

المبارزة

المرحلة الثالثة

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

اعداد

م.د رضا عبد الحسين هادي

2023_2022

الأوضاع والمهارات الأساسية في سلاح الشيش:

الوضع الأساسي:

يعتبر هذا الوضع هو أول وضع يأخذه اللاعب على الملعب ، ويعتبر الأساس الذي يبني عليه بعد ذلك شكل واتجاه أوضاع الجسم ، وكذلك حركات الأرجل ، حيث يصبح في هذا الوضع الجسم مقسم إلى جهتين وهذا التقسيم اعتباري ، أمامي وخلفي ، الجهة الأمامية وتوجد فيها الذراع المسلحة ويواجه المنافس ، أما الجهة الثانية (المعاكسة) وتوجد فيها الذراع الحرة التي تحمل الماسك ، وبهذا تتحقق المواجهة الجانبية التي تتناسب ومع طبيعة لعبة المبارزة وحركاتها الفنية.

الخطوات التعليمية لأخذ الوضع الأساسي:

- ❖ يقف اللاعب الوقفة الطبيعية الرياضية بحيث تكون القدمين متلاصقتين والأمشاط متجهة إلى الأمام ، واللاعب ماسك السلاح بيد والقناع (الماسك) باليد الأخرى.
- ❖ يكون المسك بالسلاح بالطريقة الصحيحة ، مع مد الذراع المسلحة بارتخاء كامل أمام الجسم واضعاً قبضة اليد المسلحة مع السلاح أمام الفخذ الأمامي ، ونصل السلاح متجهاً للأسفل والأمام ، أما اليد الحرة فتحمل الماسك (القناع) ، بحيث نحصره ما بين العضد والساعد وبمساعدة الكف مع الخصر .
- ❖ يقوم اللاعب المبارزة بإدارة مشط قدم الرجل الأمامية (القائدة) إلى جانب الجسم الذي تقع به الذراع المسلحة مرتكزاً في دورانه على كعب القدم بحيث تشكل القدم التي تحركه مع القدم الخلفية للاعب بعد تلامس الكعبين زاوية قائمة قدرها 90°.
- ❖ فتل الجذع إلى الجانب بحيث يكون الكتف الأمامي للذراع المسلحة تجاه هدف المنافس والكتف الأخر المعاكس (للذراع الحرة) للخلف والصدر (الهدف القانوني) إلى الجانب.
- ❖ ويكون النظر إلى الأمام تجاه هدف المنافس ، بحيث يكون الذقن مع الكتف الأمامي تجاه المنافس
- ❖ ومن هذا نحصل على وضع المواجهة مع المنافس والذي يطلق عليه الوضع الأساسي

التحية:

يتم أداء التحية بعد وقوف اللاعب خلف خط الاستعداد على الملعب وأخذ الوضع الأساسي والذي سبق وتم شرحه أعلاه ، وتؤدي التحية إجبارياً ، واللاعب الذي لم يؤدي التحية قبل بداية النزال وبعد انتهاء النزال يعاقب ضمن ضوابط القانون الدولي للعبة

اهم الخطوات لاداء التحية:

- ❖ من وضع الأساسي يقوم اللاعب برفع الذراع المسلحة مع السلاح من الأسفل وللأمام وللأعلى والى الخلف تجاه الجسم بعد ثني المرفق بحيث يلامس العضد الجسم ، وواقية السلاح تكون بمستوى الذقن ، والأصابع مواجهة لوجه اللاعب وظهر الكف مواجهة للمنافس
- ❖ يقوم اللاعب بمد الذراع المسلحة إلى الأمام تجاه المنافس ويكون المد من المرفق قليلاً بحيث يشكل اللاعب ما بين الذراع المسلحة مع العضد زاوية وتكون الأصابع مواجهة للأعلى وظهر الكف مواجهه للأرض وذبابة السلاح إلى الأمام للأعلى ، وهذه هي التحية للاعب المنافس
- ❖ ثم يقوم اللاعب بلف الرسغ إلى الجهة الداخلية (اليسار) للجسم بحيث تكون الأصابع للذراع المسلحة إلى جانب وظهر الكف إلى الخارج ، ثم نقل السلاح إلى الجهة الداخلية (اليسار) بحيث تشكل الذراع المسلحة زاوية ما بين العضد والسلاح ، والذبابة متجهة إلى الأعلى قليلاً ومنحرفة إلى الجهة الداخلية قليلاً أيضاً وتكون هذه التحية للحكم والمسؤول الذي يرفع البطولة والى الجمهور الذي جالس على المدرجات من الجانب اليسار للاعب
- ❖ ثم يقوم اللاعب بنقل سلاحه إلى الجهة الخارجية (اليمنى) مع المحافظة على الانتشاء في الذراع المسلحة وبقاء الذبابة مرتفعة ، وأيضاً تبقى الأصابع متجهة إلى الجانب اليسار وظهر الكف إلى اليمين ، تؤدي هذه التحية إلى القضاة والمسجلين والموقنين والجمهور الذي يجلس على المدرجات من الجانب اليمين للاعب
- ❖ ثم يقوم بعدها اللاعب بإنزال السلاح إلى الأسفل ، إلى الوضع الذي كان فيه قبل أداء التحية.

وضع الاستعداد (الأونكارد)

لغرض الوصول لأداء وضع الاستعداد ، من حالة الوقوف بالوضع الأساسي للاعب ، والذي يعطي اللاعب الصفة الرئيسية في حركات التقدم والتقهقر والطعن ، والتي تتطلب أرجلاً رشيقة مرنة لأنها تكمل الحركات الفنية الهجومية أو الدفاعية المتعلقة بجملة المبارزة والتي تكون مرتبطة بالاستعداد الجسماني في المسابقات.

الطريقة الأولى لاداء وضع الاستعداد من الخلف إلى الأمام ويمر بالمراحل التالية:

- ❖ من الوقوف بالوضع الأساسي ، يبدأ اللاعب بتقديم الرجل الأمامية (القائدة) مسافة قدرها ما بين القدم ونصف إلى القدمين تقريباً ما بين كعب القدم الأمامية والقدم الخلفية وفي الاتجاه المباشر.

❖ يلي ذلك انثناء في الركبتين بصورة متساوية بحيث تكون الركبة الأمامية للرجل القائدة متعامدة على منتصف قدم الأمامية ، أما الركبة للرجل الخلفية فتكون متعامدة على مشط القدم الخلفية ، بحيث يكون مركز ثقل الجسم ما بين الرجلين ، وهذا ما يساعد على تحقيق التوازن لا بد أن يكون الجزء العلوي من الجسم موزعاً بطريقة متساوية

❖ يشكل اللاعب بالذراع المسلحة أمام الجسم زاوية منفرجة بين العضد والساعد مع السلاح ، بحيث يبعد المرفق عن الخصر بـ (5) أصابع (15سم) ويشكل الساعد والسلاح خط موازي للأرض ، والأصابع للكف الماسك للسلاح متجهة للأعلى ومنحرفة قليلاً للجانب . أما ذبابة السلاح فتكون مرتفعة قليلاً وبمستوى النظر للعين اليمنى ومنحرفة إلى الداخل قليلاً

❖ أما الذراع الحرة (غير المسلحة) فتكون مرفوعة إلى الأعلى خلف الرأس بحيث تشكل زاوية شبه قائمة بين الساعد والعضد مع الملاحظة ارتخائها تماماً

الطريقة الثانية لإداء وضع الاستعداد من الأمام إلى الخلف وتمر بالمرحلة التالية:

❖ من وضع وقوف اللاعب بالوضع الأساسي ، يبدأ اللاعب بنقل الرجل الخلفية (القدم) إلى الخلف مسافة ما بين قدم ونصف إلى قدمين ، ما بين كعب القدم الخلفية والقدم الأمامية وفي الاتجاه المباشر .

❖ يلي ذلك انثناء في الركبتين بصورة متساوية

❖ رفع الذراع المسلحة وتشكيل زاوية منفرجة ما بين العضد والساعد مع السلاح ، بحيث تكون الذبابة بمستوى النظر .

❖ رفع الذراع الحرة (غير المسلحة) إلى الأعلى خلف الرأس بحيث تشكل زاوية شبه قائمة ما بين العضد والساعد مع ملاحظة ارتخائها تماماً .

حركة الأرجل (التقدم والتقهقر)

تعتبر هذه الحركة من الحركات الضرورية للعبة المبارزة ، لان هذه الحركة تساعد اللاعب الوصول إلى المنافس لغرض التقرب من الهدف لأخذ لمسة منه أو الهروب من المنافس لغرض إفشاله من تحقيق لمسة. كما يتم التقدم والتقهقر بواسطة الأرجل وتكون على نوعين التقدم للأمام تسمى (مارشيه) وهي حركات هجومية والتقهقر للخلف تسمى (رومبيه) وهي حركات دفاعية.

أنواع التقدم للامام: ((التقدم الاعتيادي _التقدم العكسي _التقدم بالوثب))

أنواع التقهقر للخلف: ((التقهقر الاعتيادي _ التقهقر العكسي _ التقهقر بالوثب))

حركة التقدم للأمام

تتم الخطوات التعليمية كالتالي:

- ❖ تبدأ الخطوة الأولى بنقل القدم الأمامية ، للأمام دون الزحف بحركة مرجحة أمامية خفيفة من مفصل الركبة مع الاحتفاظ باتجاه المشط في اتجاه الخط الوهمي للمبارزة الأمامي ، مسافة تقدر بحوالي قدم واحدة على أن يراعى الهبوط بها وملامسة الأرض بالجزء الخلفي لكعب القدم الأمامية أولاً قبل ملامسة بقية القدم لها ، ومع انتقال تلك القدم للأمام ينتقل معها مركز ثقل الجسم للأمام بقدر المسافة التي تحركتها هذه القدم
- ❖ يلي الخطوة الأولى ، نقل القدم الخلفية للأمام لتلحق بالقدم الأمامية دون زحف وذلك برفع القدم الخلفية قليلاً عن الأرض بحركة من مفصل الفخذ التابع لها على أن تتحرك للأمام نفس المسافة التي قطعتها القدم الأمامية قبل أن تستقر على مكانها الجديد على الأرض ، مع مراعاة ملامسة الأرض أولاً بالحد الخلفي للنصف من مشط القدم وقبل أن توضع كلها على سطح الأرض

هناك ثلاثة نقاط يجب مراعاتها عند أداء حركة التقدم للأمام وهي :

- ❖ الاحتفاظ دائماً بدرجة انثناء الركبتين كما هما في وضع الاستعداد دون تغيير ، أي عدم مدهما للأعلى او ثنيهما 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

عند التدريب تؤدي حركة التقدم للأمام على مرحلتين من الوجهة التعليمية:

- أولاً : في العدة الأولى يتم نقل القدم الأمامية للأمام وفي العدة الثانية تنتقل القدم الخلفية كل عدة منفصلة عن الأخرى
- ثانياً : يتم نقل القدمين للأمام في عدة واحدة وذلك بان تتبع القدم الخلفية القدم الأمامية مباشرة دون فترة سكون بين حركتهما

حركة التقهقر للخلف

تتم بالخطوات التعليمية كالتالي:

❖ تبدأ الخطوة الأولى بنقل القدم الخلفية مسافة تقدر بحوالي القدم واحد دون زحف وبحركة خفيفة من مفصل الركبة الخلفي وعند الهبوط بها يجب أن يتم لمس الأرض أولاً بالحد الخلفي للنصف الأمامي من مشط القدم قبل أن تستقر كلها على سطح الأرض مع مراعاة عدم الإسراع بنقل مركز ثقل الجسم مع القدم الأمامية للخلف

❖ يلي الخطوة الأولى مباشرة ، نقل القدم الأمامية للخلف لتلحق بالقدم الخلفية ، وينفس المسافة (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 ملامسة الأرض أولاً بالنصف الأمامي لمشط القدم قبل أن تستقر كلها على سطح الأرض.

هناك ثلاثة نقاط يجب مراعاتها عند أداء حركة التقهقر للخلف وهي نفسها عند أداء حركة التقدم للامام:

عند التدريب تؤدي حركة التقهقر على مرحلتين من الوجهة التعليمية

أولاً : يتم نقل القدم للخلف في العدة الأولى ، ثم يتم نقل القدم الأمامية للخلف في العدة الثانية
ثانياً : يتم نقل القدمين للخلف في عدة واحدة في سرعة دون فترة سكون بين كل من حركة القدمين.

اهم الحركات المكملة والمشتقة من حركة التقدم والتقهر:

الوثب السريعة للامام:

تؤدي هذه الوثبة بالقدمين معاً في عدة واحدة وفي وقت واحد ولذلك فهي تحتاج إلى نوع من التوازن والاتزان عند أدائها وتبدأ بمرجحة القدم الأمامية بحركة خاطفة للامام وعند هبوطها يلمس النصف الأمامي من أسفل باطن القدم سطح الأرض مع التقدم بها للامام قليلاً محدثه صوت يشبه التصفيق عند ارتطامها بالأرض على أن يتبع ذلك مباشرة نقل القدم الخلفية للامام بحيث تلمس الأرض أولاً بباطن القدم قبل أن تستقر القدمان بكاملهما على سطح الأرض وعند التدريب تؤدي الحركة برمتها في عدة واحدة.

الوثب السريعة للخلف

تؤدي هذه الوثبة بالقدمين معاً في عدة واحدة وفي وقت واحد ، وتبدأ بمرجحة القدم الخلفية بحركة خاطفة للخلف والهبوط بها بحيث يلمس النصف الأمامي من باطن القدم سطح الأرض أولاً . ويتبع ذلك مباشرة نقل

القدم الأمامية للخلف نفس المسافة التي اتخذتها القدم الأمامية بحيث يلامس مشط القدم أيضاً الأرض أولاً قبل أن تستقر القدمان بكاملهما على سطح الأرض وعند التدريب تؤدي تلك الوثبة في عدة واحدة.

التقدم والتقهقر العكسي

تؤدي هذه الحركة إما للأمام أو للخلف وهي عبارة عن العبور بالقدم العكسية (الخلفية) أمام وقبل حركة القدم الأخرى (الأمامية) بحيث تتقاطع الساقان عند منتصف توقيت الحركة.

فإذا كان التقدم للأمام ، تحركت القدم الخلفية للأمام متقاطعة أمام القدم الأمامية قبل أن توضع على الأرض أمامها . وبلي ذلك نقل القدم الأمامية للأمام عابرة القدم الخلفية لتستقر على الأرض أمام القدم الخلفية مرة أخرى في الوضع السابق قبل الحركة مع ملاحظة الاحتفاظ في النهاية بثني الركبتين ووضع الجذع العمودي كما هو معروف في وضع الاستعداد

أما إذا كان التقهقر للخلف ، فنبدأ بتحريك القدم الأمامية أولاً للخلف عابرة ومتقاطعة مع القدم الخلفية قبل أن تستقر على الأرض ، وبلي ذلك نقل القدم الخلفية للخلف لتستقر خلف القدم الأمامية مرة أخرى.

حركة الطعن في سلاح الشيش

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

ويذكر (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 أكبر من دفع الجسم أماماً ، وإن حركة الطعن تضمن تقدم مركز ثقل الجسم لمسافة محددة إلى الأمام وبسرعة معلومة ، أما اتجاه أصابع اليد فتكون متجهه إلى الأعلى وظهر الكف متجهه إلى الأسفل مقابل الرجل الخلفية إلى الخلف الأعلى لتكون بموازاة الرجل الخلفية ، وبعيده من الفخذ بنحو 10 سم

بقاء الرأس والذراع في وضعهما السابق ، والكتفان تكونان بوضع أفقي مع المحافظة على توازن الجسم من السقوط لأحد الاتجاهات.

من الأخطاء الشائعة عند أداء حركة الطعن هي:

- ❖ رفع القدم الأمامية للأعلى أكثر من اللازم
- ❖ ميل الذراع للأمام أو للخلف أو إلى الجانب عند تحريك القدم الأمامية لأداء الحركة
- ❖ انحراف مشط القدم الأمامية عند الحركة للداخل أو الخارج
- ❖ عند أداء حركة الطعن عدم الهبوط على كعب القدم الأمامية في نهاية حركة الطعن.
- ❖ عدم مد الذراع المسلحة للأمام مع بدء حركة الرجل الأمامية للأمام.

طرق 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 وتتم العودة بعد أداء حركة الطعن بمرحلتين هي المرحلة الأولى : حركة العودة من الأمام إلى الخلف (العودة للخلف) المرحلة الثانية : حركة العودة من الخلف إلى الأمام (العودة للأمام)

الالتحام:

المقصود بكلمة الالتحام في لعبة المبارزة هو تلامس نصلي اللاعبين المتنافسين أي المهاجم والمدافع عند نقطة ما وفي أحد الأوضاع الدفاعية الأساسية للمبارزة في سلاح الشيش ولهذا التلامس أهمية كبير في المبارزة ، حيث أنه يعطي للاعب الإحساس العضلي والحساسية التامة لأوضاع واتجاهات نصل سلاح المنافس وتباينها والإحساس بمكانها ، مما يمكنه من معرفة حركة سلاح ذلك المنافس مبكراً ، وفي وقت مناسب مما يتيح له الفرصة في اتخاذ الأوضاع المضادة المناسبة التي تحد من خطورة تلك الحركة أو على العكس من ذلك تعطيه الفرصة لاختيار انسب حركة من حركات الهجوم التي يستخدمها للهجوم على المنافس

اهم فوائد الالتحام لكلا اللاعبين المهاجم والمدافع هي:

- ❖ بالنسبة للاعب المهاجم : يعطي الفرص للاعب لعمل الحركات التمهيديّة للهجوم (التحضير للهجوم) على نصل سلاح المنافس
- ❖ أما بالنسبة للاعب المدافع : يعطي الفرص للاعب لمعرفة نوايا المنافس من جهة هجومية.

تغيير الالتحام:

المقصود بتغيير الالتحام هو انتقال نصل سلاح اللاعب المهاجم من وضع إلى آخر ، وبما أن الهدف القانوني للاعب مقسم إلى أربعة (مناطق هدف بوساطة خطين وهميين يصبح لدينا أربعة مناطق اثنان للأعلى واثنان للأسفل) وسبق ونوهنا على التقسيم في فصل الدفاع وأسس الدفاع.

يتم تغيير التلاحم بثلاثة طرق (تغييرات) وهي

التغيير الأفقي: انتقال نصل سلاح اللاعب المهاجم من الوضع السادس إلى الوضع الرابع وبالعكس ، ويتم التغيير من أسفل نصل سلاح اللاعب المنافس وهذا يتم في الخطوط العليا ، أما التغيير في الخطوط السفلى فيتم بانتقال نصل سلاح اللاعب المهاجم من الوضع الثامن إلى الوضع السابع وبالعكس ، ويتم التغيير من أعلى نصل سلاح اللاعب المنافس

التغيير العمودي: انتقال نصل سلاح اللاعب المهاجم من الخطوط العليا إلى الخطوط السفلى بخط جانبي (عمودي) ويكون التغيير على شكل نصف دائرة فتحتها إلى خارج الهدف ، أي من الوضع السادس إلى

الوضع الثامن وبالعكس ، أو التغيير من الوضع الرابع إلى الوضع السابع وبالعكس ، فيكون التغيير على شكل نصف دائرة فتحتها إلى داخل الهدف

التغيير القطري: انتقال نصل سلاح اللاعب المهاجم من الخطوط العليا والى الخطوط السفلى بخط مائل ، أي من الوضع السادس إلى الوضع السابع ويكون التغيير من اسفل نصل سلاح المنافس ، أما التغيير من وضع السابع إلى وضع السادس ، يكون التغيير من أعلى نصل سلاح المنافس وبنفس الطريق يتم التغيير من الوضع الرابع إلى الوضع الثامن وبالعكس

اهم فوائد تغيير الالتحام:

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

ملاحظة:

قوة وسرعة التغيير تتوقف على الغرض من التغيير . إذا كان التغيير مرة واحدة أو اكثر ، يتم التغيير من مرة واحدة بحالة سريعة للمس المنافس في الوضع المقابل للوضع الملتحم فيه ، إذا كان التغيير اكثر من مرة ، أيضاً يتم بحالة سريعة للمس المنافس في نفس الوضع الملتحم فيه

غياب النصل:

المقصود بغياب النصل هو عدم تلاحم النصلين (السلاحين) ببعضهما أي عكس عملية الالتحام فإذا انفصل النصلان وأخذ كل منهما وضعاً واتجاهاً مخالفاً للأخر أو أخذ وضعاً واحداً دون تلامس بينهما فهذا هو ما يسمى بغياب النصل.

الهجوم في المباراة:

الهجوم في رياضة المبارزة هو الحركة الهجومية التي يبدأ تنفيذها بمد الذراع والتي تهدد بصفة مستمرة منطقة الهدف القانونية للخصم. كما يعرف بأنه حركة او مجموعة حركات يبدأ بادائها احد اللاعبين بصفة مسبقة مستنداً على عنصر المبادرة والمبادأة بقصد الوصول بذبابة السلاح الى هدف الخصم لتسجيل اللمسات على هدف المنافس.

يقسم الهجوم في لعبة المبارزة الى الاقسام الاتية:

أولاً: الهجوم البسيط:

هو الهجوم الذي يتم بحركة واحدة بسيطة، قد يصاحبها الانتقال من جهة الى اخرى من جهات نصل اللاعب الخصم. ويأخذ هذا الهجوم شكلين اساسيين هما ((الهجوم المباشر_الهجوم غير المباشر)) ونعني بالمباشر هو عدم الانتقال من جهة الى اخرى من جهات نصل اللاعب الخصم. اما غير المباشر فيشترط به الانتقال من جهة الى اخرى من نصل الخصم.

وللهجوم البسيط ثلاث حركات اساسية هي:

الهجمة المستقيمة المباشرة: وهي الهجمة التي تتم في نفس خط الالتحام مع نصل الخصم، أي عدم الانتقال من جهة الى اخرى، وانما تتم في نفس اتجاه النصل.

الهجمة بتغيير الاتجاه: وهي الهجمة التي تتم بالانتقال من جهة الى اخرى من جهات نصل الخصم، ويكون الانتقال من اسفل نصل الخصم في اوضاع السلاح العليا (الرابع والسادس)، ومن اعلى نصل الخصم في الاوضاع السفلى (السابع والثامن). يكون الانتقال على شكل قوس حول واقي سلاح الخصم.

الهجمة القاطعة: وتتم ايضا بالانتقال حول جهات نصل الخصم، ولكن عملية الانتقال تتم بسحب نصل اللاعب المهاجم من امام ذبابة (مقدمة) نصل سلاح الخصم، وذلك بثني رسغ اليد المسلحة والمرفق قليلاً لغرض اجتياز نصل الخصم، سواءاً من الجهة الداخلية الى الخارجية، او بالعكس في الاوضاع العليا والسفلى.

ثانياً: الهجوم المركب:

هو الهجوم الذي يتم بحركتين او اكثر من حركات الهجوم البسيط.

ويأخذ هذا النوع من انواع الهجوم شكلين اساسيين هما:

الهجمة العديدة: وهي الهجمة التي تتم بعمل تغييرين للاتجاه، الاول من الاتجاه الخارجي الى الاتجاه الداخلي والثاني من الاتجاه الداخلي الى الاتجاه الخارجي أي العودة الى نفس المنطقة التي كان فيها النصل قبل عملية التغيير ومن ثم اداء حركة مد الذراع على هدف الخصم. بالامكان عمل هذه الحركة من الاوضاع السفلى، مع ملاحظة ان يتم التغيير من اعلى سلاح الخصم. في حركة الهجمة العديدة، يقوم المدافع بالقيام بمحاولة صد الهجوم بطريقة اعتراض النصل بصورة افقية (الدفاع الافقي)، أي انه يتحرك باتجاه حركة

المهاجم الى الجهة الداخلية، في هذا الاثناء يقوم المهاجم بالتخلص من الدفاع (عدم اعطائه الفرصة لمس النصل) بحركة تغيير اخرى للجهة التي اصبحت خالية من الدفاع.

الهجمة الدائرية: هي حركة هجومية مركبة تتم بحركتين او اكثر بتغيير الاتجاه وهي مشابهة في تفسيرها لحركة الهجمة العددية الا ان حركة المدافع لاتكون بشكل افقي لاعتراض نصل الخصم، انما تتم بشكل دائري (الدفاع الدائري)، مما يتطلب بالمهاجم ان ينتقل مرة اخرى من اسفل نصل الخصم ولكن مع اتجاه حركته وليس بصورة معاكسة لها، أي ان تتم الحركة بالانتقال من الجهة الخارجية الى الداخلية، يقوم المدافع بعمل اعتراض دائري لنصل المهاجم، ويحاول صده الى الجهة الخارجية، يقوم المهاجم الذي اصبح نصله في الجهة الخارجية مرة اخرى بالانتقال الى الجهة الداخلية بعمل التغيير الثاني. بالامكان اداء هذه الحركة من الاوضاع السفلى، ولكن الانتقال يتم من اعلى نصل الخصم بالنسبة لكلا اللاعبين المهاجم والمدافع.

ثالثا: الهجوم المضاد:

وهو الهجوم الذي يتم من قبل اللاعب المدافع في توقيت مناسب على الهجوم الذي يبدأ به اللاعب المهاجم مستغلاً بعض الاخطاء التي ترتكب من قبل المهاجم قبل قيامه بالهجوم، ومن هذه الاخطاء:

- التقرب على الخصم بذراع مثنية.

- عدم ضبط المسافة التي يتم بدء الهجوم منها.

- البطئ في تنفيذ الهجوم.

- التردد قبل اداء الهجوم.

- القيام بحركات مركبة كثيرة قبل مد الذراع وتنفيذ الهجوم.

ويأخذ شكلين اساسيين حسب نوع الهجوم الذي يقوم به المهاجم (بسيط ام مركب)، وهما:

هجمة الايقاف: هي الهجمة التي تتم ضد الهجوم البسيط (بسيط مباشر، تغيير اتجاه، قاطعة)، وتتم باتخاذ وضع مد الذراع المباشر على هدف الخصم قبل قيامه بمد الذراع للشروع بالهجوم، أي القيام بمباغطة المهاجم. وتنقسم هجمة الايقاف الى ((هجمة الايقاف ضد الهجمة المستقيمة المباشرة_ هجمة الايقاف ضد الهجمة بتغيير الاتجاه._ هجمة الايقاف ضد الهجمة القاطعة))

الهجمة الزمنية المضادة: هي نوع من انواع الهجوم المضاد، وتتم ضد الهجوم المركب (العددي والدائري) ويعتمد اداء هذه الهجمة على عامل الزمن، اذ يوقت اللاعب المدافع على نهاية الهجوم المركب للاعب المهاجم. وتتم على شكلين هما:

الهجمة الزمنية المضادة ضد الهجمة العدديّة: يقوم اللاعب المهاجم بمحاولة اداء الهجمة العدديّة، في التغيير الاول يحاول اللاعب المدافع ان يعترض طريق سلاح الخصم الذي يقوم بالتغيير الثاني والانتقال الى الجهة الاخرى، في هذه اللحظة يبدأ المدافع هجومه المضاد، اذ يقوم بغلق اتجاه الهجوم مرة اخرى، وسد المنطقة المفتوحة على اللاعب المهاجم، بعدها مباشرة يقوم بمد الذراع المسلحة باتجاه هدف المهاجم.

الهجمة الزمنية المضادة ضد الهجمة الدائرية: في هذه الهجمة يقوم المدافع بالانتظار الى ما قبل بدء المهاجم بمد ذراعه في المرحلة الاخيرة من الهجوم المركب الدائري، اذ يستمر بمجاراة اللاعب المهاجم في عمل الدفاع الدائري ضد التغيير الاول، ومن ثم الاعتراض المباغت لنصل سلاح المهاجم قبل البدء بمد الذراع باتجاه الهدف.

رابعاً: الهجوم الكاذب:

هو النوع الاخير من انواع الهجوم، يأخذ هذا الهجوم شكل الحركات الهجومية التي تم التطرق اليها الا انه يكون مقطوعاً وناقصاً في جزئه الرئيسي، أي الحركة الرئيسية للهجوم (مد الذراع).

اهم أغراض ومميزات استخدام الهجوم الكاذب:

- كشف نوايا الخصم واستجاباته.
- العمل على خداع الخصم بوساطة القيام بالحركات التمويهية الكثيرة.
- العمل على اغراء المنافس للقيام ببعض الحركات التي يقصد من ورائها تطبيق تخطيط معين