

المحاضرة الرابعة المرحلة الثالثة / مادة المبارزة

❖ المهارات الأساسية في المبارزة

تعد رياضة المبارزة من الألعاب الرياضية التي تتطلب من ممارسيها أداء مهارات ذات مواصفات فنية معينة تحتاج إلى إمكانيات حركية ومتطلبات خاصة لأدائها . إذ أن الأداء المهاري في رياضة المبارزة يركز على قدرة لاعب المبارزة على أداء مهارات المبارزة المختلفة سواء كانت المهارات أساسية أم هجومية أم دفاعية بدقة وإتقان مع تتابع تنفيذها المناسب وفي المكان المناسب .

لذا يجب أن يتلقى المبتدئ أو الناشئ الذي يختار لعبة المبارزة كهواية له قدراً كبيراً من التدريب على المهارات الأساسية لحركات المبارزة عن طريق التكرار والتركيز على أداء تلك المهارات ، إذ تعد القاعدة الأساسية التي يبنى عليها لاعب المبارزة حتى يصل إلى قمة المستوى العالي بالإضافة إلى المتطلبات الواجب توافرها لمزاولة اللعبة والتي سبق ذكرها .

ومن أهم المهارات الأساسية في المبارزة هي :

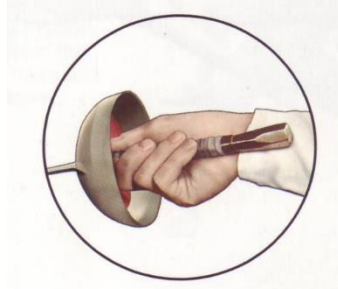
- 1- حمل ومسك السلاح .
- 2- وضع الأساس .
- 3- أداء التحية .
- 4- وقفة الاستعداد (التحفز) .
- 5- حركات الأرجل (التقدم والتقهقر) .
- 6- حركة الطعن (الحركة الإنبساطية) .
- 7- العودة من حركة الطعن .
- 8- حركة السهم (الفلش) .

أولاً : حمل ومسك السلاح : Tenue de L arme

وتعني عملية إتقان مسك مقبض السلاح بالطريقة الصحيحة من قبل لاعب المبارزة والعناية الكبيرة بها وتدريب أصابعه ويده على مسك وحمل السلاح جيداً ليكتسب الإحساس بالسيطرة الكاملة عليه أثناء تحريكه وأثناء أدائه لحركات السلاح المختلفة ، لذلك يجب حمله بطريقة ليست فيها قوة زائدة تعمل على توتر أصابع اليد وتصلبها مما يؤدي إلى التعب الذي يؤثر على أداء الحركات بشكل سلس . وكذلك يجب عدم التراخي في مسك السلاح منعاً لسقوطه عند قيام المنافس بالضرب أو الضغط على السلاح .

المحاضرة الرابعة المرحلة الثالثة / مادة المبارزة

وتنفذ طريقة مسك مقبض السلاح بعاملين . الأول حمل السلاح بواسطة راحة اليد ، والثاني مسك السلاح بواسطة أصابع اليد المسلحة الخمسة . وهذان العاملان يتعاونان في إعطاء الإحساس بالنصل والسيطرة على السلاح ككل من قبل لاعب المبارزة عند استعماله في أداء حركات السلاح المختلفة . وتتشابه طريقة مسك السلاح في سلاحى الشيش وسيف المبارزة وتختلف في طريقة مسك سلاح الحسام (السيف) . ونظراً لتعدد أنواع القبضات وفقاً لكل مدرسة سواء الفرنسية أم الإيطالية أم البلجيكية ، ولذلك سنتناول طريقة حمل ومسك السلاح الفرنسي والبلجيكي لكثرة استعمالها في التدريب والمباريات .



شكل (23) : أنواع وطرق مسك السلاح في الأسلحة الثلاثة

أهم الخطوات التعليمية لحمل ومسك السلاح الفرنسي .:

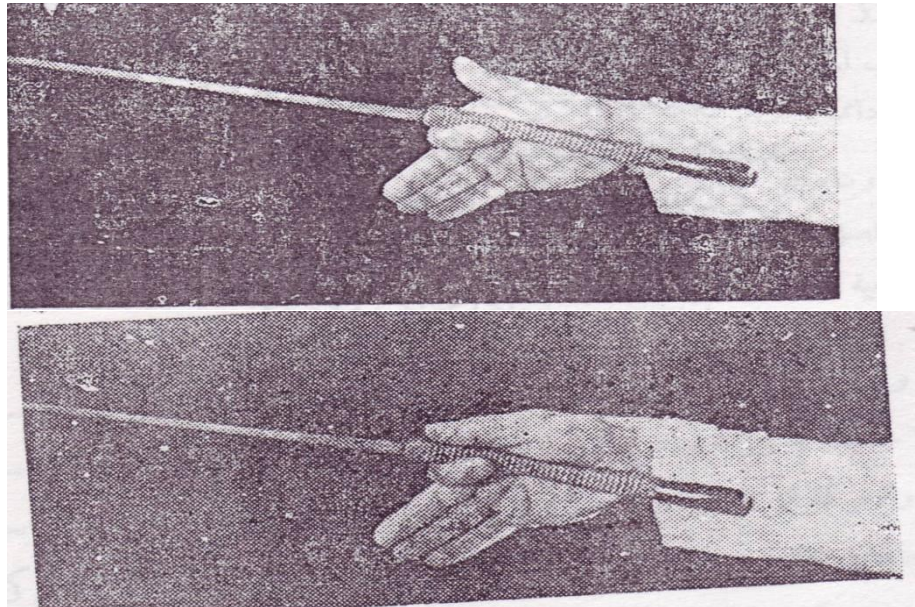
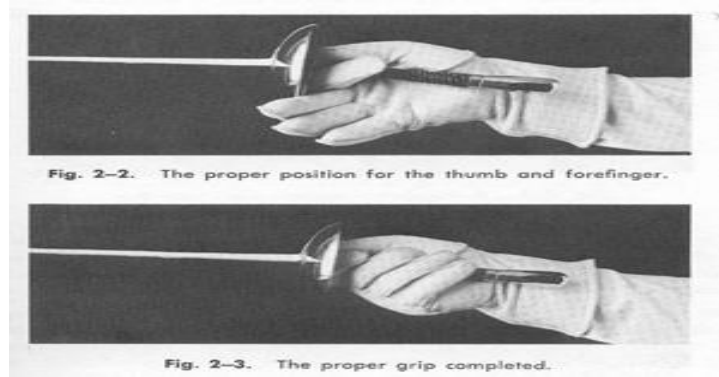
- 1- مسك نصل السلاح باليد غير المسلحة (اليسرى بالنسبة للاعب الذي يستعمل اليد اليمنى أو العكس) وتكون مجموعة المقبض باتجاه الجسم .
- 2- يضع اللاعب الجانب العلوي لإصبع السبابة ملاصقاً للسطح السفلي للقبضة الخشبية بجانب الوسادة إذ تكون القبضة واقعة بين السلامية الأولى والثانية لإصبع السبابة .
- 3- ثم يوضع إصبع الإبهام بكامله على السطح العلوي للقبضة الخشبية (المقبض) إذ يبعد طرفه الأمامي عن باطن الواقية ما بين (1-1.5 سم) و بهذا يكون السلاح ممسوكاً بالسبابة والإبهام فقط .

المحاضرة الرابعة المرحلة الثالثة / مادة المبارزة

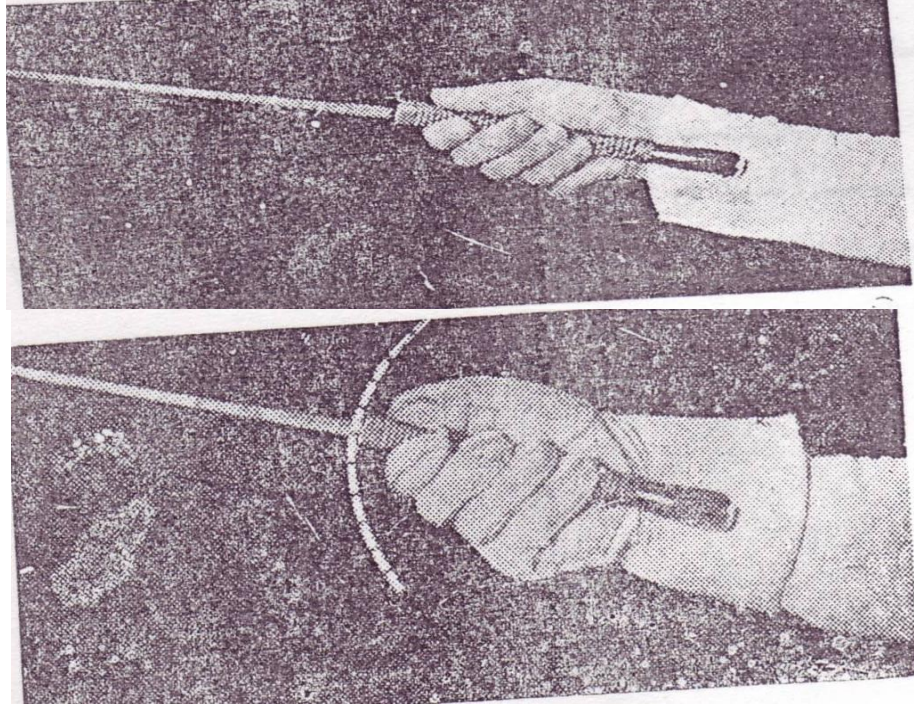
4- توضع السلاميات الأولى للأصابع الثلاثة (الخنصر والبنصر والوسطى) مرتبة ترتيباً طبيعياً وملامسة للجانب الأيسر من المقبض مع عدم ملامسة أطراف هذه الأصابع لإصبع الإبهام .

5- تستقر القبضة الخشبية (المقبض) داخل تجويف راحة اليد وتكون صامولة الربط على استقامة الساعد وامتداده ملاصقة له مع ملاحظة إن رسغ اليد والمقبض يكونان على استقامة واحدة .

6- تترك اليد غير المسلحة نصل السلاح يكون لاعب المبارزة قد تمكن من حمل ومسك السلاح بالطريقة الصحيحة .



المحاضرة الرابعة المرحلة الثالثة / مادة المبارزة



شكل (24) : خطوات حمل ومسك السلاح الفرنسي

الأخطاء الشائعة في طريقة مسك السلاح الفرنسي ::

- 1- امتداد إصبع السبابة على السطح الجانبي الخارجي للمقبض .
- 2- التصلب في قبضة على المقبض بواسطة كف اليد كله .
- 3- دوران الأصابع جميعها حول المقبض .
- 4- انثناء الرسغ للداخل أو الخارج وعدم استقامته مع المقبض والسلاح ككل وينتج عنه صعوبة توجيه الذبابة نحو هدف المنافس .
- 5- انزلاق إصبع الإبهام على السطح العلوي للمقبض إلى أحد الجانبين مما يسبب استعمال الذراع كله في الحركة وليس الأصابع والرسغ .
- 6- دوران إصبع السبابة حول المقبض مع الأصابع الأخرى (المساعدة) يؤدي إلى فقدان استقامة السلاح على امتداد الساعد مما يؤدي إلى انحراف الذبابة عن الهدف عند مد الذراع المسلحة لمحاولة تسجيل اللمسة .
- 7- التراخي في القبض على السلاح يسبب سقوط السلاح عند اصطدامه بسلاح المنافس أو عند قيام المنافس بالإعداد للهجوم .

المحاضرة الرابعة المرحلة الثالثة / مادة المبارزة

- الخطوات التعليمية لحمل ومسك السلاح ذي القبضة البلجيكية .:

- 1- بما إن القبضة البلجيكية تشبه قبضة المسدس لذا يوضع إصبع الإبهام على السطح العلوي للمقبض خلف السطح الخلفي للواقي مباشرة .
- 2- توضع السلامة الأولى والثانية من إصبع السبابة على السطح السفلي لمقدمة المقبض .
- 3- توزع الأصابع الثلاثة الباقية على التجايف الخاصة بها والموجودة في القبضة .
- 4- تستقر مؤخرة المقبض داخل تجويف راحة اليد .
- 5- عند استقرار كل إصبع بصفة عامة داخل التجويف الخاص به في هذه القبضة فلا توجد هناك أخطاء يمكن حدوثها بشكل واضح ومؤثر في هذه القبضة .

ثانياً : وضع الأساس :

- يعد هذا الوضع الأساس الذي يبنى عليه بعد ذلك شكل واتجاه أوضاع الجسم وحركات القدمين .
أما الخطوات التعليمية لأخذ الوضع الأساسي هي .:
- 1- يقف المبتدئ الوقفة الرياضية الاعتيادية والقدمان متلاصقتان ، إذ يلتصق كعب القدم الأمامية بكعب القدم الخلفية مع بقاء المشطين متعامدين .
 - 2- توضع اليد المسلحة أمام الفخذ الأمامي ونصل السلاح يتجه نحو الأسفل وللأمام ، أما اليد الحرة (غير المسلحة) فتحمل القناع مرتكزاً على أعلى حرقفة الرجل الخلفية .
 - 3- دوران الكتف الذي تتعلق به الذراع المسلحة حتى يصبح مسقط الكتف عمودياً على مقدمة القدم الأمامية .
 - 4- نصل بذلك إلى وضع المواجهة الجانبية للمنافس بالذراع المسلحة إذ ينقسم الجسم إلى قسم أمامي يواجه للمنافس وقسم خلفي لا يواجه المنافس وهذا الوضع يناسب طبيعة وحركات الجسم والقدمين في المبارزة (الوضع الجانبي للجسم) .

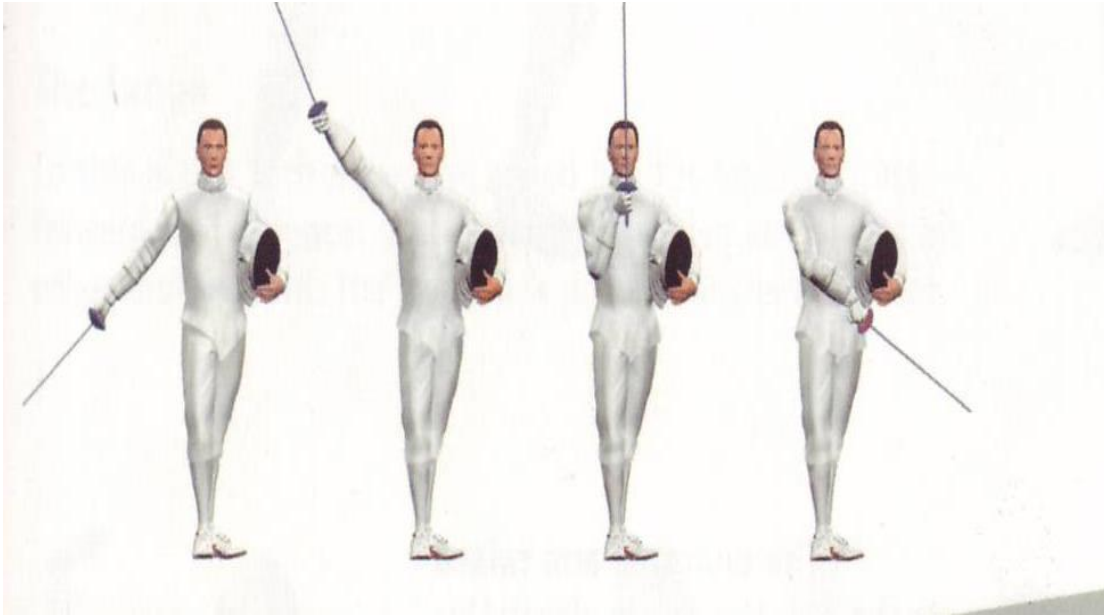
ثالثاً : أداء التحية : Le Salute

يعد أداء التحية عملاً إجبارياً وإلزامياً في المبارزة ، له أكثر من مدلول أخلاقي فهي تدل على رفعة وسمو وروح المبادئ التي توطر مباريات اللعبة . ويجب أداء التحية للمنافس والحكم والجمهور قبل وبعد المنازلة .

المحاضرة الرابعة المرحلة الثالثة / مادة المبارزة

أما أهم الخطوات التعليمية لأداء التحية هي ::

- 1- من وضع الأساس ترفع اليد المسلحة مع امتدادها بالكامل جانباً مائلاً عالياً بحيث يكون الذراع والسلاح على استقامة واحدة والكف أعلى من مستوى الكتف .
- 2- ثني الذراع المسلحة من المرفق في اتجاه الكتف حتى يصبح وافي السلاح أمام الذقن والنصل والذبابة متجهاً للأعلى .
- 3- يقوم بعد ذلك اللاعب بمد الذراع المسلحة للأمام لتتخذ وضعاً موازياً للأرض لتحية المنافس .
- 4- يثني اللاعب مرة أخرى ذراعه المسلحة من المرفق ويكون الساعد أمام ذقنه ونصل سلاحه متجهاً للأعلى .
- 5- ثم يقوم اللاعب بمد ذراعه المسلحة هابطة إلى أسفل وإلى جهة اليسار لتحية الحكم والجمهور الذي يتواجد في هذا الاتجاه .
- 6- ثم يثني اليد نحو الوجه لتهبط مرة أخرى إلى أسفل للجهة اليمنى لتحية الجمهور المتواجد على يمين اللاعب .



شكل (25) : خطوات أداء التحية

رابعاً : وقفة الاستعداد (التحفز) : En Carde

المحاضرة الرابعة المرحلة الثالثة / مادة المصارزة

تعد وقفة الاستعداد (التحفز) من أفضل الأوضاع وأهمها التي تجعل اللاعب متحفزاً للحركة ويعطى اللاعب الصفة الرئيسية لحركات التقدم للأمام والتقهقر للخلف التي تتطلب أرجلاً رشيقة ومرنة لأنها تكمل الحركات الفنية الهجومية والدفاعية المتعلقة بالمصارزة .

الخطوات التعليمية لأداء وقفة الاستعداد ::

- 1- من وضع الأساس يبدأ المبتدئ بتحريك ونقل القدم الأمامية للأمام مسافة قدم واحد إلى قدم ونصف تقريباً إذ تكون المسافة بين القدمين متناسبة مع اتساع الحوض وطول الأرجل والمشطين متعامدين ويشير مشط القدم الأمامية باتجاه المنافس ومركز ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي ويقع مركز ثقله في منتصف المسافة بين القدمين .
 - 2- يلي ذلك ثني الركبتين نصفاً إلى أسفل ويصنع الفخذ مع الساق زاوية قائمة والركبتان متجهتان للخارج مع توزيع وزن الجسم عليهما بالتساوي والركبتان عموديتان على المشطين .
 - 3- وضع الذراع المسلحة أمام الجذع وفي وضع انثناء وتشكل زاوية منفرجة بين العضد والساعد مركزها المرفق ويبعد عن الوسط بحوالي (10 - 15 سم) ويكون الساعد موازياً للأرض وكف اليد مواجهاً للأعلى ، ويجب أن يكون وضع الساعد ونصل السلاح باستقامة واحدة وتتجه الذبابة نحو الداخل قليلاً إلى الهدف .
 - 4- تكون الذراع الأخرى (غير المسلحة) مرفوعة أعلى خلف الرأس والعضد موازياً للأرض وعلى امتداد الكتف مع انثناء المرفق للأعلى وعمل دائرة باليد والساعد مع الرأس مع عدم ملاسة اليد للرأس وتكون الذراع في حالة ارتخاء .
 - 5- إدارة الصدر ربع دورة مع فتل الوجه جهة المنافس .
 - 6- عدم ميل الجذع أماماً أو خلفاً وعدم المغالاة في دورانه اتجاه المنافس .
- ويجب مراعاة ما يأتي عند تعلم وقفة الاستعداد ::
- أ - إعطاء نموذج للوقفة الصحيحة مع الشرح والاستعانة بوسائل الإيضاح البصرية أن أمكن ذلك .
 - ب - معرفة المبتدئ الأيمن من الأيسر والوقوف صفيين متقابلين ويتجه جانب المبتدئ للداخل جهة زميله المقابل له وتكون القدمان الأماميتان لكليهما متقابلتين والنظر متجه إلى كل منهما .
 - ج - يبدأ التعلم بدون سلاح وبعد ذلك يتم التعلم مع استعمال السلاح .

المحاضرة الرابعة المرحلة الثالثة / مادة المبارزة

د - يتم تعليم الخطوات السابقة بالعد (1-6 عدات) .
يمكن للمدرس (أو المدرب) دمج الخطوات التعليمية إلى عدات أقل بجمع خطوتين بخطوة ، ثم يتقدم بالتعليم لتصبح الخطوات خطوة واحدة ، ثم بالنداء على المبتدئين (وقفة الاستعداد en garde) .
ملاحظة : على المدرس أو المدرب إصلاح الأخطاء أولاً بأول وذلك بمروره بين المبتدئين وهم في وقفة الاستعداد وملاحظته للجميع .



شكل (26) : وقفة الاستعداد (التحفز)

الأخطاء الشائعة في وقفة الاستعداد .:

- 1- المسافة بين القدمين غير مناسبة مع اتساع الحوض وطول الرجلين مما يسبب فقدان اتزان المبتدئ .
- 2- القدمان غير متجهتين للوضع العمودي (اتجاهاهما للداخل أو الخارج) مما يسبب فقدان الاتجاه السليم أثناء التقدم والنقهر .
- 3- انثناء الركبتين أكثر من اللازم مما يسبب جهداً إضافياً وتعباً للمبتدئ .

المحاضرة الرابعة المرحلة الثالثة / مادة المصارعة

- 4- اتجاه الركبة الأمامية للداخل مما يفقد المبتدئ الاتجاه الصحيح عند أداء حركة الطعن.
- 5- عدم تساوي انثناء الركبتين مما يؤدي إلى إجهاد عضلات الفخذ لإحدهما .
- 6- ميل الجذع أماماً أو خلفاً مما ينتج عنه قرب اللاعب أو بعده عن المنافس مما يؤدي لفشل هجماته وعدم وصول اللمسة للمنافس وكذلك تعرضه لهجمات المنافس بواسطة مد ذراعه أو فردها فقط .
- 7- التصلب في عضلات الكتفين مما يسبب إعاقة الحركة وسرعة التعب .
- 8- مواجهة صدر اللاعب المنافس بدرجة كبيرة يؤدي إلى تعرض مساحة كبيرة من الهدف للمسات المنافس وكذلك يؤدي إلى سحب الذراع المسلحة للخلف مما يسبب إبعاد السلاح عن هدف المنافس .
- 9- عدم رفع الذراع الحرة (غير المسلحة) لأعلى وخلف الجسم والرأس مما يؤدي إلى اختلال التوازن وفقدان الميزة التي يستفاد منها أثناء دفعها للخلف عند أداء حركة الطعن .