

جامعة بنها
كلية التربية الرياضية
قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات

المحاضرة السادسة

الفرقة الأولى
العام الجامعي ٢٠١٩/٢٠٢٠ م
الفصل الدراسي الثاني

إعداد

أ.د/ اسامة صلاح فؤاد
م.د/ مبارك محمد حامد
م.د/ أحمد مصطفى متولى

www.Sport-Ta4a.Net

المجلة الرياضية
Krikawa.com

المبارزة Fencing

وهي تنقسم إلى ثلاثة أنواع وهي: -

- ١- المبارزة بسلاح الشيش (Fleuret) Foil
 - ٢- المبارزة بسلاح السيف Sabre
 - ٣- المبارزة بسلاح سيف المبارزة Epee
- وفي هذا الصدد سوف نتعلم عزيزي الطالب المهارات الأساسية في رياضة المبارزة بسلاح الشيش Foil(Fleuret).
- وحيث تعد أشهر ثلاثة مدارس في تعليم وتدريب رياضة المبارزة هي: - "الفرنسية - الإيطالية - البلجيكية"
- هل تعلم عزيزي الطالب أن تسجيل النقاط في رياضة المبارزة يتم عن طريق اللمسات " لمس اللاعب لهدف اللاعب المنافس له" وتسمى اللمسة Touche
- هل أن ملعب المبارزة ("Piste & field of play") بسلاح الشيش يعتبر أصغر الملاعب فيبلغ طوله ١٤ متر فقط، وعرض الملعب يتراوح بين ١٨٠ سم إلى ٢ متر.

المهارات في رياضة المبارزة: -

يري كلا من " محمد سمير الفقى، جمال عابدين، عباس الرملي" بأن المهارات الحركية الخاصة برياضة المبارزة هي: -

- ١- مهارات خاصة بجسم اللاعب.
- ٢- مهارات خاصة بالذراع المسلحة.
- ٣- مهارات الإعداد للهجوم.
- ٤- مهارات هجومية.
- ٥- مهارات دفاعية.

بينما يري أسامة صلاح وآخرون بأن المهارات الأساسية هي:

- ١- التحية.
- ٢- مسكه السلاح.
- ٣- وقفة الاستعداد.
- ٤- تحركات القدمين (أ- التقدم. ب- التقهقر).
- ٥- فرد الذراع المسلحة.
- ٦- الحركة الانبساطية (الطعن).
- ٧- أوضاع المبارزة وهي:
 - أ- الوضع السادس.
 - ب- الوضع الرابع.
 - ج- الوضع السابع.
 - د- الوضع الثامن.

أولاً مهارة وقفة الاستعداد: -

الخطوات التعليمية لمهارة وقفة الاستعداد في رياضة المبارزة هي:-

أولاً:- الأداء بالطريقة الجزئية في شكل عدات :-

أ [في العدة (١) :- وقوف انتباه. (لاعب أيمن).

ب] في العدة (٢):- حرك مشط القدم اليميني علي العقب لتصنع زاوية قائمة مع القدم اليسري بحيث تكون نقطة التلاقي عند العقبين.

ج] في العدة (٣):- نقل القدم اليميني للأمام في اتجاه المنافس مسافة قدم ونصف أو مسافة مناسبة للاتساع حوض اللاعب والعقبان يكونان علي نفس الخط مع توزيع ثقل الجسم علي القدمين بالتساوي ويلف الجذع زاوية ٤٥° درجة في اتجاه المنافس وتلف الرأس زاوية ٩٠° درجة تقريباً لتصبح علي خط واحد مع المنافس والنظر للأمام.

د] في العدة (٤):- ثني بالتساوي الركبتين مع بقاء الجسم مستقيماً ومنتصباً بحيث عند سقوط شعاعاً وهمياً من أحدي الركبتين علي مشطي القدمين يكون عمودي علي الأرض.

هـ] في العدة (٥):- وضع الذراع الأمامية (المسلحة) مكانها بحيث يصنع الساعد مع العضد زاوية قائمة تقريباً وأن تكون المسافة بين المرفق والجذع قبضة يد تقريباً والساعد الأمامي تقريباً في الوضع الأفقي شبيهة موازي للأرض والأصابع مضمومة ومتجهه للأمام في اتجاه المنافس والإبهام يشير إلي الساعة الواحدة.

و] في العدة (٦):- ترفع الذراع اليسرى (الحرة) الساعد يصنع زاوية قائمة مع العضد وبها انثناء بالمرفق لأسفل قليلاً والأصابع تشير لأسفل.

ثانياً :- دمج العدات معاً:-

أ] في العدة (١):- حرك مشط القدم اليميني علي العقب لتصنع زاوية قائمة مع القدم اليسري ثم نقل القدم اليميني للأمام في اتجاه المنافس مسافة قدم ونصف أو مسافة مناسبة للاتساع حوض اللاعب .

ب] في العدة (٢):- ثني بالتساوي الركبتين مع بقاء الجسم مستقيماً ومنتصباً بحيث عند سقوط شعاعاً وهمياً من أحدي الركبتين علي مشطي القدمين يكون عمودي علي الأرض.

ج] في العدة (٣):- وضع الذراع المسلحة مكانها بحيث يصنع الساعد مع العضد زاوية قائمة تقريباً وأن تكون المسافة بين المرفق والجذع قبضة يد تقريباً والساعد الأمامي تقريباً في الوضع الأفقي شبيهة موازي للأرض والأصابع مضمومة ومتجهه للأمام في اتجاه المنافس والإبهام يشير إلي الساعة الواحدة.

د] في العدة (٤):- ترفع الذراع الحرة الساعد يصنع زاوية قائمة مع العضد وبها انثناء بالمرفق لأسفل قليلاً والأصابع تشير لأسفل.

ثالثاً:- دمج العدات معاً:-

أ] في العدة (١):- حرك مشط القدم اليميني علي العقب لتصنع زاوية قائمة مع القدم اليسري ثم نقل القدم اليميني للأمام في اتجاه المنافس مسافة قدم ونصف أو مسافة مناسبة للاتساع حوض اللاعب .

ب] في العدة (٢):- وضع الذراع المسلحة مكانها بحيث يصنع الساعد مع العضد زاوية قائمة تقريباً وأن تكون المسافة بين المرفق والجذع قبضة يد تقريباً والساعد الأمامي تقريباً في الوضع الأفقي شبيهة موازي للأرض والأصابع مضمومة ومتجهه للأمام في اتجاه المنافس والإبهام يشير إلي الساعة الواحدة ثم ترفع الذراع اليسرى الحرة والساعد يصنع زاوية قائمة مع العضد وبها انثناء بالمرفق لأسفل قليلاً والأصابع تشير لأسفل.

ج] في العدة (٣):- ثني بالتساوي الركبتين مع بقاء الجسم مستقيماً ومنتصباً بحيث عند سقوط شعاعاً وهمياً من أحدي الركبتين علي مشطي القدمين يكون عمودي علي الأرض.

رابعاً:- دمج العدات معاً:-

أ] في العدة (١):- حرك مشط القدم اليميني علي العقب لتصنع زاوية قائمة مع القدم اليسري ثم نقل القدم اليميني للأمام في اتجاه المنافس مسافة قدم ونصف أو مسافة مناسبة للاتساع حوض اللاعب مع ثني الركبتين بالتساوي.

ب] في العدة (٢):- وضع الذراع المسلحة مكانها بحيث يصنع الساعد مع العضد زاوية قائمة تقريباً وأن تكون المسافة بين المرفق والجذع قبضة يد تقريباً والساعد الأمامي تقريباً في الوضع الأفقي شبيهة موازي

للأرض والأصابع مضمومة ومتجهه للأمام في اتجاه المنافس والإبهام يشير إلى الساعة الواحدة ثم ترفع الذراع الحرة والساعد يصنع زاوية قائمة مع العضد وبها انثناء بالمرفق لأسفل قليلاً والأصابع تشير لأسفل.

خامساً:- دمج العداة معاً ثم أداء المهارة من عدة واحدة مع النداء la Garde :-

عند سماع النداء يقوم الطالب بتحريك مشط القدم اليمني علي العقب لتصنع زاوية قائمة مع القدم اليسري ثم نقل القدم اليمني للأمام في اتجاه المنافس مسافة قدم ونصف أو مسافة مناسبة للاتساع حوض اللاعب مع ثني الركبتين بالتساوي لأسفل قليلاً ثم وضع الذراع المسلحة مكانها بحيث يصنع الساعد مع العضد زاوية قائمة تقريباً وأن تكون المسافة بين المرفق والجذع قبضة يد تقريباً والساعد للذراع المسلحة تقريباً في الوضع الأفقي شبيهة موازي للأرض والأصابع مضمومة ومتجهه للأمام في اتجاه المنافس والإبهام يشير إلى الساعة الواحدة ثم ترفع الذراع الحرة والساعد يصنع زاوية قائمة مع العضد وبها انثناء بالمرفق لأسفل قليلاً والأصابع تشير لأسفل.

د - الأخطاء الشائعة لوقف الاستعداد في رياضة المبارزة: -

- * القدمان غير متعامدان.
- * المسافة بين القدمين كبيرة أو زائدة عن اللازم أو متقاربة من بعضهما أكثر من اللازم.
- * عدم وجود انثناء بالركبتين أو إحدى الركبتين للداخل والآخرى للخارج.
- * ثقل الجسم غير موزع بالتساوي على القدمين.
- * انثناء بالجذع لأحد الجانبين.
- * ميل أحد الكتفين.
- * الذراع المسلحة ملاصقة للجذع أو لخارج الجسم أكثر من اللازم أو لداخل الجسم أكثر من اللازم.
- * الذراع الحرة أمام الجسم وليست في مكانها بعيداً عن الهدف.
- * فرد الذراع المسلحة أو الانثناء الزائد للساعد مع العضد.
- * النظر غير موجه باتجاه المنافس.

المراجع: -

أسامة صلاح فواد: المبارزة بسلاح الشيش، مذكرات غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة بنها.