



الباب الثالث

المبادئ الأساسية وفن حركات المبارزة

يجب أن يتلقى الناشئ أو اللاعب الذى اختار رياضة المبارزة كهواية له جرعات كبيرة من الاهتمام بالمبادئ الأساسية (المهارات الأساسية) لحركات المبارزة وذلك عن طريق التكرار والتركيز على تلك المبادئ حيث تعتبر القاعدة الأساسية التى يُبنى عليها اللاعب حتى يصل إلى قمة المستوى، هذا مع افتراض أن اللاعب لائقاً صحياً وبدنياً ونفسياً لمزاولة تلك الرياضة. ومن أهم هذه المبادئ (المهارات الأساسية) ما يلى :

- ١ - حمل السلاح.
 - ٢ - وضع التحفز.
 - ٣ - التحية.
 - ٤ - التقدم والتقهرق.
 - ٥ - الحركة الانبساطية (الطعن).
 - ٦ - العودة من الطعن.
 - ٧ - بعض التحركات السريعة.
- وستتناول كل من هذه المبادئ (المهارات) الأساسية بشيء من التفصيل والشرح فيما يلى :

١ - حمل (مسك) السلاح (*Tenue de l'arme*) :

يوجد مثل قائل : «أن على اللاعب أن يحمل سلاحه كأنه طائر، فلا يقبض عليه بقوة فيحقه ولا يتراخى فى حمله فيطير منه»، كذلك السلاح يجب حمله بطريقة ليست فيها قوة زائدة فتعمل على توتر أصابع اليد وتصيبها بالتعب وبالتالي تظهر الحركات غير سلسة ومتقلصة، كذلك يجب عدم التراخى فى القبض على السلاح منعاً من سقوطه عند قيام المنافس بالضغط أو الضرب على السلاح، فخير الأمور فى هذا الشأن الوسط.

ويجب أن يتعلم اللاعب طريقة حمله للسلاح واتقانها حتى يستطيع أداء الحركات التالية للمبارزة بدقة وإتقان مع اتصافها بالمرونة والسهولة والتسلل دون مشقة أو عناء أو أدنى تعب، ومن ثم كانت تسمية حمل السلاح أدق من تسمية مسك السلاح.

وهناك عدة أنواع من القبضات لسلاح الشيش يتبع كل منها مدرسة معينة فمنها المدرسة الفرنسية (القبضة الفرنسية)، والمدرسة البلجيكية (القبضة المسدس)، والمدرسة الإيطالية (القبضة المستعرضة)، وبالتالي فطريقة حمل السلاح فى كل من أنواع القبضات الثلاث السابقة تختلف وفقاً لنوع السلاح وستتناول بالشرح طريقة حمل السلاح (الشيش الفرنسى) لكثرة شيوع استعماله.

الآداء الفنى لحمل السلاح :

لقد أسلفنا الشرح فيما يتعلق بمجموعة مقبض السلاح وكذلك مجموعة النصل بأن النصل مربع المقطع تقريباً وخاصة فى الجزء القوى منه والقريب من الواقى وأن المقبض مستقيماً إلى حد ما وله سطحين علوى وسفلى وهذين السطحين أعرض قليلاً من السطحين الجانبيين ويمتاز كذلك المقبض بتحدب خفيف جهة اليمين للاعب الأيمن وجهة اليسار بالنسبة لسلاح اللاعب الأعسر وهذا التحدب يساعد اللاعب فى حمل سلاحه بسهولة ويسر.

الخطوات التعليمية المتدرجة لحمل السلاح :

١ - مسك نصل السلاح من جزئه القوى باليد اليسرى مع توجيه سطح النصل العلوى العريض إلى أعلى ومجموعة المقبض تكون تجاه الجسم والذئابة تشير إلى الأرض ويدار السلاح فى اليد اليسرى بحيث تصبح الناحية المحدبة للمقبض جهة اليد اليمنى، وبذلك يصبح السلاح معداً للقبض عليه باليد الملحة.

٢ - يبدأ اللاعب بوضع الجانب العلوى لإصبع السبابة بحيث يكون ملاصقاً للسطح السفلى للقبضة الخشبية بجانب الوسادة ومتعارضاً

معها بحيث تكون هذه القبضة واقعة بين العقلة الأولى والثانية لإصبع السبابة.

٣ - يمتد إصبع الإبهام بكامله على السطح العلوى للقبضة الخشبية بحيث تكون المسافة بين نهاية الإصبع والوسادة من الأمام حوالى ١/٢ سم وبذا يكون السلاح ممسوكاً بالسبابة والإبهام فقط ويسيطر عليه كاملاً.

٤ - وضع العقلة الأولى من الأصابع الثلاثة (الخنصر والبنصر والوسطى) مرتبة ترتيباً طبيعياً وملامسة للجانب الأيسر للمقبض مع عدم ملامسة أطراف هذه الأصابع لإصبع الإبهام.

٥ - تستقر القبضة الخشبية داخل تجويف راحة اليد، وكذلك الصامولة تكون على استقامة الساعد وامتداده وملاصقة له مع ملاحظة أن رسغ اليد والمقبض يكونا على استقامة واحدة.

٦ - تترك اليد اليسرى السلاح حيث أن المبارز تمكن من القبض بالطريقة الصحيحة بيده اليمنى على السلاح، وحيث يجب عليه تحريك السلاح فى حركات دورانية من الرسغ والأصابع مع ملاحظة أن الأصابع الثلاثة المساعدة تعمل بارتخاء لإعطاء الفرصة للإصبعين السبابة والإبهام فى توجيه الحركات للاتجاه المطلوب أما فى الحركات الدفاعية فتقبض تلك الأصابع الثلاثة بقوة لمساعدة الإبهام والسبابة فى تثبيت نصل المنافس بصورة قوية وناجحة.

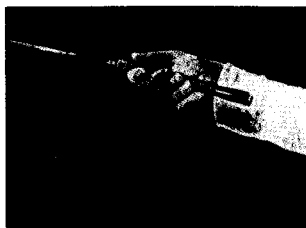
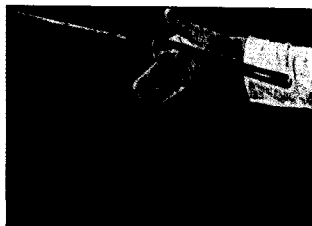
يمكن التقدم بهذه الخطوات التعليمية فى صورة تدريبات كما يلى :

أ - تبادل المبارزين لأسلحتهم ثم القبض بالطريقة الصحيحة على الأسلحة المختلفة مع مرور المدرس لإصلاح أخطاءه.

ب - وضع السلاح على الأرض ثم القبض عليه وحمله حملاً صحيحاً مع الاهتمام بإصلاح الأخطاء التى قد تظهر فى عملية الحمل أو القبض.

ج - وضع عدداً من الأسلحة متراصة بجوار بعضها البعض ومحاولة اللاعب التقاط وحمل هذه الأسلحة على التوال بالطريقة الصحيحة على أن يلاحظ المدرب (المدرس) أوضاع أصابع اللاعبين وكذلك اتجاه التحذب الموجود فى القبضة وإصلاح الأخطاء .

د - الوقوف فى دائرة واللاعبين مواجهين لمركز هذه الدائرة ثم وضع الأسلحة على الأرض والقبضات فى اتجاه اللاعبين (الجرى حول محيط الدائرة) وعند إعطاء إشارة من المدرب يلتقط كل لاعب سلاح من الأرض وهو يجرى على أن يكون القبض بالطريقة الصحيحة مع إصلاح الأخطاء التى تظهر أولاً بأول .



التدرج فى الخطوات التعليمية لحمل السلاح

اللعب بالأصابع :

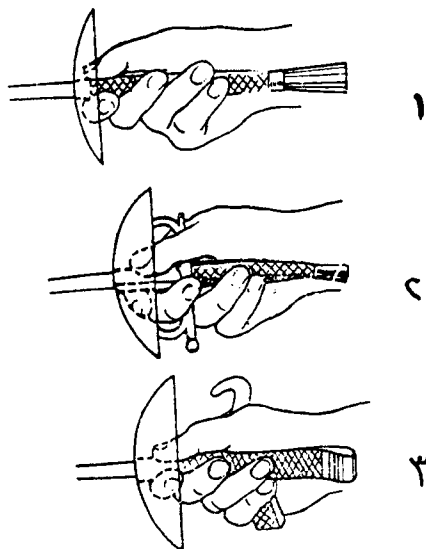
هو فن استخدام اليد للسلاح بواسطة حركات الأصابع ويشترك فيها الرسغ مع الأصابع بخفة ومهارة كما هو الحال فى عازفى البيانو أو كاتبى الآلة الكاتبة، ويعتمد اللاعب على إصبعيه السبابة والإبهام ولذا فتم تسميتها بالأصابع العاملة.

أما الأصابع الثلاثة الباقية فتسمى الأصابع المساعدة حيث تساعد الأصابع العاملة فى حركات الضغط والضرب وكذلك الإعداد للهجوم والدفاع.

الأخطاء الشائعة فى حمل السلاح :

- ١ - التصلب فى القبض على القبضة بواسطة كف اليد كله وعليه فيسبب ذلك تصلب الحركة وتعب اللاعب بسرعة.
- ٢ - عدم وضع التحذب الموجود بالقبضة الخشبية للسلاح فى مكانها الصحيح وعدم مراعاة السطحين العلوى والسفلى لتلك القبضة.
- ٣ - دوران الأصابع جميعها حول القبض.
- ٤ - انثناء الرسغ للداخل أو الخارج وعدم استقامته مع القبض والسلاح ككل وينتج عنه صعوبة توجيه الذبابة إلى هدف المنافس.
- ٥ - انثناء إصبع الإبهام فوق السطح العلوى العريض وارتكاز طرفه فقط على السطح وينتج عنه عدم التحكم فى السلاح وخاصة فى الحركات الدائرية.
- ٦ - انزلاق الإبهام من على السطح العلوى للقبضة إلى أحد الجانبين مما يسبب استخدام الذراع كله فى الحركة وليس الأصابع والرسغ.
- ٧ - دوران إصبع السبابة حول القبض مع الأصابع المساعدة، ويؤدى ذلك إلى فقدان استقامة السلاح على امتداد الساعد وبالتالي اتجاه النصل إلى أعلى أو أسفل مما يؤدى إلى انحراف الذبابة عن الهدف عند فرد الذراع المسلحة لمحاولة التسجيل.

٨ - التراخى فى القبض على السلاح مما يسبب سقوطه عند اصطدامه
بسلاح المنافس أو عند قيام المنافس بالإعداد للهجوم .



حمل السلاح فى سلاح الشيش بقبضاته المختلفة

١ - حمل الشيش الفرنسى

٢ - حمل الشيش الإيطالى

٣ - حمل الشيش البلجيكى (المسدس).

٢ - وضع التحفز (وقفه الاستعداد) (En Carde) :

يقصد به الوضع الأساسى الذى يتخذه المبارز بحيث يكون فى أفضل
الأوضاع من حيث الاتزان والاستغلال الأمثل للقوانين الميكانيكية بحيث تمكنه
من سهولة قيامه بالحركات الدفاعية والهجومية على حدٍ سواء بصورة جيدة
كما أنه يستطيع منه القيام بأداء التقدم والتقهقر .

طريقة الأداء :

أ - بالنسبة لوهج القدمية :

١ - القدمان على شكل زاوية قائمة ونقطة التقائهما هو الكعبين بحيث تكون القدم اليمنى هي الأمامية بالنسبة للاعب الأيمن وتكون عمودية على كعب القدم الخلفية. ومشط القدم اليمنى يشير لاتجاه المنافس (المدرس).

٢ - نقل القدم الأمامية للأمام مسافة حوالى من ١٢ - ١٨ بوصة أى من قدم إلى قدم ونصف بحيث تكون المسافة متناسبة مع اتساع الحوض، وكذلك طول أرجل اللاعب والمشتطين متعامدين بحيث يشير مشط القدم الأمامية تجاه المنافس، ومركز ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوى، بحيث يقع مركز ثقله فى منتصف المسافة بين القدمين.

٣ - الركبتان مشيتان نصفاً بحيث يصنع الفخذ مع الساق زاوية قائمة، والركبتان متجهتان للخارج مع توزيع ثقل الجسم عليهما بالتساوى، والركبتان عموديتان على المشتطين.

ب - بالنسبة لوهج الرأس والذراعين والجذع :

١ - وضع الذراع المسلحة فى وضع الانثناء قليلاً أمام الجذع بحيث تكون كف اليد مواجه لأعلى والساعد موازى للأرض والمرفق بعيد عن الوسط بحوالى قبضة يد أو ١٠ سم تقريباً ويقع عمودياً على منتصف الفخذ الأيمن (الأمامى).

٢ - يكون العضد فى الذراع اليسرى موازى للأرض وعلى امتداد الكتف الأيسر مع انثناء المرفق لأعلى وعمل دائرة باليد والساعد والعضد مع الرأس مع عدم ملاسة اليد للرأس، وتكون هذه الذراع فى حالة ارتخاء.

- ٣ - إدارة الصدر ربع دورة مع لفت الوجه جهة المنافس .
٤ - عدم ميل الجذع أماماً أو خلفاً وعدم المغالاة فى دورانه تجاه المنافس .

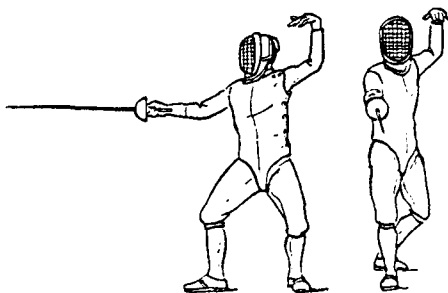
الخطوات التعليمية لوضع التحفز :

يجب مراعاة التعليمات التالية عند تعليم هذه التحفز :

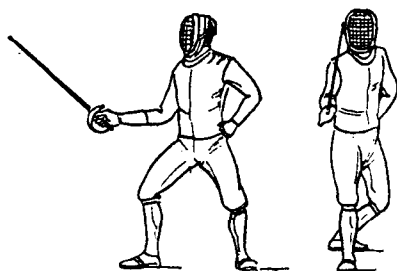
- ١ - إعطاء نموذج للوضع الصحيح مع الشرح والاستعانة بوسائل إيضاح بصرية كلما أمكن ذلك .
- ٢ - استخدام العدآت أولاً فى التعليم ثم النداء بالألفاظ بعد ذلك .
- ٣ - معرفة اللاعب الأيمن من الأيسر، والوقوف فى صفين متقابلين بحيث يتجه جانب المبتدئ للداخل جهة زميله المقابل له، بحيث تكون القدمان الأماميتين لكلاهما متقابلتين والنظر متجه إلى كل منهما .
- ٤ - التعليم يتم أولاً واللاعب بدون سلاح .
- ٥ - بعد ذلك يتم التعليم مع استخدام السلاح مع القبض عليه بالطريقة السابقة .

يتم تعليم وضع التحفز فى العدآت التالية :

- فى العدة (١) تحريك المبتدئين مشط أقدامهم الأيمن تجاه الزميل المواجه له فى الصف المقابل مع عمل زاوية قائمة بالقدمين ومركز الزاوية الكعبين .
- فى العدة (٢) نقل القدم الأمامية (اليمنى) المواجهة للزميل مسافة من قدم إلى قدم ونصف تقريباً .
- فى العدة (٣) رفع الذراعين جانباً مع اتجاه الكفين لأعلى .
- فى العدة (٤) ثنى الذراع اليمنى أمام الجسم والذراع اليسرى تتخذ الوضع المشار إليه سابقاً .
- فى العدة (٥) ثنى الركبتين نصفاً مع ملاحظة الشروط الواجب توافرها فى وضع الرجلين والركبتين كما سبق شرحه .
- فى العدة (٦) دوران الجذع ربع دورة تقريباً جهة اليد المسلحة وكذلك الرأس والوجه للنظر إلى الزميل .



وضع التحفز في سلاح سيف المبارزة



وضع التحفز في سلاح السيف

(وضع التحفز في سلاح الشيش)



* يمكن للمدرس (أو المدرب) ضغط خطوات التعليم إلى عدات أقل بحيث يجمع الخطوتين (١ ، ٢) فى خطوة واحدة، والخطوتين (٣ ، ٤) فى خطوة ثانية، والخطوتين (٥ ، ٦) فى خطوة ثالثة، ثم يتقدم بالتعليم حتى تؤدي كل الخطوات بعد ذلك فى خطوة واحدة والنداء على اللاعبين en garde باللفظ مع إصلاح الأخطاء أولاً بأول وهذا يتطلب عين فاحصة من المدرب.

تدريبات متدرجة للارتقاء بوضع التحفز :

- ١ - الجرى فى المكان وعند صدور الإشارة يقف المبتدئ مكانه مع اتخاذه وضع التحفز.
 - ٢ - الجرى حول دائرة وعند صدور الإشارة يتم اتخاذ وضع التحفز مع الاتجاه إلى مركز الدائرة بالرجل الأمامية واليد المسلحة.
 - ٣ - الجرى فى أى اتجاه وعند صدور الإشارة يتخذ كل زميلين وضع التحفز مواجهين لبعضهما البعض.
 - ٤ - الجرى فى أى اتجاه وعند صدور الإشارة يتخذ كل مبتدئ وضع التحفز على أى مكان مرتفع فى مكان التدريب كمقعد سويدي مثلاً.
 - ٥ - الوثب فى المكان وعند صدور الإشارة ينزل المبتدئ من الوثبة إلى وضع الاستعداد مباشرة.
 - ٦ - اتخاذ وضع التحفز وعند صدور الإشارة يثب المبتدئ إلى أعلى مع الدوران ربع أو نصف أو دورة كاملة والنزول فى نفس وضع التحفز مع محاولة المحافظة على أجزاء الجسم فى مكانها الصحيح.
- ويجب على المدرب (أو المدرس) مراعاة إصلاح الأخطاء أولاً بأول وذلك بمروره بين تلاميذه وهم فى وضع التحفز، وملاحظته لكل منهم.

الأخطاء الشائعة فى وضع التحفز :

- (١) المسافة بين القدمين غير متناسبة مع اتساع الحوض وطول الرجلين مما ينتج عنه فقدان اتزان اللاعب .
- (٢) القدمان غير متجهتين للوضع العمودى (أى اتجاههما للداخل أو للخارج) مما ينتج عنه فقدان الاتجاه السليم أثناء التقدم والتقهر .
- (٣) انثناء الركبتين أكثر من اللازم مما ينتج عنه إرهاق وتعب اللاعب سريعاً .
- (٤) اتجاه الركبة الأمامية للداخل مما يفقد اللاعب الاتجاه الصحيح عند الطعن .
- (٥) عدم تساوى انثناء الركبتين مما يؤدي إلى إجهاد عضلات الفخذ لإحدهما بالإضافة إلى تنمية عضلية غير متزنة للفخذين والساقين .
- (٦) ميل الجذع أماماً أو خلفاً مما ينتج عنه قرب المبارز أو بعده عن المنافس مما يؤدي لفشل هجماته وعدم وصول اللمة للمنافس، وكذلك تعرضه لهجمات المنافس بواسطة فرد ذراعه فقط .
- (٧) التصلب فى عضلات الكتفين مما ينتج عنه إعاقة الحركة وسرعة التعب .
- (٨) مواجهة صدر اللاعب للمنافس بدرجة كبيرة يؤدي إلى تعرض مساحة كبيرة من الهدف للمسات المنافس، وكذلك يؤدي إلى سحب الذراع المسلحة للخلف مما يسبب إبعاد السلاح عن متناول هدف المنافس .
- (٩) عدم رفع الذراع الحرة لأعلى وخلف الجسم والرأس مما يؤدي إلى اختلال التوازن وفقدان الميزة التى يستفاد منها أثناء دفعها للخلف عند أداء الطعن .

يجب ملاحظة المدرب (أو المدرس) لأى أخطاء تظهر أولاً بأول حتى يمكن إصلاحها وتلافى ما ينتج عن تثبيت الخطأ، كما يمكن أن يقوم كل طالب أو لاعب بمحاولة اكتشاف أخطاء زميله أو أخطاء نفسه ومحاولة إصلاحها وخاصة عندما يقف أمام مرآة .

٣ - (التحية) النداء والتجمع والسلام (Le Salute) :

النداء :

يتم تأديته من وضع التحفز وهو عبارة عن حركة ضرب الأرض بمشط القدم الأمامية وتهدف هذه الحركة إلى تهوئش المنافس أو تقوية تأثير أى هجوم، كما أنها تعتبر حركة تؤكد على سقوط ثقل الجسم على القدمين بالتساوى، وأيضاً تؤدي لإيقاف اللعب لإعطاء تعليمات أو توجيهات كما أنها تؤدي للتحية لأى زائر أو للمدرب.

طريقة الأداء :

١ - رفع مشط القدم الأمامية عن سطح الأرض مقداراً قليلاً حوالى ٣سم مع ثبات الكعب ثم هبوطه مرة أخرى لضرب الأرض ضرباً خفيفاً.

٢ - تكرار هذه الحركة مرة أخرى وعادة ما يكون النداء ضرب الأرض مرتين، مع ثبات الجزء العلوى من الجسم فى وضعه وكذلك احتفاظ زوايا الرجلين وانشاء الركبتين كما هى دون تغير يذكر.

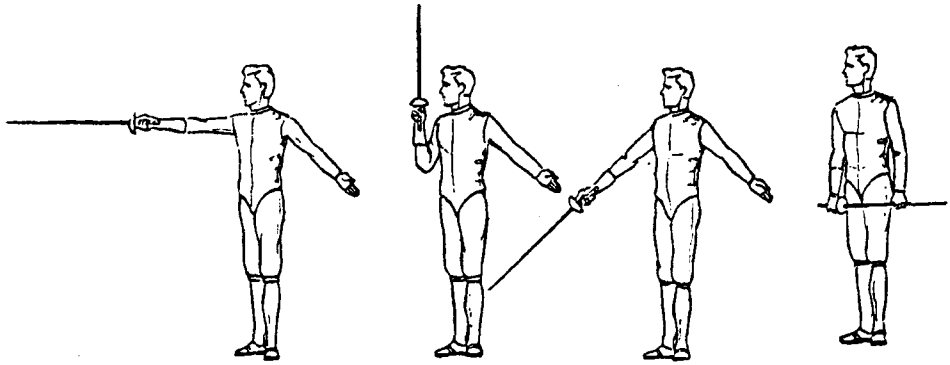
التجمع :

يؤدى أيضاً من وضع التحفز وطريقة أدائه تتم كالاتى :

- ١ - فرد الركبتين بعد أن كانتا مشيتين فى وضع التحفز.
- ٢ - عودة القدم الأمامية إلى الخلف بحيث يلتصق كعب القدم الأمامية بكعب القدم الخلفية مع بقاء المشطين متعامدين.
- ٣ - رفع الذراع المسلحة مع امتدادهما بالكامل جانباً مائلاً عالياً بحيث يكون الذراع والسلاح على استقامة واحدة وبحيث يكون الكف أعلى من مستوى الكتف.

٤ - فرد الذراع الخلفية وهبوطها جانباً مائلاً أسفل بحيث لا تلامس الفخذ الخلفى وبعيدة عنه بحوالى ١٠ سم وظهر الكف مواجه للأرض والكف مواجه لأعلى.

يجب ملاحظة أن كل هذه الأوضاع الأربعة تتخذ فى عدة واحدة أو حركة واحدة ويجب التدريب عليها عدة مرات حتى تتم بصورة آلية.



التحبة

السلام :

يؤدى من وضع التجمع السابق والجسم مفرد أو ممتد ويتم كالآتى :

١ - من الوضع السابق ثنى الذراع المسلحة من المرفق فى اتجاه الكتف حتى يصبح واقى السلاح أمام الذقن والنصل والذبابه متجهة إلى أعلى وعمودية على الأرض.

٢ - بعد فترة زمنية وجيزة يمد اللاعب الذراع المسلحة جانباً أماماً أسفل مع هبوط قبضة اليد إلى أسفل واتجاه نصل السلاح والذبابه إلى الأرض مع ارتفاعها عنها حوالى مسافة قدم واحدة ويجب أن تشير الذبابه على استقامة مشط القدم الأمامية.

الانتباه :

هو أن يأتى اللاعب بذراعه من الوضع السابق (السلام) عرضاً أمام الصدر بحيث يكون المرفق والساعد متقاطعاً مع الجسم والسلاح على استقامة واحدة مع الساعد ومتجهاً إلى الجانب الأيسر للاعب الأيمن.

٤ - (التقدم والتقهقر) كسب المسافة وفقدانها

Marcher Et Romber (Retraite)

(أ) (التقدم للأمام) كسب المسافة *Marcher*:

التقدم معناه نقل القدم الأمامية للأمام مسافة مناسبة لوضع اللاعب قريباً من منافسه ثم يليها نقل القدم الخلفية نفس المسافة التى قطعتها القدم الأمامية مع مراعاة سرعة التوقيت وخفة الحركة ونقل القدمين بأسلوب النقل وليس الزحف بحيث لا ترتفع القدم عن الأرض أكثر من ٢ سم عند التحرك.

طريقة الأداء :

- (١) رفع مشط القدم الأمامية.
 - (٢) رفع كعب القدم الأمامية.
 - (٣) نقل القدم الأمامية بالمسافة المطلوبة المناسبة للأمام.
 - (٤) نزول القدم الأمامية بحيث يلمس الكعب الأرض أولاً ثم يليه المشط الخاص بنفس القدم.
 - (٥) رفع القدم الخلفية ونقلها للأمام نفس المسافة التى قطعتها القدم الأمامية.
 - (٦) نزول القدم الخلفية بحيث يلمس المشط الأرض أولاً ثم الكعب.
- يجب الاحتفاظ بأوضاع الجسم المختلفة فى أماكنها الصحيحة مع الاحتفاظ بالمسافة الصحيحة والمناسبة بين القدمين حتى يحافظ الجسم على اتزانه، ويمكن تلخيص العملية فى التالى :

بالنسبة للقدم الأمامية: يتحرك المشط ثم الكعب ثم النزول على الكعب يليه المشط .

وبالنسبة للقدم الخلفية : يتحرك الكعب ثم المشط ثم النزول على المشط يليه الكعب .

الخطوات التعليمية للتقدم للأمام :

- ١ - شرح طريقة الأداء مع أداء النموذج الصحيح والتنبيه للنقاط الهامة .
- ٢ - يقف المبتدئين فى وضع التحفز ثم ينادى المدرب على الحركات التالية فى عدّات :

* عدة (١) رفع مشط القدم الأمامية عن الأرض .

* عدة (٢) نقل القدم الأمامية للأمام مسافة قدم واحدة تقريباً بحيث يتم وضع الكعب أولاً على الأرض مع الاحتفاظ بالمشط مرتفعاً برهة قليلة ثم نزوله على الأرض بعد ذلك .

* عدة (٣) نقل القدم الخلفية للأمام بنفس المسافة مع تحريكها بحيث يستقر المشط أولاً ثم يليه بعد ذلك استقرار الكعب على الأرض .

- ٣ - يكرر العمل السابق مع أداء العدات الثلاث السابقة باستخدام إيقاع مثل التصفيق مع إصلاح الأخطاء التى قد تظهر نتيجة تغير سرعة التوقيت والتدرج فى الآلية .

٤ - يتم اختلاف التوقيت والإيقاع وأداء التدريبات ثنائية بين اللاعبين .

٥ - يتم أداء الحركة أمام مرآة ومحاولة إصلاح الأخطاء ذاتياً من اللاعب .

الأخطاء الشائعة فى التقدم للأمام :

- ١ - الزحف أثناء التقدم بإحدى القدمين مما ينتج عنه بطء الحركة .
- ٢ - عدم تساوى المسافة التى تقطعها القدم الخلفية عما قطعتة القدم الأمامية .
- ٣ - فرد الركبتين أثناء التقدم .

٤ - عدم اعتدال الجسم مع ميله أماماً أو خلفاً مما ينتج عنه قرب أو بُعد الجسم عن المنافس.

٥ - عدم احتفاظ القدمين بالزاوية القائمة بينهما مما يؤدي إلى عدم الاتزان والخروج من جانب الملعب وتوقيع الجزاء القانوني على اللاعب من جرّاء هذا الخطأ.

٦ - رفع القدمين أكثر من اللازم أثناء الحركة مما يؤدي إلى فقدان عنصر السرعة والتتابع الحركي.

٧ - تحريك أجزاء الجسم كالذراعين والكتفين والرأس عن مكانهما الصحيح.

٨ - تحريك القدم الخلفية أولاً ثم القدم الأمامية مما يؤدي إلى اصطدام القدمين وفقدان الاتزان.

٩ - الهبوط على الكعب الأمامي بقوة أكثر من اللازم مما ينتج عنه إرهاق القدم وإصابة الكعب مما يؤدي إلى تأخر في سرعة أداء الحركة.

(ب) (التفقه للخلف) فقدان المسافة *Romper* :

التفقه معناه نقل القدم الخلفية للخلف مسافة مناسبة لإخراج اللاعب بعيداً عن متناول ذبابة منافسه ثم تلى الحركة نقل القدم الأمامية نفس المسافة التي قطعتها القدم الخلفية مع مراعاة سرعة التوقيت وخفة الحركة ونقل القدمين قريباً من الأرض بحيث لا ترتفع كليهما عن الأرض أكثر من ٢ سم عند الحركة. طريقة الأداء :

يتم وفق التلسل التالي :

(١) رفع كعب القدم الخلفية من على الأرض أولاً (اليسرى عند اللاعب الأيمن).

(٢) رفع المشط الخاص بنفس القدم بحيث تصبح القدم معلقة في الهواء.

(٣) نقل القدم كلها للخلف المسافة المطلوبة والمناسبة مع هبوطها أولاً على المشط .

(٤) الهبوط على الكعب الخاص بنفس القدم الخلفية .

(٥) رفع مشط القدم الأمامية أولاً لمحاولة تحريكها للخلف المسافة التي تحركتها القدم الخلفية .

(٦) رفع الكعب الخاص بالقدم الأمامية وتحريكها ونقل القدم جميعها للخلف نفس مسافة تحرك القدم الخلفية مع نزول الكعب أولاً على الأرض ثم المشط .

(٧) الاحتفاظ بأوضاع الجسم فى مكانها الصحيح مع الاحتفاظ بالمسافة الصحيحة بين القدمين للمحافظة على اتزان الجسم .

ويمكن تلخيص ما سبق فيما يلى :

* بالنسبة للقدم الخلفية ستتحرك أولاً برفع الكعب ثم المشط ثم ينزل المشط يليه الكعب .

* بالنسبة للقدم الأمامية ستتحرك ثانياً برفع المشط ثم الكعب ثم ينزل الكعب يليه المشط .

الخطوات التعليمية للتهقر للخلف :

* نفس الخطوات التعليمية المتبعة فى التقدم للأمام مع التركيز على الطريقة الصحيحة للأداء وإصلاح الأخطاء بالتدرج ثم يضاف بعد ذلك ما يلى .

* أن يربط المدرس بين حركتى التقدم والتهقر بتكرار إصدار الأمر بالتحرك أماماً أو خلفاً مع إصلاح ما يظهر من أى مبتدئ من أخطاء أولاً بأول ، مع عدم ذكر الأخطاء الشائعة أمام الطالب بكثرة .

مثال : تقدم - تقدم - تهقر - تهقر - أو تهقر مرتين ثم تقدم مرة وهكذا .

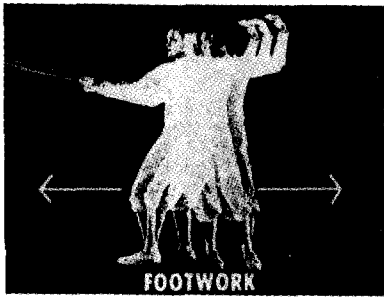
ملحوظة :

يجب أن ننوه أن كسب المسافة وفقدانها ليست قاصرة على حركات التقدم والتقهر وقد يستخدمها اللاعب على شكل أو هيئة قفزة أماماً أو خلفاً أو أن يكون التقدم متبوعاً بحركة طعن مباشرة وكلها محاولات الهدف منها التقرب أو البعد عن المنافس حتى يسهل تسجيل لمسة عليه، أو الهروب من المدى الحركي للمنافس.

وكذا يجب ملاحظة أنه عند أداء حركة التقدم للأمام ينتقل مركز ثقل الجسم للأمام قليلاً عند تحريك القدم الأمامية وقبل نقل القدم الخلفية - أما عند أداء حركة التقهر للخلف فيحتفظ اللاعب بمركز ثقل الجسم كما هو عند تحريك القدم الخلفية للخلف - ولا يتم نقل مركز الثقل إلى الخلف إلا عند تحريك القدم الأمامية خلفاً. كما يجب أن تتصف هاتين الحركتين للقدمين سواء في التقدم أو التقهر بصفات الحركة المستمرة السريعة المتتابعة دون أى فترات سكون بين حركة إحدى القدمين والقدم الأخرى التى تتبعها فى الحركة.

الأخطاء الشائعة فى التقهر للخلف :

يمكن للقارئ أن يراجع الأخطاء الشائعة المذكورة فى حالة التقدم للأمام حيث أن هذه نفس الأخطاء ولها نفس النتائج والتأثيرات.



حركات القدمين أماماً ، خلفاً



التقدم للأمام



التقهر للخلف

(5) الحركة الانبساطية « الطعن » (La Developpement) :

حركة الطعن أو الحركة الانبساطية هي حركة ذات اتجاه أمامي تؤدي بالقدم الأمامية من وضع الاستعداد (التحضر) وتشاركها فيها القدم الخلفية بالدفع، وهي تعتبر أساسية للهجوم في رياضة المبارزة ويمكن عن طريقها الوصول إلى هدف المنافس بذبابة سيف اللاعب، وهي تشتمل على حركة فرد الذراع المسلحة متبوعة بحركات الرجلين والجسم بالإضافة إلى حركة الذراع الحرة خلف الجسم، وتؤدي في مرحلتين أساسيتين:

أولاً : حركة فرد الذراع المسلحة : ولها أهميتها حيث أنها تؤكد بداية الهجوم، كما تعمل في نفس الوقت على حماية وتغطية المبارز أثناء قيامه بأداء الحركة الانبساطية من أي هجوم مضاد من المنافس وبجانب ذلك تعمل على توجيه الذبابة إلى الهدف لتأخذ طريقها الصحيح إلى هدف المنافس.

ثانياً : حركة الطعن : وهي نقل القدم الأمامية أماماً، وتعمل على توصيل ذبابة السلاح إلى هدف المنافس أي تقرب تلك الذبابة بقدر مسافة الطعن.

النواحي الفنية وطريقة الأداء لحركة فرد الذراع فقط :

يجب فرد الذراع المسلحة بسرعة وسهولة إلى أن تصل قبضة اليد إلى مستوى أعلى قليلاً من الكتف، مع مراعاة أن تكون الذراع المسلحة على استقامة واحدة مع ملاحظة أن الذبابة تتجه إلى مستوى أقل من مستوى الواقي قليلاً مع مراعاة ارتخاء عضلات الكتف دون تشنج عند أداء هذه الحركة.

ويجب ملاحظة أن المنافس إذا كان قريباً من المبارز فإن ذلك يتطلب فرد الذراع فقط لكي تصل الذبابة إلى صدره، أما إذا كان المنافس بعيداً عن مسافة فرد الذراع فإن هذا يتطلب استخدام الطعن مع بقاء الذراع مفروداً.

النواحي الفنية وطريقة الأداء لحركة الطعن بالقدمين :

من وضع التحضر (الاستعداد) يقوم المبارز برفع مشط القدم الأمامية عندما يفرد ذراعه وينقل هذه القدم إلى الأمام مسافة مناسبة تبعاً لبعد أو قرب

المنافس على أن يستقر كعب هذه القدم أولاً على الأرض ويتم هذا عن طريق مد الركبة الخلفية بسرعة وبسهولة وذلك لدفع الجسم للأمام على أن تكون القدم الخلفية ملاصقة للأرض بكامل سطحها ولا تتحرك. وعند استقرار كعب القدم الأمامية فى نهاية المرحلة على الأرض تصبح الركبة الأمامية عمودية على مشط القدم الأمامية مع احتفاظ المبارز بوضع جسمه كما كان فى وضع التحفز والرأس عمودية على الجسم واتجاه الركبة للأمام وللخارج وليس للناحية الداخلية، وعند امتداد الركبة الخلفية مدّاً كاملاً تسقط الذراع الخلفية الحرة موازية للساق الخلفية على أن يتجه كف اليد الحرة إلى أعلى وبعيدة عن الفخذ بحوالى ١٠ سم.

وتتربط حركتا فرد الذراع المسلحة وكذلك الطعن بما فيه فرد الذراع الحرة فى حركة واحدة وهى الحركة الانبساطية.

تراعى النقاط التالية عند أداء الحركة الانبساطية :

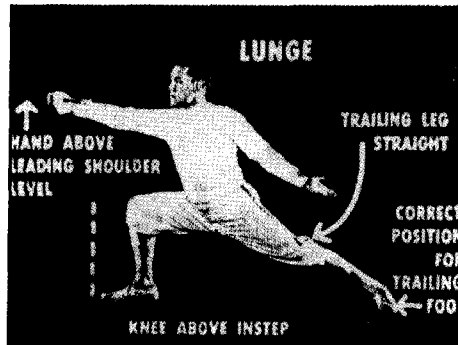
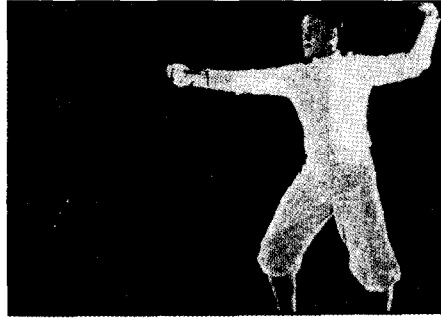
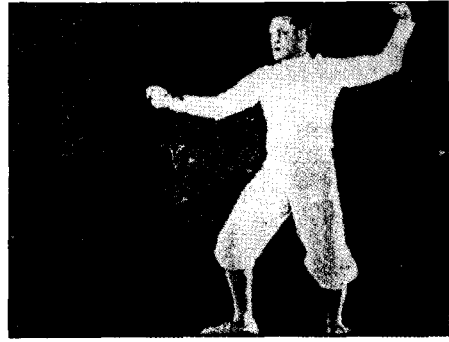
١ - أن يكون الطعن طويل وبسرعة فى اتجاه الهدف بشرط أن يسبقه حركة فرد الذراع المسلحة بفارق زمنى بسيط.

٢ - عند أخذ مسافة الطعن يراعى أن تكون مناسبة بحيث يتمكن اللاعب من العودة بسهولة إلى وضع التحفز إذا ما فشلت الهجمة.

٣ - أن تكون الرجل الخلفية على كامل امتدادها وباطن القدم ملاصقاً للأرض والركبة الأمامية مثنية بزاوية ٩٠° وعمودية على المشط الأمامى ومتجهة للخارج.

٤ - يجب سقوط الذراع الخلفية بسرعة وفى الوقت المناسب عند عمل الطعن ويتم ذلك فى الاتجاه الصحيح حيث أنها تعمل على سرعة انطلاق الجسم للأمام وتحافظ على اتزانه.

٥ - أن يكون وضع الرأس طبيعى - والكفتين على استقامة واحدة دون تصلب - والنظر متجه للأمام.



الخطوات الفنية المتسلسلة لحركة الطعن

٦ - ينقل مركز ثقل الجسم إلى الأمام بحيث يسقط على مقدمة القدم الأمامية عمودياً - وأثناء امتداد الذراع المسلحة للأمام يميل الجسم قليلاً نحو المنافس بحركة صغيرة.

الخطوات التعليمية المتدرجة للحركة الانبساطية :

أولاً : تعليم الحركة بدون سلاح :

(١) أداء المبتدئين تمرينات تمهيدية للطعن العادى فى جميع الاتجاهات .
(٢) نفس التدريب السابق مع التركيز على الطعن الأمامى مع تثبيت الذراعين فى الوسط والارتداد - استمرار الطعن على القدم اليمنى للاعب الأيمن والتركيز على فرد الرجل والركبة الخلفية على كامل امتدادها مع مراعاة أن اللاعب الأعسر يؤدى الطعن الأمامى بقدمه اليسرى .

(٣) أداء حركة فرد الذراع المسلحة فى توقيت وتسقط الذراع الخلفية فى التوقيت التالى مباشرة وذلك من وضع التحفز، ويتمر التدريب حتى يتم فرد الذراع الأمامية المسلحة متوافقة مع إسقاط الذراع الخلفية فى عدة وتوقيت واحد.

ثانياً : تعليم الحركة مع التحفز بدون سلاح :

* فى العدة (١) ينادى المدرس (فرد الذراع Allonge) فيقوم التلاميذ بفرد الذراع المسلحة التى من المفروض أن يكون بها السلاح .
* فى العدة (٢) يرفع التلاميذ مشط القدم الأمامية اليمنى (بالنسبة للاعب الأيمن والعكس بالنسبة للاعب الأيسر) .
* فى العدة (٣) نقل القدم الأمامية للأمام نتيجة لفرد الركبة الخلفية بقوة ونزول القدم للملاسة الأرض بالكعب أولاً .
* فى العدة (٤) قذف الذراع الخلفية أسفل حتى توازى الرجل الخلفية ولا تلامسها والكف متجهماً لأعلى وذلك فى نفس توقيت العدة السابقة (٣) .

* فى العدة (٥) أداء الحركة جميعها فى عدة واحدة مع التركيز على أن تسبق الذراع المسلحة حركة الرجلين والذراع الحر، وذلك عند النداء (إطعن Fendez Vous).

ثالثاً : تعليم الحركة مع هذه التحفة باستخدام السلاح :

نفس العادات الخمس السابقة كما فى ثانياً ولكن مع حمل السلاح.

تابعاً : يكرر التدريب السابق العدة (٥) بعد أداء حركات التقدم والتقهقر.

خامساً : أداء حركة الطعن كلها مباشرة عند صدور الأمر من المدرس (اطعن Fendez Vous) أمام منافس وفى نفس الوقت يحاول المنافس التقهقر للخلف فى نفس التوقيت.

سادساً : دمج حركة الطعن بالتقدم والتقهقر عدة مرات، وعلى المدرس أن يربط بين حركتى التقدم والتقهقر مع الطعن بتدريبات متنوعة فى توقيتها وإيقاعها حتى تصبح الحركة الانبساطية تلقائية سهلة وسريعة لا تتصف بالبطء أو العنف، ويتم التدريب الزوجى مع الزميل، وكل منهما يؤدى الحركة بالتبادل للمس الزميل.

أمثلة تدريبية على الحركة الانبساطية :

* التقدم مرتين + الطعن + التقهقر مرتين + الطعن.

* الطعن على مسافة معلومة فى صورة تتابع بين مجموعتين بحيث يلمس اللاعب ظهر زميله الذى أمامه فى القاطرة بيده الأمامية بعد الطعن ثم يبدأ زميله فى لمس الذى أمامه وهكذا تستخرج المجموعة التى انتهت طعناتها أسرع من الأخرى (التدريب يتم بدون سلاح).

* تنمية السرعة عن طريق الطعن عشر مرات صحيحة فى أقل زمن ممكن ويقاس لكل طالب أو لاعب الزمن الخاص به على شكل مسابقة.

* تنمية السرعة أيضاً عن طريق الطعن أكبر عدد من المرات فى زمن محدد ١٠ ثوان مثلاً واحتساب العدد لكل لاعب على هيئة مسابقة أيضاً مع العمل على زيادة عدد المرات فى التكرارات التدريبية التالية.

الأخطاء الشائعة فى الحركة الانبساطية :

- ١ - رفع القدم الأمامية أكثر من اللازم بعيداً عن الأرض.
- ٢ - مد الركبة الخلفية قبل البدء فى دفع القدم الأمامية.
- ٣ - ميل أو ثنى الرقبة أو الجذع للأمام قبل تحريك القدم الأمامية وكل تلك الأخطاء تنبه المنافس إلى أن اللاعب سيقوم بهجوم ضده فيتعد للدفاع عنه.
- ٤ - ميل الركبة الأمامية وانثنائها أكثر من اللازم بحيث لا تكون الركبة عمودية على مشط القدم الأمامية مما يعوق العودة بسلاسة.
- ٥ - عدم ملازمة باطن القدم الخلفية للأرض وانزلاقها وسحبها للأمام خلف الجسم.
- ٦ - ميل أو تحريك الجسم أماماً أكثر من اللازم مما يشكل صعوبة فى العودة إلى وضع التحفز.
- ٧ - تحريك القدم الأمامية أثناء الطعن يميناً أو يساراً دون اتجاهها للأمام.
- ٨ - ميل الجسم خلفاً عند الطعن ونقل مركز ثقل الجسم على القدم الخلفية مما يؤدي إلى اختلال التوازن وخروج ذبابة السلاح عن الاتجاه المطلوب.
- ٩ - عدم فرد الذراع المسلحة على كامل امتدادها.
- ١٠ - اتساع الطعنة أو قصرها مما يسبب فقدان الاتزان، وخطأ تقدير المسافة.

١١ - الدفع بأصابع القدم الخلفية والوقوف على المشط مما يفقد الاتزان.

١٢ - نزول القدم الأمامية على المشط أولاً وليس على الكعب مما يسبب اندفاع المبارز وعدم قدرته على السيطرة والتحكم فى حفظ اتزان جسمه .

١٣ - تحريك الذراع المسلحة بعد فردها لأعلى أو لأسفل أو جانباً .

١٤ - الاحتفاظ بالذراع الخلفية فى مكانها كما فى وضع التحفز أو سقوطها وملاصقتها للرجل الخلفية .

١٥ - كف الذراع الخلفية يكون مواجهاً للساق الخلفية فى حين أنه يجب أن يكون مشيراً إلى أعلى .

العودة من الطعن إلى وضع الاستعداد :

هناك نوعان للعودة إلى وضع الاستعداد بعد أداء حركة الطعن وهما :

أ - العودة إلى الخلف En garde en arrière

ب - العودة إلى الأمام En garde en avant

وستتناول بالشرح المبسط كل منها على حدة .

أ - العودة إلى الخلف En Garde en arrière

يعود اللاعب للخلف بالقدم الأمامية إلى وضع الاستعداد من جديد بعدما يفشل فى هجمته لئى سبب قانعاً بالانسحاب والعدول عن الاشتباك مع المنافس تمهيداً للقيام بحركة هجوم جديدة، ويجب عند الأداء أن تتصف تلك الحركة بالرشاقة والسرعة مع توافر الاتزان العام للجسم .

طريقة الأداء :

(١) الدفع بباطن القدم الأمامية إلى الخلف ويكون هذا الدفع متواكباً مع ثنى 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 بثنى الركبة الأمامية عند الانتقال بها من الأمام إلى الخلف وثبات الجزء العلوى من الجسم.

(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 الطبيعى فى وضع الاستعداد وذلك مساعدة منها فى انسحاب الجسم إلى الخلف - كما تتم بعد ذلك عودة الذراع الأمامية المسلحة والممتدة للأمام إلى وضعها أمام الجسم كما كانت فى وضع الاستعداد أو متخذة أحد الأوضاع الدفاعية المناسبة - والسبب الرئيسى فى تأخير عودة الذراع الأمامية المسلحة بعد رجوع جميع أجزاء الجسم إلى وضع الاستعداد هى قيام تلك الذراع بحماية اللاعب وتغطيته من الحركات التكميلية التى يمكن أن يقوم بها المنافس أو قيامه بحركات الرد.

ب - العودة إلى الأمام *En Garde en avant* :

تؤدى حركة العودة للأمام بالقدم الخلفية لوضع الاستعداد عندما يتقهقر المنافس خلفاً هرباً من الهجوم الواقع عليه دون دفاع إيجابى منه، وكذا لاكتساب مساحة أرضية من ميدان اللعب أو للاشتباك مع المنافس فى حركة هجومية تالية ويتم أداء هذه الحركة بسرعة ورشاقة دون أن يفقد الجسم اتزانه وثباته.

طريقة الأداء :

(١) يرتكز اللاعب قليلاً على الركبة الأمامية عن طريق نقل مركز ثقله للأمام قليلاً، وفى نفس اللحظة يتم نقل وسحب القدم الخلفية للأمام لمسافة حوالى ٢ قدم دون زحف على الأرض بعد دفع

الأرض دفعاً بسيطاً، مع مراعاة وضعها فى المكان الجديد المتقدم على مشط القدم أولاً يليه الكعب مع ملاحظة عدم دخول أو خروج القدم الخلفية عن الخط الوهمى الواصل بين كعبى القدمين - مع ملاحظة ضرورة ثنى الركبة الخلفية أثناء نقل القدم من الخلف إلى الأمام للوصول بها إلى وضع الاستعداد المتقدم.

- (٢) رفع الذراع الخلفية من مفصل المرفق إلى أعلى خلف الرأس فى سرعة وقوة كما يتم عودة الذراع الأمامية المسلحة والممتدة أماماً إلى وضعها الطبيعى فى وضع التحفز فى نفس اللحظة التى يتم فيها نقل القدم الخلفية أو متأخرة بعض الشيء مع ثبات الجزء العلوى من الجسم وكذا الاحتفاظ بثنى الركبتين حتى لا تؤدى إلى اختلال توازن اللاعب.
- (٣) بعد الانتهاء من الحركة يجب توزيع ثقل الجسم على القدمين بالتساوى حتى يستعيد اللاعب الاتزان والثبات المطلوب فى وضع الاستعداد.

الأخطاء الشائعة فى حركات العودة من الطعن :

- يجب على المدرس مراعاة الأخطاء التالية وإصلاح ما يظهر منها عند اللاعبين أولاً بأول حتى لا يستفحل الخطأ ويصبح من الصعب إصلاحه وهى:
- ١ - رفع الجسم إلى أعلى ويترتب على ذلك امتداد الركبتين بعد دفع الأرض بباطن القدم سواء الأمامية أو الخلفية وفقاً لنوع العودة.
 - ٢ - ميل الجسم جهة اليمين أو اليسار أو ثنى الجذع أماماً أو خلفاً.
 - ٣ - رفع القدم الأمامية فى العودة للخلف - والقدم الخلفية فى العودة للأمام بعيداً عن الأرض أكثر من اللازم.
 - ٤ - زحف القدم الأمامية أو الخلفية عند أداء الحركة.
 - ٥ - عدم رجوع القدمين إلى وضع الاستعداد السليم من ناحية الكعبين واستقامتهما على خط واحد وعمل زاوية قائمة بالمشطين.

٦ - رجوع الذراع المسلحة مبكراً قبل إتمام حركة رجوع بالقدمين كاملاً
مما يعرض اللاعب للهجوم المضاد أو مكملات الهجوم من المنافس .

ملحوظة :

يوجد بعض التحركات السريعة للأمام وللخلف تسبق حركة الطعن
وتؤدي من وضع التحفز منها ما يلي :

أ - حركة الوثب للأمام Sautter En Avant

ب - حركة الوثب للخلف Sautter En Arriere

ج - حركة السهم La Flèche

أ - حركة الوثب للأمام *Sautter En Avant* :

الغرض منها : القيام بالهجوم على المنافس والدخول في المسافة المناسبة
لإجراء هذا الهجوم لضمان نجاحه وكذا تتخذ وسيلة لخداع المنافس بحركة
القدم لإغرائه بمحاولة القيام بهجوم مضاد، أى يمكن استخدام هذه الحركة في
الهجوم أو التمهيد له .

طريقة الأداء :

- (١) مرجحة القدم الأمامية للأمام من مفصل الركبة .
- (٢) فى نفس الوقت يدفع اللاعب الأرض بباطن القدم الخلفية للأمام مع
ملاحظة نقل القدم أماماً - بأسلوب الزحف - على أن تلمس
القدمان الأرض فى المكان الجديد فى وقت واحد .
- (٣) الاحتفاظ بوضع ثنى الركبة الخلفية عند تحريك القدم الخلفية للأمام
وعدم امتداد الركبتين، كما يراعى عدم ارتفاع القدمين عن سطح
الأرض أكثر من اللازم .
- (٤) يلى هذه الحركة فى أغلب الأحيان القيام بحركة الطعن للأمام
لمحاولة تسجيل لمسة على المنافس .

ب - حركة الوثب للخلف : *Sautter En Arriere*

الغرض منها : إفساد حركة هجوم المنافس وذلك بالابتعاد عن المسافة المؤثرة له خاصة إذا كان المدافع غير مستعد للدفاع بنصل سلاحه ضد الهجوم المفاجيء .
طريقة الأداء :

(١) رفع كعب القدم الخلفية حوالى ١سم مع نقل مركز ثقل الجسم خلفاً قليلاً .

(٢) دفع الأرض بمشط القدم الخلفية إلى الخلف مع الاحتفاظ بشئى الركبة الأمامية .

(٣) ويلى ذلك مرجحة الرجل الخلفية للخلف من مفصل الفخذ والركبة حتى تصل القدم إلى مستوى مرتفع عن الأرض قليلاً .

(٤) فى نفس لحظة وصول القدم الخلفية إلى الخلف على سطح الأرض تتم قذف الرجل الأمامية هى الأخرى إلى الخلف على أن يتم الهبوط على باطن القدم للارتكاز على الأرض فى وقت واحد مع مراعاة الاحتفاظ بالمسافة ثابتة بين الكعبين والركبتين مثنيتين مع مراعاة ثبات الجسم دون أى تغيير فى أوضاعه .

ويجب ملاحظة الاختلاف بين الخطوة للخلف والوثبة للخلف حيث أنه يوجد فى الأخيرة لحظة ترتفع القدمين الاثنتين على الأرض قليلاً بعكس الخطوة .

الأخطاء الشائعة فى حركات الوثب للأمام والخلف :

(١) الوثب عالياً عن الأرض .

(٢) ميل الجسم والرأس والسلاح عن الخط الوهمى للمبارزة فى اتجاه المنافس .

(٣) عدم ضبط توقيت تحريك القدمين فى وقت واحد وأداؤها فى عدتين بدلاً من أدائها فى عدة واحدة .

(٤) البطء فى أداء حركة القدمين، وينتج عن ذلك فقدان الاتزان وكذا البطء واقتارها لعنصر السرعة المطلوبة فى أدائها.

ج - حركة السهم *La Flèche* :

الغرض منها : القيام بالهجوم السريع المفاجئ على المنافس بالسلاح والجسم معاً. مع ملاحظة عدم الاصطدام بالمنافس وتستمر الحركة بدون توقف. وهى تستخدم فى جميع مدارس المبارزة وفى سلاحى الشيش وسيف المبارزة فقط حيث أنه قد تم إلغاؤها قانونياً فى سلاح السيف وفق تعديل ١٩٩٥، وتتم عادة عندما يكون المنافس بعيداً عن متناول المبارز فيعمل المبارز على اكتساب الوقت والمسافة باستخدام هذه الحركة، وهى تعتمد على السرعة بقوة الدفع والطيران ولنجاح هذه المهمة أو الحركة يجب أن يحسن اللاعب اختيار الوقت المناسب بحيث تصل اللمة مع استقرار القدم الخلفية على الأرض.

طريقة الأداء :

(١) تمتد الذراع الملحة تماماً مع الميل بالجسم جهة الأمام فى اتجاه المنافس حتى يتم نقل مركز ثقل الجسم على مشط القدم الأمامية. وحتى يكاد الجسم يسقط أماماً.

(٢) يتحرك اللاعب بالقدم الخلفية للأمام بحركة خاطفة سريعة من مفصل الفخذ الخلفى وذلك لتغطية سقوط الجسم للأمام مع هبوط القدم الخلفية أمام مشط القدم الأمامية على المشط بمسافة مناسبة وفقاً لبُعد أو قُرب المنافس.

(٣) تقوم القدم الأمامية بدفع الأرض بقوة للأمام وذلك لإحداث حركة الطيران قبل ملامسة القدم الخلفية للأرض.

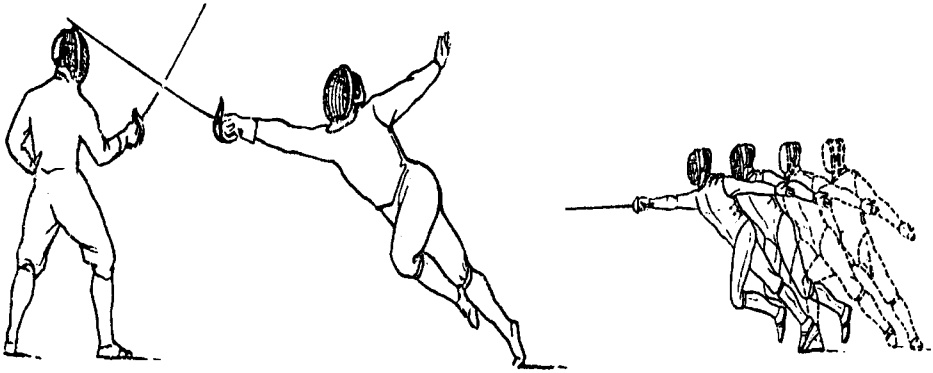
(٤) يتكامل اللاعب أداء الحركة بالجرى مباشرة للأمام بالقدم الأمامية (أصلاً) والمروك أمام الجانب الداخلى للمنافس مع ملاحظة أن يتم تسجيل اللمة فى نفس لحظة وضع القدم الخلفية أماماً على الأرض خلال عملية الهبوط.

الأخطاء الشائعة :

- ١ - رفع الجسم لأعلى قبل البدء فى أداء الحركة مما يؤدى إلى بطء تنفيذها وتنبية المنافس إليها فتفقد عنصر المفاجأة.
- ٢ - البدء بتحريك القدم الخلفية للأمام قبل سقوط مركز الثقل للأمام مما يؤثر على سرعة أداء الحركة بالتوقيت المناسب.
- ٣ - تحريك القدم الخلفية للأمام أمام القدم الأمامية قبل الوقت المناسب يؤدى إلى اختلال توازن اللاعب وفشل الهجوم بهذه الحركة.
- ٤ - عدم مواكبة فرد الذراع مع حركة الرجلين مما يسهل أداء هجوم مضاد على اللاعب الذى يقوم بتنفيذها.

مضار حركة السهم :

- (١) إذا لم تسجل لمسة من هذه الحركة فإن المهاجم لا يستطيع الوقوف أو العودة لوضع دفاعى ويصبح هدفه مكشوفاً كما أنه لا يستطيع القيام بحركة هجوم جديدة.
- (٢) كثيراً ما يحدث تصادم بجسم اللاعب المدافع سواء بالجسم أو الذراع أو الكتف مما يسبب ضرراً قانونياً ويعرضه لعقوبة الإنذار ثم احتساب لمسة عليه إذا تكرر الخطأ.



حركة السهم