

## المحاضرة الثالثة

المهارات الأساسية في رياضة المبارزة :-

تطرق الباحث إلى بعض المهارات الأساسية في رياضة المبارزة والتي لا يمكن أداء الحركات الأخرى لرياضة المبارزة إلا من خلال تعلمها والتدريب عليها وإتقانها إذ إن لاعب المبارزة لا يمكن أداء الحركات الهجومية والدفاعية أو الانتقال على الملعب أو أداء حركة الطعن أو حركة السهم إلا من خلالها إذ تعد المبدأ الأساسي للمبارز .

1-الوضع الأساسي:

هذا الوضع يأخذه اللاعب على الملعب ويقف خلف خط الاستعداد قبل بداية اللعب ويكون الوصول إلى وضع الاستعداد لابد من كيفية تحديد الوقفة الأساسية للاعب الأيمن اذ تبدأ الحركة بنقل القدم اليسرى خلف القدم اليمنى حتى يتلامس كعب القدم اليسرى كعب القدم اليمنى من الخلف ليصنعا زاوية قائمة (90درجة) أما الجانب الأيمن من الكتف فيتجه للأمام حيث يفتل اللاعب الجذع (الهدف القانوني) إلى الجانب إذ يكون كتف الذراع المسلحة متجهة إلى الأمام تجاه المنافس والكتف الذراع الحرة إلى الخلف أي الجانب الأيسر من الكتف يتجه إلى الخلف ويكون اتجاه النظر إلى اللاعب المنافس بحيث يكون الذقن ملامسا للكتف والذراع المسلحة ، أما السلاح مع الذراع المسلحة فمتجه إلى الأسفل مراعيًا هذا الوضع صفة المرونة وعدم تصلب أعضاء الجسم .

2-وضع الاستعداد (الاونكارد):

للوصول إلى وضع الاستعداد أو ما يسمى بوضع التحفز (الاونكارد) لابد من إتباع

الخطوات الآتية:-

- من الوقوف بالوضع الأساسي ، يبدأ اللاعب بتقديم الرجل الأمامية ( القائدة ) مسافة قدرها ما بين قدم ونصف إلى قدمين تقريبا ما بين كعب القدم الأمامية والقدم الخلفية وفي الاتجاه المباشر
- انثناء في الركبتين بصورة متساوية إذ تكون الركبة الأمامية للرجل القائدة متعامدة على منتصف القدم الأمامية ، أما الركبة الخلفية فتكون متعامدة على مشط القدم الخلفية إذ يكون مركز ثقل الجسم بين الرجلين ، وهذا يساعد على تحقيق التوازن .

•الذراع المسلحة تكون أمام الجسم وتشكل زاوية منفرجة بين العضد والساعد مع السلاح، بحيث يبعد المرفق عن الخصر ( 15سم).

•يجب أن يكون وضع الساعد ونصل السلاح باستقامة واحدة اذ تتجه ذبابة النصل للداخل قليلا نحو الجزء العلوي المحدد للهدف.

•الذراع اليسرى ( غير المسلحة ) مرفوعة إلى الأعلى خلف الرأس بحيث تشكل زاوية شبة قائمة بين الساعد والعضد مع ملاحظة ارتخائها تماما.

-3حركات الأرجل التقدم والتقهقر بأنواعها من وضع ( الاونكارد: )

يتم التقدم والتقهقر بواسطة الأرجل وتكون على نوعين التقدم للأمام تسمى (مارشيه )وهي حركات هجومية ، والتقهقر للخلف تسمى ( رومبيه ) وهي حركات دفاعية والتقدم إلى الأمام يكون على ثلاث أنواع هي :-

•التقدم الاعتيادي.

•التقدم العكسي.

•التقدم بالوثب.

أما التقهقر للخلف فيكون على ثلاث أنواع أيضا هي :-

•التقهقر الاعتيادي.

•التقهقر العكسي.

•التقهقر بالوثب.