



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

الجامعة الإسلامية في النجف الأشرف

كلية التربية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

المهارات الأساسية في سلاح الشيش

أستاذة المادة

د. حوراء فلاح رزاق الزبيدي

2023

المهارات الاساسية في سلاح الشيش

1- مسكة القبضة :-

هناك اختلاف في شكل القبضة وطريقة مسكها حسب نوع السلاح وحسب البلد المصنع فتوجد القبضة البلجيكية والقبضة الايطالية والقبضة الفرنسية كذلك تختلف مسكة القبضة من حيث السلاح فنجد سلاح الشيش وسيف المبارزة يمسك ولا يحمل بينما نجد سلاح السيف العربي يحمل ولا يمسك.

2- وضع الاساس :-

يعد الوضع الاساسي اول وضع يأخذه اللاعب على الملعب ، ويبنى عليه بعد ذلك شكل واتجاه اوضاع الجسم ، كذلك حركات الارجل حيث يصبح الجسم في هذا الوضع مقسم الى جهتين وهذا التقسيم اعتباري ، امامي ، خلفي. الجهة الامامية توجد بها الذراع المسلحة وتواجه المنافس ، اما الجهة الثانية (المعاكس) توجد فيها الذراع الغير مسلحة التي تحمل الماسك ، وبهذا تتحقق المواجهة الجانبية التي تتناسب مع طبيعة رياضة المبارزة وحركاتها الفنية :-

- مد الذراع المسلحة بارتخاء كامل امام الجسم واضعا قبضة اليد المسلحة مع السلاح امام الفخذ الامامي ونصل السلاح متجه للأسفل والامام ، اما الذراع ابغير مسلحة فتحمل الماسك (القناع) بحيث نحصره بين الفخذ والساعد وبمساعدة الكف مع الخصر.
- يقوم لاعب المبارزة بتدوير مشط القدم الرجل الامامية (القائدة) الى جانب الجسم الذي يقع به الذراع المسلحة مرتكزاً في دورانه على كعب القدم بحيث تشكل زاوية قائمة قدرها 90 درجة.
- فتل الجذع الى الجانب بحيث يكون الكتف الامامي للذراع المسلحة تجاه هدف المنافس والكتف الآخر المعاكس (للذراع الحرة) للخلف والصدر الى الجانب ويكون النظر الى الامام تجاه المنافس.

التحية

تعد عملاً اجبارياً وبالاحرى ادبياً وقانونياً حيث يجب اداء التحية للمنافس قبل النزال وبعده اذ يتم اداء التحية بعد وقوف اللاعب خلف خط الاستعداد على الملعب واخذ الوضع الاساسي.

وتتم التحية في ثلاث اتجاهات نحو الأمام باتجاه الخصم والثاني نحو اليسار باتجاه الحكم والمتفرجين الجالسين على يسار اللاعب والثالث نحو اليمين باتجاه المسجلين والمؤقت والمتفرجين الجالسين على يمن اللاعب وتتم حركة التحية كما يلي :-

- من الوضع الاساسي يقوم اللاعب بفرد الذراع المسلحة مع السلاح من الاسفل وللأمام والى الخلف تجاه الجسم بعد ثني المرفق بحيث يلامس العضد الجسم ، وواقية السلاح تكون بمستوى الذقن، الاصابع مواجهة لوجه اللاعب وظهر الكف مواجه للمنافس.
- يقوم اللاعب بمد الذراع المسلحة الى الامام تجاه المنافس ويكون المد من المرفق قليلاً بحيث يشكل اللاعب ما بين الذراع المسلحة ومع العضد زاوية وتكون الاصابع مواجهة للأعلى وظهر الكف مواجه للأرض ، وذبابة السلاح الى الأمام ، وهذه هي التحية للأمام.
- ثم يقوم اللاعب بلف الرسغ الى الجهة الداخلية (اليسار) للجسم بحيث تكون الاصابع للذراع المسلحة الى جانب وظهر الكف الى الخارج ، ثم نقل السلاح الى الجهة الداخلية (اليسار) بحيث تشكل الذراع المسلحة زاوية ما بين العضد والسلاح ، والذبابة متجهة الى الاعلى قليلاً ومنحرفة الى الجهة الداخلية قليلاً وتكون هذه التحية للحكم المسؤول الذي يرعى البطولة والى الجمهور الذي جالس على المدرجات من الجانب يسار اللاعب.
- ثم يقوم اللاعب بنقل سلاحه الى الجهة الخارجية (اليمنى) مع المحافظة على الانتشاء في الذراع المسلحة وبقاء الذبابة مرتفعة وايضا تبقى الاصابع متجهة الى الجانب اليسار وظهر الكف الى اليمين وتؤدي التحية الى القضاة والمسجلين والمؤقتين والجمهور الذي يجلس على المدرجات من الجانب الايمن للاعب.
- ثم يقوم بعدها اللاعب بإنزال السلاح الى الاسفل الى الوضع الذي كان فيه قبل أداء التحية.

3-وضع الاستعداد (الاونكارد)

إن هذا الوضع يجعل اللاعب في أفضل اوضاعه الجسمانية متحفظاً للحركة سواء للأمام أو للخلف بيسر وسهولة فهو الوضع الذي تبدأ منه حركات المبارزة دائماً وتنتهي إليه غالباً ، لذلك تبدو أهميته كونه يهيئ أجزاء الجسم بشكل صحيح يخدم حركات المبارزة المطلوبة .

ويمكن تلخيص خطوات تطبيق وضع الاستعداد (الاونكارد):-

- 1- من وضع الوقوف والقدمات متعامدتان تقدم القدم الامامية للأمام مسافة قدم ونصف تقريباً (المسافة تكون بعرض الكتفين او حسب راحة اللاعب) ويوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي.
- 2- يليها ثني الركبتين (نصف ثنية) بحيث تكون الركبة الامامية مواجهة مشط القدم الخاصة بها اما ركبة القدم الخلفية تكون متعامدة على مشط القدم الخلفية ، وهذا يساعد على تحقيق التوازن.
- 3- يشكل اللاعب بالذراع المسلحة امام الجسم زاوية منفرجة بين العضد والساعد مع السلاح بحيث يبعد المرفق عن الخصر بحدود قبضة يد ويشكل السلاح خط موازي للأرض والاصابع للكف الماسك للسلاح متجه للأعلى ومنحرفة قليلاً للجانب.
- 4- اما الذراع الحرة (غير مسلحة) تكون مرفوعة الى الاعلى خلف الرأس بحيث تشكل زاوية قائمة بين الساعد والعضد مع ملاحظة ارتخائها تماماً.

حركات الأرجل (التقدم والتقهقر)

تقسم حركات الأرجل الى نوعين هما :-

1-حركات التقدم للأمام : وهي عبارة عن حركات هجومية أو تمهيدية

لل هجوم وهي مهارة اساسية يؤديها اللاعب المبارز وذلك للقيام بالهجوم على المنافس عن طريق الاقتراب منه مع المحافظة على مسافة التبارز ثابتة عند ابعاد المنافس بتقهقره للخلف.

هناك ثلاث نقاط يجب مراعاتها عند اداء هذه الحركة وهي

:-

- الاحتفاظ دائماً بدرجة انثناء الركبتين كما هما في وضع الاستعداد دون تغير اي عدم مدهما للأعلى أو ثنيهما أكثر من الانثناء الطبيعي لهما.
- ضرورة الاحتفاظ بوضع الجذع عمودياً على منطقة الحوض اثناء حركة القدمين.

- الاحتفاظ بالزاوية القائمة بين القدمين ثابتة كما هي وبالتالي استقامة الخط
الواصل بين كعبي القدمين في اتجاه الخط الوهمي للمبارزة.

2- حركة التفهقر للخلف :

وتعتبر حركات دفاعية عكس حركات التقدم تماماً وتؤدي بنقل القدم الخلفية
الى الخلف تليها نقل القدم الامامية الى الخلف ايضا كما يجب اثناء عملية
الرجوع عدم رفع القدم الخلفية أو نقلها ببطء للخلف لأن ذلك يقلل من سرعة
اللاعب المتفهم كذلك تزيد سرعة حركات هجوم الخصم الواقع عليه.

هناك نقاط يجب مراعاتها عند اداء هذه الحركة وهي :-

- يتم نقل القدم الخلفية الى الخلف في العدة الأولى يتم نقل القدم الامامية
للخلف في العدة الثانية.
- يتم نقل القدمين الى الخلف في العدة الثانية بالسرعة.
- حركة القدمين الآتية تعد مكملة ومتممة ومشتقة من حركتين سابقتين.

حركة الطعن

تعد حركة الطعن العمود الفقري للهجوم في رياضة المبارزة للأسلحة الثلاثة
بوصفها أهم وأسرع حركة يستطيع اللاعب بواسطتها الحصول على اللمسات حيث
تؤدي هذه الحركة من الثبات ومن الحركة اي التقدم والتفهم بأنواعه، والطعن
عبارة عن حركة هجومية يراد منها الوصول الى هدف الخصم وتحقيق لمسة وذلك
عن طريق حركات منسقة ومنسجمة للأطراف العليا والسفلى.

حركة الطعن في سلاح الشيش تؤدي بالمراحل التالية:-

- يقوم اللاعب المهاجم بمد الذراع المسلحة الى الامام باتجاه هدف المنافس
مع مد الرجل الامامية (القائدة) من مفصل الركبة بوقت واحد مع مراعاة
ان تكون الذراع المسلحة مع السلاح على استقامة واحدة ومرتفعة قليلاً
عن الكتف الأمامي والذبابه متجه نحو المنافس.
- يراعي عند مد الرجل الامامية اخذ مسافة الطعن على ان تكون مناسبة
لتمكن اللاعب من العودة الى وضع الاستعداد بسهولة.
- يجب ان يكون النزول على كعب القدم الامامية ثم المشط.
- عند مد الرجل الخلفية مد الذراع الحرة بسرعة الى الخلف وبوقت واحد
اثناء الطعن مع مراعاة ان تكون راحة كف الذراع مواجهة للأعلى وفي
مستوى اقل من مستوى الكتف الخلفي.

الاطءاء الشائعة في حركة الطعن :-

- 1- رفع القدم الامامية للأعلى أكثر من اللازم.
- 2- ميل الجذع للأمام او الى الجانب عند تحريك القدم الامامية لأداء الحركة.
- 3- انحراف مشط القدم الامامية عند الحركة للداخل والخارج.
- 4- عند اداء حركة الطعن عدم الهبوط على كعب القدم الامامية في نهاية حركة الطعن.
- 5- عدم مد الذراع المسلحة للأمام مع بدء حركة الرجل الامامية.
- 6- عدم ثني الركبة الامامية كاملا مما لا تمكن اللاعب من العودة الى وضع الاستعداد.
- 7- ثني الركبة الخلفية اثناء حركة الطعن.
- 8- رفع القدم عن الارض اثناء حركة الطعن.