



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الكوفة
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

رياضة المبارزة

المهارات الاساسية - تجهيزات اللاعب- انواع الاسلحة- الهجوم -الدفاع

اعداد

م.م سجاد كفاح

م.م محمد صاحب

م.دعاء فوزي محمد

نبذة عن رياضة المبارزة :

أن الحديث عن المبارزة يعود بنا إلى معرفة أصولها التاريخية والفنية وهو بحد ذاته علم وقدرة مارسها الإنسان منذ فجر الحضارات الأولى حتى يومنا هذا رغم تعدد المصطلحات التي حددها هواتها حتى أصبحت من أشهر الألعاب العالمية الاولمبية .

فعلى الصعيد العربي ومنذ خمسة الإلف سنة قبل الميلاد يعود تاريخ السيف الذي مارسه أبناء الرافدين في عهد الملك سرجون الأول.

إما على الصعيد العالمي فأن السيف الذي يعود عهده إلى أكثر من إلفي سنة في اليابان يعد كنزا ثميناً من كنوز اليابان الأثرية .

إما بالنسبة إلى فرنسا فكانت تعد من الدول المتقدمة في تاريخ لعبة المبارزة وتطورت نظريات فلسفة اللعبة بأسس علمية ووضعت القوانين لها .

وقد أخذت لعبة المبارزة مجالاً جديداً في النهوض والارتقاء بفضل بعض الأمم التي خطت خطوات وبمجهود كبير كروسيا وانكلترا والمجر ولما كانت هذه النهضة حقيقية في ميدان المبارزة فعلينا إن نعمل على تطوير هذه اللعبة .

والمكان الجديد هو المدرسة والكلية والجامعة ومحركها الأول هو مدرس ومدرّب التربية الرياضية وبهذا يجب على المدرس أو المدرّب إتباع الأسس العلمية الحديثة إثناء عمليتي التدريس والتدريب حتى يكون ملماً بكل الجوانب ولا يدع ضعف يمتلك جانب من أداء هذه اللعبة وتقدم بمستواها البدني والمهاري.

وأن المبارزة نزال بين منافسين يتم خلاله أداء حركات الهجوم والدفاع باستخدام احد أنواع الأسلحة الثلاثة (الشيش ، السيف ، سيف المبارزة) ويلعب كل متنافس حسب طريقتة الخاصة بشرط مراعاة القوانين الأساسية للمبارزة ويحدد قانون المبارزة الحصول على (٥) لمسات في زمن قدرة (٣) دقائق في نظام المجموعات ، بينما يكون بنظام خروج المغلوب الحصول على (١٥) لمسة واللعب لمدة (٩) دقائق مقسمة إلى ثلاث أشواط كل شوط (٣) دقائق وراحة بين الشوطين دقيقة واحدة .

وبما أن لعبة المبارزة من الرياضات الفردية التي تحتاج من ممارستها صفات بدنية خاصة لكي يتقدم اللاعب بمستواه بصفة مستمرة ويستطيع الوصول إلى الأداء الفني الأفضل ، إذا فاللاعب الذي يكون متكاملأً بدنياً ونفسياً ومها رياً يعمل على

تحقيق مستوى مهاري أفضل وبالتالي يحقق الانجاز العالي .لان قانون هذه اللعبة الذي يحتم تسجيل خمس لمسات على المنافس خلال ثلاث دقائق يجعل هذا العمل صعبا دون أداء تمرينات وتدريبات كافية .

تجهيزات لاعب المبارزة

اولا : الملابس

على لاعب المبارزة ان يرتدي الملابس الخاصة بلعبته (سلاحه) خلال ممارسته لها سواء في التدريب او المباريات ، كما يجب ان تتوفر في تلك الملابس اقصى درجة من الحماية اللازمة لجميع اجزاء جسمه ضد أي اصابات او حوادث وبجانب ذلك يجب ان تكون الملابس مناسبة تماما لجسم اللاعب حتى تتاح له حرية الحركة بالإضافة الى مطابقتها للشروط والمواصفات القانونية .

اذ ان ملابس الرجال تختلف عن ملابس النساء نتيجة اختلاف التركيب الجسماني للمرأة . كذلك تختلف بعض التجهيزات بين الاسلحة الثلاث نتيجة اختلاف الهدف القانوني .

لذا تتكون ملابس المبارز بصورة عامة من :

• بدلة المبارز، وتتكون من جزئين هما :

❖ السترة العليا (الجاكيت) :

تصنع البدلة في الاسلحة الثلاثة من قماش الكتان او القطن السميك ،وباللون الابيض ويراعى عند صناعتها وتفصيلها ان يكون الجاكيت مستوف لشروط هدف السلاح من ناحية التبطين ،وان تغطي السترة جميع اجزاء الجسم تماما ماعدا الراس واليدين ، كذلك تزويد السترة عند منطقة الرقبة بحزام عريض مرتبط بها يلف حول الرقبة ويصل الى اسفل الذقن وذلك لحماية اللاعب .



الشكل يوضح الجاكيت

❖ السروال (البنطلون) :

اما السروال فيكون مناسباً في الاتساع ولا يعيق الحركة ، ولا بد ان يصل طوله الى اسفل مفصل الركبة ، والطرف السفلي للسروال مزود بحزام عريض من نفس نوع النسيج يلتف حول الساق واسفل الركبة ويثبت بأستك عريض دون ضغط حول سمانة الساق وذلك في جميع الاسلحة الثلاثة ، يجب ان يرتفع الحد العلوي الدائري للسروال (حزام البطن) بمقدار ١٠ سم على الاقل تحت السترة حتى لا يتعرض أي جزء من اجزاء الجسم الداخلية للإصابة وخاصة عند الحركة وفي وضع الوقوف او الطعن ، كما يجب ان يزود السروال بحمالات تثبيت في الاكتاف وذلك لتثبيت السروال مع الجسم حيث ان الحزام العريض المثبت على الوسط يكون واسعاً لإكساب اللاعب حرية الحركة بسهولة ويسر .



والشكل يوضح البنطلون

• الصديري الواقي للرجال :

يتم ارتدائها تحت الجاكيت زيادة في حماية اللاعب ،وتكون مصنوعة من قماش القطن وبها لاستك لربطها حول العنق والخصر ،وتلبس في الذراع المسلحة للاعب.



الشكل يوضح الواقي للرجال

• الصديري الواقي للنساء :

ترتدي النساء واقي للصدر تحت الصدرية وهو مصمم من البلاستيك او مواد ليفية ، ويحتوي على لاستك ليلتف حول الاكتاف والجزع من الخلف والفائدة من واقي الصدر ،هي حماية الصدر من الاصابات او الضربات القوية .



الشكل يوضح الصديري الواقي للنساء

• قناع الراس :

الوظيفة الاساسية للقناع هي حماية وجه وراس اللاعب من أي خطورة قد يتعرض لها ، بالإضافة الى اعطائه ثقة بالنفس اثناء التدريب او المباريات ويجب توافر الشروط التالية في القناع :

❖ يجب ان يكون حجم القناع مناسباً لحجم راس اللاعب لضمان ثباته اثناء الحركة .

❖ تصنع الواجهة الامامية والجانبان عادة من شبكة من السلك الصلب المتين متداخلة مع بعضها بحيث لا ينفذ منها سلاح المنافس او يثنى الى الداخل عند اصطدام السلاح به . وقد صنع القناع الحديث بحيث واجهته من الزجاج الغير قابل للكسر ويسمح بالرؤية بوضوح خلاله .

❖ يجب ان يغطي اعلى سطح القناع من الامام بقطعة من القماش مقابلاً للجهة وذلك لحماية العين من الضوء ، ويجب تغطية القناع بطبقة من البلاستيك في الاماكن التي يلامس فيها القناع وجه اللاعب خاصة في المباريات الكهربائية.

❖ للقناع حامل مزدوج من السلك الصلب مثبت بأسفل السطح العلوي له ويلتف حول الراس من الخلف وذلك لتثبيت القناع بعد ارتدائه ، ويغطي هذا الحامل بقماش متين محشو من الداخل بقليل من القطن او الاسفنج .

❖ في السابق لم يكن هنالك اختلاف كبير في الاقنعة . اما في الوقت الحاضر فهنالك اختلاف بين اقنعة الاسلحة الثلاثة من حيث التصميم والهدف القانوني.

❖ القناع في سلاح السيف الكهربائي يتكون كله من المعدن الموصل للكهرباء في كل اجزائه ، ويتم توصيله بدائرة الكهرباء من خلال سلك توصيل بمشبك يتصل بناحية بالصديري الكهربائي ومن الناحية الاخرى باي جزء من القناع.



الشكل يوضح القناع العادي والزجاجي

● القفاز :

ان الغرض الاساسي للقفاز هو حماية قبضة يد اللاعب التي تحمل السلاح واصابعه من الاحتكاك بالمقبض والواقى وكذلك من ذبابة نصل المنافس خلال المباريات والتدريب ، ويجب توافر بعض الشروط في القفاز كما يلي:

❖ يصنع القفاز من السلك الشمواه او الجلد الخفيف حتى يعطي راحة تامة للاعب عند ارتدائه والمبارزة به ، وكذلك لكي لا تفقد اصابع اللاعب احساسها بالمقبض والسلاح .

❖ مناسبة القفاز لحجم قبضة يد اللاعب .

❖ يستخدم قفاز واحد في جميع انواع الاسلحة ، واصبح له فتحة واحدة في الجانب لخروج سلك التوصيل منه .

❖ يجب ان يغطي القفاز الجزء الامامي من الساعد بصورة غير متدللية .



الشكل يوضح القفاز

• الجوارب :

يجب ان يرتدي اللاعب جوارب طويلة تصل الى اسفل الركبة مباشرة وتصنع من الصوف او القطن المبطن من الامام بدرجة اكثر سمكا لحماية الساق من أي اصابات .



الشكل يوضح الجوارب

• الحذاء :

يكون الحذاء مصنوعا من الجلد العادي المرن ، ويغطي القدم من اعلى واسفل دون اعاقه لمفصل الكاحل عن الحركة ، وان يلتف النعل الكاوتش للحذاء لأعلى بحيث يغطي الكعب تماما لحمايته من الصدمات من كثرة اداء الطعن في خلال المباريات والتدريب ويجب ان يكون في نعل الحذاء بعض التجويفات التي تعمل على ضغط الهواء مما يزيد من ثبات اللاعب على الحلبة ،وان يتناسب حجم الحذاء مع حجم القدم حتى تتاح حرية الحركة بسهولة ويسر .



الشكل يوضح الحذاء

ثانيا :الأجهزة الكهربائية :

وتشمل على :

• اسلاك التوصيل (فلديكور) :

من تجهيزات المبارز الاسلحة بأنواعها المختلفة التي سيلعب بها وحسب نوع السلاح المختص فيه ، وكذلك الادوات الخاصة به مثل سلك التوصيل (الفلديكور)بالإضافة الى وصلة السلك بين القناع والصدريه في سلاح السيف الكهربائي .



الشكل يوضح الفلديكور و وصلة السلك .

• الصدريه المعدنية الكهربائية :

يجب ان يرتدي اللاعب صدريه معدنية جيدة التوصيل للكهرباء فوق الجاكيت كاملة ومصنوعة من قماش جيد التوصيل للكهرباء وتغطي الذراعين في سلاح السيف العربي ،اما في سلاح الشيش فتكون الصدريه المعدنية مطابقة لمواصفات الهدف القانوني بدون الذراعين ومضافا اليها مثلث التقاء الحالبين ويختلف فصال الصدريه النسائية عن فصال الصدريه الرجالية، وكذلك الاختلاف الذي يوجد بين بدلة السيف وبين بدلة سلاح الشيش يوجد في المثلث الخاص بمنطقة الحالبين لان هذه المنطقة خارج هدف سلاح السيف وهي جزء من هدف سلاح الشيش.



الشكل يوضح الصدرية الكهربائية

أنواع الأسلحة في رياضة المبارزة:

أولاً: سلاح الشيش (Fleuret) (Foil):

"يعد سلاح الشيش أساس جميع الأسلحة ، أغلب حركاته يمكن تطبيقها بالسلاحين الآخرين سيف المبارزة والسيف ولكن العكس ليس صحيحاً.

يبلغ الوزن الكلي لسلاح الشيش (٥٠٠) غم والطول الكلي للسلاح من طرف الذبابة إلى نهاية المقبض يبلغ (١١٠) سم أما طول النصل من طرف الذبابة حتى السطح الأعلى لواقى اليد فيبلغ (٩٠) سم.

ويتكون هذا السلاح من ثلاثة أقسام رئيسة بالنسبة لطول النصل هي :

❖ **القسم الضعيف :** هو ذلك القسم المرن من النصل حيث يستخدم في التغيرات والضربات النصلية الخفيفة مع الحركات التحضيرية للهجوم وخاصة الهجوم الدائري .

❖ **القسم المتوسط :** وهو ذلك القسم الواقع بين القسم القوي والقسم الضعيف والذي عن طريقه يتم الإلتحام كما يستخدم في جميع الحركات التي تهدف إلى تشتيت إنتباه الخصم أثناء الضرب والضغط على نصل الخصم وهو القسم الذي تقع فيه المرونة .

❖ **القسم القوي** : وهو ذلك القسم الذي يعطي السيطرة الضرورية في الحركات الفنية التي تشمل الحركات الشبه دائرية الكاملة وهذا القسم يتصف بعدم المرونة .

أما بالنسبة لمجموعة القبضة وتوابعها فالقبضة تثبت في نهاية مقبض النصل لذا تتكون من الأجزاء التالية :

❖ **الواقى** : يكون الواقى مستدير الشكل وقابلاً لأن يمر خلال مقياس أسطوانى مستقيم قطره ١٢ سم وطوله ١٥ سم ويجب أن يكون النصل ماراً بمركز الواقى ، وفائدته حماية يد اللاعب من إصابات المنافس .

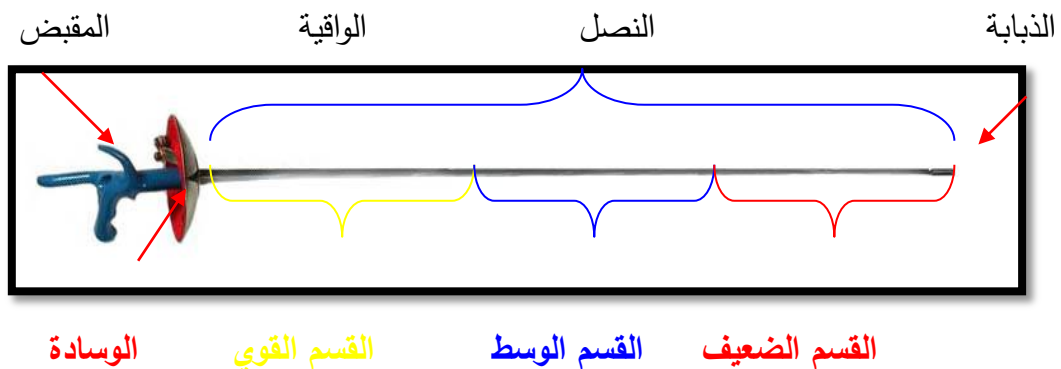
❖ **وسادة الواقى** : عبارة عن قطعة مستديرة تبطن الواقى من الداخل تصنع من الجلد المبطن بالإسفنج تمنع إحتكاك سلاميات اليد بالواقى .

❖ **المقبض** : يكون طولها ٢٠ سم وفائدتها للقبض ومسك السلاح بثبات وأمان وتتكون من :-

- **القبضة** : وتكون على شكل مسدس (القبضة البلجيكية والمستخدمه خلال البطولات الدولية) تلتف الأصابع حولها وتعطيها ثباتاً واستقراراً وكذلك توجد القبضة الفرنسية والقبضة الإيطالية .

- **لسان النصل** : وهو عبارة عن إمتداد لنصل سلاح الشيش يمتد خلال الواقى والقبضة ليربط مجموعة المقبض بالنصل .

- **صامولة الربط** : وظيفة الصامولة هو ربط أجزاء سلاح الشيش مع بعضها البعض .



يوضح سلاح الشيش

الهدف القانوني لسلاح الشيش

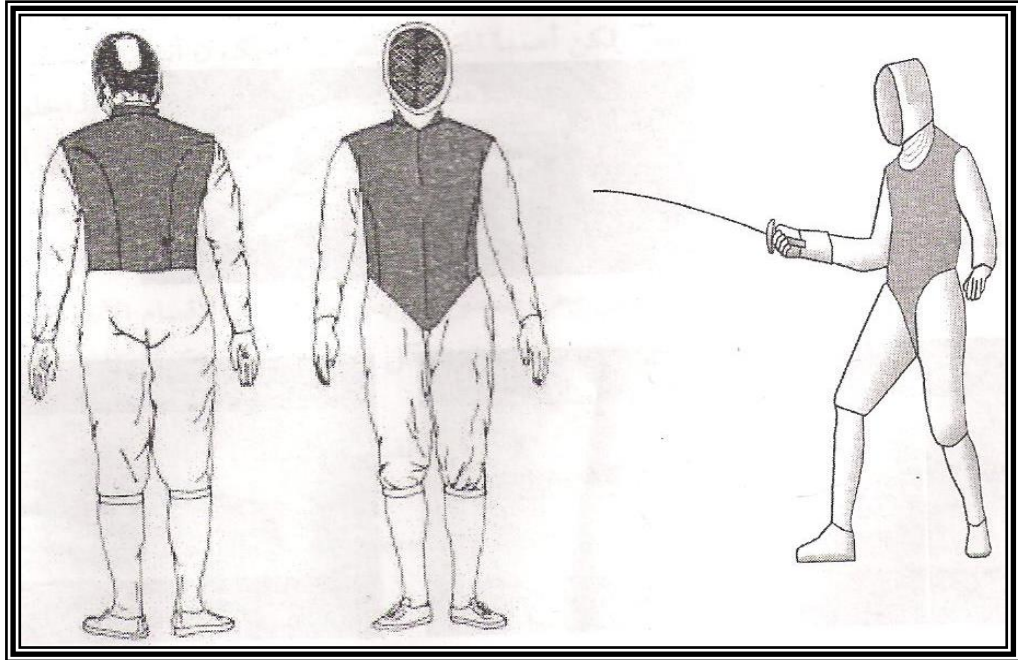
يقسم الهدف القانوني في سلاح الشيش إلى قسمين هما :

١- المنطقة الأمامية :

وتبدأ من إرتفاع السترة (الجاكت) (٣-٦)سم وحدود الكتف الأيمن والأيسر من الأعلى ومساحة الصدر والبطن بأكملها ومثلث البطن حتى المساحة المحصورة بين خطي الحالبين بسمك ٣سم وتحت الإبطين الأيمن والأيسر.

٢- المنطقة الخلفية :

وتشمل منطقة الظهر بأكملها والتي تبدأ من أعلى الجاكت من الكتفين حتى الخط الأفقي الذي يوصل بين عظمي الحرقفتين من الأسفل وفي حالة إستخدام الجهاز الكهربائي يرتدي اللاعب صدرية كهربائية وهي التي تحدد اللمسات الصحيحة من غيرها.



الشكل يوضح الهدف القانوني لسلاح الشيش

طريقة تسجيل اللمسات في سلاح الشيش:

يقتصر تسجيل اللمسات في سلاح الشيش للرجال والسيدات على الذبابة فقط أذ انه سلاح وخز .

ثانياً : سلاح سيف المبارزة:

أثقل الأسلحة الثلاثة وزناً وأكثرها طولاً و أقواها صلابة و اعرضها مقطعاً ووصله له ثلاثة حدود وثلاثة أسطح مقعرة الشكل و يتوسط السطح العريض منه مجرى لمرور السلك الكهربائي للذبابة .

- الوزن : الوزن الكلي لسلاح سيف المبارزة لا يزيد عن (٧٧٠ غرام) ولا يقل عن (٧٥٠ غرام) .

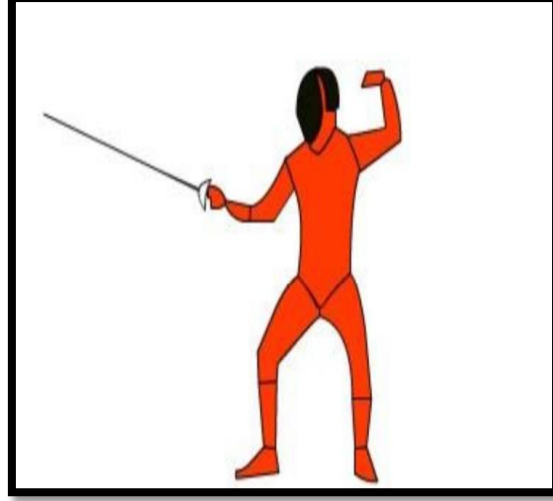
- الطول : يبلغ طول سلاح سيف المبارزة (١١٠ سم) .

- النصل : مستقيم ومصنوع من الصلب مثلث المقطع وبدون حواف قاطعة والحد الأقصى لطوله (٩٠ سم) والحد الأقصى لعرضه من عند الواقي (١٠ مم) .

- الواقي : يجب أن يكون ذا حافة دائرية وأعمق من سلاح الشيش إذ يصل عمقه من المركز (٥.٥ سم) ولا يزيد قطره عن (٣,٥ سم) .

- الهدف في سلاح سيف المبارزة : جسم اللاعب كله دون أي استثناء يعد هدفاً من هذا النوع من الأسلحة ويمكن تسجيل اللمسات فيه بما في ذلك الرأس والذراعين والقدمين والملابس.





يوضح الهدف القانوني في سلاح سيف المبارزة

ثالثاً : سلاح السيف:

هو امتداد للسلاح العربي، سلاح السيف أو الحسام هو سلاح الطعن بالذباية (الوخز) والقطع (الضرب) بالحد الأمامي والخلفي، ولذا فإن مباريات سلاح السيف تعد من أجمل وأمتع المباريات لما يتميز به هذا السلاح من حركات كلاسيكية .

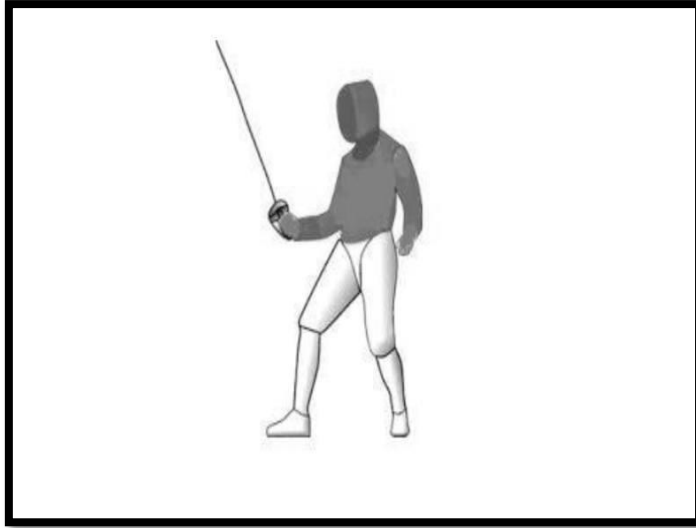
- الوزن : الوزن الكلي لسلاح السيف المعد للاستعمال اقل من (٥٠٠ غرام).

- الطول : الطول الكلي لهذا السلاح (١٠٥ سم) .

- النصل : مستطيل المقطع تقريباً والحد الأدنى لعرض النصل وهو يعتبر الذباية (٤ مم) ، والحد الأدنى لسمك النصل من عند الذباية لا يقل عن (١٢ مم) وطول النصل لا يزيد عن (٨٨ سم) ، ويجب أن يصنع النصل من الصلب غير المرن وغير المتصلب .

- الواقي : يتخذ شكل المثلث إلى أن ينتهي عند الصامولة من أسفل ويلتحم بها وسبب هذا الشكل للواقي هو دخول كف اليد ضمن الهدف من جهة واستخدام الحد الأمامي للنصل لتحقيق اللمسات مما يجعل اللاعب يتخذ وضع استعداد (تحفز) مختلف عن النوعين السابقين .

- الهدف في سلاح السيف : يشمل الهدف في هذا النوع من السلاح على جميع أجزاء الجسم التي تقع أعلى الخط الأفقي المار بأعلى عظمي الحوض ماراً من الأمام والخلف أي على استدارة خصر وجذع اللاعب بما في ذلك اليدين والذراعين.

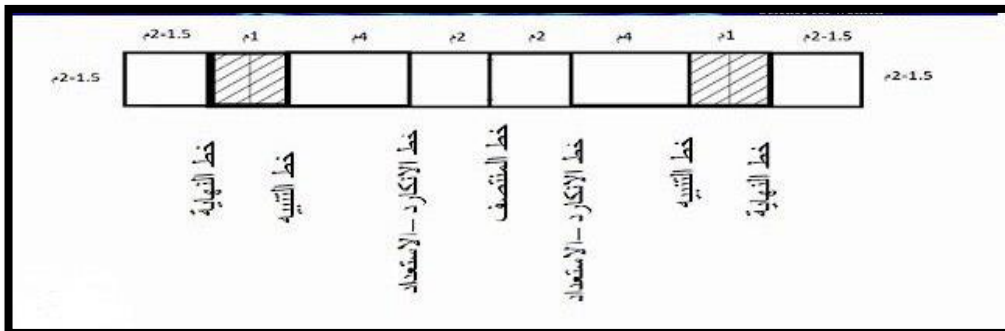


يوضح الهدف القانوني في سلاح السيف العربي

ملعب المبارزة (ميدان اللعب) في الاسلحة الثلاثة:

الجزء الذي يستعمل للتبارز من ميدان اللعب يسمى الحلبة وتجري منافسات الاسلحة الثلاثة داخل الصالات على حلبة مصنوعة من الخشب او شبكة معدنية في حالة التحكيم الكهربائي لعزل اللمسات التي تسجل على الارض، ويجب مراعاة الا تكون ارضية الحلبة في صالح احد المتبارزين من حيث الاضاءة والتيارات الهوائية ودرجة الميل، وللملعب مواصفات هي:

- ❖ طول الحلبة الكلي ١٤ م.
- ❖ عرض الحلبة من (٨٠, ١سم الى ٢م) ترسم عدة خطوط واضحة على الملعب وموازية لعرض الملعب (عمودية على طوله) وسمك هذه الخطوط ٥ سم وتعد داخل الحلبة (الملعب) وهذه الخطوط كما يلي:
- ❖ خطي الجانب وطول كل منهما ١٤ م والمسافة بينهما من ٨٠, ١سم-٢م.
- ❖ خطي المنتصف (ويمكن ان يستبدلا بنقطة او علامة خاصة ترسم على جانبي الحلبة بطول ١٠ سم) وتكون داخل حدود الملعب.
- ❖ خطان للتحفيز على بعد ٢م من كل من جانبي خط المنتصف ويجب ان يرسم بالعرض الكلي للحلبة.
- ❖ حدان خلفيان للحلبة ويجب رسمهما عبر العرض الكلي للحلبة على بعد ٧ م من خط المنتصف ويجب ان يكون لونهما مختلف عن لون باقي خطوط الملعب سواء الطولية او لعرضية، كما يجب دهان مسافة ٢م من نهاية خطي الجانب وعند التقائهما بالحددين الخلفيين بنفس لون الحد الخلفي حيث تعتبر تلك المنطقة منطقة تنبيه خاصة باللاعب دون انذاره من قبل الحكم .
- ❖ يغطى الملعب بشبكة كهربائية تسمى السجادة الكهربائية في حالة التحكيم الكهربائي لعزل اللمسات التي تسجل على الارض.
- ❖ يجب ان تكون هناك منطقة امان بعد الحددين الخلفيين بطول ٢م من كل اتجاه من اتجاهي الملعب لعدم تعرض اللاعب لأي اصابات في حالة خروجه من الحد النهائي للحلبة.



الشكل يوضح خطوط ملعب للمبارزة



الشكل يوضح وقوف اللاعبين على ملعب للمبارزة

المهارات الأساسية في سلاح الشيش:

١- مسك القبضة

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

٢- وضع الأساس

يعد الوضع الاساسي اول وضع يأخذه اللاعب على الملعب، ويبنى عليه بعد ذلك شكل واتجاه اوضاع الجسم ، وكذلك حركات الارجل، حيث يصبح الجسم في هذا الوضع مقسم الى جهتين وهذا التقسيم اعتباري، امامي وخلفي.

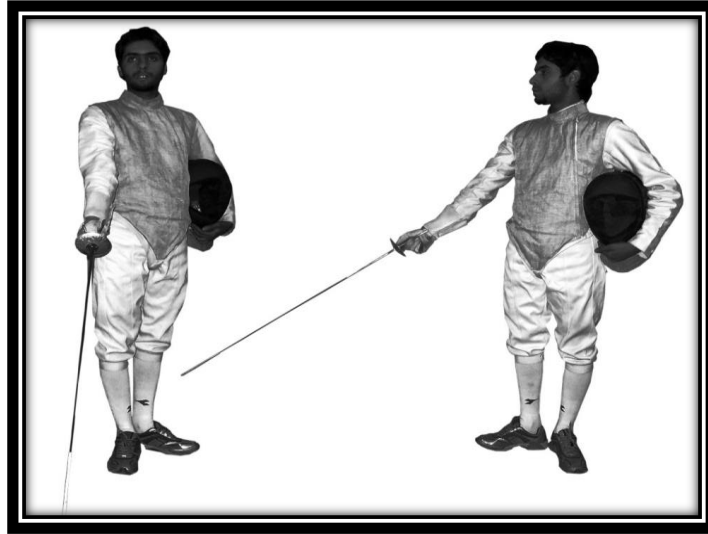
الجهة الامامية وتوجد فيها الذراع المسلحة وتواجه المنافس، اما الجهة الثانية (المعاكسة) وتوجد فيها الذراع الغير مسلحة التي تحمل الماسك، وبهذا تتحقق المواجهة الجانبية التي تتناسب مع طبيعة رياضة المبارزة وحركاتها الفنية:

❖ مد الذراع المسلحة بارتخاء كامل امام الجسم واضعا قبضة اليد المسلحة مع السلاح امام الفخذ الامامي، ونصل السلاح متجها للأسفل والامام، اما

اليـد الحرة فتحمـل الماسك (القناع) بحيث تحصره ما بين العـضـد والساعـد وبمساعدة الكف مع الخصر.

❖ يقوم لاعب المبارزة بتدوير مشط قدم الرجل الامامية (القائدة) الى جانب الجسم الذي تقع به الذراع المسلحة مرتكزا في دورانها على كعب القدم بحيث تشكل القدم التي تحركه مع القدم الخلفية للاعب بعد تلامس الكعبين زاوية قائمة قرها ٩٠.

❖ فتل الجذع الى الجانب بحيث يكون الكتف الامامي للذراع المسلحة تجاه هدف المنافس والكتف الاخر المعاكس (للذراع الحرة) للخلف والصدر (الهدف القانوني) الى الجانب، ويكون النظر الى الامام تجاه هدف المنافس، بحيث يكون الذقن مع الكتف الامامي تجاه المنافس، ومن هذا نحصل على وضع المواجهة مع المنافس والذي يطلق عليه الوضع الاساسي.



الشكل يوضح الوضع الاساسي

التحية

تعد عملا إجباريا وبالأحرى أدبيا وقانونيا حيث يجب أداء التحية للمنافس قبل النزال وبعده ،اذ يتم اداء التحية بعد وقوف اللاعب خلف خط الاستعداد على الملعب واخذ الوضع الاساسي .

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

❖ من وضع الاساسي يقوم اللاعب برفع الذراع المسلحة مع السلاح من الاسفل وللأمام وللأعلى والى الخلف تجاه الجسم بعد ثني المرفق بحيث يلامس العضد الجسم ،وواقية السلاح تكون بمستوى الذقن، والاصابع مواجهة لوجه اللاعب وظهر الكف مواجهة للمنافس .

❖ يقوم اللاعب بمد الذراع المسلحة الى الامام تجاه المنافس ،ويكون المد من المرفق قليلا بحيث يشكل اللاعب ما بين الذراع المسلحة مع العضد زاوية وتكون الاصابع مواجهة للأعلى وظهر الكف مواجهة للأرض، وذبابة السلاح الى الامام للأعلى، وهذه هي التحية للاعب المنافس .

❖ 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 قليلا ومنحرفة الى الجهة الداخلية قليلا ايضا، وتكون هذه التحية للحكم المسؤول الذي يرعى البطولة والى الجمهور الذي جالس على المدرجات من الجانب اليسار للاعب .

❖ ثم يقوم اللاعب بنقل سلاحه الى الجهة الخارجية (اليمنى) مع المحافظة على الانثناء في الذراع المسلحة وبقاء الذبابة مرتفعة ، وايضا تبقى الاصابع متجهة الى الجانب اليسار وظهر الكف الى اليمين، وتؤدي هذه التحية الى القضاة والمسجلين والمؤقتين والجمهور الذي يجلس على المدرجات من الجانب اليمين للاعب.

❖ ثم يقوم بعدها اللاعب بإنزال السلاح الى الاسفل، الى الوضع الذي كان فيه قبل اداء التحية.



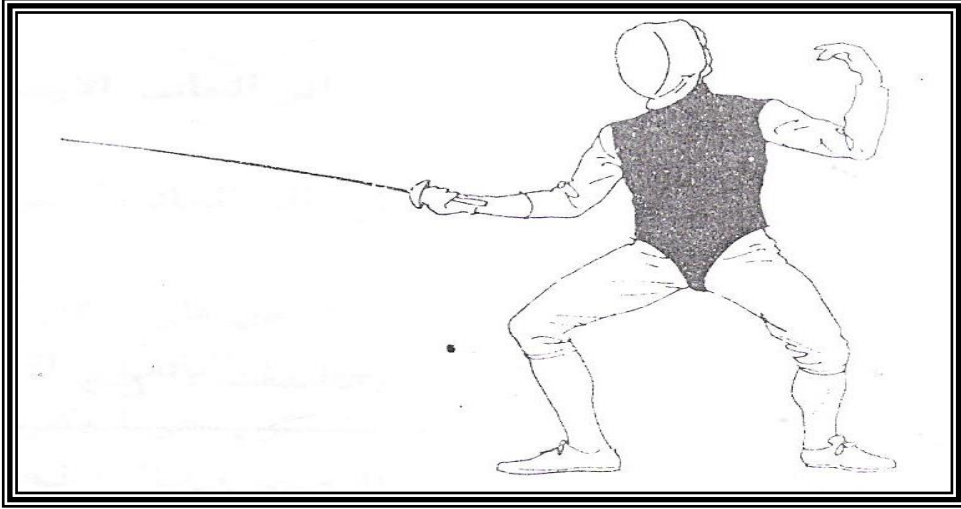
الشكل يوضح التحية

وضع الاستعداد (الاونكارد)

إن هذا الوضع يجعل اللاعب في أفضل أوضاعه الجسمانية متحفزاً للحركة سواء للإمام أو للخلف ببسر 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 ، فالمبارز دائماً يعود بسرعة إلى هذا الوضع كي يستعد لأداء الحركات التي تليها وحسب ظروف اللعب ويمكن تلخيص خطوات تطبيق هذا الوضع بالاتي :

- ❖ من وضع الوقوف والقدمان متعامدتان تقدم القدم الأمامية للإمام مسافة قدم ونصف تقريبا (مسافة متساوية للمسافة بين الكتفين)، ثم يوزع ثقل الجسم على الساقين بالتساوي .
- ❖ يليها ثني الركبتين (نصف ثنية) بحيث تكون الركبة الامامية للرجل القائدة متعامدة على منتصف قدم الامامية ،اما الركبة للرجل الخلفية فتكون متعامدة على مشط القدم الخلفية، بحيث يكون مركز ثقل الجسم ما بين الرجلين، وهذا ما يساعد على تحقيق التوازن ،لابد ان يكون الجزء العلوي من الجسم موزعا بطريقة متساوية.
- ❖ يشكل اللاعب بالذراع المسلحة امام الجسم زاوية منفرجة بين العضد والساعد مع السلاح ،بحيث يبعد المرفق عن الخصر ب(٥) اصابع (١٥)سم ويشكل الساعد والسلاح خط موازي للأرض، والاصابع للكف الماسك للسلاح متجهة للأعلى ومنحرفة قليلا للجانب.

❖ اما الذراع الحرة (غير المسلحة) فتكون مرفوعة الى الاعلى خلف الراس بحيث تشكل زاوية شبة قائمة بين الساعد والعضد مع ملاحظة ارتخائها تماما.



الشكل يوضح وضع الاستعداد (الأونكارد)

حركات الأرجل (التقدم والتقهقر)

تقسم حركات الأرجل إلى نوعين هما :

١- حركات التقدم للأمام:

وهي عبارة عن حركات هجومية أو تمهيدية للهجوم وهي مهارة أساسية يؤديها اللاعب المبارز وذلك للقيام بالهجوم على المنافس عن طريق الاقتراب منه مع المحافظة على مسافة التبارز ثابتة عند ابتعاد المنافس بتقهقره إلى الخلف .

وتعرف هذه المهارة بأنها حركة هجومية وذلك لاكتساب اللاعب مسافة معينة من ارض الملعب باتجاه الخصم عند التقدم .

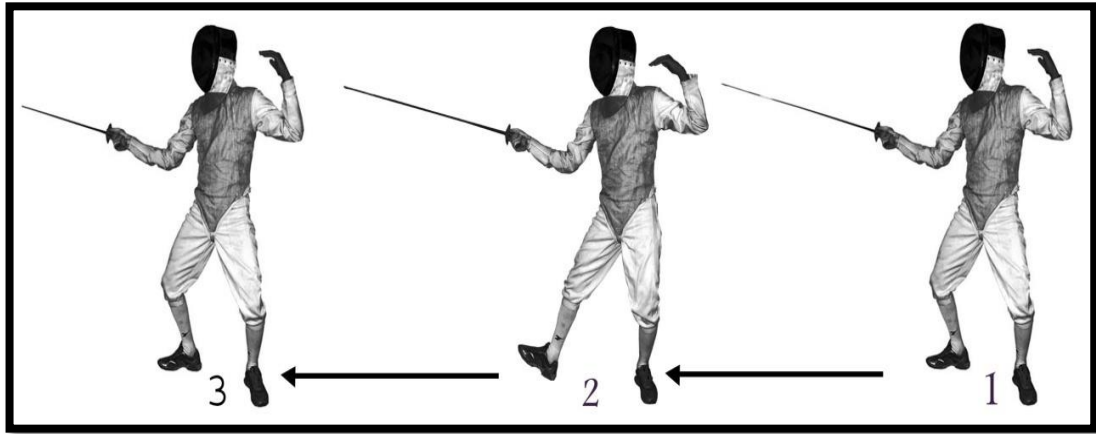
وهناك ثلاثة أنواع من التقدم وهي :

اولا: التقدم الاعتيادي:

❖ يتم نقل القدم الامامية للأمام دون الزحف بحركة مرجحة امامية خفيفة من مفصل الركبة، مع الاحتفاظ باتجاه المشط في اتجاه الخط الوهمي للمبارزة الامامي مسافة تقدر بحوالي قدم واحدة ،على ان يراعى الهبوط بها وملامسة

الارض بالجزء الخلفي لكعب القدم الامامية اولا قبل ملامسة بقية القدم لها ومع انتقال القدم للأمام ينتقل معها مركز ثقل الجسم للأمام بقدر المسافة التي تحركها هذه القدم.

❖ ثم يتم نقل القدم الخلفية للأمام لتلحق بالقدم الامامية دون زحف وذلك برفع القدم الخلفية قليلا عن الارض بحركة من مفصل الفخذ التابع لها على ان تتحرك للأمام نفس المسافة التي قطعتها القدم الامامية قبل ان تستقر على مكانها الجديد على الارض، مع مراعاة ملامسة الارض اولا بالحد الخلفي للنصف من مشط القدم وقبل ان توضع كلها على سطح الارض.



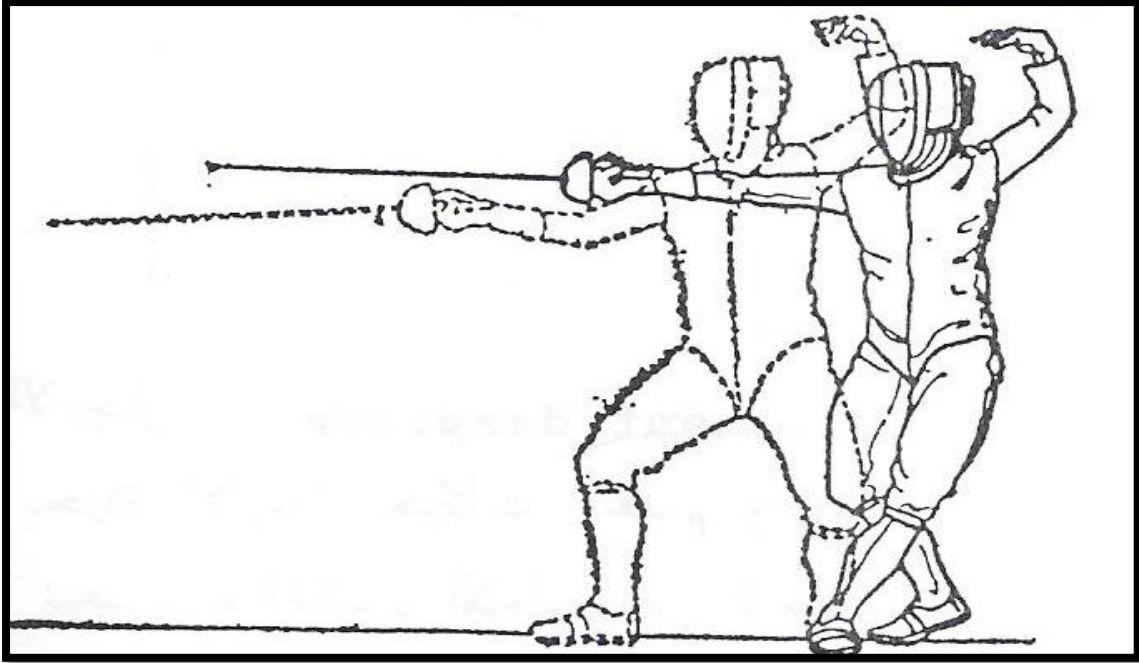
الشكل يوضح حركة التقدم الاعتيادي

وهناك ثلاث نقاط يجب مراعاتها عند أداء هذه الحركة وهي :

- الاحتفاظ دائماً بدرجة انثناء الركبتين كما هما في وضع الاستعداد دون تغيير أي قدم مدهما للأعلى أو تثنيهما أكثر من الانثناء الطبيعي لهما .
- ضرورة الاحتفاظ بوضع الجذع عمودياً على منطقة الحوض أثناء حركة القدمين .
- الاحتفاظ بالزاوية القائمة بين القدمين ثابتة كما هي وبالتالي استقامة الخط الواصل بين كعبي القدمين في اتجاه الخط الوهمي للمبارزة .

ثانياً: التقدم العكسي:

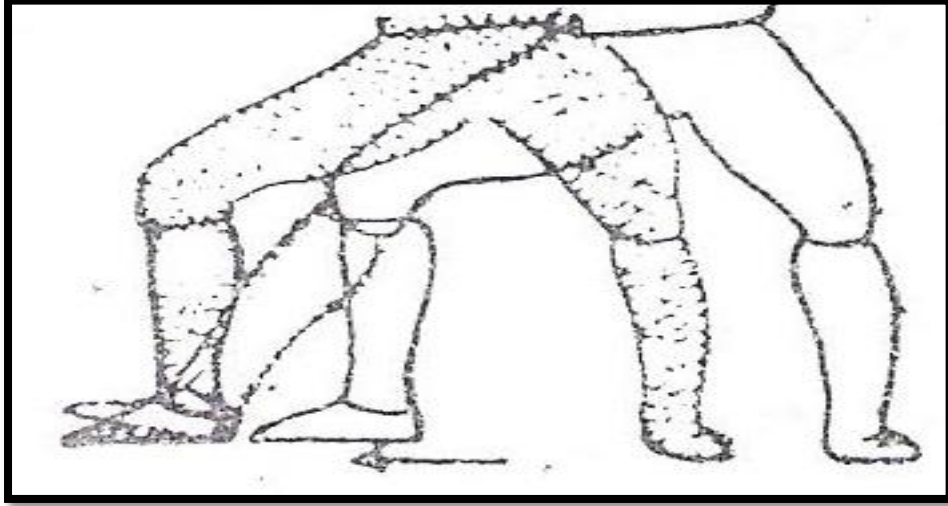
يقوم المبارز بنقل قدم الرجل الخلفية إلى الأمام متقاطعة أمام القدم الأمامية ويلي ذلك نقل القدم الأمامية للإمام عابرة القدم الخلفية لتستقر على الأرض أمام القدم الخلفية مرة أخرى وعند أداء اللاعب هذا النوع من التقدم عليه المحافظة على المسافة بين القدمين وعلى وضع الإستعداد كما يراعى إنزال القدم الأمامية على الكعب أولاً ثم المشط .



الشكل يوضح حركة التقدم العكسي

ثالثاً: التقدم بالوثب :

تؤدي هذه الوثبة بالقدمين معا في عدة واحدة وفي وقت واحد، ولذلك فهي تحتاج الى نوع من التوازن والاتزان عند ادائها، وتبدأ بمرجحة القدم الامامية بحركة خاطفة للإمام وعند هبوطها يلمس النصف الامامي من اسفل باطن القدم سطح الارض مع التقدم بها للإمام قليلا محدثة صوت يشبه صوت التصفيق عند ارتطامها بالارض على ان يتبع ذلك مباشرة نقل القدم الخلفية للإمام بحيث تلمس الارض اولا يباطن القدم قبل ان تستقر القدمان بكاملهما على سطح الارض وعند التدريب تؤدي الحركة بكاملها في عدة واحدة.



الشكل يوضح التقدم بالوثب

٢- حركات التقهقر للخلف :

وهي عبارة عن حركات الرجوع للخلف وتعتبر حركات دفاعية عكس حركات التقدم تماماً وتؤدي بنقل القدم الخلفية إلى الخلف تليها نقل القدم الأمامية إلى الخلف أيضاً كما يجب أثناء عملية الرجوع عدم رفع القدم الخلفية أو نقلها ببطء للخلف لأن ذلك يقلل من سرعة اللاعب المتقهقر كذلك تزيد سرعة حركات هجوم الخصم الواقع عليه .

وهناك ثلاثة أنواع من التقهقر هي :

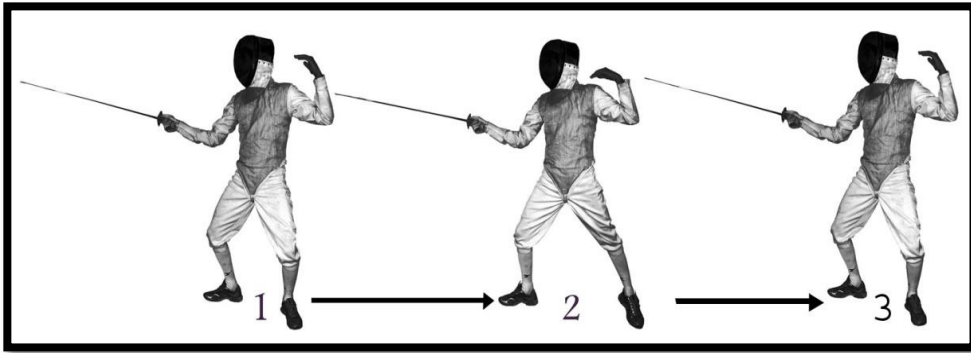
اولاً: التقهقر الاعتيادي :

التقهقر العادي تعد حركة دفاعية عكس التقدم للأمام تماماً ومعناها نقل القدم الخلفية للخلف مسافة مناسبة (قدم واحدة) بعيداً عن مستوى متناول ذبابة نصل المنافس ثم تليها نقل القدم الأمامية بالمسافة نفسها مع مراعاة سرعة التوقيت وخفه الحركة ونقل القدمين قريباً من الأرض.

وتتم التفهقر بالمراحل التالية:

❖ تنقل القدم الخلفية مسافة تقدر بحوالي قدم واحدة دون زحف وبحركة خفيفة من مفصل الركبة الخلفي وعند الهبوط بها يجب أن تتم لمس الأرض أولاً بالحد الخلفي للنصف الأمامي من مشط القدم قبل أن تستقر كلها على الأرض مع مراعاة عدم الإسراع بنقل مركز ثقل الجسم مع القدم الأمامية للخلف.

❖ ثم يتم نقل القدم الأمامية للخلف لتلحق بالقدم الخلفية بالمسافة نفسها (قدم واحد) مع مراعاة الاحتفاظ باتجاه مشط القدم للأمام بحيث تتم حركة النقل (بالنسبة للقدم) من مفصل الفخذ الأمامي عند نقل مركز ثقل الجسم للخلف وعند الهبوط بالقدم الأمامية في مكانها الجديد على سطح الأرض يجب مراعاة ملامسه الأرض أولاً بالنصف الأمامي لمشط القدم قبل ان تستقر كلها على سطح الأرض.



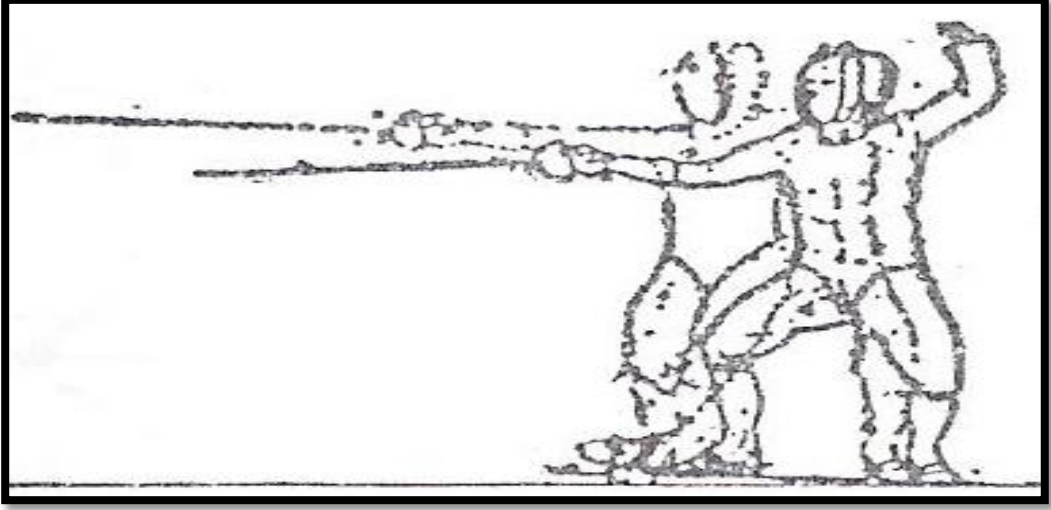
الشكل يوضح التفهقر الاعتيادي

وهناك نقاط يجب مراعاتها عند أداء هذه الحركة وهي:

- يتم نقل القدم الخلفية إلى الخلف في العدة الأولى ثم يتم نقل القدم الأمامية للخلف في العدة الثانية.
- يتم نقل القدمين إلى الخلف في العدة الثانية بالسرعة دون فترة السكون بين كل حركة القدمين.
- حركة القدمين الآتية فهي تعد مكملة ومتممة ومشتقة من حركتين سابقتين.

ثانيا: التقهقر العكسي :

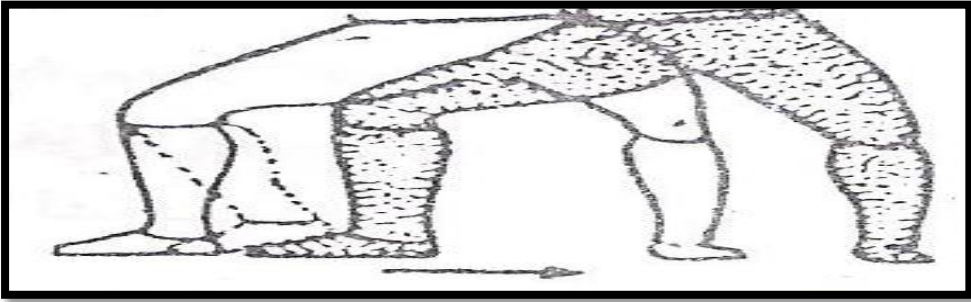
تتم حركة التقهقر العكسي عن طريق سحب القدم الأمامية إلى الخلف بحيث يكون مشط القدم الأمامية موازياً إلى كعب القدم الخلفية أي تكون على خط واحد ثم نقل القدم الخلفية إلى الخلف بحيث يرجع اللاعب إلى وضع الاستعداد.



الشكل يوضح التقهقر العكسي

ثالثا: التقهقر بالوثب:

تؤدي هذه الوثبة بالقدمين معا في عدة واحدة وفي وقت واحد ، وتبدأ بمرجحة القدم الخلفية بحركة خاطفة للخلف والهبوط بها بحيث يلمس النصف الامامي من باطن القدم سطح الارض اولا، ويتبع ذلك مباشرة نقل القدم الامامية للخلف نفس المسافة التي اتخذتها القدم الامامية بحيث يلامس مشط القدم ايضا الارض اولا قبل ان تستقر القدمان بكاملهما على سطح الارض.



الشكل يوضح التقهقر بالوثب

حركة الطعن

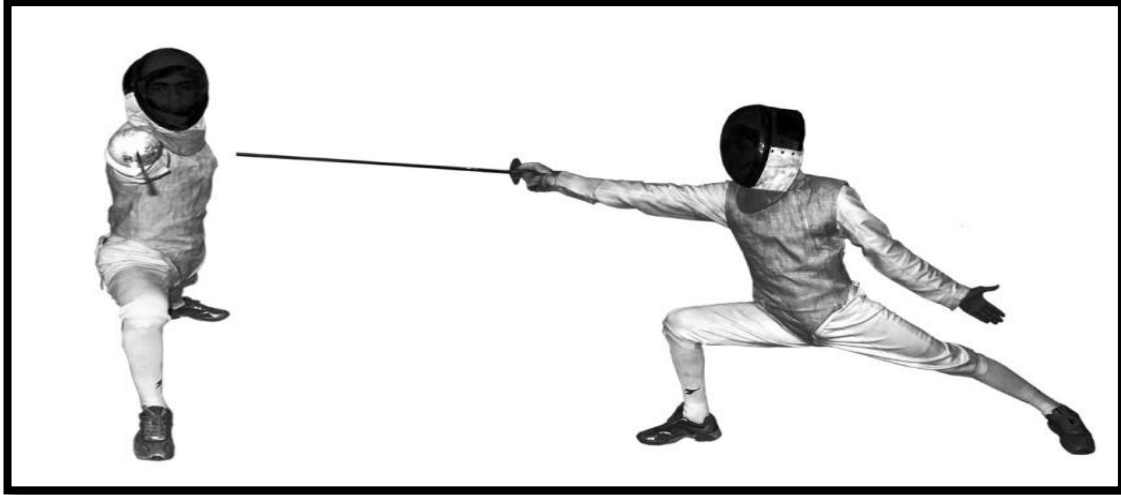
تعد حركة الطعن العمود الفقري للهجوم في رياضة المبارزة للأسلحة الثلاثة بوصفها أهم وأسرع حركة يستطيع اللاعب بواسطتها الحصول على اللمسات حيث تؤدي هذه الحركة من الثبات ومن الحركة أي التقدم والتقهقر بأنواعه . والطعن عبارة عن حركة هجومية يراد منها الوصول إلى هدف الخصم وتحقيق لمسة وذلك عن طريق حركات منسقة ومنسجمة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

فهي تعكس السيطرة العالية للمبارز على أجزاء الجسم والسلاح لتحقيق اللمسة على المنافس .

تؤدي حركة الطعن من خلال مد الذراع المسلحة مع الرجل الأمامية إلى الأمام وبوقت واحد تجاه هدف المنافس حيث يكون نزول القدم على الكعب ثم مشط القدم الأمامية مع ثني الرجل الأمامية بحيث تكون الركبة عمودية على منتصف القدم الأمامية مع مد الرجل الخلفية والذراع بوقت واحد وعكس اتجاه الذراع المسلحة وذلك لغرض الوصول إلى هدف المنافس، مع مد الرجل الخلفية والذراع الحرة بوقت واحد أيضاً وباتجاه معاكس للذراع المسلحة، وذلك لغرض الوصول للهدف وينبغي ان يتوافر في هذه الحركة الدقة مع السرعة، وحركة الطعن في سلاح الشيش تؤدي بالمراحل التالية :

- ❖ يقوم اللاعب المهاجم بمد الذراع المسلحة إلى الأمام باتجاه هدف المنافس مع مد الرجل الأمامية (القائدة) من مفصل الركبة بوقت واحد ،مع مراعاة أن تكون الذراع المسلحة مع السلاح على استقامة واحدة ومرتفعة قليلاً عن الكتف الأمامي والذباية متجه نحو المنافس .
- ❖ يراعى عند مد الرجل الأمامية أخذ مسافة الطعن على أن تكون مناسبة لتمكن اللاعب من العودة إلى وضع الاستعداد بسهولة .
- ❖ يجب أن يكون النزول على الكعب للقدم الأمامية ثم المشط مع مراعاة أن تكون الركبة للرجل الأمامية متعامدة على منتصف القدم .
- ❖ يراعى عند مد الرجل الخلفية مد الذراع الحرة بسرعة إلى الخلف وبوقت واحد أثناء الطعن مع مراعاة أن تكون راحة كف الذراع مواجهه للأعلى وفي مستوى أقل من مستوى الكتف الخلفي .

❖ يراعى تثبيت باطن القدم الخلفية على وجه الأرض وذلك للاحتفاظ بوضع الجسم ثابتاً دون الميل إلى أي اتجاه آخر على أن يكون النظر تجاه هدف المنافس والكتفين على استقامة واحدة دون تصلب أو تراخي .



الشكل يوضح حركة الطعن

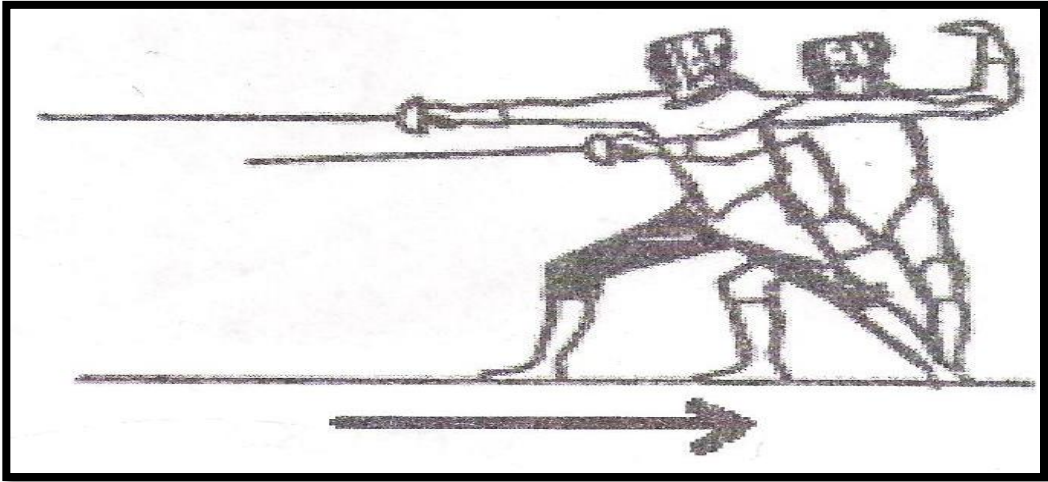
الأخطاء الشائعة في حركة الطعن

- ١- رفع القدم الأمامية للأعلى أكثر من اللازم.
- ٢- ميل الجذع للأمام أو للخلف أو إلى الجانب عند تحريك القدم الأمامية لأداء الحركة.
- ٣- انحراف مشط القدم الأمامية عند الحركة للداخل أو الخارج.
- ٤- عند أداء حركة الطعن عدم الهبوط على كعب القدم الأمامية في نهاية حركة الطعن.
- ٥- عدم مد الذراع المسلحة للأمام مع بدء حركة الرجل الأمامية للأمام.
- ٦- عدم ثني الركبة الأمامية كاملاً بل ثنيها قليلاً أو عدم تعامد الركبة الأمامية على منتصف القدم الأمامية.
- ٧- السقوط للأسفل بمنطقة الحوض بعد انتهاء الحركة مما لا تمكن اللاعب من العودة إلى وضع الاستعداد.
- ٨- أن تكون حركة الطعن قصيرة جداً عن المعدل الطبيعي لها فلا تساعد للوصول إلى الهدف لأخذ اللمسة.
- ٩- ثني الركبة الخلفية أثناء حركة الطعن.
- ١٠- رفع القدم أو باطن القدم الخلفية عن الأرض أثناء حركة الطعن.

العودة إلى وضع الاستعداد من حركة الطعن:

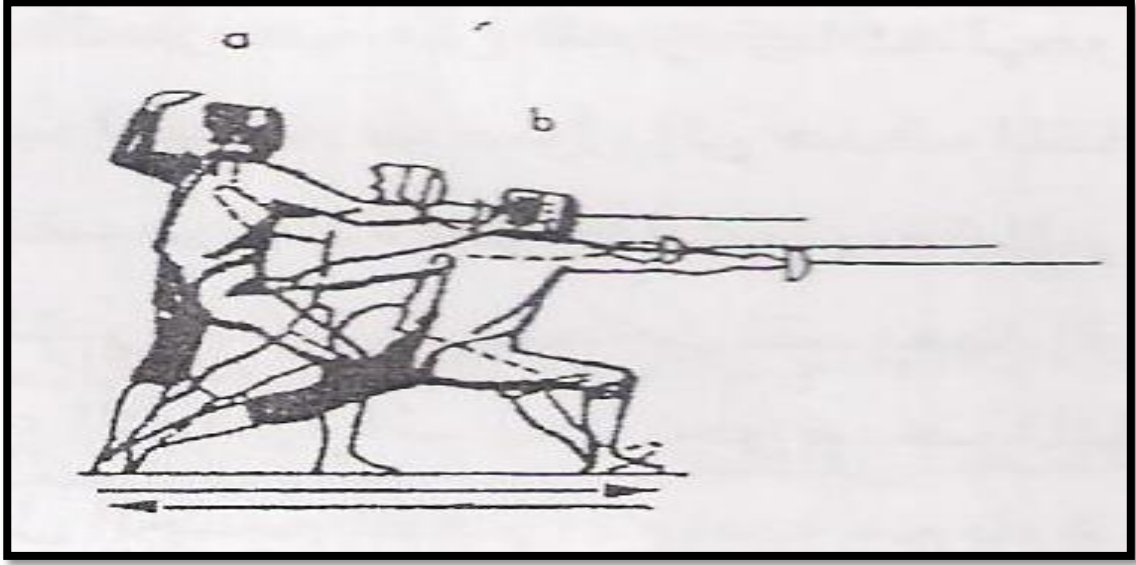
المقصود بالعودة إلى وضع الاستعداد ، هي عودة اللاعب المهاجم من حالة الهجوم بحركة الطعن إلى وضع الاستعداد أي وضع التحفز (الأونكارد) وتتم هذه العودة بطريقتين :

١- **العودة للخلف** : يؤدي اللاعب هذا النوع من العودة في حالة فشل هجومه وقيام منافسه بالرد عليه فيقوم بدفع الأرض بباطن القدم للرجل الأمامية وذلك لنقل مركز ثقل الجسم إلى الخلف يرافقها ثني مفصل الركبة للرجل الخلفية ورفع الذراع الحرة للأعلى مثنية من مفصل المرفق مع بقاء الذراع المسلحة ممدودة باتجاه المنافس لحماية منطقة الهدف أثناء العودة للخلف لحين استقرار القدم مكانها للوقوف بوضع الاستعداد ، وتتم هذه الحركة بتناسق وبشكل انسيابي .



الشكل يوضح عودة اللاعب للخلف إلى وضع الاستعداد من حركة الطعن

٢- **العودة للأمام** : يؤدي اللاعب هذا النوع من العودة في حالة فشل حركة اللاعب المهاجم بالطعن فيقوم اللاعب بثني الرجل الخلفية ونقلها للأمام ورفع الذراع الحرة للخلف مثنية أيضاً من مفصل المرفق للوقوف بوضع الاستعداد ، وتستخدم هذه الطريقة في حالة دفاع اللاعب المنافس وعدم الرد واكتفائه بالرجوع فقط أو عدم وصول طعنة اللاعب لهدف المنافس ، وفي أثناء العودة للأمام يجب مراعاة عودة الجسم إلى الاتزان الكامل عند نهاية الحركة حتى يمكن البدء في أداء أي حركة أخرى مثل التقدم أو التقهقر أو الطعن وغيرها وتتم حركة العودة للأمام من حركة الطعن في حالة تراجع المنافس للخلف .



الشكل يوضح عودة اللاعب للأمام إلى وضع الاستعداد من حركة الطعن

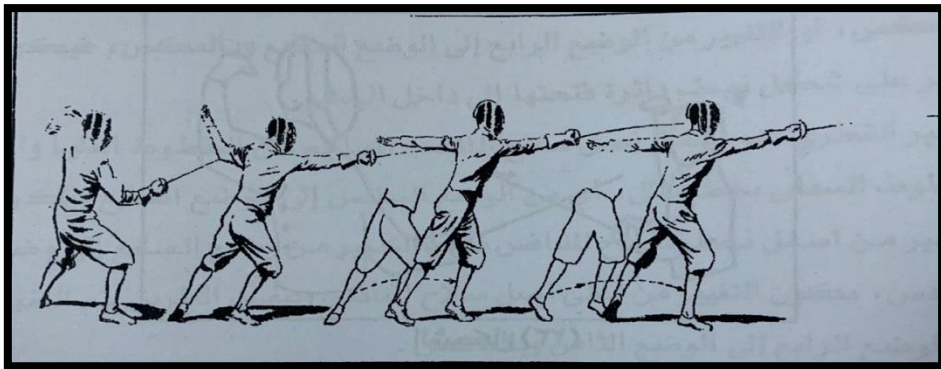
الأخطاء الشائعة في العودة إلى وضع الاستعداد:

- ١- ثني الذراع المسلحة ورجوعها إلى وضعها الأصلي كما في وضع التحفيز (الاستعداد) قبل رجوع القدم الأمامية، وكذلك المبالغة في رجوعها للخلف بضم العضد مع المرفق إلى الجسم وهذا الخطأ يقع فيه كثير من الناشئين.
- ٢- عدم نقل الجسم إلى الركبة الخلفية وعدم ثنيها ونقل القدم الأمامية قبل نقل الثقل ما يجعل الجذع مائلا للأمام.
- ٣- عدم رجوع الذراع الخلفية إلى وضعها الصحيح بالطريقة السلمية الصحيحة ما يسبب عدم اتزان الجسم.
- ٤- عدم قفل الوضع الملتحم فيه أثناء وبعد الرجوع من حركة الطعن.

حركة السهم Fleche:

تعتبر هذه الحركة من الحركات الهجومية المهمة في لعبة المبارزة، حيث يستخدمها اللاعب المهاجم للوصول إلى هدف المنافس في أقصر وقت وحسب نوعية الهجوم، وهي تتألف من عدة حركات سريعة إلى الأمام أشبه ما تكون بالركض السريع، ولأجل التدريب عليها يمكن تقسيمها إلى المراحل الآتية :

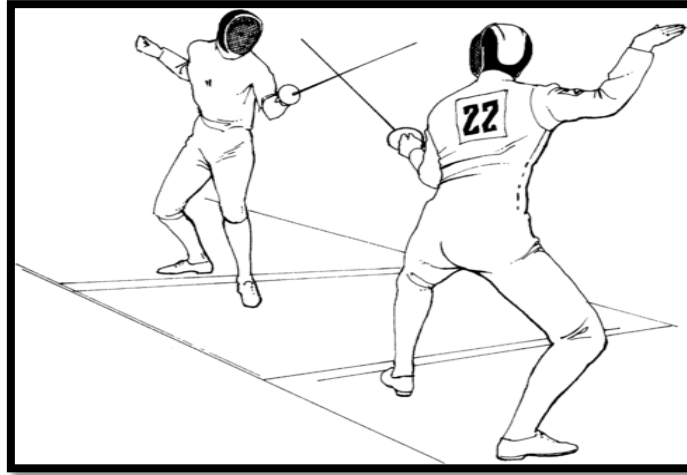
- ❖ مد الذراع الأمامية المسلحة نحو هدف المنافس، مع ميل الجسم للأمام حتى مركز ثقل الجسم للقدم الأمامية مع بلوغ هذا التجاوز الذي يصبح فيه مركز ثقل الجسم في حالة تقترب من السقوط .
- ❖ أن هذا فقدان في التوازن يرفع القدم الخلفية طبيعياً عن الأرض مع سحبها أمام القدم الأمامية بشكل خطوة معاكسة (مع ملاحظة تأدية حركة مد الذراع و ميل الجسم وسحب القدم الخلفية في وقت واحد).
- ❖ هذه الحالة خاصة بالقدم الأمامية (القيادية) حيث بعد الانتهاء من المرحلة السابقة يدفع باطن القدم القيادية بقوة على الأرض للأمام وللأعلى قليلاً في اتجاه الهدف لتجنب سقوط اللاعب على الأرض في حالة اندفاع الرأس والذراع المسلحة للأسفل وهي ناتجة من تأدية حركة السهم بكعب القدم الأمامية (أو كل القدم) وليس على أطراف الأصابع .
- ❖ في هذه الحالة يجب أن تلمس ذبابة النصل هدف المنافس في أثناء لمس مقدمة القدم الخلفية الأرض وتحكم هذا الاندفاع يتوجب على اللاعب أن يتقدم راکضاً بضع خطوات، نحو الجهة اليمنى الخارجية ليتجنب الاصطدام بالمنافس.



الشكل يوضح حركة السهم

التلاحم

هو تلامس او اتصال نصلي للاعبين المتنافسين اي المهاجم والمدافع عند نقطة ما وفي احد الاوضاع الدفاعية الاساسية للمبارزة في سلاح الشيش، ولهذا التلامس اهمية كبيرة في المبارزة ،اذ انه يعطي للاعب الاحساس العضلي، والحساسية التامة لأوضاع واتجاهات نصل سلاح المنافس وتباينها والاحساس بمكانها، مما يمكنه من معرفة حركة سلاح ذلك المنافس مبكرا، وفي وقت مناسب مما يتيح له الفرصة في اتخاذ الاوضاع المضادة المناسبة التي تحد من خطورة تلك الحركة او على العكس من ذلك تعطيه الفرصة لاختيار انسب حركة من حركات الهجوم التي يستخدمها للهجوم على المنافس.



الشكل يوضح التلاحم

وهناك ثلاثة انواع من التلاحم وهي:

- ❖ **التلاحم في القسم الضعيف:** اي مقدمة السلاح، يستخدمه اللاعب المهاجم للتهيؤ للهجوم عن طريق الانتقال بالذبابة من وضع الى وضع اخر وكذلك الضربات الخفيفة لغرض تشتيت انتباه اللاعب الخصم.
- ❖ **التلاحم في القسم الوسط:** ويستخدمه اللاعب المهاجم في الاعداد للهجوم باستخدام الضربات القوية، الضغط، السحق، لغرض ازاحة سلاح الخصم عن هدفه بالإضافة الى تشتيت الانتباه.
- ❖ **التلاحم في القسم القوي:** ويستخدمه اللاعب المهاجم في السيطرة عن طريق المسكات النصلية للاعب المهاجم على القسم الضعيف من نصل سلاح المنافس.

تغيير التلاحم

- ١- التغيير الافقي: هو انتقال نصل سلاح اللاعب المهاجم من وضع السادس الى الوضع الرابع وبالعكس، ويتم التغيير من اسفل نصل سلاح اللاعب المنافس، وهذا يتم في الخطوط العليا.
اما التغيير في الخطوط السفلى فيتم بانتقال نصل سلاح اللاعب المهاجم من الوضع الثامن الى السابع وبالعكس، ويتم التغيير من اعلى نصل سلاح اللاعب المنافس.
- ٢- التغيير العمودي: المقصود به انتقال نصل سلاح اللاعب المهاجم من الخطوط العليا الى الخطوط السفلى بخط جانبي (عمودي) ويكون التغيير على شكل نصف دائرة فتحتها الى خارج الهدف، اي من الوضع السادس الى الوضع الثامن وبالعكس، او التغيير من الوضع الرابع الى الوضع السابع وبالعكس، فيكون التغيير على شكل نصف دائرة فتحتها الى داخل الهدف.
- ٣- التغيير القطري: هو انتقال نصل سلاح اللاعب المهاجم من الخطوط العليا الى الخطوط السفلى بخط مائل، اي من الوضع السادس الى الوضع السابع ويكون التغيير من اسفل نصل سلاح المنافس.
اما التغيير من الوضع السابع الى السادس يكون التغيير من اعلى نصل سلاح المنافس وب نفس الطريقة يتم التغيير من الوضع الرابع الى الوضع الثامن وبالعكس.

فوائد تغيير التلاحم

- ١- عرقلة هجوم المنافس حتى لا يتمكن من الوصول لهدف اللاعب، من الممكن ان يتراجع المنافس في هجومه ويغير من خطته التي رسمها للوصول الى الهدف وذلك عند القيام بتغيير الالتحام.
- ٢- تغطية تحرك القدمين عند الطعن.
- ٣- الدعوة لهجوم المنافس في وضع معين يؤهله للدفاع ثم الرد.

غياب النصل

والمقصود به هو عدم تلاحم النصلين (السلحين) ببعضهما، اي عكس عملية الالتحام .

فاذا انفصل النصلان واتخذ كل منهما وضعاً واتجاهاً مخالفاً للآخر او اتخذا وضعاً واحداً دون تلامس بينهما، فهذا هو ما يسمى بغياب النصل.

اللمسة

هي الاصابة التي يسجلها اللاعب على سطح جسم منافسه المحددة قانونياً بوضع اللمسة عليه، او هي عملية لمس الخصم في منطقة الهدف المحددة بذبابة النصل بصورة اختراق المجال الموجود بين الخصمين ولا بد ان تتسم اللمسة بعامل الاستقرار والنفاذ .

في سلاح الشيش هناك مناطق هدف قانونية واخرى غير قانونية، فالمناطق القانونية محددة بالصدرية الكهربائية، فعند وصول ذبابة السلاح على الصدرية الكهربائية تصبح لمسة قانونية، اما المناطق الاخرى من الجسم تكون لمسة غير قانونية عند وصول ذبابة السلاح عليها، وتأخذ اللمسة بطريقة الخز والنفاذ.

مسافة التبارز

المسافة المحصورة بين اللاعبين المتبارزين بحيث لا يتمكن احدهما من الهجوم واخذ اللمسة الا بواسطة احدى حركات التقدم مع الطعن.

ومسافة التبارز لا تقاس بمقياس معين، وانما يقوم المبارزان بالمحافظة على المسافة طول فترة المنافسة، وتختلف المسافة من شخص الى اخر تبعاً لطوله او قصره وبمدى قدرته على الحصول على اطول مسافة ممكنة عند ادائه لحركة الطعن.

المهارات الهجومية:

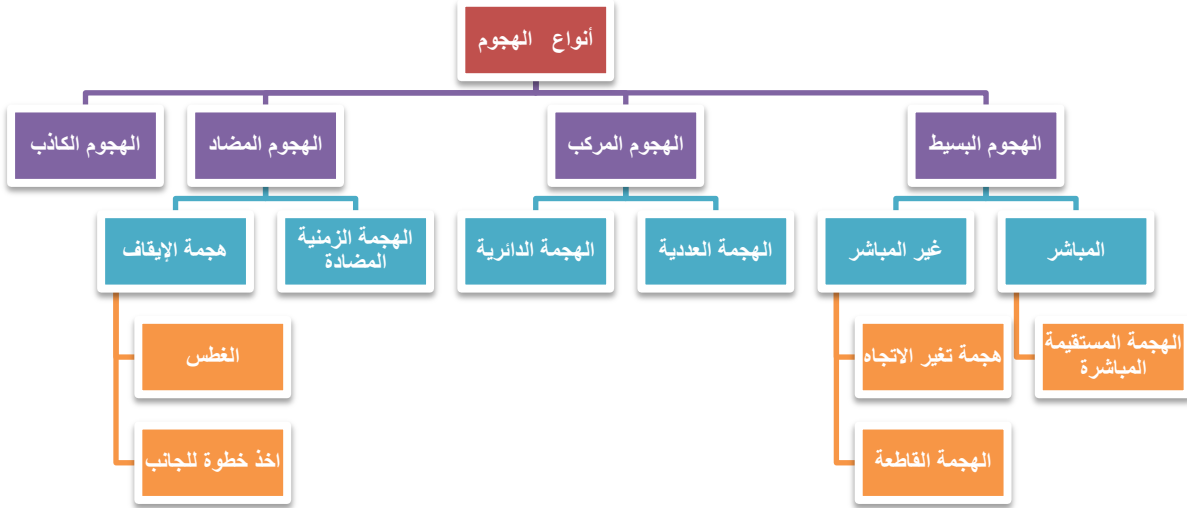
الهجوم (Attake)

الهجوم في لعبة المبارزة هو عبارة عن حركة او مجموعة حركات يبدء بأدائها حركيا احد المتنافسين(اللاعبين) بصفه مسبقة مستندا على عنصر المبادرة والمبادأة لغرض الوصول الى هدف المنافس وتحقيق لمسة .

كما يعرف الهجوم بانه حركة او عدة حركات يقوم بها اللاعب المهاجم ويكون إما بمد الذراع المسلحة او بمد الذراع المسلحة مع التقدم بأنواعه او مد الذراع المسلحة ثم حركة الطعن او مد الذراع المسلحة مع التقدم والطعن والغرض منه الوصول الى الهدف وتحقيق لمسة .

والهجمة قد تكون بسيطة او مركبة ، أي اما أن تكون من حركة نصلية واحدة (حركة وحيدة) او عدة حركات نصلية متتالية، وقد يكون أداء هذه الحركات من الثبات بمد الذراع فقط أو مع الحركة أي بالتقدم أو التقهقر مع أو بدون الطعن و أن المعنى الحقيقي للهجوم هو الحركة البدائية التي تقصد هدف الخصم ، سواء أكانت بمد الذراع أم بالتقدم للأمام أو تتبع بحركة الطعن أو حركة السهم.

ويقسم الهجوم الى:



الشكل

يوضح أنواع الهجوم

الهجوم البسيط

يعني قيام اللاعب بحركة بسيطة سواء أكانت بمد الذراع المسلحة فقط ، أو مد الذراع مع التقدم أو الطعن نحو الهدف المنافس، فيكون (مباشراً)، إما إذا تم الانتقال من جهة لأخرى فيسمى (هجوماً غير مباشر)

وهو ذلك النوع من الهجوم الذي يقوم به اللاعب في محاولة لتسجيل اللمسة في هدف المنافس ، إما في اتجاه التلاحم نفسه أو في الاتجاه المغاير لاتجاه التلاحم ويتم إما بمد الذراع أو بمد الذراع مع التقدم أو مد الذراع متبوعاً بحركة الطعن.

ومن هذا التعريف (للحجوم البسيط) نستطيع استخلاص أن الهجوم البسيط يمكن ان يكون هجوماً بسيطاً مباشراً، (وهو الذي يؤدي في اتجاه التلاحم نفسه عندما يكون مفتوحاً) ، أو هجوماً بسيطاً غير مباشر، (وهو الذي يؤدي في الاتجاهات المغايرة لاتجاه التلاحم) ، ويلجأ اللاعب لأداء الهجوم البسيط غير المباشر في حالة ما إذا كان اتجاه التلاحم الأصلي مغلقاً.

ويتمثل (الهجوم البسيط المباشر) في:

• الهجمة المستقيمة المباشرة.

في حين (الهجوم البسيط غير المباشر) في :

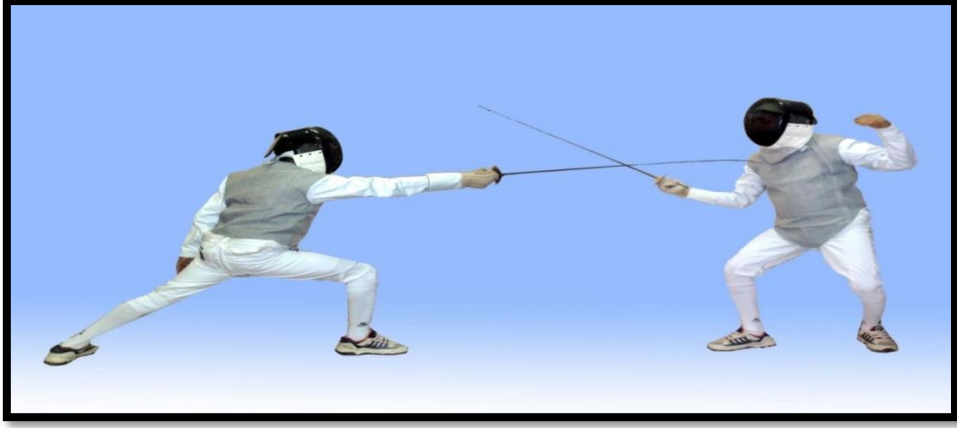
• الهجمة بتغيير الاتجاه.

• الهجمة القاطعة.

الهجمة المستقيمة المباشرة:

وهي عبارة عن قيام اللاعب المهاجم بعمل حركة انبساطية (الطعن) على هدف المنافس وفي خط مستقيم ، أي في نفس الجهة الملتحم بها مع نصل سلاح المنافس للوصول إلى هدف المنافس وأخذ لمسه .

وتؤدى في الخطوط العليا أو السفلى لأوضاع المبارزة الخارجية أو الداخلية، كما تستخدم هذه المهارة بنجاح في تحقيق تسجيل لمسة ضد المنافس أساساً إذا كان خط الالتحام الخاص بهذا المنافس غير كامل الإغلاق وبه ثغرة مكشوفة أمام نصل سلاح اللاعب المهاجم الملتحم به في نفس الخط أو نراعه مثنية وذو رد فعل بطئ أو متردد ولا يجيد الدفاع السريع.

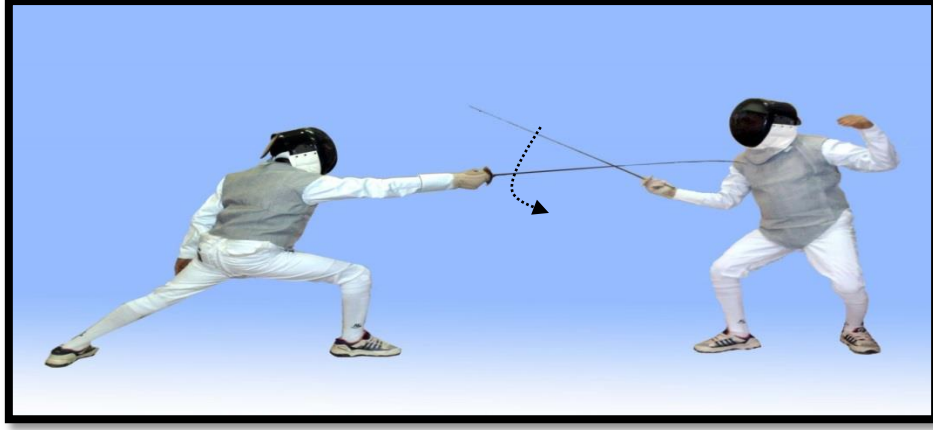


الشكل يوضح الهجمة المستقيمة المباشرة

الهجمة بتغيير الاتجاه:

وهي إحدى حركات الهجوم البسيط غير المباشر ويبدأ الأداء الحركي لها أساساً من وضع الالتحام مع سلاح الخصم في أحد أوضاع المبارزة العليا أو السفلى وفيها يتم تغيير اتجاه نصل المهاجم من الاتجاه الخاص بالالتحام الى اتجاه آخر مغاير مع مد الذراع المسلحة والطعن بالقدم الامامية مباشرةً في حركة مستمرة دون توقف على أن يتم هذا التغيير من أسفل نصل سلاح الخصم إذا ما كان السلاحان متلاحمين في أوضاع عليا، ومن أعلى النصل إذا ما كان في أوضاع سفلى مع ملاحظة أداء هذا التغيير بواسطة أصابع اليد والرسغ في خفة وسرعة ودقة للتحكم في توجيه ذبابة السلاح نحو الهدف بصورة كاملة.

ومن عوامل نجاح هذه الهجمة هي المبالغة في غلق (القفل) الوضع الملتحم فيه مع سلاح المنافس وذلك بمثابة دعوة لعمل الهجمة.



الشكل يوضح الهجمة بتغير الاتجاه

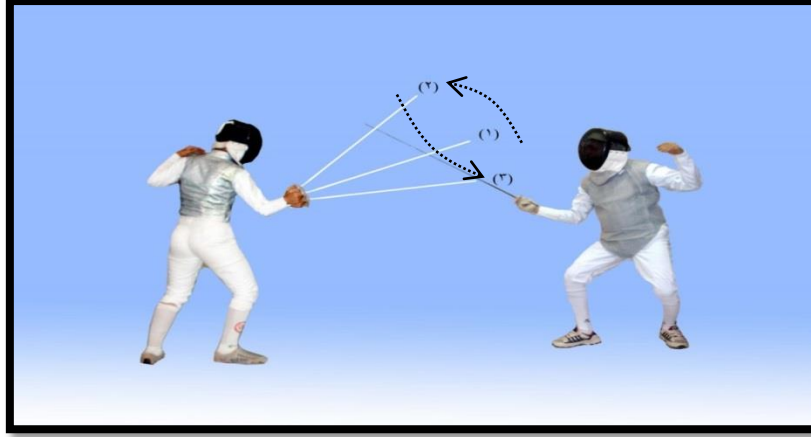
الهجمة القاطعة :

وهي أيضا من حركات الهجوم البسيط غير المباشر وتتم من وضع التحام النصلين ، وذلك بقيام اللاعب المهاجم بسحب نصل سلاحه الى الخلف نحو كتفه بثني قليل في مفصل المرفق وكذلك الرسغ وبعدها يصل نصل سلاح المنافس الى نهاية ذبابة نصل المنافس يتم تغيير الاتجاه مباشرة الى الجهة الاخرى (أي تقاطع النصلين) بعدها يتم اخذ لمسه على المنافس ويراعي ان تؤدي هذه الحركة بدقة وسرعة وان تكون المسافة قريبة والوقت قصير وتؤدي في اكثر حالاتها في الخطوط العليا علماً انها تؤدي في الخطوط العليا والخطوط السفلى، وتؤدي الهجمة القاطعة في ثلاثة مراحل حركية متتابعة لا فارق زمني بينهما وهي:

المرحلة الاولى: يتم سحب سلاح اللاعب المهاجم نحو الامام اي باتجاه الكتف الايمن للاعب المهاجم يرافقها ثني رسغ اليد مع ثني الساعد والعضد ويكون الثني من المرفق بحيث تكون ذبابة سلاح اللاعب الخصم امام نصل اللاعب المهاجم.

المرحلة الثانية: يتم عبور نصل اللاعب المهاجم اي تحويله من جهة التحام النصلين الى الجهة الاخرى (المغيرة).

المرحلة الثالثة: مد الذراع المسلحة مع مد الرسغ بحيث يكون الذراع والسلاح على استقامة واحدة.



الشكل يوضح الهجمة القاطعة

ويرافق جميع هذه الحركات حركة الطعن بالقدم الامامية، وفي بعض الاحيان تتم هذه الحركة بدون طعنة فتسمى هذه الحالة بالتهويشة القاطعة.

الهجوم المركب

وهو احد أنواع الهجوم ويؤدي بعدة حركات لغرض الوصول الى الهدف القانوني والحصول على لمسة، او تلك الهجمة المسبوقة بتهويشة او بأكثر، هذه التهويشات عبارة عن الحركات الخداعية المصممة من اجل جذب انتباه المنافس واجباره القيام بدفاع لم يكن في حسبانته تاركاً اتجاهها مفتوحاً للحركة الختامية.

والتحليل الحركي للهجوم المركب هو اداء اية هجمة من (حركات الهجوم البسيط) مسبوقة بتهويشة بالذراع او اكثر (مستقيمة، بالمغيرة، القاطعة) ويربط بين التهويشة والهجمات دفاع مخدوع حتى تكتمل هذه الحركات الثلاث لتكوين الهجوم المركب، أي يصبح :

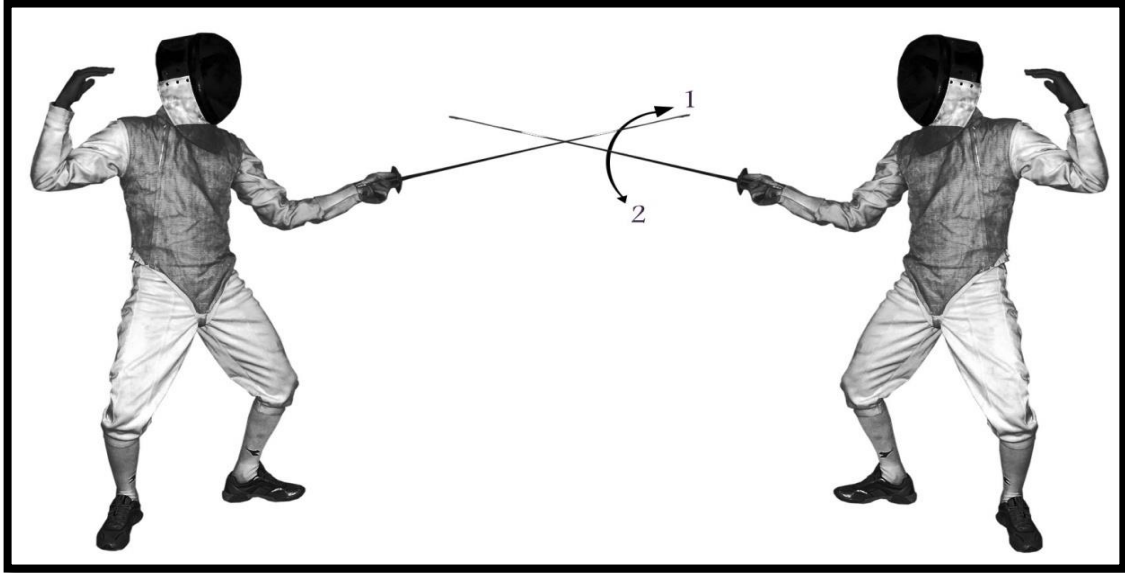
الهجوم المركب = تهويشة او اكثر بالذراع مع السلاح + دفاع مخدوع + احدى حركات الهجوم البسيط.

والهجوم المركب على نوعين وهما:

١- الهجمة العديدة

وهي احد نوعي الهجوم المركب وسميت بالعديدة لان اللاعب المهاجم يؤديها بالعد (٢،١) وتؤدي من وضع التحام النصلين، إذ يقوم اللاعب المهاجم بأداء التغير الأول أي تحويل السلاح من جهة إلى الجهة الثانية كما

في الهجمة بتغيير الاتجاه فيقوم اللاعب المنافس بسد الثغرة (الدفاع) التي من الممكن إن يحصل منها اللاعب المهاجم على لمسة بعدها مباشرة يقوم اللاعب المهاجم بتغيير جهة سلاحه إلى الجهة الأخرى (جهة البداية نفسها) ليستطيع الوصول الى الهدف والحصول على لمسة.



الشكل يوضح الهجمة العديدة

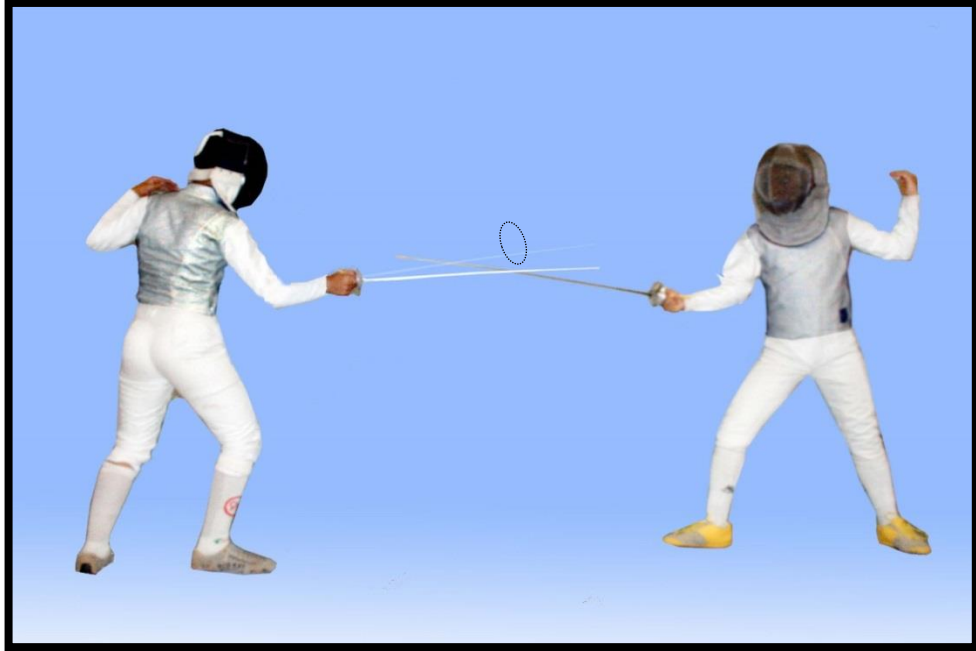
الأخطاء الشائعة في الأداء الفني لحركة الهجمة العديدة

- ❖ أداء حركة التغير خارج منطقة الهدف القانوني.
- ❖ سحب الذراع المسلحة للخلف من المرفق أثناء عمل تغير الاتجاه.
- ❖ أداء الحركة برسغ اليد ومن الكتف.
- ❖ أداء الحركة ببطء وبشكل متقطع وتوقيت غير مناسب
- ❖ الانتقال من أعلى نصل سلاح المنافس عند الالتحام في الخطوط العليا أو من أسفل نصل سلاح المنافس عند الالتحام في الخطوط السفلى.
- ❖ حدوث تلاحم مع نصل سلاح المنافس أي حدوث عملية الدفاع.
- ❖ أداء حركة الطعن قبل الانتهاء من حركة التغير الثاني.

٢- الهجوم الدائرية

تعد هذه الهجوم من الهجمات الأساسية في الهجوم المركب، ومن وضع الالتحام مع المنافس يقوم اللاعب المهاجم بعمل تغيير الاتجاه من الوضع الملتحم فيه إلى الجهة المقابلة ويكون التغيير على شكل نصف دائرة ويكون نصل المهاجم قريب جداً من نصل المدافع ، فعند استجابة اللاعب المدافع بعمل دفاع دائري مخدوع لمحاولة إخراج نصل المهاجم خارج الهدف يقوم اللاعب المهاجم بتكملة التغيير أي (الدائرة) ثم يمد الذراع المسلحة تجاه هدف المنافس مع أداء حركة الطعن وتحقيق اللمسة .

إن الهجوم الدائرية = تغيير الاتجاه + دفاع دائري مخدوع + هجمة بتغيير الاتجاه وبلي ذلك الطعن أماماً، ولأداء هذه الهجوم بشكل ناجح يجب أن يتم حركة تغيير الاتجاه الأولى بحيث يكون نصل السلاح قريباً جداً من نصل المدافع مع الارتفاع بذبابة نصل المهاجم إلى أعلى حتى يتم إرغام المنافس على أداء الدفاع الدائري أمام حركة بتغيير الاتجاه، و تستخدم هذه الهجوم مع المنافس الذي يميل الى استخدام الحركات الدائرية .



الشكل يوضح الهجوم الدائرية

الهجوم المضاد :

هو حركات هجومية يقوم بها اللاعب (المدافع) على منافسه في توقيتات مناسبة في اثناء تأدية الهجوم أو في اثناء الاعداد للهجوم بأحدى الحركات التمهيدية للهجوم (الضرب – الضغط – السحق) مستغلا بذلك بعض نقاط الضعف التي قد تظهر في الهجوم الاصلي، مع ملاحظة إن هذا النوع من الهجوم يتم أدائه تحت ظروف تنحصر بهذه الحالات المذكورة :

- ١- الهجوم بذراع مثنية .
 - ٢- التردد في اداء الهجوم بعد الاعداد له من جانب المنافس .
 - ٣- البطء في تنفيذ حركة هجوم المنافس .
 - ٤- اخذ وقت في عمل الهجوم وخصوصا في الهجوم المركب.
 - ٥- قيام المنافس بالهجوم على عدة مراحل متتابعة مستخدما حركة التقدم إلى الامام .
 - ٦- تأخر المنافس في أداء حركة الطعن بعد ادائه لحركة الذراع المسلحة الهجومية .
 - ٧- عندما يتراجع المنافس عن أداء حركة الهجوم التي ينفذها في آخر لحظة.
- يتبين مما ذكر أنفا ضرورة قيام اللاعب المهاجم بالبداية في اداء حركة الهجوم اولا لكي لا يعطي فرصة للاعب المنافس من القيام بالهجوم المضاد ويتم الهجوم المضاد بطريقتين هما :

١- الهجمة الزمنية المضادة .

٢- هجمة الايقاف .

الهجمة الزمنية المضادة:

وهي حركة هجوم يؤديها اللاعب المدافع دون عمل أي دفاع على بداية حركة هجوم الخصم الاصلي بزمن سابق او توقيت مناسب، بمعنى اخر تؤدي الهجمة الزمنية خلال الفترة المحصورة بين لحظة بدء حركة هجوم الخصم ونهايتها دون القيام بحركة دفاعية.

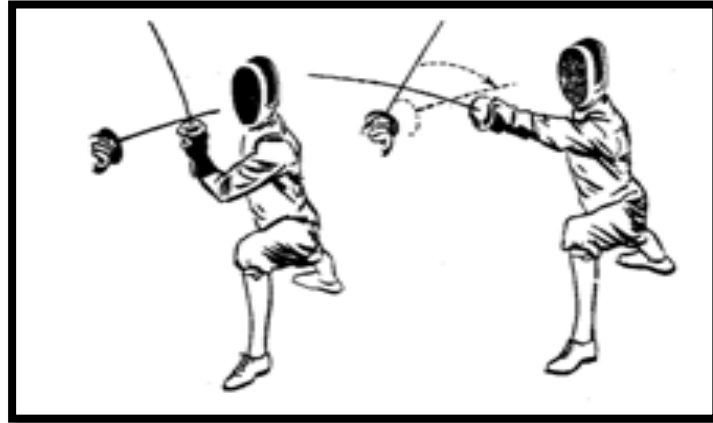
تتم هذه الهجمة في آخر مرحلة من مراحل هجوم اللاعب وذلك بمد الذراع المسلحة تجاه هدف المهاجم مع تغطية الجهة الذي تم فيها الهجوم بحيث يجبر الحركة الهجومية على الخروج خارج الهدف القانوني.

أو بعبارة أخرى يطبق هذا النوع من الهجوم مع المنافس الذي يقوم بهجوم مركب من عدة حالات سليمة الأداء وعلى درجة كبيرة من الدقة والاتقان وفي نهاية الهجوم يقوم اللاعب المنافس بتطبيق الهجمة الزمنية المضادة وذلك عن طريق حركة دفاعية سريعة تتم بواسطة المسكات النصلية الدفاعية أو السيطرة التامة على نصل سلاحه لمنعه من الافلات قبل القيام بحركة الهجمة الزمنية المضادة ثم يلي ذلك الشروع في القيام بالهجوم المضاد بالهجمة الزمنية .

ويتم على مرحلتين متتاليتين في توقيت سريع دون ان يكون هناك فارق زمني بينهما

المرحلة الاولى: القيام باداء حركة دفاع سريعة مناسبة ذات اتجاه سليم ضد هجوم المنافس مع السيطرة التامة على نصل سلاحه لمنعه من الافلات قبل القيام بالهجمة الزمنية ويفضل استخدام طرق الدفاع باحدى المسكات النصلية قبل القيام بالمرحلة الثانية.

المرحلة الثانية: البدء بحركة الهجمة الزمنية المضادة ذاتها بالحركة المناسبة وفي الاتجاه السليم وبالتوقيت المناسب مع مد الذراع المسلحة للامام واستمرا السيطرة على نصل سلاح المنافس لغرض اخراج الذبابة بعيدا عن الهدف، وتستمر هذه السيطرة حتى الانتهاء من ادائها في الوصول الى هدف المنافس وتحقيق لمسه.



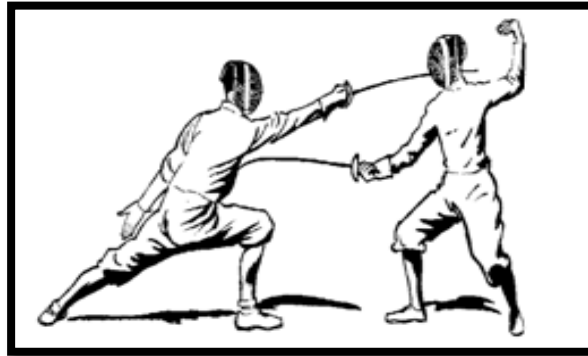
الشكل يوضح الهجمة الزمنية المضادة.

هجمة الإيقاف:

هذا النوع من الهجوم المضاد هو عبارة عن حركة هجوم فقط يقوم باداتها اللاعب المنافس (المدافع) فوراً وبطريقة مباشرة على حركة هجوم اللاعب المهاجم دون دفاع ، تهدف هذه الهجمة الى إيقاف حركة المهاجم عند اول مراحل ادائها وتعطيها ، ويتم ذلك بمد الذراع المسلحة تجاه الهدف مع ثبات قبضة اليد المسلحة وتوجيه ذبابة السلاح بدقة في حالة تسجيل لمسة.

وتؤدي هجمة الايقاف في اكثر من حالة خلال النزالات وهي :

- ❖ إذا كانت المسافة بين المتنافسين قريبة، تؤدي فقط هجمة الايقاف بمد الذراع المسلحة تجاه هدف المنافس وكما شرحنا سابقاً .
- ❖ إذا كانت المسافة بين المتنافسين قريبة واللاعبين في وضع التلاحم في الأوضاع الدفاعية في الخطوط السفلى تؤدي الهجمة بقيام اللاعب المنافس (المدافع) بنقل نصل سلاحه من وضع في الجهة الملتحم بها إلى الجهة المقابلة (المعاكسة) مع مد الذراع المسلحة تجاه هدف المنافس وتحقيق لمسة.
- ❖ أما إذا كانت المسافة أكثر من متوسطة، تؤدي هجمة الايقاف وذلك عن طريق قيام المنافس (المدافع) بحركة الطعن وتكون الهجمة أما مباشرة أو غير مباشرة .
- ❖ أما إذا كان المهاجم ينوي القيام بالهجوم على الخطوط (المناطق) العليا من الهدف، يقوم المنافس (المدافع) بالنزول إلى الأسفل من وضع التحفز (الاستعداد) الغطس مع مد الذراع المسلحة تجاه هدف المهاجم لاخذ لمسة.
- ❖ أما إذا كان المهاجم ينوي القيام بحركة الطعن وكانت هذه الحركة بطيئة يقوم المنافس (المدافع) بمد ذراعه المسلحة نحو هدف المهاجم مع أخذ خطوة إلى الجانب لتلافي هجوم اللاعب المهاجم.



الشكل يوضح هجمة الإيقاف

الهجوم الكاذب:

هو عبارة عن حركات هجومية يقوم بها احد اللاعبين المتنافسين في النزال والذي يبدأ باحدى الحركات من قبل اللاعب المنافس مستعيناً بذراعه مع السلاح في ادائها دون اكمال الهجوم والوصول إلى الهدف عن طريق حركة الطعن .
وبمعنى آخر - هو عبارة عن هجوم ناقص غير كامل لبعض عناصر الهجوم الرئيسية والغرض منه تشتيت انتباه المنافس وكشف نواياه ومعرفة مدى استجابته وقدرته على المواجهة، ومن جانب آخر - اكتشاف اتجاه ردود فعله للحركة الكاذبة التي أدبت عليه.

ويستخدم هذا النوع من الهجوم بنجاح من جانب اللاعب المهاجم وهذا يدل على مدى قدرته على المراوغة والتمويه والخداع واستغلال الفرصة التي يحصل عليها من قبل الخصم .

ويعتبر الهجوم الكاذب من أهم أعمدة المبارزة من حيث ايجاد الظروف والأوضاع المناسبة لأداء حركة الهجوم ضد المنافس بنسبة عالية من النجاح، كما ويعتبر الهجوم الكاذب المجال التطبيقي العملي والفعلي لمعظم المهارات الهجومية الخاصة باللعبة .

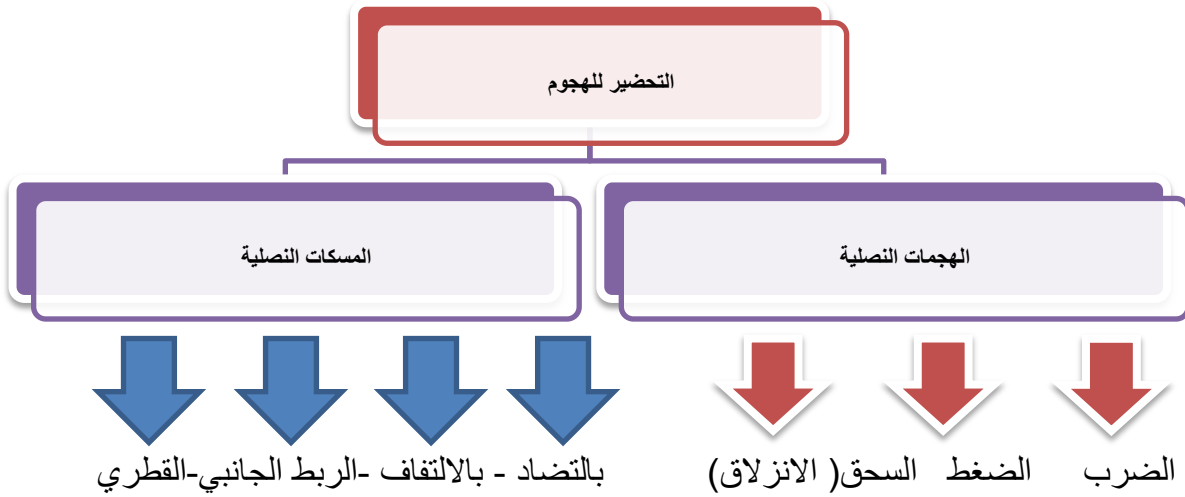
أغراض الهجوم الكاذب :

هنالك بعض الاغراض من أجلها وجب الهجوم الكاذب وهي :-

- ١- اكتشاف استجابات المنافس لبعض الحركات الخاصة أو مجموعات منها، أي محاولة معرفة نواياه وخطته أما بالكشف عن دفاعاته المفضلة التي يمكن بعد ذلك خداعها والهروب منها أو اغرائه من أجل القيام بدفاع معين والرد عليه وبالتالي صد هذا الرد والهجوم بالرد المضاد .
- ٢- اغراء المنافس لأداء حركة معينة أو مجموعة حركات تمكنه القيام بهجوم أو دفاع مرسوم تبعاً لخطته التي أمكن بالهجمة الكاذبة أدراكها ومعرفتها.

التحضير للهجوم (الحركات التمهيدية للهجوم):

تشمل الحركات التمهيدية للهجوم عدة حركات نصلية تختلف كل منها على الأخرى من حيث طريقة الأداء وظروف استخدامها، ولكنها تشترك في صفة واحدة هي الالتحام بنصل سلاح اللاعب المهاجم مع نصل سلاح المنافس (المدافع) لفترة زمنية قصيرة تكفي الأداء الحركي لكل منها، كما وتشترك أيضاً في غرض واحد هو تمهيد الطريق أمام الذبابة ونصل اللاعب المهاجم للقيام بأحد أنواع الهجوم حتى تشكل الهجوم الرئيس المؤثر ضد المنافس، وفائدة هذه الحركات أيضاً هو فتح ثغرة في هدف المنافس أو زعزعة ذراعه المسلحة أو الكشف عن نواياه أو السيطرة على نصل سلاح المنافس حتى يتم تحقيق لمسة على هدفه.



اولا/ الهجمات النصلية Attaque Au Bettement :

أن هذا النوع التحضير يتم بواسطة استخدام نصل سلاح المهاجم على نصل سلاح المنافس بقصد زعزعة يده وذراعه المسلحة وفتح ثغرة أو دفعه إلى قفل جهة من هدفه والدخول من الجهة الأخرى لتحقيق لمسة .

وتؤدي هذه الهجمات النصلية بصفة عامة باستخدام القوة العضلية المناسبة والكافية لكل حركة منها بما يكفل تحقيق الغرض الرئيسي من أدائها وهو التمهيد بحركة هجوم أخرى أما بسيطة أو مركبة في نفس اتجاه الهجمة النصلية أو في اتجاه مغاير لها طبقاً للخطة الموضوعية لتطبيقها مقدماً فإذا كان الغرض من أدائها حركة هجوم بسيط مباشرة يجب في هذه الحالة استخدام قوة عضلية أكبر نوعاً ما ومناسبة حتى

يمكن أبعاد نصل سلاح المنافس عن خط دفاعه بدرجة كافية وبالتالي تأخير التوقيت المناسب الذي يستطيع فيه أن يؤدي دفاعاً ناجحاً للحظة أو لحظات ليتمكن المهاجم من أن يأخذ فرصته في القيام بالهجوم بنجاح وتسجيل اللمسة المراد تسجيلها ويمكن أن تتم الهجمات النصلية بثلاث طرق وهي:..

١- الضرب:

يعد الضرب من أبسط أنواع الهجمات النصلية وأكثرها استعمالاً وشيوعاً ويتوقف نجاح الضربة على مدى تأثير سلاح اللاعب المهاجم على سلاح المنافس (المدافع) .

ولعمل الضربة يبتعد قليلاً سلاح المهاجم عن سلاح المدافع ثم يعود ثانية لضربه حتى تعطى للضربة تأثيرها ويكون الضرب مركزاً على نقطة واحدة وفي الجزء الضعيف وخاصة إذا كان التبارز على مسافة شبه بعيدة، وفي الجزء المتوسط من النصل إذا كان التبارز على مسافة شبه قريبة، ويجب أن يكون الضرب بزوايا الفصل وليس بالأسطح لأن زوايا السلاح تكون صلبة أما الأسطح فهي مرنة وقابلة للتأثير نتيجة الضربة مما يفقد الضربة فائدتها وتسبب عدم الدقة للمهاجم بسبب انحراف طرف سلاح اللاعب وذبابته، علماً بأن الضرب يجب أن يكون بالسلاح وليس بالذراع ما عدا أصابع اليد فقط تساعد أثناء أداء الضرب .

٢- الضغط :

تعد حركة الضغط من حركات الهجوم على نصل سلاح المنافس، وهذه الحركة تعطي للاعب حساسية بدرجة كبيرة لنصل سلاح المنافس ومعرفة مدى ثبات نصله وقوة قبضته ومدى سرعة رد الفعل لديه للمؤثرات الخارجية والتي على أساسها يستطيع تحديد نوع واتجاه الهجوم (المباشر أو غير المباشر) المناسب للاعب المهاجم أثناء النزال.

ويستخدم القسم (الجزء) الوسط من نصل سلاح اللاعب المهاجم بالضغط فقط لأن هذا الجزء يكون شبه قوي والمسافة المحصورة بين المتنافسين شبه قريبة وتساعد المهاجم أثناء الهجوم بالوصول إلى هدف اللاعب المنافس لغرض تحقيق لمسة عن طريق ضغط نصل سلاح المنافس مع أداء حركة الطعن.

٣- السحق (الانزلاق):

وهي حركة من الحركات التمهيديّة للهجوم والتي تتم بالقسم المتوسط لنصل سلاح المهاجم مع القسم الضعيف القريب إلى الذبابة لنصل سلاح المنافس وذلك

بالانزلاق الكامل لنصل سلاح المهاجم من بداية القسم الضعيف لنصل المنافس وحتى الثلث الثاني للنصل مع مد الذراع المسلحة تجاه هدف المنافس وأداء حركة الطعن للوصول إلى الهدف وتحقيق لمسة، علماً أن الذراع المسلحة مع النصل للمنافس تكون ممدودة .

ويلاحظ أن اللاعبين لا يفضلون هذه الحركة وذلك لسرعة رد فعل اللاعبين المتمرسين في أداء تسجيل اللمسات

ثانياً/المسكات النصلية Attaque Avec Prir De Fer:

أن هذا النوع من الحركات التمهيدية للهجوم يتميز عند أدائه بالالتحام والتلامس الكامل والمستمر مع نصل سلاح المنافس والهدف منه ربط وتثبيت وضع هذا النصل في اتجاه معين حتى نهاية الحركة النصلية المستخدمة وإتمام تسجيل اللمسة على منطقة الهدف مع ضرورة استمرار التلاحم بين النصلين أثناء مد الذراع المسلحة للأمام وأثناء القيام بحركة الطعن .

وبالرغم من تلك الميزة التي تنفرد بها المسكات النصلية من استمرار التلاحم بين النصلين حتى نهاية الحركة، إلا أن الميزة يفقدها اللاعب إذا لم يؤدي المسكة النصلية التي ينوي استخدامها في الوضع والاتجاه الذي يتناسب ويتلائم مع اتجاه ووضع نصل سلاح المنافس، وهي توقيت مناسب وبالحركة السريعة المفاجئة دون تردد .

وتتم المسكات النصلية بالطرق الآتية :-

١- المسك بالتضاد :

أن الغرض من أداء هذه المسكة (الحركة) هو إزاحة ذبابة نصل سلاح المنافس خارج منطقة الهدف لغرض القيام بهجوم مباشر وفي نفس جهة الالتحام حتى نهاية تسجيل اللمسة .

كما يتم أداء المسك بالتضاد في اتجاه معاكس لاتجاه حركة المنافس وفي نفس الاتجاه الذي يتم فيه الالتحام وذلك بالانتقال بنصل السلاح من الوضع السادس إلى الوضع الرابع وبالعكس والأداء الأساسي والرئيسي للمسك بالتضاد هو الذي يتم في لحظة امتداد سلاح المنافس للأمام .

٢- المسك بالالتفاف:

ويتم بالسيطرة على القسم (الجزء) الضعيف لنصل سلاح المنافس بالجزء القوي من نصل سلاح المهاجم وذلك بعمل حركة دائرية كاملة ملتحمة لإعادة نصل سلاح المنافس إلى الوضع الأول من حركة السيطرة سواء تمت هذه الحركة في الخطوط العليا أو السفلى مع مراعاة أن تتخذ حركة الالتفاف صفة الاستطالة أثناء أدائها وذلك باستمرار مد الذراع للأمام والالتحام المؤكد حتى نهاية تحقيق اللمسة .

٣- المسك بالرابط الجانبي:

أن هذه الحركة شائعة الاستعمال نظراً لسرعة أدائها وسهولة تحقيق اللاعب المهاجم اللمسة المؤكدة على هدف المنافس، لذلك تتم بالسيطرة على نصل سلاح المنافس والانتقال به من وضع إلى وضع آخر في جانب واحد إي من الخطوط العليا إلى الخطوط السفلى وفي نفس الاتجاه، أي بمعنى الانتقال من الوضع السادس إلى الوضع الثامن وبالعكس، أو من الرابع إلى الوضع السابع وبالعكس .

٤- المسك بالرابط القطري:

هو مزيج بين الضغط والسحق وفيها السلاح الماسك الذي لا يبقى في نفس الاتجاه بل ينتقل إلى الاتجاه المضاد وينتقل أيضاً من الخط العالي إلى الخط السفلي أو بالعكس، وفيها يتقدم السلاح المسلك إلى الأمام مع الاحتفاظ بتلامس الجزء القوي منه للجزء الضعيف من سلاح المنافس كما يجب السيطرة على سلاح المنافس وربطه بسلاح اللاعب حتى تحقيق اللمسة ويجب أن تختلط الهجمة مع المسكة، وأن أهم ما يلاحظ هو ربط الحركة ببعضها البعض الأخر حتى لا يقف السلاح أثناء أداء الحركة فيهرب المنافس، ويمكن الاستفادة من هذه المسكة بعمل هجمة غير مباشرة أو هجمة مركبة وفي هذه الحالة لا يجوز مد الذراع تماماً أثناء المسكة بل يتم مده في الهجمة نفسها وتنفذ المسكة بواسطة الأصابع ورسغ اليد ومقدمة الذراع أن هذه المسكة تستعمل بكثرة من الوضع الرابع العلوي إلى الثامن السفلي أو السادس العلوي إلى السابع السفلي وهذه الأوضاع شائعة الاستعمال أو بالعكس من الأوضاع السفلى إلى الأوضاع العليا أي من الثامن إلى الرابع أو من السابع إلى السادس.

متنوعات الهجوم :

تعد متنوعات الهجوم مجموعة حركات هجومية تؤدي بعد الهجوم الاصلي وتحت ظروف معينة تستغل اخطاء المدافع بتوقيت مناسب.

وتؤدي متنوعات الهجوم بثلاثة طرائق هي :

اولا/ تكملة الهجوم:

وهي حركات هجومية بسيطة يؤديها اللاعب المهاجم بعد اداء حركة الهجوم الاصلي اي حركة الطعن التي ادت في الهجوم الاصلي ، وتتم بثني الركبة الامامية قليلا مع ميل الجذع الى الامام فقط.

وهناك ثلاث حالات تتم فيها تكملة الهجوم هي :

١- اذا لم يستجيب المدافع لحركة الطعن (الهجوم) يؤدي اللاعب المهاجم تكملة الهجوم وذلك بثني الركبة مع ميل الجذع للامام وضغط الذبابة في هدف المدافع.

٢- اذا استجاب المدافع اي عمل دفاع ولم يرد على حركة الهجوم.

٣- اذا ادى المدافع رد المتأخر (الرد البطيء) وذلك نتيجة للتردد في ادائه.

وهناك نوعان من عمل تكملة الهجوم من حيث الاتجاه الحركي وهما:

التكملة في الاتجاه المباشر:

وتتم في نفس خط الهجمة المستقيمة المباشرة وبنفس خط دفاع المنافس مباشرة بعد قيام اللاعب المدافع بالدفاع .

التكملة في الاتجاه الغير المباشر:

وتتم بعد ان يؤدي اللاعب المهاجم الهجمة الغير مباشرة اما بطريقة تغيير الاتجاه (بالمغيرة) او بالطريقة القاطعة بعد استجابة اللاعب المدافع باغلاق منطقة الهدف ضد الهجوم الاول الذي قام به اللاعب المهاجم.

ثانيا/تكرار الهجوم:

هي حركة هجومية جديدة اما بسيطة او مركبة يقوم بها اللاعب المهاجم وذلك بعد فشل الهجوم الاصلي نتيجة تجنب اللاعب (المدافع) للهجم بالهروب بجسمه بعيدا عن ذبابة نصل اللاعب المهاجم وتؤدي حركة التكرار من وضع الطعن

الذي تم في الهجوم الاصلي كما في التكملة ولكن تتم بطريقة بسيطة او مركبة سواء بالهجوم المباشر او غير المباشر باستخدام حركات الذراع والسلاح في فتح ثغرة في هدف المنافس لاتمام حركة التكرار

ثالثا/استعادة الهجوم:

وهي حركة هجومية يؤديها اللاعب المهاجم بعد فشل الهجوم الاصلي من تحقيق لمسة وتؤدي الاستعادة بحالة واحدة وهي في حالة الهجوم الفاشل الذي لم يصل المهاجم فيه للهدف مما يقوم به اللاعب المهاجم من العودة الى وضع الاستعداد من الخلف الى الامام وتكون من حركة تكرار الهجوم بحركة واحدة.

المهارات الدفاعية:

الدفاع (parry):

يعد الدفاع من المهارات الهامة في رياضة المبارزة التي لا تقل أهمية عن الهجوم إذ إنه ممهّد للرد في المبارزة كما إنه يلعب دوراً مهماً في نتائج المباريات . والدفاع عبارة عن مجموعة من الحركات أو الاتجاهات أو الأوضاع التي يؤديها اللاعب المدافع ليتمكن من منع أو رد أو تحويل ذبابة نصل سلاح المنافس من الوصول إلى الهدف وتسجيل اللمسة والذي يسبقه عادة هجوم من جانب اللاعب المنافس ، وكذلك لحماية منطقة الهدف الخاصة والتي تمنع وصول الهجوم إليه. **ويجب مراعاة الأسس التالية ليكون الدفاع ناجحاً ومؤثراً :**

- ١- يجب أداء حركة الدفاع بسرعة تتناسب طردياً مع سرعة الهجوم من جانب اللاعب المنافس.
- ٢- يتم تنفيذ حركة الدفاع واتخاذ اتجاهها على آخر لحظة من لحظات أداء حركة هجوم المنافس.
- ٣- يجب ألا يتعدى لاعب المبارزة الدفاع ، نهاية حدود منطقة الهدف التي يقوم بالدفاع عنها .
- ٤- أن يتناسب نوع الدفاع مع طبيعة ونوع الهجوم .
- ٥- ان يتصدى الجزء القوي من نصل سلاح اللاعب المدافع للجزء الضعيف من نصل سلاح المنافس المهاجم ويكون هذا التصدي بحدود النصل وليس بأسطحه .
- ٦- أن يكون الدفاع الناجح محبباً ومشتتاً لهجوم المنافس وفي نفس الوقت يسمح للاعب المدافع بأداء حركات الرد بسهولة .

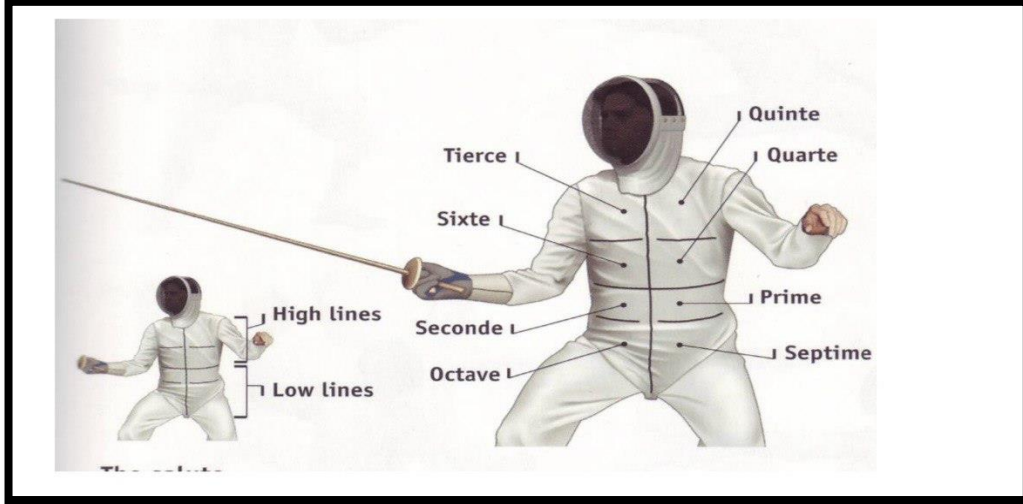
الايضاح الدفاعية (اسس الدفاع):

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

اما المناطق او الاجزاء الناتجة عن تقاطع الخطين الوهميين فهي:

١- المطقة العلوية الخارجية.

- ٢- المنطقة العلوية الداخلية.
- ٣- المنطقة السفلية الخارجية.
- ٤- المنطقة السفلية الداخلية.



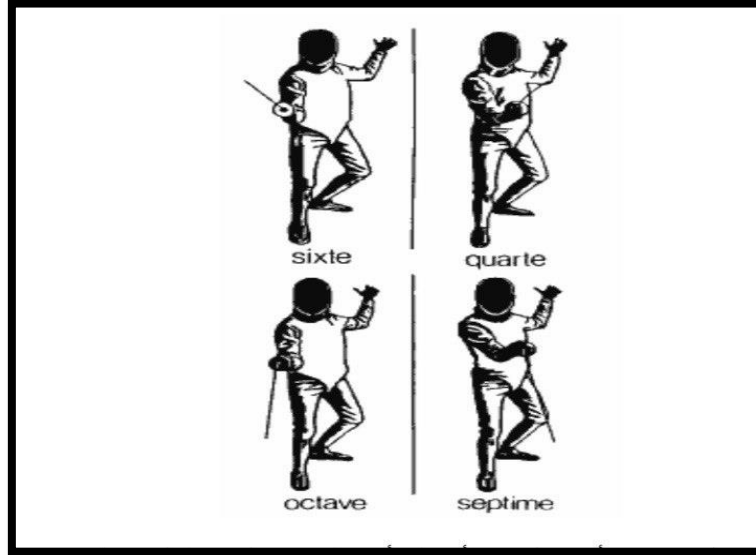
الشكل يوضح المناطق الدفاعية

وهذه المناطق الأربعة توجه إليها الهجمات لتسجيل اللمسات لذلك يضطر اللاعب المدافع لغلق هذه الاتجاهات عندما يكون متخذاً وقفة الاستعداد ، إذ توجد عدة اوضاع من الدفاع الأساسية بالمبارزة، وأطلق عليها أساسية لأن اللاعب يستطيع من خلالها القيام بأداء حركات الهجوم ، وكذلك حركات الدفاع وفي نفس الوقت إغلاق مناطق الهدف الذي توجه إليها ذبابة سلاح المنافس وهي : تحدد وضع اليد والذراع المسلحة عند اتخاذ وضع الالتحام تحدد اتجاه النصل بما يكفل حماية الهدف.

أهمية اوضاع الدفاع الأساسية :

- ١- تعد كوضع ابتدائي تؤدي منه حركات الهجوم الخاصة بالمبارزة .
- ٢- حماية منطقة الهدف التي يدافع عنها.

أنواع اوضاع الدفاع الأساسية : هناك ثمانية أنواع أساسية للدفاع هي (الأول - الثاني - الثالث - الرابع - الخامس - السادس - السابع - الثامن) وتختلف أهمية استخدام هذه الأنواع من مدرسة إلى أخرى فالمدرسة الفرنسية تقتصر على الأنواع الأساسية التالية وهي (السادس - الرابع - السابع - الثامن).

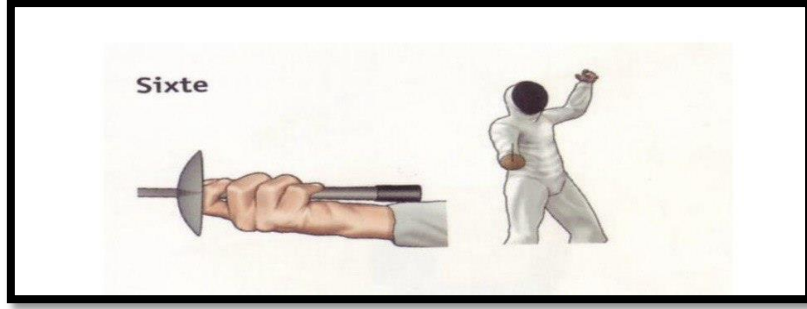


اوضاع الدفاع حسب المدرسة الفرنسية

أما المدرسة الإيطالية فتقتصر على الأنواع الأساسية التالية (الثاني - الثالث - الرابع - السابع)، والنوعان (الأول - الخامس) فهما يستخدمان من قبل كلتا المدرستين ، والسبب الرئيسي في اختيار المدرسة الإيطالية لتلك الأنواع من الدفاع كأساس لأوضاع السلاح لأنها تعطي قوة الحركة أكثر عند استخدامها والسبب إن المدرسة الإيطالية تعتمد على قوة الأداء الدفاعي وعنفه بصفة عامة ، أما المدرسة الفرنسية فتمتاز بالاهتمام بالأداء الفني وخفة الحركة وسهولة أدائها.

أولا : وضع الدفاع السادس :

يعد هذا النوع هو النوع الرئيسي الذي يتخذه اللاعب في معظم الأوقات عند وقوفه في وقفة الاستعداد للتبارز مع منافسه ويكون بعد نقطة الانطلاق المناسبة والمباشرة من أقصر الطرق نحو الهدف المراد الوصول إليه كما يعمل على إغلاق منطقة الهدف الواقعة في الجزء العلوي الخارجي المجاور للذراع المسلحة والدفاع عنها وهو أول ما يتعلمه اللاعب المبتدئ في بدء مراحل المبارزة كونه أسهل بكثير في حالات التنقل بين الأنواع الأخرى الباقية.



الوضع الدفاعي السادس

الخطوات التعليمية لأداء وضع الدفاع السادس :

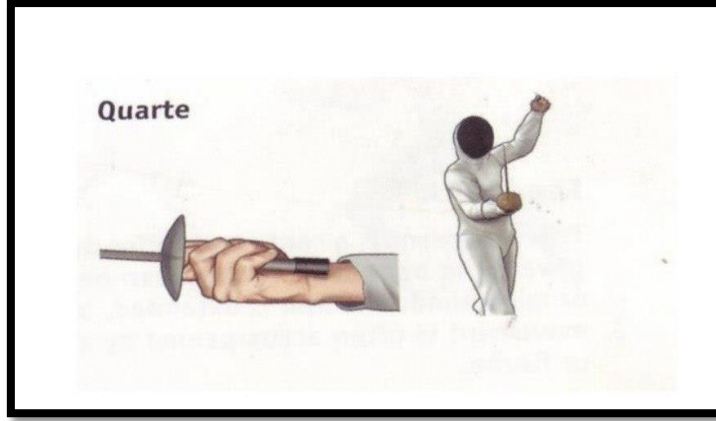
- ١- من وقفة الاستعداد يكون النصلان متلامسين في المنطقة الوسطى من كل منهما وإن كلاً منهما على يمين الآخر.
- ٢- الذبابة أعلى مستوى الواقية ومشيرة لاتجاه المنافس " لكلا السلاحين " .
- ٣- يتخذ رسغ اليد المسلحة إلى الخارج وذلك بميل القبضة بالاتجاه الخارجي بالنسبة للذراع المسلحة مع الاحتفاظ بالاتجاه الصحيح للذبابة في مواجهة هدف المنافس دائماً.
- ٤- الساعد وقبضة اليد والرسغ والسلاح على استقامة واحدة والذبابة تشير لاتجاه الجزء العلوي الخارجي من هدف المنافس.
- ٥- إصبع الإبهام وهو ممسك بالقبضة الخاصة بالسلاح يكون متجهاً في اتجاه الساعة الواحدة وفقاً لعقارب الساعة .

الأخطاء الشائعة :

- ١- خروج مفصل المرفق للخارج بعيداً عن الجسم .
- ٢- لف الساعد للداخل نحو الجسم
- ٣- وضع قبضة اليد مثنية للداخل في اتجاه الجسم والذبابة غير متجهة نحو هدف المنافس .
- ٤- عدم الاحتفاظ بالطريقة الصحيحة لحمل السلاح.

ثانياً: وضع الدفاع الرابع :

يتخذ هذا النوع في إغلاق منطقة الهدف العليا الداخلية القريبة للذراع الحرة (غير المسلحة) للدفاع عنها ضد هجمات المنافس ، ويعد من الدفاعات القوية المهمة والرئيسية بالإضافة إلى سهولة الأداء والتنفيذ إذ يقوم بالدفاع عن مساحة كبيرة من منطقة الهدف العليا.



الوضع الدفاعي الرابع

الخطوات التعليمية لأداء وضع الدفاع الرابع :

يتخذ الوضع الدفاعي الرابع لاغلاق منطقة الهدف العليا الداخلية، ويعد هذا الوضع من الاوضاع المهمة حيث يقوم اللاعب المبارز بالدفاع عن مساحة كبيرة من منطقة الهدف العليا، ويتم ذلك بلف رسغ اليد(قبضة اليد) الى الداخل بحيث يصبح الابهام الى الاعلى والذراع المسلحة تتقاطع مع الهدف والسلاح يكون شبه موازي للارض والذباية مرتفعة قليلا ومتجهة نحو الهدف، يرمز له برقم(٤).

الخطوات التعليمية لأداء وضع الدفاع الرابع:

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

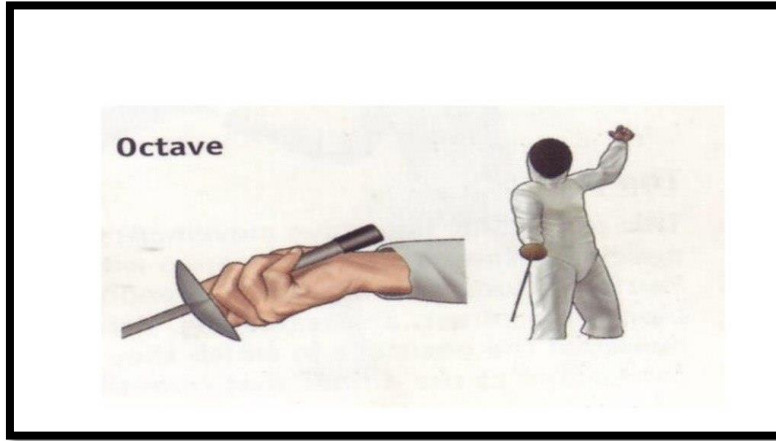
- ١- يستمر تحريك الساعد ورسغ اليد إلى الداخل حتى تصبح قبضة اليد والسلاح أمام نهاية حدود منطقه الهدف العليا الداخلية.
- ٢- أن يكون السلاح كله بما في ذلك الواقي والذباية على استقامة واحده تماما للدفاع عن المنطقة.
- ٣- يكون النصلان متلاحمين كل منهما على يسار الآخر والذبايتان على مستوى أعلى من الواقي.
- ٤- يكون اتجاه الإبهام يشر إلى الساعة الواحدة وفقا لعقارب الساعة.

الأخطاء الشائعة:

- ١- تحريك الساعد وقبضة اليد في مدى حركي واسع للداخل بعيدا عن نطاق الهدف المراد الدفاع عنه.
- ٢- مد الذراع المسلحة مدا كاملا من مفصل المرفق.
- ٣- الاتجاه بالساعد وقبضة اليد إلى الخلف نحو الجسم حتى تكاد تلامسه.
- ٤- الهبوط بالساعد وقبضة اليد أسفل والاتجاه بالذباية إلى أعلى.

ثالثا: وضع الدفاع الثامن:

يتخذ الوضع الدفاعي الثامن من وضع الدفاع السادس، حيث يقوم اللاعب بانزال ذباية السلاح الى اسفل مستوى الكف وبحركة من الرسغ فقط، وتكون ذباية النصل بمستوى الحافة السفلى لواقية السلاح والذباية متجهة نحو هدف المنافس مع مراعاة انتشاء قليل في رسغ اليد المسلحة من الاسفل .



وضع الدفاع الثامن

الخطوات التعليمية لأداء وضع الدفاع الثامن:

- ١- من وقفة الاستعداد ومن الدفاع السادس يقوم اللاعب بثني رسغ اليد المسلحة قليلا للأسفل وكذلك إسقاط ذباية السلاح ونصله إلى أسفل.
- ٢- تتجه الرسغ والسلاح قليلا إلى خارج الجسم لإحكام غلق منطقة الهدف.
- ٣- تتجه الأصابع الثلاثة القابضة على السلاح إلى أعلى بعد الانتهاء من اتخاذ هذا الوضع الدفاعي.
- ٤- اتجاه أصبع الإبهام يشير إلى الساعة الوحدة وفقا لعقارب الساعة.

الأخطاء الشائعة:

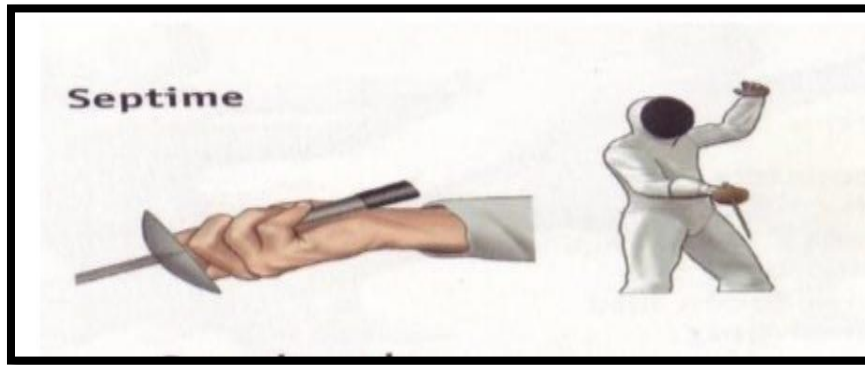
- ١- الهبوط باليد للأسفل أكثر من اللازم.
- ٢- السقوط بال سلاح للأسفل بطريقه عموديه على الأرض بحيث تشير الذبابة إلى الأرض.
- ٣- ثني رسغ اليد للأسفل أكثر من اللازم.
- ٤- الدخول بال سلاح وقبضه اليد والرسغ إلى الداخل بدلاً من اتجاهها للخارج مما يفتح ثغره في الهدف.

رابعاً: وضع الدفاع السابع:

يتخذ الوضع الدفاعي السابع بطريقتين:

الاولى/من وضع الدفاع الرابع حيث يثني اللاعب رسغ اليد المسلحة الى الاسفل مع هبوطها بحركة مناسبة والاحتفاظ بذبابة النصل باتجاه الهدف القانوني.

الثانية/فيتخذ من وضع الدفاع السادس وذلك عن طريق انزال نصل السلاح الى الاسفل مع لف رسغ اليد المسلحة الى الجهة الداخلية للهدف ثم نقل السلاح الى الجهة الداخلية ،بحيث يكون الابهام الى الاعلى اما النصل فيكون مائلا باتجاه الاسفل والذبابة متجهة نحو هدف المنافس.



وضع الدفاع السابع

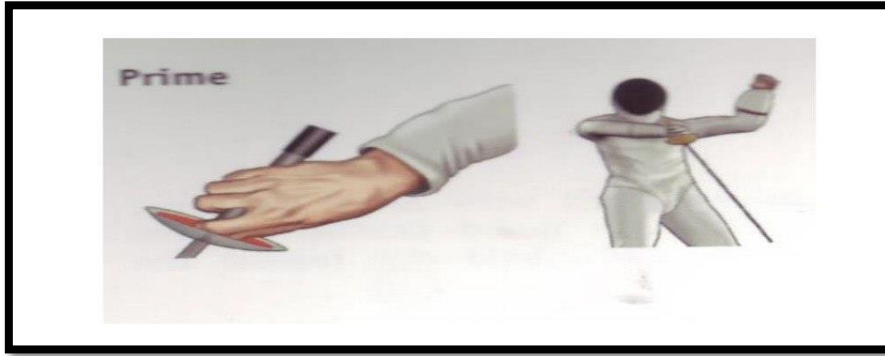
الخطوات التعليمية لأداء وضع الدفاع السابع

- ١- من الدفاع الرابع يقوم اللاعب بثني رسغ قبضه اليد قليلا للأسفل في اتجاه الداخل وكذلك إسقاط الذبابة والنصل إلى للأسفل.
- ٢- يكون الساعد متقاطعا مع الجسم والأصابع الثلاثة القابضة على السلاح متجهة إلى الأعلى واليسار قليلا.
- ٣- يشير أصبع الإبهام إلى الساعة الواحدة وفقا لاتجاه عقارب الساعة.

الأخطاء الشائعة:

- ١- هي نفس الأخطاء الموجودة في الدفاع الثامن بالإضافة إلى مد مفصل المرفق مداً كاملاً.
- ٢- حدوث عمليه كب في الكف وقبضه اليد إذ يشير أصبع الإبهام إلى الساعة التاسعة و وفقاً لعقارب الساعة.

خامساً : وضع الدفاع الأول : يستعمل هذا النوع من الدفاع لحماية المنطقة الدفاعية العليا والسفلى الداخلية.

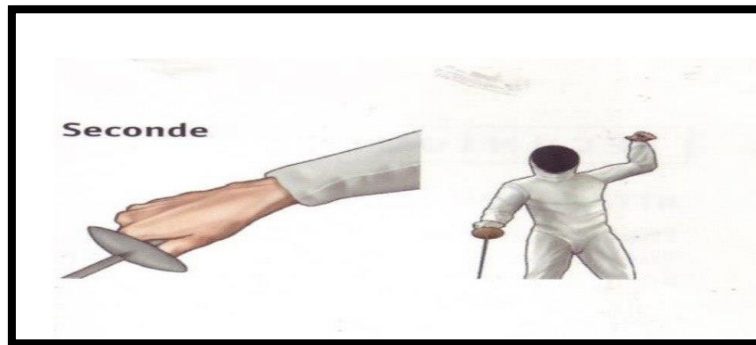


وضع الدفاع الاول

الخطوات التعليمية لأداء وضع الدفاع الأول :

- ١- من الدفاع السادس يتم دوران الرسغ والساعد إلى الجهة الداخلية من أعلى إلى أسفل إذ تصبح ذبابة السلاح في الاتجاه الموازي للأرض .
- ٢- يكون اتجاه الرسغ وباطن قبضة اليد المسلحة إلى الجهة الأمامية المقابلة للمنافس.

سادساً : وضع الدفاع الثاني : ويستعمل لحماية منطقة الهدف السفلى الخارجية.

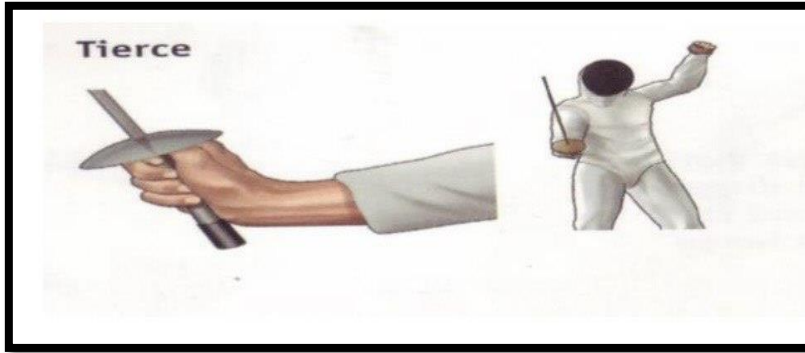


وضع الدفاع الثاني

الخطوات التعليمية لأداء وضع الدفاع الثاني :

- ١- من الدفاع السادس يتم لف اليد المسلحة إلى الجهة الخارجية اليمنى بعيداً عن منطقة الهدف حتى تصبح باطن اليد المسلحة والساعد في الاتجاه الموازي للأرض .
- ٢- تشير ذبابة السلاح والمفصل في الاتجاه الأسفل لمنطقة الهدف.

سابعاً : وضع الدفاع الثالث : ويستعمل لحماية منطقة الهدف العليا الخارجية.



وضع الدفاع الثالث

الخطوات التعليمية لأداء وضع الدفاع الثالث :

- ١- من الدفاع السادس يتم دوران قبضة اليد المسلحة والساعد في الاتجاه الخارجي لمنطقة الهدف اليمنى العليا باتجاه موازي للأرض .
- ٢- تكون ذبابة السلاح في الاتجاه العلوي الداخلي قليلاً.

ثامناً : وضع الدفاع الخامس : ويستعمل لحماية منطقة الهدف السفلي الخارجية.



وضع الدفاع الخامس

الخطوات التعليمية لأداء وضع الدفاع الخامس :

- ١- من الدفاع الرابع هبوط قبضة اليد المسلحة والساعد في الاتجاه الداخلي الأسفل الموازي للأرض .
- ٢- تكون ذبابة السلاح في اتجاه منطقة الهدف السفلي الداخلية .

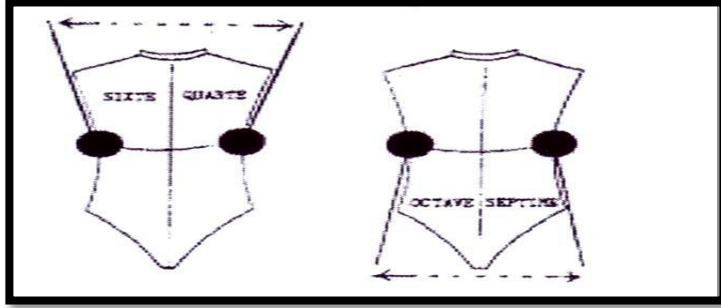
ملاحظات هامة عند أداء اوضاع الدفاعات الأساسية :

- ❖ تستعمل دفاعات المبارزة الأساسية في الانتقال من دفاع لآخر ، من الثبات والحركة .
- ❖ تتم تأدية الانتقال وفقاً لمسافات هجوم المنافس بعيداً أو قريباً .
- ❖ يجب مراعاة دقة الانتقال بين أنواع الدفاعات الأساسية للحصول على اللمسة بسهولة على هدف اللاعب من قبل المنافس بدون بذل أي مجهود منه .
- ❖ تستعمل دفاعات المبارزة الأساسية في الانتقال من دفاع لآخر بحركات لا إرادية ، عكسية في حالات هجوم المنافس السريع غير المتوقع على اللاعب المدافع .

انواع الدفاع:

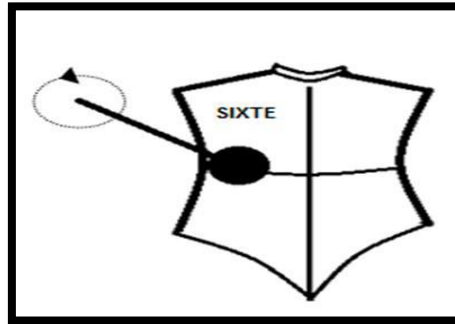
هناك اربعة انواع من الدفاع تؤدي تبعا لنوع وحالة الهجوم ،ولكي يقوم اللاعب المدافع.

١- الدفاع المستقيم او الافقي او المباشر: يتم 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 السفلي يتم انتقال السلاح من وضع الدفاع الثامن إلى وضع الدفاع السابع وبالعكس.



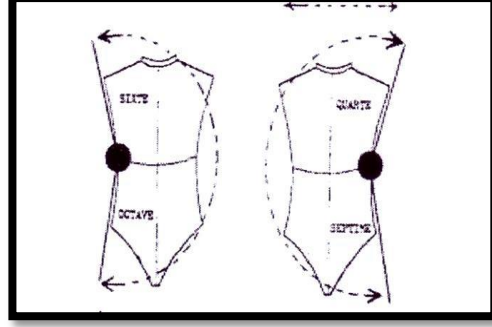
يوضح الدفاع المستقيم

٢- الدفاع الدائري : أداء هذا النوع من الدفاع بعمل دائرة كاملة ذات مدى حركي صغير حول يتم 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.



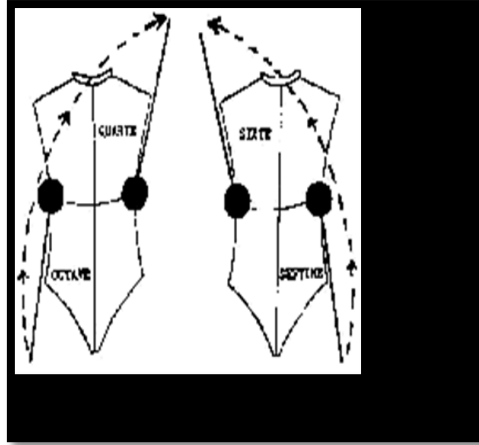
يوضح الدفاع الدائري

٣- الدفاع النصف دائري (الجانبى): 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).



يوضح الدفاع النصف دائري

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.



يوضح الدفاع القطري