

## المهارات الاساسية في رياضة المبارزة :

### 1- مسك السلاح

المسكة هي مهارة مهمة تحدد كيفية التعامل مع السلاح فضلا عن مستقبل طبيعة ذلك التعامل ، فالغرض الاساس من المسكة هو وضع اليد والاصابع بشكل يضمن ان تسيطر الاصابع على نصل السلاح وتتلاعب به ، ويمكن تحديد تلك الوضعية بحيث تكون الاجزاء العليا لأصبعي السبابة والابهام يحملن المساحتين العليا والسفلى للقبضة ويشكلن مفكا ، اما بقية الاصابع فيدعمن بخفة القبضة ، وتكون المسكة محكمة ولكن غير مشدودة ، ويقول لويس جستين ( امسك السلاح كأنك تمسك عصفورا ليس بقوة لكي لا تخنقه ، وليس باسترخاء لكي لا يفلت منك )

### 2- التحية والمصافحة في رياضة المبارزة :

من اساسيات رياضة المبارزة التقليدية وهي اداء التحية لإظهار الاحترام والتقدير للمنافس .

### 3- وضع الاساس :

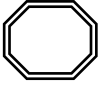
يسمى هذا الوضع بوضع الانتباه ايضا اذ من خلاله يمكن ان يهيئ الجسم لاتخاذ او اداء مهارات رياضة المبارزة

يمكن اتخاذ هذا الوضع بالخطوات الاتية :

- الكعبين متعامدين بزاوية 90 درجة اذ تكون القدم اليمين متجهة الى للأمام اما اليسار فتكون متجهة للجانب .
- مفصلي الركبة والورك يكونان ممدودان .
- الجذع يتخذ زاوية 45 درجة وباتجاه الداخل ويلاحظ ان الكتفين يتبعان اتجاه الجذع نفسه .
- يتجه الراس باتجاه النظر للأمام ( باتجاه القدم الامامية ) .
- الذراعين اما ان تتخذان وضع التخصر او مسك السلاح بالذراع اليمين والقناع بالذراع اليسار .

### 4- وضع الاستعداد :

ان هذا الوضع يجعل اللاعب في افضل اوضاعه الجسمانية متحفزا للحركة سواء للأمام او للخلف ببسر وسهولة فهو الوضع الذي تبدأ منه حركات المبارزة دائما وتنتهي اليه غالبا ، لذلك



تبدو أهميته كونه يهيى اجزاء الجسم بشكل صحيح يخدم حركات المبارزة المطوية ، فالمبارز دائما يعود بسرعه الى هذا الوضع كي يستعد لأداء الحركات .

خطوات اتخاذ وضع الاستعداد في رياض المبارزة :

- 1- النزول قليلا الى الاسفل .
- 2- استرخاء الكتفين وتهي الركبتين .
- 3- التوازن .
- 4- تكوين القدم القائدة هي الذراع المسلحة نفسها .
- 5- البعد بين القدمين بقدر المسافة بين الكتفين وبزاوية قائمة .
- 6- توجيه القدم القائدة باتجاه المنافس .
- 7- الظهر عمودي والكتفين بمستوى الورك واتجاه الورك بزاوية 45 درجة تقريبا .
- 8- توزع وزن الجسم بالتساوي بين الرجلين .
- 9- نظرك باتجاه المنافس .
- 10- ثني الذراع المسلحة من مرفق اليد وتدفع للخارج قليلا امام الفخذ والورك .
- 11- توجه الذبابة باتجاه اعلى الهدف .
- 12- الذراع الغير مسلحة تكون خلف الكتف الخلفي مثل ذيل العقرب .

#### 5- التقدم والتقهر في رياضة المبارزة :

يتحرك المبارز للأمام او للخلف بخطوات تعتمد على حركة الرجلين لخلق المسافة المثالية لتنفيذ الهجوم او للمحافظة على المسافة مع المنافس عند تقدمه ينبغي أن تمتاز الحركة عند التقدم او التقهر بالسلاسة واليسر فضلا عن الرشاقة في السيطرة على اجزاء الجسم اد ينبغي أن تتحرك الرجلان فقط عند التحرك ويبقى الجذع وبقية الاجزاء بوضعها لا تتأثر بحركة الرجلين بل تتناسق مع حركته لأداء الخطوة للأمام او الخلف .

#### النقاط الاساسية في عملية التقدم والتقهر :

- عند التقدم القدم القائدة تتحرك اولا .
- عند التقهر القدم الخلفية تتحرك اولا .
- القدم الاخرى تتبع القائدة بنفس المسافة للخلف او للأمام .
- الركبتين تبقيان مثنية والجسم يتحرك افقيا قدر الإمكان .



- القدم الامامية تلامس الارض بالكعب عن التقدم .

#### أنواع تحرك المبارز للأمام :

- خطوة للأمام .
- القفز للأمام .
- التقدم العكسي .

#### انواع تحرك المبارز للخلف (التقهقر):

- خطوة للخلف ( التقهقر ) .
- التقهقر العكسي .
- القفز للخلف .

#### توصيات التعلم الصحيح لحركات الرجلين للمبارز:

- تجنب الاطالة عند أداء التقدم او التقهقر او القفز .
- بقاء القدم في الهواء أقل وقت قدر الامكان .
- نهاية الحركة يجب ان تكتمل دون اي تأخير .
- الرجلين والجذع يجب ان يتحركا بتناسق وبرشاقة معا .
- مركز ثقل الجسم يجب ان يتحركا متوازيًا مع مستوى سطح الارض .
- الحفاظ على المسافة بين القدمين وتغيير ايقاع الحركة باستمرار .