

## مهارات الاستعداد والتقدم والتفكير والطعن

### وضع الاستعداد (الأونكارد) .

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

أما الطريقة الثانية فهي من الأمام إلى الخلف وتمر بالمراحل 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 لذا هناك عدة أشكال من الحركات يؤديها اللاعب عند التقرب للمنافس وتكون على ثلاثة أنواع وهي (المارشيه) التقدم للأمام الاعتيادي ، والعكسي ، والوثب ، وبنفس الشكل والطريقة يستخدمها اللاعب عند الهروب والتي تسمى (بالرومبية) التقهقر ، وهي أيضاً الاعتيادي ، والعكس والوثب وكالاتي :

- حركة التقدم للأمام .

تتم الخطوات التعليمية لهذه الحركة كالاتي :

1. 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 .
2. 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 قطعها 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 هذه الحركة وهي :

-الاحتفاظ دائماً بدرجة انثناء الركبتين كما هما في وضع الاستعداد دون تغيير ، أي عدم مدهما للأعلى أو 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 .

وعند التدريب تؤدي هذه الحركة على مرحلتين من الواجهة 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 الطعن .

تعتبر حركة الطعن العمود الفقري في لعبة المبارزة ، فهي من الحركات الأساسية والتي تؤدي من الثبات ومن الحركة ، وتتم هذه الحركة بمد الذراع المسلحة مع الرجل الأمامية (القائدة) إلى الأمام وبوقت واحد تجاه هدف المنافس ، مع مد الرجل الخلفية والذراع الحرة بوقت واحد أيضاً وباتجاه معاكس للذراع المسلحة ، وذلك لغرض الوصول للهدف ، وينبغي أن يتوافر في هذه الحركة الدقة مع السرعة في الأداء .ومن جانب آخر ، يختلف أداء حركة الطعن من سلاح لآخر ، وبما أن هناك ثلاثة أنواع من الأسلحة (الشيش ، السيف ، سيف المبارزة) ، فحركة الطعن في سلاح الشيش (Foil) تؤدي بالمراحل التالية :

-يقوم اللاعب المهاجم بمد الذراع المسلحة مع السلاح 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 والذئابة متجهة نحو الهدف .  
-يراعى عند مد الرجل الأمامية أخذ مسافة الطعن ، وتكون مناسبة تمكن اللاعب بسهولة أن يعود إلى وضع التحفز (الأونكارد) .  
-يجب أن يكون النزول على الكعب للقدم الأمامية ثم المشط ، مع مراعاة أن تكون الركبة للرجل الأمامية متعامدة على منتصف القدم .  
-مد الرجل الخلفية تماماً .  
-يراعى عند مد الرجل الخلفية ، مد الذراع الخلفية (الحررة) أيضاً بسرعة وبوقت واحد ، مع مراعاة أن تكون راحة كف الذراع الحررة مواجهة 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 .  
-يجب أن يكون النظر تجاه هدف المنافس ، والكتفين على استقامة واحدة دون تصلب أو تراخي .

### الأخطاء الشائعة في حركة الطعن .

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 .