

المحاضرة السادسة

حركة الطعن في سلاح الشيش

تعرف " تعد حركة الطعن من الحركات الهجومية على المنافس وتتم هذه الحركة في أوضاع مختلفة ، من وضع الاستعداد (الاونكارد) حركة التقدم والتقهر بأنواعها.

وقال (عباس الرملي) "هي مجموعة مؤلفة من حركات الذراعين والأرجل لقطع المسافة اللازمة للوصول بذبابة السلاح إلى هدف المنافس في محاولة لتسجيل لمسة.

وذهب بتعريفها(عبد الهادي وكريم فاضل) " بأنها حركة هجومية مصممة ليتمكن المبارز من الوصول إلى المنافس من مسافة الهجوم بمد الذراع المسلحة ، والطعن بالقدم الأمامية، كما تتطلب حركة الطعن قوة عضلية الرجل الخلفية بوصفهما المصدر الأساسي والأكبر لها ، فضلاً عن السرعة والتوافق بين أجزاء الجسم المتعلقة بأداء الحركة مثل

(النظر - الذراعين -الرجلين) الذي ينتهي بضغط ذبابة السلاح على هدف المنافس وعليه فهي تتطلب تقديراً صحيحاً للمسافة بينه وبين المنافس فضلاً عن سرعته ، واستجابة منافسه لحظة البدء لتنفيذ الطعن ، والمبارز الذي يتقن هذه الحركة يكتسب ميزة يتفوق بها على أقرانه لأن الخطأ يكلف المبارز فقدان لمسة وحصول منافسه عليها .

الأسس الفنية لمراحل الأداء حركة الطعن بالمبارزة :

من وضع الاستعداد (الاونكارد) يبدأ اللاعب بمد الذراع المسلحة من مفصل المرفق إلى الأمام بسرعة وبدون توتر مع ثبات الجسم بحيث تأخذ الذراع والسلاح مستوى موازياً مع الأرض تقريباً ويكون السلاح على استقامة الذراع ، وذبابته مهدده لهدف المنافس.

تقديم الرجل الأمامية باتجاه المنافس (الطعن بالقدم الأمامية) اذ يكون النزول على الكعب ثم المشط للقدم الأمامية ، وتكون الركبة قائمة على منتصف القدم الأمامية ، أما الرجل الخلفية فهي بشكل ممدود مستندة على القدم الخلفية ، أي انخفاض كبير في مركز ثقل الجسم يرافقها نزول الذراع الخلفية غير المسلحة إلى الخلف باتجاه معاكس لحركة الطعن، وذلك لاكتساب سرعة اكبر من دفع الجسم أماماً ، وان حركة الطعن تضمن تقدم مركز ثقل الجسم لمسافة محددة إلى الأمام وبسرعة معلومة ، أما اتجاه أصابع

اليـد (راحة الكف) فتكون متجهه إلى الأعلى وظهر الكف متجهه إلى الأسفل مقابل الرجل الخلفية إلى الخلف الأعلى لتكون بموازية الرجل الخلفية ، وبعيده من الفخذ بنحو 10 سم. بقاء الرأس والجذع في وضعهما السابق ، والكتفان تكونان بوضع أفقي مع المحافظة على توازن الجسم من السقوط لأحد الاتجاهات انظر شكل (7) إذ أن الصور تكمل بعضها البعض وحسب التسلسل من صورة واحد إلى صورة ستة.

ومن الأخطاء الشائعة عند أداء الحركة المذكورة أعلاه هي:

- 1.رفع القدم الأمامية للأعلى أكثر من اللازم.
 - 2.ميل الجذع للأمام أو للخلف أو إلى الجانب عند تحريك القدم الأمامية لأداء الحركة.
 - 3.انحراف مشط القدم الأمامية عند الحركة للداخل أو الخارج.
 - 4.عند أداء حركة الطعن عدم الهبوط على كعب القدم الأمامية في نهاية حركة الطعن.
 - 5.عدم مد الذراع المسلحة للأمام مع بدء حركة الرجل الأمامية للأمام.
 - 6.عدم ثني الركبة الأمامية كاملاً بل ثنيها قليلاً أو عدم تعامد الركبة الأمامية على منتصف القدم الأمامية.
 - 7.السقوط للأسفل بمنطقة الحوض بعد انتهاء الحركة مما لا تمكن اللاعب من العودة إلى وضع الاستعداد.
 - 8.أن تكون حركة الطعن قصيرة جداً عن المعدل الطبيعي لها فلا تساعد للوصول إلى الهدف لأخذ اللمسة.
 - 9.ثني الركبة الخلفية أثناء حركة الطعن.
 - 10.رفع القدم أو باطن القدم الخلفية عن الأرض أثناء حركة الطعن.
- هناك طرق للعودة 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 (الاونكارد.)
- وتتم العودة بعد أداء حركة الطعن بمرحلتين هي:

المرحلة الأولى : حركة العودة من الأمام إلى الخلف(العودة للخلف)

- رجوع الرجل الأمامية من الأمام إلى الخلف بمسافة مناسبة مع ثني الذراع المسلحة في الوقت نفسه.
- نقل ثقل الجسم إلى الخلف مع ثني الركبة للرجل الخلفية اذ يكون مركز ثقل الجسم بين الرجلين(الركبتين مع الثني.)

•رفع مع ثني الذراع الخلفية (غير المسلحة) ووضعها خلف الرأس.

•الاحتفاظ باستقامة الجذع مع فتله إلى الجانب للحفاظ على عدم كشف الهدف القانوني.

المرحلة الثانية :حركة العودة من الخلف إلى الأمام(العودة للأمام)

- نقل الرجل الخلفية للأمام مع ثني الركبة الخاصة بها بمساعدة الذراع الحرة الخلفية بمرجحتها إلى الأعلى من مفصل المرفق.

•نقل مركز ثقل الجسم للإمام اذ يكون بين الرجلين (الركبتين مع الثني.)

•رفع الجسم للوصول إلى وضعة الطبيعي في وضع الاستعداد.

•تتم العودة إلى الأمام من حركة الطعن في حالة تراجع المنافس للخلف في أثناء التنافس.