

من خلال فهمنا لحمل السلاح يجب ان نركز فى الاهتمام بوضع النصل فى الفراغ، والاضاع الاساسية فى المبارزة حددت من خلال علاقة اوضاع مسك المقبض وراحة اليد، وفى الحقيقة هذه الاوضاع مستمدة من راحة اليد المتنوعة من اسفل ومن اعلى باستخدام السلاح، فإن الذبابة والنصل والاتجاه التى تشير فيها الصابع هى عوامل محددة لاوضاع اليد.

ومن هنا نستنتج اهمية هذه الاوضاع فى عملية الدفاع، وبجانب ذلك لها دورها فى اتخاذها كوضع ابتدائى تؤدى منه حركات الهجوم

ومن اجل تسهيل عملية الشرح سوف نقوم بتقسيم الهدف القانونى فى سلاح الشيش الى اربعة اقسام بخطين وهميان، خط طولى وخط عرضى متقاطعين فى منتصف الصدر، وبناء على هذا التقسيم لمساحة الهدف تحددت اوضاع المبارزة فى سلاح الشيش، وتتخذ اليد المسلحة الشكل الذى يتناسب مع كل اتجاه او قسم وعند ذلك يصبح وضع اليد هو ما يطلق عليه وضع الدفاع الخاص بكل قسم أو اتجاه.

:الأجزاء الناتجة عن التقاء الخطين الوهميين

وهو يختص بغلق الوضع السادس الجزء العلوي الداخلى (1)

وهو يختص بغلق الوضع الرابع ..الجزء العلوي الخارجى (2)

وهو يختص بغلق الوضع الثامن ..الجزء السفلى الداخلى (3)

وهو يختص بغلق الوضع السابع ..الجزء السفلى الخارجى (4)

وهذه الأجزاء الأربعة توجه إليها الهجمات لتسجيل اللمسات وبذلك يضطر المدافع لغلق هذه الاتجاهات عندما يكون فى وضع الاستعداد، بالنسبة للاعب الأيسر يكون العكس

:وسوف نقدم شرح اهمية الاوضاع الاربعة فى المبارزة

laposition de sixte: اولاً: الوضع السادس

هذا الوضع يعتبر من اهم الاوضاع الاربعة الرئيسية حيث يتخذه المبارز في معظم الاحيان عند وقوفة في وضع الاستعداد للتبارز سواء في درس المبارزة او في النزال مع المنافس في المباريات، باعتباره نقطة الانطلاق المناسبة والمباشرة للوصول لهدف المنافس في اقصر طريق كموقف هجومي، إما بالنسبة لهذا الوضع كموقف دفاعي فيعمل على اغلاق منطقة الهدف الواقعة في الجزء العلوى المجاور للزراع المسلحة للدفاع عنها.

:والمبارز يقف في هذا الوضع بالمواصفات التالية

- ذبابة السلاح اعلى من مستوى الواقى في اتجاه المنافس -
- رسغ اليد المسلحة متجهه للخارج قليلا وذلك من خلال ميل القبضة نحو -
الاتجاه الخارجى للزراع المسلحة
- اصبع الابهام وهو ممسك بقبضة السلاح يكون متجها في اتجاه الساعة -
الواحدة وفقا لعقارب الساعة

:الاطءاء الشائعة

- 1- خروج مفصل المرفق للخارج بعيدا عن الجسم ويصاحب ذلك لف -
الساعد للداخل نحو الجسم وفقا للوضع التشريحي، وهذا قد يؤدى الى فتح
ثغرة فى هدف المبارز القائم بالوضع، وبالتالي انحراف ذبابة السلاح عن
اتجاه هدف المنافس
- 2- عدم الاحتفاظ بالطريقة الصحيحة لحمل السلاح قد تسبب ايضا انحراف -
الذبابة بحيث تصبح غير متجهة ناحية هدف المنافس
- 3- رفع الساعد لاعلى مع انكسار فى رسغ اليد، مما يؤدى الى اخطاء -
متراكمة فى اتخاذ وضع جديد، بجانب وقوع عبء على عضلات الساعد
مما تؤدى الى عدم السلاسة فى الاداء وبالتالي تكون الحركات واسعة

La POSitiOn De Quarte: ثانياً: الوضع الرابع

يستخدم هذا الوضع فى اغلاق منطقة الهدف العليا المجاورة للزرع الحرة، ضد هجمات المنافس، وهذا الوضع الدفاعى يعتبر من اهم الدفاعات القوية الرئيسية وبجانب ذلك فانه سهل الاداء والتنفيذ

طريقة اداء هذا الوضع

من الوضع السادس يقوم المبارز باداء نصف دورة نحو الداخل بالنسبة للجسم، بحيث يكون وضع اليد والساعد بين الكب والبطح، ومتقاطع مع الصدر وفقا للوضع التشريحي، مع ثبات مفصل المرفق فى مكانه دون (حركة، والقبضة تميل لداخل الجسم بحيث الابهام يشير الى الساعة) 11

يستمر التحرك لرسغ اليد والساعد نحو نهاية حدود الهدف حتى تصبح قبضة اليد والسلاح امام نهاية حدود منطقة الهدف المشار إليها، مع مراعاة أن تكون الذبابة والواقى على استقامة واحدة

الأخطاء الشائعة

- 1- تحريك الساعد وقبضة اليد فى مدي حركى واسع أو كبير بعيدا عن نطاق منطقة الهدف، والعكس فى حالة عدم اغلاق المنطقة بالكامل مما يؤدي الى فتح ثغرة فى الهدف
- 2- فرد الزراع المسلحة فردا كاملا من مفصل المرفق
- 3- الاتجاه بالساعد وقبضة اليد الى الخلف نحو الجسم حتى تكاد تلامسه
- 4- الهبوط بالساعد وقبضة اليد الى اسفل وتوجيه ذبابة السلاح الى اعلى

La Position De Octave : ثالثاً: الوضع الثامن

يقع هذا الوضع اسفل الوضع السادس، حيث يقوم المبارز بغلق منطقة الهدف السفلى للزرع المسلحة والدفاع عنها، وذبابة السلاح منخفضة من مستوى الواقى وتشير الى منتصف الفخذ الامامى للمنافس

طريقة اداء هذا الوضع

من الوضع السادس يقوم المبارز بثنى رسغ قبضة يده قليلا لاسفل مما يصاحب ذلك اسقاط ذبابة السلاح ونصله الى أسفل، مع توجيه السلاح والرسغ الى خارج الجسم قليلا لاحكام غلق المنطقة، وتتجه أظافره الأصابع الثلاثة القابضة على السلاح الى اعلى بعد الانتهاء من اتخاذ هذا الوضع الدفاعي، والساعد موازى للارض تقريبا

:الأخطاء الشائعة

- 1- الهبوط باليد لاسفل اكثر من الازم -1
- 2- السقوط لاسفل بطريقة عمودية على الأرض، بحيث تشير الذبابة الى الارض.
- 3- ثنى الرسغ لاسفل اكثر من الازم -3
- 4- الدخول بالسلاح وقبضة اليد والرسغ الى الداخل بدلا من الخارج مما -4 ينتج ثغرة فى الهدف

laposition de saptime: الوضع السابع

يقع هذا الوضع الرابع، حيث يقوم المبارز بغلق منطقة الهدف السفلى للزرع الحرة والدفاع عنها، والذبابة منخفضة عن مستوى الواقى الى منتصف فخذ المنافس.

:طريقة اداء هذا الوضع

من الوضع الرابع يقوم المبارز بثنى رسغ قبضة اليد لاسفل مما يصاحب ذلك اسقاط ذبابة السلاح ونصله الى أسفل، مع توجيه السلاح ورسغ اليد الى الداخل بحيث يكون الابهام يشير الى الساعة الواحدة واليسار قليلا والساعد فى وضع بين الكعب والبطح متقاطع مع الجسم، وأظافر الأصابع الثلاثة القابضة على السلاح متجهة الى اعلى

:الاطاء الشائعة

هى نفس الأخطاء الموجودة فى الوضع الثامن، بالإضافة الى فرد مفصل المرفق فردا كاملا، وحدث عملية كب فى كف اليد وقبضة اليد بحيث يشير اصبع الابهام الى الساعة الحادية عشر وفقا لاتجاه عقارب الساعة، او بمعنى اخر ان يكون ظهر اليد متوجها لاعلى

1- بعد تعليم الاوضاع الاربعة الرئيسية، يقوم المبارز بأداء كل تدريبات لكل وضع على حدة، حتى يتمكن من اداء مواصفات كل وضع، ثم الانتقال من وضع لآخر سواء علوى او سفلى

2- وهناك تصميمات عديدة فى تركيبه مسار الاوضاع، على سبيل المثال -
تغير الوضع السادس الى السابع ..ومن السابع الى الرابع -

تغير من الوضع الرابع الى السادس ..ومن الوضع السادس الى الثامن -

تغير من الوضع الثامن الى الرابع ..ومن الوضع الرابع الى الثامن -

وكل ذلك من اجل المبارزة من اداء هذه الاوضاع من الثبات و من الحركة، لاستكمال عملية التوافق بين حركة الزراع وحركة القدمين

:التلاحم

:الدعوه

Sautter en avant الوثب للأمام

هذه الحركة تؤدى لكسب مسافة من أرض الملعب أيضا، وهى عبارة عن قفزة للأمام بهدف القرب من المنافس، وغالبا تكون مصحوبة بحركة طعن عندما تكون مسافة التبارز طويلة، حتى تمكن المبارز من تسجيل لمسة، وهى تتطلب طاقة دفع موجهة للأمام

وتصميم هذه الوثبة ليس دائما خطية ولكن مع المستوى المرتفع يمكن اتخاذها وسيلة لخداع المنافس بأداء حركة القدم بهدف إغراء المنافس لمحاولة القيام بهجوم مضاد، أو استخدامها لمعرفة رد فعل المنافس

ولكن كما ذكرنا من قبل يمكن أن توضع من ضمن تصميمات الهجوم مثل الوثب للأمام والطعن أو التمهيد لأداء هجمة

طريقة الأداء

فى هذه الحركة الأقدام لا تبدأ معا مثل أي وثبة ولكن تنتهي كالبداية، الوضع النهائي للوثبة هو وضع الاستعداد، تبدأ الحركة بمرجحة القدم الأمامية مع امتداد الرجل من مفصل الركبة للأمام، وتظل قريبة من الأرض قدر الإمكان، فى هذه اللحظة تجتهد الرجل الخلفية وتدفع للأمام أسفل الجسم، مع مراعاة عدم ارتفاع القدمين عن سطح الأرض أكثر من اللازم، ويجب أن ترسو الأقدام على الأرض فى نفس الوقت لتكمل الحركة

- ويجب عند أداء الوثبة الأمامية مراعاة أهمية التنسيق بين القدمين .
والحاجة إلى امتداد الحركة الداخلية بالذات
طول الوثبة كما لو أنها خطوة طبيعية .

يجب أن يشرح بوضوح أن الوثبة لا تستخدم كبداية خطوة والمبتدئين يجب أن يتعلموا الطريقة الصحيحة للحركة فى حالات بسيطة مثل امتداد الوثبة من وضع الثبات من مسافة بسيطة بين الأقدام أو استعمال وسائل مساعدة عادية، بحيث يجب تدريبهم بتقديم الحركة والامتداد والثني ليكون أكثر فائدة عن تعليم الحركة مباشرة، والوثبة قد استعملت فى الانتباه الأول لديهم، هو أسلوب متبع ومطلب أو بمعنى تعليم الحركة من خلال الطريقة الكلية الجزئية

sautter en arviere الوثبة للخلف

هذه الحركة تؤدي بهدف فتح مسافة التبارز بين المبارزين، وهي من أنواع الدفاع الذى يستخدم عندما يكون المبارز غير مستعد للدفاع بالسلاح ضد هجوم منافسه وبالتالي تؤدي لإفساد الهجوم الواقع عليه

طريقة الأداء

تبدأ الحركة برفع كعب القدم الخلفية عن الأرض مع دفع الأرض بمشط القدم إلى الخلف ويلى ذلك مرجحة الرجل الخلفية للخلف من مفصل الفخذ والركبة، بمستوى مرتفع عن الأرض قليلاً، وفي نفس اللحظة تقوم القدم الأمامية بدفع الأرض والوثب للخلف، ويجب أن ترسو الأقدام في نفس الوقت لتكمل الحركة، مع مراعاة عدم ارتفاع القدمين عن سطح الأرض أكثر من اللازم، مع مراعاة التنسيق بين القدمين، وبهذه الطريقة يمكن أن نمتص أو نتفادى حركة الجسم والذي يكون في حالة عدم التوازن ويتميل بسرعة وبالتالي يمكن التحكم في الوضع المناسب دون زيادة في الحركة، وعندما تصل الأقدام الأرض يجب أن يهدأ الجسم ولذلك يصبح أقل من المعتاد مع النهاية اللحظية للوثب والتي تمتص الصدمة، وهذا الأداء يساعد المبارز.

La fieche الوثبة السهمية

.هي أكثر الحركات الطبيعية للقدم. وهذا لا يعنى أنها يمكن أداؤها بسهولة

:المميزات الرئيسية للوثبة السهمية

- . القيام بالهجوم السريع المفاجئ على المنافس مع ملاحظة مروق المنافس من جهة الذراع الحرة، وذلك لعدم الاصطدام به وتستمر الحركة بدون توقف
- . تؤدي عندما يكون المنافس بعيدا عن المبارز مما يتطلب كسب مسافة بجانب الوقت
- . تتطلب الوثبة سرعة وتأتى من قوة الدفع بالقدم اليمنى للأرض والطيران
- . لنجاح هذه الوثبة يجب أن يحسن المبارز اختيار الوقت المناسب بحيث تصل اللمسة مع هبوط القدم الخلفية على الأرض وليس بعدها

:الأخطاء الشائعة في حركات الوثب للأمام والخلف

- . الوثب عالياً عند الأرض

- ميل الجسم والرأس والسلاح عند الخط الوهمى للمبارزة فى اتجاه المنافس
- عدم ضبط توقيت تحريك القدمين فى وقت واحد وأدائها فى عدتين بدلاً من أدائها فى عدة واحدة