

الطعن

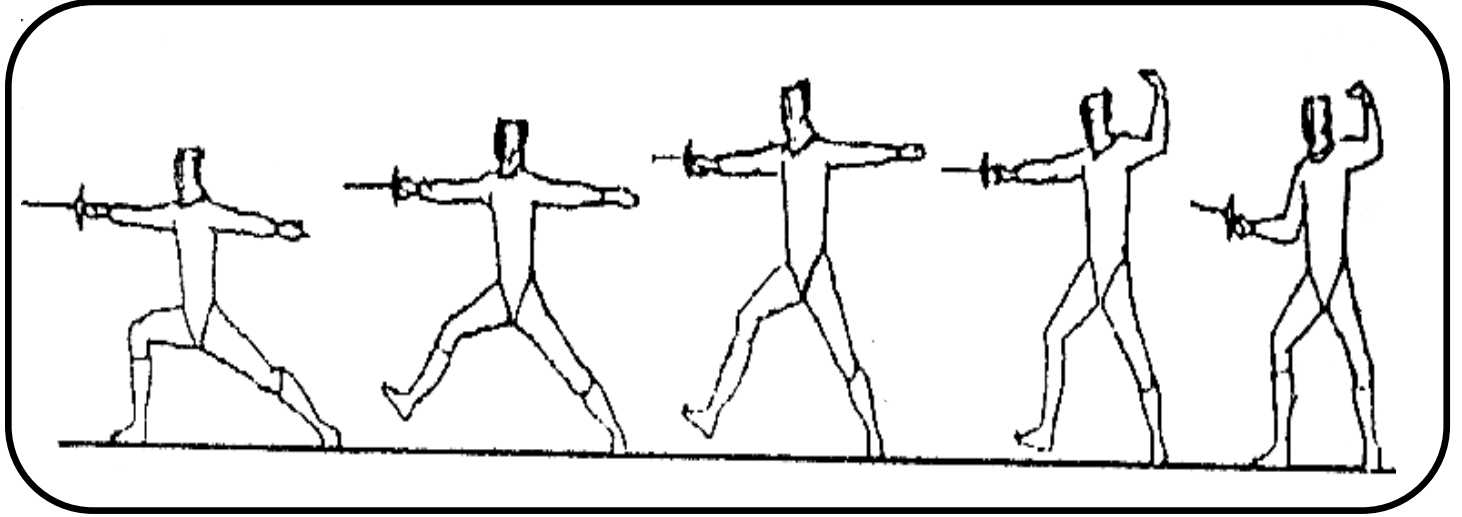
الحركة الانبساطية " الطعن " :-

تعد حركة الطعن العمود الفقري للهجوم في رياضة المبارزة (الأسلحة الثلاثة) بوصفها أهم وأسرع حركة يستطيع اللاعب بوساطتها الحصول على اللمسات وتحقيق الفوز. ويؤكد Maxwell إن حركة الطعن هي نوع من أنواع حركات الأرجل والذراعين المنتظمة التي تمكن المبارز من الوصول إلى المنافس بسرعة عن طريق مد الذراع المسلحة لتسجيل لمسة ، ويجب إن تكون هذه الحركة المركبة مرنة وانسيابية ومستمرة ، وهي تبدأ بمد الذراع المسلحة مع الرجل الأمامية ثم مد الركبة الخلفية والذراع الخلفية (الحرّة) .

أن متطلبات أداء حركة الطعن من وضع الاستعداد تتباين عن متطلبات أدائها ومسبوقة بخطوة أو أكثر ، إذ تكون الخطوة تهيئة لحركة الطعن لزيادة تسارعها لذلك فإن ربط الخطوة مع الطعن يمكن جعلها مهارة واحدة . وأن مسافة التبارز على الرغم من اختلافها تعرف بأنها المسافة المحصورة بين المتنافسين والتي غالباً ما تكون مسافة طعنه أو مسافة خطوة وطعن ، ويعتمد ذلك على قدرات اللاعب ومنافسه من السرعة سواء كانت انتقالية أو حركية أو رد فعل. وعليه تعد حركة الطعن من أهم حركات المبارزة بسبب تكرارها كثيراً سواء في أثناء الدرس أو المنافسة وتعد من أهم وسائل الهجوم ومن أجل تنفيذ حركة الطعن نتبع ما يأتي :-

١. مد الذراع المسلحة من مفصل المرفق للإمام بسرعة ودون توتر مع ثبات الجسم بحيث تأخذ الذراع والسلاح مستوى موازياً مع الأرض تقريباً ويكون السلاح على أسنقاه الذراع وذبابته مهدده لهدف المنافس وتكون الذراع بوضع التصويب أي يكون اتجاه الإبهام للأعلى .
٢. يلي ذلك الطعن بالقدم الأمامية مباشرة ويتم من خلال زحقة الرجل الأمامية ومد مفصل الركبة ويكون نزولها على الكعب أولاً يرافق ذلك مد مفصل الركبة للرجل الخلفية ونزول الذراع الحرة للخلف في اتجاه مضاد لحركة الطعن للاستفادة منها في دفع الجسم أماماً لاكتساب سرعة أكثر على أن تكون منبسطة على الرجل الخلفية واتجاه أصابع اليد (راحة الكف) للخلف الأعلى لتكون بموازية الرجل الخلفية .

٣. بقاء الرأس والجذع في نفس وضعها والأكتاف بوضع أفقي وبحالة استرخاء تام مع المحافظة على توازن الجسم من السقوط لأحد الاتجاهات . كما في الشكل التالي .



وتتباين متطلبات أداء حركة الطعن من وضع الاستعداد عن متطلبات أدائها مسبقة بخطوة أو أكثر ، إذ تكون الخطوة تهيئة لحركة الطعن لزيادة تسارعها ، لذا فإن ربط الخطوة مع الطعن يمكن جعلها مهارة واحدة . " لان مسافة التبارز على الرغم من اختلافها تعرف بأنها : المسافة المحصورة بين المتنافسين التي غالباً ما تكون مسافة خطوة وطعن " .

وتختلف طول خطوة الطعن (مسافة الطعن) من لاعب لآخر ويعود السبب في ذلك إلى القياسات الجسمية والقابلية الحركية . إذ إن لطول اللاعب تأثير في مسافة طول خطوة الطعن " فاللاعب القصير تكون خطوة الطعن لديه أصغر من اللاعب الطويل فضلاً عن اختلافها من طعنه لأخرى للاعب نفسه عند تباين المسافة بينه وبين المنافس " .

الرجوع من الطعن " الرجوع للخلف " :-

يعود اللاعب للخلف بالقدم الأمامية إلى وضع الاستعداد من جديد بعدما يفشل في هجمته لأي سبب قانعاً بالانسحاب والعدول عن الاشتباك مع المنافس تمهيداً للقيام بحركة

هجوم جديدة أو بعد نجاح هجمته ، ويجب عند الأداء أن تتصف تلك الحركة بالرشاقة والسرعة مع توافر الاتزان العام للجسم . وتتم طريقة الأداء كالآتي :-

١ . الدفع بباطن القدم الأمامية إلى الخلف ويكون هذا الدفع متواكباً مع ثني الركبة الخلفية وتحريك الجسم خلفاً حتى تتخذ الركبة الخلفية وضع التعامد مع مشط القدم الخلفية مع عدم تحريك تلك القدم من مكانها .

٢ . سحب القدم الأمامية إلى الخلف للعودة إلى وضع الاستعداد على أن يلامس الكعب الأرض أولاً يليه المشط وذلك دون زحف مع ملاحظة الاحتفاظ بثني الركبة الأمامية عند الانتقال بها من الأمام إلى الخلف وثبات الجزء العلوي من الجسم مع المحافظة على المسافة بين القدمين تبقى ثابتة .

٣ . عند تحريك القدم الأمامية يتم رفع الذراع الحرة الخلفية من وضع الممتد بمحاذاة الساق الخلفية وذلك من مفصل المرفق إلى أعلى لتعود بحركة سريعة إلى وضعها الطبيعي في وضع الاستعداد وذلك مساعده منها في انسحاب الجسم إلى الخلف - كما تتم بعد ذلك عودة الذراع الأمامية المسلحة والممتدة للإمام إلى وضعها أمام الجسم كما كانت في وضع الاستعداد أو متخذه أحد الأوضاع الدفاعية المناسبة - والسبب في تأخير عودة الذراع الأمامية المسلحة بعد رجوع جميع أجزاء الجسم إلى وضع الاستعداد هي قيام تلك الذراع بحماية اللاعب وتغطيته من الحركات التكميلية التي يمكن أن يعد بها المنافس أو قيامة بحركات الرد . وتتم كما في الشكل التالي :-

