

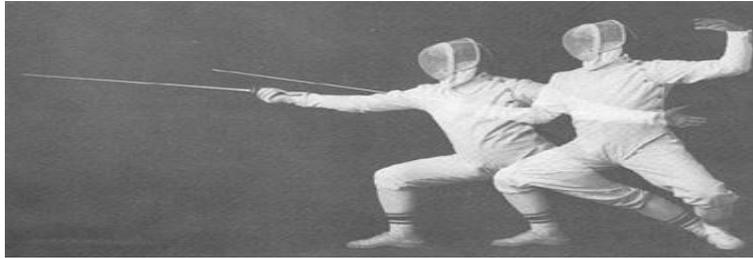
المحاضرة السادسة المرحلة الثالثة / مادة المبارزة

التقدم العكسي للأمام : وتؤدي بنقل القدم الخلفية إلى الأمام إذ يكون كعب القدم الخلفية موازياً إلى مشط القدم الأمامية ثم نقل القدم الأمامية إلى الأمام والعودة لوقفه الاستعداد مع المحافظة على المسافة المناسبة بين القدمين .

التقهقر العكسي للخلف : وتؤدي بنقل القدم الأمامية للخلف ويكون مشط القدم الأمامية موازياً لكعب القدم الخلفية ثم سحب ونقل القدم الخلفية للخلف والعودة لوقفه الاستعداد مع المحافظة على المسافة المناسبة بين القدمين .

سابعاً : حركة الطعن (الحركة الانبساطية) : La Devennement

تعد حركة الطعن من أهم الحركات بالمبارزة ومن الحركات الهجومية التي تنفذ على المنافس وهي ذات اتجاه أمامي تؤدي بالقدم الأمامية من وقفة الاستعداد (التحفز) وكذلك عند التقدم للأمام أو التقهقر للخلف وتساهم القدم الخلفية بالدفع فيها وهي تعد حركة أساسية للهجوم بهدف الوصول إلى هدف المنافس القانوني بذنابة نصل سلاح اللاعب .



شكل (30) : خطوات أداء حركة الطعن

الخطوات التعليمية لأداء حركة الطعن :

تؤدي حركة الطعن بمرحلتين أساسيتين هما ::

المحاضرة السادسة المرحلة الثالثة / مادة المبارزة

1- حركة مد الذراع المسلحة : يجب مد (بسط) الذراع المسلحة من مفصل المرفق لحركة سريعة وسهلة إلى أن تصل قبضة اليد إلى مستوى أعلى قليلاً من الكتف مع مراعاة أن تكون الذراع المسلحة على استقامة واحدة وان تتجه ذبابة السلاح باتجاه هدف المنافس .

2- حركة الطعن بالقدمين : وتتم بنقل القدم الأمامية أماماً من وقفة الاستعداد (التحفز) ، إذ يقوم لاعب المبارزة برفع مشط القدم الأمامية عندما يمد ذراعه المسلحة وينقلها إلى الأمام مسافة مناسبة وفقاً لبعد أو قرب المنافس على أن يستقر كعب هذه القدم أولاً على الأرض مع مد الرجل الخلفية من مفصل الركبة بسرعة وسهولة وذلك بدفع الجسم للأمام مع بقاء القدم الخلفية ملاصقة للأرض بكاملها ولا تتحرك .

3- أما الذراع الحرة (غير المسلحة) : فتتم باتجاه معاكس لحركة الطعن وموازية للساق الخلفية بنفس الوقت مع اتجاه كف اليد الحرة إلى أعلى وبعيداً من الفخذ بجوالي (10 سم) .

أما وضع الجسم فيجب أن يحتفظ لاعب المبارزة بتوازن جسمه كما في وقفة الاستعداد ، وأن يكون الرأس طبيعياً والكتفان على استقامة واحدة دون تصلب أو شدة والنظر يتجه للأمام وينقل مركز ثقل الجسم إلى الأمام بهبوطه على مقدمة القدم الأمامية عمودياً وأثناء امتداد الذراع المسلحة للأمام يميل الجسم قليلاً نحو المنافس بحركة صغيرة .

الأخطاء الشائعة في أداء حركة الطعن :

1- قبل البدء في الطعن :

- أ - رفع القدم الأمامية إلى أعلى أكثر من اللازم بعيداً عن الأرض .
- ب - مد مفصل الركبة الخلفية قبل البدء برفع القدم الأمامية للأمام .
- ج - ميل أو ثنى الجذع والرقبة للأمام قبل تحريك القدم الأمامية .

2- عند أداء حركة الطعن :

أ - ميل الركبة الأمامية وانتنائها أكثر من اللازم وغير عمودية على مشط القدم الأمامية .

ب - وضع القدم الأمامية في حالة الطعن يميناً أو يساراً دون اتجاهها إلى الأمام مباشرة .

ج - ميل وتحريك الجسم أماماً أكثر من اللازم مما يشكل صعوبة في العودة إلى وقفة الاستعداد .

د - عدم مد (بسط) الذراع المسلحة بكامل امتدادها .

المحاضرة السادسة المرحلة الثالثة / مادة المبارزة

هـ- ميل الجسم خلفاً عند الطعن ونقل مركز ثقل الجسم إلى القدم الخلفية مما يؤدي إلى اختلال التوازن وخروج ذبابة السلاح عن اتجاه هدف المنافس .

و- إبقاء الذراع الخلفية في مكانها كما في وقفة الاستعداد .

ز- نزول القدم الأمامية على المشط أولاً وليس على الكعب مما يسبب اندفاع المبارز وعدم قدرته على السيطرة والتحكم بتوازن جسمه .

سابعاً : العودة من حركة الطعن إلى وقفة الاستعداد :

هناك نوعان للعودة إلى وقفة الاستعداد بعد أداء حركة الطعن هما :

1- **العودة إلى الخلف :** يعود لاعب المبارزة للخلف بالقدم الأمامية إلى وقفة الاستعداد من جديد عند فشل هجمته أو الانسحاب والعدول عن الاشتباك مع المنافس تمهيداً للقيام بحركة هجومية جديدة ، ويجب أن تتصف تلك الحركة بالسرعة والرشاقة مع توافر الاتزان الكامل للجسم .

الخطوات التعليمية لأداء العودة للخلف :

أ - الدفاع بباطن القدم الأمامية للخلف مع ثنى الركبة الخلفية وتحريك الجسم للخلف حتى تتخذ الركبة الخلفية وضع التعامد مع مشط القدم الخلفية مع عدم تحريك تلك القدم من مكانها .

ب- سحب القدم الأمامية إلى الخلف للعودة لوقفة الاستعداد على أن يلامس الكعب الأرض أولاً يليه المشط مع الاحتفاظ بثني الركبة الأمامية عند الانتقال بها من الأمام إلى الخلف وثبات الجذع .

ج- عند تحريك القدم الأمامية يتم رفع الذراع الحرة (غير المسلحة) من وضع الممتد بموازاة الساق الخلفية لتعود بحركة سريعة إلى وضعها في وقفة الاستعداد . كما تتم عودة الذراع المسلحة والممتدة إلى وضعها أمام الجسم كما كانت عليه في وقفة الاستعداد أو متخذة أحد أنواع الدفاع وسبب هذا التأخير هو قيام هذه الذراع بحماية هدف لاعب المبارزة من الحركات التكميلية التي قد يقوم بها المنافس أو قيامه بحركات الرد .

2- **العودة للأمام :** تؤدي حركة العودة للأمام بالقدم الخلفية لوقفة الاستعداد عندما ينتهز المنافس خلفاً هرباً من الهجوم الواقع عليه دون أداء دفاع إيجابي منه ، وكذلك لاكتساب مساحة من ملعب المنافس أو للاشتباك معه في حركة هجومية تالية ويتم أداء هذه الحركة بسرعة ورشاقة دون أن يفقد الجسم توازنه وثباته.

الخطوات التعليمية لأداء حركة العودة للأمام :

المحاضرة السادسة المرحلة الثالثة / مادة المبارزة

أ - يرتكز اللاعب قليلاً على الركبة الأمامية عن طريق نقل مركز ثقل الجسم للأمام قليلاً ، وفي نفس الوقت يتم نقل وسحب القدم الخلفية للأمام لمسافة قدمين اثنين دون زحف على الأرض ، مع مراعاة هبوط القدم على المشط أولاً ثم الكعب وعدم خروج أو دخول القدم الخلفية عن الخط الوهمي الواصل بين كعبي القدمين مع ثني الركبة الخلفية أثناء نقل القدم من الخلف إلى الأمام للوصول إلى وقفة الاستعداد في المكان الجديد.

ب -رفع الذراع غير المسلحة (الحرة) إلى أعلى خلف الرأس في سرعة وقوة كما تتم عودة الذراع المسلحة والممتدة أماماً إلى وضعها الطبيعي بوقفة الاستعداد في نفس التوقيت الذي يتم فيه نقل القدم الخلفية مع ثبات الجذع والاحتفاظ بثني الركبتين للمحافظة على توازن اللاعب .
ج- بعد ذلك يجب توزيع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي حتى يستعيد اللاعب توازنه وثباته المطلوب في وقفة الاستعداد .

الأخطاء الشائعة في حركة العودة من الطعن :

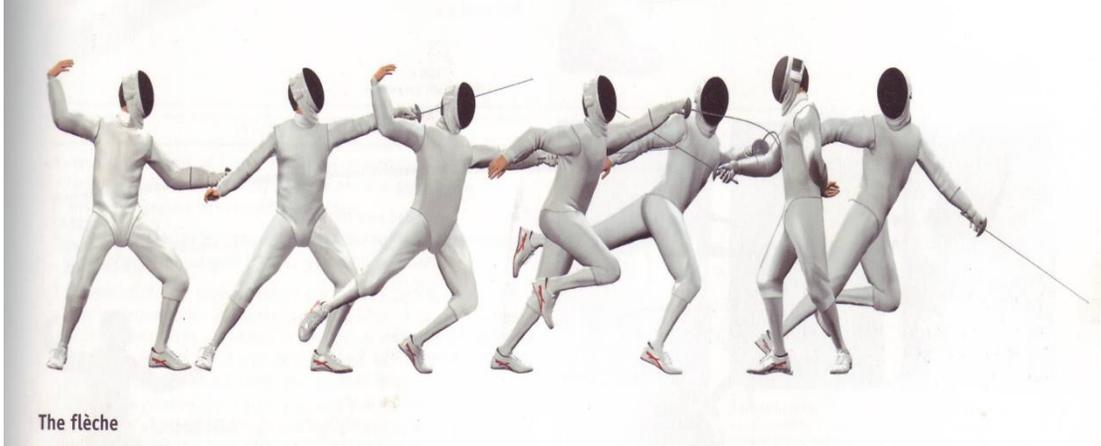
- 1- رفع الجسم إلى أعلى بعد دفع الأرض بباطن القدم الأمامية أو الخلفية مما يؤدي ذلك إلى امتداد الركبتين وفقاً لنوع العودة .
- 2- ميل الجسم لليمين أو اليسار أو ثني الجذع أماماً أو خلفاً .
- 3- رفع القدم الأمامية في العودة للخلف - والقدم الخلفية في العودة للأمام بعيداً عن الأرض أكثر من اللازم .
- 4- زحف القدم الأمامية أو الخلفية عند أداء الحركة .
- 5- عدم رجوع القدمين إلى وقفة الاستعداد الصحيحة من ناحية الركبتين واستقامتهما على خط واحد وعمل زاوية قائمة بالمشطين .
- 6- رجوع الذراع المسلحة مبكراً قبل إتمام حركة رجوع القدمين كاملاً مما يعرض اللاعب للهجوم المضاد أو مكملات الهجوم من المنافس .

ثامناً : حركة السهم : La Fleche

وهي عبارة عن القيام بحركة الطيران للأمام والاندفاع بشكل سهم (السقوط بالجسم نحو الأمام) وتتألف من عدة حركات سريعة للأمام أشبه بالركض السريع لغرض وصول لاعب المبارزة إلى هدف المنافس بأسرع وقت ممكن ومفاجئة المنافس ويتم أدائها من جميع الحركات - وقفة الاستعداد والتقدم للأمام والتقهقر للخلف - وتستعمل في الغالب في سلاح سيف المبارزة بالسيطرة على نصل سلاح المنافس أو بحركات الضرب على نصل السلاح .

المحاضرة السادسة المرحلة الثالثة / مادة المبارزة

والهدف من تنفيذها هو القيام بالهجوم السريع المفاجئ على المنافس بالسلاح والجسم مع عدم الاصطدام بالمنافس وتستمر الحركة بدون توقف ، وتعتمد على السرعة بقوة الدفع والطيران ولنجاح هذه المهارة يجب على لاعب المبارزة أن يحسن اختيار الوقت المناسب لتصل اللمسة مع استقرار القدم الخلفية على الأرض .



شكل (31) : خطوات أداء حركة السهم

الخطوات التعليمية لأداء حركة السهم :

- 1- مد الذراع المسلحة مع ميل الجسم للأمام في اتجاه المنافس حتى يتم نقل مركز ثقل الجسم على مشط القدم الأمامية والجسم يكاد يسقط للأمام .
- 2- يتحرك اللاعب بالقدم الخلفية للأمام بحركة خاطفة وسريعة من مفصل الفخذ وذلك لتغطية سقوط الجسم مع هبوط القدم الخلفية أمام مشط القدم الأمامية على المشط بمسافة مناسبة وبشكل خطوة معاكسة وبوقت واحد مع حركة مد الذراع المسلحة وميل الجسم وسحب القدم الخلفية .
- 3- تقوم القدم الأمامية بدفع الأرض بقوة للأمام وذلك لعمل حركة الطيران قبل ملامسة القدم الخلفية للأرض .
- 4- يستكمل اللاعب أداء الحركة بالركض مباشرة للأمام بالقدم الأمامية والمروك أمام الجانب الداخلي للمنافس مع ملاحظة أن يتم تسجيل اللمسة في نفس لحظة وضع القدم الخلفية أماماً على الأرض خلال لحظة الهبوط .

الأخطاء الشائعة في أداء حركة السهم :

- 1- رفع الجسم لأعلى قبل البدء في أداء الحركة مما يؤدي إلى بطء تنفيذها وتبنيه المنافس إليها مما يفقد عنصر المفاجأة .

المحاضرة السادسة المرحلة الثالثة / مادة المبارزة

- 2- البدء بتحريك القدم الخلفية للأمام قبل سقوط مركز ثقل الجسم للأمام مما يؤثر على سرعة أداء الحركة بالتوقيت المناسب .
- 3- تحريك القدم الخلفية أمام القدم الأمامية قبل الوقت المناسب يؤدي إلى فقدان التوازن وفشل الهجوم بهذه الحركة .
- 4- عدم مصاحبة مد الذراع المسلحة مع حركة الرجلين مما يسهل أداء هجوم مضاد من اللاعب المنافس .



شكل (32) : بعض مهارات المبارزة