

الاتحاد المصرى للسلاح



# كتيب مبرمج لتعلم مهارات المبارزة الشارة الخضراء





## الأهداف المعرفية للشارة الزرقاء:

لدراسة هذه الشارة يجب الحصول على الشارة الزرقاء كلاعب

● اللاعب لديه الكثير من المعلومات عن المباراة

● اللاعب لديه الكثير من قواعد التحكم

● اللاعب يستطيع الآن الحصول على شارة التحكم

من أجل الحصول على شارة التحكم يجب أن أعرف القواعد الأساسية للمسات المزدوجة في الشارة الزرقاء ص 6، ص 7.



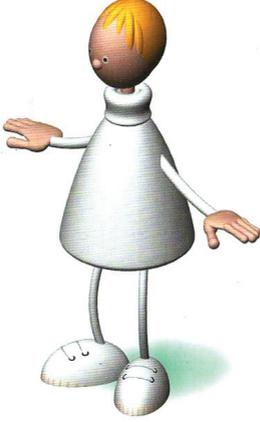
← معلم المباراة يعطيني مهمة التحكم.

← في صالة المباراة عندما أكون حكم:

▪ أكون مسئول عن 2 لاعبان.

▪ يكون أسمى (الحكم).

## مهام الحكم



- 1- مسئول عن إدارة المباراة.
- 2- التأكد من عوامل الأمان للاعبين.
- 3- احترام الروح الرياضية.
- 4- استخدام المفردات اللغوية الجيدة.
- 5- التعرف على المهارات التي تكون جمل السلاح في المباراة.
- 6- تطبيق مبدأ الأولوية.
- 7- تطبيق قانون الملعب.
- 8- تطبيق العقوبة المناسبة لكل خطأ.
- 9- تدوين النتائج.
- 10- التعرف على أوراق تسجيل النتائج.

### 1 - عوامل الأمان

لا تبدأ المباراة وأيضاً توقف المباراة:

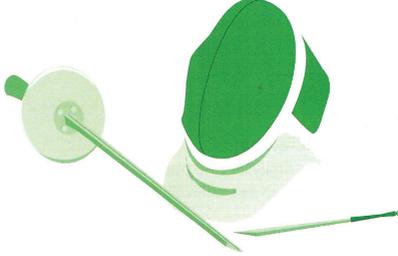


- ← إذا رأيت أن اللاعب لا يرتدى الزى القانوني.
- ← إذا رأيت اللاعب لا يغلق بدلته بطريقه صحيحه.
- ← إذا رأيت اللاعب لا يرتدى قفاز أو لا يغطي اليد جيداً.

← إذا رأيت شيئاً ما يعرض اللاعبين للخطر على أو بالقرب من الملعب.

← إذا رأيت شخص قريب جداً من الملعب.

**تخبر مدرب المباراة لكي يتدخل:**



← إذا رأيت لاعب لدية قناع كبير جداً أو في حالة سيئة.

← إذا رأيت نصل يسبب خطراً (نصل مكسور - البوانتة غير موجوده في سلاح الشيش - سيف المباراة).

**التأكد أن وضعى آمناً:**

← التأكد من وضعك لحماية نفسك من المخاطرة بواسطة نصل اللاعبين.

← أن تكون بعيد عن اللاعبين لحماية نفسك.

## 2. احترام الروح الرياضية

← عدم رفض مهمة التحكيم.

← أعلم أنك أحياناً ترتكب أخطاء، لكن مدربك في السلاح يعلمك أن نفعل أقل قدر ممكن من الأخطاء.

**الأمان:**

← أن تقول ما تراه فقط. خلاف ذلك تقول abstention.

← أن لا تفضل زملائك في المباريات.

← أن لا تنتقم من لاعب، من حكم، من مدرب.

## الشجاعة أن تقول:

- ← أنا لمر أرى الموقف l'action.
- ← أنا لا أعرّف تحليل analyser جملة السلاح الصعبة.
- أعلم أنك أحياناً ترتكب أخطاء في التحكيم ولكن.....
- ← يجب أن تكون يقظ لكي تتفادى الأخطاء.
- ← إذا كان الخطأ في عدم معرفة المبادئ النظرية للقانون (المكتوب في الكتيب) فهذا يكون خطأك. يجب أن تقرأه مرة أخرى وتتعلمها لتذكرها.
- ← إذا كان الخطأ في الرؤية السيئة للموقف l'action الخاص باللاعبين، لذا يجب التركيز بالنظر على رؤية موقف اللعب.
- ولكن جميع اللاعبين يجب أن يتقبلوا الأخطاء الممكنة، عندما يكون عندك موقف مشوش وغير واضح.
- جعل اللاعبين يحترموا الروح الرياضية:
- ← إذا رأيت أو إذا أخبرك أحد ما إلى أن لاعب لديه نصل أكثر طولاً من نصل منافسة. فإنه من الضروري تغيير السلاح.
- ← للتحقق من طول النصل يكفي أن:
- رؤية رقم النصل (محفور على أحد وجهي النصل وقريب من الواقى).
- أن تطلب من اللاعبين أن يضع كل منهما مقدمة سلاحه على واقى سلاح الآخر.
- ← قبل بداية المباراة يجب التأكد أن كلا اللاعبين أدوا التحية لبعضهم وأيضاً أدوا التحية لك كحكم.

← لكي تحافظ على تكافؤ الفرص بين اللاعبين أحرص على سؤالهم أنتم جاهزين Etes Vous Prets - عندما يكون اللاعبين في حالة ثبات على خط الأستعداد.

← لا تقبل الاعتراض من جانب اللاعبين.

← في نهاية المباراة يجب التأكد أن كلا اللاعبين أدوا التحية لبعضهم البعض ثم أدوا التحية لى وتصافحوا. إلا في الحالات الاستثنائية مثل جائحة كورونا يكتفى بالتحية بالسلاح فقط دون مصافحة.

### 3 - التحكم وإدارة المباراة

يجب وأنت حكم....

← التحدث بصوت عالي.

← أعطاء الأربع أوامر مصحوبة بأعطاء أشارات مطابقة للأوامر كما في الصور (1، 2، 3، 4).

!n garde



1

Êtes-vous prêts ?



2

Allez !



3

Halte !



4

▪ أستعد !En Garde

▪ أنتم جاهزون Etes - Vous Prets?

▪ أبدأ! Allez!

▪ توقف! Halte!

← التحرك مع اللاعبين أثناء المباراة لكي ترى دائما.

← الأشارة بذراعك إتجاه اللاعب الذي أحرز فيه لمسه ومنح النقطة بالذراع الأخرى. (صورة 5).

← الإشارة إلى اللمسة خارج الهدف. (صورة 6)

### 3 - التحكم وإدارة المباراة

إدارة المباراة:

← الإشارة للدفاع على الهجوم.

(صورة 7)

← الإشارة عندما يتم هجوم خاطئ

(صورة 8)

← الإشارة الى اتجاه فرد الذراع

المستقيم. (صورة 9)

← تحليل جملة المبارزة.

Touche/point



5

Non-valable



6

Parade



7

Preparation



8

Pointe en ligne



9

مثال: «هجوم ناحية اليمين، دفاع - رد من اليسار».

«Exemple. Attaque de droit, Parad - Riposte de gauche touché».

### 4 - استخدام المفردات اللغوية

← استخدام المفردات اللغوية الصحيحة.

← الأعداد Préparation هي حركة اليد أو الرجل للأعداد للهجوم أو الأثنان معاً.



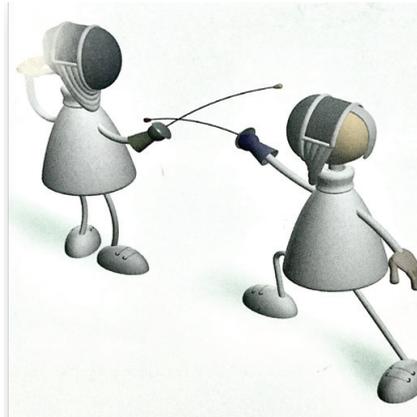
← الهجوم Attaque (انظر الشارة الصفراء)

← الدفاع والرد Parade - Riposte (انظر الشارة الصفراء - الشارة الحمراء)

← الهجوم المضاد Contre - Attaque (انظر الشارة الحمراء - الشارة الزرقاء)

← التكملة Remise (انظر الشارة الزرقاء)

الرد المضاد Contre - Riposte هو العمل الهجومي Riposte الذي يلي الدفاع المعاكس.



### أمثلة لجمل السلاح.

Préparation de gauche	• الأعداد من اليسار	
Attaque de droite	• هجوم من اليمين	<b>A</b>
Contre - attaque	• هجمة مضادة من اليسار	
Attaque dedroit	• هجوم من اليمين	
Parade - riposte de gauche	• دفاع - رد من اليسار	<b>B</b>
Remise d'attaque de droite	• تكملة الهجوم من اليمين	
Attaque de gauche	• هجوم من اليسار	
parade - riposte de droite	• دفاع - رد من اليمين	<b>C</b>
Contre - ripostr de gauche	• رد مضاد من اليسار	

### نلعب قليلاً:

← تتكون جملة المبارزة باستخدام الكلمات المكتوبة باللون الأخضر. حاول تكوين جملة مع المنافس.

- اللاعب A يعمل .....
- ثم اللاعب B يعمل .....
- ثم اللاعب A يعمل .....
- ثم اللاعب B يعمل .....

## 5 - القدرة على معرفة حركات جملة المبارزة

من يهاجم؟

▪ هو الذى يفرد ذراعة ويطعن «أولاً».

ما هو رد الفعل على الهجوم؟

Parade - riposte? دفاع - رد؟

Contre - attaque? هجوم - مضاد؟

إذن ماذا يفعل المهاجم؟

Contre - riposte? الرد - المضاد؟

Remise? التكملة؟

الانتباه فى التنفيذ الجيد للدفاعات:

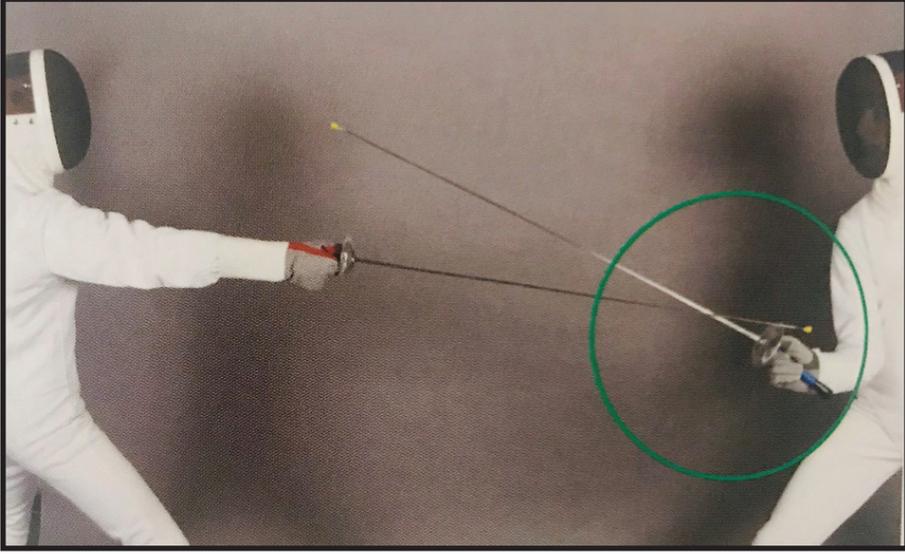
← الدفاع فى سلاح الشيش:

▪ مقدمة نصل المنافس تُبعد بنصل المدافع

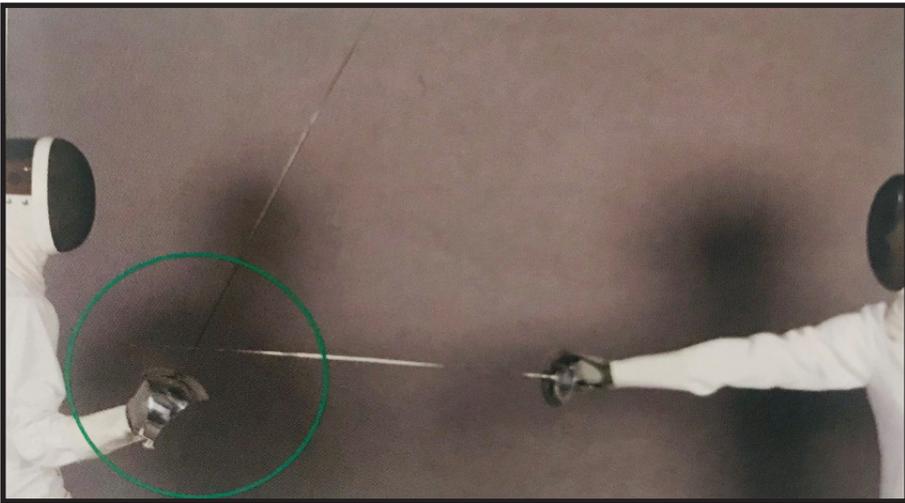
← الدفاع فى سلاح السيف:

▪ نصل المنافس يحجز بالثالث السقلى للنصل.

سلاح الشيش  
بوانتة المنافس تبعد بالنصل



سلاح السيف  
نصل المنافس يحجز بالثلث السفلى للنصل



عندما يفرد اللاعب ذراعه Line:

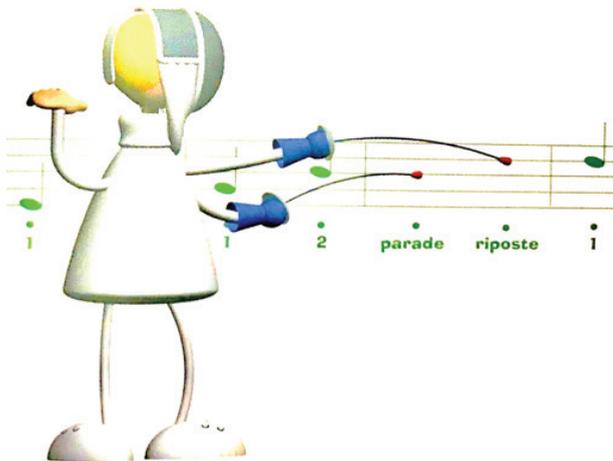
← يجب التحقق أن المهاجم يفرد الذراع والبوانتة تهدد الهدف القانوني للمنافس وأحراز اللسة بمقدمة السلاح «البوانتة». (انظر الشارة الصفراء ص 31، الشارة الحمراء ص 7، الشارة الزرقاء ص 7 الحالة الأولى).

بعد الدفاع parade:

← يجب تحديد إذا كان اللاعب لا يضيع وقت المباراة. (انظر الشارة الزرقاء ص 6، ص 8)

تذكر أن التقدم للأمام والذراع فى حالة أنثناء  
هو إعداد للهجوم وليس أولوية

la marche bras court  
est prepration et n'est pas prioritaire



## 6 - تطبيق قاعدة الأولوية

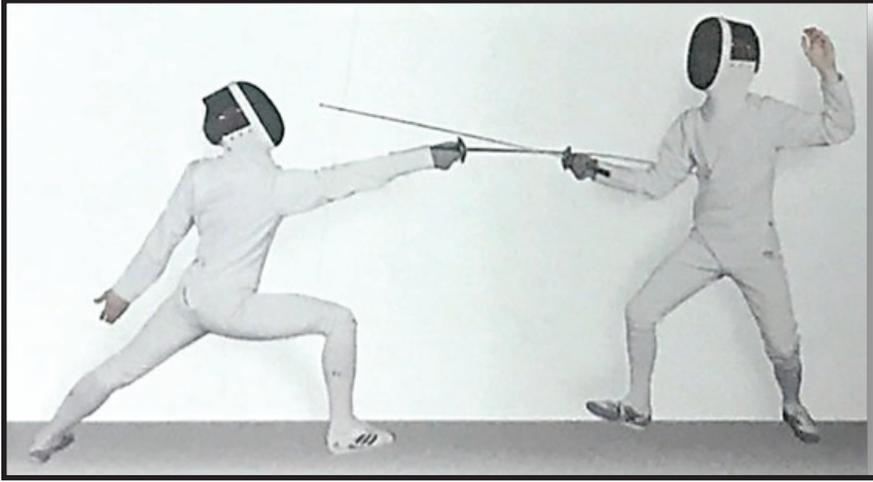
يجب تطبيق قاعدة الأولوية في سلاح الشيش وفي سلاح سيف.

(الشارة الحمراء ص 6، 7 - الشارة الزرقاء ص 6، 7، 14)

**يجب أن تُدرب نفسك على التحكم:**

← أطلب من لاعبين أن ينفذوا مجموعة اللمسات الزوجية Coups doubles

كما في الشارة الزرقاء ص 6، 7.



**إنتبه:**

يجب الانتباه خاصة إلى الحالات الثلاث في الشارة الزرقاء ص 7.

1- محمد حمزة يبحث عن نصل علاء للأعداد للهجوم. (الحالة الثانية).

2- علاء أبو القاسم يعمل هجوم مركب ومحمد حمزة يسجل وقت تردد علاء. (الحالة الثالثة).

3- علاء أبو القاسم يعمل هجوم مركب، محمد حمزة يعمل هجوم مضاد. (الحالة الخامسة).

فى سلاح الشيش:

لمستأ لها الأوليتأ ، ولكنها تصل إلى هدف غير قانونى non valable  
أوقف المباراة- ويستأنف اللاعين المباراة عند المنطقمأ التى توقفت عندها.

يجب مراجعأ خطوط الملعب وتطبيق القواعد:



الشارة الصفراء ص 24, 25.

## 7- تطبيق قوانين أرض الملعب

الملعب:

- ← اللاعب الأول المنادى عليه يكون مكانة على يمين الحكم.
- ← إذا وجد لاعب أعسر واحد فى المباراة يكون مكانة على يسار الحكم.

- ← على اللاعبين احترام المسافة بينهم خلال المباراة قبل النداء «أبدأ! Allez» تكون الذراع مفرودة، مقدمة السلاح للاعبان لا يتلامسا. الشارة الزرقاء ص 3.
- ← إذا تلامس مقدمة السلاح، على الحكم أن يزيد المسافة بينهم.



## 8 - تطبيق العقوبات الملائمة للأخطاء

### مخالفات المباراة:

- ← مرور القدم الخلفية أمام القدم الأمامية Passe avant

ممنوع مرور القدم الخلفية أمام  
القدم الأمامية  
Passa avant  
(ممنوع)

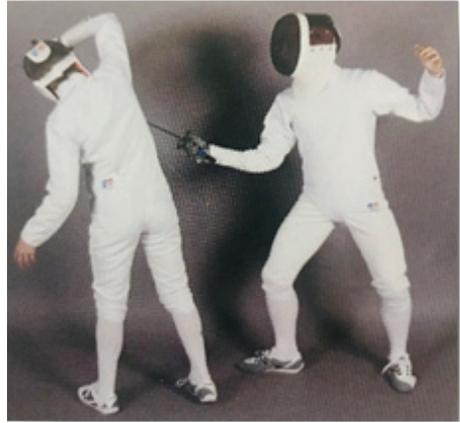


## هذا الأداء ممنوع فى سلاح السيف

قوانين خاصة للأرتقاء بالأداء الفنى:

يمنع - مرور القدم الخلفية أمام القدم الأمامية  
فى فئة صغار السن لسلاح الشيش ، سيف المبارزة

ممنوع دوران الظهر المنافس  
interdit de tourner le dos à son  
adversaire



ممنوع الاتصال جسم بجسم  
corps-à-corps



ممنوع مرور القدم الخلفية أمام  
القدم الأمامية  
Passa avant



ممنوع أخفاء الهدف القانوني  
cacher surface valable



## 8 - تطبيق العقوبات الملائمة للأخطاء

عقوبات الأخطاء:

← الخطأ الأول بكارت أصفر

CARTON JAUNE, avertissement

وأى عقوبة جديدة تستحق كارت أصفر العقوبة بكارت أحمر

CARTON ROUGE, Touche

## «الحكم يضيف لمسة في نتيجة المنافس»

### فئة المبتدئين لا تستخدم الكروت إلا بعد أول أذار فعلى

- ← مدرب المباراة يستطيع أيضاً أن يقرر اعتماد مجموعة قانونين للعقوبات في قاعة تدريب المباراة.  
على سبيل المثال:
- اللاعب الذى يحمى مساحد قانونية بمساعة غير قانونية، المدرب يستطيع أن يقرر أن عقوبة الخطأ احتساب لمسة من الخطأ الأول.

## 9 - تسجيل النتائج

### حالات إلغاء اللمسات:

- ← عند التأكد أن اللاعب الذى سجل فيه لمسة، في نفس اللحظة التى كان لديه مشكلة السلاح (النصل لم يعد يعمل، النصل مكسور).
- ← عندما يسجل اللاعب لمسة وهو خارج الحدود الجانبية أو الحدود الجانبية أو حدود نهاية الملعب.

### فى سلاح سيف المباراة

- ← عند التأكد أن اللاعب لمس شيئاً آخر غير منافسة.  
مثال: (منضدة جهاز التحكيم، الأرض..).
- ← عندما يتلامس بوانتة السلاحين وأن المصاييح الكهربية تضىء.
- ← عندما تسجل لمسة فى الواقى والمصباح يضىء.

## مباريات الدور الأول La Poule

← (انظر الشارة الزرقاء ص 5).

← يراعى التدريب على ملئ جدول تسجيل النتائج وهى:

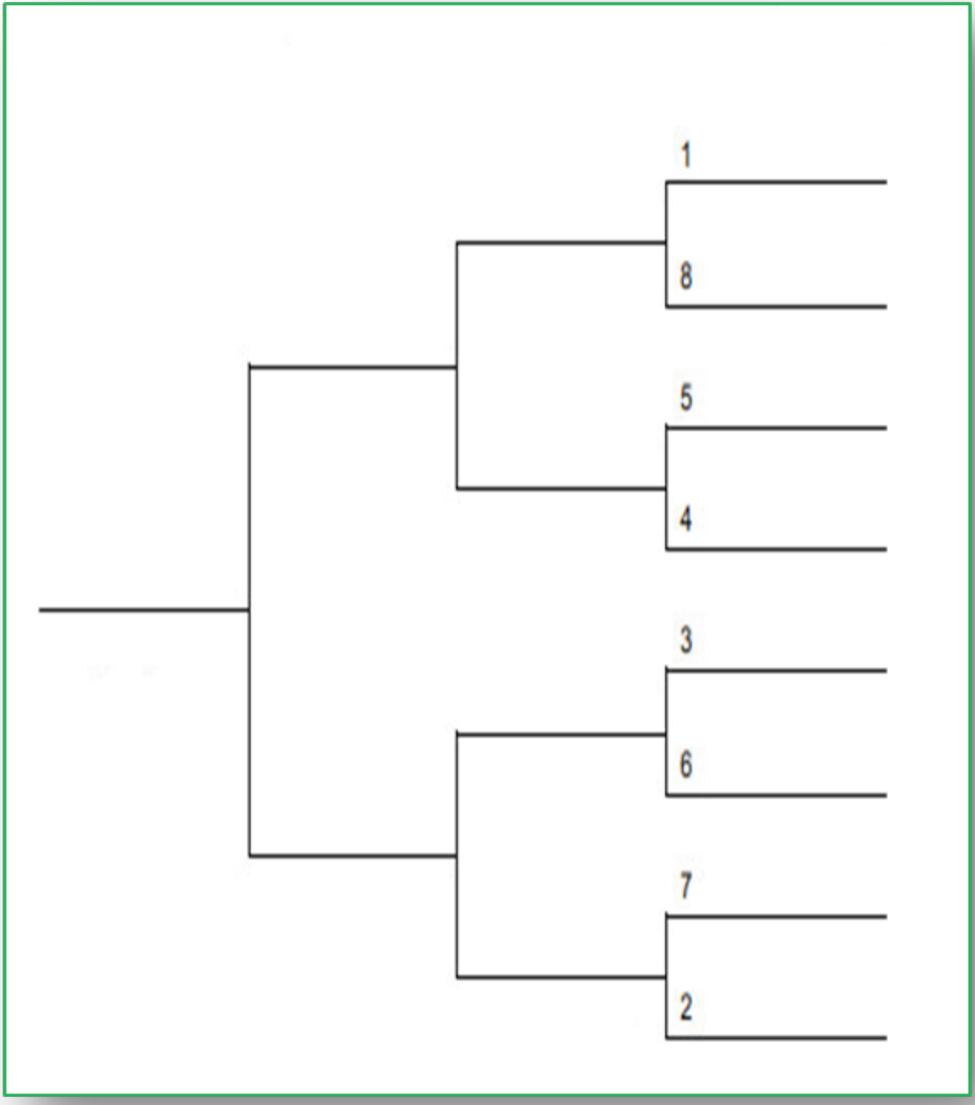
- لمسات الفوز.
- لمسات الهزيمة.
- عدد مباريات الفوز V .Nombre de victoires
- اللمسات التى أحرزها اللاعب T.D Touches donnée
- اللمسات التى أحرزت على اللاعب T.R Touches recues
- فرق اللمسات TD - TR
- الترتيب Classement

### جدول خروج المغلوب مباشرة

#### Tableau d'élimination directe

	Names	1	2	3	4	V	TD	TR	TD-TR	Classment
1	Ahmed		V	1	3	1	9	12	-3	4
2	Mohsen	2		V	1	1	8	10	-2	3
3	Hamza	V	0		V	2	10	8	+2	2
4	Mohamed	V	V	2		2	12	9	+3	1

جدول خروج المغلوب مباشرة  
Tableau d'élimination directe



## مباراة 10 لمسات

### Feuilles de matches 10 Touche



## مباراة 15 لمسات Feuilles de matches 15 Touche

**Tour :**                      **Arbitre :**                      **Piste :**

■     ■         3   = ■      ■

Nom	Club	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	Signature	

■     ■         3   = ■      ■

**Résultat :**                      **bat**                      **par**                      **touches à**

**Tour :**                      **Arbitre :**                      **Piste :**

■     ■         3   = ■      ■

Nom	Club	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	Signature

■     ■         3   = ■      ■

**Résultat :**                      **bat**                      **par**                      **touches à**

## فرق 4 لاعبين - النتيجة عدد مباريات الفوز

équipes de 4 -

Résultat compte du 20 Touche

**UNSS ESCRIME**  
RENCONTRE PAR EQUIPE

Epreuve : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Piste : \_\_\_\_\_ Arbitre : \_\_\_\_\_

Tour : Poules 1/32e 1/16e 1/8e 1/4 1/2 finale

**EQUIPE A**

1.
2. (F)
3.
4.

Cap : \_\_\_\_\_

**EQUIPE B**

5.
6. (F)
7.
8.

Cap : \_\_\_\_\_

	résultat	touches				touches	résultat
1			1	1	2		5
2			2	2	3		6
3			3	3	4		7
4			4	4	5		8
			5	5	6		
			6	6	7		
			7	7	8		
			8	8	9		
			9	9	10		
			10	10	11		
			11	11	12		
			12	12	13		
			13	13	14		
			14	14	15		
			15	15	16		
			16	16	17		
			17	17	18		
			18	18	19		
			19	19	20		
			20	20			

Résultat : \_\_\_\_\_ bat \_\_\_\_\_ Score \_\_\_\_\_

Commentaire \_\_\_\_\_

منهاج التحكيم  
mon parcours d'arbitre

ملاحظات	نوع الحكم	التقييم	التاريخ

## الشارة الزرقاء

تاريخ الحصول على الشارة / 2020 /

### اعتماد اللجنة

..... / الاسم

..... / الاسم

..... / الاسم

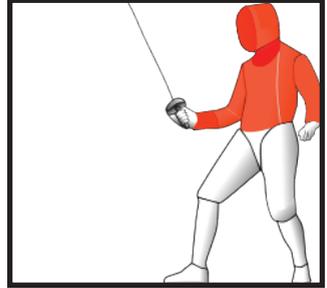
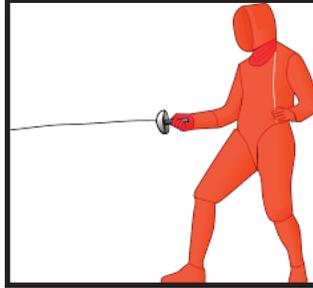
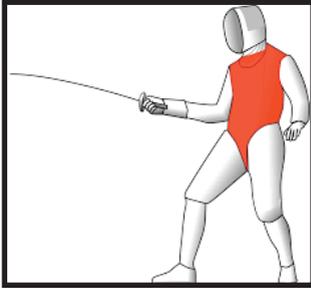
### اعتماد الاتحاد



دليل المدرب

# المستوى الرابع (لاعب دولي)

المدرسة المصرية للسلاح





## أولاً: شرح المحتوى - المستوى الرابع

- ← هذه المرحلة للاعب الدولي وعضو الفريق القومي للمنتخبات القومية.
- ← منافس بالبطولات المحلية والافريقيه والدوليه وبطولات الاتحاد الأوربي وكأس العالم وبطولات العالم ومرشح بالدورات الأولمبية... إلخ.
- ← تنفيذ تعليمات المدرب.
- ← مقاتل وحماسي وإصرار على الفوز حتي نهاية المباراة.

## أولاً: الناحية الفنيه - اللاعب الدولي:

- ← القدره على الهجوم والدفاع.
- ← معرفة نقاط القوه والضعف بالمنافس.
- ← لديه قراءه جيده للمباراه.
- ← تنفيذ تعليمات وتوجيهات المدرب واستعادة مخزون الخبرات بداخله.
- ← يتمتع بخبرات دوليه.
- ← البعد عن العصبية والتفكير بالمباراه وليس بخارجها.
- ← معرفة إيجاد حلول ذكيه أثناء المباراه.
- ← التوافق والتنسيق بالاشارات مع مدربه أثناء المباراه.

- ← العودة للمباراة دون احباط باعادة ترتيب اوراقه بالمباراه.
- ← إدارة المباراه بثقه ونجاح.
- ← الثقة المتبادلله مع المدرب.

## ثانياً: الناحيه النفسيه - اللاعب الدولي:

- ← القدرة على إدارة القلق بفاعلية.
- ← القدرة على إدارة انفعالاته بفاعلية.
- ← يمتلك قدر كافي من الصلابه النفسيه.
- ← القدرة على الاحتفاظ بتركيز الانتباه.
- ← لديه دافعية إنجاز النجاح قوية جدا.
- ← يتمتع بالسمات الإرادية كجزء أساسي من شخصيته
- ← لديه القدرة الكافي من الثقة بالنفس وثقة الأداء.
- ← لديه قدر كافي من الذكاء الانفعالي.
- ← تظهر هذه السمات النفسية في سلوك اللاعب خاصة في الأوقات المحرجة.
- ← هادئ بالملعب أثناء المباراة
- ← حماسي ويشجع نفسه باستمرار حتي أثناء خسارته بعض اللمسات بالمباراه.
- ← ثقة بالنفس وثقته بمدربه.
- ← مكافح.
- ← مشجع لذاته وإيجابي أثناء البطوله.
- ← لا يهاب الصاله الدوليه أو المشجعين المنافس.

## ثالثاً: التغذية اللاعب الدولي:

التغذية عامل رئيسي وخصوصاً للشخص الرياضي قبل دخوله المنافسة من أجل تدعيم أدائه ومنها:

### البروتينات:

على عكس ما يظنه الكثير من المدربين والرياضيين أنفسهم فإن متطلبات التغذية من البروتينات ليست بنسب أكبر مما يحتاجه الشخص العادي الذي لا يمارس رياضة بعينها. فكل الأشخاص على حد سواء تحتاج حوالي 1 جرام من البروتينات/ كيلوجرام من الوزن.

### الكربوهيدرات:

النسبة الموصى بها لإجمالي استهلاك السعرات الحرارية اليومية من الكربوهيدرات هو 65 %، والكربوهيدرات المعقدة التركيب ينبغي أن يتم تناولها بنسبة أكبر من الكربوهيدرات البسيطة التركيب (السكريات). ونجد ان الكربوهيدرات المعقدة التركيب متمثلة في البطاطس، الأرز البني، الفاصوليا المجففة، الفاكهة والخضراوات الطازجة والحبوب والخبز من الحبوب الخالصة. بالإضافة إلى أن الكربوهيدرات المعقدة التركيب تمد خلايا الكبد والعضلات بالجلوكوز والتي تحتزن على هيئة (جليكوجين- Glycogen) وتُحول إلى جلوكوز للاستخدام عند الاحتياج لها أثناء ممارسة الرياضة.

### الدهون:

ينبغي ألا تتعدى النسبة عن 20 % من إجمالي السعرات الحرارية الغذائية التي تأتي من الدهون.

### الماء:

على الرياضي شرب الماء البارد لأن امتصاصه أسرع ولا يسبب شد عضلي مثل الماء

الساخن. بالإضافة إلى شرب كم وفير من الماء أثناء المنافسة الرياضية فينبغي على الأقل شرب 8 أكواب من الماء يومياً.

### السوائل والجلوكوز:

خلال الأنشطة الرياضية الطويلة مثل الجري لابد من لإحلال السوائل والجلوكوز طالما يطول النشاط الرياضي. والتركيز الموصى به من الجلوكوز 2 - 2.5 جرام لكل ديسيلتر من الماء. لا تشرب أكثر من 800 مليلتر من السوائل خلال أى ساعة من الأنشطة الرياضية التي تتطلب قوة تحمل لأنك ستملاً المعدة وسيعوق ذلك الأداء.

### وجبات ما قبل المنافسة:

← يجب أن تكون وجبة خفيفة (500 - 800) سعر حراري (500 - 600) (60 - 70 %) منها على شكل كاربوهيدرات مركبة التي تتميز بسرعة هضمها لكي تصب في مجرى الدم بسرعة لاستعادة تكوين جلايكوجين العضلة الذي يستخدم أثناء المنافسة.

← أن تكون مفيدة وسهلة الهضم لدرجة أن الرياضيين لا يدخل المنافسة والمعدة ممتلئة.

← أن يكون طعام هذه الوجبة مألوفاً.

← تجنب الاغذية المقلية ذات التوابل.

← يجب تناول الغذاء قبل (3 - 4) ساعات قبل السباق.

← عدم تناول الاغذية الغنية بالدهون، والبروتينات، عالية الالياف.

← لا يوصى بتناول (قطع الحلوى، العسل، العنب) لانها تسبب زيادة مفاجئة في كلوكوز الدم، والذي قد يسبب خلال فترة قصيرة من الزمن هبوط تعويضي في كلوكوز الدم مما يسبب التعب فالسكريات تثير خلايا بيتا في جذر لانجرهانز

الموجودة في البنكرياس حتى تحرر الانسولين. إذ ان التدفق الشديد للانسولين يزيد من ترسب الكلوكوز في الكبد مسبباً هبوط مستوى كلوكوز الدم هناك مقادير معتدلة.

### ملحوظة:

تناول الوجبة الغذائية قبل المنافسة بحوالي من 3 - 5 ساعات.

### الأغذية المفضلة قبل المنافسة:

(توست، فطائر، الكعك المصنع من الدقيق والحليب، البيض، المعكرونة بأنواعها، اسباكتي، بيتزا على شرط أن تكون خالية من الدهون والتوابل).

### وجبات ما بعد المنافسة:

1. يجب اعطاء وجبات صغيرة عالية الكاربوهيدرات بعد المنافسة أو التدريب من اجل استعادة الجسم للطاقة المفقودة خلال المنافسة وتفضل الكاربوهيدرات السائلة لانها تتماز بسرعة هضمها وامتصاصها أو على شكل بودر من (1-2) كوب بعد المنافسة مثل:

«خبز، بسكويت ملح، معكرونة، بطاطس، فطائر، حبوب الذرة، فاصوليا، لوبيا، بسكويت هش، معكرونة باللحكم، موز، خوخ، برتقال، مشمش أناناس، عصير برتقال، حليب غير دسم.... إلخ».

2. أن عملية استعادة كمية الكلايكونجين بعد التدريب أو المنافسة ضرورية جداً خصوصاً بعد (1 - 2) ساعة إذ يجب أن يحتوي وجبة ما بعد المنافسة من (500 - 800) سعر حرارية وهي ما تكون على شكل كاربوهيدرات، التي لا تستغرق لأكثر من ساعة داخل المعدة ومن ثم يبدأ تخزينها في العضلات، لان الوجبات الاساسية يتم تخزينها بعد (02 - 3) ساعة من تناولها.

3. إن عدم تناول هذه المواد بعد المنافسة سوف يزيد من الفترة الزمنية لتعويض كامل الكلايكونجين من (24-48) ساعة

أخيراً: وسائل الاستشفاء (التدليك / الساونا / البخار / حمام الثلج):

التأثير المباشر واللافت للنظر للتدليك يكون الاسترخاء والذي يكون متزامناً مع تقليل الشد والتوتر. ولكن هذا ليس معناه أن التدليك يؤدي دائماً بهدف الاسترخاء فقط، فالتدليك له فوائد متعددة وتأثيرات تختلف حسب الهدف والحالة والتوقيت التي تطبق من أجلها التدليك فأحياناً يكون الهدف من التدليك هو التنشيط Invigorating في أوقات أخرى يطبق التدليك بهدف توزيع الاحتقان في الأنسجة أو لتسهيل عملية الانقباض العضلي والتقليل من التقلصات العضلية.

ومن المؤكد أن الوظائف العامة للجسم تتحسن وتؤدي بشكل منتظم عندما يكون الجسم في حالة استرخاء، فالوظائف الفسيولوجية تتغير وتضطرب أثناء التوتر والشد، وفوائد التدليك تتزايد حسب قدرة الفرد القائم بالتدليك وكفاءته في عمله وأهم فوائد التدليك هي:

1. زيادة الدورة الدموية لمناطق الجسم كالمفاصل والعضلات.
2. إنقاص الألم
3. استرخاء العضلات
4. تصريف السوائل الزائدة
5. استرخاء النظام العصبي: فالجسم يحتوي على نظام عصبي ينظم بيئته الداخلية والخارجية وذلك عن طريق منظومته الحسية (الجسدية)
6. زيادة الدورة الدموية وذلك لأنه يسمح للجسم بضخ الأكسجين والمواد الغذائية للأنسجة والأعضاء الحيوية.

7. تحفيز الجهاز اللفاوي وهو الجهاز المناعي الطبيعي للجسم ضد أي مواد سامة غازية للجسم
8. يعمل على استرخاء وتنعيم العضلات المجهدة والمصابة.
9. يقلل من حالات التشنج.
10. يزيد من مرونة المفاصل.
11. يقلص مدة الشفاء لحالات التدريبات الشاقة ويتخلص من أية آلام قد تتلو التدريبات الرياضية من أي مستوى.
12. يزيد من إفراز الاندورفين وهو المخفف للألم الطبيعي في الجسم. ولهذا يدمج التدليك في العلاج لحالات الأمراض المزمنة وحالات الإصابة والتعافي من العمليات الجراحية لأنه يتحكم في ويخفف الألم.
13. يطور الحركة ويعمل على تقليص الضيق الذي يشعر به مرضى التهاب الظهر.

#### رابعاً: المدرب الدولي (مدرب اللاعب الدولي):

##### أولاً: الناحية الفنية للمدرب:

- ← يفكر باستمرار أثناء المباراة بالجوانب الإيجابية.
- ← مشاهد اللاعبين باستمرار باللعب على الاجهزه الكهربائيه.
- ← إعداد ملف فردي لكل لاعب / لاعبه.
- ← الامتناع عن الدروس العامه Global Lessons (حيث ان لكل لاعب ما يميزه من أداء).
- ← تدريب اللاعبين على التنوع بالمسافات.

- ← تدريب اللاعبين على تنوع الحركات وتنوع المواقف سواء بالهجوم والدفاع.
- ← إعداد محاضرات إلى اللاعبين عن قانونين التحكيم الدولي.
- ← الدرايه الكامله باصول اللعبه من تحكيم وتنظيم البطولات وأماكن المخصصه للاعبين والمدربين.
- ← المتابعه النفسيه للاعبين وخصوصاً قبل المنافسات وأثناءها.
- ← الدرايه الكامله بمواعيد اللاعب اليومي (مثل مواعيد الكليه أو العمل أو.... إلخ).
- ← بخلال دقيقه الراحة، إعداد حوار بينة وبين اللاعب للعمل على نقاط القوه والضعف له وللخصم ايضاً
- ← إشارات المدرب لابد ان تكون واضحه للاعب وليس بالكلام أثناء المباراه.
- ← التحكم بأعصابه وأعصاب اللاعب والظهور بالهدوء لانه العقل المفكر للمباراه.
- ← الاعتراض على التحكيم في حدود اللوائح والقوانين بشكل هادي ومرتزن.
- ← تشجيع اللاعب باستمرار أثناء المباراه.
- ← عدم توجيه اللوم إلى اللاعب أثناء دقيقه الراحة.
- ← تحسين أداء اللاعب الهجومى أو الدفاعى وشرح مبسط أثناء دقيقه الراحة بالمباراه.
- ← أداء احترافى بمعرفة نقاط القوه والضعف للمنافس.
- ← الاحتكاك الدولي.... المدرب مثل اللاعب (الإطلاع باستمرار على الجديد من لعبه السلاح)

### ثانيا: دور المدرب الدولي بمرحلة ما قبل المنافسات:

تركيب الأداء الحركي للاعبين من قوة وسرعة والمسار الزمني للقوة وكذلك الاتجاه العمل العضلي فيها مع تلك الحركات التي تؤدي في المباراة ولذلك فهي تعتبر وسيلة مباشرة للإعداد الرئيسي للمستوي الرياضي الدولي (لعبه السلح) لتطور الحالة التدريبية للرياضي خلال السنة التدريبية بحيث تكون حركة اللاعب مناسبة لنوع السلح المتخصص فيه من حيث التوافق الحركي وتتابع مسار الأداء الحركي واتجاهه ويجب الاهتمام بها في الفترة الإعدادية وكذلك فترة المنافسات وهي:

- 1- تطوير الصفات البدنية والحركية الخاصة بنوع السلح.
- 2- تطوير المهارات الخاصة بنوع السلح والوصول بها إلى الدقة والتكامل خلال المنافسات.
- 3- تطوير الناحية الخطئية والتدريب على الخطط المفيدة للفريق والتي تتوج جهوده خلال فترة المنافسات.
- 4- تطوير الناحية النفسية من خلال المباريات الودية والتجريبية.

### ثالثا: دور المدرب بمرحلة التدريبات أثناء المنافسات:-

التدريب على قواعد الاتحاد الدولي للسلح المنافسين الدوليين وبرنامج المنافسات محكمة بالزمن والقوانين التحكيمية الدولية وتعد هي التعاملات الحركية الكلية التي تستخدم كوسيلة لأداء المنافسة (المباراة - المسابقة) وبنفس التكوين الذي يتم أثناءها.

ويجب ان نفرق بين المباراة الفعلية وتمارين المنافسة كشكل تدريبي يهدف إلى الارتقاء أداء المباراة فالمباراة تؤدي تحت ظروف المنافسة الواقعية وبما يتمشي مع قواعد النشاط الممارس باكمل، أما تمارين المنافسة فهي تتشابه مع المباراة في بناء التعاملات وفي الأسس التكوينية وفي الشكل العام إلا أنها تختلف عنها في بعض خصائص الأداء.

الهدف الرئيسي من ادائها هو التدريب الدولي، وهنا يجب الاهتمام بمباريات الفرق بنفس مقدار الاهتمام بمباريات الفردي، ويجب العمل على الحث على المنافسة والتشجيع من خلال تحميس كلا من الفريقين وإعطاء تعليمات لكل فريق على حدا، في محاولة للفوز على الآخر.

#### رابعاً: الراحة الإيجابية:

هي ترمينات تعطي بين مختلف التمرينات السابقة بغرض الهبوط التدريجي بعدد ضربات القلب إلى عدد معين أو الوصول إلى الحالة الطبيعية ويراعي الانخفاض التدريجي بحمل التدريب وهذه التمرينات قد تكون على شكل العاب أو ترمينات مرونة اطالة أو رشاقة أو توازن.

#### خامساً: قياس الحالة التدريبية وأداء اللاعب / اللاعبه:

يمكن قياس الحالة التدريبية عن طريق الاختبارات والمقاييس أما الفورمة الرياضية فيمكن ملاحظتها خلال التدريب والمباريات وهناك معايير يمكن أن نقيم بواسطتها الفورمة الرياضية وهي:

1- مقدار الفرق بين النتائج الحالية التي يحققها اللاعب وبين احسن نتائج سابقة خلال الموسم الرياضي (نتيجة اللاعب اي الدور الذي وصل اية حالياً وفي نفس الموسم السابق).

2- مقدار الفرق في زيادة مستوي أداء اللاعب عند نهاية فترة الإعداد عنه في بداية الفترة وكلما كان مستوي اللاعب عند بداية فترة الإعداد كلما كان هناك يقينا بارتفاع مستوي اللاعب إلى الدرجة المطلوبة عند نهاية الفترة وقبل بدء فترة المنافسات.

3- عدد النتائج الممتازة التي يحصل عليها اللاعب أثناء فترة المنافسات (النظر على نتيجة المباريات التمهيدية وترتيب اللاعب على التابلوة والدور الذي وصل إليه وترتبة النهائي عى البطولة وتصنيفه الحالي).

4- كلها كانت نتائج اللاعب الممتازة متقاربة الزمن من بعضها معنى ذلك ان اللاعب في الفورمة.

5- مقدار الزمن الذي تستغرقه فترة أداء اللاعب الممتاز خلال فترة المسابقات ولا يمكن ادراك الفورمة الرياضية عن طريق هذه المعايير إذا كان اللاعب يتباري كل شهر ولكن هذه المعايير تكون مؤشرا للفورمة.

سادساً: الناحية النفسية - المدرب الدولي:

- ← يتمتع بالذكاء الانفعالي.
- ← يستطيع مواجهة كافة الضغوط النفسية والتكيف معها
- ← يتمتع بالصلابة النفسية
- ← قوة الملاحظة.
- ← واثق جدا من نفسه وثبات انفعالي طوال المباراة.
- ← دوافع الإنجاز اقوي بكثير من دوافع الخوف من الفشل.
- ← طموح ولديه قوة القرار.
- ← لديه رؤية واضحة وتركيز انتباه قوي.
- ← احترافيه باداره المباراة والتعامل مع الحكام.
- ← هاديء الطباع وخصوصاً بالبطولة.
- ← التحكم باعصابه أثناء المباراة.

## ثانياً: الهدف من المحتوى - المستوى الرابع

- ← تحسين المهارات الذي تم اكتسابها من المستوى الأول إلى الثالث.
- ← الدقه مع السرعة بالتنفيذ الحركات سواء بالأيدي والرجلين أو الاثنتين معاً.
- ← إعداد ملف لكل لاعب من الناحية البدنيه والفنيه والنفسيه.
- ← الوصول للاعب لأعلى مستوي فني ممكن للمنافسه العالميه والإقليميه.
- ← متابعه مسافات اللاعب من خلال تحركات القدمين.
- ← متابعه الدروس الفرديه والمبارايات أثناء التدريب والمتابعه بالتأكد خلال البطولات سواء محليه أو دوليه.
- ← التأكد على نقاط القوة باللاعب بالدروس الفرديه.
- ← التأكد على تعديل وتحسين نقاط الضعف عند اللاعب بالدروس الفرديه.
- ← إعداد جمل تكيكيه للاعب جديده باستمرار.
- ← البعد عن النواحي الروتينييه بالدروس
- ← البعد عن النواحي الاتوماتيكية بالدروس.
- ← اختلاف الدرس الفردي من لاعب إلى اخر بناءً على نقاط القوه والضعف الخاص بكل لاعب.
- ← التطوير الفكري الفني والتطوير البدني باستمرار.
- ← الاحتكاك الدولي.... المدرب مثل اللاعب (الاطلاع باستمرار على الجديد من لعبه السلاح).

## ثالثاً: كيفية تنفيذ المحتوى - المستوى الرابع

- ← مدة الدرس = بحد أقصى 45 دقيقة.
- ← إعداد مواقف من المدرب إلى اللاعب وكيفية احراز اللسهه بهذا الموقف.
- ← لمشاهده رد فعل اللاعب باستمرار لبناء الدروس الفرديه.
- ← جمل تكتيكيه للدفاع والهجوم.
- ← التأكيد على نقاط القوه للاعب وهذا جزء مهم للعمل على تقويه نقاط القوه للاعب نفسه.
- ← إعداد تكرارات بالدروس الفرديه (بحد ادني ثلاثه أو خمس لمسات).
- ← التدريب على المواقف التي تفيده باللعب على الاجهزه الكهربيه.
- ← إعداد خمس جمل تكتيكيه للاعب للعمل على فهم الغرض من هذه المواقف والتدريب عليها.
- ← الاعتماد على حوار ونقاش بين اللاعب والمدرب بالدروس والمباراه.
- ← التركيز على الهدف من الدرس الفردي والمتابعه بعد الدرس الفردي خلال المشاهده بالتدريب.
- ← التأكيد على تطوير اللاعب باستمرار فالمتابعه الجيده من المدرب هي أساس التطوير الفكري والفني..

## LAST LESSON

- ← Warm up using the skills learned in previous lessons (for example: straight hit, disengage hit, parry ripostes, beat touché, press touché, etc.)
- ← Goal of this lesson is to further enhance the skills of the fencer so they are more well-rounded and are applying their previously learned actions into situational scoring opportunities
- ← By the end of this lesson, fencer should be more accomplished in the following:
  - o Feeling for distance, timing, feeling for the blade, technical precision, change of rhythm, accuracy and speed, concentration, decision-making, and anticipation

### Middle 4 Meter Decision Making

1. Both fencer and coach are engage at their respective engage lines
2. At the same time (simultaneously), both the coach and fencer advance/ move forward
3. A few examples can be found below on what to do once coming off the engage line (coach and fencer must agree beforehand on which of the following action sequences is set to be done so the fencer can slowly build confidence in doing the actions and eventually do them on their own in the future):

Coach Does	Fencer Does
Advance and then drop blade low	Double advance lunge
Advance and then search for parry	Double advance disengage lunge (arm comes out as a feint at the beginning of second advance)

Coach Does	Fencer Does
Double advance then parry four-six or six-four	Double advance then disengage one-two lunge (arm comes out as a feint at the beginning of second advance)
Double advance then attack in four or six line	Advance then half advance then parry riposte
Double advance then parry direct riposte (fencer should block out your riposte either directly or by using a counter disengage block)	Advance then half advance Once blade is parried, follow through and close out coach's riposte while hitting
Double advance, take blade	Advance then half advance then stop hit while retreating rapidly

## Parry Riposte using the Flick

In a smaller distance, preferably advance lunge distance, coach and fencer can work on parrying and riposting with a flick on the back or chest (depending on how coach reacts with body after being parried)

1. Both coach and fencer advance
2. Fencer drops blade slightly
3. Coach gives a direct attack
4. Fencer must take parry upwards and riposte by using a flick (commonly to the back but can also be done to the chest)

## Coupé Touché

Coupé is an alternative type of attacking using a cutting motion to avoid parries before hitting

1. Coach continuously searches for parry

2. Fencer chooses time to perform coupé to avoid the multiple parry and hits
3. After being comfortable with this, fencer can give a feint to force coach to take a certain parry, to which the fencer performs a coupé to avoid the parry and hits the target

## Point.in.Line

1. As coach advances forward and fencer retreats calmly, fencer places a point-in-line aimed at top of coach's chest
2. Coach calmly searches for blade and fencer should disengage while maintaining the point-in-line (straight arm)
3. Once coach aggressively searches for parry and takes a fast step forward, fencer must hold position and simply allow the coach to run into the point after disengaging last parry

## Playing off the Point.in.Line

1. Second form of the point-in-line action involves the fencer intentionally allowing their blade to be taken by the coach
  2. Once the coach has beat the blade they will give a direct attack
  3. Fencer will parry riposte
- or
4. After allowing the coach to take the blade, fencer will block out attack of coach (using duck, counter attack, or angled close out against blade)

---

Now that the coach and fencer are capable of executing many different types of tactical situations (as learned over the course of all the lesson types), they can develop enhanced tactical situations based on the following ideas:

← When the opponent plans to do:

- o a direct attack
- o a parry riposte
- o a compound attack
- o a counter attack
- o a counter-parry riposte

Every fencer has different outlooks on ways actions can be done therefore it is encouraged that the fencer builds a personal game plan with the coach so the coach understands the rhythm, mentality and capabilities of the fencer while on the strip



## المراجع المصادر

- 1- إبراهيم نبيل عبد العزيز، تامر إبراهيم عبد العزيز: المرجع الحديث في المبارزة، مركز الكتاب للنشر القاهرة، ط2، 2018.
- 2- أحمد محمد خاطر، على فهمى البيك: القياس في المجال الرياضي، دار المعارف، القاهرة، 1998.
- 3- أماني رفعت بسيوني البحيري: تأثير برنامج تعليمي باستخدام أسلوب التدريس التبادلي على المستوى الفني لبعض مهارات اختبار الشارة للاعب السلاح، المؤتمر الدولي العلمي "رياضة الجامعات العربية - آفاق وتطلعات"، مجلة سيناء لعلوم الرياضة، 2013.
- 4- أبو العلا عبد الفتاح: التدريب الرياضي. الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة 1417هـ/1997م.
- 5- أيمن محمد فتوح غنيم، ظافر ناموس الطائي: التخطيط لاستراتيجيات اللعب في رياضة المبارزة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2020.
- 6- حازم مصطفى عبد القادر حلاوة: تأثير استخدام التعليم المبرمج على تعلم بعض المهارات الأساسية للمبارزة بسلاح الشيش، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، 1996.
- 7- السيد سامي صلاح الدين: المبارزة، السلاح، الشيش، سيف المبارزة - السيف، إيداع رقم 7457 / 2015، ترقيم دولي 5-2888-90-977-978، 2015.
- 8- عباس عبد الفتاح الرملي: المبارزة، سلاح الشيش، دار الفكر العربي، لقاهرة، 1993.
- 9- عصام الدين عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات، دار المعارف، الإسكندرية، 1992م.

10- مفتى إبراهيم حماد: التدريب الرياضى للجنسين (من الطفولة إلى المراهقه)، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996م.

11- Philippe Ommnes, Albin Siven, Patrick Groc: Les Blasons, de la Federation Francaise d'Escrime. no date.