

جامعة بنها
كلية التربية الرياضية
قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات

المحاضرة الثالثة عشر

الفرقة الأولى
العام الجامعي ٢٠١٩/٢٠٢٠ م
الفصل الدراسي الثاني

إعداد

شعبة المبارزة

اد. أسامة صلاح فؤاد

د. مبارك محمد نوفل

د. أحمد مصطفى متولي

الفصل الثاني: -

الجزء السادس (الهجوم البسيط): -

أولا تعريف الهجوم البسيط: -

هو عبارة عن حركة هجومية تؤدي في زمن سلاح واحد ويكون اما في نفس اتجاه التلاحم ويطلق عليه الهجوم البسيط المباشر وأما في اتجاه مغاير لاتجاه التلاحم ويطلق عليه الهجوم البسيط غير المباشر

الهجوم البسيط ينقسم إلى: -

- | | |
|---------------------|---|
| أ- هجوم بسيط مباشر | ب- هجوم البسيط غير المباشر |
| ١- الهجمة المستقيمة | ١- الهجمة المغيرة. |
| | ٢- الهجمة عكس المغيرة. |
| | ٣- الهجمة القاطعة. |
| | ٤- الهجمة عكس المغيرة (المغيرة المعكوسة). |

الجزء العملي: -

الخطوات التعليمية لإحدى أنواع الهجوم البسيط: -

- ١- الهجمة المستقيمة
- الخطوات التعليمية
- ١- شرح لفظي للمهارة
- ٢- اعطاء نموذج جيد لها بواسطة المعلم أو أحد الطلاب المتميزين
- ٣- الوقوف صفان مواجهان (أ) معلم (ب) متعلم
- مع التلاحم في الوضع السادس
- ٤- أداء الهجمة في أربعة عدات
- ١) في العدة (١) يقوم (أ) بفتح ثغرة في اتجاه التلاحم.
- ٢) في العدة (٢) يقوم (ب) بفرد الذراع المسلحة.
- ٣) في العدة (٣) يقوم (ب) بالطعن.
- ٤) في العدة (٤) الرجوع لوضع التحفز منع مراعاة التلاحم في الوضع السادس.

٥- يتم دمج العادات ٢،١ وأداء المهارة في ثلاث عدات

٦- يتم دمج العادات ٢،١ وأداء المهارة في عدتان

٧- استخدام النداء بالمصطلحات بدلا من العادات

▪ أولا: -

* ينادى المعلم **feint coup droite** يقوم المتعلم بفرد غير كامل للذراع المسلحة بعد اعطاء المعلم مفتاح

الهجمة وهو فتح ثغرة

* ينادى المعلم **feidez_vous** يقوم المتعلم بالطعن

* ينادى المعلم **la carde** يقوم المتعلم بالعودة لوضع التحفز

▪ ثانيا: - * ينادى المعلم **coup droite** يقوم المتعلم بأداء الهجمة كاملة

* ينادى المعلم **la carde** يقوم المتعلم بالعودة لوضع التحفز

▪ ثالثا: - * ينادى المعلم **feidez_vous** يقوم المتعلم بالطعن والعودة الى وضع التحفز.

▪ رابعا أداء الهجمة من الاشارة

أي أنه بمجرد ان يقوم المعلم بفتح ثغرة يقوم المتعلم بفرد كامل للذراع المسلحة

وعندما يقوم المعلم بسحب ذراعه المسلحة للخلف قليلا يقوم المتعلم بأداء حركة الطعن

وعندما يقوم المعلم بحبط نصل المتعلم خبطة بسيطة يكون أمر بالعودة لوضع التحفز

▪ خامسا: أداء الهجمة من التقدم والتقهقر (من الحركة)

▪ سادسا: أداء الهجمة من الاوضاع الاخرى (الرابع - السابع - الثامن)

▪ سابعا: - يقوم المدرب بتنفيذ كل ما سبق من الاربع مسافات وهي: -

➤ مسافة فرد الذراع

➤ مسافة التقدم وفرد الذراع

➤ مسافة الطعن

➤ مسافة التقدم والطعن

■ أنواع الدفاعات من حيث: -

✓ طريقة الاداء: -

١. الدفاع بالضرب

٢. الدفاع بالغلق او القفل

✓ من حيث الاداء الحركي: -

١. الدفاع البسيط (الجانبى - الأفقى - المباشر)

٢. الدفاع الدائري

٣. الدفاع القطري

٤. الدفاع النصف دائري

٥. الدفاع بالتقهقر للخلف

٦. الدفاع المركب

الاعتبارات الهامة التي يجب مراعاتها عند تعليم الدفاع: -

- المعلم هو الذي يقوم بالهجوم والمتعلم هو الذي يؤدي نوع الدفاع المطلوب.
- لكي يؤدي المتعلم الدفاع يجب ان يكون المعلم ذراعه مفرودا والذباية مهددة للهدف ويؤدي الهجوم اما بالتقدم أو بالطعن حسب المسافة.
- اصلاح الاخطاء اول بأول حتى لا تثبت عند الطالب المتعلم.
- يتم تعليم الدفاعات اولاً في عدات ثم في عدة واحدة.
- أن يتم التدريب على الدفاعات من الحركة وفي مواقف شبيهه بالمباريات.
- الربط بين أداء الدفاع الناجح والرد.

أسس الدفاع الناجح

- ان تتناسب سرعة اداء الهجوم مع سرعه أداء الدفاع
- ان تتناسب طبيعة ونوع الدفاع مع طبيعة ونوع الهجوم
- أن يتصدى الجزء القوى لنصل المدافع للجزء الضعيف من نصل المهاجم
- أن يتم الدفاع في اخر لحظة من لحظات الهجوم
- لا يقتصر الدفاع على إبعاد النصل فقط من الهدف ولكن يجب ان يكتمل بالرد بسهولة
- أن يتجنب نوع الدفاع المستخدم مرور ذباية المهاجم على مساحة كبيرة من الهدف

المراجع: -

أسامة صلاح فؤاد: المبارزة بسلاح الشيش، مذكرات غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة بنها.