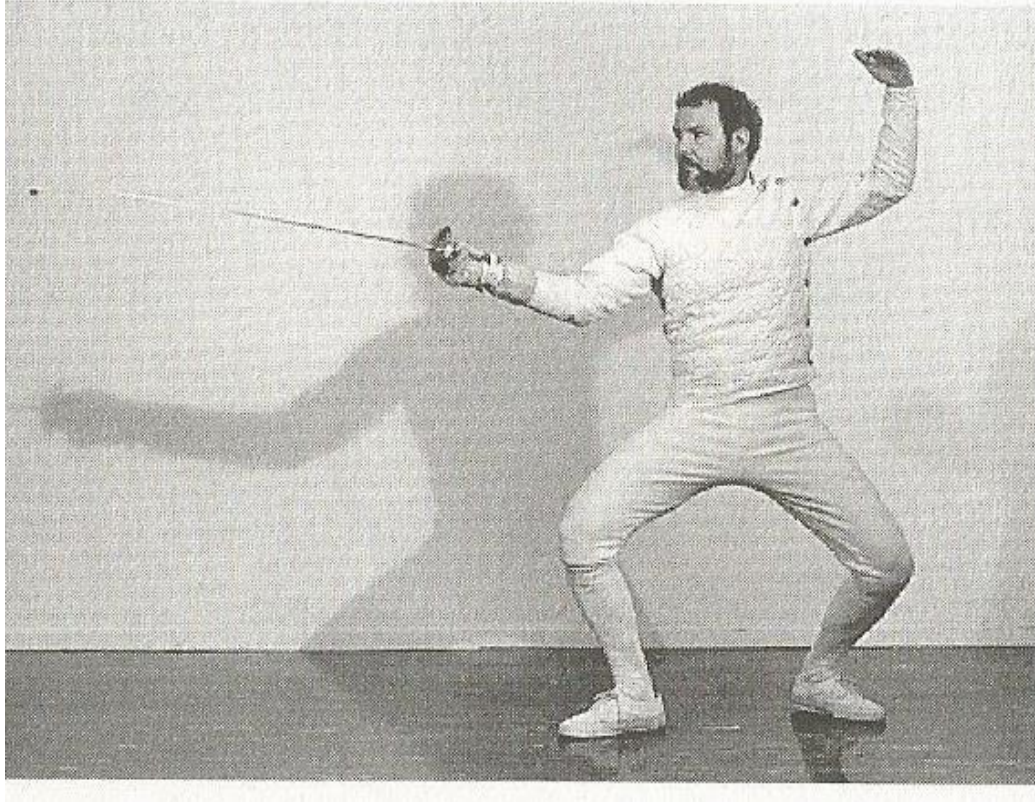
هو خط وهمي يربط المبارزين، ويبدأ من الكعب الايسر للمبارز الاول ويمر عبر محور القدم اليمنى ويستمر حتى يلاقي نفس النقاط بالنسبة لقدمي الخصم، وهذا يسمى خط المباشرة. وهو الطريق او المسلك الطبيعي الذي يجب ان تكون عليه الاقدام في الدرس او التمرين او اثناء التبارز كما في الشكل (3).



شكل (3) / يوضح الخط المباشر للهجوم

5- The Guard وضع الاستعداد

وضع الاستعداد: هو الوضع الذي يتخذه جسم المبارز مع السلاح والذي يكون فيه مستعدا للهجوم والدفاع والهجوم المضاد الشكل (4).



شكل (4) / يوضح وضع الاستعداد

اول وضع لحركة الاستعداد يتم بخطوتين:

- 1- من وضع الاستعداد تتحرك الذراع المسلحة بشكل دائري من الاسفل الى الاعلى وبنفس الوقت تتحرك الذراع اليسرى بشكل مماثل ولكن بالاتجاه المعاكس وتمتد الى الخلف وهكذا بالنسبة للذراع اليمنى مع السلاح تمتد بشكل مستقيم وموازي للأرض.
- 2- القدم اليمنى تندفع الى الامام بطول قدم ونصف او بفتحة بعرض الصدر ثم تثنى الركبة بحيث تكون الركبة اليمنى فوق منتصف القدم اليمنى. الركبة اليسرى عمودية على الاصبع الكبير للقدم اليسرى والاقدام بزاوية قائمة والكعبين على نفس الخط. نفس الوقت الذي تتحرك فيه القدمين تتحرك الذراعين الى الوضع الخاص بها، الذراع اليمنى تسحب بخفة الى الخلف اليد بالوضع الرابع بمستوى الصدر. مقدمة السلاح تكون موجهة الى عظم ترقوة الخصم بشكل مباشر، الذراع اليسرى تكون مثنية الى الاعلى المرفق يكون اعلى بقليل من الكتف واليد تكون مثنية للأمام من منطقة الرسغ الابهام الى الخارج والاصابع مع بعضها مجتمعة.

عند اكتمال حركة الاستعداد (guard) وزن الجسم يجب ان يكون موزع بالتساوي على الرجلين والجذع، والجذع يكون جانبي مع ميلان خفيف الى الامام، الرأس للأعلى باتجاه اليمين، العينين باتجاه الخصم، الاكتاف للأسفل، الذراع اليمنى ممتدة جيدا ومرتخية والمرفق بخط واحد مع الخصر، اليد في منتصف الوضع على الخط المستقيم (line) لحركة الهجوم وتكون اليد ما بين الوضع الرابع والسادس، والساعد والسلاح بشكل متواصل مع الخط المستقيم (line).

ملاحظة Observation:

مع اعطاء الامر "On" اسلحة الطلاب بالخط المستقيم (line) مع اعطاء الامر الثاني (guard) يقومون باتخاذ وضع الاستعداد (Guard).

6- The Line of Offense السلاح في خط الهجوم

السلاح في خط الهجوم (line) عندما تكون مقدمة السلاح الذبابة مع الذراع ممتدة بشكل طبيعي، وتهدد بعض اجزاء الهدف القانوني للخصم.

7- The Lunge حركة الطعن

هو الوضع الذي يتخذه جسم المبارز في نهاية حركة الهجوم والمنجزة من وضع guard (الاستعداد) الشكل (5)، وتبدأ الحركة من وضع guard ويجب ان تكون حركة الطعن حركة مفردة وفعالة. من المبادئ الاساسية والحتمية لحركة الطعن اعطاء الاسبقية لذبابة السلاح مع تأخر حركة القدم حتى يتم امتداد الذراع المسلحة امتدادا كاملا وبشكل متعاقب، ذراع اليمين تمتد بخفة وبرفق، اليد اليمنى مرفوعة اعلى من الكتف، الاكتاف مرتخية، والجذع مائل ومتقدم للأمام. بعد امتداد الذراع المسلحة بشكل كامل تتبعها الحركات المكملة لحركة الطعن بدون قطع او اعاقا، القدم اليمنى ترفع الاصابع اولا ثم القدم الى الامام وتنزلق تقريبا على سطح

الارض وعلى طول الخط المستقيم (line)، وبنفس الوقت الرجل اليسرى تمتد باستقامة وبنشاط وبقوة، الركبة غير مثنية والقدم اليسرى ضاغطة ومستندة بطولها على الارض. اليد اليسرى ترمى الى بقوة الى الخلف بشكل افقي وراحة اليد الى الاعلى الابهام للخارج والاصابع معا. بعد ذلك يصل كعب القدم اليمنى الى الارض اولا.

عند اكتمال حركة الطعن كلا الذراعين يجب ان تكونا ممتدين بشكل موازي للأرض على الخط المستقيم (line). الجذع يجب ان يكون منحنى الى الامام والرأس يكون جانبي للأعلى الاكتاف مرتخية، الورك ينزلق كالمطائرة بشكل افقي، الركبة اليمنى مسلطة فوق نصف مشط القدم، فخذ الرجل اليمنى موازي للأرض والرجل اليسرى ممتدة على طولها والركبة غير مثنية، والقدم اليسرى منبسطة على الارض.

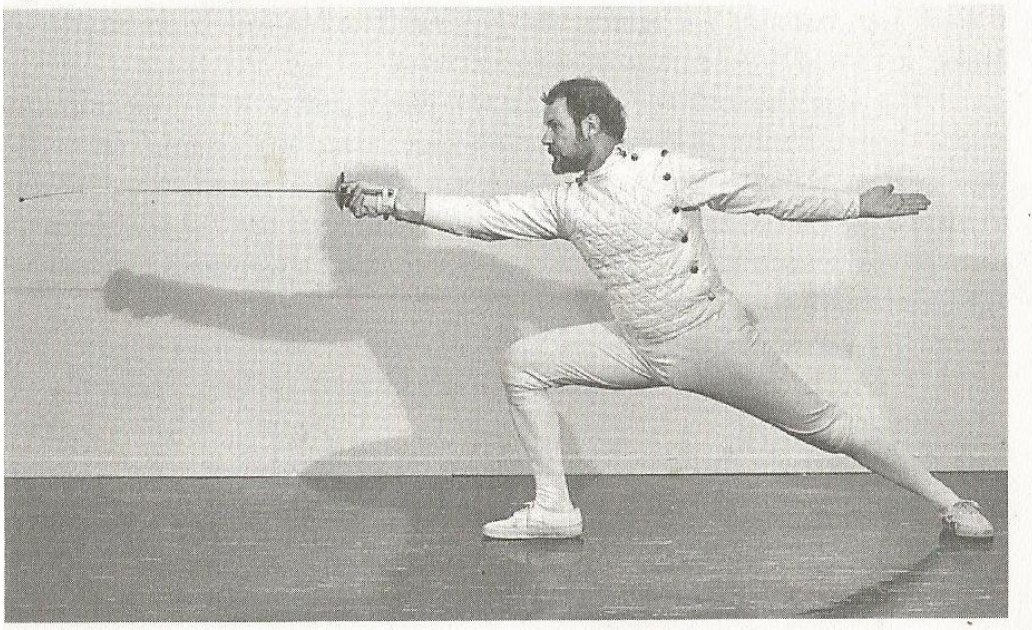
من المتطلبات الاساسية لتكون حركة الطعن فعالة هي السرعة، الشدة، طول الطعنة، التوازن، التنسيق او التوافق في اداء حركة الطعن. السرعة ضرورية لمفاجئة الخصم. الشدة تساعد على استمرار حركة الطعن بشكل مباشر حتى عندما يقوم الخصم بأداء دفاع ضعيف. طول الطعنة محاولة الوصول الى ابعد مسافة ممكنة بأقل خطورة. التوازن يقوي حركة الدفاع ويساعد على العودة بسلام الى وضع guard. التوافق يوحد العناصر المختلفة لحركة الطعن ويجعلها واحدة ومتناسقة وبحركات متتابعة.

ملاحظة Observation:

سرعة الهجوم تعتمد على فعالية حركة الطعن من حيث امتداد الذراع والحركات الانفجارية للرجلين وميلان الجذع الى الامام.

خلال حركة الطعن يجب الاعتناء بشكل خاص بحركة القدم اليمنى بحيث لا تتعدى الحد المقرر لها، الركبة اليسرى غير مثنية ومثبتة، القدم اليسرى بكاملها على الارض حتى تساعد على التوقف ولا تسمح لها بالانقلاب الى الجانب.

تعد وظيفة الذراع اليسرى هامة بالنسبة لحركة الطعن اذ تعطي دفع لها، في الوقت المناسب اليد اليسرى ترمى الى الاسفل للنصف، يجب ان يكون انتقال الذراع الى الخلف بشكل افقي وفوق رجل اليسار مباشرة، إذا انحرفت الذراع اليسرى الى اليمين او اليسار عن الخط المستقيم (line) مقدمة السلاح ايضا سوف تميل وتتحرك معها.



شكل (5) / يوضح حركة الطعن

8- The Return on guard العودة الى وضع الاستعداد

العودة من وضع الطعن الى وضع الاستعداد يسمى the return on guard. عند العودة، القدم اليمنى تدفع بعيدا عن الارض والركبة اليسرى تنتهي. الرجل اليسرى تقصر او تتقلص. يتغير وزن الجسم ويعود الى الخلف، القدم اليمنى تعود الى الوضع الطبيعي لها بحيث تلامس الارض بالكعب اولا بحيث تبقى المسافة قدم ونصف بينها وبين القدم اليسرى وبشكل متزامن تعود الذراع اليسرى مثنية كما في وضع guard.

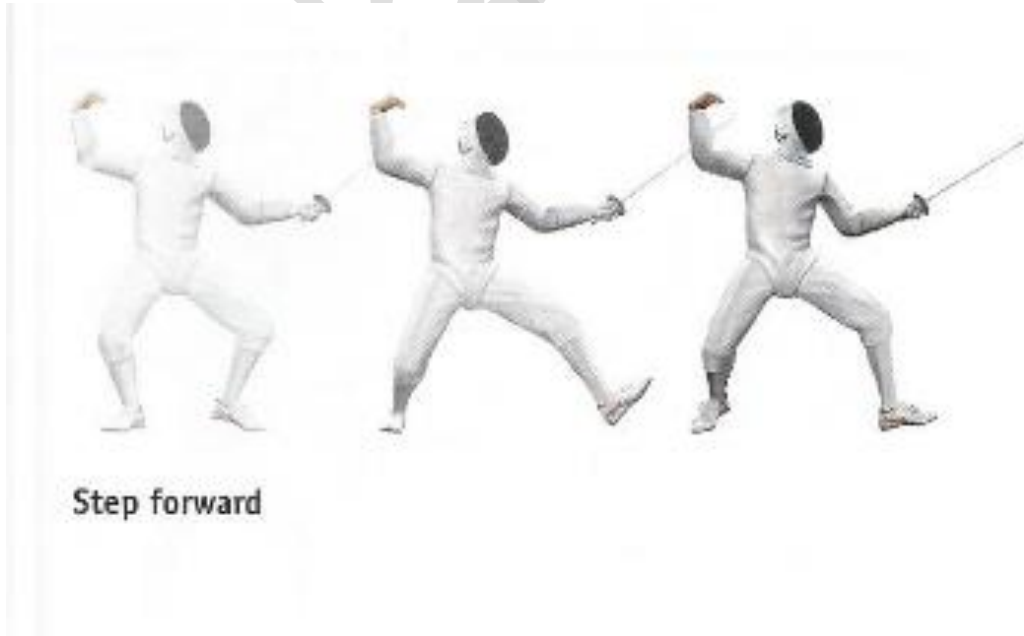
حركة التقدم 9- The Advance

حركة التقدم هي عبارة عن خطوة الى الامام الغاية منها هي تقليل المسافة بين اللاعب والخصم، وهذه الحركة تشير على احراز تقدم من وضع الاستعداد Guard وتتجز حركة التقدم بمرحلتين:

1- ترفع اصابع القدم اليمنى اولا وترفع بخفة عن الارض وتتقدم للأمام بمسافة قدم واحدة على طول الخط المستقيم Line ثم يسقط الكعب اولا على الارض اثناء الوصول.

2- تحمل قدم اليسار بسرعة للأمام بنفس المسافة وتستقر على الارض، يسقط اولا النتوء المستدير عند قاعدة ابهام الرجل اولا.

خلال التقدم للأمام يجب ان يكون الجذع ثابت ومتوازن وفي وضع جانبي مع اثناء الرجلين. والاقدام بالكاد ترتفع عن سطح الارض اثناء التقدم. نستنتج من ذلك ان كلا القدمين اثناء التقدم للأمام يجب ان تكون المسافة ثابتة كما في وضع الاستعداد Guard وقبل عمل اي حركة تقدم اخرى. وكما هو موضح في شكل (6)



شكل (6) / يوضح حركة التقدم

ملاحظة Observation:

يجب ان نلاحظ بان الخطوة للأمام يجب ان تكون طبيعية أكثر مما هي سريعة لذلك عندما لا يكون الخصم يقظ او نشط تبدأ المسافة بالانغلاق.

حركة التفهقر 10 – The Retreat

حركة التفهقر هي خطوة للخلف تؤدي الى زيادة المسافة بين اللاعب وخصمه، من وضع الاستعداد Guard تنجز حركة التفهقر بحركتين:

1- قدم اليسار تتحرك للخلف بأقصى بعد ضروري (يتلائم مع طول اللاعب) على طول الخط المستقيم (Line) ثم يصل النتوء المستدير لقاعدة ابهام الرجل الى الارض اولاً.

2- تنثنى ركبة رجل اليسار ثم تتحرك رجل اليمين بسرعة للخلف الى وضع الاستعداد Guard كعب القدم يصل اولاً.

اثناء التفهقر الجذع يجب ان يكون ثابت ومتوازن وجانبي الشكل مع انثناء الرجلين والاقدام دائماً تنزلق فوق سطح الارض، عند اتمام حركة الرجوع للخلف يجب ان يكون المسافة بين القدمين هي نفس مسافة وضع الاستعداد Guard.



Step back

شكل (7) / يوضح حركة التفهقر او الرجوع

مسافة التبارز Fencing Measure

مسافة التبارز fencing measure هي المسافة التي تفصل بين اللاعبين من وضع الاستعداد Guard وهناك ثلاث مسافات خاصة بالتبارز هي: المسافة البعيدة، المسافة المتوسطة، المسافة القريبة.

- 1- المسافة البعيدة: يمكن لمس صدر الخصم عن طريق اداء حركة الامام ثم الطعن.
- 2- المسافة المتوسطة (الصحيحة): يمكن الوصول الى صدر الخصم بأداء حركة الطعن.
- 3- المسافة القريبة: يمكن الوصول الى صدر الخصم بدون اداء حركة الطعن.

عندما يكون المبارزين متقابلين في وضع guard والاسلحة على الخط المستقيم Line، في المسافة البعيدة إذا كانت مقدمة السلاحين متصلة في القسم الضعيف من وضع التبارز. في المسافة المتوسطة (الصحيحة) تصل مقدمة السلاحين أثناء المد الى الاصابع الاربعة خلف الواقي. اما في المسافة القريبة مقدمة السلاحين تستطيع الوصول الى الصدر.

حركة الامام طعن The Advance Lunge

عند اداء حركة الطعن تسبقها حركة التقدم للأمام فان مجموع هاتين الحركتين تسمى بحركة الامام طعن the advance lunge وان وظيفة هذه الحركة هي تقريب المسافة. من وضع guard يمكن اداء حركة الامام طعن على ثلاث مراحل:

- 1- تقدم رجل اليمين.
- 2- تقدم رجل اليسار.
- 3- حركة الطعن.

وعلى نحو توافقي تنجز حركة التقدم للأمام ثم الطعن بشكل مدمج وسلس وبدون تقطع او اعاقا وبحركات متتابعة والتي توجه مقدمة السلاح الى الامام وبمعدل تسارعي ثابت.

ملاحظة Observation:

خلال التقدم يجب ان تبقى الرجلين مثنية والجذع يتحرك للأمام مع نزول للأسفل ويجب ان تكون حركة التقدم للأمام تحت السيطرة.

ضم مسافة الطعن 14-Gaining on the Lunge

وهناك طريقة اخرى لتقريب المسافة هي زيادة التقريب والطعن وتتم هذه الحركة بشكلها المتكامل عن طريق حمل رجل اليسار للأمام حتى يلامس كعب رجل اليسار كعب رجل اليمين ثم بعد ذلك تؤدي حركة الطعن. ان اداء الحركة بهذه الطريقة يكون مساوي او حتى أكثر فاعلية من اداء حركة الامام طعن.

الهجوم الراكض (الفلش) 15- The Running Attack

حركة الفلش او الهجوم الراكض هي سرعة التقدم مع مرور قدم اليسار او اليمين. تؤدي هذه الحركة من وضع guard، تمتد ذراع اليمين بشكل كامل الجذع ينحني للأمام بوضع جانبي وزن الجسم ينتقل على رجل اليمين برفع الكعب وتنتهي الركبة اليمنى الذراع اليسرى مستقيمة للخلف ثم تجلب رجل اليسار للأمام الركبة مثنية، رجل اليمين تمتد بقوة مع عدم ثني الركبة وقدام اليمين تنطلق او ترحل عن الارض. في نهاية مرحلة الحركة كلا القدمين مرفوعة فوق الارض الركبة اليسرى تبرز الى الامام، الجسم ورجل اليمين ممتدتان بشكل افقي تقريبا.

ملاحظة Observation:

عندما يعطي المدرب حركة الطعن للاعبين يجب ان يسمح لهم لأداء حركة الهجوم الراكض. وهذه الحركة يجب ان لا تكون بديله لحركة الطعن، ويجب ان تعتبر هذه الحركة حركة مفاجئة وتستعمل في الحالات النادرة.