

الفصل الاول

تاريخ رياضة المبارزة:

تعد رياضة المبارزة من اقدم الرياضات التي مارسها الانسان منذ بدء الخليقة وارتبطت ارتباطا وثيقا بحياته من خلال بحثه عن وسائل للدفاع عن نفسه امام اعدائه من بني البشر او الحيوانات المفترسة او للحصول على قوته .

وقد قسم المؤرخين الحياة البشرية عبر عصور التاريخ الى اربعة عصور هي :

١-عصور ما قبل التاريخ

٢-العصور التاريخية (العراقيون القدماء، مصر القديمة عصر الفراعنة، الفرس والاغريق والرومان)

٣-العصور الوسطى

٤-العصر الحديث

اهم الاحداث التاريخية في العصور التاريخية:

١-اوردت المصادر التاريخية الكثير من القادة العراقيين القدماء والذين تناول من استعمل المبارزة بالسيف فوجد في مقبرة الملك سرجون الاكدي سيف من البرونز الذي يعود تاريخه الى (٣٩٠٠ ق.م) أي قبل (٥٠٠٠ سنة) .

٢-يرجع تاريخ تسجيل اول مبارزة الى عصر قدماء مصر التي ظهرت في نقوشهم التي عثر عليها في مدينة (جوبه) القريبة من الاقصر اذ تصور المتبارزين وهم يستعملون سيوفا ذات اطراف مغطاة ومرتدين اقنعه تشبه الى حد كبير الاقنعة الحديثة.

٣-ظهر المحكمون وهم يرتدون زي التحكيم مما يدل على ان المبارزة كانت تمارس كرياضة وتعود الاثار لعصر الملك رمسيس الثالث حوالي (١١٩٠ ق.م) .

٤-اكّد (هيرودوت) في كتاباته عن قدماء مصر ان الجنود كانوا يتدربون على استعمالهم العصي في التحطيب وهذه العصي مزودة بواقي اليد وتنتهي بقطعة من البرونز بالاضافة الى استعمالهم الاسلحة الخشبية .

٥-من اشهر المتبارزين الفرس (رستم ، طماسب ، الیهرام صور) ومن الاغريق (كدغليوس و ليوتيوس) ومن الرومان (هرقل الكبير) .

اهم الامور في العصور الوسطى :

حيث برع العرب قبل الاسلام وبعده في استعمال السيف والفروسية وكانت هناك اربع مهارات يجب ان يتقنها الفرد حتى يصبح فراسا وهي :

١-ركوب الخيل والكر والفر

٢-الرمي بالقوس

٣-المطاعنة بارمح

٤-المداورة (المبارزة) بالسيف .

وظهر الكثير من ابطال العرب الذين سجلوا اروع البطولات التاريخية منهم (حمزة بن عبد المطلب ، علي بن ابي طالب ، عمر بن الخطاب ، سعد بن ابي وقاص ، ابو عبيدة الجراح ، القعقاع ، موسى بن نصير ، طارق بن زياد ، خالد بن الوليد) .

اهم الاحداث في العصر الحديث :

١-دخلت المبارزة في البرنامج الاولمبي في اول دورة تدريبية حديثة والتي اقيمت في اثينا عام (١٨٩٦ م) بالنسبة لسلاح السيف (Saber) وسلاح الشيش (Foil) ، اما بالنسبة لسلاح سيف المبارزة (Epee) فقد دخل الاولمبياد في الدورة الثانية في باريس عام (١٩٠٠م) .

٢-سمح للنساء الاشتراك في منازلات سلاح الشيش لأول مره في الدورة الاولمبية الخامسة في باريس عام (١٩٢٤م).

٣-تشكل الاتحاد الدولي للعبة والذي يضم معظم دول العالم الذي يشرف على المبارزة عام (١٩١٣م).

٤-تاسس الاتحاد العربي عام (١٩٦٢م) .

أهم التغيرات التي ادت الى تطور المبارزة الحديثة:

اولا: اختراع البارود : حيث كان ظهور البارود في القرن الرابع عشر اثر كبير في تحويل المبارزة من ميادين القتال والمعارك الى ميادين الرياضة والمنازلات والاستعراضات.

ثانيا: ظهور المؤلفات والمدارس الخاصة بتدريب المبارزة :

-في القرن الخامس عشر ظهر السلاح الخفيف الوزن وتعددت فنون المبارزة اذ ظهر السيف ذو النصل الرفيع والطرف الحاد المدبب .

- فتحت المدارس لاعطاء الدروس الخاصة بالمبارزة بواسطة مدربين محترفين ووضعت لها النظم والقوانين .

- ظهرت بعض المؤلفات على يد بعض المتخصصين والاساتذة اولهم الايطالي (الفيوري دي ليبري) عام (١٤١م) .

- ظهر بعدها مخطوط الماني عام (١٤٤٣م) وعنوانه (المبارزة) لـ (تالوهر).

- ظهر في اسبانيا اول كتاب بالمبارزة للمؤلف (دي كودي فاليرا) عام (١٤٧١م) .

ثالثا: استخدام السلاح في الهجوم والدفاع :

-في القرن السادس عشر وبفضل الايطاليين ظهر سلاح الشيش الذي استعمل في الهجوم وفي الدفاع بعد ان كان اللاعب يدافع بدرع او خنجر في يده غير المسلحه .

- ظهرت حركات الطعن وتحركات القدمين التي يرجع الفضل للاسبان في ظهورها .

- بدأت اواخر القرن فكرة تحديد ملعب المبارزة بدلا من الميدان او الدائرة التي يدور المبارزان داخلها .

رابعا: تغيير الملابس:

-في القرن السابع عشر تغيرت الملابس الثقيلة الى ملابس خفيفة تعطي حرية وسهولة للحركة وتم تعديل بعض الاسلحة.

- ظهرت المدرسة الفرنسية للمبارزة التي تتسم حركاتها بالرشاقة والسرعة والمهارة العالية في استخدام الاصابع واستخدمت الجزء الامامي من نصل السلاح للهجوم والجزء الخلفي للدفاع.

- تم تنظيم القوانين الخاصة باللعب وطرائقه التي تشبه المعاهدات التي توقع بين المتبارزين.

خامسا: ظهور القناع:

-في القرن الثامن عشر اكتشف الفرنسي (لابوزير) القناع في عام (١٧٨٠م) اذ اصبحت المبارزة سهلة وغير خطيرة.

-ظهور القناع مكن المبارزين من القيام بحركات كثيرة من الحركات المتتابعة والمتبادلة بينهما دون توقف والتي كان يخشى ادائها في حالة عدم وجود القناع خوفا من الاصابة .

سادسا: ظهور القوانين الخاصة لكل سلاح :

-في القرن التاسع عشر ظهرت الاسلحة الثلاثة (الشيش،سيف المبارزة،الحسام او السيف) اذ اجريت عليها العديد من التعديلات من حيث الشكل والقوانين والاهداف الخاصة بكل نوع من الاسلحة.

- شكلت لجنة التحكيم المؤلفة من رئيس واربعة حكام ومساعدين ومسجل وميقاتي واحد.

سابعا: استعمال التحكيم الكهربائي في الاسلحة الثلاثة :

- استعمل جهاز التحكيم الكهربائي في سلاح السيف عام (١٩٣٣م).
- استعمل جهاز التحكيم الكهربائي في سلاح الشيش عام (١٩٥٥م).
- استعمل جهاز التحكيم الكهربائي في سلاح السيف (الحسام) عام (١٩٩٠م).

تاريخ المباراة العراقية الحديثة:

-في عام (١٩٢٢م) عدت بداية لممارسة رياضة المباراة لكونها كانت تمارس في الكلية العسكرية ضمن المنهاج اليومي وكذلك في الاستعراضات والاحتفالات العسكرية والوطنية.

- ادخلت رياضة المباراة الى المعهد العالي للتربية الرياضية عام (١٩٦٣م) بفضل جهود عميدها المرحوم الدكتور (نجم الدين السهروردي) والذي قام بتكليف السيد (ضياء حبيب) لكونه قد مارس اللعبة وتدرّب عليها في بريطانيا واستمر بتدريسها حتى بعد تغيير المعهد العالي الى كلية التربية الرياضية عام (١٩٦٩م).

المرحلة الاولى (مرحلة تأسيس الاتحاد العراقي للمبارزة ١٩٦٩ - ١٩٨٠) :

-في عام (١٩٧٠م) بدأت المرحلة الاولى لتأسيس الاتحاد العراقي بالمبارزة اذ اصدرت وزارة الشباب امر وزاري بتأسيس الاتحاد العراقي للمبارزة .

- كانت محاولات العراق للانضمام الى الاتحادين العربي والاسيوي وبفضل جهود المرحوم الدكتور (نجم الدين السهروردي،الاستاذ عبد الله صلاح) احيلت المذكرة الى اللجنة الاولمبية العراقية بتاريخ ١٩٧٠/٦/١١ وتكللت بالنجاح.

- في عام (١٩٧٢م) كانت محاولة لاعادة تأسيس الاتحاد من قبل السادة (المرحوم الدكتور عبد علي نصيف،السيد صادق،السيد بسام عباس،السيد بيان علي) لكن باءت بالفشل.

- قام السيد (عبد الله صلاح الدين) بتقديم مذكرة الى اللجنة الاولمبية العراقية لغرض الانضمام الى الاتحاد العربي وتمت الموافقة اذ اصبح العراق عضوا فيه ، وبعد اتصالات مستمرة مع الاتحادين الدولي والاسيوي حصلت الموافقة على عضوية العراق في الاتحاديين الاسيوي والدولي عام (١٩٧٥م).

ماهية المبارزة وطبيعتها ومتطلباتها:

ماهية المبارزة :

المبارزة هي احدى مظاهر النشاط الرياضي لها اهدافها الرياضية والاجتماعية والتربوية والنفسية .

وان المبارزة هي رياضة اللقاء للقوة والفعل والشجاعة والحلم وتجديد لقيم الرجولة والفروسية.

والمبارزة هي رياضة العقل والجسم ورياضة الهجوم والدفاع بين المتنافسين يحاول كل منهما ان يسجل لمسة على الاخر بسلاحه .

وبصفة عامة المبارزة هي منازلة بالمواجهة الامامية المباشرة بين لاعب المبارزة ومنافسه يحاول قدر طاقته ان ينال بسيفه في تسجيل اللمسة اولا.

وان رياضة المبارزة ليست حكرا لجنس او عمر معين بل يمكن لكلا الجنسين مزاولتها وفي اي عمر يشاء لانها من الالعاب التي يعمر بها الرياضي،اذ يمكن ان يبدأ مزاولتها في عمر (٩-١٠) سنوات ومعدل نسبة عمر اللاعب الذي يصل الى ذروة الكمال في اللعبة وسباقاتها هو بين (٢٠-٣٥) سنة .

طبيعة المبارزة:

ان رياضة المبارزة تتصف بطبيعة اداء متغير وفترات عمل قصيرة مثل (اللمس،الوخز،الضرب،الطعن،الاستجابة الفورية لحركات المنافس،السرعة الحركية).

اهمية المبارزة:

تكمن اهمية المبارزة بما يأتي:

- ١-اظهار المهارة الفردية والقوة البدنية وتولد سرعة رد الفعل والحذر.
- ٢- تكسب الشخص الخبرة في قراءة الافكار والحنكة والنصح.
- ٣- الشعور بالتوازن والسيطرة على الاعضاء والعضلات سيطرة كاملة.
- ٤-تزيل الفروق الجسمية وللطول والقوة والمتانة تلعب دورا كبيرا في المبارزة.
- ٥- تنسق بصورة تامة بين الفكر والجسم اذ تجمع بين التفكير السريع بانتهاز الفرص والادراك العميق للمواقف والامكانيات.
- ٦- المبارزة لعبة غير منهكة وغير شاقة على القلب ولا على العضلات ولا على اعضاء التنفس بل تساعد على انتظام عملها.

٧- تنمي روح الشجاعة والاقدام والتضحية وتغرس الروح القتالية والتقاليد النبيلة في نفوس الشباب التي تنسم بسمو الروح وعلو الاخلاق.

المميزات الواجب توافرها لدى لاعب المبارزة:

-ان رياضة المبارزة من الرياضات التي تتطلب من المبارزين اظهار القدرات المختلفة بصورة فاعلة سواء كانت بدنية ام مهارية ام خططية او نفسية لانها تتميز بالعمل العضلي المستمر لاحراز اللمسات في اماكن الهدف المختلفة والقدرة على التصرف في اصعب المواقف.

- تتميز رياضة المبارزة بصفات وقدرات يجب ان يتمتع بها لاعب المبارزة تميزه عن باقي الرياضات الاخرى لانها تتطلب من اللاعب القيام ببذل جهد كبير في وقت محدد مع امكانية استمراره في اداء هذا المجهود في فترات متقطعة تتراوح لمدة يوم او يومين.

اهم المتطلبات الواجب توافرها لدى لاعبي المبارزة فهي:

اولا: المتطلبات البدنية:

١- السرعة:

هي احدى القدرات الرئيسية التي تؤثر على ايجابية اداء حركات لاعب المبارزة ، فالمبارز الذي لايتصف بالسرعة لا يستطيع التفوق في ادائه والفوز في أية مباراة. ونقصد بالسرعة هو سرعة اداء الحركة بأقل زمن ممكن، ورياضة المبارزة تحتاج الى جميع انواع السرعة سواء السرعة الحركية وسرعة التردد والسرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل.

٢- القوة:

تعد القوة احدى القدرات البدنية الهامة لرياضة المبارزة لانها تتطلب عملا عضليا كبيرا لاجل توفير قدر كبير من العمل العضلي لنقل كتلة الجسم لكي تندفع بقوة الى الامام ثم الى الخلف وبأقصى سرعة .

زمن اهم اشكال القوة التي تحتاجها رياضة المبارزة هي :

أ-القوة المميزة بالسرعة

ب-القدرة الانفجارية

٣- التحمل:

هو قدرة اللاعب على الاستمرار في اللعب طول فترة المنافسة او التدريب وبذل الجهد المطلوب دون الشعور بالتعب.

ويشمل التحمل بالمبارزة التحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي ، اذ يحتاج لاعب المبارزة الى هاتين القدرتين احتياجا كبيرا وخاصة بعد تعديل اسلوب تنظيم البطولات وطول المباراة اذ يلعب اللاعب (١٥) لمسة بحدود (٩) دقائق لعبا متواصلما مما يبرز اهمية العمل الهوائي والذي يتحمله جهاز الدوري والتنفسي.

٤-المرونة:

وهي قدرة بدنية تدل على قدرة نوعية او قدرة خاصة لانها تختلف باختلاف اجزاء الجسم والانشطة الرياضية الممارسة، واهم المفاصل التي يجب ان تتوافر المرونة فيها في رياضة المبارزة هي مفصل الرسغ والمرفق والكتف بالنسبة للذراعين ومفصل الورك والركبة والكاحل بالنسبة للرجلين ويجب ان يصاحب مرونة المفاصل اطالة العضلات العاملة والاربطة التي تعمل على تلك المفاصل.

ثانيا:المتطلبات الحركية:

١-الرشاقة:

هي القدرة على تحريك الجسم او اجزائه في الفراغ بهدف السرعة في تغيير الاتجاه وبدقة مميزة لذلك الاداء مع اشتراك العضلات الكبيرة للجسم بشكل متناسق يخدم ويسهل على الجسم القيام بالعمل المتصف بالرشاقة، وتظهر اهمية الرشاقة عندما يضطر لاعب المبارزة الى تغيير مفاجئ في حركاته وجسمه اثناء التبارز اذ يحدث تغيير فوري لكل جسمه او اجزاء منه ادائه لبعض الحركات.

٢- التوافق:

هو قدرة الفرد على ادماج انواع من الحركات في قالب واحد يتسم بالانسيابية وحسن الاداء، وهو قدرة لاعب المبارزة للسيطرة على عمل اجزاء الجسم المختلفة والمشاركة في اداء واجب حركي معين وربط هذه الاجزاء بحركة احادية انسيابية ذات جهد فعال لانجاز ذلك الواجب الحركي.

٣- الدقة:

هو قابلية السيطرة على التوافق الحركي المعقد والتطبيق المناسب والمجدي للمتطلبات والقدرة على التغيير السريع، وان المقصود بالدقة هو دقة الاداء الحركي للمهارة المستخدمة في المبارزة عنصرا اولاً ودقة تصويب ذبابة السلاح نحو الهدف المحدد على سطح جسم المنافس عنصرا ثانيا ، لان دقة الاداء الحركي ودقة التصويب وثيقتا الصلة ببعضهما البعض وكل منهما يكمل الاخر من حيث ان دقة التصويب تعتبر مؤشرا جيدا لدقة الاداء الحركي الناجح .

٤- سرعة الاستجابة الحركية:

هي الفترة الواقعة بين الاثارة والاجابة الكاملة بأقصر وقت، ويعتمد على ايعازات الجهاز العصبي وقابلية الجهاز العضلي في التنفيذ الحركي ، كما انها عبارة عن الارتباط بين زمن رد الفعل الحركي اي الزمن الذي يقتضي ما بين حدوث المثير والانتهاء من الاداء الحركي.

٥- سرعة رد الفعل:

هي الفترة الزمنية بين اعطاء المثير وبدء الاستجابة الطبيعية والمطلوبة ونجاح لاعب المباراة في الاداء يتوقف على سرعة رد فعله كما يتطلب اداء لاعب المباراة سرعة في العمليات العقلية.

ثالثا: المتطلبات العقلية:

١- الذكاء:

هو قدرة فطرية عامة للفرد يكيف بها التفكير عن قصد وفقا لمل يستجد عليه من المطالب ، وهو القدرة العامة على التكيف عقليا لمشاكل الحياة وظروفها الجديدة.

ومن الضروري ان يمتلك لاعب المباراة على اقل تقدير ذكاءا متوسطا وفق ما توصلت اليه الدراسات والبحوث وكلما ارتفع مستوى ذكاء اللاعب كلما ارتقت درجة ادائه المهاري.

٢- الانتباه:

يعد من العمليات العقلية وهو اختيار واستعداد عقلي او توجيه الشعور وتركيزه في شيء معين استعدادا لملاحظته او ادائه او التفكير به.

ورياضة المباراة يتقابل فيها لاعب المباراة مع منافسه في حالات الهجوم والدفاع والهجوم المضاد وسط ظروف تتميز بالسرعة الخاطفة والتغيرات المفاجئة وهذا يتطلب انتباها عاليا وتلقائيا فوري لمواجهة المواقف المتغيرة والجديدة والمفاجئة للمنافس.

٣- تركيز الانتباه:

هو تجميع الافكار وتثبيت الانتباه لتحقيق الهدف ، وهو جوهر التفكير لخدمة الواجب الحركي حيث ان مدته الزمنية قصيرة جدا لانه يقطع التفكير والانتباه عن المحيط الخارجي لاداء ادق التفاصيل اي ان التركيز مقدرة اللاعب على الاحتفاظ بالانتباه.

٤- الادراك حس - حركي:

هو استجابة عقلية لمثيرات حسية معينة او تفسير المعلومات المكتشفة بواسطة حواس الانسان من حيث معناها او رموز لها دلالاتها، وهو تفسير الفرد المباشر لاحساسه بالطبيعة .

فالادراك هو الاحاطة والالمام بالبيئة الخارجية للفرد من خلال الحواس ويمثل الاحساس الاساس في عملية الادراك.

٥- التفكير السريع:

وهو نتاج المخ الانساني، وان التفكير السريع هو تفكير واع لانه يقوم على اهداف معينة تكون ساكنة في عقل الشخص المفكر، وانه ارقى صور النشاط العقلي ويعتبر من المحددات الاساسية للسلوك وانه ايضا شكل من اشكال العمليات المعرفية التي تستخدم الادراك والمفاهيم والرموز والتصورات.

رابعاً: المتطلبات النفسية:

المبارزة رياضة تنافسية يعمل فيها حساب وتقدير لقوة ارادة المنافس وللعوامل النفسية دور مهم واثر بالغ في التفوق في هذه الرياضة، ولاعب المبارزة القادر على الهدوء وامتلاك زمام نفسه يكون اكثر مقدرة من غيره على تحقيق الاسترخاء والراحة مما يجعله يستطيع ان يستعيد شفاؤه خلال فترة زمنية قصيرة ، ويكون من خلال جميع المباريات متمتعاً .

ومن اهم المتطلبات النفسية التي يحتاجها لاعب المبارزة هي :

- ١- ان يتصف لاعب المبارزة بالصبر وقوة العزيمة .
- ٢- القدرة على اصدار الحكم بدون تردد.
- ٣- ان يتصف بروح التنافس والشجاعة.
- ٤- التمتع بقدر عالي من القوة والارادة والتحكم في الانفعالات والقدرة على التصرف اذ انه لا يوجد مجال للتردد.
- ٥- التمتع بقوة الملاحظة العالية وسرعة توقع لتصرفات منافسه.
- ٦- لديه القدرة على التحليل لحركات المنافس والتخطيط وسرعة اتخاذ القرار للقيام بردود افعال سليمة وغير عشوائية.
- ٧- الثقة بالنفس والقدرة على الكفاح دون ضعف حتى النهاية وان يتحمل مقدارا كبيرا من المقاومة في المنافسات الطويلة.

خامساً: القياسات الجسمية:

يجب ان يتصف لاعب المبارزة وكذلك المبتدئوت الذين يتم انتقاؤهم لممارسة رياضة المبارزة بما يأتي من القياسات الجسمية التي توصلت اليها العديد من الدراسات والبحوث ومنها:

١- طول كل من الجسم الكلي والذراع والرجلين (الاطراف السفلى).

٢- قصر الجذع.

٣- كبر محيط كل من الساعد والفخذ والساق.

٤- صغر محيط كل من الوسط والصدر.

٥- زيادة قوة كل من القبضة الاصابع والسعة الحيوية.

الفصل الثالث

اسلحة المبارزة

الخصائص المشتركة في اسلحة المبارزة:

يعد سلاح السيف هو الاداة تستعمل في التبارز أثناء المنازلة بين المتبارزين ، اذ يعتمد عليّة في تنفيذ حركات المبارزة للوصول الى الهدف القانوني على جسم المنافس .

ويتألف السيف على اختلاف أنواعه من مجموعتين هما :-

أولاً : مجموعة المقبض .

ثانياً : مجموعة النصل .

أولاً : مجموعة المقبض :

المقبض هو الجزء الذي يستطيع لاعب المبارزة ان يمسك السلاح ككل ويثبتته داخل قبضة يده بواسطة سلاميات اصابعه الخمسة ، اذ يعطي للاعب المبارزة القدرة على استعماله وتوجيهه مع اداء جميع المهارات الهجومية أو الدفاعية والسيطرة التامة على نصل سيف المنافس .

وتتكون مجموعة المقبض من الاجزاء الاتية :-

١- **واقي اليد** : وهو جزء معدني مستدير الشكل كما في سلاح الشيش أو سيف المبارزة ويصنع من الالمنيوم أو الحديد المطروق الاستانلس أو النحاس المطلي، ويجب ان يكون املس ومحدبا من جهة النصل ومقعرأ من جهة قبضة اليد . ويستعمل الواقي لحماية اليد المسلحة للاعب المبارزة ، كما يستفاد من الواقي مع الجزء القوي من النصل للسيطرة على نصل منافسه خاصة الجزء الضعيف من نصله في مهارات المسكات النصلية ، ويستعمل ايضا في حركات الدفاع عن طريق غلق خط التلاحم وغلق الاتجاه الهجوم الذي يوديه المنافس في لمسته .

٢- **الوسادة (بطانة الواقي)** : تصنع من الاسفنج المبطن او الجلد اللين او اللباد وتوضع داخل الواقي لحماية اليد المسلحة وخاصة اصبع الابهام والسبابة من الاصابة او الضرر نتيجة لاحتكاكها بباطن الواقي المعدني اثناء التدريب واللعب .

٣- **القبضة (مقبض اليد)** : هو عبارة عن اسطوانة مجوفة مصنوعة من الخشب او الالمنيوم مربعة المقطع او متخذة شكل مسدس (وفقا لنوع القبضة المستعملة) ويمر خلالها لسان النصل (مقبض النصل) وينحصر المقبض بين الوسادة من الاعلى وصامولة الربط من الاسفل .

وهناك عدة انواع من القبضات ومنها الفرنسية التي تكون انبوبية الشكل والقبضة البلجيكية التي تشبه قبض المسدس او ركازة البندقية وتصنع من الالمنيوم السميك ينهي بثقب طولي من الطرفين يسمح بدخول النصل من الاعلى وبدخول الصامولة الخاصة بالمقبض الخاصة بالمقبض من الاسفل بالمقدار المسموح به . اما النوع الاخير من القبضات القبضة الايطالية المستعرضة الشكل والتي يستعملها اللاعبون المتمرسون ذوو الخبرة والمهرون

٤- **صامولة الربط** : وتعد اخر جزء من مجموعة المقبض وهي جزء معدني منفتح تستعمل لربط اجزاء السلاح ببعضها البعض وتساعد على احكام تثبيت اجزاء السيف ببعضها وكذلك لحفض توازن السيف بيد لاعب المبارزة ليقوم بحركاته بدقة وسرعة وخاصة في نوع السلاح الفرنسي ، اما القبضة البلجيكية (قبضة المسدس) فتكون غائرة داخل تجويف القبضة .

ثانيا : مجموعة النصل :

تعد هذه المجموعة الجزء الاساسي في السيف فعن طريق النصل تتم جميع مهارات المبارزة الهجومية والدفاعية والتلاحم والاعداد للهجوم . والنصل هو الجزء المعدني المصنوع من الصلب المرن خاصة عند المقدمة مع انعدام هذه الميزة (المرونة) عند المؤخرة ، ويأخذ اشكالا مختلفة وفقاً لنوع السلاح ، فقد يتخذ مقطعه شكلاً مربعاً او مستطيلاً او مثلثاً سواء في جميع اجزائه او بعض اجزائه .

تقسم مجموعة النصل الى ثلاثة اجزاء هي :-

١- الجزء (الثلاث) المتوسط: هو الثلث الاوسط من النصل ويتوسط الجزء القوي

والجزء الضعيف وهو متوسط المرونة واقل صلابة من الجزء القوي ويستعمل في مهارات الالتحام مع نصل سلاح المنافس وكذلك تغيير الالتحام واداء الحركات الاعدادية للهجوم وبعض المهارات الدفاعية السريعة والمبكرة، كما يستعمل في جميع الحركات التي تهدف لتشتيت انتباه المنافس في حالات الضرب والضغط على نصل المنافس.

٢- الجزء (الثلاث) الضعيف: هو الثلث العلوي للنصل والبعيد من المقبض

وينتهي طرفه بالذبابة (le pointe) العادية او الكهربائية. يتميز بالمرونة العالية اكثر من بقية الاجزاء ويكون مسطحا في النهاية المقابلة للمنافي لكي يحول دون حدوث اي اصابات اضرار نتيجة لأداء مهارة الطعن او اللمس بالهدف القانوني على جسم المنافس، لذا فهو يستعمل في المهارات الهجومية والتغييرات والضربات النصلية الخفيفة ومع الحركات التمهيدية للهجوم كذلك مهارة الهجوم الدائري المزدوج .
صورة اجزاء سلاح المبارزة

انواع اسلحة المبارزة :-

هناك ثلاثة انواع من اسلحة المبارزة التي تستعمل في التبارز كافة البطولات والمسابقات المحلية والقارية والعالمية والاولمبية وتختلف من حيث الشكل وطريقة اللعب والهدف لكل من هذه الاسلحة مواصفاتها واهدافها.

وهذه الانواع هي :-

١- سلاح الشيش fleuret

٢- سلاح سيف المبارزة epee

٣- سلاح السيف (الحسام) saber

مواصفات واهداف الاسلحة الثلاثة:

اولا: سلاح الشيش : fleuret

هو سلاح وخز فقط لذا يجب ان تتم الحركة الهجومية لهذا السلاح بواسطة الذبابة الموجودة بمقدمة النصل، ويجب ان تصل جميع اللمسات بالذبابة الى الهدف القانوني بوضوح تام دون تردد حتى تحتسب كلمسة صحيحة.

ويصنع سلاح الشيش من الصلب الهوائي المرن ويعد من اخف الاسلحة وزنا ويكون مقطع نصل السلاح مربعا كما في السلاح الفرنسي او مستطيلا كما في السلاح الايطالي، وخاصة الجزء القوي منه، لذا يكون للنصل (٤زوايا) و(٤اسطح) وتستعمل الزوايا في الالتحام وتغيير الالتحام والهجمات النصلية والضرب والضغط على نصل سلاح المنافس.

مواصفاته:-

١- الوزن : يجب ان يكون الوزن الكلي للسلاح المعد للاستعمال اقل من ٥٠٠ غم .

٢- الطول: يجب ان يكون اقصى طول كلي للسلاح ١١٠ سم.

٣- النصل: يجب ان يكون النصل مصنوعا من الصلب المرن وقائم الزوايا مستطيلا او مربع المقطع، ويتم تركيبه بالمقبض بحيث يكون الوحه العريض للنصل في وضع افقي واقصى طول ضاهري للنصل هو ٩٠ سم بعد الواقي.

٤- الواقي: يجب ان يكون الواقي مستديرا ويمر من خلال اسطوانة قطرها ١٢ سم وطولها ١٥ سم بحيث يكون النصل موازيا للمحور الاسطوانة مارا بمركز الواقي.

٥- المقبض: يجب ان يكون طوله ٢٠ سم .

٦- الهدف القانوني: الهدف القانوني محدد بالجذع فقط من الامام والخلف وينتهي الى اعلى بارتفاع قمة الياقة (رقبة الجاكيت) بحدود ٣ سم واعلى بروز عظم الترقوة ومن الجانبين عند التقاء خياطة الاكمام بالكتفين التي تمر بقمة عظمي العضد. وفي الحد السفلي بالخط الافقي الذي يمر بالضهر بين عضمتي الحرقفتين للحوض. ومن الامام يبدأ بالخط المستقيم الذي يصل قمتي عظمي الحوض ونقطة تلاقي الحالبين وتستثنى الاطراف والراس والهدف.

صورة الهدف القانوني في سلاح الشيش
٧- طريقة تجيل اللمسة: سلاح الشيش هو سلاح وخز وتستعمل الذبابة
الموجودة في مقدمة السلاح لتسجيل اللمسات.

ثانيا: سلاح سيف المبارزة: epee

هو سلاح وخز فقط، اذ ان الحركة الهجومية الخاصة بهذا السلاح تتم بالذبابة فقط، كما انه يعد من اثقل الاسلحة الثلاثة وزنا واكثرها طولا من السيف العربي وأقواها صلابة واعرضها مقطعا. ونصله مثلث الشكل له (٣ حدود) و (٣ اسطح) مقعر الشكل ويتوسط السطح العريض منه ممر (مجرى) لمرور السلك الكهربائي للذبابة

صورة يوضح مواصفات واجزاء ساح سيف المبارزة

مواصفاته:-

- ١- الوزن : يجب ان يكون الوزن الكلي لسلاح سيف المبارزة المعد للاستعمال اقل من ٧٧٠ غم.
- ٢- الطول: يجب ان يكون اقصى طول كلي للسلاح ١١٠ سم .
- ٣- النصل: يجب ان يكون النصل مصنوعا من الصلب ذا مقطع ثلاثي الزوايا من حيث الشكل مستقيما قدر الامكان، واقصى حد لطوله ٩٠ سم واقصى حد لعرض كل جانب من جوانبه الثلاثة ٢٤ ملم.
- ٤- الواقي : يجب ان يكون الواقي ذا حافة مستديرة عبر اسطوانة قطرها ١٣.٥ سم وطولها ١٥ سم وعمق الواقي من المركز ٥.٥ سم وذلك لحماية اليد المسلحة من تسجيل اللمسة فيها لكونها من ضمن الهدف القانوني لسلاح سيف المبارزة.
- ٥- مجموعة المقبض: يجب ان لا يتعدى طولها من الواقي وحتى نهاية الصامولة ٢٠ سم.
- ٦- الهدف القانوني: يتضمن الهدف القانوني في سيف المبارزة جميع جسم لاعب المبارزة بما في ذلك ملابسه واجهزته، ولهذا تحتسب كل لمسة صحيحة تصل الى اي جزء من الجسم (كالأطراف والجذع والراس) او تلامس ملابسه او اجهزته.

صورة الهدف القانوني في سلاح سيف المبارزة

٧- **طريقة تسجيل اللمسات:** سلاح سيف المبارزة سلاح وخز كمت في سلاح الشيش وتؤدي الهجمات وتسجيل اللمسات بواسطة الذبابة فقط.

ثالثا: سلاح السيف (الحسام) :saber

سلاح السيف او الحسام هو سلاح الطعن بالذبابة (الوخز) والقطع (الضرب) بالحد الامامي والخلفي، وهو امتداد للسيف العربي، وتعد نزلاته من اجمل وامتع انواع المبارزة سواء للاعب او المتفرج وذلك لما يمتاز به من حركات كلاسيكية وسرعة في اداء الاعبين .

مواصفاته:-

- ١- **الوزن:** يجب ان يكون الوزن الكلي للسلاح المعد للاستعمال اقل من ٥٠٠ غم.
- ٢- **الطول:** يجب ان يكون اقصى طول كلي لسلاح السيف ١٠٥ سم.
- ٣- **النصل:** يجب ان يكون النصل مصنوعا من الصلب غير مرن وغير متصلب ولا يتعدى طوله ٨٨ سم، واقل عرض للنصل عند الذبابة في طرفه ٤ ملم وسمك النصل اسفل الذبابة (الطرف) ١.٢ ملم كحد ادنى .
- ٤- **الواقى:** يجب ان يكون سطح الواقى مستوي الشكل مصنوعا من قطعة واحدة لمساء من الخارج ذا شكل محدب (بارز من الجهة الخارجية) بدون حواف او ثقب. يجب ان يمر الواقى عبر اسطوانة مستطيلة الشكل مقطوعها (١٥ X ١٤) وبطول ١٥ سم ويكون النصل موازيا لمحور القياس ، والسبب في شكل الواقى هو لحماية اليد المسلحة لدخولها ضمن الهدف القانوني من جهة واستعمال الحد الامامي للنصل لتسجيل اللمسات.
- ٥- **مجموعة المقبض:** اقصى طول لمجموعة المقبض من الواقى حتى نهاية صامولة الربط ١٧ سم.
- ٦- **الهدف القانوني:** يشمل الجزء العلوي من الجسم اعلى الخط الافقي المار بقمي عظمي الحوض مارا من الامام والخلف (منطقة الحزام) بما في ذلك الراس واليدين والذراعين.

صورة الهدف القانوني في سلاح السيف

٧- **طريقة تسجيل اللمسات:** تعد اللمسة صحيحة اذا تمت داخل الهدف القانوني بواسطة الذبابة (طرف السلاح) او الحد الامامي كله من النصل (من الذبابة الى الواقى).

ملعب المبارزة: PISTE

يستعمل نفس الملعب في جميع اسلحة المبارزة الثلاثة ويجب ان يكون ذا سطح مستو ويجب ان لا يعطي اي ميزة او فائدة او اعاقا او ضرر لاحد المتبارزين فيما يتعلق بانحدار ظاهرة او اضاءة.

ويصنع الملعب (الحلبة PISTE) من الخشب او الشبكة المعدنية عند التكم الكهربائي لعزل اللمسات التي تسجل على الارض، ويبلغ طول الملعب الكلي (١٤ متر) وعرضه من (٢-١.٥ متر). ويجب ان ترسم عدة خطوط واضحة على الملعب وموازية لعرض الملعب (عمودية على طولله) وسمك هذه الخطوط (٥ سم) وهي كالآتي :-

١- خطي الجانب وطول كل منهما (١٤ متر) والمسافة بينهما من (٢-١.٥ متر).

٢- خط المنتصف واحد يرسم بشكل كامل على عرض الملعب .

٣- خطا الاستعداد ويبعدان مسافة (٢متر) على كل جانب من خط المنتصف وبشكل كامل على عرض الملعب.

٤- خطا الحدود الخلفية (النهائية) وترسم على بعد (٧ متر) من خط المنتصف وبشكل كامل على عرض الملعب

٥- خط اضافي يبعد عن الخط الخلفي (النهائي) للملعب لمسافة (٢متر) وترسم خطوط متوازية بشكل واضح او بلون مختلف - ليسهل على لاعبي المبارزة ادراك موقعه على الملعب، اذ تعد هذه المنطقة تنبيه خاصة بالللاعب دون انذار من الحكم .

٦- يجب ان تكون هناك منطقة امان بعد الخطين الخلفيين بطول (٢متر) من كل اتجاه لحماية لاعب المبارزة من التعرض لأي اصابات في حالة خروجه من الحد النهائي للملعب.

صورة الملعب القياسي لجميع الاسلحة الثلاثة

علما بان:

منضدة الجهاز الكهربائي

C-خط الوسط

G-خطا الاستعداد

R- الامتداد الخلفي (امتداد الملعب)

M- الحد الأدنى ١ م

L- اخر ٢ م من الملعب

E- الحد النهائي للملعب (الحد الخلفي)

S- بداية ٢ م للمنطقة البارزة

في سلاح الشيش وسيف المبارزة، الشبكة المعدنية يجب ان تغطي ارجاء الملعب ويتضمن امتداداته وحدود امانها.

ملابس ومهمات المبارزة في الاسلحة الثلاثة:

يجب ان توفر الملابس والمهمات التي يرتديها لاعب المبارز الحماية الكاملة والملائمة ضد اي اخطار او اصابات او حوادث مع حرية الحركة الضرورية لممارسة المبارزة مطابقة للشروط والمواصفات القانونية.

ويجب ان تشمل ملابس السيدات على واق للصدر من المعدن او البلاستيك المقوى لحماية اللاعب، وتشمل ملابس ومهمات المبارزة ما يأتي :-

بدلة المبارزة.

القناع.

القفاز.

الحذاء والجوارب.

المهمات والاجهزة الكهربائية.

بدلة المبارزة:-

يجب ان تصنع البدلة من الاسلحة الثلاثة من قماش النيل او القطن السميك، وان تتحمل هذه الملابس ضغط مقاومة مقدارها (٨٠٠ نيوتن). كما يمكن ان تكون من اللون مختلفة ولكن اللون الوحيد الذي يجب ان يكون على الجسم هو الابيض او فاتح اللون قليلا.

وتكون بدلة المبارزة من السترة العليا (الجاكيت) والسروال (البنطلون)، فالجاكيت يجب ان يكون مستوفيا لشروط هدف السلاح من ناحية التبطين للحماية وكذلك يجب

ان يغطي الجزء الاسفل من الجاكيت بنطلون المبارز بمسافة لا تقل عن (١٠ سم) عندما يكون لاعب المبارز في وضع الوقوف او الاستعداد او الطعن. والاختلاف الذي يوجد في سترة الشيش وسيف المبارزة والسياف هو المثلث السفلي المحصور بين الحاليين بسمك (٣ سم) لان هذه المنطقة خارج الهدف القانوني لسلح السياف.

ويجب على اللاعب وضع اسمه كاملا وفقا لتعليمات الاتحاد الدولي للمبارزة على ظهر بدلته او السترة المعدنية الخاصة به بلون مغاير للون الجاكت.

اما السروال (البنطلون) فيجب ان يغطي الجسم من الوسط الى اسفل الركبة لوقاية الارجل وليس من الضروري ان يكون السروال طويلا وان يكون مزود بحزام عريض من نفس نوع النسيج يلتف حول الساق واسفل الركبة ويثبت باستل عريض دون ضغط حول سمانة الساق وذلك في جميع الاسلحة.

ويجب ان يرتفع الحد العلوي الدائري للسروال الى حزام البطن بمقدار (١٠ سم) على الاقل تحت الجاكيت حتى لا يتعرض اي جزء من اجزاء الجسم الداخلية للأصابة عند الحركة في وضع الاستعداد او الطعن او الوقوف. كما يجب ان يزود السروال بحمالات تثبيت في الاكتاف وذلك لتثبيت السروال مع الجسم اذ ان الحزام العريض المثبت على الوسط يعطي لاعب المبارزة حرية الحركة بسهولة ويسر.

القناع:-

الوظيفة الاساسية للقناع هي حماية الوجه والراس من اي اصابة او ضرر قد يتعرض لها لاعب المبارزة بالإضافة الى اعطائه الثقة بنفسه اثناء التدريب والمباريات اما اهم الشروط الواجب توفيرها في القناع هي :-

- ١- تصنع الواجهة الامامية والجانبان من شبكة معدنية من السلك الصلب المتين المتداخل مع بعضها لا تتعدى المسافة بين فتحاتها (٢.١ ملم) ويكون قطر السلك (١ ملم) بحيث لا ينفذ منها سلاح المنافس.
- ٢- ان يسمح بالرؤية بوضوح من خلال شبكة السلك.
- ٣- يجب ان يغطي اعلى سطح القناع الداخلي بقطعة من القماش مقابلا لجبهته وذلك لحماية العين من الضوء، ويجب تغطيه القناع بطبقة من البلاستيك في الاماكن التي يلامس فيها القناع وجه اللاعب وخاصة في المباريات التي يستعمل فيها الجهاز الكهربائي.
- ٤- للقناع حامل مزدوج من السلك الصلب مثبت اسفل السطح العلوي له ويلتف حول الراس من الخلف وذلك لتثبيت القناع عند ارتدائه ويغطي هذا الحامل بقماش متين محشو من الداخل بقليل من القطن او الاسفنج.

٥- في الوقت الحاضر وافق الاتحاد الدولي للمبارزة على امكانية استعمال المبارزين الاقنعة الشفافة وهي اقنعة مركبة مصنوعة باستعمال الاقنعة التقليدية التي يكون جزء منها جبهة القماش التي استبدلت بالواجهة من البلاستيك الشفاف لتسمح للاعب المبارزة رؤية بشكل واضح وتم استعمالها منذ عام ١٩٩٩ وخاصة في سلاح الشيش والحسام (السيف).

٦- اما القناع في سلاح السيف الكهربائي فانه يتكون من المعدن الموصل للكهرباء في كل اجزائه ويتم توصيله بدائرة كهربائية من خلال سلك توصيل بمشبك يتصل من ناحية الصدرية الكهربائية وبالي جزء من القناع من الناحية الاخرى.

القفاز:-

ويصنع من الجلد الخفيف او الجلد المتين (الشمواه) ليعطي راحة تامة للاعب عند ارتدائه والتبارز به وكذلك لكي لا تفقد اصابع اللاعب احساسها بالمقبض والسلاح ويستعمل قفاز واحد في جميع انواع الاسلحة وله فتحة جانبية واحدة لخروج سلك التوصيل منه، ويجب ان يغطي الجزء الامامي من الساعد بصورة غير متدلالية. والفائدة الاساسية للقفاز هي حماية اليد التي تحمل السلاح واصابعه من الاحتكاك بالمقبض والواقى وكذلك ذبابة سلاح المنافس خلال التدريب والمباريات.

صورة انواع قفاز اليد في المبارزة

الحذاء والجوارب :-

بالنسبة للحذاء يجب ان يتناسب حجمه مع حجم القدم حتى تتاح له حرية الحركة بسهولة ويغطي القدم من الاسفل واعلى ويجب ان لا يعيق مفصل الكاحل عن الحركة ويصنع من الجلد العادي المرن. ويجب ان يكون نعل الحذاء (اسفل الحذاء) به بعض التجويفات التي تعمل على زيادة ثبات اداء حركات التقدم والتقهر والطعن والسهم.

الملابس والاجهزة الكهربائية:-

وتشمل ما يأتي :-

أ- الصدرية الكهربائية(السترة المعدنية): يجب ان يرتدي اللاعب السترة المعدنية جيدة التوصيل للكهرباء فوق الجاكت في سلاح الشيش والحسام (السيف)، ففي سلاح الشيش تكون السترة الكهربائية مطابقة لمواصفات الهدف القانوني بدون

الذراعين ومضافا اليه مثلث الحالبين . اما في سلاح الحسام يجب ان تغطي الذراعين ومصنوعة من قماش جيد التوصيل للكهرباء .

صورة الصدرية الكهربائية لسلاح الشيش والسيف

ب- سلك الجسم الكهربائي (الفل ديكور) وفيشة التوصيل : وهي من ادوات لاعب المبارزة الشخصية ويجب ان تكون معزولة كهربائيا فيما بينها بحيث لا تتأثر بالرطوبة وان تضم بعضها بعض او تجدل كالضفيرة وينتهي سلك الجسم عند طرفيه بفيشة التوصيل الكهربائي كما في شكل (٢٠).

ج- جهاز التحكم الكهربائي : وهو جهاز التسجيل المركزي المزود بمصابيح او اشارات ضوئية رئيسية او فرعية ويعمل وفقا للشروط الاتية:-

١- يعمل الجهاز عند قطع سريان التيار الكهربائي في دائرة الاسلحة الكهربائية بمجرد وجود لمسة .

٢- في سلاح الشيش وسلاح الحسام (السيف) يعطي الجهاز اشارة حمراء على احد جانبيه واشارة خضراء على الجانب الاخر عند وصول اللمسات على الهدف القانوني وتكون الاشارة البيضاء على كلا الجانبين لللمسات على هدف غير قانوني .

٣- اما في سلاح سيف المبارزة فيعطي الجهاز الاشارة الحمراء او الخضراء او الالوان الثلاثة معا.

٤- يصدر الجهاز اشارة سمعية على شكل رنين مستمر يتوقف اليا او جرس لبرهة قصيرة بعد ثانيتين من الزمن .

د- بكرات التوصيل : وهي احدى ملحقات الجهاز الكهربائي عبارة عن صندوق معدني دائري الشكل بداخله بكرة موضوعة حول نابض تربط ويلتف عليها سلك كهربائي مكون من ثلاث محاور يمكن سحب ولف السلك منها بطريقة الية . ويجب ان تسمح البكرات بامتداد السلك لمسافة (٢٠ متر) دون انقطاع الاتصال الكهربائي.

هـ- الشبكة المعدنية : وهي عبارة عن بساط موصل من المعدن او اي مادة اساسها معدني تغطي ارضية الملعب بكل امتداداته .

الباب الثاني

الفصل الاول

المهارات الاساسية

تعد رياضة المبارزة من الالعاب الرياضية التي تتطلب من ممارسيها اداء مهارات ذات مواصفات فنية معينة تحتاج الى امكانيات حركية ومتطلبات خاصة لأدائها. اذ ان الاداء المهاري في رياضة المبارزة يرتكز على قدرة لاعب المبارزة على اداء مهارات المبارزة المختلفة سواء كانت المهارات اساسية ام هجومية ام دفاعية بدقة واتقان مع تتابع تنفيذها المناسب وفي المكان المناسب .

لذا يجب ان يتلقى المبدئ او الناشئ الذي يختار لعبة المبارزة كهواية له قدرا كبيرا من التدريب على المهارات الاساسية لحركات المبارزة عن طريق التكرار والتركيز على اداء تلك المهارات، اذ تعد القاعدة الاساسية التي يبنى عليها لاعب المبارزة حتى يصل الى قمة المستوى العالي بالإضافة الى المتطلبات الواجب توافرها لمزاولة اللعبة والتي سبق ذكرها .

ومن اهم المهارات الاساسية في المبارزة هي:-

- ١- حمل ومسك السلاح .
- ٢- وضع الاساس .
- ٣- اداء التحية .
- ٤- وقفة الاستعداد (التحفز) .
- ٥- حركة الارجل (التقدم والتقهقر) .
- ٦- حركة الطعن (الحركة الانبساطية) .
- ٧- العودة من حركة الطعن .

اولا : حمل ومسك السلاح: Tenue del arme

وتعني عملية اتقان مسك مقبض السلاح بالطريقة الصحيحة من قبل لاعب المبارزة والعناية الكبيرة بها وتدريب اصابعه ويده على مسك وحمل السلاح جيدا ليكتسب الاحساس بالسيطرة الكاملة عليه اثناء تحريكه واثناء ادائه لحركات المختلفة ، لذلك يجب حمله بطريقة ليست فيها قوة زائدة تعمل على توتر اصابع اليد وتصلبها مما يؤدي الى التعب الذي يؤثر على اداء الحركات بشكل سلس . وكذلك يجب عدم التراخي في مسك السلاح منعا لسقوطه عند قيام المنافس بالضرب او الضغط على السلاح .

وتنفذ طريقة مسك مقبض السلاح بعاملين - الاول حمل السلاح بواسطة راحت اليد ، والثاني مسك السلاح بواسطة اصابع اليد المسلحة الخمسة . وهذان العاملان يتعاونان في اعطاء الاحساس بالنصل والسيطرة على السلاح ككل من قبل لاعب المبارزة عند استعماله في اداء حركات السلاح المختلفة .

وتتشابه طريقة مسك السلاح في سلاحي الشيش وسيف المبارزة وتختلف في طريقة مسك سلاح الحسام (السيف) . ونضرا لتعدد انواع القبضات وفقا لكل مدرسة سواء الفرنسية ام الايطالية ام البلجيكية ، ولذلك سنتناول طريقة حمل ومسك السلاح الفرنسي والبلجيكي لكثرة استعمالها في التدريب والمباريات .

صورة انواع وطرق مسك السلاح في الاسلحة الثلاثة

اهم الخطوات التعليمية لحمل ومسك السلاح الفرنسي :-

- ١- مسك نصل السلاح باليد غير مسلحة (اليسرى بالنسبة للاعب الذي يستعمل الد اليمنى وبالعكس) وتكون مجموعة المقبض باتجاه الجسم .
- ٢- يضع اللاعب الجانب العلوي لأصبع السبابة ملاصقا للسطح السفلي للقبضة الخشبية بجانب الوسادة اذ تكون القبضة واقعة بين السلامية الاولى والثانية لأصبع السبابة .
- ٣- ثم يوضع اصبع الابهام بكامله على السطح العلوي للقبضة الخشبية (المقبض) اذ يبعد طرفه الامامي عن باطن الواقعية ما بين (١.٥-١ سم) وبهذا يكون السلاح ممسوكا بالسبابة والابهام فقط .
- ٤- توضع السلاميات الاولى للأصابع الثلاثة (الخنصر والبنصر والوسطى) مرتبة ترتيبا طبيعيا وملاصقة للجانب الايسر من المقبض مع عدم ملاصقة اطراف هذه الاصابع لأصبع الابهام .
- ٥- تستقر القبضة الخشبية (المقبض) داخل تجويف راحة اليد وتكون صامولة الربط على استقامة الساعد وامتداده ملاصقة له مع ملاحظة ان رسغ اليد والمقبض يكونان على استقامة واحدة .
- ٦- تترك اليد غير المسلحة نصل السلاح يكون لاعب المبارزة قد تمكن من حمل ومسك السلاح بالطريقة الصحيحة .

صورة خطوات حمل ومسك السلاح الفرنسي

الاطاء الشائعة في حمل السلاح الفرنسي :-

- ١- امتداد اصبع السبابة على السطح الجانبي الخارجي للمقبض .

- ٢- التصلب في قبضة على المقبض بواسطة كف اليد كله .
- ٣- دوران الاصابع جميعها حول المقبض .
- ٤- انثناء الرسغ للداخل او الخارج وعدم استقامته مع المقبض والسلاح ككل وينتج عنه صعوبة توجيه الذبابة نحو هدف المنافس .
- ٥- انزلاق اصبع الابهام على السطح العلوي للمقبض الى احد الجانبين مما يسبب استعمال الذراع كله في الحركة وليس الاصابع والرسغ .
- ٦- دوران اصبع السبابة حول المقبض مع الاصابع الاخرى (المساعدة) يؤدي الى فقدان استقامة السلاح على امتداد الساعد مما يؤدي الى انحراف الذبابة عن الهدف عند مد الذراع المسلحة لمحاولة تسجيل اللمسة .
- ٧- التراخي في المقبض على السلاح يسبب سقوط السلاح عند اصطدامه بسلاح المنافس او عند قيام المنافس بالأعداد للهجوم .

الخطوات التعليمية لحمل ومسك السلاح ذي القبضة البلجيكية :-

بما ان القبضة البلجيكية تشبه قبضة المسدس لذا يوضع اصبع الابهام على السطح العلوي للمقبض خلف السطح الخلفي للواقي مباشرة .

- ١- توضع السلامة الاولى والثانية من اصبع السبابة على السطح السفلي لمقدمة المقبض .
- ٢- توزع الاصابع الثلاثة الباقية على التجاويف الخاصة بها والموجودة في القبضة
- ٣- تستقر مؤخرة المقبض داخل تجويف راحة اليد .
- ٤- عند استقرار كل اصبع بصفو عامة داخل التجويف الخاص به في هذه القبضة فلا توجد هناك اخطاء يمكن حدوثها بشكل واضح ومؤثر في هذه القبضة .

ثانيا : وضع الاساس :

يعد هذا الوضع الاساس الذي يبنى عليه بعد ذلك شكل واتجاه اوضاع الجسم وحركات القدمين . اما الخطوات التعليمية لأخذ الوضع الاساسي هي :-

- ١- يقف المبتدئ الوقفة الرياضية الاعتيادية والقدمان متلاصقان ، اذ يلتصق كعب القدم الامامية بكعب القدم الخلفية مع بقاء المشطين متعامدين .
- ٢- توضع اليد المسلحة امام الفخذ الامامي ونصل السلاح يتجه نحو الاسفل وللأمام ، اما اليد الحرة (غير المسلحة) فتحمل القناع مرتكزا على اعلى حرقفة الرجل الخلفية .

- ٣- دوران الكتف الذي تتعلق به الذراع المسلحة حتى يصبح مسقط الكتف عاموديا على مقدمة القدم الامامية.
- ٤- نصل بذلك الى وضع المواجهة الجانبية للمنافس بالذراع المسلحة اذ ينقسم الجسم الى قسم امامي يواجه المنافس وقسم خلفي لا يواجه المنافس وهذا الوضع يناسب طبيعة وحركات الجسم والقدمين في المباراة (الوضع الجانبي للجسم) .

ثالثا :اداء التحية : Le salute

يعد اداء التحية عملا اجباريا والزاميا في المباراة ، له اكثر من مدلول اخلاقي فهي تدل على رفعة وسمو وروح المبادئ التي تؤطر مباريات اللعبة . ويجب اداء التحية للمنافس والحكم والجمهور قبل وبعد المنازلة .

اما اهم الخطوات التعليمية لأداء التحية هي :-

- ١- من وضع الاساس ترفع اليد المسلحة مع امتدادها بالكامل جانبا مائلا عاليا بحيث يكون الذراع والسلاح على استقامة واحدة والكف على نم من مستوى الكتف .
- ٢- ثني الذراع المسلحة من المرفق في اتجاه الكتف حتى يصبح وافي اللاح امام الذقن والنصل والذباية متجها للأعلى .
- ٣- يقوم بعد ذلك اللاعب بمد الذراع المسلحة للأمام لتتخذ وضع موازيا للأرض لتحية المنافس .
- ٤- يثني اللاعب مرة اخرى ذراعه المسلحة من المرفق ويكون الساعد امام ذقنه ونصل سلاحه متجها للأعلى .
- ٥- ثم يقوم اللاعب بمد ذراعه المسلحة هابطة الى الاسفل والى جهة اليسار لتحية الحكم والجمهور الذي يتواجد في هذا الاتجاه .
- ٦- ثم يثني اليد نحو الوجه لتهبط مرة اخرى الى اسل الجهة اليمنى لتحية الجمهور المتواجد على يمين اللاعب .

صورة خطوات اداء التحية

رابعا : وقفة الاستعداد (التحفز) En carde:

تعد وقفة الاستعداد (التحفز) من افضل الاوضاع واهمها التي تجعل اللاعب متحفزا للحركة ويعطى اللعب الصفة الرئيسية لحركات التقدم للأمام والتقهقر للخلف التي

تتطلب ارجلا رشيقة ومرنة لأنها تكمل الحركات الفنية الهجومية والدفاعية المتعلقة بالمبارزة .

الخطوات التعليمية لأداء وقفة الاستعداد:-

- ١- من وضع الاساس يبدأ المبتدئ بتحريك ونقل القدم الامامية للأمام مسافة قدم واحدة الى قدم ونصف تقريبا اذ تكون المسافة بين القدمين متناسبة مع اتساع الحوض وطول الارجل والمشطين متعامدين ويشير مشط القدم الامامية باتجاه المنافس ومركز ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي ويقع مركز ثقله في منتصف المسافة بين القدمين .
- ٢- يلي ذلك ثني الركبتين نصفاً الى اسفل ويصنع الفخذ مع الساق زاوية قائمة والركبتان متجهتان للخارج مع توزيع وزن الجسم عليهما بالتساوي والركبتان عاموديتان على المشطين .
- ٣- وضع الذراع المسلحة امام الجذع وفي وضع انثناء وتشكل زاوية منفرجة بين العضد والساعد مركزها المرفق ويبعد عن الوسط بحوالي (١٠-١٥ سم) ويكون الساعد موازياً للأرض وكف اليد موجهاً للأعلى، ويجب ان يكون وضع الساعد ونصل السلاح باستقامة واحد وتتجه الذبابة نحو الداخل قليلاً الى الهدف .
- ٤- تكون الذراع الاخرى (غير مسلحة) مرفوعة اعلى خلف الراس والعضد موازياً للأرض وعلى امتداد الكتف مع انثناء المرفق للأعلى وعمل دائرة باليد والساعد مع الراس مع عدم ملازمة اليد للرأس وتكون الذراع في حالة ارتخاء .
- ٥- ادارة الصدر ربع دورة مع قتل الوجه جهة المنافس .
- ٦- عدم ميل الجذع اماماً او خلفاً وعدم المغالاة في دورانه اتجاه المنافس .

ويجب مراعاة ما يأتي عند تعلم وقفة الاستعداد:-

- أ- اعطاء نموذج للوقفة الصحيحة مع الشرح والاستعانة بوسائل الايضاح البصرية ان امكن ذلك .
- ب- معرفة المبتدئ الايمن من الايسر والوقوف صفين متقابلين ويتجه جانب المبتدئ للداخل جهة زميله المقابل له وتكون القدمان الاماميتان لكليهما متقابلتين والنظر متجه الى كل منهما .
- ج- يبدا التعلم بدون سلاح وبعد ذلك يتم التعلم مع استعمال السلاح .

د- يتم تعليم الخطوات السابقة بالعد (١-٦ عدات) .

يمكن للمدرس او (المدرّب) دمج الخطوات التعليمية الى عدات اقل بجمع خطوتين بخطوة ، ثم يتقدم بالتعليم لتصبح الخطوات خطوة واحدة ، ثم بالنداء على المبتدئين (وقفة الاستعداد en garde)

ملاحظة: على المدرس او المدرّب اصلاح الاخطاء اولا بأول و ذلك بمروره بين المبتدئين وهم في وقفة الاستعداد وملاحظته للجميع .

صورة وقفة الاستعداد (التحضر)

الاطّاء الشائعة في وقفة الاستعداد :-

- ١- المسافة بين القدمين غير مناسبة مع اتساع الحوض وطول الرجلين مما يسبب فقدان اتزان المبتدئ .
- ٢- القدمان غير متجهتين للوضع العامودي (اتجاههما للداخل او الخارج) مما يسبب فقدان الاتجاه السليم اثناء التقديم والتقهقر
- ٣- انثناء الركبتين اكثر من اللازم مما يسبب جهدا لا ضافيا وتبعاً للمبتدئ .
- ٤- اتجاه الركبة الامامية للداخل مما يفقد المبتدئ الاتجاه الصحيح عند اداء حركة الطعن .
- ٥- عدم تساوي انثناء الركبتين مما يؤدي الى اجهاد عضلات الفخذ لاحدهما .
- ٦- ميل الجذع اماما او خلفا مما ينتج عنه قرب اللاعب او بعده عن المنافس مما يؤدي لفشل هجماته وعدم وصول اللمسة للمنافس وكذلك تعرضه لهجمات المنافس بواسطة مد ذراعه او فردها فقط .
- ٧- التصلب في عضلات الكتفين مما يسبب اعاقا الحركة وسرعة التعب .
- ٨- مواجهة صدر اللاعب المنافس بدرجة كبيرة يؤدي الى تعرض مساحة كبيرة من الهدف للمسات المنافس وكذلك يؤدي الى سحب الذراع المسلحة للخلف مما يسبب ابعاد السلاح عن هدف المنافس .
- ٩- عدم رفع الذراع الحرة (غير المسلحة) لا على وخلف الجسم والراس مما يؤدي الى اختلال التوازن وفقدان الميزة التي يستفاد منها اثناء دفعها للخلف عند اداء حركة الطعن .

خامسا: حركات الارجل (التقديم للأمام والتقهقر للخلف) Marche Et romber

وهي عبارة عن خطوة الى الامام او خطوة الى الخلف للحفاظ على المسافة المحصورة بين اللاعبين وهذه المسافة تختلف لا باختلاف الخطوات والسرعة لكل

واحد والهدف من حركة الارجل هو الاقتراب من المنافس المواجه له لمهاجمته او الابتعاد عنه للهروب من هجومه .

هناك نوعين من حركة الارجل هما :-

التقدم للأمام: marche

ويعد حركة هجومية من اجل التقدم للأمام لاكتساب مسافة من ارض الملعب نحو المنافس ، ومعناه نقل القدم الامامية للأمام مسافة مناسبة (قدم واحدة) ثم تتبعها القدم الخلفية بنفس المسافة مع مراعاة سرعة التوقيت وخفة الحركة ونقل القدمين وليس الزحف ولا ترفع القدم عن الارض اكثر من (٢ سم) عند التحرك .

صورة خطوات اداء حركة التقدم للأمام

الخطوات التعليمية لأداء حركة التقدم :-

- ١- تبدأ الخطوة الاولى برفع مشط القدم الامامية اولا ثم رفع كعب القدم الامامية .
- ٢- نقل القدم الامامية للأمام بدون زحف بمسافة تقدر بحوالي قدم واحد .
- ٣- هبوط القدم الامامية وملامسة الارض بالجزء الخلفي للكعب اولا ثم ملامسة بقية القدم لها .
- ٤- يلي ذلك رفع القدم الخليفة ونقلها للأمام نفس المسافة (قدم واحدة) وهبوطها وملامسة المشط الارض اولا ثم بقية القدم .
- ٥- يجب المحافظة على اوضاع الجسم المختلفة في اماكنها الصحيحة والاحتفاظ بالمسافة المناسبة بين القدمين مع مراعاة الامور التالية :-
 - (أ)- الاحتفاظ دائما بدرجة انثناء الركبتين كما هما في وقفة الاستعداد دون تغيير اي عدم مدها لأعلى او ثنيهما اكثر من الانثناء الطبيعي لهما .
 - (ب)- الاحتفاظ بوضع الجذع عاموديا على منطقة الحوض اثناء حركة القدمين.
 - (ج)- الاحتفاظ بالزاوية القائمة بين القدمين ثابتة كما هي .

الاطء الشائعة في اداء حركة التقدم للأمام :-

- ١- الزحف اثناء التقدم بأحدى القدمين مما يسبب بطئ الحركة .
- ٢- عدم تساوي المسافة التي تقطها القدم الخلفية عما قطعتة القدم الامامية .
- ٣- مد الركبتين اثناء التقدم ومدها .

- ٤- ميل الجسم اماما او خلفا مما ينتج عنه قرب او بعد الجسم عن المنافس .
- ٥- عدم احتفاظ القدمين بزاوية قائمة بينهما مما يؤدي الى عدم الاتزان .
- ٦- رفع القدمين اكثر من اللازم مما يؤدي الى فقدان عنصر المسافة والتتابع الحركي .
- ٧- تحريك اجزاء الجسم كالذراعين والراس والكتفين عن مكانهما الصحيح .
- ٨- تحريك القدم الخلفية اولا ثم القدم الامامية مما يؤدي الى اصطدام القدمين وفقدان التوازن .

التقهقر للخلف : Romer

تعد حركة دفاعية عكس التقدم للأمام تماما ومعناها نقل القدم الخلفية لخلف مسافة مناسبة (قدم واحدة) بعيدا عن مستوى متناول ذبابة نصل المنافس ثم تليها نقل القدم الامامية نفس المسافة مع مراعاة سرعة التوقيت وخفة الحركة ونقل القدمين قريبا من الارض .

صورة خطوات اداء حركة التقهقر للخلف

الخطوات التعليمية لأداء حركة التقهقر للخلف :

- ١- تبدأ الخطوة الاولى برفع كعب القدم الخلفية من الارض اولا ثم رفع مشط نفس القدم وتنقل القدم كلها للخلف مسافة مناسبة (قدم واحدة) مع هبوطها على المشط اولا ثم الكعب .
- ٢- يلي ذلك رفع كعب القدم الامامية وتحريكها ونقلها للخلف نفس المسافة مع نزول الكعب اولا على الارض ثم المشط .
- ٣- المحافظة على اوضاع الجسم في مكانها الصحيح مع الاحتفاظ بالمسافة الصحيحة بين القدمين للمحافظة على اتزان الجسم مع مراعاة نفس الامور في حركة التقدم للأمام .

الاطاء الشائعة في اداء التقهقر للخلف :

ضرورة مراجعة الاخطاء الشائعة المذكورة في الصفحة (٦٣) وكما في حركة التقدم للأمام لأنها نفس الاخطاء ولها نفس التأثيرات والنتائج .

ملاحظة : هناك حركات اخرى تعد مكملية ومشتقة من حركتي التقدم للأمام والتقهر للخلف ومنها :

صورة للتقهقر للخلف

الوثب للأمام : santer en avant

وتؤدي هذه الوثبة بالقدمين معا وهي عدة واحدة في نفس الوقت وتبدأ بمرحجة القدم الامامية بحركة خاطفة للأمام وعند هبوطها يلمس الصف الامامي من اسفل باطن القدم سطح الارض مع التقدم للأمام تتبعها مباشرة نقل القدم الخلفة للأمام اذ تلامس باطن القدم الارض اولا قبل ان تستقر القدمان بكاملهما على سطح الارض .

الوثب للخلف : Santer en arrier

تؤدي هذه الوثبة بالقدمين معا في عدة واحدة ووقت واحد وتبدأ بمرحجة القدم الخلفية وبحركة خاطفة للخلف والهبوط بها اذ تلاقي باطن القدم سطح الارض ويتبع ذلك مباشرة نقل القدم الامامية للخلف بنفس المسافة وتلامس الارض مشط القدم اولا قبل ان تستقر القدمان بكاملهما على سطح الارض .

الاطعاء الشائعة في حركات الوثب للأمام والخلف :-

- ١- الوثب عاليا عن الارض .
- ٢- ميل الراس والجسم والسلاح عن الخط الوهمي للمبارزة في اتجاه المنافس .
- ٣- عدم ضبط توقيت تحريك القدمين في وقت واحد وادائها في عدتين بدلا من اداها بعدة واحدة .
- ٤- البطء في اداء حركة القدمين ويسبب ذلك فقدان الاتزان وافتقارها لعنصر السرعة المطلوبة في ادائها .

ج- التقدم العكسي للأمام : وتؤدي بنقل القدم الخلفية الى الامام اذ يكون كعب القدم الخلفية موازيا الى مشط القدم الامامية ثم نقل القدم الامامية الى الامام والعودة لوقفة الاستعداد مع المحافظة على المسافة المناسبة بين القدمين .

د- التقهقر العكسي للخلف : وتؤدي بنقل القدم الامامية للخلف ويكون مشط القدم الامامية موازيا للكعب القدم الخلفية ثم سحب ونقل القدم الخلفية للخلف والعودة لوقفة الاستعداد مع المحافظة على المسافة المناسبة بين القدمين .

سابعا : حركة الطعن (الحركة الانبساطية): La Devenloppement

تعد حركة الطعن من اهم الحركات بالمبارزة ومن الحركات الهجومية التي تنفذ على المنافس وهي ذات اتجاه امامي تؤدي بالقدم الامامية من وقفة الاستعداد (التحفز) وكذلك عند التقدم للأمام او التقهقر للخلف وتساهم القدم الخلفية بالدفع فيها

وهي تعد حركة اساسية تعد للهجوم بهدف الوصول الى هدف المنافس القانوني
بذباية نصل سلاح اللاعب .

صورة خطوات اداء حركة الطعن

الخطوات التعليمية لأداء حركة الطعن :

تؤدى حركة الطعن بمرحلتين اساسيتين هما :-

١- حركة مد الذراع المسلحة : يجب مد (بسط) الذراع المسلحة من مفصل المرفق لحركة سريعة وسهلة الى ان تصل قبضة اليد الى مستوى اعلى قليلا مع الكتف مع مراعاة ان تكون الذراع المسلحة على استقامة واحدة وان تتجه ذباية السلاح باتجاه هدف المنافس .

٢- حركة الطعن بالقدمين : وتتم بنقل القدم الامامية اماما من وقفة الاستعداد (التحز)، اذ يقوم لاعب المباراة برفع مشط القدم الامامية عندما يمد ذراعه المسلحة وينقلها الى الامام مسافة مناسبة وفقا لبعد او قرب المنافس على ان يستقر كعب هذه القدم اولا على الارض مع مد الرجل الخلفية من مفصل الركبة بسرعة وسهولة وذلك بدفع الجسم للأمام مع بقاء القدم الخلفية ملاصقة للأرض بكاملها ولا تتحرك .

٣- اما الذراع الحرة (غير المسلحة) : فتتم باتجاه معاكس لحركة الطعن وموازية للساق الخلفية بنفس الوقت مع اتجاه كف اليد الحرة الى اعلى وبعيدا من الفخذ بحوالي (١٠ سم) .

اما وضع الجسم فيجب ان يحتفظ لاعب المباراة بتوازن جسمه كما في وقفة الاستعداد ، وان يكون الراس طبيعيا والكتفان على استقامة واحدة دون تصلب او شدة والنظر يتجه للأمام وينقل مركز ثقل الجسم الى الامام بهبوطه على مقدمة القدم الامامية عموديا واثناء امتداد الذراع المسلحة للأمام بميل الجسم قليلا نحو المنافس بحركة صغيرة .

الاطاء الشائعة في اداء حركة الطعن :

١- قبل البدء في الطعن :

أ- رفع القدم الامامية الى الاعلى اكثر من اللازم بعيدا عن الارض .

ب- مد مفصل الركبة الخلفية قبل البدء برفع القدم الامامية للأمام .

ج- ميل او ثني الجذع والرقبة للأمام قبل تحريك القدم الامامية .

٢- عند اداء حركة الطعن :

أ- ميل الركبة الامامية وانثنائها اكثر من اللازم وغير عامودية على مشط القدم الامامية .

ب- وضع القدم الامامية في حالة الطعن يمينا او يسارا دون اتجاهها الى الامام مباشرة .

ج- ميل وتحريك الجسم اماما اكثر من اللازم مما يشكل صعوبة في العودة الى وقفة الاستعداد .

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

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

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

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

سابعا : العودة من حركة الطعن الى وقفة الاستعداد :

هناك نوعان للعودة الى وقفة الاستعداد بعد اداء حركة الطعن هما :-

العودة الى الخلف : ويعود لاعب المبارزة للخلف بالقدم الى وقفة الاستعداد من جديد عند فشل هجمته او الانحساب او العدول عن الاشتباك مع المنافس تمهيدا للقيام بحركة هجومية جديدة ، ويجب ان تتصف تلك الحركة بالسرعة والرشاقة مع توافر الاتزان الكامل للجسم .

الخطوات التعليمية لأداء العودة للخلف :

أ- الدفع بباطن القدم الامامية للخلف مع ثني 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 الامامية الى الخلف للعودة لوقفة الاستعداد على ان يلامس الكعب الارض اولا يليه المشط مع الاحتفاظ بثني الركبة الامامية عند الانتقال بها من الامام الى الخلف وثبات الجذع.

ج- عند تحريك القدم الامامية يتم رفع الذراع الحرة (غير مسلحة) من وضع الممتد بموازاة الساق الخلفية لتعود بحركة سريعة الى وضعها في وقفة الاستعداد . كما تتم عودة الذراع المسلحة والممتدة الى وضعها امام الجسم كما كانت على في وقفة الاستعداد او متخذة احد انواع الدفاع وسبب هذا التأخير هو قيام هذا الذراع بحمايه هدف لاعب المباراة من الحركات التكميلية التي قد يقوم بها المنافس او قيامه بحركات الرد .

٢-العودة للأمام : تؤدي حركة العودة للأمام بالقدم الخلفية لوقفة الاستعداد عند تقهقر المنافس خلفا هربا من الهجوم الواقع عليه دون اداء دفاع ايجابي منه ، وكذلك لاكتساب مساحة من ملعب المنافس او للاشتباك معه في حركة هجومية تالية ويتم اداء هذه الحركة بسرعة ورشاقة دون ان يفقد الجسم توازنه وثباته .

الخطوات التعليمية لأداء حركة العودة للأمام :

أ- يركز اللاعب قليلا على الركبة الامامية عن طريق نقل المركز ثقل الجسم للأمام قليلا ، وفي نفس الوقت يتم نقل وسحب القدم الخلفية للأمام للمسافة قدمين اثنين دون زحف على الارض ، مع مراعاة هبوط القدم على مشط اولا ثم الكعب وعدم خروج او دخول القدم الخلفية عن الخط الوهمي الواصل بين كعبي القدمين مع ثني الركبة الخلفية اثناء نقل القدم من الخلف الى الامام للوصول الى وقفة الاستعداد في المكان الجديد .

ب-رفع الذراع غير المسلحة (الحرة) الى اعلى خلف الراس في سرعة وقوة كما تتم عودة الذراع المسلحة والممتدة اماما الى 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 .

الاطاء الشائعة في حركة العودة من الطعن :

١- رفع الجسم الى الاعلى بعد دفع الارض بباطن القدم الامامية او الخلفية مما يؤدي ذلك الى امتداد الركبتين وفقا لنوع العودة .

٢- ميل الجسم لليمين او اليسار او ثني الجذع اماما او خلفا .

٣- رفع القدم الامامية في العودة للخلف- والقدم الخلفية في العودة للأمام بعيد عن الارض اكثر من اللازم .

٤- زحف القدم الامامية او الخلفية عند اداء الحركة .

- ٥- عدم رجوع القدمين الى وقفة الاستعداد الصحيحة من ناحية الركبتين واستقامتها على خط واحد وعمل زاوية قائمة بالمشطين .
- ٦- رجوع الذراع المسلحة مبكرا قبل اتمام حركة رجوع القدمين كاملا مما يعرض اللاعب للهجوم المضاد مكملات الهجوم من المنافس .

الفصل الثاني

الالتحام

الالتحام :

وهو اتصال نصلي سلاح لاعبي المبارزة في اي نقطة منها . ويتم اتصال النصل بمقدمة النصل بالانتقال من وضع الى وضع اخر ، وكذلك بالقسم المتوسط من النصل في حالة الاعداد للهجوم بحركات الضرب والضغط ، وبالقسم القوي من النصل في حالات السيطرة بالحركات الدائرية ونصف دائرية ويسمى الالتحام وفقا لاتجاه الذي يتقاطع فيه النصلان ، فمثلا :

التلاحم السادس : يكون فيه كلا النصلين متلاحمين وكل منها على يمين الآخر والذبابة اعلى من مستوى الواقي والتلاحم بحدود النصل وليس بالأسطح .

التلاحم الرابع : يكون كلا النصلين متلاحمين وكل منهما على يسار الآخر والذبابة فوق الواقي والتلاحم بالحدود .

التلاحم السابع : يكون كلا النصلين متلاحمين على يسار الآخر ومتلامسين والذبابة اسفل من مستوى الواقي والتلاحم بالحدود وليس بالأسطح .

التلاحم الثامن : يكون كلا النصلين على يمين الآخر ومتلامسين والذبابة اسفل الواقية والتلاحم بحدود الأنصال .

صورة الالتحام في الخطوط العليا

صورة الالتحام في الخطوط السفلى

الخطوات التعليمية لأداء الالتحام :-

الالتحام بين المدرس (المدرّب) واللاعب في الأوضاع الـ او السفلى .

يوجه المدرس (المدرّب) نصل سلاحه وذراعه المسلحة في حالة انثناء من مفصل المرفق في اتجاه منطقة الهدف المطلوب من اللاعب اغلا__ بحركة الالتحام سواء في المناطق العليا او السفلى .

يقوم اللاعب بتحريك نصل سلاحه نحو اتجاه نصل المدرس (المدرّب) وذراعه المسلحة في حالة انثناء لملامسة نصل سلاحه في وضع التلاحم الجديد .

ينقل المدرس (المدرّب) نصل سلاحه من اتجاه الى اتجاه اخر ، ثم ينقل اللاعب نصل سلاحه من وضع الى وضع اخر متلامسا معه في كل وضع مع الثبات لحظة قبل الانتقال للوضع الجديد .

يستمر المدرس بتوجيه نصل سلاحه نحو الخطوط العليا او السفلى حتى يطمئن الى اتقان اللاعب للالتحام الصحيح في الالوضاع المختلفة .

يجب مراعاة ان يكون تقاطع نصلي السلاحين من المنتصف تقريبا اي عند نقطة متوسطة النصل بزاوية لا تزيد عن ٤٥ تقريبا .

صورة الالتحام حسب اقسام السلاح

اهمية الالتحام :-

اهمية الالتحام في المباراة هو اعطاء لاعب المباراة الاحساس الكامل لأوضاع واتجاهات نصل سلاح المنافس واختلافاتها والاحساس بمكانها مما يمكنه من معرفة حركة سلاح المنافس بوقت مناسب مما يمنحه الفرصة في اتخاذ الأوضاع المضادة المناسبة التي توقف تلك الحركة .

الاحساس بحركات نصل السلاح المنافس باكتشافها قبل البدء فيما هو التنبؤ بما يرمي اليه المنافس .

غلق الاتجاه الذي يتواجد فيه نصل المنافس وفي هذه الحالة يكون هدف المنافس قد كشف في هذا الاتجاه .

تقدير المنافسة بين لاعب المباراة ومنافسه بالإضافة الى الاحساس بمسافة التبارز .

ثانيا : تغير الالتحام :

هو عبارة عن القيام بتغيير نقطة تلامس نصلي السلاح من الجانب الايمن الى الجانب الايسر حول نصل سلاح المنافس او العكس سواء كان ذلك في الخطوط العليا او السفلى .

وهو حركة تغير وضع واتجاه نصل سلاح لعب المباراة مع نصل سلاح المنافس الى وضع الاتجاه اخر سواء في الخطوط العليا او السفلى ، مع مراعاة ان يكون مصدر الحركة الرئيسي لهذا التغيير من المفصل ورسغ اليد المسلحة .

وبما ان المباراة تتطلب استراتيجية ذكية وقرارات حاسمة لأن لاعب المباراة يفاجأ بالتغيير المستمر في خطط اللاعب المنافس ، ومن هذا يتضح ان تغيير الالتحام بأكثر من مرة لا يتطلب وقتا بالثبات في الالتحام معين لنصل سلاح اللاعبين حتى يتم اختيار الوقت المناسب لأحدهما للقيام بحركة هجومية نهائية . ففي هذه الحالة يجب على لاعب المباراة تغيير الالتحام مرة او اكثر مع اتجاه سلاح المنافس في الاوضاع المختلفة من اسفل الى اعلى او من اعلى الى اسفل .

الخطوات التعليمية لأداء تغيير الالتحام :

يتم تغيير الالتحام في الخطوط العليا بتمرير ذبابة نصل سلاح اللاعب من اسفل نصل سلاح المنافس والاتجاه للاتجاه العلوي المقابل والالتحام في الوضع الجديد مستعملا رسغ اليد والأصابع مع مراعاة ان تتصف الحركة بالسرعة في الاداء والمرونة دون تصلب للوصول الى الوضع الجديد للتلاحم . فمثلا يتم تغيير من وضع الالتحام الرابع او بالعكس .

يتم تغيير الالتحام فب الخطوط السفلى بتمرير ذبابة نصل السلاح اللاعب من اعلى نصل سلاح المنافس والاتجاه للاتجاه الاسفل الجديد ويتصف الاداء بالمرونة والدقة دون تصلب . فمثلا يتم التغيير من وضع الالتحام السابع الى وضع الالتحام الثامن او بالعكس .

اهمية تغيير الاتجاه :

تكسب لاعب المباراة الذي يؤديها بأتقان حساسية كبيرة بنصل سلاح المنافس .

معرفة اتجاهات وردود الأفعال الحركية لنصل سلاح المنافس ز

التمهيد لأداء حركات هجومية مناسبة في الاتجاه المناسب وفقا لرد فعل المنافس .

عدم ثبات المنافس بسلاحه في وضع معين وجعله يعيد التفكير في خطته ومما يسبب زعزعة سلاحه بيده .

تشتيت انتباه المنافس وقطع سلسلة افكاره التي تعمل على تكوين حركة هجومية على اللاعب .

ثالثا : تكرار الالتحام :

هو عبارة عن اداء حركة تغيير الالتحام اكثر من مرة وبسرعة والعودة الى الوضع الذي كان عليه الالتحام الاول وذلك كلما حاول المنافس غلق اتجاه الالتحام الجديد

او قام هو الاخر بتغيير الالتحام والعودة الى وضع الالتحام الاول مرة اخرى ، لغرض ارباك المنافس والتمويه عليه لحين اداء الهجوم المنشود ضده وتسجيل اللسة .

الخطوات التعليمية لأداء تكرار الالتحام :

يقوم المدرس او المدرب بالالتحام مع نصل سلاح اللاعب في احد الأوضاع او بتغيير الالتحام مع نصل سلاحه الى وضع اخر .

يقوم اللاعب بتغيير التحام مقابل التحام او تغيير التحام نصل سلاح المدرس او المدرب مع سلاح اللاعب .

يكرر المدرس (المدرب) تغيير الالتحام الى وضع اخر .

يقوم اللاعب بتكرار تغيير الالتحام الذي قام به لنفس الوضع او لوضع جديد .

اهمية تكرار الالتحام :

التمهيد لاتخاذ اتجاه مناسب للقيام بالهجوم على المنافس .

عدم ثبات اللاعب في وضع معين مما يشئت تفكير المنافس وعدم اعطائه الفرصة لوضع الخطط الهجومية الخاصة به .

ارغام المنافس على اتخاذ موقف دفاعي اكثر منه هجومي .

حماية اللاعب من نوايا المنافس وفتح ثغرات لديه .

يعد تمهيدا واعدادا للهجوم اذ ما اقترب بحركة هجومية اماما .

صورة الالتحام بين المتبارزين

رابعا : غياب النصل :

وهو عدم تلاحم نصلي الاسلحة مع بعضها البعض ، اي عكس عملية الالتحام ، خاصة عندما يكون اللاعبان في وقفة الاستعداد مع عدم تلامس نصليهما ، ويتخذ كل لاعب الوضع والاتجاه الخاص به .

اهمية غياب النصل :

تفادي هجمات المنافس على نصل سلاح اللاعب بالهجمات النصلية (الضرب او الضغط او السحق او الانزلاق) ، وكذلك تفادي المسكات النصلية خاصة في حالة ضعف يد اللاعب .

يكون بمثابة دعوة للمنافس للقيام بالهجوم وافشال هذا الهجوم واللعب عليه بالهجوم المضاد .

عدم اعطاء فرصة للمنافس لمعرفة الاتجاهات وردود الافعال للاعب .

ملاحظة/ يجب على اللاعب ان يتأكد اولا ويعلم جيدا المسافة التي بينه وبين منافسة عند اتخاذ هذا الوضع اذ يجب ان يكون خارج هذه المسافة لكي لا يكون من السهل اصابته او تسجيل لمسة عليه بطريقة مباشرة ، ويمكن استعمالها كاعداد للهجوم من قلب اللاعب ، وتعد هذه الحركة ايضا من الحركات التي يفاجأ بها المنافس الذي يعتمد على الاحساس بالنصل في اداء حركاته الهجومية .

صورة الالتحام عند غياب النصل

الباب الثالث

الفصل الاول

الهجوم

ان الاساس التي تقوم عليه المباراة هو القيام بأداء المهارة البسيطة السريعة المباشرة في الهجوم على المنافس ، فعند اداء المهارات البسيطة يجب ان تؤدي بسرعة عالية وبدقة تامة وان تكون مضبوطة الأداء محكمة التوجيه بقوة مناسبة ، كما يجب ان يتوافر عند ادائها عنصر مفاجأة المنافس بها بثقة تامة و ارادة قوية مع ادائها بأقل وقت (أي اقصر زمن ممكن) . والهدف النهائي الذي يسعى اليه كلا المبارزين هو تحقيق الفوز ، كل على منافسه و تتوقف نتيجة المباراة على عدد اللمسات التي يسجلها كل من المتبارزين وفقا لما يحدده قانون المباراة . وليس وله سبيل لذلك سوى الهجوم .

ويعرف الهجوم بأنه الحركة الهجومية التي يبدأ تنفيذها بمد الذراع المسلحة وذبابة السلاح تهدد منطقة الهدف القانوني للمنافس ويسبق اداء مهارة التقدم للأمام ومهارة الطعن ومهارة السهم . كما يعرف الهجوم بأنه تلك الحركات التي يقوم اللاعب بها لمحاولة تسجيل لمسة في هدف المنافس ، ويتم ذلك بمد الذراع المسلحة مصحوبا

بالتقدم للأمام أو طعن ، و كذا في اتجاه الالتحام أو في الاتجاه المغاير لاتجاه الالتحام اذ كان اتجاه الالتحام مغلقا .

ومما سبق يتضح بأن الهجوم يبدأ به احد اللاعبين قبل الاخر للوصول الى الهدف القانوني لمنافسة والذي يمكن تأديته باستخدام نصل السلاح .

وهناك اربعة انواع من الهجوم هي :-

الهجوم البسيط .

الهجوم المركب .

الهجوم المضاد .

الهجوم الكاذب .

اولا : الهجوم البسيط

هو عبارة عن اداء الهجوم على المنافس باستعمال حركة سلاح واحد في توقيت زمني واحد مع الطعن للأمام بالقدم الامامية في اتجاه الهدف القانوني للمنافس ، وينتهي الهجوم بانتهاء مهارة الطعن أو التقدم للأمام .

صورة الهجوم بمد الذراع المسلحة

او هو ذلك النوع من الهجوم الذي يقوم به لاعب المبارزة في محاولة لتسجيل اللمسة في هدف المنافس ، وتكون الحركة اما في نفس اتجاه الالتحام او في الاتجاه المغاير لاتجاه الالتحام عندما يكون الاتجاه مغلقا . ويتم بحركة نصل واحدة وفي زمن سلاح واحد . وكذلك يتم بمد الذراع او بمد الذراع المسلحة مع التقدم للأمام أو الطعن أو السهم .

انواع الهجوم البسيط :

الهجوم البسيط المباشر (المستقيمة) .

الهجوم البسيط غير المباشر (بتغيير الاتجاه) .

الهجمة القاطعة .

الهجمة عكس تغيير الاتجاه (غير مباشرة المعكوسة) .

الهجوم البسيط المباشر (الهجمة المباشرة) :

وهو الهجوم الذي يتم في نفس خط الالتحام اذ يقوم اللاعب بأداء الحركة بخط مستقيم دون تغيير في اتجاه خط السلاح الذي كان عليه قبل البدء في تنفيذ الهجوم سواء في الاتجاهات العليا او الاتجاهات السفلى .

متى يؤدي الهجوم البسيط ؟

يؤدي في حالة ما اذا كان اتجاه الالتحام مفتوحا مع المنافس .

تؤدي على المنافس البطيء في حركة تغير الاتجاه .

تؤدي ايضا على المنافس الذي يتردد في الهجوم بأن يقوم بمد ذراعه المسلحة (بسط الذراع) ثم العودة مرة اخرى للالتحام ، وتكون اللحظة المناسبة لأدائها هي لحظة عودة ذراع المنافس بعد مداها .

ويعتمد نجاح هذه الهجمة على حسن اختيار التوقيت المناسب لأدائها على ان يتم ذلك فجأة وبسرعة ، ان تكون الذراع المسلحة ممدودة وذبابة نصل السلاح تهدد الهدف القانوني للمنافس ، ويلي ذلك اداء مهارة الطعن كاملة وبانسيابية مع مراعاة الدقة في الأداء والسرعة والتوقيت المناسب كعوامل مؤكدة لنجاح تلك الهجمة .

صورة الهجوم البسيط المباشر

الخطوات التعليمية لأداء الهجوم المباشر (الهجمة المستقيمة) :

يقف المبتدئون في صفين متواجهين احدهما (أ) والاخر (ب) وقفة الاستعداد ويفضل ان تبدأ الحركات من وضع الالتحام السادس ، اذ يمكن صف (أ) ممثلا للمدرس المدرب والصف (ب) ممثلا للمبتدئين .

من الالتحام في احد الاوضاع يقوم الصف (أ) بفتح اتجاه الالتحام وذلك بأداء حركة كب خفيفة بالرسغ (تدوير رسغ الذراع المسلحة حتى تواجه راحة اليد الجانب الداخلي للهدف واصبع الاتهام للأعلى).

يقوم الصف (ب) بأداء حركة مد الذراع مدا كاملا من مفصل المرفق باتجاه هدف المنافس وذبابة سلاحه تهدد الهدف .

يقوم الصف (ب) بأداء حركة الطعن للوصول الى الهدف (صدر زميله) وتسجيل لمسة عليه .

يقوم الصف (ب) بالعودة الى وقفة الاستعداد مع قيام الصف (أ) بغلق اتجاه التلاحم وعودة الصنفين الى الوضع الذي بدأت منه الحركة .

يتم التبادل بين الصفين وتطبيق نفس الخطوات السابقة على ان ينفذها الصف (أ) .

يتم تعليم الهجمة بنفس الخطوات السابقة من بقية اوضاع الالتحام .

الاطعاء الشائعة في اداء مهارة الهجوم البسيط المباشر :

عدم مد الذراع المسلحة من بداية الحركة .

عدم تهديد ذبابة السلاح لهدف المنافس وهذا يؤدي بها الى خارج الهدف تماما ، مع سهولة اداء الدفاع ضدها .

تقديم الرجل الأمامية قبل مد الذراع المسلحة .

عدم انسيابية اداء الحركة اذ تبدو كأنها من حركتين اي وجود فاصل زمني بين حركة مد الذراع وحركة الطعن .

رفع او خفض الرأس (عدم النظر الى المنافس) اثناء الأداء .

الهجوم بتغيير الاتجاه :

هو احدى هجمات الهجوم غير المباشر وتؤدي هذه الهجمة في الاتجاه المقابل الجانبي لسلاح اللاعب اي المغاير للاتجاه الذي يتلاحم فيه اللاعب مع منافسه في حالة اذا كان اتجاه الالتحام الاصلي مغلقا . اي ينتقل فيها اللاعب المهاجم من جهة الى جهة اخرى من جهات نصل سلاح المنافس ، ويعتمد نجاح هذه الهجمة على مدى قدرة اللاعب على استخدام اصابع الابهام والسبابة في تحريك طرف السلاح في حركة خاطفة الى الاتجاه المقابل . وتؤدي بتمرير ذبابة السلاح من اسفل نصل المنافس في الخطوط العليا بحركة نصف دائرية في اصغر محيط ممكن لتحويل الهجوم الى الاتجاه المقابل لاتجاه الالتحام (من الوضع السادس الى الوضع الرابع او بالعكس) ، يلي ذلك مد الذراع المسلحة بانسيابية تامة وتهديد هدف المنافس ثم اداء حركة الطعن ومحاولة تسجيل لمسة . اما في الخطوط السفلى فتنتقل ذبابة السلاح من اعلى نصل سلاح المنافس (من الوضع الثامن الى الوضع السابع او بالعكس) .

صورة الهجوم بتغيير الاتجاه

الخطوات التعليمية لأداء مهارة الهجوم بتغيير الاتجاه :

تؤدي الحركة من وقفة الاستعداد .

تمرير ذبابة السلاح من اسفل نصل السلاح المنافس من جهة الى اخرى في حركة دائرية صغيرة مع مد الذراع المسلحة قليلا للأمام في الاتجاه المقابل لاتجاه الالتحام الاصلي .

اداء حركة الطعن للوصول الى هدف المنافس .

ومن ثم العودة لوقف الاستعداد .

الاطفاء الشائعة في اداء مهارة الهجوم بتغيير الاتجاه :

الانتقال الخاطئ من فوق او تحت سلاح المنافس اي تمرير ذبابة السلاح من مرفق الذراع المسلحة وهذا يعطي فرصة للمنافس لاكتشاف الهجوم المزمع القيام به ، كما انه يستغرق وقتا اكبر مما لو تمت الحركة باستخدام اصبعي الابهام والسبابة .

القيام بحركة تغيير واسعة او القيام بحركة صغيرة حول سلاح المنافس اثناء اداء التغيير مما يجعل المهاجم اكثر تهديدا وعرضة للهجمات المضادة من قبل المنافس .

مد الذراع قبل اتمام حركة تمرير ذبابة السلاح من اسفل او اعلى نصل سلاح المنافس وهذا يساعد المنافس على اكتشاف الهجمة وصدھا او تجنبھا .

اداء الحركة من الكتف وعدم توجيه ذبابة السلاح نحو هدف المنافس .

سحب السلاح والذراع للخلف اثناء اداء الحركة .

اداء حركة الطعن قبل الانتهاء من حركة تمرير الذبابة (التغيير) ومد الذراع مـ يفقد الحركة انسيابيتها المطلوبة كما يؤدي الى فقدان الذبابة للطريق الصحيح الى هدف المنافس .

صورة الهجوم غير المباشر

متى تؤدي مهارة الهجوم بتغيير الاتجاه :

تؤدي اولا في حالة ما اذا كان اتجاه الالتحام مغلقا .

تؤدي على المنافس الذي يكثر على الضغط على السلاح دون أداء اي حركة هجومية .

تؤدي على المنافس الذي يكثر غياب النصل ويكون التوقيت المناسب لأدائها هو تلك اللحظة التي يعود فيه المنافس لوضع الالتحام مرة اخرى .

تؤدي على المنافس الذي يتراخي في الالتحام .

تؤدي على المنافس الذي يتميز بعصبية الزائدة وسهولة اشتثارته في المباريات.

تؤدي على المنافس الى يقع في الخطأ رفع الذبابة السلاح فيعطي الفرصة بتمرير ذبابة السلاح من اسفل نصله بسهولة خاصة في الاتجاهات العليا .

الهجمة القاطعة (الطعنة القاطعة) :

تعد إحدى مهارات الهجوم غير المباشر وتؤدي بتغيير اتجاه نصل سلاح اللاعب مرة واحدة الى الاتجاه المقابل للاتجاه الذي يلتحم به اللاعبان في حالة ما اذا كان الالتحام الاصلي مغلقا وهي تشبه مهارة الهجمة بتغيير الاتجاه الا انها تختلف عنها في تمرير نصل السلاح من امام ذبابة السلاح المنافس بدلا من اسفل او اعلى نصل السلاح .

وتتم في اكثر حالاتها في الأوضاع العليا لهذا يجب ان يكون ارتباط النصلين بانخفاض اكثر من غيره من الالتحامات الأخرى حتى تنفذ بوقت قصير ومسافة قريبة من هدف المناسب .

ويعتمد نجاح هذه الهجمة على قدرة اللاعب على استخدام رسغ اليد المسلحة ، وتؤدي بسحب الذراع المسلحة قليلا للخلف مع ثني الرسغ لرفع ذبابة السلاح المنافس ثم مد الرسغ مرة أخرى متبوعا بمد الذراع المسلحة باتجاه الهدف القانوني في الاتجاه المقابل لاتجاه الالتحام اصلا ثم أداء حركة الطعن لتوصيل الذبابة الى هدف المنافس .

صورة الهجمة القاطعة

الخطوط التعليمية لأداء مهارة الهجمة القاطعة :

من وقفة الاستعداد يقوم اللاعب بخفض ذبابة السلاح او سحب ذراعه للخلف قليلا باتجاه كتفه من فصل الرسغ مع رفع الساعد قليلا للأعلى.

عند وصول نصل سلاح الى امام ذبابة سلاح المنافس وتمريرها الى الاتجاه المقابل للالتحام الأصلي .

يقوم اللاعب بمد ذراعه باتجاه الهدف المنافس .

ثم يقوم اللاعب بأداء حركة الطعن مع مد الذراع المسلحة كاملا .

العودة الى وقفة الاستعداد .

الاطعاء الشائعة في اداء مهارة الهجمة القاطعة :

تمرير نصل السلاح من امام ذبابة المنافس بمدى حركي واسع مما يعرض القائم بالهجمة الى الهجوم المضاد .

استخدام الذراع بأكمله في سحب السلاح مما يجعل المنافس اكثر قدرة على اكتشاف نوع الهجمة .

اداء الحركة من الكتف او بدوران الرسغ اثناء عملية تغيير اتجاهها الذبابة يجعل تلك الذبابة اقل تهديدا للهدف .

التسرع بأداء حركة الطعن قبل اتمام مد الذراع المسلحة وحركة القطع مما يجعل الهجوم اقل ايجابية ويعرض اللاعب للهجوم المضاد.

التحام نصل المهاجم مع نصل المنافس بعد تمرير نصل سلاحه الى الاتجاه الاخر او المقابل .

استخدام الاصابع فقط في اداء المهارة مما يؤدي الى ضعف السيطرة على قبضة السلاح .

متى تؤدي مهارة الهجمة القاطعة :

تؤدي في حالة ما اذا كان اتجاه الالتحام مغلقا .

تؤدي على المنافس الذي تكون ذبابة سلاحه منخفضة اثناء التلاحم في الخطوط العليا وهذا يسهل تمرير نصل السلاح امام تلك الذبابة المنخفضة .

تؤدي على المنافس البطيء الحركة لاسيما من يبطئ القيام بالدفاع المباشر .

تؤدي بعد الهجوم الفاشل من المنافس لاسيما عند عودته لوقفة الاستعداد كعملية رد الهجوم .

يمكن ادائها على المنافس الذي يكثر من الضغط على السلاح دون قيامه بأي حركات هجومية مع انخفاض ذبابة سلاحه .

صورة الهجمة عكس تغيير الاتجاه

الخطوات التعليمية لأداء هذه الهجمة :

من وقفة الاستعداد يأخذ اللاعبان وضع الالتحام السادس .

يقوم اللاعب بأداء تغيير الالتحام للاتجاه الرابع ويقوم المنافس في لحظة تلامس النصلين في الوضع الجديد بتمرير ذبابة سلاحه من اسفل نصل منافسه الى اتجاه الالتحام الاصلي .

يقوم اللاعب بحركة مد الذراع المسلحة .

بعد ذلك يقوم بأداء حركة الطعن باتجاه هدف المنافس .

ثم العودة الى وقفة الاستعداد .

الاشطاء الشائعة عند اداء مهارة الهجمة عكس تغير الاتجاه :

اداء المهارة بعد التلامس النصلين في وضع الالتحام الجديد .

في حركة تغيير الاتجاه بعد الانتهاء من مهارة تغيير الالتحام من المنافس .

اتيان الحركة من الرسغ او المرفق وليس من الاصابع مما يزيد المدى الحركي وينبه المنافس بالهجوم فيتمكن من تفاديه او صدّه .

الطعن قبل الانتهاء من حركة تمرير الذبابة من اسفل النصل ومد الذراع المسلحة .

أداء المهارة اسرع من مهارة تغيير الالتحام من المنافس مما يؤدي الى اصطدام النصلين ، اي يجب ان تتناسب سرعة المهارة مع سرعة المهارة مع سرعة أداء المنافس لمهارة تغيير الاتجاه .

الفصل الثاني

الهجوم المركب

هو القيام بحركة مركبة مكونة من حركتين من حركات الهجوم البسيط التي تسبق حركة الهجوم المؤثرة والتي تهدف الى تسجيل اللمسة على هدف المنافس ، وتؤدي هذه الحركات بتوقيت واحد او بهدف عدم اتاحة الفرصة للمنافس بصد او تفادي اي حركة من هذه الحركات اثناء ادائها .

وتسمى الحركات التي تسبق الحركة الرئيسية بالتهويشات التي تعني القيام بأداء حركة او اكثر من حركات السلاح بالذراع المسلحة وباستخدام نصل السلاح في اتجاه هدف المنافس والغرض منها توجيه انتباه المنافس الى اتجاه معين وخداعه ودفعه للانتقال من اتجاه الى اتجاه اخر مما يتيح له فتح ثغرات في خطوط دفاعه

اثناء هذا الانتقال مما يمكن اللاعب المهاجم من اختيار الفرصة المناسبة لتوجيه ذبابة سلاحه نحو هدف المنافس واداء الحركة الرئيسية وتسجيل اللمسة المطلوبة .

انواع الهجوم المركب :

الهجمة العددية .

الهجمة الدائرية .

الهجمة العددية :

هي عبارة عن القيام بأداء حركة تغيير الاتجاه من وضع الالتحام مع سلاح المنافس في احد الاوضاع لغرض الخداع الدفاعي يلي ذلك تكرار حركتين او اكثر لحركة تغيير الاتجاه وبشرط عدم تلامس نصلي السلاحين في حركة تغيير الاتجاه التي يؤديها اللاعب المهاجم، وفي حالة حدوث التلامس تعتبر الحركة فاشلة ، اي ان اللاعب المنافس استطاع صد حركة الهجوم وافشاله ، وسميت بالعددية لأنها تعتمد مبدأ ان اللاعب يقوم بأداء الحركة العدد (١-٢) او (١-٢-٣) .

الخطوات التعليمية لأداء الهجمة العددية :

يلتحم اللاعبان في وقفة الاستعداد في الوضع السادس .

يقوم احد اللاعبين بأداء حركة تغيير الاتجاه في اتجاه احدى مناطق الهدف المناسبة مع مد الذراع المسلحة دون تصلب .

في الوقت الذي يتحرك المنافس لاتخاذ نوع الدفاع المناسب يقوم اللاعب بأداء حركة تغيير الاتجاه ثانية والعودة الى الاتجاه الاول من تحت نصل سلاح المنافس قبل ان يلامس سلاح المنافس لتفادي دفاع المنافس مع مد الذراع المسلحة وتوجيه ذبابة سلاحه نحو الهدف .

يلي ذلك مباشرة أداء حركة الطعن .

العودة الى وقفة الاستعداد .

بعض الملاحظات المهمة عند أداء الهجمة العددية :

يجب على اللاعب المهاجم القيام بأكثر من حركة تغيير لتعتبر الحركة مركبة .

ان تكون حركات التغيير صغيرة وحول واقية سلاح المنافس .
اداء الحركة من مفصل المرفق والرسغ وعدم اشتراك كتف الذراع المسلحة بالأداء .

تكون حركات تغيير الاتجاه متتالية ومتعاقبة دون انقطاع .
في الخطوط العليا تتم حركات التغيير من اسفل سلاح المنافس ، اما في الخطوط السفلى فتكون حركات التغيير من اعلى نصل سلاح المنافس .
بعد الانتهاء من حركة تغيير الاتجاه الثانية يقوم اللاعب المهاجم بأداء حركة الطعن تسبقها حركة مد الذراع المسلحة نحو هدف المنافس .

الايخطاء الشائعة عند اداء الهجمة العددية :

اداء حركة التغيير خارج منطقة الهدف القانونية .
سحب الذراع المسلحة للخلف من المرفق اثناء عمل تغيير الاتجاه.
اداء الحركة برسغ اليد ومن الكتف .

اداء الحركة ببطء وبشكل متقطع وتوقيت غير مناسب .
حدوث تلاحم مع نصل سلاح المنافس اي حدوث عملية دفاع .
الانتقال من اعلى نصل سلاح المنافس عند الالتحام في الخطوط الاعلى او من اسفل نصل سلاح المنافس عند الالتحام في الخطوط السفلى .
اداء حركة الطعن قبل الانتهاء من حركة التغيير الثاني .

الهجمة الدائرية :

وهي احدى حركات الهجوم المركب اذ يقون اللاعب بعمل دائرة كاملة بنصل سلاحه والعودة الى نفس الاتجاه التي تمت فيه التهويشة الاولى ويقوم المنافس بعمل دفاع دائري ثم يقوم اللاعب المهاجم بأداء حركة تغيير الاتجاه مع مد ذراعه المسلحة للأمام بهدف خداع دفاع المنافس الدائري ، يلي ذلك قيام اللاعب المهاجم بحركة تغيير الاتجاه ثانية وفي نفس خط اتجاه التغيير الاول واستكمالها بحركة الطعن مباشرة نحو هدف المنافس .

ولصحة أداء هذه الحركة بشكل قانوني يجب ان لا يحدث تلامس بين نصلي سلاح اللاعبين اثناء الأداء . واي تلامس بين نصلين تعد الحركة فاشلة .

الخطوات التعليمية لأداء الهجمة الدائرية :

من وقفة الاستعداد في الالتحام السادس يقوم احد اللاعبين بأداء حركة تغيير الاتجاه الى المنطقة الرابعة بمرور نصل سلاحه من اسفل نصل سلاح المنفس .

قيام المنافس بأداء الدفاع الدائري بأداء الدفاع الدائري بعملية تغيير الاتجاه ومتابعة نصل سلاح اللاعب المهاجم بنفس الاتجاه ومحاولة الالتحام معه بنفس الاتجاه الاول .

يقوم اللاعب المهاجم بالأفلات مرة اخرى بنصل سلاحه بالدوران حول نصل سلاح المنافس لتفادي دفاع المنافس ويقوم بمد ذراعه المسلحة باتجاه هدف منافسه .

بعد حركة السلاح الأخيرة لابد من اداء حركة الطعن .

العودة الى وقفة الاستعداد .

ملاحظات مهمة عند اداء الهجمة الدائرية :

تكون حركة تغيير الاتجاه في نفس الاتجاه لمرتين او اكثر .

عدم القيام بأداء التغيير الثاني الا بعد ان يكمل المنافس دفاعه الدائري وقبل ان تلامس نصل سلاح المنافس نصل سلاحه .

ان تكون حركات التغيير صغيرة ، وحول واقي سلاح المنافس مع مراعاة عدم تلامس النصلين اثناء الأداء .

يكون اداء الحركة من مفصل المرفق والرسغ وعدم اشتراك مفصل الكتف للذراع المسلحة بالأداء .

تكون حركات تغيير الاتجاه متعاقبة ومتتالية وليس فيها انقطاع .

تتم حركات تغيير الاتجاه في الخطوط العليا من اسفل نصل المنافس ، اما في الخطوط السفلى فتكون من اعلى نصل المنافس لكلا اللاعبين .

تتم حركة الطعن بعد الانتهاء من حركة مد الذراع المسلحة .

الاطاء الشائعة في اداء الهجمة الدائرية :

اداء حركة تغيير الاتجاه خارج منطقة الهدف القانوني بمدى حركي واسع (دوائر كبيرة) .

سحب الذراع المسلحة للخلف من المرفق اثناء عمل التغيير .

أداء الحركة من الكتف وبرسغ اليد .

حدوث تلاحم مع نصل المنافس اي حدوث دفاع .

أداء حركة التغيير ببطء وبشكل متقطع وبتوقيت غير مناسب ومن مسافة غير مناسبة .

الانتقال بالنصل من الاعلى عند الالتحام بالخطوط العليا او من الاسفل بالخطوط السفلى .

أداء حركة الطعن قبل الانتهاء من حركة التغيير الثاني وعمل الذراع المسلحة .

الباب الرابع

الفصل الاول

الدفاع : يعد الدفاع من المهارات الهامة في رياضة المبارزة التي لا تقل اهمية عن الهجوم اذ انه ممهّد للرد في المبارزة . كما انه يلعب دورا مهما في نتائج المباريات .

والدفاع عبارة عن مجموعة من الحركات او الاتجاهات او الاوضاع التي يؤديها اللاعب المدافع ليتمكن من منع او رد او تحويل ذبابة نصل سلاح المنافس من الوصول الى الهدف وتسجيل اللمسة والذي يسبقه عادة هجوم من جانب اللاعب المنافس ، وكذلك لحماية منطقة الهدف الخاصة والتي تمنع وصول الهجوم اليه .

ويجب مراعاة الاسس التالية ليكون الدفاع ناجحا ومؤثرا :

يجب اداء حركة الدفاع بسرعة تتناسب طرديا مع سرعة الهجوم من جانب اللاعب المنافس .

يتم تنفيذ حركة الدفاع واتخاذ اتجاهها على اخر لحظة من لحظات اداء حركة هجوم المنافس .

يجب ألا يتعدى لاعب المبارزة الدفاع ، نهاية حدود منطقة الهدف التي يقوم بالدفاع عنها .

ان يتناسب نوع الدفاع مع طبيعة ونوع الهجوم .

ان يتصدى الجزء القوي من نصل السلاح اللاعب المدافع للجزء الضعيف من نصل سلاح المنافس المهاجم ويكون هذا التصدي بحدود النصل وليس بأسطحه .

يجب ان يكون الدفاع الناجح محبطا ومشتتا لهجوم المنافس وفي نفس الوقت يسمح للاعب المدافع بأداء حركات الرد بسهولة .

انواع الدفاع الاساسية :

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

اما المناطق او الاجزاء الناتجة عن تقاطع الخطين الوهميين :

المنطقة العلوية الخارجية .

المنطقة العلوية الداخلية .

المنطقة السفلية الخارجية .

المنطقة السفلية الداخلية .

صورة مناطق الهدف القانوني وانواع الدفاع الاساسية لسلاح الشيش

وهذه المناطق الاربعة توجه اليها الهجمات لتسجيل اللمسات لذلك يضطر اللاعب المدافع لغلق هذا الاتجاهات عندما يكون متخذاً وقفة الاستعداد . اذ توجد عدة انواع من الدفاع الاساسية بالمبارزة ، اطلق عليها اساسية لان اللاعب يستطيع من خلالها القيام بأداء حركات الهجوم ، وكذلك حركات الدفاع وفي نفس الوقت اغلاق مناطق الهدف الذي توجه اليها ذبابة المنافس وهي :

تحدد وضع اليد والذراع المسلحة عند اتخاذ وضع الالتحام .

تحدد اتجاه النصل بما يكفل حماية الهدف .

اهمية انواع الدفاع الأساسية :

تعد كوضع ابتدائي تؤدي منه حركات الهجوم الخاصة بالمبارزة .

حماية منطقة الهدف التي يدافع عنها .

انواع الدفاع الأساسية :

هناك ثمانية انواع اساسية للدفاع هي (الاول - الثاني - الثالث - الرابع - الخامس - السادس السابع - الثامن). وتختلف اهمية استخدام هذه الانواع من مدرسة الى اخرى فالمدرسة الفرنسية تقتصر على الانواع الأساسية التالية وهي (السادس - الرابع - السابع - الثامن) . اما المدرسة الايطالية فتقتصر على الانواع الاساسية التالية (الثاني - الثالث - الرابع - السابع) . والنوعان (الاول - الخامس) فهما يستخدمان من قبل كلتا المدرستين .

والسبب الرئيسي في اختيار المدرسة الايطالية لتلك الانواع من الدفاع كأساس لأوضاع السلاح لأنها تعطي قوة الحركة اكثر عند استخدامها والسبب ان المدرسة الايطالية تعتمد على قوة الاداء الدفاعي وعنفه بصفة عامة . اما المدرسة الفرنسية تمتاز بالاهتمام بالأداء الفني وخفة الحركة وسهولة ادائها .

صورة انواع الدفاع الاربعة الاساسية حسب المدرسة الكورية

اولا : الدفاع السادس :

يعد هذا النوع هو النوع الرئيسي الذي يتخذه اللاعب في معظم الاوقات عند وقوفه في وقفة الاستعداد للتبارز مع منافسه ويكون بعد نقطة الانطلاق المناسبة والمباشرة من اقصر الطرق نحو الهدف المراد الوصول اليه . كما يعمل على اغلاق منطقة الهدف الواقعة فب الجزء العلوي الخارجي المجاور للذراع المسلحة والدفاع عنها وهو اول ما يتعلمه اللاعب المبتدئ على بدأ مراحل المبارزة كونه اسهل بكثير في حالات التنقل بين الانواع الاخرى الباقية .

صورة الدفاع السادس

الخطوات التعليمية لأداء الدفاع السادس :

من وقفة الاستعداد يكون النصلان متلامسين في المنطقة الوسطى من كل منهما وان كلا منهما على يمين الآخر .

الذبابة اعلى مستوى الواقية ومشيرة لاتجاه المنافس "لكلا السلاحين "

يتخذ رسغ اليد المسلحة الى الخارج وذلك بميل القبضة بالاتجاه الخارجي بالنسبة للذراع المسلحة مع الاحتفاظ بالاتجاه الصحيح للذبابة في مواجهة هدف المنافس دائما .

الساعد وقبضة اليد والرسغ والسلاح على استقامة واحدة والذبابة تشير لاتجاه الجزء العلوي الخارجي من هدف المنافس .

اصبع الابهام هو ممسك بالقبضة الخاصة بالسلاح يكون متجهها في اتجاه الساعة الواحدة وفقا لعقارب الساعة .

الاجطاء الشائعة :

خروج مفصل المرفق للخارج بعيدا عن الجسم .

لف الساعد للداخل نحو الجسم .

وضع قبضة اليد مثنية للداخل في اتجاه الجسم والذبابة غير متجهة نحو هدف المنافس .

عدم الاحتفاظ بالطريقة الصحيحة لحمل السلاح .

ثانيا : الدفاع الرابع :

يتخذ هذا النوع في اغلاق منطقة الهدف العليا الداخلية القريبة للذراع الحرة (الغير مسلحة) للدفاع عنها ضد هجمات المنافس ، ويعد من الدفاعات القوية المهمة والرئيسية بالإضافة الى سهولة الاداء والتنفيذ اذ يقوم بالدفاع عن مساحة كبيرة من منطقة الهدف العليا .

صورة للدفاع الرابع

الخطوات التعليمية لأداء الدفاع الرابع :

من النوع السادس يلف الساعد مع قبضة اليد حوالي نصف دورة نحو الداخل بالنسبة للجسم مع مراعاة عدم تغيير وضع الاصابع القابضة على مقبض السلاح وثبات مفصل المرفق في مكانه دون حركة .

يستمر تحريك الساعد ورسغ اليد الى الداخل حتى تصبح قبضة اليد والسلاح امام نهاية حدود منطقة الهدف العليا الداخلية .

ان يكون السلاح كله بما في ذلك الواقي والذبابة على استقامة واحدة تماما للدفاع عن المنطقة .

يكون النصلان متلاحمين كل منهما على يسار الآخر والذبابتان على مستوى اعلى من الواقى .

يكون اتجاه الابهام يشير الى الساعة الواحدة وفقا لعقارب الساعة .

الاطاء الشائعة :

تحريك الساعد وقبضة اليد في مدى حركى واسع للداخل بعيدا عن نطاق الهدف المراد الدفاع عنه .

مد الذراع المسلحة مدا كاملا من مفصل المرفق .

الاتجاه بالساعد وقبضة اليد الى الخلف نحو الجسم حتى تكاد تلامسه .

الهبوط بالساعد وقبضة اليد الى الاسفل والاتجاه بالذباية الى الاعلى .

ثالثا : الدفاع الثامن :

يقع هذا النوع تحت الدفاع السادس اذ انه يقوم بأغلاق منطقة الهدف السفلى الخارجية والدفاع عنها ، وفيه يكون النصلان متلاحمين كل على يمين الآخر . والذباية منخفضة عن مستوى الواقى ومشييرة الى منتصف الفخذ الامامى للمنافس .

صورة الدفاع الثامن

الخطوات التعليمية لأداء الدفاع الثامن :

من وقفة الاستعداد ومن الدفاع السادس يقوم اللاعب بثني راسغ اليد المسلحة قليلا الأسفل وكذلك اسقاط ذباية السلاح ونصله الى الاسفل .

يتجه الرسغ والسلاح قليلا الى خارج الجسم لأحكام غلق منطقة الهدف .

تتجه الاصابع الثلاثة القابضة على السلاح الى اعلى بعد الانتهاء من اتخاذ هذا الوضع الدفاعى .

اتجاه اصبع الابهام يشير الى الساعة الواحدة وفقا لعقارب الساعة .

الاطاء الشائعة :

الهبوط باليد للأسفل اكثر من اللازم .

السقوط بالسلاح للأسفل بطريقة عمودية على الارض بحيث تشير الذباية الى الارض .

ثني رسغ اليد للأسفل اكثر من اللازم .

الدخول بالسلاح وقبضة اليد والرسغ الى الداخل بدلا من اتجاهها للخارج مما يفتح ثغرة في الهدف .

رابعا : الدفاع السابع :

يقع هذا النوع تحت الدفاع الرابع اذ يقوم اللاعب بأغلاق المنطقة الداخلية السفلى من الهدف والدفاع عنها _ وفيه يكون النصلان متلاحمين في الجزء الاوسط وكل منهما يسار الاخر والذبابة منخفضة عن مستوى الواقي وتشير الى المنتصف فخذ المنافس الامامي .

صورة الدفاع السادس

الخطوات التعليمية لأداء النوع السابع :

من الدفاع الرابع يقوم اللاعب بثني رسغ قبضة اليد قليلا للأسفل في اتجاه الداخل وكذلك اسقاط الذبابة والنصل الى الاسفل .

يكون الساعد متقاطعا مع الجسم والاصابع الثلاثة القابضة على السلاح متجهة الى اعلى واليسار قليلا .

يشير اصبع الابهام الى الساعة الواحدة وفقا لاتجاه عقارب الساعة .

الاعطاء الشائعة :

هي نفس الاعطاء الموجودة في الدفاع الثامن بالإضافة الى مد مفصل المرفق مدا كاملا .

حدوث عملية كب في كف وقبضة اليد اذ يشير اصبع الابهام الى الساعة التاسعة وفقا لعقارب الساعة .

خامسا : الدفاع الاول :

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

صورة الدفاع الاول

الخطوات التعليمية لأداء الدفاع الاول :

من الدفاع السادس يتم دوران الرسغ والساعد الى الدرجة الداخلية من اعلى الى اسفل اذ تصبح ذبابة السلاح في الاتجاه الموازي للأرض .

سادسا : الدفاع الثاني :

وستعمل لحماية منطقة الهدف السفلى الخارجية .

صورة للدفاع الثاني

الخطوات التعليمية لأداء الدفاع الثاني :

من الدفاع السادس يتم لف اليد المسلحة الى الجهة الخارجية اليمنى بعيدا عن منطقة الهدف حتى تصبح باطن اليد المسلحة والساعد في الاتجاه الموازي للأرض .

تشير ذبابة السلاح والمفصل في الاتجاه الاسفل لمنطقة الهدف.

سابعا : الدفاع الثالث :

يستعمل لحماية منطقة الهدف العليا الخارجية .

الخطوات التعليمية لأداء الدفاع الثالث :

من الدفاع السادس يتم دوران قبضة اليد المسلحة والساعد في الاتجاه الخارجي لمنطقة الهدف اليمنى باتجاه موازي للأرض.

تكون ذبابة السلاح في الاتجاه العلوي الداخلي قليلا .

صورة للدفاع الثالث

ثامنا : الدفاع الخامس :

ويستعمل لحماية منطقة الهدف السفلى الخارجية .

صورة الدفاع الخامس

الخطوات التعليمية لأداء الدفاع الخامس :

أنواع الدفاع الخاصة :

ويتم باتجاهات مختلفة يقوم بها اللاعب المدافع لحماية منطقة الهدف الخاصة به والتي تمنع وصول الهجوم عليه .

ويؤدي الدفاع تبعاً لحالات الهجوم كالآتي:-

١- الدفاع المستقيم (الأفقي) .

٢- الدفاع النصف الدائري (العمودي) .

٣- الدفاع الدائري .

٤-الدفاع القطري المتقاطع او المائل .

٢- ١- ٨- ١ الدفاع المستقيم (الأفقي) :

يم أداء هذا النوع بطريقة مباشرة لحماية منطقة الهدف بالنسبة للخطوط العليا لوضع السلاح الملتحم فيها وذلك بالانتقال من وضع الدفاع السادس إلى وضع الدفاع الرابع أو بالعكس وبالنسبة للخطوط السفلى يتم انتقال السلاح من وضع الدفاع الثامن إلى وضع الدفاع السابع وبالعكس .

الدفاع النصف دائري (العمودي) :

يتم بانتقال نصل السلاح (بحركة نصف دائرية) من الخط العلوي إلى الخط السفلي أو من الخط السفلي إلى الخط العلوي من الاتجاه نفسه (بمعنى انه يؤدي بانتقال نصل السلاح من الوضع الرابع إلى السابع أو بالعكس ومن الوضع السادس إلى الثامن أو بالعكس .

الدفاع الدائري :

يتم أداء هذا النوع من الدفاع بعمل دائرة كاملة ذات مدى حركي صغير حول نصل سلاح المهاجم والعودة إلى الخط الدفاعي الأصلي نفسه الذي بدأ منه الهجوم . وعادة يكون اتجاه الدائرة مع عقرب الساعة إذا بدأ الهجوم من الدفاع السادس التي تعد الطريقة المفضلة للكثير من اللاعبين ، وذلك لسهولة وضع السلاح وسهولة السيطرة عليه والتي يصعب أداؤها نوعاً ما في الخطوط الأخرى .

يستعمل هذا النوع من الدفاعات بنجاح في حالة ما إذا كان نصل المهاجم ، بعد أداء حركة تغيير غير مباشرة أو الهجمة القاطعة ، والذبابة الخاصة به قريبة إلى وافي سلاح المدافع نصله، كما تستعمل بنجاح مع اللاعب الذي لا يؤدي هجومه الرئيس إلا بعد حركة تهويشه مثل الهجمة العددية المرتبطة إذ أنها تؤدي إلى إفشال حركة هجوم المنافس التالية

٢-١-٨ - ٤ الدفاع القطري المتقاطع أو المائل:

يؤدي هذا النوع بطريقة مائلة أو قطرية بأصابع اليد وبحركة تابعة من الساعد ورسغ اليد فقط ، حيث ينتقل فيها السلاح من المنطقة العليا الخارجية من الهدف إلى المنطقة السفلى الداخلية المقابلة أو بالعكس ، أي انتقال نصل السلاح من الوضع الدفاعي السادس إلى الوضع الدفاعي السابع وبالعكس ، أو انتقال النصل من الوضع الدفاعي الرابع إلى الوضع الدفاعي الثامن وبالعكس.