



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة تكريت

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدفاع في رياضة المبارزة

محاضرة في مادة رياضة المبارزة
لطلبة الدراسة الأولية / المرحلة الثالثة

اعداد التدريسي
م. عمر عبدالله حسين

الدفاع في رياضة المبارزة

أنواع الدفاع في رياضة المبارزة

الدفاع في المبارزة هو الاستجابة الحركية التي يقوم بها المبارز لصدّ أو تحويل هجوم الخصم ومنعه من تحقيق اللمسة. يُنفَّذ الدفاع بتحريك السلاح لتغيير مسار نصل الخصم، بحيث يُبعد عن خط الهدف، مع الحفاظ على التوازن والاستعداد للردّ بالهجوم المضاد. تتعدد أنواع الدفاعات تبعاً لمسار النصل واتجاه حركته وطبيعة الموقف التكتيكي، ويمكن تصنيفها إلى أربعة أنواع رئيسة كما يأتي:

1. الدفاع المستقيم

يُعدّ الدفاع المستقيم من أبسط وأسرع أنواع الدفاع، ويُستخدم عندما يكون هجوم الخصم موجهاً مباشرة نحو الجسم دون تغيير في الاتجاه. في هذا النوع من الدفاع، يقوم المبارز بتحريك نصل سلاحه حركة قصيرة ومباشرة نحو خط الهجوم ليصدّ نصل الخصم ويدفعه جانباً عن خط الهدف، مع بقاء الذراع شبه ممدودة والجسم متزن. يهدف هذا الدفاع إلى إيقاف الهجوم في خطه الأصلي دون إحداث حركة دائرية أو تحويل معقد للنصل. يمتاز الدفاع المستقيم بسرعة التنفيذ واقتصاد الحركة، ويُعدّ الأنسب للتعامل مع الهجمات السريعة والمباشرة. ومن الأخطاء الشائعة فيه استخدام حركة مبالغ فيها أو تأخر الصّد عن التوقيت المناسب، مما يسمح للخصم بتغيير اتجاه طعناته.

يُدرَّب المبارز على هذا النوع من الدفاع باستخدام تمارين ردّ فعل بسيطة تعتمد على توقيت الصّد مع حركة الخصم في اللحظة المناسبة.

2. الدفاع النصف دائري

يُستخدم الدفاع النصف دائري عندما يأتي هجوم الخصم من خط مائل أو منخفض، ويحتاج المبارز إلى تحويل مسار السلاح في حركة نصف دائرية قصيرة. في هذا الدفاع، يتحرك نصل المبارز من خط إلى آخر عبر قوس نصف دائري باتجاه خط الهجوم، بحيث يتقاطع مع نصل الخصم ويدفعه بعيداً عن الجسم. يُعد هذا الدفاع أكثر مرونة من الدفاع المستقيم، لأنه يسمح بتغطية مساحة أوسع من خطوط الهجوم، خاصةً عند التعامل مع الطعنات المائلة أو الهجمات المتغيرة الاتجاه. يتطلب الدفاع النصف دائري تحكماً دقيقاً في حركة الرسغ والذراع، لأن أي توسع في القوس يؤدي إلى فقدان السرعة والتوازن. ومن الأخطاء الشائعة فيه البطء في تنفيذ نصف الدائرة أو رفع الذراع عالياً، مما يفتح خطوطاً أخرى للخصم. يتدرب المبارز على هذه المهارة من خلال حركات نصف دائرية متكررة بأحجام مختلفة، مع التركيز على السرعة والدقة في التقاطع مع سلاح الخصم.

3. الدفاع الدائري

يُعد الدفاع الدائري من أكثر أنواع الدفاعات استخداماً في المبارزة الحديثة، ويُستخدم للتعامل مع الهجمات المركبة أو الهجمات التي تُغيّر اتجاهها أثناء التنفيذ. تُنفَّذ الحركة بتحريك نصل السلاح في مسار دائري كامل حول نصل الخصم، ليعيد المبارز توجيه السلاح إلى الخط الأصلي بعد إتمام الدائرة، وبذلك يُبعد هجوم الخصم تماماً عن الجسم. يتميز هذا الدفاع بقدرته العالية على السيطرة على نصل الخصم ومنعه من التقدم، كما يمنح المبارز فرصة زمنية مناسبة للانتقال إلى الهجوم المضاد بعد انتهاء الصّد. تحتاج هذه المهارة إلى مرونة في المعصم وتنسيق دقيق بين حركة الذراع والجسم، لأن حركة الدائرة يجب أن تكون متماثلة وسريعة ومضبوطة الإيقاع. ومن الأخطاء الشائعة فيها اتساع الدائرة أو فقدان التهديد بعد الصّد، مما يسمح للخصم بإعادة الهجوم في خط آخر. يُدرَّب المبارز على الدفاع الدائري من خلال تمارين الدوران بالنصل في جميع الاتجاهات، مع التركيز على السرعة والثبات في نهاية الحركة.

4. الدفاع المتقاطع

يُستخدم الدفاع المتقاطع عندما يكون هجوم الخصم قوياً أو مباشراً نحو الخط الأوسط للجسم، حيث يقوم المبارز بتحريك سلاحه بحركة تقاطع قوية مع نصل الخصم على شكل "X"، بحيث يصدّ الهجوم بزاوية حادة تمنع النصل من التقدم نحو الهدف. يتم هذا الدفاع غالباً بمساعدة حركة طفيفة للمعصم والساعد، مع تثبيت الذراع في وضع ثابت ومنتزن لامتصاص قوة الاندفاع. يمتاز الدفاع المتقاطع بالصلابة والقوة، ويُستخدم عادة في المواقف القريبة أو عند مواجهة خصم يتميز بسرعة كبيرة في الهجوم. ومن مميزاته أنه لا يكفي بصدّ الهجوم بل يتيح للمبارز فرصة مباشرة للردّ بلمسة مضادة بعد التقاطع. أما الأخطاء الشائعة فتتمثل في المبالغة في التقاطع مما يُفقد التوازن، أو ضعف زاوية الالتقاء بين السلاحين مما يسمح للنصل بالانزلاق نحو الهدف. يُدرَّب المبارز على الدفاع المتقاطع من خلال تدريبات الزوجية (مع شريك)، تُنفَّذ فيها هجمات متتابعة على الخط الأوسط ليتعلم اللاعب ضبط زاوية الصّدّ والردّ الفوري بالهجوم المعاكس.

خلاصة تحليلية

تُشكّل الأوضاع الدفاعية وأنواع الصّدّ الركيزة الأساسية للأداء الدفاعي في رياضة المبارزة، إذ تمنح المبارز القدرة على التحكم في مسار النزال وإبطال فعالية هجمات الخصم. إن إتقان الدفاع لا يعني فقط منع اللمسة، بل يعني أيضاً تحويل الموقف الدفاعي إلى فرصة هجومية من خلال الاستفادة من اللحظة التالية للصّدّ لبدء الهجوم المضاد أو الهجمة الزمنية. تتطلب هذه الدفاعات تدريباً مستمراً على التوقيت والمسافة والإيقاع، إضافة إلى الوعي التكتيكي والقدرة على قراءة نوايا الخصم من حركته الأولى. والمبارز المتقن لهذه الدفاعات الأربعة — المستقيم، النصف الدائري، الدائري، والمتقاطع — يمتلك منظومة دفاعية متكاملة تجعله قادراً على مواجهة مختلف الأساليب الهجومية بكفاءة وثقة عالية.