

## ❖ الدفاع

### الدفاع :

يعد الدفاع من المهارات الهامة في رياضة المبارزة التي لا تقل أهمية عن الهجوم إذ إنه ممهّد للرد في المبارزة . كما إنه يلعب دوراً مهماً في نتائج المباريات .

والدفاع عبارة عن مجموعة من الحركات أو الاتجاهات أو الأوضاع التي يؤديها اللاعب المدافع ليتمكن من منع أو رد أو تحويل ذبابة نصل سلاح المنافس من الوصول إلى الهدف وتسجيل اللمسة والذي يسبقه عادةً هجوم من جانب اللاعب المنافس ، وكذلك لحماية منطقة الهدف الخاصة والتي تمنع وصول الهجوم إليه.

ويجب مراعاة الأسس التالية ليكون الدفاع ناجحاً ومؤثراً :

- ١- يجب أداء حركة الدفاع بسرعة تتناسب طردياً مع سرعة الهجوم من جانب اللاعب المنافس .
- ٢- يتم تنفيذ حركة الدفاع واتخاذ اتجاهها على آخر لحظة من لحظات أداء حركة هجوم المنافس .
- ٣- يجب ألا يتعدى لاعب المبارزة الدفاع ، نهاية حدود منطقة الهدف التي يقوم بالدفاع عنها .
- ٤- أن يتناسب نوع الدفاع مع طبيعة ونوع الهجوم .
- ٥- ان يتصدى الجزء القوي من نصل سلاح اللاعب المدافع للجزء الضعيف من نصل سلاح المنافس المهاجم ويكون هذا التصدي بحدود النصل وليس بأسطحه .
- ٦- يجب أن يكون الدفاع الناجح محبباً ومشتتاً لهجوم المنافس وفي نفس الوقت يسمح للاعب المدافع بأداء حركات الرد بسهولة .

### أنواع الدفاع الأساسية: Positions d escrime:

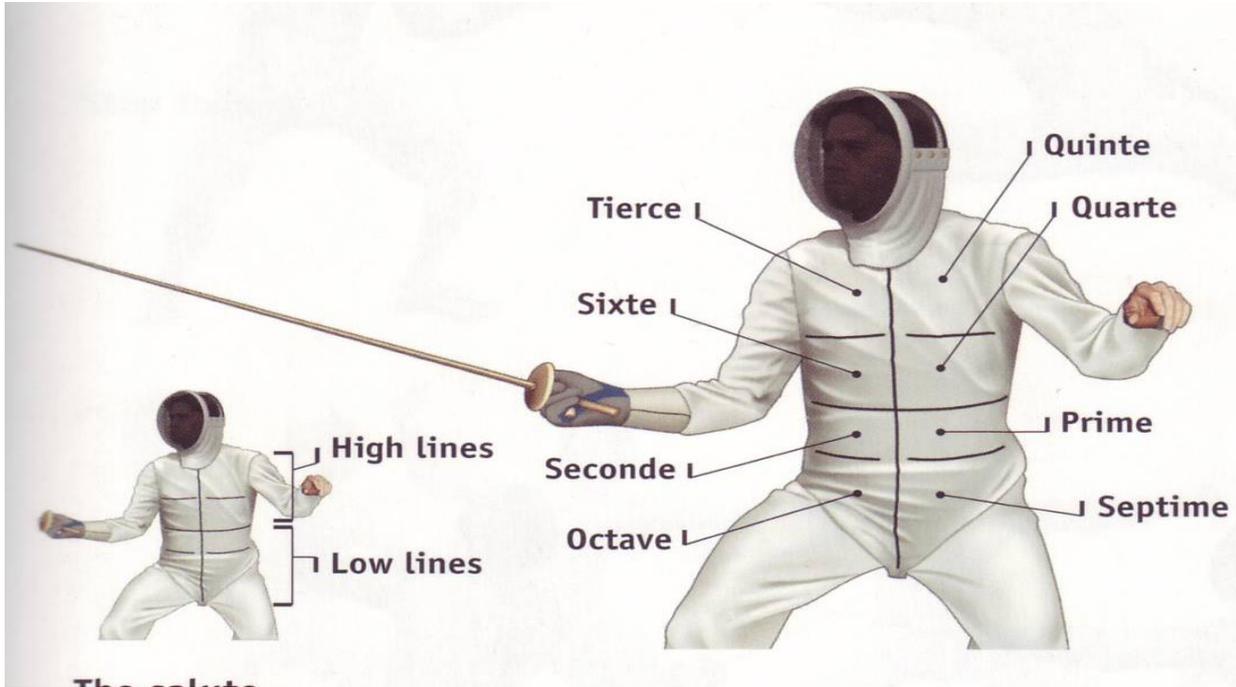
أن الهدف القانوني الخاص بسلاحي الشيش والسيف ( الحسام ) يشتمل على المنطقة الأمامية من الجذع ومنطقة الظهر ، إذ قسمت هذه المنطقة بشكل وهمي إلى أربعة مناطق بواسطة خطين وهميين متعامدين ومتقاطعين في منتصف الصدر وعندما تتخذ اليد المسلحة الشكل الذي يتناسب مع كل اتجاه أو قسم أو منطقة ، عند ذلك يصبح وضع اليد هو ما يطلق عليه نوع الدفاع الخاص بكل منطقة أو قسم .

أما المناطق أو الأجزاء الناتجة عن تقاطع الخطين الوهميين فهي :

- ١- المنطقة العلوية الخارجية .
- ٢- المنطقة العلوية الداخلية .

٣- المنطقة السفلية الخارجية .

٤- المنطقة السفلية الداخلية .



شكل ( ٤٤ ) : مناطق الهدف القانوني وأنواع الدفاع الأساسية لسلاح الشيش

وهذه المناطق الأربعة توجه إليها الهجمات لتسجيل اللمسات لذلك يضطر اللاعب المدافع لغلق هذه الاتجاهات عندما يكون متخذاً وقفة الاستعداد . إذ توجد عدة أنواع من الدفاع الأساسية بالمبارزة ، وأطلق عليها أساسية لأن اللاعب يستطيع من خلالها القيام بأداء حركات الهجوم ، وكذلك حركات الدفاع وفي نفس الوقت إغلاق مناطق الهدف الذي توجه إليها ذبابة سلاح المنافس وهي :

- تحدد وضع اليد والذراع المسلحة عند اتخاذ وضع الالتحام .
- تحدد اتجاه النصل بما يكفل حماية الهدف .

أهمية أنواع الدفاع الأساسية :

- ١- تعد كوضع أبتدائي تؤدي منه حركات الهجوم الخاصة بالمبارزة .
- ٢- حماية منطقة الهدف التي يدافع عنها .

## أنواع الدفاع الأساسية :

هناك ثمانية أنواع أساسية للدفاع هي ( الأول - الثاني - الثالث - الرابع - الخامس - السادس - السابع - الثامن ) . وتختلف أهمية استخدام هذه الأنواع من مدرسة إلى أخرى فالمدرسة الفرنسية تقتصر على الأنواع الأساسية التالية وهي ( السادس - الرابع - السابع - الثامن ) .



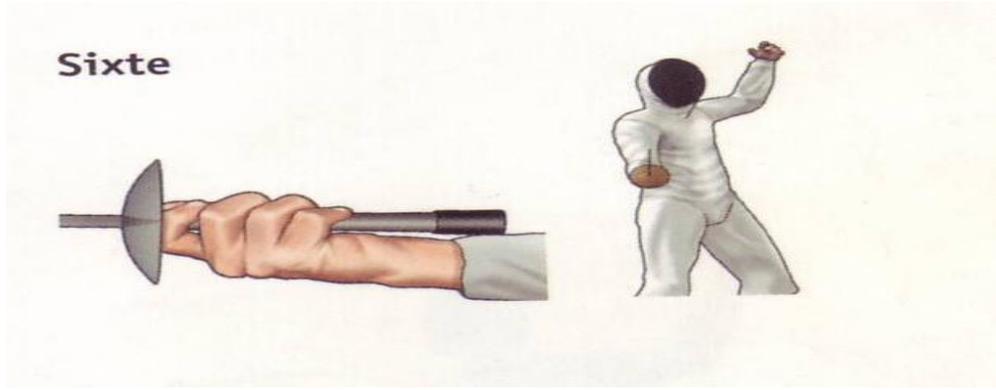
شكل ( ٤٥ ) : أنواع الدفاع الأربعة الأساسية حسب المدرسة الفرنسية

أما المدرسة الإيطالية فتقتصر على الأنواع الأساسية التالية ( الثاني - الثالث - الرابع - السابع ) . والنوعان ( الأول - الخامس ) فهما يستخدمان من قبل كلتا المدرستين .

والسبب الرئيسي في اختيار المدرسة الإيطالية لتلك الأنواع من الدفاع كأساس لأوضاع السلاح لأنها تعطي قوة الحركة أكثر عند استخدامها والسبب إن المدرسة الإيطالية تعتمد على قوة الأداء الدفاعي وعنفه بصفة عامة . أما المدرسة الفرنسية فتمتاز بالاهتمام بالأداء الفني وخفة الحركة وسهولة أدائها .

## أولاً : الدفاع السادس :

يعد هذا النوع هو النوع الرئيسي الذي يتخذه اللاعب في معظم الأوقات عند وقوفه في وقفة الاستعداد لل مبارزة مع منافسه ويكون بعد نقطة الانطلاق المناسبة والمباشرة من أقصر الطرق نحو الهدف المراد الوصول إليه . كما يعمل على إغلاق منطقة الهدف الواقعة في الجزء العلوي الخارجي المجاور للذراع المسلحة والدفاع عنها . وهو أول ما يتعلمه اللاعب المبتدئ في بدء مراحل المبارزة كونه أسهل بكثير في حالات التنقل بين الأنواع الأخرى الباقية .



شكل ( ٤٦ ) : الدفاع السادس

#### الخطوات التعليمية لأداء الدفاع السادس :

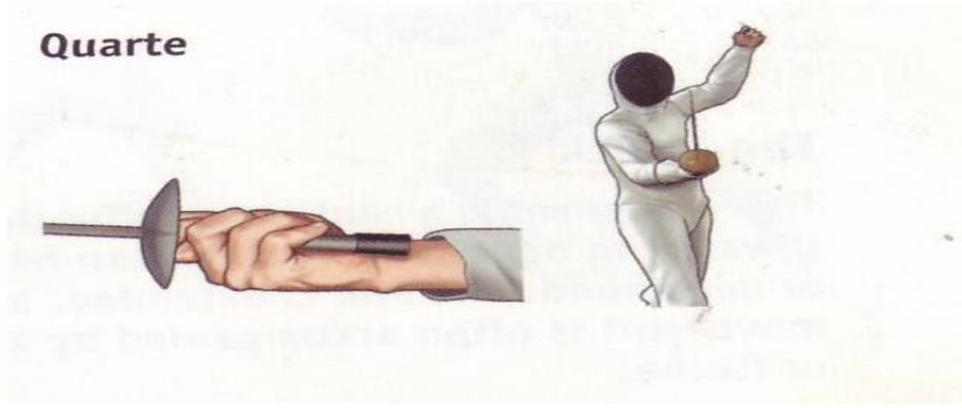
١. من وقفة الاستعداد يكون النصلان متلامسين في المنطقة الوسطى من كل منهما وإن كلاً منهما على يمين الآخر ،
٢. الذبابة أعلى مستوى الواقية ومشييرة لاتجاه المنافس " لكلا السلاحين " .
٣. يتخذ رسغ اليد المسلحة إلى الخارج وذلك بميل القبضة بالاتجاه الخارجي بالنسبة للذراع المسلحة مع الاحتفاظ بالاتجاه الصحيح للذبابة في مواجهة هدف المنافس دائماً.
٤. الساعد و قبضة اليد والرسغ والسلاح على استقامة واحدة والذبابة تشير لاتجاه الجزء العلوي الخارجي من هدف المنافس .
٥. إصبع الإبهام وهو ممسك بالقبضة الخاصة بالسلاح يكون متجهاً في اتجاه الساعة الواحدة وفقاً لعقارب الساعة .

#### الأخطاء الشائعة :

- ١- خروج مفصل المرفق للخارج بعيداً عن الجسم .
- ٢- لف الساعد للداخل نحو الجسم .
- ٣- وضع قبضة اليد مثنية للداخل في اتجاه الجسم والذبابة غير متجهة نحو هدف المنافس .
- ٤- عدم الاحتفاظ بالطريقة الصحيحة لحمل السلاح .

#### ثانياً : الدفاع الرابع :

يتخذ هذا النوع في إغلاق منطقة الهدف العليا الداخلية القريبة للذراع الحرة ( غير المسلحة ) للدفاع عنها ضد هجمات المنافس ، ويعد من الدفاعات القوية المهمة والرئيسية بالإضافة إلى سهولة الأداء والتنفيذ إذ يقوم بالدفاع عن مساحة كبيرة من منطقة الهدف العليا .



شكل ( ٤٧ ) : الدفاع الرابع

### الخطوات التعليمية لأداء الدفاع الرابع :

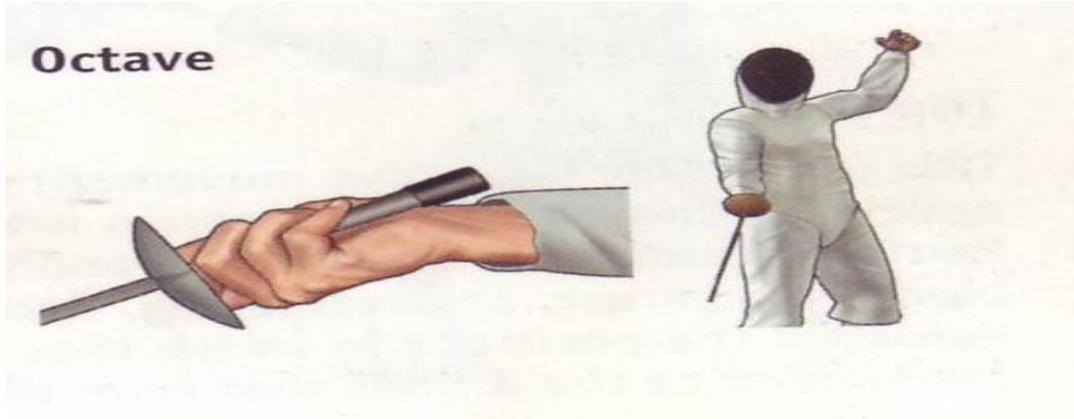
- ١- من النوع السادس يلف الساعد مع قبضة اليد حوالي نصف دورة نحو الداخل بالنسبة للجسم مع مراعاة عدم تغيير وضع الأصابع القابضة على مقبض السلاح وثبات مفصل المرفق في مكانه دون حركة .
- ٢- يستمر تحريك الساعد ورسغ اليد إلى الداخل حتى تصبح قبضة اليد والسلاح أمام نهاية حدود منطقة الهدف العليا الداخلية .
- ٣- أن يكون السلاح كله بما في ذلك الواقي والذبابية على استقامة واحدة تماماً للدفاع عن المنطقة .
- ٤- يكون النصلان متلاحمين كلٌ منهما على يسار الآخر والذبابتان على مستوى أعلى من الواقي .
- ٥- يكون اتجاه الإبهام يشير إلى الساعة الواحدة وفقاً لعقارب الساعة ،

### الأخطاء الشائعة :

- ١- تحريك الساعد وقبضة اليد في مدى حركي واسع للداخل بعيداً عن نطاق الهدف المراد الدفاع عنه.
- ٢- مد الذراع المسلحة مداً كاملاً من مفصل المرفق .
- ٣- الاتجاه بالساعد وقبضة اليد إلى الخلف نحو الجسم حتى تكاد تلامسه .
- ٤- الهبوط بالساعد وقبضة اليد إلى أسفل والاتجاه بالذبابية إلى أعلى .

### ثالثاً : الدفاع الثامن :

يقع هذا النوع تحت الدفاع السادس إذ إنه يقوم بإغلاق منطقة الهدف السفلى الخارجية والدفاع عنها ، وفيه يكون النصلان متلاحمين كل على يمين الآخر والذبابية منخفضة عن مستوى الواقي ومشيرة إلى منتصف الفخذ الأمامي للمنافس .



شكل ( ٤٨ ) : الدفاع الثامن

### الخطوات التعليمية لأداء الدفاع الثامن :

- ١ . من وقفة الاستعداد ومن الدفاع السادس يقوم اللاعب بثني رسع اليد المسلحة قليلاً للأسفل وكذلك إسقاط ذبابة السلاح ونصله إلى أسفل .
- ٢ . يتجه الرسغ والسلاح قليلاً إلى خارج الجسم لإحكام غلق منطقة الهدف .
- ٣ . تتجه الأصابع الثلاثة القابضة على السلاح إلى أعلى بعد الانتهاء من اتخاذ هذا الوضع الدفاعي .
- ٤ . اتجاه إصبع الإبهام يشير إلى الساعة الواحدة وفقاً لعقارب الساعة .

### الأخطاء الشائعة :

- ١ . الهبوط باليد للأسفل أكثر من اللازم .
- ٢ . السقوط بالسلاح للأسفل بطريقة عمودية على الأرض بحيث تشير الذبابة إلى الأرض .
- ٣ . ثني رسغ اليد للأسفل أكثر من اللازم .
- ٤ . الدخول بالسلاح وقبضة اليد والرسغ إلى الداخل بدلاً من اتجاهها للخارج مما يفتح ثغرة في الهدف .

### رابعاً : الدفاع السابع:

يقع هذا النوع تحت الدفاع الرابع إذ يقوم اللاعب بإغلاق المنطقة الداخلة السفلى من الهدف والدفاع عنها - وفيه يكون النصلان متلاحمين في الجزء الأوسط وكل منهما يسار الآخر والذبابة منخفضة عن مستوى الواقي وتشير إلى منتصف فخذ المنافس الأمامي .



شكل ( ٤٩ ) : الدفاع السابع

### الخطوات التعليمية لأداء النوع السابع :

١. من الدفاع الرابع يقوم اللاعب بثني رسع قبضة اليد قليلاً للأسفل في اتجاه الداخل وكذلك إسقاط الذبابة والنصل إلى للأسفل .
٢. يكون الساعد متقاطعاً مع الجسم والأصابع الثلاثة القابضة على السلاح متجهة إلى أعلى واليسار قليلاً .
٣. يشير إصبع الإبهام إلى الساعة الواحدة وفقاً لاتجاه عقارب الساعة .

### الأخطاء الشائعة :

١. هي نفس الأخطاء الموجودة في الدفاع الثامن بالإضافة إلى مد مفصل المرفق مدأ كاملاً .
٢. حدوث عملية كب في كف وقبضة اليد إذ يشير إصبع الإبهام إلى الساعة التاسعة وفقاً لعقارب الساعة .

### خامساً : الدفاع الأول :

يستعمل هذا النوع من الدفاع لحماية المنطقة الدفاعية العليا والسفلى الداخلية .



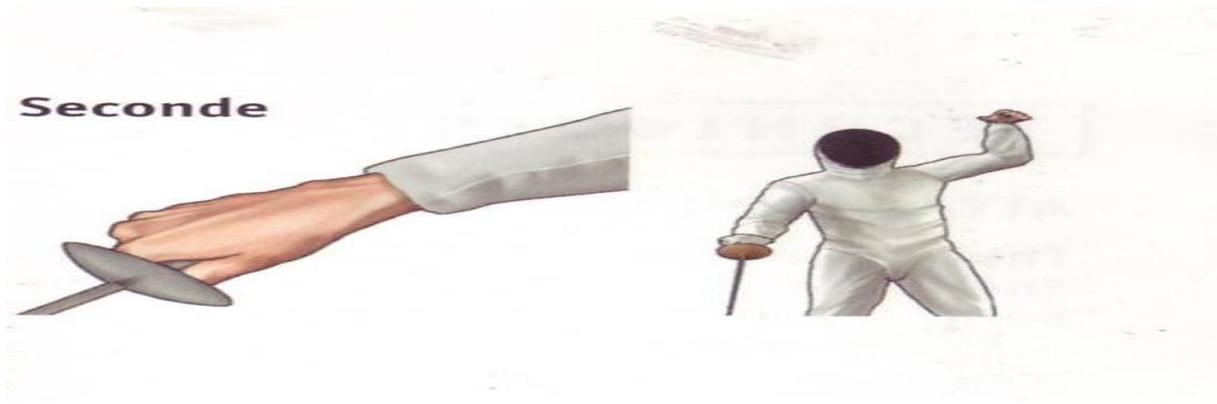
شكل ( ٥٠ ) : الدفاع الأول

### الخطوات التعليمية لأداء الدفاع الأول :

١. من الدفاع السادس يتم دوران الرسغ والساعد إلى الجهة الداخلية من أعلى إلى أسفل إذ تصبح ذبابة السلاح في الاتجاه الموازي للأرض .
٢. يكون اتجاه الرسغ وباطن قبضة اليد المسلحة إلى الجهة الأمامية المقابلة للمنافس .

### سادساً : الدفاع الثاني :

ويستعمل لحماية منطقة الهدف السفلى الخارجية .



شكل ( ٥١ ) : الدفاع الثاني

#### الخطوات التعليمية لأداء الدفاع الثاني :

١. من الدفاع السادس يتم لف اليد المسلحة إلى الجهة الخارجية اليمنى بعيداً عن منطقة الهدف حتى تصبح باطن اليد المسلحة والساعد في الاتجاه الموازي للأرض .
٢. تشير ذبابة السلاح والمفصل في الاتجاه الأسفل لمنطقة الهدف .

#### سابعاً : الدفاع الثالث :

ويستعمل لحماية منطقة الهدف العليا الخارجية .

#### الخطوات التعليمية لأداء الدفاع الثالث :

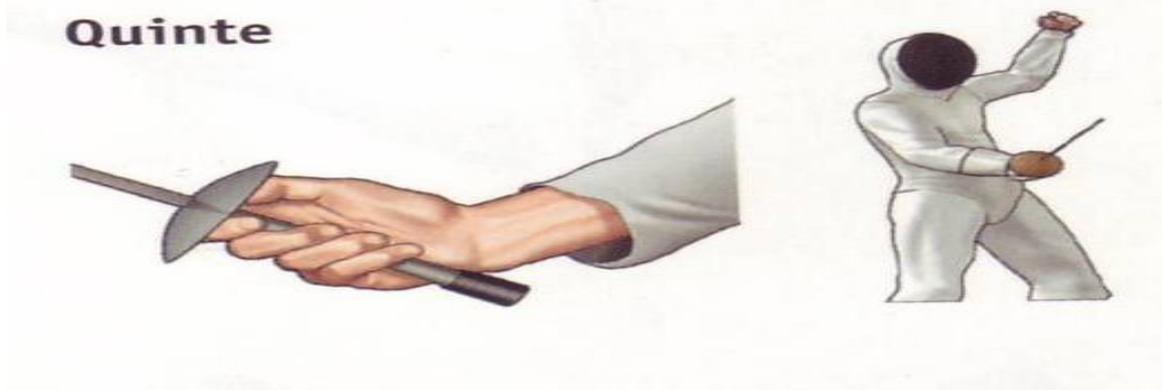
١. من الدفاع السادس يتم دوران قبضة اليد المسلحة والساعد في الاتجاه الخارجي لمنطقة الهدف اليمنى العليا باتجاه موازي للأرض .
٢. تكون ذبابة السلاح في الاتجاه العلوي الداخلي قليلاً .



شكل ( ٥٢ ) : الدفاع الثالث

## ثامناً : الدفاع الخامس :

ويستعمل لحماية منطقة الهدف السفلى الخارجية .



شكل ( ٥٣ ) : الدفاع الخامس

### الخطوات التعليمية لأداء الدفاع الخامس :

١. من الدفاع الرابع هبوط قبضة اليد المسلحة والساعد في الاتجاه الداخلي الأسفل الموازي للأرض .
٢. تكون ذبابة السلاح في اتجاه منطقة الهدف السفلى الداخلية .

### ملاحظات هامة عند أداء الدفاعات الأساسية :

- تستعمل دفاعات المبارزة الأساسية في الانتقال من دفاع لآخر ، من الثبات والحركة .
- تتم تأدية الانتقال وفقاً لمسافات هجوم المنافس بعيداً أو قريباً .
- يجب مراعاة دقة الانتقال بين أنواع الدفاعات الأساسية للحصول على اللمسة بسهولة على هدف اللاعب من قبل المنافس بدون بذل أي مجهود منه .
- تستعمل دفاعات المبارزة الأساسية في الانتقال من دفاع لآخر بحركات لا إرادية ، عكسية في حالات هجوم المنافس السريع غير المتوقع على اللاعب المدافع .