

جامعة بنها
كلية التربية الرياضية
قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازل

المحاضرة الثانية عشر

الفرقة الأولى
العام الجامعي ٢٠١٩/٢٠٢٠ م
الفصل الدراسي الثاني

إعداد

شعبة المبارزة

اد. أسامة صلاح فؤاد

د. مبارك محمد نوفل

د. أحمد مصطفى متولي

الفصل الثاني: -

الجزء الخامس: -

مصطلحات لبعض المهارات في رياضة المبارزة: -

La position de la garde (on guard)

وضع الاستعداد:

"هو الوضع الذي يكون فيه اللاعب مستعداً للقيام بجميع الحركات الهجومية والدفاعية ضامناً التوازن الجيد لجسمه".

La Teune De L' arme

مسكه سلاح الشيش:

"هي الطريقة الصحيحة التي يحمل بها السلاح بحيث تساعد على سهولة استعماله، وإتقان أداء حركات الأصابع والرسغ والذراع المسلحة".

Foot work

حركات القدمين:

تشكل أهم المهارات الأساسية التي يجب أن يجيدها المبارز والتي يجب أن تكون أول ما يتعلمه المبتدئ وتبنى عليها المهارات الأساسية الأخرى.

Marche

التقدم:

"هو اكتساب الأرض" "وهو عبارة عن خطوات قصيرة للوصول إلى المسافة المطلوبة أو للاستعداد لمسافة التبارز المناسبة وذلك بنقل القدم الأمامية للأمام ثم تتبعها الخلفية".

There are moving forward:

وهناك من التحرك للأمام:

Marche	التقدم للأمام
Passe avant	التخطي للأمام
Double Marche	التقدم المزدوج
Bondavant	الوثب
Balestra	القفز
Engarde anavant	العودة للأمام لوضع التحفز
Fleche	هجمة السهم
Passe Saute	التقدم ثم الوثب أماماً

Rombre

التقهقر:

"هو فقدان الأرض" "ويعنى نقل القدم الخلفية للخلف مسافة مناسبة يليها القدم الأمامية لنفس المسافة لإبعاد اللاعب عن متناول ذبابة منافسة مع مراعاة سرعة التوقيت وخفة الحركة".

There are moving backward:

وهناك من التحرك للخلف:

Romber	التقهقر للخلف
Passearriere	التخطي للخلف
Bondarriere	الوثب للخلف
Engarde arriere	العودة للخلف لوضع التحفز

Allonge la bra

فرد الذراع المسلحة:

"هي حركة ذات أهمية قصوى حيث تؤكد بداية الهجوم كما تعمل في نفس الوقت على حماية وتغطية المبارز أثناء أداء الحركة الانبساطية كما تعمل على توجيه الذبابة نحو الهدف".

Development

الحركة الانبساطية:

"هي مجموعة مؤلفة من حركات الذراعين والرجلين لقطع المسافة اللازمة للوصول بذبابة السلاح إلى هدف المنافس لمحاولة تسجيل لمسة".

أوضاع المبارزة:
المقصود بها " هو كيفية وضع اليد والذراع المسلح والسلاح واتجاهها أثناء الالتحام مع المنافس وحماية أجزاء الهدف من ذبابة سلاحه".

الوضع السادس:
"وهو أكثر أوضاع المبارزة شيوعاً ويتكفل بحماية الجزء العلوي الخارجي وتكون اليد فيه جهة اليمين من وضع البطح بحيث يشير الإبهام نحو الساعة الواحدة".

الوضع الرابع:
"هو الوضع الذي يتكفل بإغلاق الربع العلوي الداخلي ويعتبر من الدفاعات القوية الرئيسية وهو سهل الأداء والتنفيذ وفيه تكون اليد في ارتفاع الصدر جهة اليسار بحيث يشير إبهام اليد إلى الساعة الحادية عشر، وعند التلاحم يكون نصل المبارز على يسار نصل المنافس".

الوضع السابع:
"هو الوضع الخاص بحماية وتغطية المنطقة السفلى الخلفية الداخلية ويكون كف اليد في حالة بين البطح والكب مع إشارة الإبهام للساعة الواحدة، والسلاح أسفل كف اليد قليلاً وذبابته في اتجاه ركبة المنافس، والساعد متقاطع مع الجسم".

الوضع الثامن:
"هو الوضع الخاص بحماية وتغطية المنطقة السفلية الأمامية الخارجية، وفيه تكون كف اليد في حالة بطح والإبهام يشير للساعة الواحدة والساعد موازي للأرض تقريباً، والسلاح أسفل كف اليد قليلاً والذبابة في اتجاه ركبة المنافس".

التلاحم:
"هو حركة تلامس النصلين أثناء التواجد في وضع التحفز، ويتم التلاحم بالثلث الأوسط من النصل عند مسافة التبارز الصحيحة وتسمى أوضاع التلاحم طبقاً لجزء الهدف الذي يحميه كل وضع بحيث يمنع المنافس من تحقيق لمسة مباشرة في نفس اتجاه التلاحم".

الهجوم:
"هو تلك الحركات التي يقوم بها المبارز لمحاولة تسجيل لمسة في هدف المنافس"، ويتم ذلك إما بفرد الذراع المسلحة أو بفرد الذراع مع التقدم أو بفرد الذراع مع الطعن، وعن طريق حركة نصل واحدة تتم في زمن سلاح واحد أو بأكثر من حركة نصل تتم في أكثر من زمن سلاح، وقد ينتهي الهجوم في نفس اتجاه التلاحم أو في الاتجاه المقابل له".

الهجوم البسيط:
"هو عبارة عن أداء الهجوم ضد المنافس باستخدام حركة سلاح واحدة في توقيت زمني واحد مع الطعن".

الهجمة المستقيمة:
"هي هجمة بسيطة تتكون من حركة نصل واحدة وتؤدي في نفس خط التلاحم وهي من الهجمات البسيطة المباشرة".

الهجمة المغيرة:
"هي هجمة بسيطة غير مباشرة تؤدي في الاتجاه المقابل لاتجاه التلاحم، في حالة ما إذا كان اتجاه التلاحم الأصلي مغلقاً وبحركة نصل واحدة وفي زمن تبارز واحد".

الجزء العملي: -

تعليم مهارة الوضع السادس: -

- ١- الوقوف في وضع الاستعداد مواجه للمعلم. (لاعب أيمن)
- ٢- يوجه المعلم نصل سلاحه مع فرد الذراع المسلحة موجهاً الذبابة في اتجاه منطقة الهدف الأمامية العليا عن طريق أخذ خطوة بالقدم الأمامية.
- ٣- يقوم المتعلم فوراً بوضع ذراعه ويده المسلحة في الاتجاه السادس ملتحمًا بنصله مع نصل المعلم مبعداً سلاح المعلم خارج منطقة الهدف.

ويجب مراعاة الآتي: -

- أ- اليد المسلحة اليمنى جهة اليمين وفي وضع البطح.
- ب- الإبهام يشير إلى الساعة الواحدة.
- ج- الذبابة على ارتفاع مستوي عين المنافس.
- د- التلاحم مع نصل المعلم يكون في ثلث النصل الأخير. (الضعيف)
- ٤- يعود المدرس إلى الخلف يأخذ خطوة ملتحمًا في السادس مع المتعلم.

وهنا يجب مراعاة الآتي:

- ١- هذا الجزء خاص بحماية الجزء العلوي الخارجي.
- ٢- الذبابة في مستوي نظر المعلم.
- ٣- اليد المسلحة للخارج قليلاً لحماية الجزء الخاص به.
- ٤- اليد المسلحة في وضع البطح.

تعليم مهارة الوضع الرابع: -

- ١- من وضع التلاحم في السادس معلم ومتعلم.
- ٢- يقوم المعلم بتغيير نصل سلاحه من أسفل سلاح المتعلم إلى منطقة الهدف العلوي الداخلي مع فرد الذراع المسلحة.
- ٣- يقوم المعلم بأخذ خطوة للأمام وفي نفس الوقت يقوم المتعلم بالانتقال بنصل سلاحه إلى إتجاه الوضع الرابع ملتحمًا مع نصل سلاح المعلم مبعداً ذبابة سلاح المعلم خارج الهدف.
- ٤- يقوم المعلم بالوقوف مع المتعلم في الوضع الرابع وتصحيح شكل الأداء.
- ٥- تكرار التمرين السابق من مرة واحدة عدة مرات لتثبيت شكل الأداء.
- ٦- يقوم المتعلم بأداء المهارة أمام المرآة مع تعديل الخطأ.
- ٧- يؤدي المتعلم التمرين مع الزميل عدة مرات ثم يتم التمرين بالعودة من الرابع إلى السادس.

يجب مراعاة الآتي: -

- ١- هذا الوضع خاص بحماية الجزء العلوي الداخلي.
- ٢- يجب ثبات المرفق في مكانه أثناء الحركة.
- ٣- الحركة تكون في الأصابع العاملة ورسغ اليد والساعد فقط.
- ٤- تتحرك الذبابة في خط مستقيم وللجانِب وباتجاه هدف المنافس.
- ٥- الإبهام يشير إلى الساعة (١١).

تعليم مهارة الوضع السابع: -

- ١- من وضع التلاحم في السادس معلم ومتعلم.
- ٢- يقوم المعلم بتوجيه ذراعه المسلحة إلى أسفل مع فرد الذراع المسلحة في إتجاه منطقة الهدف الخلفية السفلي.

٢- يقوم المعلم بأخذ خطوة للأمام وعند سماع المتعلم لإشارة المعلم يقوم بالإسراع في تحريك نصل سلاحه في خط قطري إلى أسفل لتأخذ الوضع السابع والتلاحم مع نصل سلاح المعلم مبعداً ذبابة السلاح خارج منطقة الهدف.

٤- يعود المعلم إلي الخلف بأخذ خطوة والالتحام في السابع مع التلميذ وتصحيح الأخطاء له إن وجد.

٥- يعطي تمارينات للمتعلم بقصد:

أ- تعليم كيفية الانتقال من الوضع السادس إلي الرابع والعكس.

ب- تعليم كيفية الانتقال من الوضع الرابع إلي السابع والعكس.

ج- تعليم كيفية الانتقال من الوضع السادس إلي السابع والعكس.

وهنا يجب مراعاة الآتي:

١- هذا الوضع خاص بحماية الجزء السفلي.

٢- من الوقوف في وضع التحفز

٣- اليد المسلحة لليسر وفي وضع البطح.

٤- يشير الإبهام للساعة الواحدة.

٥- الذبابة تشير إلي أسفل منطقة الهدف أو أعلي ركلة المنافس.

٦- عدم المغالاة في الدخول بالساعد للداخل.

٧- ثبات المرفق في مكانه.

تعليم مهارة الوضع الثامن: -

١- من وضع التلاحم في السادس معلم ومتعلم.

٢- يوجه المعلم ذبابة سلاحه إلي أسفل الهدف ونحو منطقة الهدف الأمامية السفلي الخارجية مع فرد الذراع المسلحة.

٣- يقوم المعلم بأخذ خطوة للأمام باتجاه المتعلم والذي يسرع بمجرد سماع إشارة المعلم بالاتجاه ينصل سلاحه إلي أسفل وبحركة من الأصابع العاملة ورسغ اليد ونقل ذبابة النصل في حركة رأسية علي شكل نصف دائرة من الداخل وإلي الخارج ملتحمًا مع نصل سلاح المعلم.

٤- يعود المعلم إلي الخلف بأخذ خطوة ملتحمًا مع المتعلم في الوضع الثامن.

٥- يقوم المعلم بتكرار الأداء السابق عدة مرات وتصحيح الأخطاء.

٦- إعطاء المعلم بعض التمارينات لكيفية الانتقال من الوضع الرابع أو السابع إلي الثامن مع تكرار الأداء.

هنا مراعاة الآتي: -

١- هذا الجزء خاص بحماية الجزء العلوي الخارجي.

٢- اليد جهة اليمين وفي وضع البطح.

٣- ذبابة نصل السلاح أسفل منطقة الهدف.

٤- أن تتحرك ذبابة النصل في شكل قوس نصف دائرة من الداخل وللخارج من السادس إلي الثامن.

٥- ثبات الساعد والمرفق في مكانه فلا يتحرك أثناء الأداء وتكون الحركة من الأصابع العاملة.

٦- أن يشير الإبهام للساعة الواحدة.

المراجع: -

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