

الاتحاد المصرى للسلاح



كتيب مبرمج
لتعلم مهارات المبارزة
الشارة الزرقاء



الأهداف المعرفية للشارة الزرقاء:

لكى أستطيع أحقق لمسة، يجب عمل (خداع) للمنافس

مدرب المبارزة يقيم سلوكى ومستوايا الفنى أثناء الدرس الفردى
وأیضا أثناء مباريات



الأهداف المعرفية للشارقة الزرقاء

← يجب أن أكون قادر على أتباع واحترام تعليمات معلم المبارزة.

← أنا أعرف أختار وأتحقق من صلاحية سلاحى.

عندما أقوم بالتحكيم:

← أنا أتحدث بقوة من أجل تأكيد تحليل جملة المبارزة وأدارة المباراة.

← أنا أكون قادر أن أتخذ قرار عندما يتلامس اللاعبان سوياً



عزيزى الناشئ (البطل) يجب أن تعرف:

1 - أنا أستطيع أدارة مباراة المبارزة مستخدماً القيادة.

← أنا أتتحقق قبل بداية المباراة أن اللاعبان لديهم سلاح فى حالة جيدة من أجل سلامتهم.

← أنا أتتحقق قبل بداية المباراة أن اللاعبان يستخدموا صديرى البدلة.

← أنا أتتحقق قبل بداية المباراة أن اللاعبان لديهم قناع فى حالة جيدة.

← أنا أحدد للاعبين فى بداية كل لمسة الوقوف خلف خطوط الاستعداد واذكرهم بالأمر.

← بعد كل لمسة غير قانونية، أنا أنقل اللاعبين إلى مسافة مناسبة حيث الذراع المفرد ومقدمة الاسلحة لا تتلامس.



← أنا أقول لهم «أستعد» En garde.

← أن أوجه لهم سؤال: «هل أنتم مستعدون» Êtes Vous prêts?

← عندما هم يجيبوا «مستعدون» Prêt أو «نعم» Oui.

← أنا أقول «أبدأ» Allez!، وتبدأ المباراة.



عزيزى الناشئ (البطل) يجب أن تعرف:

2 - أنا أقول «توقف» Halte، وضرورى أرفع الذراع كل مرة:

- ← من أجل سلامة اللاعبين.
- ← إذا المستشار رفع ذراعه.
- ← إذا رأيت لمسة Touché.
- ← إذا أشار الجهاز الالكتروني لمسة.
- ← إذا كان اللاعبين فى موقف لا يسمح لى برؤية الأداء بوضوح.
- ← إذا قام لاعب بسلوك أو تصرف يحرم منافسة بأحراز لمسة مثال «تغطية مساحة قانونية».
- ← فى هذه الحالة أطلب من اللاعب الذى أدى هذا التصرف أن يؤدي أداء صحيح ويستأنف اللعب.



عزيزى الناشئ (البطل) يجب أن تعرف:

3 - أنا أعرف تسجيل اللمسات على ورقة تسجيل النتائج لمباريات مجموعات الدور الأول.

← مباراة الدور الأول تكون مجموعة من اللاعبين حيث كل المشاركين يتقابلوا مع بعضهم في المباريات مرة واحدة، ويسمى دورى من دور واحد.

← اللاعبين يكونوا معروفين بأرقام فى ورقة تسجيل النتائج.

← كل خط أفقى يتطابق مع اللاعب ورقمة.

← عدد اللمسات تكون محددة بواسطة معلم المباراة.

مثال:

← لكى نسجل نتائج مباراة اللاعب رقم 2، اللاعب رقم 3 يلزم بأخذ الخط رقم 3 ونتوقف فى العمود رقم 2، ثم نسجل فى هذه الخانة اللمسات الذى حققها اللاعب رقم 3، وبعد ذلك يلزم بأخذ الخط رقم 2 ونتوقف فى العمود 3 لكى نسجل فى هذه الخانة اللمسات التى حققها اللاعب رقم 2.

← هكذا النتيجة تقرأ بفضل هاتان الخانتان.

← الخانات الزرقاء الداكنة تطابق المباريات التى لن تحدث، وهى نفس أرقام اللاعبين أى لا يستطيع اللاعب أن يلعب ضد نفسه.

← العمود (V) يظهر فيه عدد مباريات الفوز لكل لاعب.

Name	.No	1	2	3	4	5	V	
	1							عمود
	2							
صف	3							
	4							
	5							
	6							

عزيزى الناشئ (البطل) يجب أن تعرف:

4- فى حالة الضربة المزدوجة أنا أعرف خمسة حالات لاحتساب الفوز للمهاجم:

← علاء أبو القاسم يهاجم محمد حمزة.

← علاء أبو القاسم يفوز فى الخمس حالات الآتية:

1- علاء أبو القاسم يفرد ذراعة ويهاجم فى وقت واحد

- محمد حمزة يفرد ذراعة أثناء هجوم علاء.

- هم يتلامسوا فى نفس الوقت.

- محمد حمزة يخسر.

2- علاء أبو القاسم يهاجم.

- محمد حمزة بدلاً من الدفاع تتجنب اللمسة بدون نجاح

- هم يتلامسوا فى نفس الوقت.

- محمد حمزة يخسر.

3- علاء أبو القاسم يهاجم.

- محمد حمزة يدافع ولكن توقف قبل الرد.

- علاء أبو القاسم أستأنف الهجوم.

- هم تلامسوا فى نفس الوقت.

- محمد حمزة يخسر.

4- علاء أبو القاسم ينفذ هجوم مركب

- محمد حمزة لا يفرد ذراعة إلا في نهاية هجوم علاء أبو القاسم.
- هم يتلامسوا في نفس الوقت.
- محمد حمزة يخسر.
- 4- محمد حمزة يفرد ذراعة ويهدد الهدف في المساحة القانونية.
- علاء أبو القاسم يدافع ثم يرد
- محمد حمزة يرجع بذراعة للخلف.
- هم تلامسوا في نفس الوقت.
- محمد حمزة يخسر.

عزيزى الناشئ (البطل)..... يجب أن تعرف:

5- فى حالة الضربة المزدوجة أنا أعرف ستة حالات يخسر المهاجم:

علاء أبو القاسم يهاجم محمد حمزة؛

علاء يخسر فى الستة حالات التالية:

1- محمد يفرد ذراعة ويهدد هدف علاء من المسافة القانونية

- علاء يهاجم بدون الدفاع وأبعاد نصل محمد حمزة.

- هم يتلامسوا في نفس الوقت.

- محمد يفوز.

2- محمد حمزة يبحث عن نصل علاء للأعداد للهجوم.

- علاء يسحب نصله إلى الخلف ثم يعود ليهاجم

- هم يتلامسوا في نفس الوقت.

- محمد يفوز.
- 3- علاء يعمل هجوم مركب لكن يوجد تردد فى أنهاء اللمسة
- محمد أستفاد من التردد وسجل لمسة بهجمة مضادة.
- هم تلامسوا فى نفس الوقت.
- محمد يفوز.
- 4- علاء يعمل هجوم مركب.
- محمد يعمل دفاع ورد
- علاء يواصل الهجوم.
- هم يتلامسوا فى نفس الوقت.
- محمد يفوز.
- 5- علاء يعمل هجوم مركب.
- محمد حمزة يعمل هجوم مضاد قبل نهاية هجوم علاء أبو القاسم.
- هم يتلامسوا فى نفس الوقت.
- محمد حمزة يفوز ز
- 6- علاء أبو القاسم يعمل هجوم.
- محمد حمزة يعمل دفاع ورد سريع.
- علاء أبو القاسم يعمل إعادة هجوم فى نفس اللحظة.
- هم يتلامسوا فى نفس الوقت.
- محمد حمزة يفوز.

عزيزى الناشئ (البطل) يجب أن تعرف:

6 - أنا أعرف تعريف «الهجوم المركب»:

← الهجوم المركب هو هجوم يتم على الأقل في زمنين.

- الزمن الأول يستخدم لخداع المنافس، والثاني يستخدم لأحراز اللمسة.

مثال:

عندما أجعل المنافس يتأكد من أنى سوف أهاجمه من أسفل، وحين هو يتفادى هذه الخدعة الهجومية بالدفاع. أنا أستفيد في الوقت الثاني لكى المسة فى الأعلى.

تعريف الهجوم المركب :

الهجوم يكون مركب عندما يشمل على واحد أو أكثر

من الخدع الهجومية Feinte d'attaque

7 - أنا أعرف تعريف «زمن المبارزة» Temps d'escrime

← زمن المبارزة هو مدة تنفيذ أداء بسيط مثال الهجمة المستقيمة Coup Droit.

← هكذا الهجوم الذى يسبقه حركة خداع هجوم فهو يشتمل على زمنين مبارزة.

← الزمن الأول: يشتمل على خداع Feinte d'attaque، والزمن الثانى يشمل الهجوم الفعلى لاحراز اللمس.

بعد الدفاع عليك بالرد (التسلسل الحركى للاستجابة)

التوقف لبعض الوقت قبل الرد يجعلنى أفقد الأولوية.

عزيزى الناشئ (البطل) يجب أن تعرف:

7- الهجوم على النصل Les attaques au fer

← هو الأعداء - التحضير على نصل المنافس.

← وتهدف إلى إعداد الهجوم الذى أنوى القيام به.

Les attaques au fer	يوجد 3 هجمات على النصل
Le battement	. الضرب
La pression	. الضغط
la froissement	. الكائطة - الزحلقة

لشارتى الزرقاء:

← أنا لا أستخدم إلا (الضرب battement - الضغط pression)

← من أجل أداء الضرب يجب أن أستخدم الجزء المتوسط من نصل على الجزء الضعيف من نصل المنافس.

← من أجل أداء الضغط يلزم الضغط والتحكم فى الجزء الضعيف من نصل المنافس.

الأداء الفني سلاح الشيش

عزيزى الناشئ (البطل) يجب أن تعرف:

1- أنا أعرف لماذا وكيف عمل الهجوم المركب.

لماذا؟

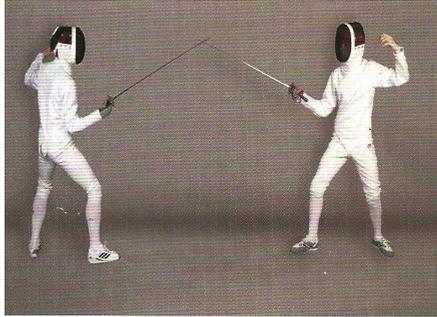
← الهجوم المركب الهدف منه عمل خداع لدفاع المنافس والأستفادة من هذا الموقف.

كيف؟

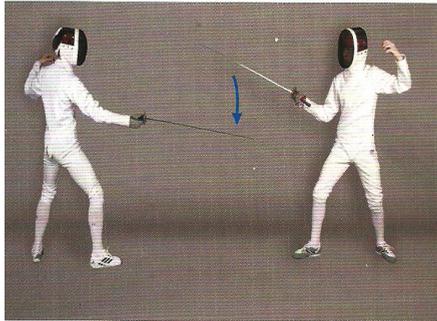
← قبل أن أنفذ الهجوم المركب يجب التفكير في:

1- تنفيذ خداع المنافس خداعاً واقعياً الذى يؤدي إلى دفاع.

2- تجنب دفاع المنافس.



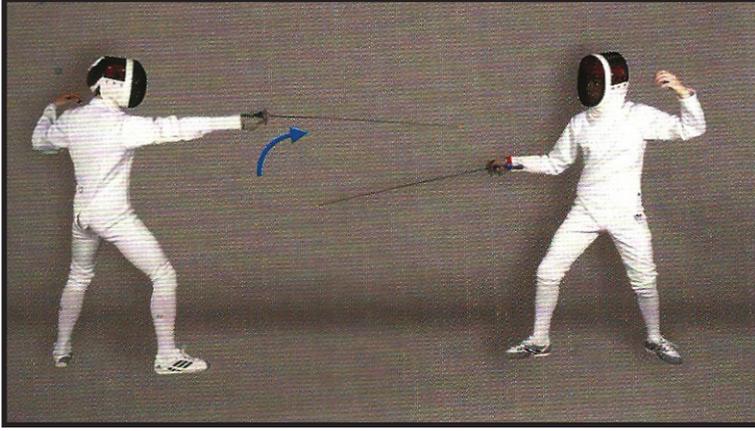
Position
de départ



Finte dessous
en avançant
la pointe

أنتبه:

← إذا أبعد المنافس نصلي، نحن نعتبر أن الدفاع يكون ناجح، وأن المنافس لديه حق الرد.



سرعة التقدم بمقدمة السلاح والهروب من دفاع المنافس لإحراز لمسة.

عزيزي الناشئ (البطل) يجب أن تعرف:

2- أنا أعرف لماذا وكيف:

استخدم الهجوم بالنصل Les attaque au fer

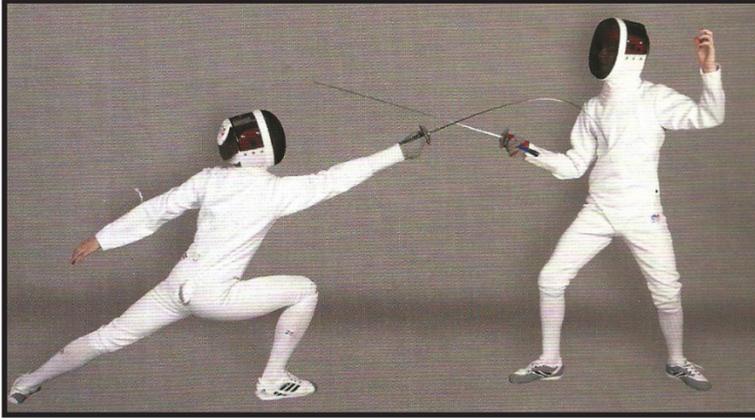
لماذا؟

← الهجوم بالنصل Les attaque au fer يسهل الهجوم الذي أريد القيام به.

كيف؟

← أستخدام الضرب Le battement

← أستخدام الضغط La pression



- ← من أجل الهجوم على النصل بالضرب فأنه يكون قوى إذا أبعدت نصل المنافس ليسمح بأحراز اللمس.
- ← من أجل الهجوم على النصل بالضغط يجب أن يكون نصل سلاحى على اتصال باستمرار مع نصل سلاح المنافس.
- ← إذا كان الضغط قوى فسوف يفتح الخط لأحراز اللمس.
- ← إذا كان الضغط خفيف على نصل المنافس سوف يؤدي إلى رد فعل عكسى من الخصم.

عزيزى الناشئ (البطل)..... يجب أن تعرف:

3. أنا أعرف لماذا وكيف أداء الهجمة القاطعة La coupe

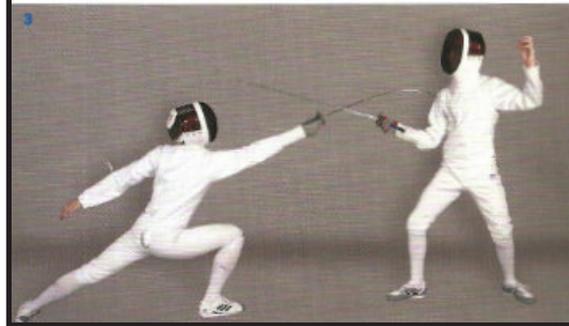
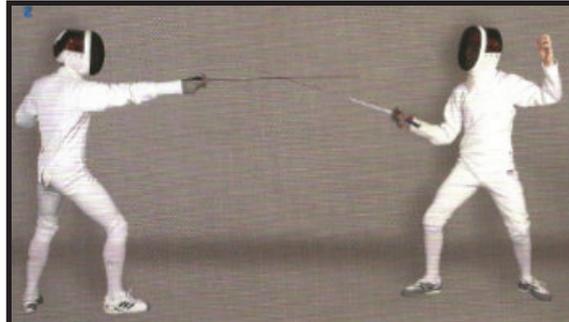
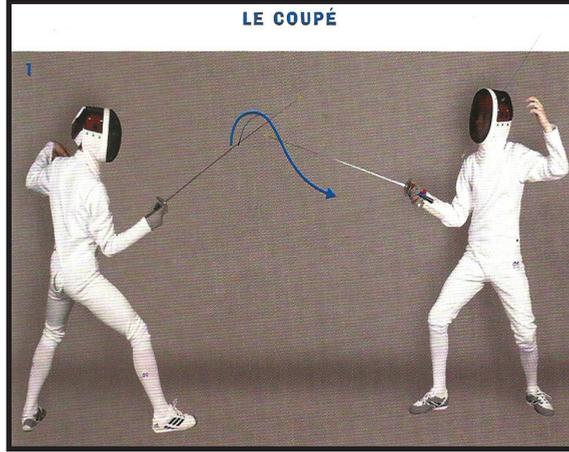
لماذا؟

- ← الهجمة القاطعة هي الهجمة الثالثة في الهجوم البسيط.
- ← تشتمل على زمن مبارزة واحد.
- ← تؤدي عند هبوط مقدمة نصل سلاح خصمى.

كيف؟

← مرور نصل سلاحى من اعلى مقدمة نصل المنافس ولمس هدف غير محمى.

← بعد مرور مقدمة سلاحى، فرد ذراعى لأحراز لمسة.



عزيزى الناشئ (البطل)..... يجب أن تعرف:

أنا أعرف لماذا وكيف أستخدم الهجمة المضادة

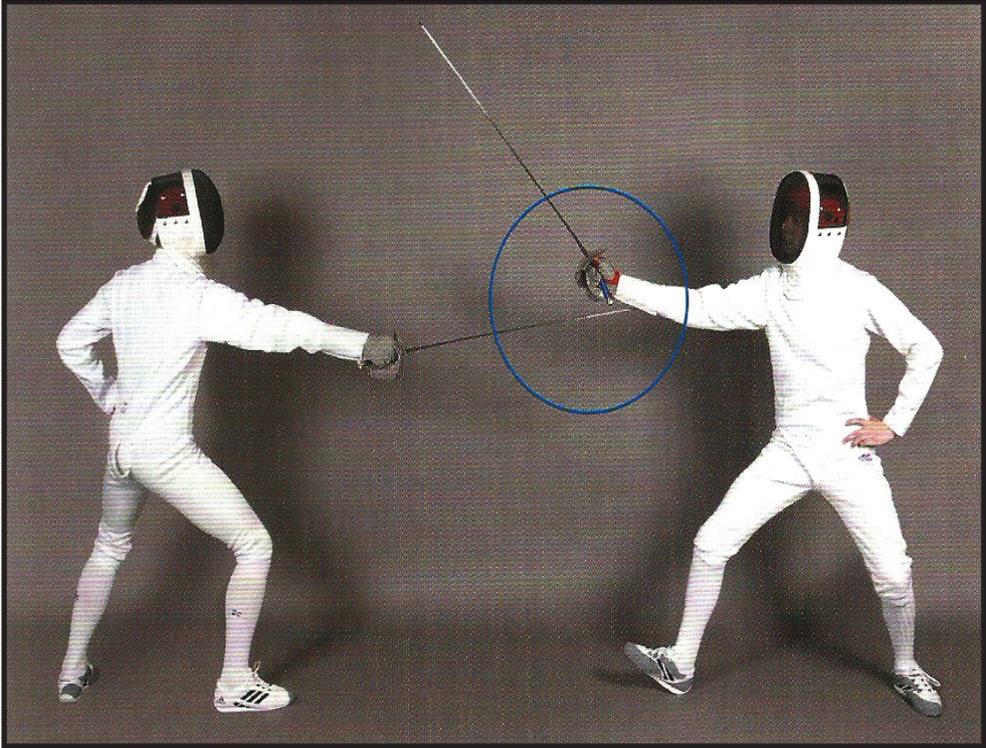
لماذا؟

← لكي أحرز لمسة يجب الاستفادة من أخطاء الهجوم للمنافس.

كيف؟

← أثناء الهجوم الغير جيد على الرأس.

← أنا أعمل هجمة مضادة على الساعد بفرد الذراع والأحتفاظ بالمسافة.



عزيزى الناشئ (البطل) يجب أن تعرف:

- ← لتقوية الأعداد (التهويشة) يجب الأداء بالتقدم للأمام.
- ← لتقوية الأعداد (التهويشة) يجب الأداء بالأعداد على النصل.
- ← يساعد الهجوم على النصل سهولة الهجوم الذى اريد تنفيذه.
- ← يساعد الهجوم على النصل لأنه يفتح الهدف أو أحصل على رد فعل من المنافس.
- ← الكاشطة Le froissement هى زحلقة بالتضاد عن طريق الضغط على نصل المنافس من الضعيف إلى القوى مع دروان اليد لتعطيل سلاح المنافس.
- ← الضغط La pression هو أداء الضغط (القوى - الضعيف) على نصل المنافس.
- ← تنفيذ الضغط La pression عن طريق الضغط على وسائل نصله على الضعيف للشفرة المقابلة.
- ← الضغط ينفذ بالضغط La pression بالجزء المتوسط من النصل على الجزء الضعيف من نصل المنافس.
- ← عندما يضغط La pression المنافس من الحكمة أن تهرب.
- ← الضرب Le battement على نصل المنافس إما يكون قوى أو ضعيف.
- ← الضرب Le battement ذو الأيقاع القوى يفتح الهدف ويعوق دفاع المنافس.
- ← الضرب Le battement ذو الضعيف تسمح برد فعل للمنافس.
- ← الهجمة القاطعة تؤدى بالمرر على الجانب الآخر ومرورا بمقدمة نصل المنافس لاحتراز لمسة.
- ← الهجمة القاطعة هو هجوم بسيط غير مباشر.
- ← أفرد ذراعى allonge فى الهجمة القاطعة بعد مرور مقدمة النصل pointe.

الشارة الزرقاء

تاريخ الحصول على الشارة / 2020

اعتماد اللجنة

..... / الاسم

..... / الاسم

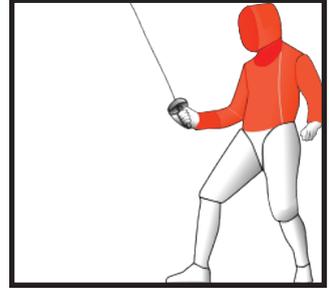
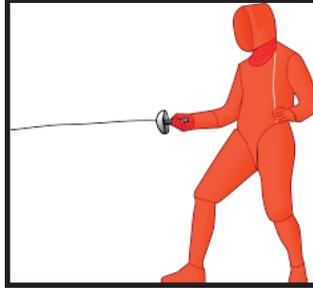
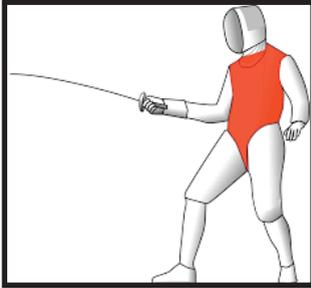
..... / الاسم

اعتماد الاتحاد



دليل المدرب

المستوى الثالث
(لاعب محلي مصنف)
المدرسة المصرية لل سلاح



أولاً: شرح المحتوى - المستوى الثالث

أولاً: تعريف هذه المرحلة:

- ← مرحله الانتقال من المحلية إلى الدولية.
- ← مرحلة الانتقال إلى الفريق القومي في حالة تحقيق اللاعب نتائج إيجابية بالبطولات المحلية.
- ← بداية مشوار اللاعب / اللاعب بالبطولات الإقليمية والقارية والدولية.
- ← التعرف على زملائه وتكوين صداقات مع زملاء بأندية أخرى.
- ← التعرف على القانون الدولي لعبه السلاح وجدول المسابقات المحلية والدولية والقارية أيضاً.
- ← الاشتراك ببعض من البطولات الدولية والسفر إلى الخارج.
- ← ألا يقل عن ممارسة لعبة السلاح عن ثلاث سنوات كحد أدنى.

ثانياً: دور مدرب هذه المرحلة:

- ← يفضل بالتدريب بهذه المرحلة بمدرب صاحب قدرات فنيه أعلى من المدرب بالمستوى الأول والثاني.
- ← المدرب بالمستوى الأول والثاني، لابد من مراقبه المدرب زميله بهذا المستوى (المستوى

- الثالث) وذلك للتعلم والخبرات ورؤيته بالتدريب هنا بعين التعلم وايضاً متابعه فريقه الذي تم تأسيسه بالمستويات السابقة.
- ← الاتصال المباشر مع مدرب الفريق القومي في حاله انضمام اللاعب للفرق القومية.
 - ← التأكد من اللاعب بالإتقان التام للحركات الأساسية سواء بالدروس أو المباريات.
 - ← التأكد من اللاعب باستخدام المسافات داخل المباريات.
 - ← التأكد من كيفية إعداد اللمسة من الحركة.
 - ← التأكد بمعرفة الفرق بين الهجوم المركب والبسيط.
 - ← التأكد باستخدام الهجوم المركب بالمباريات بالنادي أو البطولات المحلية.
 - ← التأكد من فهم المسافات عند الهجوم والدفاع.
 - ← المتابعة الجيدة المستمرة مع اللاعب بالتدريبات بالنادي بصفه دوريه.
 - ← تحرير أداء اللاعب من المدرب بوضع استراتيجيه معينه لتصحيح أخطاء اللاعب باستمرار.
 - ← إعداد خطة فردية أو استراتيجية للدروس الفردية مع لكل لاعب لتطوير اللاعب.
- يتم إعداد خطة الدروس الفردية بشكل شهري وهنا يجب توزيع عدد اللاعبين قيد التدريب على المدرب الرئيسي والمدربين المساعدين على مدار 12 وحدة تدريبية بحيث يراعى التكرارات للاعبين، وكذلك يراعى أن يمر كل اللاعبين على المدرب الرئيسي، وقد يقع بعض المدربين في خطأ وهو أن يعطي كل مرة درس لنفس اللاعب ذات المسافة المضبوطة واللمسة الجيدة ويتغافل اللاعبين ذات اللمسات العنيفة والعكس هو الصحيح يتوجب على المدرب الرئيسي أخذ اللاعبين ضعاف المستوى ولو مرتين كل شهر لاكتشاف اخطائهم ووضعها ضمن الخطة التدريبية للمدربين المساعدين ضمن تكليفات الدروس، حيث يعطى

المدرّب العام المدربين الفرعيين أسماء اللاعبين وماذا سيعطون خلال الدرس من خلال التوجيهات.

← تحسين التوقيت والمسافة بشكل أسرع من خلال خبرة اللاعب بالبطولات المحلية.

ويتأتى التحسين في البطولات من خلال الملاحظات التي يعطيها المدرب بعد كل مباراة في الأدوار التمهيدية والتركيز الإيجابية، وكذلك ما بين أشواط المباريات في خروج المغلوب، وتستمر التوجيهات من خلال تحليل فيديوات المباريات أن وجد بعد العودة من كل بطولة.

أهم المدركات الحسية والحركية للاعب ما يلي:

1- إدراك الإحساس بالزمن: وتعتمد على قدرة اللاعب في لعبة المباراة لتحديد زمن أداء الحركات الخاصة بالهجوم والدفاع والتقدم والتقهقر وما هي إلا من خلال التقدم للهجوم واخذ لمسة من الخصم والتقهقر بالدفاع من خلال هجوم الخصم، وهذه القدرات بادراك الإحساس بالزمن تلعب دوراً بارزاً في نجاح الرياضي في لعبة المباراة بأخذ التوقيت المناسب للحصول على اللمسة والدفاع عن الجسم أثناء المنافسة الرياضية.

2- إدراك الإحساس بالمسافة: وهي قدرة المبارز على تحديد مسافة اللاعب الخصم ومكان وقوفه ومسافة امتداد الذراع والسلاح في حالة الاستعداد والهجوم لأخذ لمسة، والدفاع عن الجسم وقرب اليد التي تحمل السلاح من الجسم، والتعرف على مسافة اخذ وضع المهارة المراد تنفيذها، ولأي مسافة يتم التقهقر لأخذ الوضع الدفاعي المناسب.

3- إدراك الإحساس بالقوة العضلية: وهي قدرة المبارز لإظهار القوة العضلية المثالية واللازمة للأداء الحركي المناسب، كإظهار أقصى قوة عضلية، أو قوة متوسطة، أو قوة قليلة كما هو الحال في حالة الطعن أو التقدم للقفز بالطيران كما في حركة السهم لأخذ لمسة... إلخ.

4- إدراك الإحساس بالمكان: وهي قدرة المبارز على تحديد المكان النموذجي الذي يستطيع التحرك به خلال التدريب والمنافسة حيث أن لاعب المبارزة يتحرك ضمن حدود الملعب بمسافة (14م)، عرض (150 - 180 سم) فعليه يجب على اللاعب أن يتحرك بشكل صحيح بالتقدم والتقهقر وعدم الخروج من الميدان وهذا يعتمد على المدركات الحس-حركية بالمكان.

5- إدراك الإحساس بالأداة (السلاح): أن كفاءة الرياضيين في جميع الأسلحة الشيش، سيف المبارزة، سلاح السيف (تبنى على دقة الرياضي بالتحكم بالسلاح والإحساس به ووضع السلاح كامتداد الذراع والتعامل مع هذه الأسلحة بانسيابية، وهذا يتطلب نوعا خاصا من الإدراك، وهذا الإدراك الخاص يخلق توافق حركاته مع الأداة من خلال إدراك وزن السلاح وشكله مما يساعد الرياضي على تحديد الاتجاهات الخاصة بالمها ارت الهجومية والدفاعية

ثانيا: الهدف من المحتوى - المستوى الثالث

أركان الوحدات التدريبية لهذه المرحلة:

العمل الأساسي بهذه المرحلة هو تطوير تحركات القدمين للاعب.

ويتم ذلك من خلال التنوع في تصميم وتنفيذ تدريبات تحركات القدمين والتي تبدأ بتحريك القدمين فقط دون الاهتمام أو التركيز على حركات الذراعين كمرحلة أولى للإصلاح والإتقان، ثم تأتي المرحلة الثانية بربط حركات القدمين بفرد الذراع المسلحة في الحركات الهجومية والدفاعية وكذلك الذراع الحرة في الطعن، وفي المرحلة الثالثة تكون تحركات القدمين مرتبطة بالذراعين والسيوف في عملية تقدير المسافة وتكون هذه المرحلة على هدف ثابت وهو مخدات الحائط ويبدأها اللاعب بالتحرك الحر الذي يستطيع من خلاله ضبط مسافته ومن ثم في التطوير يكون النداء من المدرب والذي يعمل في هذه المرحلة على إرباك اللاعب وإقاعته في عدم ضبط المسافة من خلال النداءات السريعة واللاعب يستمر في محاولة الضبط، وفي المرحلة الأخيرة يكون الامر مقسم على جزئين الأول من خلال الدرس مع المدرب والذي يحتاج مزيدا من التوافق والادراك الحس حركي بالمسافة، والجزء الثاني من خلال المباريات التدريبية، ولا يجب على المدرب الانتقال من مرحلة إلى أخرى إلا بعد الإتقان التام والرضاء عن الأداء.

التأكيد على الدرس المستوى الأول والمستوي الثاني - وهم أساسيات المبارزة.

قد يميل اللاعب من تكرار الدروس على مهارات معينة اعتقادا من أنه وصل إلى مرحلة الآلية في الأداء ويسعى جاهدا مع المدرب أن ينتقل إلى تعلم مهارات جيدة مثل الرمي أو البريماء، ولكن يجب على المدرب لتأكيد كل مرة على الأساسيات الموجودة بالمرحلتين السابقتين أعمالا لمبدء أنه هناك حدود للقدرات البدنية ولكن ليس هناك حدود للمهارات الحركية أي أنه كلما قام المدرب بزيادة التدريب على الدروس والتكرار فإن ذلك يزيد من

النغمة الحضلية والذاكرة الحركية لعضلات اللاعب على تلك المهارات الأساسية والتي يبنى عليها التطوير في المستوى الثالث والرابع والخامس، لذا يجب الاستمرار في التأكيد على دروس المستوى الأول والثاني.

التأكد على مشاهدته ومراقبه رد فعل كل لاعب وتطويره:

يجب الأخذ في الاعتبار أن جميع عناصر اللياقة البدنية التي لها علاقة بالجهاز العصبي تحتاج تكتيك في تطويرها أولاً أن يكون هناك اتقان للمسر الحركي للمهارة حتى يستطيع التدريب عليها بالأحمال القصوى بعد الوصول لمرحلة الآلية ومن ثم يبدأ التطوير، كما يجب في الاعتبار تحليل الأنيميا والتي تؤثر تأثيراً مباشراً على تطوير العناصر التي ترتبط بالجهاز العصبي مثل السرعة والدقة وسرعة رد الفعل، ومن هنا يمكن للمدرب اكتشاف اسباب عدم قدرة اللاعب على تحسين رد الفعل السبب الأول قد يكون اهتمام اللاعب بالأداء دون السرعة وكذلك الإفراط في الحركات الذائفة لظهور شكل الأداء جيد، أو بسبب نسبة الأنيميا المرتفعة، أو قد يكون السبب عدم الاهتمام بالإعداد البدني السليم لعناصر القوة العضلية والسرعة.

متابعه اللاعبين باستمرار داخل التدريب وأيضاً بالبطولات من بدايتها الأدوار التمهيدية.

يجب على المدرب في هذا المستوى أن يتمتع بالعين الحبيرة، وعدم الانشغال بجزء واحد من الوحدة فقد يكون المدرب يعطي درساً لأحد لاعبيه ولكنه في نفس الوقت يراقب اللاعبين الذين يؤدون مباراة تدريبية ويراقب اللاعبين الذين يجلسون بدون أداء الوجبات الحركية المطلوبة منهم على مخدات الحائط، تأتي هذه المراقبة الجيدة في المقام الأول لتحديد السمة المميزة لكل لاعب من حيث سلوكه التدريبي، فهذا اللاعب يحتاج متابعة وتوجيه مستمر، والآخر لا يحتاج ويؤدي كل واجبة المطلوبة بإتقان وجد وحماسة.... وهكذا كما تمتد تلك المتابعة إلى البطولات لملاحظة اللاعبين وادائهم أثناء المباريات، والتركيز دائماً على أن كل لاعب يستطيع أن يؤدي مباراته دون أن يكون المدرب خلفه، وإن المدرب

وحدة هو من يحدد من يحتاج وقوفه في ذلك الوقت طبقا لمجريات كل مباراة وترتيب دورها والمنافس، كما يجب تدريب اللاعبين على أنه لا يوجد توجيه نهائيا أثناء المباريات التمهيدية، وعلى اللاعب الاهتمام بتلك المباريات من خلال التركيز على لمسة بلمسة، ويكتفي هذا من خلال التدريب بالمحاكاة على البطولات الداخلية وكذلك من خلال لقاءات الاحتكاك مع الأندية الأخرى والتي تعتبر بطولات تدريبية بين هيئتين أو أكثر.

تطوير تحركات القدمين ليس كما تم تعليمه بالمستوى الأول ولكن الاستراتيجية استخدام الرجلين بالدفاع والهجوم باللمسة.

يحرص اللاعب اللمسة بتحركات القدمين كأساس ثم الذراع المسلحة تأتي في المقام الثاني في مختلف الاسلحة فعدم ضبط المسافة بتحركات القدمين يؤدي إلى ضيق المسافة ازيد من اللازم مما يعرض اللاعب لإحراز لمسة به وفتح المسافة ازيد من اللازم يؤدي باللاعب أن تكون اللمسة غير مهددة للهدف، فاستخدام تحركات القدمين هجوما ودفاعا عامل اساسي مع الذراع المسلحة ونصل السيف في انهاء اللمسة طبقا للموقف التنافسي.

إعداد ملف للاعب من الناحية الفنية.

ويتم ذلك من خلال متابعة الأداء المهاري للمهارات المختلفة سواء أثناء تحركات القدمين أو تدريبات الحائط أو الدرس أو المباريات كما يمكن عمل اختبارات لتقييم المستوى الفني والمتابعة المستمرة للتقدم المهاري وتكون الاختبارات عن طريق العين الخبيرة.

إعداد ملف للاعب من الناحية البدنية.

وذلك لان القدرات البدنية هي محرك أساسي للتقدم بالمستوى المهاري وبالتبعية المستوى الخططي وتتم من خلال بطارية اختبارات بدنية متقدمة المستوى طبقا للمرحلة العمرية، ومختلفة عن تلك الموجودة بالمستوى الأول.

ويجب على المدرب التقدم المناسب بدرجات الحمل:

حيث إن الوصول إلى التكيف لجسم الناشئين يمكن تحقيقه بأفضل صورة ممكنة إذا ما تم اتباع مبادئ التقدم المناسب بدرجات حمل التدريب لذا كان لزاماً على الباحث أن يتطرق إلى جانب مكونات ودرجات حمل التدريب.

مكونات حمل التدريب

أ- شدة الحمل. ب- حجم الحمل. ج- فترات الراحة البينية

درجات حمل التدريب:

أ- الحمل الأقصى. ب- الحمل الأقل من الأقصى.

ج- الحمل المتوسط. د- الحمل الخفيف.

هـ- الراحة الإيجابية.

أ- الحمل الأقصى:

وهذا المستوى من الحمل تعني أقصى درجة يستطيع اللاعب تحملها، حيث يتميز العبء الناتج عن عن هذا الحمل بشدة عالية جداً، وكي يصل اللاعبون إلى هذه الدرجة لا بد أن يكونوا في قمة تركيزهم، ونتيجة لهذا تظهر آثار التعب واضحة عليهم الأمر الذي يتطلب فترة راحة طويلة كي يستطيعوا العودة إلى حالتهم الطبيعية (استعادة الشفاء). وتقدر درجة الحمل الأقصى بنسبة مئوية قدرها من 90: 100 % من أقصى ما يستطيع الناشئون أداءه، وعدد التكرارات المناسبة لهذا الحمل في حالة التمرينات تتراوح ما بين 1: 5 مرات ولفترات أداء قصيرة (مثل الفلشات المتكررة، أو احراز لمسة من مسافات مفتوحة بالمارش فاند)

ب- الحمل الأقل من الأقصى:

وهذه الدرجة من الحمل تقل بنسبة بسيطة عن درجة الحمل الأقصى وبالتالي فإنها تحتاج إلى متطلبات أقل منه، وتقدر درجة الحمل الأقل من الأقصى بحوالي 75:90 % من أقصى ما يستطيع اللاعبون تحمله، أما عدد التكرارات المناسبة فإنها تتراوح ما بين 6:10 مرات (مثل الطعن، أو الهجمة المغيرة).

ج- الحمل المتوسط:

وتتميز هذه الدرجة من الحمل بالتوسط من حيث العبء الواقع على مختلف أجهزة وأعضاء الجسم، ويشعر الناشئون بعد الأداء بدرجة متوسطة من التعب. وتقدر درجة الحمل المتوسط بحوالي من 50:75 % من أقصى ما يستطيع الناشئون تحمله، التكرارات المناسبة في حالة التمرينات تكون كبيرة نسبياً وتتراوح ما بين 10:15 مرة

د- الحمل الخفيف أو اقل من متوسط:

يقبل العبء البدني الواقع على الأجهزة الفسيولوجية للناشئين في درجة الحمل هذه عن المتوسط وهو لا يتطلب درجة كبيرة من التركيز ويكاد اللاعب لا يشعر بتعب بعد الأداء، وتقدر درجة الحمل الخفيف بحوالي من 35:50 % من أقصى ما يستطيع اللاعبون تحمله، والتكرارات المناسبة في حالة التمرينات هي ما بين 15 - 20 مرة.

هـ- الراحة الإيجابية:

وفيها يكون العبء البدني الوظيفي ضئيلاً جداً ومعظم تمارينه من المشي أو الجري الخفيف أو المرجحات وغيرها والتي يكون أغلبها في تدريبات التهدئة بعد نهاية التدريب الرئيسي، وتقدر درجة الحمل فيه بأقل من 35 % ما يتحمله اللاعبون والتكرارات المناسبة له تتراوح ما بين 20 - 30 مرة.

كيفية التحكم في حمل التدريب

أ- التحكم في درجة حمل التدريب المقدم من خلال التحكم في شدته كما يلي:

التغيير في سرعة الأداء:

وذلك سواء خلال تحركات القدمين من خلال النداءات في بداية الوحدة التدريبية، أو التحكم في سرعة الدرس الفردي أو الجماعي.

التغيير في صعوبة الأداء:

وذلك من خلال التدرج، والتدرج يعني سير خطة التدريب وفقا لما يأتي:

← من السهل إلى الصعب.

← من البسيط إلى المركب.

← من القريب إلى البعيد.

← من المعلوم إلى المجهول.

التغيير في مقدار المقاومة:

فمثلا خلال أداء تحركات القدمين، يمكن أن تكون حرة، أو من خلال اعاقه الزميل للحركة، أو عن طريق اساتك مطاطية

ب- التحكم في درجة حمل التدريب المقدم للناشئين من خلال التحكم في حجمه:

يمكن التحكم في درجة حمل التدريب من خلال التحكم في حجمه كما يلي:

← التغيير في فترة دوام التمرين الواحد أو عدد مرات أداء الحركات فيه.

← التغيير في مجموع فترات دوام التمرين الواحد أو عدد مرات تكرار التمرين الواحد.

ج- التحكم في درجات حمل التدريب من خلال فترات الراحة البينية:

يمكن التحكم في درجات حمل التدريب من خلال التحكم في فترات الراحة البينية كما يلي:

← التحكم في الفترة الزمنية التي تقضي في راحة سلبية أو إيجابية بين كل تمرين والتمرين التالي له.

← التحكم في الفترة الزمنية التي تقضي في راحة سلبية أو إيجابية بين عدد التمرينات، فكلما قلت هذه الفترة الزمنية التي تقضي في راحة سلبية أو إيجابية بين عدد التمرينات كلما زادت شدة الحمل، سواء بين المباريات التدريبية أو بين مجموعات التدريب على الحائط، أو مجموعات تحركات القدمين، أو خلال الدرس ذاته.

إعداد ملف لاعب من الناحية النفسية

وذلك عن طريق المعد النفسي أو من خلال مجموعة من اختبارات الورقة والقلم النفسية وكذلك من خلال متابعة السلوك الذي يظهر على اللاعب قبل وأثناء وبعد المنافسة وكذلك بالتدريب.

إعداد ملف لاعب من الناحية تغذية اللاعب

وهذا الملف يتم بعناية ومراعاة الحساسية من مأكولات معينة وان يكون هناك تكامل في لوجبات ومراعاة خصائص المرحلة العمرية من الغذاء وكذلك العادات الصحية والفروق الفسيولوجية بين الذكر والانثى خاصة في مرحلة البلوغ والوضع في الاعتبار تلك المرحلة خاصة في الاناث لعدم الضغط في التدريب اثنا فترة الدورة الشهرية والتي يكون

مصاحب لها زيادة مؤقتة في الوزن لا تعد زيادة مستمرة ولا يتم عمل قياس كتلة الجسم نهائي في تلك الفترة للإناث.

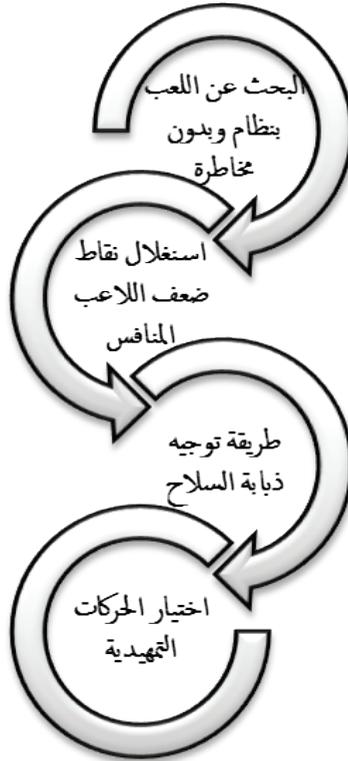
مهام المدرب الرئيسي:

هو المدرب الذي على داريه كاملة لأداء اللاعب بجميع الجوانب سواء فنيه أو بدنيه أو نفسه أو تغذيته... إلخ.

- ← كيفية الدفاع والهجوم بالرجلين ووالذراع المسلحة.
- ← كيفية تهديد المنافس باستمرار بالهجوم والدفاع للبحث عن لمسه.
- ← كيفية اكتساب مسافه المنافس، وكيفية اضطراب المنافس من التهديد المستمر له ضمن اركان الملعب سواء عند ملعب المنافس وملعب اللاعب نفسه.
- ← حركة المدرب أثناء هذا المستوى تكون اسرع نسبياً من المستويات السابقة.
- ← عند اكتشاف المدرب أخطاء بالدرس للاعب: فعلي المدرب أن يتم تصليحها فوراً ثم يتم الرجوع للهدف الرئيسي من الدرس الفردي مع اللاعب، فتغافل تصليح الاخطاء قد يؤدي إلى البناء الغير سليم في تركيب الجمل الخططية مستقبالا، وقد يغفل المدرب تصحيح الأخطاء في هذه المرحلة نظرا لان تصحيح اخطاء التعليم الاولي اسهل بكثير، ولكن يجب على المدرب تكرار تصحيح الخطأ ذاته ومحاولة إيقاع اللاعب خلال الدرس في نفس الخطأ للتأكد على أنه تم استيعاب الخطأ وأدرك تماما كيفية تصحيحه ويتأتى ذلك من خلال اظهاره في مسافات مختلفة بتحركات مختلفة وسرعات متباينة.
- ← بداية تعليم الهجوم للاعب، أثناء تحضير المنافس أو المنافس وكيفية الرجوع من هذا التحضير للاستعداد للدفاع مرة اخرى من المنافس في حاله هجومه.
- ← الهجوم بالسيف (النصل) ومتى يتم مسك السيف المنافس واحراز لمسه.

- ← يجب على المدرب وضع اللاعب في جميع الخيارات وفي كافة المواقف الهجومية والدفاعية، ولا يستطيع اي مدرب أن يعطى للاعب تركيبة جملة يؤديها ويفوز باللمسة مباشرة، ولكن على المدرب الجيد أن يصقل خبرات اللاعب ويعمل جاهدا طوال الوقت على إضافة حصيلة من المواقف الهجومية والدفاعية مما يستطيع اللاعب معها مستقبلا تخير الرد المناسب طبقا للموقف التنافسي مع المنافس.
- ← تحضير الهجوم بالذراع المسلحة والقدمين معا ليكون المسافة مضبوطة لأحراز اللسة.

أهم العناصر الأساسية التي تساعد اللاعب في اختيار وتنفيذ الخطّة التدريبية:



1. البحث عن اللعب بانتظام وبدون مخاطرة:

الهدف الأساسي من اللعب هو التحرك داخل الملعب بالتقدم السريع مع فرد الذراع المسلحة وأداء حركة الطعن بطريقة لا تسمح للاعب المنافس بأداء الدفاع عن طريق اللعب بانتظام والطمأنينة ومحاولة المحافظة على أداء الحركات الرياضية (التقدم والتقهقر) بشكل متناسق بين حركات الذراع المسلحة والرجلين ثم الهجوم السريع على اللاعب المنافس في اللحظة المناسبة وتسجيل اللمسة.

ويمكن القيام بالهجوم المتأخر بعد تأدية حركة التهويش التمهيدية بقوى مختلفة (بطيئة، متوسطة، شديدة) لجعل اللاعب المنافس يرتكب الأخطاء فيستغلها اللاعب ويسجل لمسة.

وفي المرحلة الأولى لتطوير إستراتيجية اللاعب يجب على المدرب أن يؤكد على اللعب بانتظام وأن يشجع لاعبه على المحافظة على هدوئه في تحركه داخل الملعب وتجنب الأخطاء غير المتعمدة بقدر ما يستطيع ليكسب اللاعب الثقة بنفسه ويطور مهارته ويصبح قادراً على التحديد الدقيق للقيام بالهجمة (الهجوم البسيط المباشر) أو يحاول أن يكثر المخاطرة المحكمة بهدف دفع اللاعب المنافس إلى ارتكاب الأخطاء.

2. استغلال نقاط ضعف اللاعب المنافس:

كثيراً ما يكون استغلال نقاط ضعف اللاعب المنافس من غير محاولة تغيير اتجاه حركة الهجوم (الهجمة المستقيمة المباشرة) عندما يُظهر اللاعبون نقاط ضعفهم ويمكن ملاحظتها في طريقة لعبهم ومنها:

أ- التسرع في أداء الهجوم.

ب- التردد والارتباك في أداء الدفاع أو أداء حركة الطعن... إلخ.

3. طريقة توجيه ذبابة السلاح:

على اللاعبين أن يحرصوا على عدم تسديد ذبابة سلاحهم قريباً من الخطوط الخارجية للهدف، خاصة إذا كانت المسافة بينهم وبين اللاعب المنافس بعيدة (تحتاج إلى حركة تقدم وطعن)، مما يصعب عليهم أداء الدفاع ضد حركات الهجوم التي ينفذها اللاعب المنافس الذي يمتلك قدرة جيدة على أداء الحركات الهجومية بشكل أسرع منه. وإنما يوجه ذبابة سلاحه إلى منطقة الوسط من الهدف لكي يضمن تحقيق اللمسة في اللحظة المناسبة.

4. اختيار الحركات التمهيدية:

يجب على اللاعب معرفة أنواع الحركات التمهيدية كافة في رياضة المبارزة (الهجمات النصلية وهي التهويش والضغط والسحق والانزلاق) والمسكات النصلية (الدائري، والقطري، والتضاد)، لكي يعرف الاستجابة الصحيحة للحظة قبل البدء بالهجوم الرئيسي لتحقيق اللمسة.

مراحل اللعب في المباراة:

أثناء المباراة أو اللقاء أو مرحلة اللعب قد يعرف اللاعب عدة مراحل خطوية حسب الهجمات التي يتلقاها أو وسط تبادل الطعنات مع اللاعب المنافس فهناك عدة مراحل للعب في المبارزة، خاصة بالنسبة للاعبين المبتدئين والناشئين ويجب التركيز على ثلاثة مراحل أساسية، وهي:

الهجوم:

في هذه المرحلة يحاول اللاعب أن يجعل منافسه في موضع دفاع وغالباً ما يجعله يجري لاستغلال إحدى نقاط ضعفه وفي هذه المرحلة أيضاً يقامر اللاعب أكثر، خاصة إذا كان لا ينتبه إلى نقاط ضعف منافسه أو طريقة لعبه.

تبادل الطعنات:

عند مرحلة التقدم يجب على اللاعب تفادي الأخطاء ولا يرغب منافسه على ارتكاب أخطاء، بل يكفيه المحافظة على انتظام حركات التقدم والتقهقر مع تبادل الطعنات مع اللاعب المنافس وانتظار خطأ المنافس وهذا يؤدي تدريجيًا إلى تطوير مؤهلاته المهارية والخطئية.

الدفاع والرد:

وهي المرحلة الأخيرة وعندما يتعرض اللاعب إلى الهجوم (البيسط أو المركب) فيجب عليه الاستجابة السريعة وأداء الوضع الدفاعي أو حركة الدفاع المناسبة مع أداء حركة الرد بأنواعها وفي اللحظة الحاسمة والمناسبة.

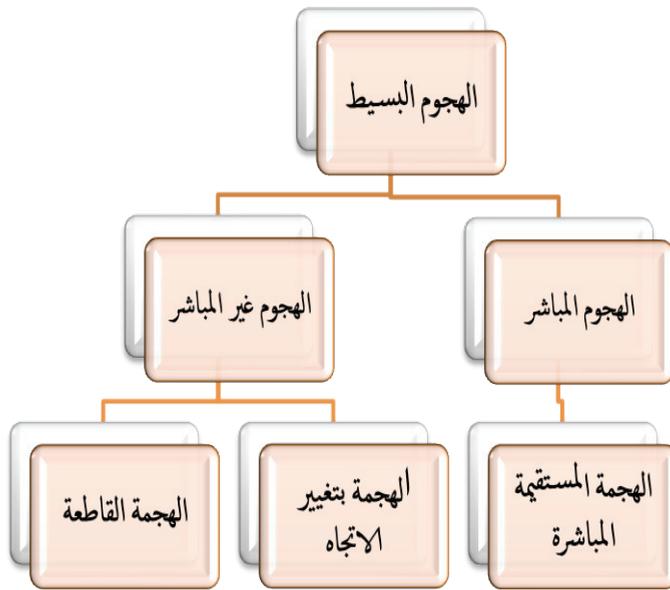
الفرق بين الهجوم البسيط والهجوم المركب

1 - أسلوب الهجوم البسيط:

وإن مهارات الهجوم البسيط من أفضل أنواع الهجوم وبالتالي يجب أن يكون لدى المبارز مخزون ذاتي من الحركات التي يمكن تنفيذها في صور خطئية وأن يمتلك القدرة على العديد من الخدع والمناورة باستخدام هجمة واحدة، وأن يتقن العديد من احتمالات التصرف الصحيح عند أداء مهارة أساسية معينة، فإذا كان هناك مخزون من المهارات البسيطة، وبحيلها يمكنه الفوز بالمباراة، فلا بد أن تؤدي مهارة تحتوي على أكثر من حيلة تستطيع القيام بها بشكل مريح إذا شعرت أن هناك شيئًا ما يحدث بسهولة تجنبه واستبدله بحركة أخرى حتى تستطيع بذلك أن تختار من استجاباتك فكلما قلت الحركات في مخزونك الذاتي كان من السهل على المنافس أن يتغلب عليك.

إن الأساس الذي تقوم عليه المبارزة الحديثة هو القيام بأداء حركات بسيطة وسريعة مباشرة في الهجوم على المنافس، وإن طريقة المبارزة الحديثة تعني عمل هجمات يقل فيها

التعامل مع النصل مثل الحركات الحافظة (الهجمة القاطعة)، وأداء مهارة الهجمة القاطعة بمصاحبة حركة نصلية حافظة (الرمي) سواء في الكتف أو في الظهر مثلاً. ولكن ليس معنى ذلك أن نتجاهل هذه الهجمات، فلا يجب أن تتحرك اليد والذراع بعيداً عن الوضع السادس. إذا كان الالتحام في الوضع الرابع، والالتحام هنا قد يكون بشكل قُطري، أي إنَّ النصل مائل مع تحكم قوي وذلك سوف يضمن رد الفعل ويسهل أداء الهجمة القاطعة من الجهة الداخلية للنصل.

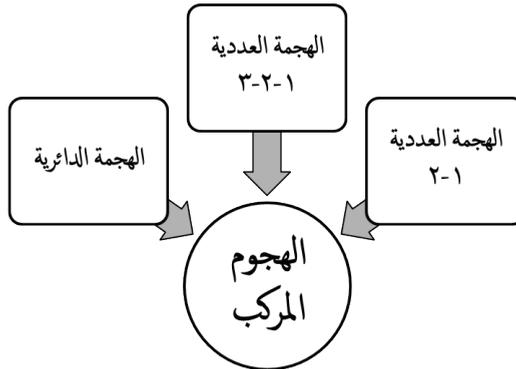


لذا يجب عدم التخلي عن الحركات المباشرة مثل الهجمة المستقيمة، خاصة إذا كانت أثبتت نجاحها، فالمبارز يحرص على تكرارها حتى يتعرف أو يفهم المنافس من خلال أدائه مواقف خطية مختلفة، فلا يجب تكرارها أكثر من ثلاث أو أربع مرات مثلاً من خلال فك الالتحام البسيط وتكرارها بعد ذلك، يعد هذا خطأ فادحاً وذلك لكون المبارز يتذاكى أكثر من اللازم.

أما الهجمة القاطعة فهي من أفضل الهجمات التي يمكن إصابة المنافس بها باعتبارها هجمة ماكرة، وأداؤها بأسلوب مفاجئ يجعل المنافس متخوفاً من أداء أي حركة، وبالتالي يملأ المنافس الخوف، وهذا يعطي إيماءً للمنافس بأن كل حركة يقوم بها المبارز ستكون هجمة ويدافع عن نفسه دائماً، وأخيراً فالمبارز يسيطر على المنازلة ومن السهل إصابة منافسه بالعديد من اللمسات كلها كان مستعداً للاستجابة.

2 - أسلوب الهجوم المركب:

يُعدُّ أسلوب الهجوم المركب من أكثر المهارات التي تُستخدم من قِبَل المبارزين الماهرين، وهو يتركب من عدة مهارات هجومية بسيطة، خاصة الهجمة القاطعة مع ربطها بالهجمة بتغيير الاتجاه مع التأكيد على التوقيت المناسب والمسافة والسرعة والدقة في الأداء. مثال ذلك ماذا لو كان المنافس غير قادر على الاستجابة لهجمة مركبة من نوع الهجمة العدديّة، فيجب عليك كمبارز القيام بتلك الهجمة ضد منافسك ولكن في الواقع لا يمكن أن تعتمد على أن منافسك سيقوم بأداء الحركات الدفاعية التي تحتاجها لتبني عليها هجمتك، فبناء الهجمات يبدأ من أساس قوي وتنطلق منه، فعند أداء الهجمة البسيطة بتغيير الاتجاه فإذا قام منافسك بهجمة عكسية بعد الدفاع تلجأ بعد ذلك إلى أداء تغيير الاتجاه والعودة إلى نفس نقطة بداية الهجمة الأولى، أما إذا أضاف منافسك طعنة دفاعية جانبية فقم بأداء الهجمة العدديّة، وهكذا، فإن منافسك الذي تبارزه هو الذي سيقوم بإعلامك كل فترة عن الهجمات التي عليك أن تؤديها.



إن المبارز الذي يعمل على إثارة رد فعل معين يمكن أن يكون جيّدًا، فالمهارات غير المتوقعة يمكن أن تسبب رد فعل دفاعيًا مثل المهارة القاطعة وهي تمثل الضربة التي لا تدخل في العمق، فإنها قد تحدث اضطرابًا في المنافس وبالتالي يقوم المهاجم بعمل هجمة تغيير الاتجاه لكي يحقق النجاح، وبأداء مثل هذه المهارات يسجل لمسات تسهم في تعزيز نتيجة المباراة.

كما أن المنافس لن يترك النصل يتحرك لمدة كافية سواء كان التحضير للهجمة العديدة من نفس النوع أو من نوع مختلف وكذلك التحضير المركب (تحضيران يُنفَّذان في الوقت نفسه) ليس لهما قيمة، وإن اكتساب المسافة واحتمال إثارة رد فعل يمكن أن يستفاد منه هما الشيطان اللذان يجب أخذهما في الاعتبار، ولا يكون الهدف منه هجومًا مركبًا، وهذا يستغرق وقتًا من السهل الدفاع فيه عن هذه الهجمات.

ثالثا: كيفية تنفيذ المحتوى - المستوى الثالث

مدة الدرس = دروس فردية بحد أقصى 45 دقيقة:

وتتحدد مدة الدرس هنا طبقا للهدف الموضوع مسبقا للدرس، ويجب أن يرعى مبدأ التموج بالحمل أثناء إعطاء الدرس، فلا يصح أن يكون الدرس بكامله بسرعة واحدة، أو كلة من الحركة، او كامل مدة الدرس على المسافات المفتوحة، فالتنوع والتموج في الحمل صعودا وهبوطا يساعد على مبدأ التكيف.

دروس فردية أو جماعية أو درس مع الزميل:

الفارق بين الدرس الفردي والدرس الجماعي يكمن في أن الدرس الجماعي يتميز بتشغيل أكبر قدر من اللاعبين داخل الوحدة ويمكن من خلال أداء مهارة قديمة يتم المراجعة عليها وتصحيحها لجميع اللاعبين في أن واحد، كما يتميز بان الخطأ الذي تم تصحيحه لاحد اللاعبين لا يقع في بقية من هم بالدرس بنسبة كبيرة، بينما الدرس الفردي يتميز بمراجعة مبدأ الفروق الفردية في المسافة والتوقيت والسرعة والحمل، ويختلف مدى الاتقان به عن الدرس الجماعي، كما يعتبر هو ميكروسكوب المدرب في اكتشاف الاخطاء في الأداء واستشعارها أثناء تادية الحركات ومن ثم تصحيحها.

حركة رجلين المدرب مع اللاعب تكون اكثر سرعه بالمقارنة بالمستويات السابقة:

يختلف مدرب السلاح عن الرياضات الاخرى اذ يتوجب عليه أمرين خلال الوحدة التدريبية الامر الأول هو محاولات الحثيثة والدائمة على رفع لياقته الشخصية التي تؤثر على سرعة وكفاءة الدرس الشخصي، والامر الثاني هو كيفية استشارة لهذة الطاقة على مدار الوحدة التدريبية والذي يوزع مجهودة احتمال على اربعة دروس أو اكثر... فيجب عليه

انهاك اللاعب خلال الدرس لرفع الحمل وتحقيق أقصى استفادة مع الابقاء على طاقة لإعطاء دروس اخرى للاعبين آخرين.

- ← التدريب على تهديد المنافس في حالة الهجوم (فانت - باتيه).
- ← التدريب على تهديد المنافس في حالة الدفاع (فانت / باتيه).
- ← التدريب على الهجوم الكاذب (Fake Attack) لاستخدامة لعمل الهجوم المضاد.
- ← التدريب على الهجوم أثناء تحضير المنافس اللمسه مع ضبط المسافات والذراع المسلحة والرجلين معاً.
- ← التدريب على الدفاع بعد التحضير في حالة ظهور رد فعل من المنافس.
- ← التدريب على رد الفعل من المنافس أثناء تحضير اللمسة (لا يقل بالدرس عن خمسة مختلفين).
- ← التدريب على الهجوم بالنصل Fair Attack مع الإحساس بالمسافه.
- ← التدريب على الدرس المركب والخلط بين (الباتيه - والدجاجيه - الفيير... إلخ).
- ← التدريب بالتحضير بالسيف وتحركات القدمين مع توخي الحذر بظهور رد فعل من المنافس وبهذا يظهر تنميه رد فعل اللاعب.
- ← التدريب على الدفاع بنفس توقيت دخول اللاعب بالهجوم.
- ← التدريب على وضع اللمسات بالمسافات الصغيره أو الضيقه (كورا كور).
- ← التدريب الجماعي يجب دعمه دائماً لشرح المدرب ايه أخطاء تنشأ بين اللاعبين للتصحيح والتطوير باستمرار بالإضافة إلى مشاهدته زملائه بالحركه نفسها للتعلم الجماعي.
- ← الجانب الأهم لهذا المستوى، هو مشاهدته المدرب للاعب بعد تلقي هذه المعلومات فمن المؤكد أن بعض اللاعبين لا يتم تنفيذ الحركات التي استوعبها بالدرس أن تكون حيز التنفيذ فمن المؤكد أن بعض اللاعبين يتم الفهم ولكن يصعب عليهم التنفيذ،، لذا لابد من المتابعة المستمرة الجيدة من المدرب بهذه المرحلة.

Lesson #3

- ← **Objective of this lesson is to teach the fencer how to feel and have a sense for timing, distance and opposition reactions**
- ← *When fencer hits after completing the actions, they may hit using an extension of the arm, advance, double advance, lunge, etc., depending on the distance between the fencer and the coach*
- ← In the beginning of the lesson, take 3-5 minutes to apply the simple actions learned from the previous two lessons to allow the fencer to warm up well and activate the nervous system and proper muscle reactions so the fencer is ready for what lies ahead

Check/Build Reaction of Fencer

A) By Pressing On Blade

1. Coach presents blade in front of fencer
2. Fencer presses (“press de faire”) on blade while advancing
3. Fencer reacts based on what the coach does next: (coach is encouraged to mix up actions)
 - a. No reaction = direct hit
 - b. Coach presses back on fencer’s blade = disengage hit
 - c. Counter six parry = counter disengage hit
 - d. Four six parry = one-two hit
 - e. Double parry (same direction) = double disengage hit

B) By Beating Blade

1. Coach presents blade in front of fencer
2. Fencer beat on blade while advancing

3. Fencer reacts based on what the coach does next: (coach is encouraged to mix up actions)
 - a. No reaction = beat direct hit
 - b. Counter six parry = counter disengage hit
 - c. Parry four riposte = parry riposte hit
 - d. Hides blade = Feint and when coach tries to take parry, disengage hit
 - e. Hides blade while advancing = retreat until blade is given, then parry riposte

C) Building on False Attacks

1. Fencer initiates false attack by completing a half committed lunge while threatening the coach's target area (arm should not be fully extended because this false attack is made to provoke the opponent only)
2. Coach retreats and once false attack is made, coach responds by doing the following:
 - a. Parry four
 - b. Counter six parry
 - c. Parry seven
 - d. Parry eight
 - e. Four then counter four parry
 - f. Double counter six parry
3. After being parried, the fencer must recover and find the right distance to compose a real attack now
4. Fencer should attack in the same line as done in the fake attack, but this time disengage the parry that the coach does and hit the target area
5. Coach must make clear that they will take the same parry as they did in the fake attack

Defense with Interruptions

A) Retreating with Feints

1. While retreating, fencer gives false counterattack by giving a feint forward with blade
2. Coach presents blade in front of fencer as if initiating an attack
 - a. Fencer completes a parry riposte

Counterattack (using forward closing)

1. Coach pulls arm to switch sides
2. Fencer closes line aggressively while counterattacking
 - a. Can be done with a step forward to help with closing out the attack
 - b. Or if distance is already too close, fencer can stop retreating and hold their ground while closing out with the arm

B) Attack in Preparation

1. Coach pulls arm backward as if initiating compound or long attack
 - b. Fencer lunges as coach pulls arm backwards (arm first with the lunge)
 - c. here the fencer is completing an action called “attack in preparation

Close Quarters Fighting

In Fighting

1. In very close distance with fencer, coach slowly searches for blade
2. Fencer disengage and hits (hits are quick and short, hit and release)
3. Coach may choose to hold the fencer’s blade by taking the fencer’s blade with a parry
4. Fencer can disengage to hit in open line or remise in the same line

Epee Lesson		
الثالث	:	المستوى
1	:	رقم الدرس
الهجوم المركب	:	المهارة

اللاعب	المدرّب	
التحية	التحية	
وضع الأستعداد		المهارة
السادس Six		الوضع
مسافة فرد الذراع على اليد المسلحة للمدرّب		المسافة

مراجعة النقاط الفنية للهجوم المركب

عدم رجوع الذراع في تسلسل الأداء	Technical steps	
الأداء في مهلة زمنية قصيرة		
أداء التهويشة بالتقدم <i>marcher fente</i>		
الأداء بمقدمة النصل <i>la pointe</i>		
سرعة الحركة الأخيرة		
تناسق التسلسل الحركي الهجومي		
أستخدامها في الرد		
وضع اليد في المركز السادس		
أداء هجوم مركب لـ 2 تهويشة على الأقل		
أستخدامة الهجوم على التحضير <i>attaque sur preparation</i>		
تهويشة هجمة مستقيمة - هجمة مغيرة <i>Feinte de coup droit - dégagé</i>		
هجوم مركب 1 - 2 <i>Une - deux</i>		
هجوم مركب بالتقدم للأمام	الالتحام السادس (إشارة الهجوم)	ضبط المسافة
هجوم مركب بالظعن	الالتحام السادس (إشارة الهجوم)	
هجوم مركب بالتقدم للأمام	الالتحام الرابع (إشارة الهجوم)	
هجوم مركب بالظعن	الالتحام الرابع (إشارة الهجوم)	
مراجعة النقاط الفنية للهجوم المركب		

Epee Lesson		
الثالث	:	المستوى
2	:	رقم الدرس
الهجوم على النصل	:	المهارة

اللاعب	المدرّب	
التحية	التحية	
وضع الأستعداد		المهارة
السادس Six		الوضع
مسافة فرد الذراع على اليد المسلحة للمدرّب		المسافة

مراعاة النقاط الفنية للهجوم على النصل

الضرب بالجزء المتوسط على الضعيف	Technical steps	
فرد الذراع مباشرة بعد الأداء		
أستخدام الأصابع والرسغ في الأداء		
تناسق التسلسل الحركي الهجومي		
الضغط على النصل يكون واضح La pression		
أستخدام الهجوم على التحضير attaque sur preparation		
فرد الذراع أثناء المغيرة في غير المباشر أداء نوعين من الضرب Battements		
الضغط على النصل واللمس بفرد الذراع	الالتحام السادس	ضبط المسافة
الضغط على النصل واللمس بالطعن	الالتحام السادس	
الضرب واللمس بفرد الذراع	الالتحام الرابع	
الضرب واللمس بالطعن	الالتحام الرابع	
الضغط الخفيف على النصل	الالتحام السادس	
المغيرة بفرد الذراع والطعن	الضغط المضاد	
الضرب الخفيف على النصل	الالتحام الرابع	
المغيرة بفرد الذراع والطعن	الضغط المضاد	
مراجعة النقاط الفنية للهجوم على النصل		

Epee Lesson		
الثالث	:	المستوى
3	:	رقم الدرس
الهجمة القاطعة	:	المهارة
اللاعب		المدرّب
التحية		التحية
وضع الأستعداد		المهارة
السادس Six		الوضع
مسافة فرد الذراع على اليد المسلحة للمدرّب		المسافة
مراعاة النقاط الفنية للهجمة القاطعة		
التنفيذ في وقت قصير	Technical steps	
فرد الذراع في نفس وقت أداء الهجمة		
عمل الأصابع		
تناسق التسلسل الحركي الهجومى		
أستخدامها في الرد		
أستخدامة الهجوم على التحضير attaque sur preparation		
تغيير أيقاع الهجوم		
وضع اليد في المركز السادس		
البوانتة منخفضة في المركز السادس		
الهجمة القاطعة بفرد الذراع	الالتحام السادس (إشارة الهجمة القاطعة)	ضبط المسافة
الهجمة القاطعة والطنع	الالتحام السادس (إشارة الهجمة القاطعة)	
الهجمة القاطعة بفرد الذراع	الالتحام الرابع (إشارة الهجمة القاطعة)	
الهجمة القاطعة بفرد الذراع والطنع	الالتحام الرابع	
الرجوع للخلف	التقدم للأمام	
التقدم للأمام	الرجوع للخلف	
الهجومة القاطعة بالتقدم للأمام	(إشارة الهجمة القاطعة)	
التقدم للأمام	الرجوع للخلف	
الهجومة القاطعة والطنع	(إشارة الهجمة القاطعة)	
	الضغط المضاد	
مراجعة النقاط الفنية للهجمة القاطعة		

