



الفصل الخامس وضعية الاحتراس والاستعداد فى الجيت كون دو

الاحتراس

نقاط تمهيدية :

الاحتراس (وقفة الاستعداد) يجب أن تتيح للاعب أداء جميع ضرباته دون أخذ أي وضعية معينة لأداء أي ضربة من تلك الضربات حيث يجب أن تؤدي جميع الضربات والدفاعات من أي مكان أو أي وضعية يكون فيها الجسد .

أن وضع الاحتراس في الجيت . كون . دو يعطى قوة للجسد ورسوخ ثابت ورشاقة في الحركة وتجعل الجسد في وضع مريح ، متوازن وذو مطاطية حركية عالية جيداً وردود فعل سريعة ورشيقة .

وقفة الاحتراس تساعد على :

١ - تجعل الجسد في وضع طبيعي أثناء اللعب .

٢ - سهولة الحركة .

٣ - اتزان جيد .

٤ - سهولة قطع المسافة الفاصلة عن الخصم .

٥ - الدفاع المرن والخطو السليم أثناء المعركة .

اليدين والقدم المتقدمة :

في الجيت . كون . دو لقد فضل بروس لى أن يقف اللاعب الأيمن اليد وقفة يمنى ، حيث تكون يده وقدمه اليمنى في المقدمة ، وذلك باعتبار أن السلاح الأقوى والأسرع والأكثر قدرة على التحكم به يجب أن يكون هو الأقرب للخصم .

إن وضع اللعب الأيمن اليد يده اليمنى خلفاً باعتبار أن اليسرى التي في المقدمة تقوم بفتح ثغرات واليمنى تسد لكمة قوية ساحقة ، لأنها تأتي من الخلف

ورغم كل شيء فإن اعتبارات القوة فى الجيت كون دو تأخذ هنا المفهوم الخاطىء
عن القوة، حيث أن القوة كما قال عنها بروس لى :
«إن القوة لا تضمن أبداً بالعضلات المرصودة»

إن القوة فى اللكم فى الجيت كون دو تستند إلى القوة الناتجة من الحركة
الميكانيكية السليمة للجسد الذى يعمل على الحركة باتجاه اللكمة ويكون الذراع
فقط هو حامل لوزن الجسد، حيث أن قوة اللكمة فيها هو :

١ - الحركة الدورانية المفاجئة للفخذين .

٢ - ثم الخصر .

٣ - ثم الكتفين .

٤ - ثم حركة الذراع والرسغ والطاقة الكامنة فى نقرة البطن (سوف يتم
شرحها فيما بعد بإذن الله فى كتب قادمة) .

٥ - ثم الظهر الذى يتبع الحركة .

ومن هنا نجد أن كل قوى الجسد تجمعت معاً لإعطاء لكمة قوية غير مبالية
بوضع اليد أماماً أم خلفاً .

وباعتبار آخر فلقد قال بروس لى :

«إن اللاعب الأيمن الذى يضع يده اليمنى فى المقدمة له هو ليس الأقدر على
الهجوم فقط ولكن أيضاً الأكثر قدرة على الدفاع» .

فيكون الزخم الحركى بها أقوى هو اعتبار خاطىء حيث أن هذا اللاعب قد
فضل القوة عن السرعة حيث أن اليد بمرورها من الخلف إلى الأمام قد عبر مسافة
أطول مما يؤدى إلى بطىء الحركة مقارنة بوضعها أماماً على الرغم من أن المقاتل
الأسرع هو الذى ينتصر فى النهاية .

وضع الاحتراس :

- يكون وزن الجسد بنسبة ٨٠٪ تقريباً على القدم الخلفية ويكون نسبة ٢٠٪ على القدم الأمامية التى تكون مرنة الحركة من مفصل الركبة فى حين أن القدم الخلفية تكون الركبة فيها مثنية إلى الخارج جهة اليسار والجسد مرتكز عليها .

وأن القدم المتقدمة تحديد موضع الجذع الملائم للعب وهيئة كلما استدار كعب القدم الأمامية للخارج أعطى شريط ضيق من الجسد فى المواجهة والعكس يعطى خط عريض من مقدمة الجسد فى المواجهة .

ويجب أن يشكل الجذع خط مستقيم مع القدم الأمامية التى تدار قليلاً إلى جهة اليسار لتوضيح شريط ضيق من الجسد فى مواجهة الخصم لتضييق خط الهجوم عليه .

يجب أن يرتفع كعب القدم الخلفية عن الأرض عدة انشات وكذلك كعب القدم الأمامية ولكن أقل من القدم الخلفية ، حيث يكون الوقوف على الأمشاط فإن كعب القدم المرفوع يعمل على إعطاء القدم حرية حركية أكبر فى التقدم والخطو الجانبي والتقهقر والهجوم والدفاع وغيرها من التنقل الأرضى .

يجب أن تكون الأقدام أسفل الجسد مباشرة وعلى خطان متوازيان وليسا منتشرين وعلى خط واحد .

يجب أن تكون القدم الأمامية خفيفة لتتيح لك التقدم والتقهقر وضربات الإيقاف بسهولة .

اليدان :

- يجب أن تغلق اليدان الضلوع بشكل طبيعى وغير مشدود عضلياً . . قال بروس لى : « يجب أن لا تكون مشدوداً عضلياً أثناء اللعب ولكن دائماً كن راخياً مرناً طالما أنت فى أعلى مرحلة قتال» . . وأعلى مرحلة قتال هو القتال عن بعد ، حيث لا يكون هناك أي التحامات أو هجوم عنيف ، ولذلك لا تشد جسدك كن

راخياً مرناً لكى تستطيع أن تنقض بسهولة على خصمك أو تفر من هجماته برشاقة.

- اليد اليسرى توضع أسفل الرأس (الذقن) مباشرة وتكون مفتوحة وفى وضعية تسمح لها بأخذ ردود أفعال سريعة (أن اليد اليسرى هى المسئولة عن الدفاع).

ويتم تغير وضع اليد اليسرى من أسفل الذقن إلى الجانب الداخلى للوجه أو الجانب الخارجى منه على حسب مقتضيات الموقف .

أن الكوع والعضد الأيسر يقومان بإغلاق جانب الجسد الداخلى والضلوع الداخلية .

- اليد اليمنى : الكوع والعضد الأيمن يقومان بإغلاق جانب الجسد الخارجى والضلوع الخارجية .

وتكون دائماً القبضة اليمنى فى مواجهة الخصم وتكون دائماً مرتخية (غير منقبضة) وتوضع فى موازاة خط الكتف الأمامى (لا أن تكون لصيقة بالكتف ولكن لا تعلو عن الكتف أو تنخفض منه حتى لا يتم كشف منطق بالجسد أكثر من الأخرى).

لا يتم إغلاق اليد اليمنى إلا قبل الاصطدام بالهدف بعده انشأت (الأنس= ٥, ٢سم).

الكتف والرأس : الكتف يجب أن يرتفع قليلاً إلى أعلى والرأس تنخفض قليلاً ليلتقيان فى نصف المسافة .
ينحنى الظهر ليشبه القطعة .

يكون الرأس عمودياً مع حافة الذقن ويضغط على عظم الترقوة ، وجانب واحد من الذقن ينتهى إلى الكتف المتقدم عن الاشتباك .

فى هذا الوضع يكون الهيكل العظمى والعضلات فى أفضل حالة انتظام ممكنة .

وقفة الاحتراس يجب أن تعطيك الشعور بالراحة والاتزان وعلبك أن تراقب وقفتك فى المرأة لتتعرّف على عيوبها وثوراتها لتعدل من وضعيتك .

حيث أن بديهيأ أن اليد اليمنى للاعب الأيمن هى الأقدر على الدفاع والهجوم الطبيعى الفطرى المتقن عن نظريتها فى اليد اليسرى مهما بلغت درجة تدريب اليد اليسرى ومدى مهارتها ، حيث أنها تفتقد إلى فطرية وبديهية الحركة الطبيعية كما فى اليد اليمنى .

ملحوظة :

اللاعب الأعسر اليد (الأشول) فى الجيت كون دو يضع يده وقدمه اليسرى فى المقدمة .

وقفۃ الاحتراس كما يوضحها بروس لی



FRONT VIEW



SIDE VIEW



لمزيد من الاستفسار الرجاء

الاتصال برقم

٠١٢٧٠٦٧٩٢٠

٧٨٣٥٠٩٥

كابتن / عصام عباس



BACK VIEW

