الاتحاد المصرى للسلاح

FEE

كتيب مبرمج
لتعلم مهارات المبارزة
الشارة الصفراء

مركز الكتاب للنشر

الطبعة الأولى

٢٠٢١

مقدمة

عند اختياركم رياضة المبارزة سوف تكتشفون أن هذا النشاط يمزج بين الرياضة والقيم والتقاليد.

ويركز هذا النشاط الرياضى على ترسيخ القيم التربوية التى تسهم فى تهذيب النفس واحترام المنافس، وأيضاً يشعر المبارز المبتدئ بسعادة بالغة عند ممارسة هذه الرياضة، وكذا عند اشتراكه فى المنافسات تحت رعاية مدرب خبير يسمح بتطوير مستواه والوصول به إلى أعلى مستوى رياضى ممكن.

ويهدف برنامج الشارات «موضوع هذا الكتاب» إلى مساعدة الناشئ من خلال برنامج مُعد جيداً فى تحقيق مستوياته المختلفة «مستويات برنامج الشارة» خلال سنوات الممارسة الأولى والانتظام فى التدريب.

ومما هو جدير بالذكر أن المعلومات والخبرات التى سيكتسبها الناشئ أثناء التدريب والمنافسات سيكون لها تأثيرها الخاص، والذى سوف يساعده فى حياته الرياضية وكذا فى حياته العامة.

المبارزة هى رياضة عالمية لها ثلاثة أنواع:

1- سلاح سيف المبارزة Epee.

2- سلاح الشيش Fleuret.

3- سلاح السيف Sabre.

رياضة السلاح منتشرة فى الدول الأوروبية وعلى سبيل المثال يبلغ عدد الأندية فى فرنسا حوالى 750 نادى للسلاح وتناسب هذه الرياضة جميع المراحل العمرية وتبدأ من عمر 5 سنوات ويستخدم الناشئين فى المراحل الأولى أدوات أخف وزناً بالمقارنة بالكبار وتمارس الرياضة إلى ما بعد عمر 80 سنة وتنتقل الخبرات من جيل إلى جيل. وتعتبر هذه الرياضة عالم جديد ومثير للاهتمام..

عزيزى الناشئ (البطل)..... من المؤكد إنك تسأل عن هذا الكتيب الذى بين يديك وتسأل عن كيفية استخدامه والاستفاة منه.

- أن هذا البرنامج يختلف تماماً عن سائر البرامج التعليمية الأخرى لأنه صمما بطريقة خاصة تساعدك على تعلم بعض مهارات المبارزة وفيه يتم عرض المهارة على هيئة وسائط تعليمية كالصور المسلسلة والفيديو التعليمى لكل مهارة على حدة ويتبع كل صورة أو فيديو شرح للخطوات التعليمية والتعليمات الخاصة بهذه الصورة.
- فمن خلال رؤيتك للصورة أو الفيديو بدقة والقراءة الجيدة للخطوات التعليمية سوف يسهل عليك تنفيذ الحركة وبالتالى تستطيع أداء المهارة بصورة جيدة.
- ويشتمل هذا الجزء على قيم المبارزة، الأخلاقيات الرياضية للسلاح، الروح الرياضية، احترام الآخرين مساعدة الآخرين، الاستمرار وعدم التوقف لممارسة رياضة السلاح، الانتباه واليقظة، التحكم فى الانفعالات، بذل المزيد من الجهد والمثابرة، التعاون مع النادى.

محتويات الكتيب:

وهذا الكتيب يحتوى على:

برنامج يحتوى على ستة عشر وحدة تعليمية كل وحدة بها مهارة منفصلة عن الأخرى كالتالى:

الوحدة الأولى:

- مهارة مسك السلاح.

الوحدة الثانية:

- التحية الخاصة بالمبارزة «النداء - التجمع - السلام».

الوحدة الثالثة:

- وقفة الاستعداد «وضع التحفز».

الوحدة الرابعة:

- مهارة التقدم للأمام.

الوحدة الخامسة:

- مهارة التقهقر للخلف.

الوحدة السادسة:

- مهارة الحركة الانبساطية «فرد الذراع والطعن».

الوحدة السابعة:

- أوضاع المبارزة والتلاحم:

- الوضع السادس والثالث.
- الوضع الرابع والأول.

الوحدة الثامنة:

- أوضاع المبارزة والتلاحم.
- الوضع الثامن والثانى.
- الوضع السابع والخامس.

الوحدة التاسعة:

- مقاييس وحدود الملعب.

الوحدة العاشرة:

- البدلة والقناع.

الوحدة الحادية عشر:

- سلاح الشيش.

الوحدة الثانية عشر:

- سلاح سيف المبارزة.

الوحدة الثالثة عشر:

- سلاح السيف.

الوحدة الرابعة عشر:

- الهجوم.
- الهجمة المستقيمة.

الوحدة الخامسة عشر:

← الدفاع.

الوحدة السادسة عشر:

← الرد.

عزيـزى الناشـئ (البطل).... عليك باتبـاع التعليمات والإرشـادات الآتية جيداً حتى تتعلـم مهارات المبارزة لكى تصبح مبارزاً جيداً فى المسـتقبل وتحقق المزيد من الانتصارات والتفوق والنجاح فى هذه الرياضة.

طريقة استخدام الكتيب:

1- انظر إلى الصورة جيداً.

2- ثم عُد وانظر إليها مرة ثانية مع قراءة الخطوات التعليمية المتواجدة أسفل الصورة.

3- حـاول تنفيذ الوضـع الذى تراه فى الصـورة من خلال رؤيتك للصورة والاسـتعانة بشرح الخطوات التعليمية.

4- نفذ الوضع الذى تراه فى الصورة حسب التسلسل الموضح رقم 1، 2، 3.

5- إذا أخطأت فى تنفيذ أحد الأوضاع ارجع إلى الصورة ولا تنتقل من صورة إلى أخرى إلا بعد تنفيذ الوضع كما فى الصورة تماماً.

6- ارجع مرة ثانية ونفذ الوضع بعد تصحيحك للخطأ.

7- إذا كنت تستطيع تنفيذ المهارة كما هو موضح بالصور المسلسلة لكل مهارة فيجب أن تتوجـه إلى المعلم لإجراء الاختبـار للتأكد من صحة تعلمك لهـا ولكى تنتقل إلى مهارة جديدة.

ملاحظات للاستفادة من هذا الكتيب:

- لكى تستفيد من هذا الكتيب اقرأ هذه الصفحة قبل تعلمك أى مهارة.
- علم نفسك بنفسك.
- حاول أن تقلد المهارة التى فى الصورة.
- حاول أكثر من مرة ثم كرر المحاولة.
- اطلب من المعلم أو أى زميل أن يصحح لك وضعك أو انظر إلى المرآة وقارن بين وضعك والصورة لتتحقق من صحة أدائك.
- تذكر دائماً أن اللاعب الممتاز يصنع نفسه بنفسه.
- استمر فى محاولاتك لتتفوق على نفسك.
- العزيمة والتصميم والأصرار على الأداء هما مفتاح النجاح فى التعلم.
- ركز على وضع الرجلين - الجذع - الذراعين - الرأس.
- اسأل المعلم عن أى صعوبة تعترضك.
- لا تنتقل من خطوة إلى الأخرى إلا إذا فهمت ونفذت الخطوة السابقة جيداً فهمًّا وأداءً.
- لا يوجد ناشئ لا يستطيع أداء المهارات الحركية ولكن الحقيقة أنه لم ينجح فى أن يحاول أكثر من مرة.

الأهداف السلوكية للشارة الصفراء:

يجب على المعلم أن يُشكل سلوك اللاعب بداية من ممارسته رياضة السلاح وأن يُكسبه السلوكيات التالية:

- قيمة رياضة المبارزة.
- آداب الممارسة الرياضية للمبارزة.
- الروح الرياضية لرياضة المبارزة.
- احترام الآخر.
- مساعدة الآخرين.
- الاستمرارية والمواظبة على التدريب.
- الانتباه.
- التحكم فى النفس.
- الإحساس بالسعادة للجهد المبذول.
- المشاركة الاجتماعية مع الفريق.

الأهداف المعرفية للشارة الصفراء:

- التعرف على قواعد الأمان.
- التعرف على كيفية ارتداء ملابس المبارزة للأمان والحماية.
- التعرف على الشروط القانونية لبدلة المبارزة.
- التعرف على شروط جاكيت المبارزة والياقة المرتفعة للنهاية.
- التعرف على مواصفات القفاز الذى يوفر الأمان والحماية.

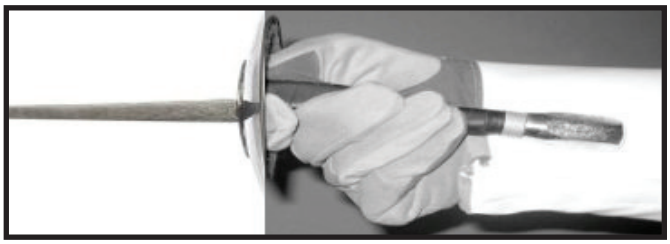
الوحدة الأولى

مسك السلاح (القبضة البلجيكى - المسدس)
TENUE DEL'ARME

عزيزى الناشئ:

إن مسك السلاح الذى ستستخدمه فى المبارزة من الأمور المهمة جدا والتى يتوقف عليها درجة مهارة اللاعب فى التحكم فى السلاح. وتوجيهه التوجيه السليم نحو الهدف ولذلك يجب على اللاعب أن يُتقن كيفية مسك المقبض بالطريقة السليمة ولابد من الاعتناء بها عناية كبيرة وتدريب الأصابع واليد على المسك جيداً حتى يستطيع اللاعب التحكم والسيطرة على السلاح المستخدم فى مباراة المبارزة.

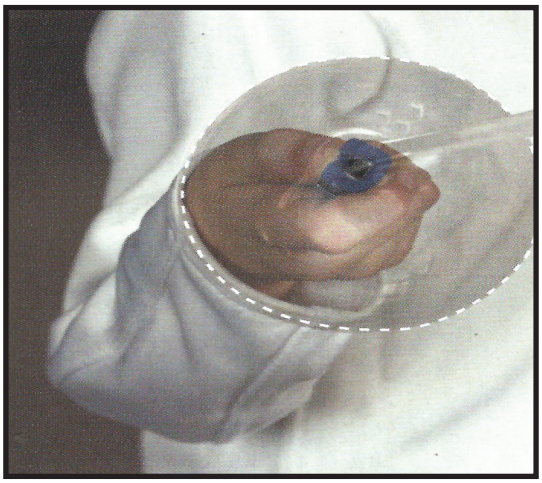
القبضة الفرنسية لسلاح الشيش:



مسك السلاح جيداً يجب أن يكون على امتداد الذراع. ويؤدى ذلك إلى إمكانية التحكم فى مقدمة السلاح (البوانتة) (الذبابة) مما يؤدى بدوره إلى دقة اللمس.

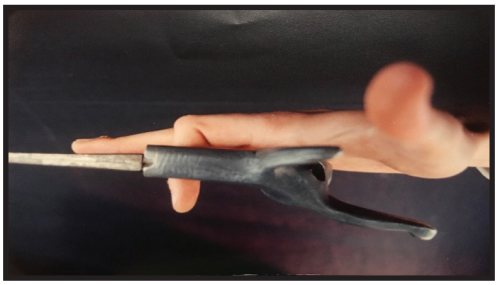
- يستخدم نصل السلاح للدفاع عن الهدف.
- المقبض يكون فى تجويف اليد.
- الإبهام والسبابة يشكلان قوة فى مسك السلاح والأصابع الأخرى تساعد فى التحكم فى المقبض.
- يلزم مسك السلاح بقوة ولكن بدون تشنج.

ولكى تتعلم مسك سلاح الشيش بالطريقة الصحيحة للقبضة الفرنسية يجب مراعاة تحكم أصابع الإبهام والسبابة فى القبضة من خلف الواقى مباشرة.



(1)

فرد راحة اليد فى وضع السلام والأصابع مضمومة ما عدا أصبع الإبهام مرفوعًا لأعلى



(2)

يلامس السطح السفلى لقبضة السلاح مفصل العقلتين الأولى والثانية لإصبع السبابة

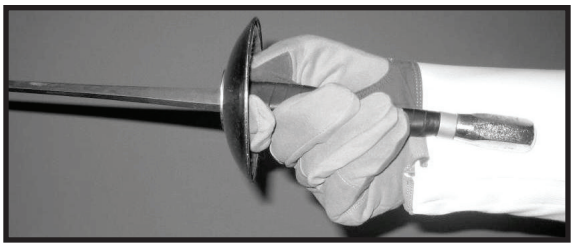
تعليمات: امسك نصل السلاح باليد غير المستخدمة.

(3)

يفرد الإبهام تماماً على السطح العلوى لقبضة السلاح ويلف الوسطى على قبضة السلاح ويراعى أن يكون مفصل العقلة الأولى والثانية للسبابة والعقلة الأولى للإبهام طرفى تحكم على قبضة السلاح

(4)

يفرد الإبهام للتحكم فى السطح العلوى لقبضة السلاح ويلف أصابع الإبهام والوسطى والخنصر والبنصر حول القبضة حيث يوجد تجويف خاص بكل إصبع على السطح الخارجى للقبضة وبذلك تصبح الأصابع الثلاثة متجاورة على السطح الداخلى للقبضة وتصبح قبضة السلاح داخل راحة اليد حتى يلامس أمتداد القبضة منتصف تجويف رسغ اليد وعلى استقامة الساعد تقريباً



(5)

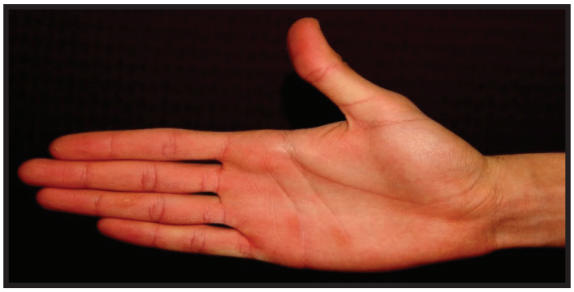
الوضع الصحيح لمسك السلاح

عزيزى الناشئ (البطل)....

لا تمسك القبضة بقوة وأصابعك مشدودة إنما تمسك القبضة بخفة وحزم فى نفس الوقت (امسك السلاح كأنك ممسكًا بطائر صغير فى يدك بحزم وقوة لكى لا يهرب وفى نفس الوقت برفق حتى لا يطير).

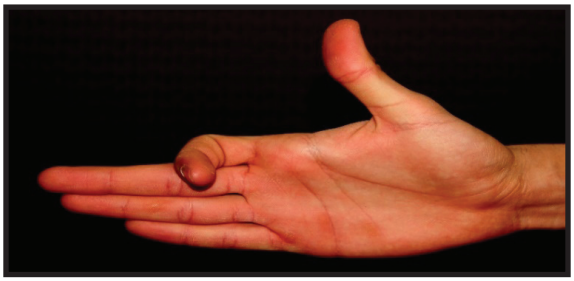
الوحدة الثانية

مسك (القبضة الفرنساوى) لسلاح سيف المبارزة
TENUE DEL'ARME



(1)

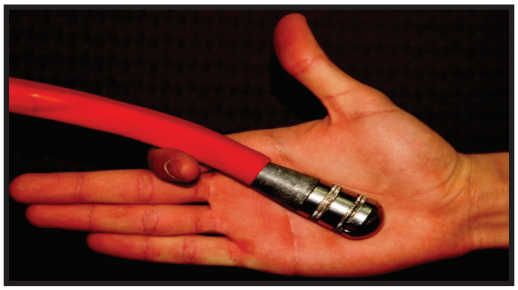
فرد راحة اليد فى وضع السلام والأصابع مضمومة ما عدا إصبع الإبهام مرفوعًا لأعلى



(2)

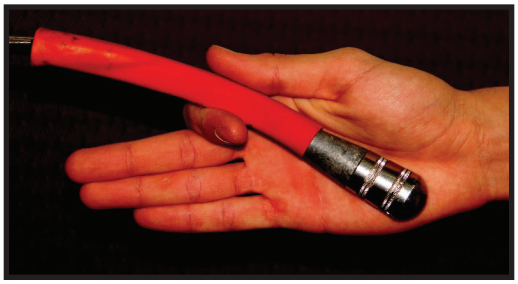
يلامس السطح السفلى لقبضة السلاح مفصل العقلتين الأولى والثانية لإصبع السبابة

تعليمات: امسك نصل السلاح باليد غير المستخدمة.



(3)

الإبهام مفرود تلامس القبضة مفصل العقلة الأولى والثانية للسبابة

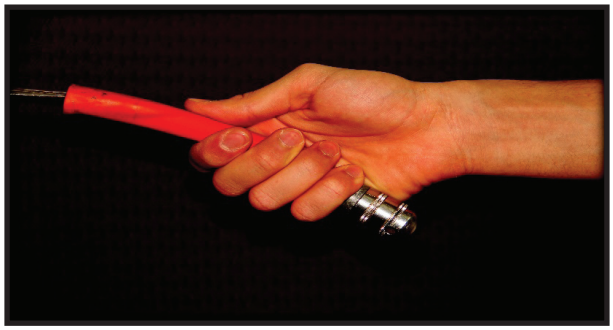


(4)

يفرد الإبهام تماماً على السطح العلوى لقبضة السلاح ويراعى أن يكون مفصل العقلة الأولى والثانية للسبابة والعقلة الأولى للإبهام طرفى تحكم على قبضة السلاح

(5)

يفرد الإبهام تماماً على السطح العلوى لقبضة السلاح ويلف الوسطى على قبضة السلاح ويراعى أن يكون مفصل العقلة الأولى والثانية للسبابة والعقلة الأولى للإبهام طرفى تحكم على قبضة السلاح



(6)

يفرد الإبهام للتحكم فى السطح العلوى لقبضة السلاح ويلف أصابع الإبهام والوسطى والخنصر والبنصر حول القبضة حيث يوجد تجويف خاص بكل إصبع على السطح الخارجى للقبضة وبذلك تصبح الأصابع الثلاثة متجاورة على السطح الداخلى للقبضة وتصبح قبضة السلاح داخل راحة اليد حتى يلامس أمتداد القبضة منتصف تجويف رسغ اليد وعلى استقامة الساعد تقريباً

(7)

الوضع الصحيح لمسك وحمل السلاح

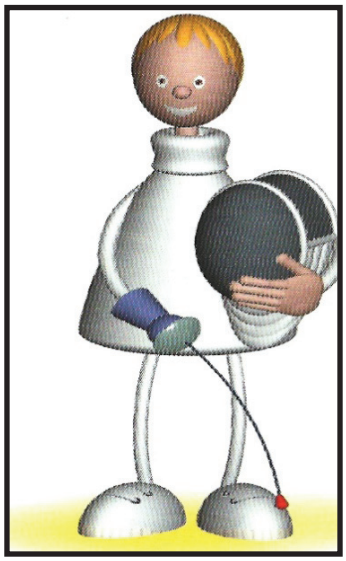
تعليمات: لا تمسك القبضة بقوة وأصابعك مشدودة إنما امسك القبضة بخفة وحزم فى نفس الوقت (امسك السلاح كأنك ممسكًا بطائر صغير فى يدك بحزم وقوة لكى لا يهرب وفى نفس الوقت برفق حتى لا يموت، وبحرص بحيث لا يسمح له بأن يهرب).

الوحدة الثالثة

وضع الاستعداد
En Garde

هو أنسب وضع يسمح للمبارز بالحركات والمهارات الهجومية والدفاعية وبناءً على ذلك يكون هذا الوضع فى رياضة المبارزة هو مقياس التعرف على المبارز الجيد.

وهو الوضع الذى يسمح للاعب أن يكون مستعداً للهجوم أو للدفاع عن نفسه.



ولكى تصبح من المبارزين المميزين يجب التعرف على الخطوات التالية بعناية ودقة لكى تصل إلى الأداء الأمثل من خلال تكرار الأداء عدة مرات حتى التأكد أنك تؤدى المهارة كما فى الصورة.

فهيا بنا إلى الخطوات التالية لكى نتعلم وضع الاستعداد.

(1)
وقوف مواجه للمعلم ووضع الذراعين فى الوسط والنظر إلى الأمام

صورة (2)

دوران القدم اليمنى على الكعب جهة اليمين بحيث تكون القدم اليمنى عمودية على القدم اليسرى ومع دوران القدم اليمنى يلف الجذع والرأس قليلاً جهة اليمين بحيث يكون النظر مواجهاً للمنافس

(3)

تنقل القدم اليمنى إلى الأمام بحيث تكون المسافة بينهما وبين القدم اليسرى قدم ونصف تقريباً أو باتساع الحوض تبعاً لراحة اللاعب ويكون كعب القدم اليمنى على خط عمودى على كعب القدم اليسرى

(4)

ثنى الركبتين قليلاً إلى أسفل بحيث تكون الركبة الأمامية (اليمنى) عمودية على مشط القدم الأمامية (اليمنى)، وكذلك الركبة الخلفية (اليسرى) عمودية على مشط القدم الخلفية (اليسرى) مع الاحتفاظ باستقامة الجذع والرأس واتجاه النظر للمنافس وعدم الميل إلى الأمام أو الخلف ووزن الجسم موزعًا على القدمين بالتساوى

(5)

تُرفع الذراع اليسرى (الحرة) خلف الجسم بحيث تكون هناك زاوية قائمة بين الساعد والعضد، ويكون الساعد موازياً للأرض، وترفع الذراع اليمنى (الأمامية) أمام الجسم بحيث تكون المسافة بين المرفق والجذع قبضة يد، وأن يكون الساعد موازياً للأرض، وبذلك نصل إلى الوضع النهائى لوضع الاستعداد (التحفز)

عزيزى الناشئ (البطل)...

بعد الانتهاء من أداء المهارة كما فى تسلسل الصور اذهب إلى المعلم لعمل اختبار فى أداء المهارة.

مراجعة الخطوات الفنية كالتالى:

- يكون الجذع مستقيمًا والأكتاف على استقامتها.
- يكون الذراع الخلفى مرفوعًا.
- يكون الذراع المسلح فى حالة انثناء، وتكون مقدمة السلاح (البوانتة) أكثر ارتفاعاً من واقى سلاح الخصم.
- يكون الساقين فى حالة انثناء.
- تكون المسافة بين الكعبين قريبة قليلاً من اتساع الكتفين.

سلاح شيش

سلاح سيف

سلاح سيف مبارزة

الوحدة الرابعة

التحية (النداء - التجمع - السلام)
La Salut

عزيزى الناشئ (البطل)...

تعتمد رياضة المبارزة فى الأساس على بعض القواعد الأخلاقية فى علاقة المبارز مع منافسيه والحكام والمشاهدين للمبارزة، ومن خلال هذه العلاقة نشأت بعض التقاليد المتعارف عليها فى رياضة المبارزة، وهى تعطى لهذه الرياضة طابعاً خاصاً ومنهجاً يلتزم به كل الممارسين لهذه الرياضة ومنها التحية للمنافس والحكام والمشاهدين. التحية هى بمثابة التعبير عن الاحترام الذى أحمله أنا إلى المنافس و إلى الحكم و إلى الجمهور.

و يتم تنفيذ التحية عند بدأ المباراة وانتهائها وأيضا عند درس المبارزة للمعلم.

فهيا بنا نتبع الخطوات التعليمية لكيفية أداء التحية:

(1)

وقوف الركبتين مفرودة للوصول فى الوضع الأساسى بحيث تتعامد القدم الأمامية (اليمنى) على القدم الخلفية (اليسرى)، وتفرد الذراع المسلحة للأمام فى اتجاه المنافس، بحيث تكون فى مستوى أعلى من مستوى الكتف، أما الذراع الحرة (اليسرى) فيتم خفضها إلى الوضع مائلاً أسفل والكف متجهاً لأعلى

(2)

ثنى الذراع المسلحة (اليمنى) بحيث يصبح السلاح عمودياً على الأرض والواقى فى مستوى الذقن وقريباً منها مع اتجاه ظهر اليد فى اتجاه المنافس

(3)

فرد الذراع المسلحة (اليمنى) مائلاً أسفل أمام الجسم بحيث تشير ذبابة السلاح إلى الأرض ويتم أداء حركة فرد الذراع بسرعة ورشاقة وبحركة خاطفة (كرباجية)

عزيزى الناشئ (البطل)...

إذا انتهيت من أداء التحية كما هو موضح فى تسلسل الصور فاذهب للمعلم لعمل اختبار فى أداء التحية.

الوحدة الخامسة

التقدم للأمام
Marche

عزيزى الناشئ البطل...

إن الهدف من التقدم للأمام هو اكتساب مسافة والاقتراب من المنافس للقيام بالهجوم أو لإجبار المنافس على التقهقر للخلف.

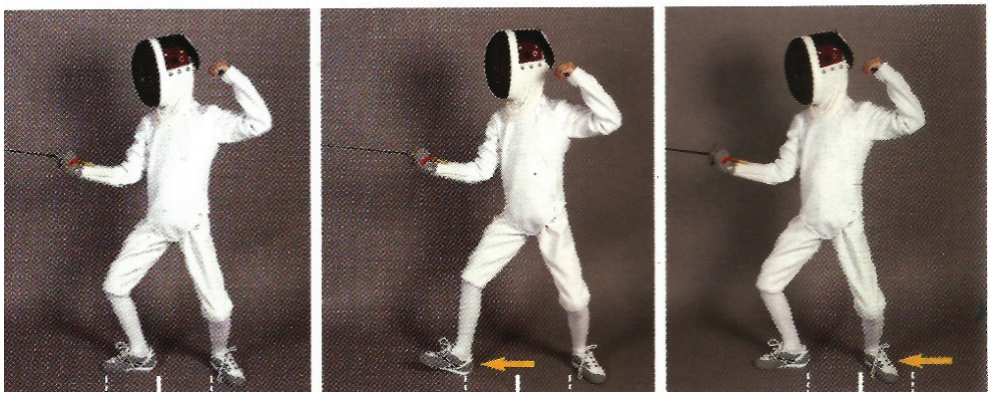
هيا بنا نتعلم خطوات التقدم للأمام

عزيزى الناشئ (البطل)...

المشى أو التقدم للأمام يتم بالخطوات التالية:

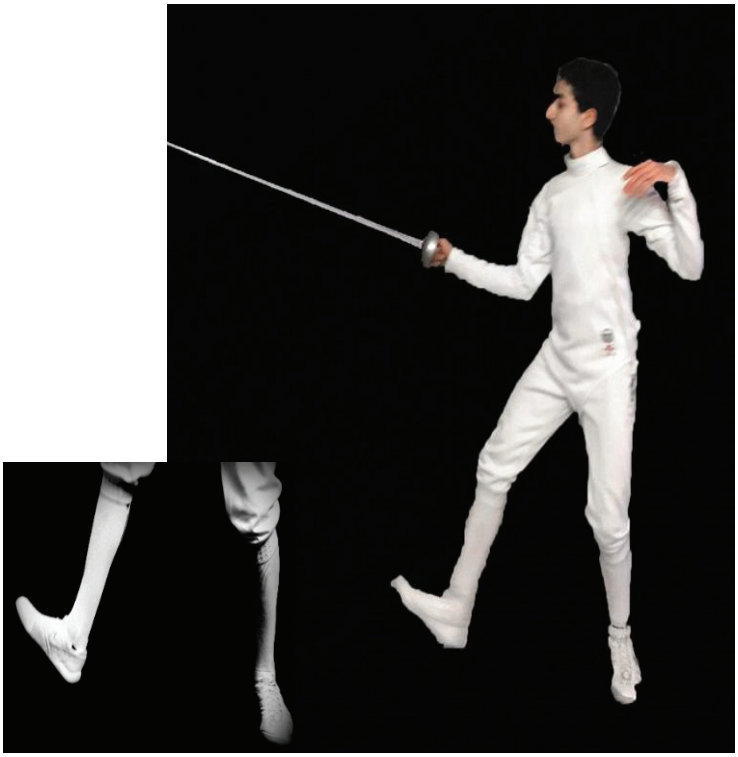
- وضع التحفز (الاستعداد).
- الخطوة الأولى (التوقيت الأول) نقل القدم الأمامية على أن تلمس الأرض بالكعب أولا ثم المشط.
- الخطوة الثانية (التوقيت الثانى) إعادة نقل القدم الخلفية للأمام بهدف استعادة وضع التحفز (الاستعداد).

LA MARCHE



(1)

وضع الاستعداد



(2)

رفع مشط القدم الأمامية (اليمنى) وتنقل للأمام مسافة قدم واحدة مع الهبوط على الكعب أولاً، ثم المشط لتصبح القدم بأكملها على الأرض

(3)

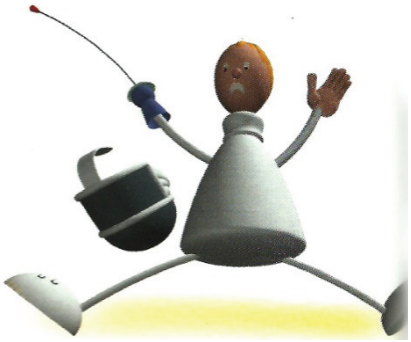
تنقل القدم الخلفية (اليسرى) بنفس المسافة التى قطعتها القدم الأمامية (اليمنى) للأمام وبدون زحف على الأرض حتى تصل إلى وضع الاستعداد مرة ثانية

عزيزى الناشئ (البطل)...

- حركة القدمين تكون الواحدة تلو الأخرى مباشرة، والحركة من مفصل الركبة ويجب الاحتفاظ دائماً بدرجة انثناء الركبتين والجسم فى حالة استقامة، مع الاحتفاظ بالخط العمودى الوهمى الواصل بين كعب القدم الأمامية وكعب القدم الخلفية.
- وتذكر أن خطوات الأداء للتقدم للأمام:
  - كعب - مشط (القدم الأمامية).
  - مشط - كعب (قدم خلفية).

عزيزى الناشئ (البطل)...

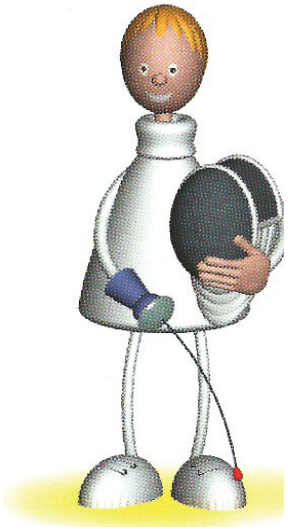
- بعد أداء مهارة التقدم للأمام كما فى الصور، اذهب إلى المعلم لأداء اختبار فى المهارة قبل أن تنتقل إلى المهارة التالية، وهى التقهقر للخلف وهى عكس مهارة التقدم للأمام.



عزيزى الناشئ (البطل)... تذكر دائما

- عند دخولك صالة التدريب إلزامى إلقاء التحية على الموجودين.
- التعاون والأسلوب الراقى بينك وبين زملائك أهم ما يميز لاعب المبارزة.
- وضع مقدمة السلاح نحو الأرض خلال فترات الراحة.
- يجب حمل السلاح بعد ارتداء القناع.
- اخبر المعلم إذا فقدت مقدمة سلاحى.
- إذا مسكت سلاحك بشكل صحيح ستتمكن من اللمس بدقة.
- القبضة الفرنسية أطول من قبضة المسدس.
- امسك بسلاحى والقبضة فى راحة يدى بالأبهام والسبابة عمل كماشة على القبضة.
- امسك سلاحى بشدة حتى لا افقده.
- امسك سلاحى بقوة ولكن بدون توتر.
- من الأهمية استخدام قناع مناسب لك وليس أكبر أو أصغر منك.
- مراجعة حالة القناع وعدم استخدام الأقنعة التى بها عيوب.
- ضبط القناع يكون من الحامل الخلفى والشريط اللاصق.
- عدم استخدام أدوات المبارزة فى استخدامات أخرى.
- قبل استخدام القناع مراجعة خطوات التأكد من مناسبته لك.
- ارتداء جميع مشتملات بدلة المبارزة.
- التأكد من أحكام غلق جاكيت المبارزة قبل المباريات.

- التأكد من ربط الحذاء.
- ارتداء الجوارب التى تغطى الرجل وتتجاوز الركبتين.
- التأكد من استخدام حمالة بنطلون البدلة.
- ارتداء القفاز المناسب.
- ارتداء الصديرى.
- أنواع السلاح (ثلاثة) الشيش - السيف - سيف المبارزة.
- عدد خطوات التحية ثلاث خطوات.



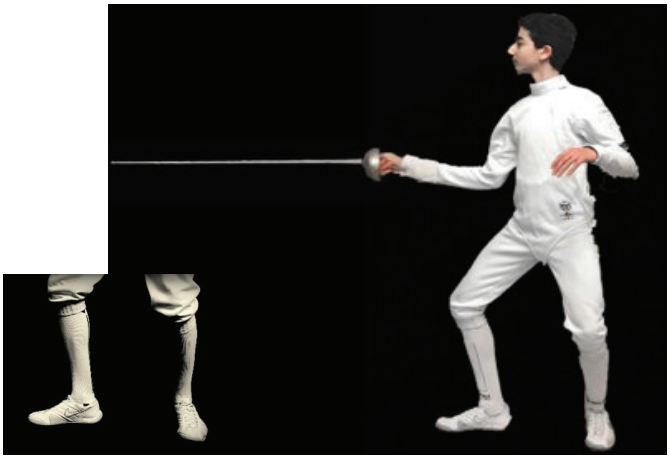
الوحدة السادسة

التقهقر للخلف
Retraite

عزيزى الناشئ (البطل)...

إن التقهقر للخلف هو عكس التقدم للأمام والغرض منه هو الابتعاد عن المنافس.

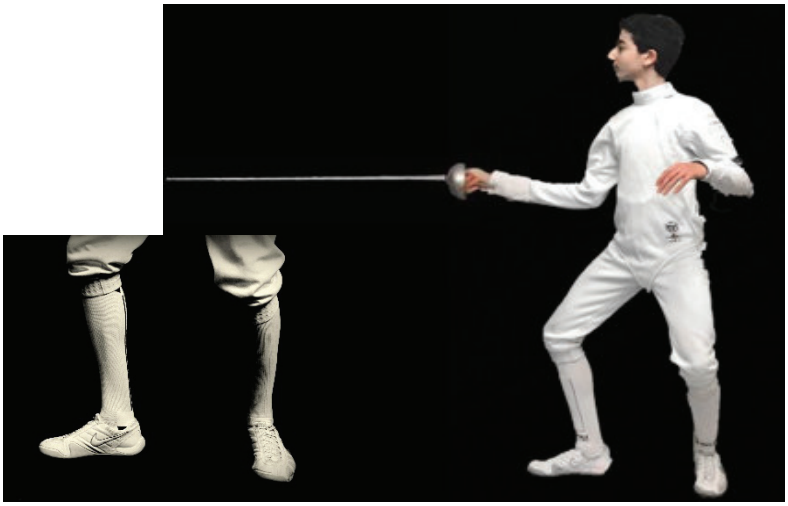
فهيا بنا نتعلم خطوات التقهقر للخلف:



(1)
وضع الاستعداد (التحفز)

(2)

تنقل القدم الخلفية (اليسرى) لمسافة قدم واحدة بدون زحف على الأرض، وتكون الحركة من مفصل الركبة الخلفى، والهبوط بمشط القدم الخلفية أولاً ثم الكعب



(3)

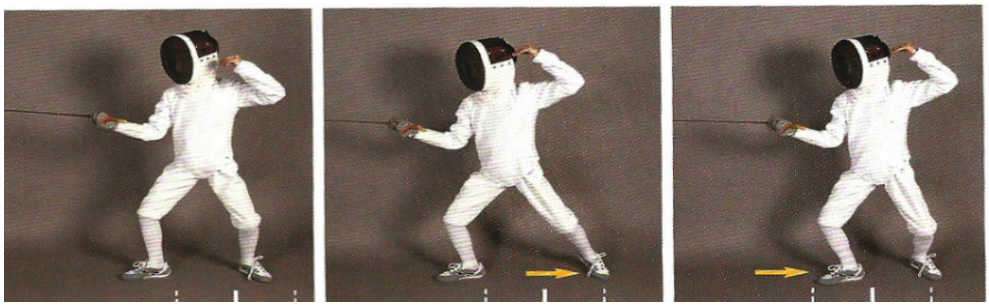
الوصول إلى وضع التحفز

عزيزى الناشئ (البطل)...

تذكر أن خطوات الأداء للتقهقر للخلف:

- مشط - كعب (القدم الخلفية).
- كعب - مشط (قدم أمامية).

LA RETRAITE

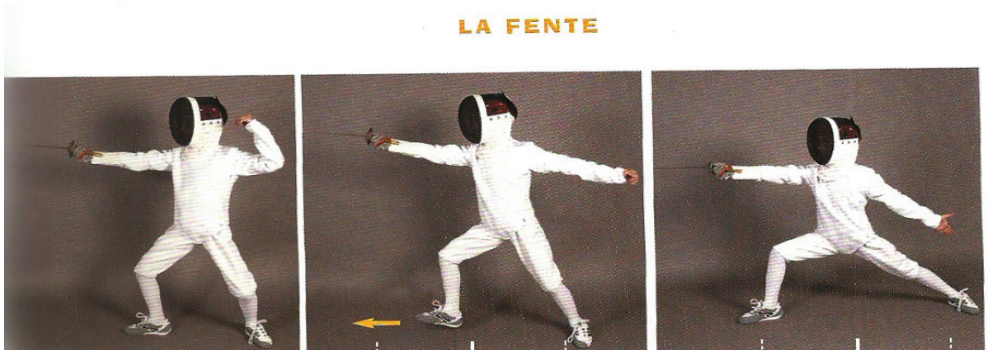


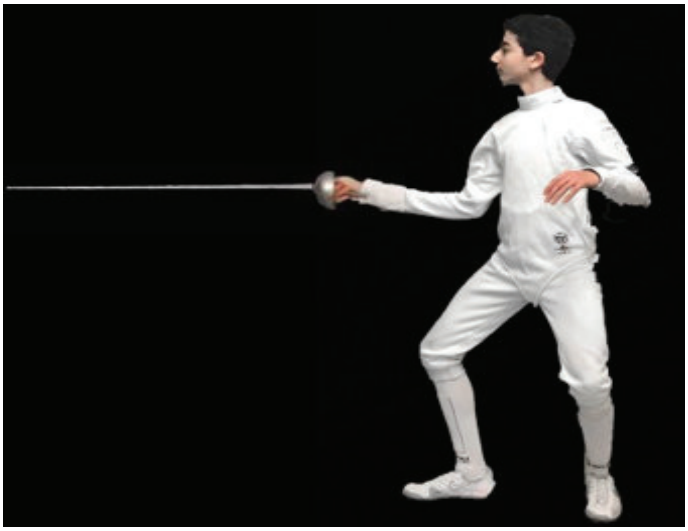
الوحدة السابعة

الحركة الانبساطية (فرد الذراع والطعن)
la fente

عزيزى الناشئ (البطل)...

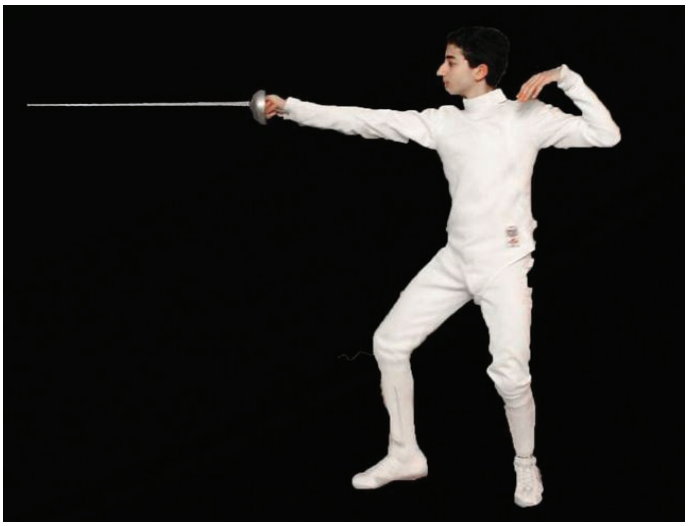
تعتبر حركة الطعن من أهم حركات المبارزة حيث أنها من أكثر الحركات تكراراً سواء فى دروس المبارزة أو أثناء المنافسات، كما أنها تعتبر العمود الفقرى للتبارز، وهى تعتبر نهايات اللمسات التى تعمل على توصيل بوانتة السلاح إلى هدف المنافس، والمبارز الذى يتقن هذه الحركة من حيث الدقة والسرعة يكتسب ميزة تنافسية يتفوق بها على منافسيه، وتتم هذه الحركة من خلال وضع الاستعداد (التحفز)، هيا بنا نتبع الخطوات التعليمية للحركة الانبساطية.





(1)

وضع الاستعداد (التحفز)



(2)

فرد الذراع المسلحة للأمام بالكامل وبدون توتر فى اتجاه أمامى تجاه هدف المنافس، بحيث تكون الذراع والقبضة والسلاح أعلى من الكتف قليلاً وموازية للأرض، والذبابة متجهة إلى أسفل قليلاً

(3)

رفع مشط القدم الأمامية (اليمنى) لأعلى ويتبعها الكعب فى نفس الاتجاه لأعلى، ويتم دفع الرجل الأمامية للأمام لأبعد نقطة

(4)

الدفع بالذراع الخلفية بقوة للخلف لاكتساب سرعة فى الاتجاه الأمامى، وفى نفس الوقت دفع الأرض بالقدم والرجل الخلفية للأمام وفرد الركبة، ليصل كعب القدم الأمامية إلى أبعد نقطة للأمام بحيث تكون الذراع الخلفية موازية للرجل الخلفية وغير ملامسة لها، كف اليد الخلفية مواجه لأعلى، حتى يتم الوصول إلى الوضع النهائى للحركة الانبساطية

عزيزى الناشئ (البطل)...

فى الوضع النهائى للحركة الانبساطية نلاحظ ثبات القدم الخلفية (اليسرى) على الأرض، والفخذ والساق للرجل الخلفية على استقامة واحدة، والركبة الأمامية (اليمنى) عمودية على مشط القدم الأمامية (اليمنى).

عزيزى الناشئ (البطل)...

إذا أديت الحركة الانبساطية كما فى صورها، فاذهب إلى المعلم لعمل اختبار فى المهارة.

الوحدة الثامنة

مواصفات أدوات المبارزة

عزيزى الناشئ (البطل)...

يجب أن تتحقق من الثلاثة أسلحة وتعرف طريقة مسك السلاح:

سلاح الشيش:

وصف السلاح:

← للناشئين:

- طول السلاح مقاس (0) = 97 سم.
- طول السلاح مقاس (2) = 105 سم.
- طريقة اللمس = مقدمة السلاح (البوانتة).

سيف المبارزة:

وصف السلاح:

← للناشئين:

- طول السلاح مقاس (0) = 97 سم.

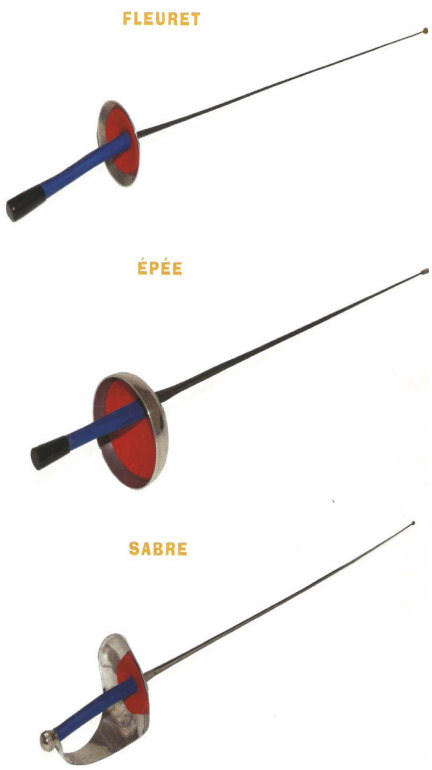
- طول السلاح مقاس (2) = 105 سم.
- طريقة اللمس = مقدمة السلاح (البوانتة).

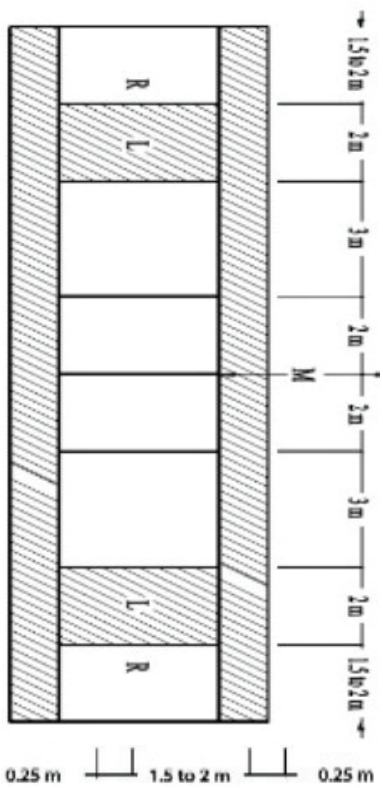
سلاح السيف:

وصف السلاح:

➔ للناشئين:

- طول السلاح مقاس (0) = 95 سم.
- طول السلاح مقاس (2) = 100 سم.
- طريقة اللمس = أى جزء بنصل السلاح.





الوحدة التاسعة

مقاييس وحدود الملعب

- الخطوط التى تظهر على الحلبة تساعدنى على معرفة مكانى.
- فى بداية كل مباراة وبعد كل لمسة صحيحة أتخذ مكانى لأستعد خلف خط (الاستعداد).
- خط التنبيه (الإنذار) يخبرنى أنه يتبقى 2 متر قبل الخط الخلفى.

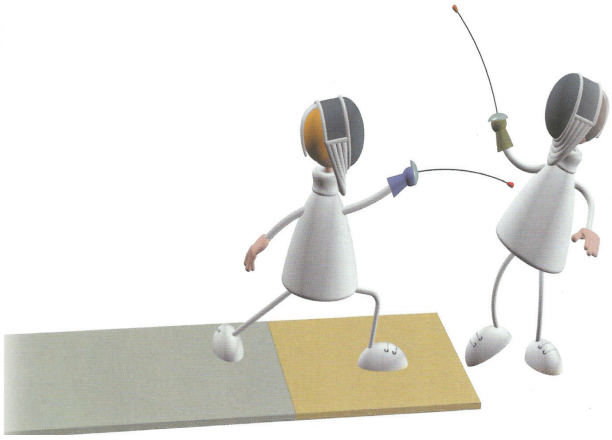
المساحة	الكبار	الناشئين
الطول الكلى	14 م	10 م
نصف الملعب	7 م	5 م
خط التحذير	2 م	1 م
بين خط الاستعداد وخط التحذير	3 م	2.50 م
بين خط الاستعداد وخط المنتصف	2 م	1.50 م

عزيزى الناشئ (البطل)...

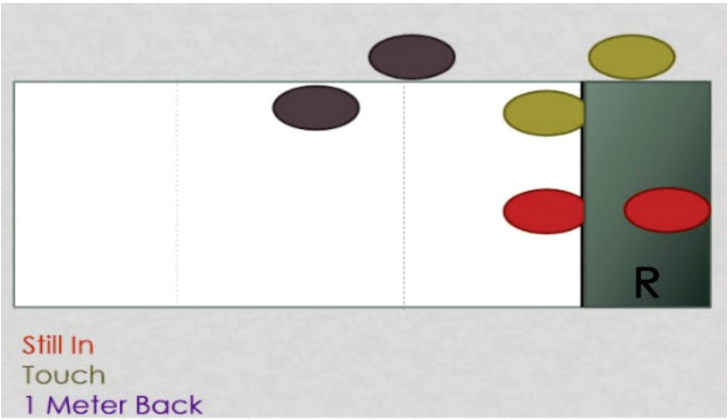
يجب أن تعرف المعلومات التالية:

- تتخذ حلبة المبارزة شكل ممر محدد من الجوانب ومن الأمام والخلف.
- إذا تجاوز اللاعب بقدم واحدة حدود الملعب من الجانب تتوقف المباراة ويجب أن يعود مرة أخرى إلى داخل الحلبة ويتراجع 1 م من الملعب.

- إذا تجاوز اللاعب بالقدمين الحد الخلفى للملعب فإن المنافس يكسب نقطة (لمسة).
- هكـذا كل مرة يخـرج اللاعـب بالقدمين خارج الحلبـة من الخلـف فإنه يعاقب باحتساب (نقطة للمنافس).



- الخطوط التى تظهر على الحلبة تساعدنى على معرفة مكانى.
- فى بدايـة كل مبـاراة وبعـد كل لمسـة صحيحة أتخـذ مكانى لأسـتعد خلف خط (الاستعداد).
- خط التنبيه (الإنذار) يخبرنى أنه يتبقى 2 متر قبل الخط الخلفى.



الوحدة العاشرة

البدلة والقناع

عزيزى الناشئ (البطل)..

يجب أن تعرف المعلومات التالية:

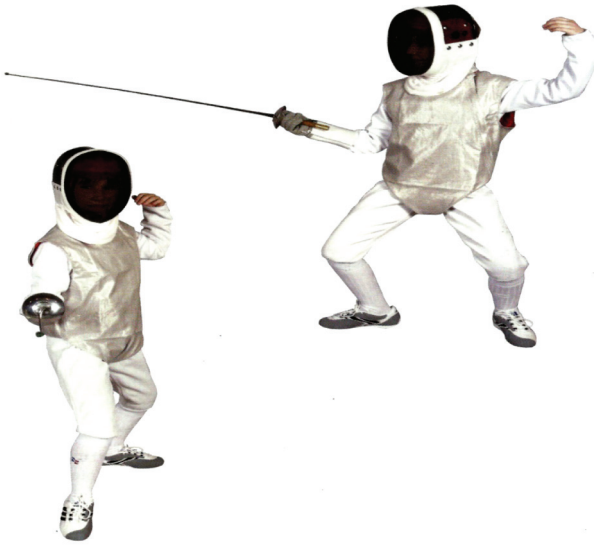
البدلة:

- قواعد الأمان.
- كيف ترتدى ملابس المبارزة لكى تكون فى أمان وحماية.
- يجب أن يتوافر فى بدلة المبارزة التى ترتديها الشروط القانونية.
- يجب التأكد من أن يكون «الجاكيت» مغلق وأن تكون الياقة مرتفعة للنهاية
- يجب التأكد من ارتداء الصديرى Plastron للأولاد، واقى الصدر للبنات chest Protect لمزيد من الحماية.
- يجب الحرص على أن يغطى القفاز مقدمة (الكم) للجاكيت.

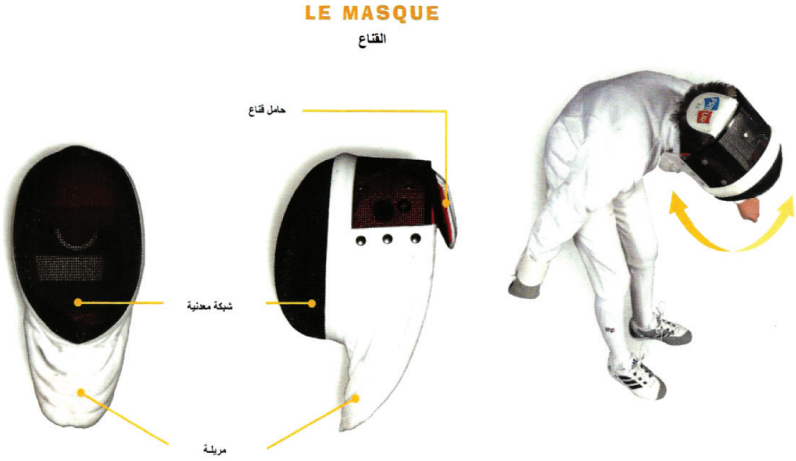
القناع:

- يجب أن لا تكون مريلة القناع ممزقة أو مفككة.

- يجب أن يثبت الشريط الخلفى فى القناع ويمنع سقوطه.
- يجب أن ترتدى القناع بصورة سليمة وللتأكد من ذلك.



- للتأكد من مناسبة القناع اخفض الرأس لأسفل نحو الأرض وحرك الرأس يميناً ويساراً حيث يجب ألا يسقط القناع.



عزيزى الناشئ (البطل)... تذكر دائما:

- لابد أن تكافح وتبذل أقصى مجهود حتى آخر المباراة.
- التحكم فى مشاعرك سواء فزت أو خسرت المباراة.
- يجب تحية المنافس والحكم والجمهور.
- استأذن معلمك عند رغبتك فى الحصول على راحة أثناء التدريب.
- الوصول إلى ميعاد البطول مبكراً للاستعداد مبكراً.
- التعاون والاحترام المتبادل بينك وبين أفراد الفريق.
- استمع جيداً لنصائح وتوجيهات المعلم.
- التعاون والتشجيع للزملاء.
- تقديم المساعدة للزملاء.
- يتكون القناع من أربعة أجزاء (الشبكة المعدنية - الحامل الخلفى - الشريط المطاط - المريلة).
- الحفاظ على النصل.
- التأكد من جودة بدلة المبارزة وعدم وجود ثقوب بها.
- ارتداء القناع قبل المبارزة.
- تأكد من سوستة الجاكيت فى المكان المناسب للذراع المسلحة.
- المراجعة على ذبابة السيف واستقامته بعد كل لمسة للتأكد من سلامتها (سلاح الشيش - سيف المبارزة).
- مكان اللمس لسلاح الشيش - سيف المبارزة بمقدمة السيف، لسلاح السيف بأى جزء من النصل.

AF Epee Mask: Standard
شبكة معدنية
المريلة
الشريط المطاطى
الحامل الخلفى

الوحدة الحادية عشر

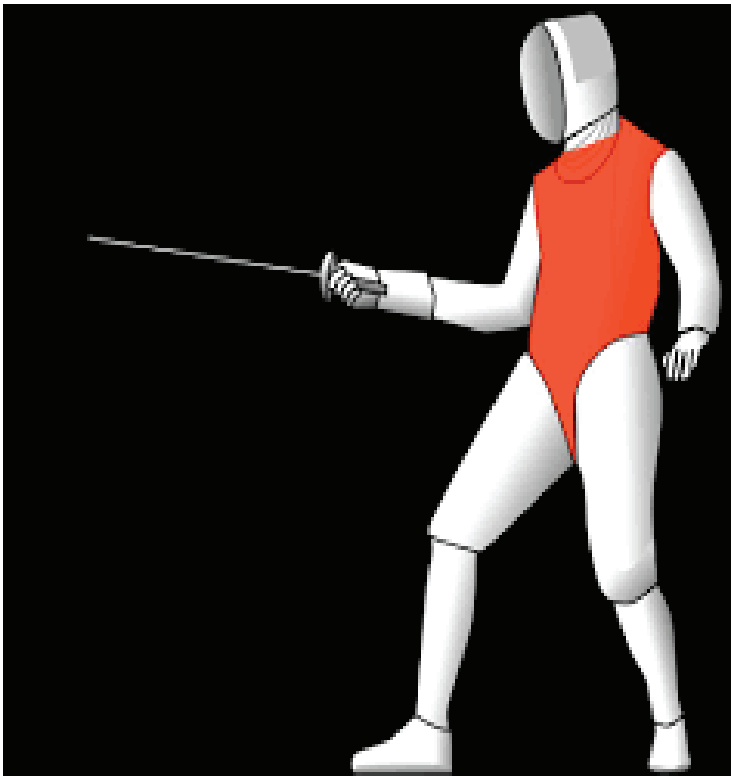
سلاح الشيش
Fleuret

عزيزى الناشئ (البطل)...

يجب أن تعرف المعلومات التالية:

- سلاح الشيش يسمى رياضة النشاط والحيوية وهى تشبه كثيراً سلاح السيف.
- هو أصغر واقى فى الثلاثة أسلحة.
- تستخدم قبضتان (الفرنسية) التقليدية هى مقبض منحنى قليلاً تلف يد اللاعب حوله، القبضة البلجيكية (المسدس) الأكثر استخداماً لأنها تمنح المبارز القدرة على تنفيذ حركات دقيقة من خلال توفير المزيد من التحكم فى نصل السلاح.
- تسجل اللمسات بطرف السلاح (البوانتة).
- تحركات الرجلين لسلاح الشيش تعتمد على السرعة، القوة المميزة بالسرعة.
- الهدف الصحيح فى سلاح الشيش فى المناطق التالية البافيت، أسفل الرقبة، الصدر، الجذع، مثلث الحوض، الظهر حتى حزام الوسط.
- منطقة الوجه والذراعين والرجلين خارج الهدف الصحيح.

- الهجوم فى سلاح الشيش يكون غالباً على منطقة الجذع.
- مسافة اللمسات صغيرة غالباً والهجوم يتميز بالكفاح والقوة.
- الدفاع فى سلاح الشيش يتنوع بين دفاعات سيف المبارزة، السيف، لكنها أوسع فى المدى الحركى لسلاح سيف المبارزة، وأقل من المدى الحركى لسلاح السيف.
- الدفاعات تكون صغيرة جداً وتنفذ بأقل مجهود ممكن.

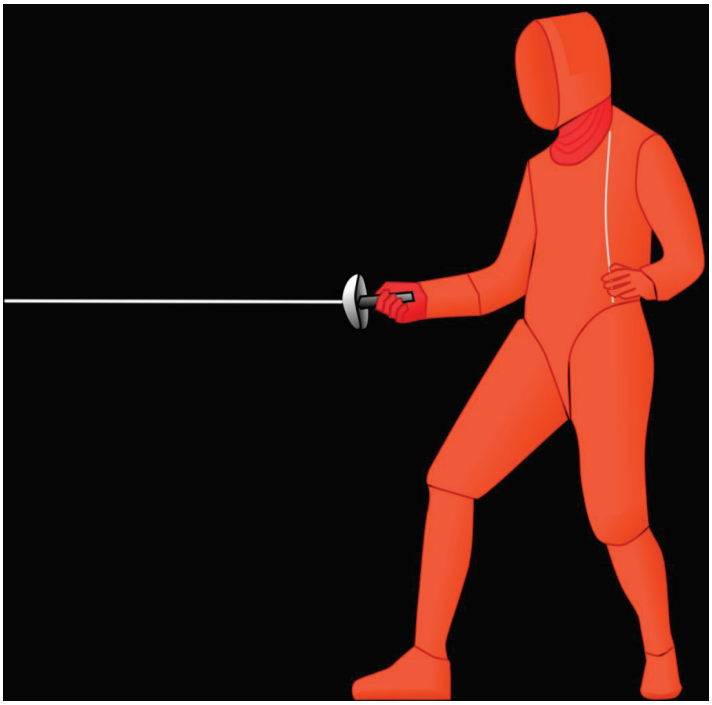


الوحدة الثانية عشر

سلاح سيف المبارزة
Epee

- سلاح سيف المبارزة يتميز بالرقى وهو الأقل سرعة فى الأسلحة الثلاثة.
- يختلف قانون سيف المبارزة عن الشيش والسيف.
- الأثقل وزنا بين الأسلحة الثلاثة.
- واقى السلاح Guard يحمى اليد من الهجمات المباشرة عليها.
- تستخدم قبضتان (الفرنسية) التقليدية هى مقبض منحنى قليلاً تلف يد اللاعب حوله، القبضة البلجيكية (المسدس) الأكثر استخداماً لانها تمنح المبارزة القدرة على تنفيذ حركات دقيقة من خلال توفير المزيد من التحكم فى نصل السلاح.
- تحركات القدمين تكون بطيئة وباسترخاء بالمقارنة بالشيش، السيف.
- الهدف الصحيح فى سلاح سيف المبارزة جميع مناطق الجسم من أعلى الرأس إلى أسفل القدمين.
- تُسجل اللمسات بطرف السلاح (البوانتة).
- الهجوم فى سلاح سيف المبارزة يكون غالباً على اليد والذراع المسلحة. والرسغ هو أقرب هدف للهجوم.

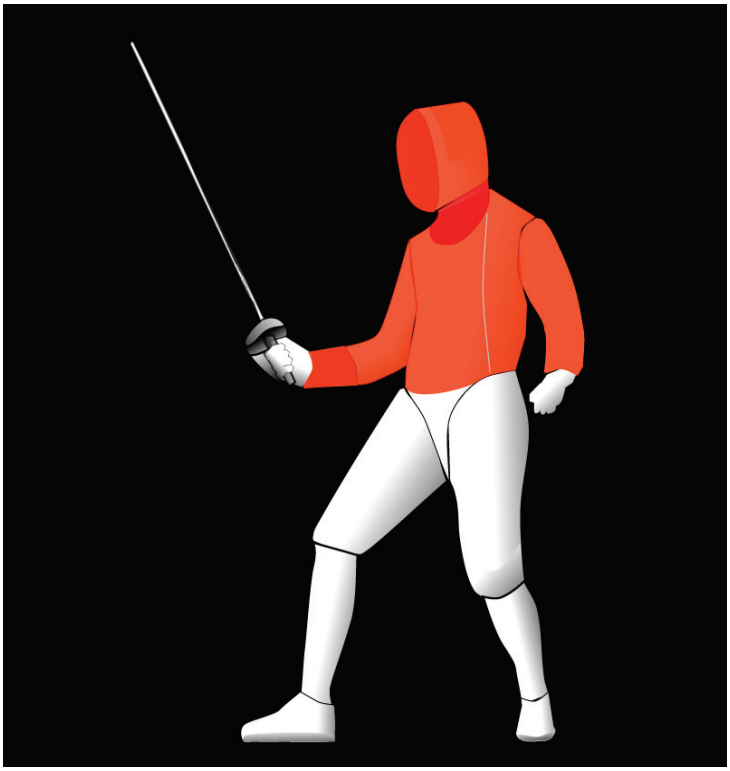
- مسافات اللمس تكون كبيرة غالباً.
- الهجوم يعتمد على السيطرة والتحكم والتركيز الشديد.
- يحتاج الدفاع فى سيف المبارزة تحريك نصل سلاح المنافس لكشف ذراعه..
- تساعد حركة الدفاع الصغيرة إلى منع المدافع من كشف ذراعه ومعصمه للمنافس.



الوحدة الثالثة عشر

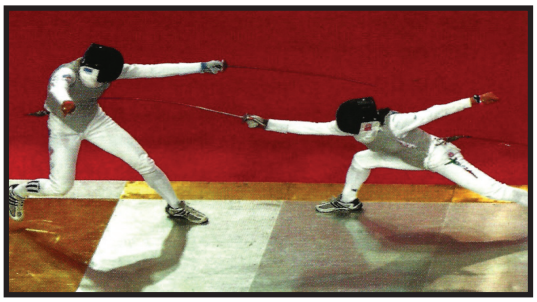
السيف
Abre

- سلاح السيف يتميز بالسرعة والقوة والأكثر تحدياً من الأسلحة الثلاثة.
- يتميز بتسجيل اللمسة بأى جزء بنصل السلاح.
- هو الأقل طولاً فى الأسلحة الثلاثة.
- أقل وزنًا فى الأسلحة الثلاثة.
- النصل أكثرهم مرونة.
- الواقى من أسفل النصل إلى نهاية المقبض، ليوفر حماية مثالية لليدين من زوايا الهجوم المتعددة.
- تحركات الرجلين لسلاح السيف تعتمد على السرعة، القوة المميزة بالسرعة.
- القانون يمنع تقاطع الرجلين فى التقدم للأمام، ولكن يمكن التقاطع للتقهقر للخلف، وذلك لمنع إصابات المبارزين أثناء الشحن الزائد خلال المباريات.
- يستخدم المبارزين القفز للأمام فى الهواء لتجاوز هذه القاعدة.
- الهدف الصحيح فى سلاح السيف كل المنطقة أعلى حزام الوسط ما عدا اليدين.



الوحدة الرابعة عشر

الهجوم
L'attaque



الهجوم هو:

- حركة فـرد الذراع بحيث تهدد مقدمة السلاح مساحة الهدف القانونية للمنافس و يتبعها لمس الهدف.

الأربع نقاط التى احفظها:

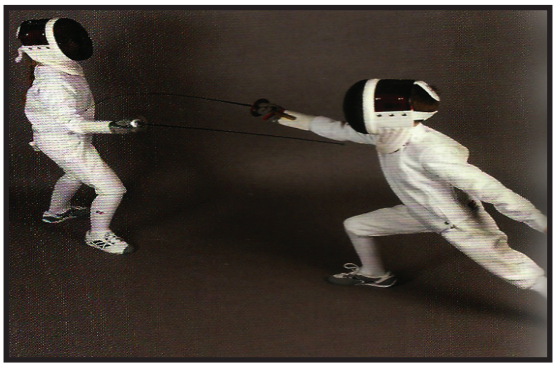
- أكون أنا البادئ فى الهجوم.
- يكـون ذراعى ممتـدًا وفى اتجاه الهدف القانونى للمنافس.
- أنا أريـد لمس مسـاحة الهدف القانونية.
- لمس الهدف.

فرد الذراع يسمح لى باحتساب اللمسة:

- فرد الذراع يكون الوسيلة الأقوى لإصابة هدف المنافس.
- فرد الذراع يعطينى الأحقية والأولوية priorité فى الهجوم.

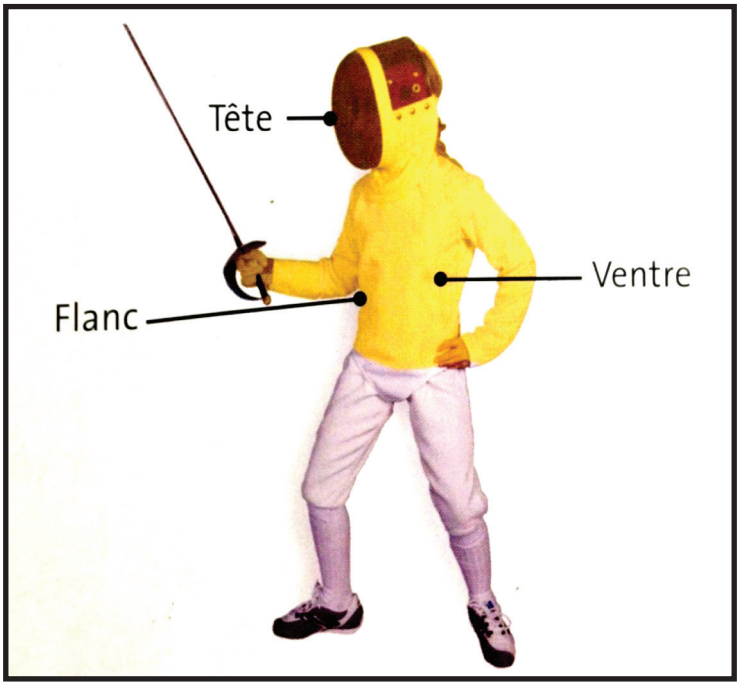
الهجوم بهجمة مستقيمة
Coup Droit

- الخط المستقيم يكون أقرب طريق من نقطة إلى أخرى، وهو الأساس للهجمة المستقيمة فى المبارزة.
- الهجمة المستقيمة عبارة عن فرد الذراع بصورة مباشرة بحيث تكون الحركة مستقيمة بمقدمة السلاح (البوانتة) ناحية هدف المنافس.
- هى عبارة عن فرد الذراع بالكامل وبدون توقف بحيث تكون مقدمة السلاح (البوانتة) فى اتجاه هدف المنافس مع دفع الرجل الخلفية للأمام والقدم الخلفية مثبته على الأرض والقدم الأمامية ترفع لأعلى وتأخذ خطوة لأكبر مسافة للأمام.



الهجوم على الرأس أو الجذع أو الجنب
سلاح السيف

- أجزاء الجسم تكون الأهداف المسموح بها كما هو موضح فى الرسم.
- إصابة هدف المنافس يكون بأى جزء من النصل.
- إذا انزلق أو تزحلق لا تحتسب لمسة.



الوحدة الخامسة عشر

الدفاع (الشيش - سيف المبارزة)

عزيزى الناشئ (البطل).....

- يجب أن تعرف لماذا نستخدم الدفاع.
- الدفاع ينفذ باستخدام النصل لإبعاد هجوم المنافس.
- الدفاع فى الوضع الرابع يسمح بحماية الجزء الأمامى العلوى الداخلى من صدرى.
- الدفاع فى الوضع السادس يسمح بحماية الجزء العلوى الخارجى من ناحية الذراع الذى يمسك السلاح.

PARADE DE SIXTE

الوضع السادس

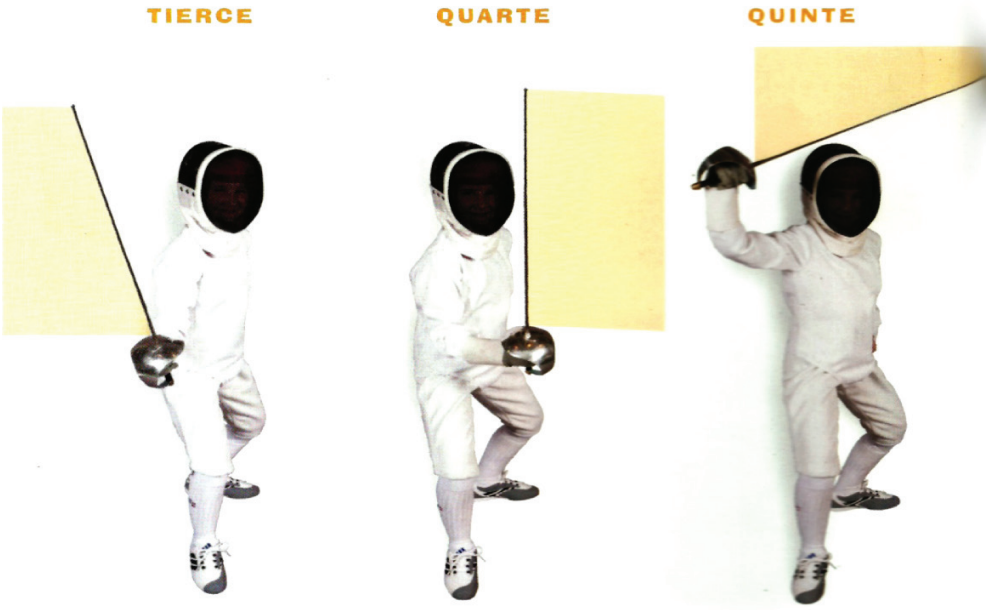
PARADE DE QUARTE

الوضع الرابع

الدفاع
سلاح السيف

عزيزى الناشئ (البطل).....

- أنت تستخدم سلاح السيف كدرع بالدفاع الرابع والثالث والخامس.
- من أجل حماية الأهداف:
- منطقة الجذع بالدفاع بالوضع الرابع.
- الجانب بالدفاع فى الوضع الثالث.
- الرأس بالدفاع فى الوضع الخامس.



الوضع الثالث　　الوضع الرابع　　الوضع الخامس

الوحدة السادسة عشر

الرد
Ripost

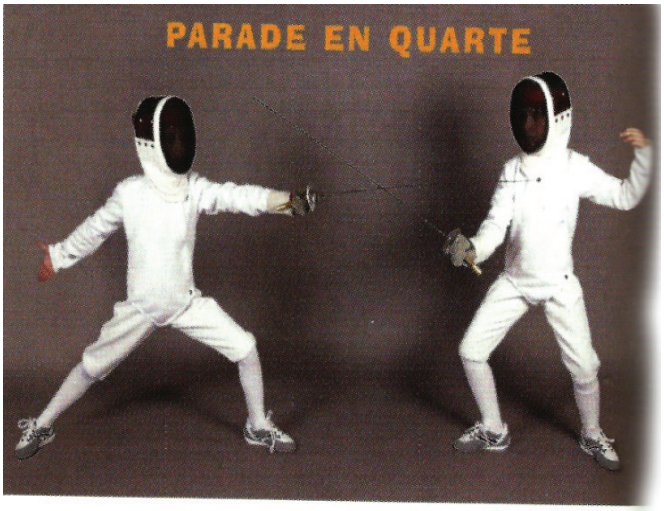
عزيزى الناشئ (البطل).....

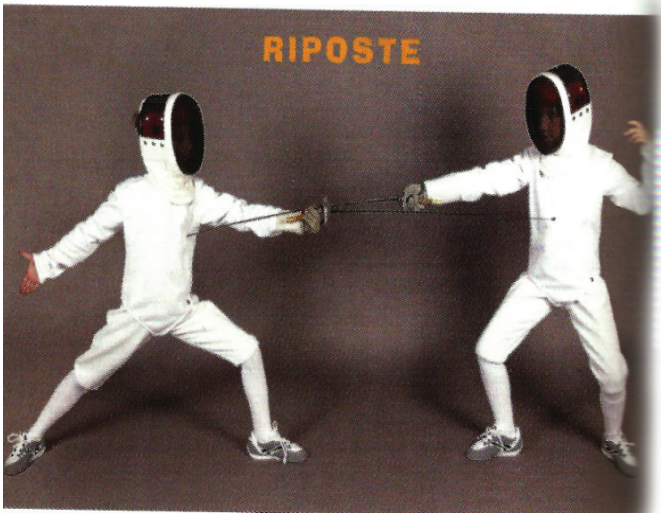
تعطيل الهجوم والرد بهجمة خاطفة هذا يعنى رد الهجوم:

- الهجوم يكون أولا.
- الدفاع يعطل الهجوم و يعطى الأولوية priorité.
- من أجل تسجيل اللمسة على المهاجم يلزم أنه بعد الدفاع مباشرة وبدون فقد للوقت أن ترد بطعنة خاطفة.
- الرد بطعنة خاطفة يرتكز على فرد الذراع ناحية هدف المنافس لكى تحقق لمسة.

الأداء المثالى للدفاع والرد:

- الدفاع يحدث بالذراع فى حالة انثناء بهدف امتلاك قوة أكبر.
- الجزء القوى القريب من واقى السيف تستخدم فى أبعاد طرف سيف الخصم.
- الرد بطعنة خاطفة يتحقق بفرد الذراع بعد الدفاع مباشرة.





عزيزى الناشئ (البطل)... تذكر دائما:

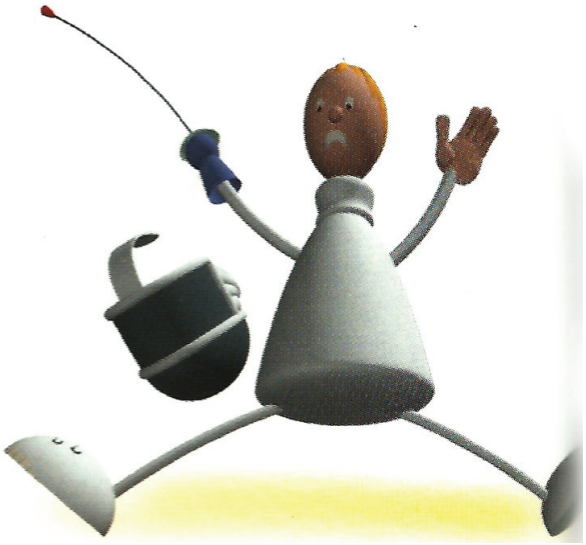
- مساحة الهدف القانونية للأسلحة الثلاثة.
- عدد حركات التحية ثلاث حركات.

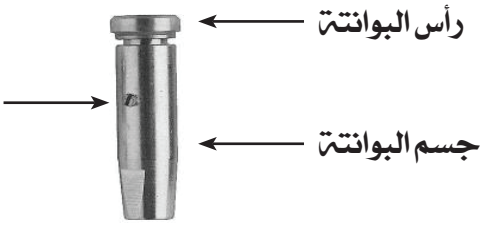
- التحية إلزامية فى بداية المباراة.
- أصافح المنافس فى نهاية المباراة.
- المساحة القانونية والخطوط العرضية للملعب.
- طول ملعب المبارزة للناشئين 10م.
- إذا تجاوزت قدميك الحد الخلفى للملعب سوف تخسر نقطة.
- طول الملعب للكبار 14 مترًا.
- إذا تجاوزت قدميك الحد الجانبى للملعب فإنك سوف تفقد 1م من مساحة ملعبك.
- الهجوم له الأولولية فى سلاح الشيش والسيف.
- الهجوم هو فرد الذراع أو الطعن وتهديد هدف المنافس.
- الهجوم إما بسيط أو مركب.
- إذا تعرضت للهجوم من المنافس عليك بالدفاع أولاً لاستعادة أفضلية الهجوم.
- وضع الاستعداد هو أفضل وضع سواء للهجوم أو الدفاع.
- فى تحركات الرجلين الكعبان على خط واحد وزاوية قائمة بين القدمين.
- الذراع الخلفية تكون حرة، مرفوعة خلف الرأس قبل الطعن.
- الذراع الخلفية تحفظ اتزان الجسم.

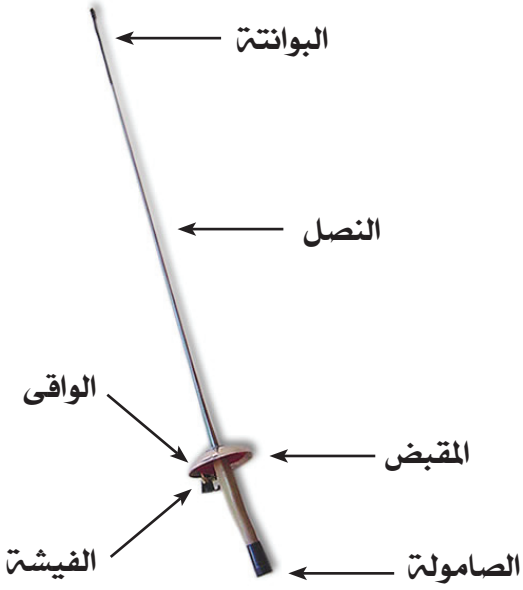
عزيزى الناشئ (البطل)... تذكر دائما:

- توزيع ثقل الجسم على الرجلين فى وضع الاستعداد.
- التقدم للأمام والطعن هما الوسيلة للوصول للمنافس لإحراز لمسة.

- في الطعن فرد الذراع أولاً ثم أداء الطعن بالرجلين.
- التحرك للأمام تبدأ الحركة بالقدم الأماميه أولاً.
- التحرك للخلف تبدأ الحركة بحركة القدم الخلفية أولاً.
- في الطعن ركبة الرجل الأماميه فوق مشط القدم الأمامايه.
- في الطعن الرجل الخلفية مفرودة على استقامتها.
- يستخدم الرد بعد الدفاع.
- يستخدم الرد للهجوم بعد الدفاع.
- يوجد أنواع متعددة للدفاع.
- الهجمة المستقيمة هجوم بسيط مباشر بفرد الذراع والوصول لهدف المنافس.
- الهجمة المستقيمة هي أقصر هجمة لهدف المنافس.
- الهجمة المستقيمة أكثر فاعلية أثناء غلق مسافة المبارزة




رأس البوانتة
جسم البوانتة


البوانتة
النصل
الواقى
المقبض
الفيشة
الصامولة

SAFETY
FIRST

قواعد السلامة للمبارزة

عزيزى الناشئ (البطل)... تذكر دائما:

هناك بعض القواعد العامة للسلامة والتى يجب على جميع المبارزين اتباعها. المبارزة هى بطبيعة الحال رياضة الأسلحة، وعلى الرغم من ذلك، فهى واحدة من أكثر الألعاب الرياضية أمانًا والتى يمكن لأى شخص المشاركة فيها، بغض النظر عن العمر، ويُصاب الكثير من الناس بالصدمة عندما يدركون أن رياضة مثل كرة القدم والجمباز لديها معدلات إصابة أعلى بكثير من رياضة المبارزة. أخطر جزء فى المبارزة ليس فى الواقع من الأدوات على الإطلاق، بل من إجهاد العضلات والإصابات الرياضية الأخرى. لذا هناك بعض تعليمات السلامة التى يجب أن يعرفها كل مبارز، ويجب مراجعتها باستمرار. ومن الطبيعى أن يكون لدى مدربك قواعد إضافية يجب أن تكون على دراية بها ومتابعتها.

1 ـ ارتداء ملابس مناسبة:

هذا يعنى القناع، بدلة المبارزة، معدات الحماية، والقفازات، ولا يسمح للاعب بالمبارزة إذا لم يتم ارتداء الملابس المناسبة.

2 ـ اتجاه الأسلحة دائما إلى أسفل:

عندما لا تكون فى مباراة أو تدريبات للمبارزة، يجب توجيه الأسلحة دائمًا إلى الأرض. مهم جدًّا اتباع هذه الإرشادات.

3 ـ توجيه الأسلحة بعيدا عن الآخرين:

هذا امتداد للقاعدة الأخيرة، يجب أن يكون السلاح غير موجه أبدًا لأى شخص لا يرتدى قناع ويحمى وجهه تمامًا وجاهزًا للمبارزة، هذا شىء يجب تذكره دائما وأن يحفر فى الذاكرة لجميع المبارزين الجدد حتى يكون أمرًا معتادًا على فعله باستمرار ويفعله تلقائياً.

4 ـ ارتدى القناع واحمى وجهك دائما والأسلحة مرفوعة :

ممنوع حركات المرح بالأسلحة بدون ارتداء القناع يجب على المبارز ارتداء القناع وحماية الوجه عند رفع الأسلحة ،وتوجيهها إلى الأمام، وفى سيف المبارزة أثناء فحص واقى الأسلحة قبل بدء المباراة من المهم جدًا أن يرتدى المبارزون القناع.

5 ـ يجب أن تتم التحية من خطوط الاستعداد Engarde:

فى كثير من الأحيان ينهى الأطفال المبارزة و يقتربون من بعضهم البعض للمصافحة باليدين أثناء التحية. وتكون الأسلحة قريبة من الوجه بشكل خطير، وهناك إمكانية لإصابة الخصم فى وجهه و يشير الحكام الجيدون دائمًا بطلب التحية لكلا اللاعبين من خطوط الاستعداد Engarde، ولكن أثناء التدريب لم يتذكر الكثير من المبارزين الصغار هذه القاعدة. تذكر دائما: انتقل دائمًا إلى خط Engarde للتحية، وعندما يكون سلاحك منخفضًا، اقترب من المنافس للمصافحة.

6 ـ ضع جميع الأدوات بعيدا عن مكان الانتظار:

تعتبر الأسلحة المتقاطعة المتروكة بجانب المقعد سبب للإصابة. ويجب أن تكون جميع الأدوات مرتبة وبعيدة عن الطريق ما لم تستخدم. وهذا لا يتعلق فقط بتنظيم المكان، ولكن يتعلق بالأمان.

7 ـ لا ترتدى أحذية المبارزة فى الخارج:

يمكن أن تتسبب الأجزاء الصغيرة من الأوساخ والحصى التى تأتى إلى صالة التدريب من الخارج فى إلحاق ضرر خطير بأرضية المبارزة، والتى قد تكون ضارة بدورها للمبارزين أنفسهم. بالإضافة إلى تكلفة إصلاحها.

8 ـ افحص القناع والسلاح فى كل تدريب:

أنت لا تعرف أبدًا متى سيحدث خطأ ما بسلاحك أو قناعك، لذا يجب فحصهم

فى كل مرة تدريب! ممنوع أهمال هذا ولو مرة واحدة. فيمكن أن يسقط القناع للأمام أثناء التدريب أو المباراة ويتسبب فى الإصابة، وأيضاً قد يتلف السلاح هو أمر خطير بشكل واضح.

9 ـ أبلغ عن الإصابات على الفور:

إذا شعرت بإصابة أو شىء ما، يجب إبلاغ المدرب. مهما كانت الإصابة أو المشكلة صغيرة. المدربون لديهم خبرات فى تفسير ذلك واتخاذ القرار المناسب لحمايتك من المضاعفات، وأيضاً الحكام، لذلك يجب ألا يحتفظ المبارزون بالمشكلة لأنفسهم.

10 ـ غير المبارزين خارج منطقة المبارزة:

غير مسموح للآباء أن يتواجدوا فى منطقة المبارزة ويجب أن يتواجد فقط المبارزون الذين يتدربون بنشاط فى منطقة المبارزة. هذا من أجل السلامة الصارمة للمبارزين والأشخاص من حولهم. هذا ينطبق أيضاً على المبارزين غير الجادين الذين لا يتدربون بنشاط.

14 ـ خلع القناع للتحدث:

فى بعض الأحيان أثناء التدريب يكون من الضرورى خلع القناع أثناء التدريب أو المنافسة. إذا كنت بحاجة إلى خلع القناع عندما تكون فى منتصف الملعب فاطلب إذنًا من مدربك أو أخبر المنافس وتأكد تمامًا أنه يعلم أنك سوف تخلع قناعك. إذا أردت أن تخلع قناعك عليك الرجوع إلى نهاية الملعب بالقرب من البكرة، وليس فى المنتصف الملعب، لتجنب أكثر المخاطر حدوثاً والسبب هو الرغبة فى التحدث بدون اتخاذ الإجراءات اللازمة.

15 ـ الإدراك والوعى للمبارز:

يجب أن يكون المبارزون دائمًا لديهم إدراك ووعى بمحيطهم. لاحظ واهتم بالآخرين من حولك، واحذر من أن التصرفات العشوائية عندما تمسك السلاح. اليقظة مهمة فى عالم المبارزة وهى جزء رئيسى للبقاء فى أمان!

16 ـ إذا رأيت شيئا غير منضبط، أبدأ بالتوجيه:

تدخل فى أى سلوك غير منضبط من جانب الآخرين. قد لا يعرفون ما يفعلونه أو لا يعتقدون أنه فعل خطير. أو قد يعلمون أنه أمرًا خطيرًا و يتصرفون ببساطة، يجب عدم ترك الفرصة للتصرف غير المسئول. فى كلتا الحالتين، انصحهم وابلغ المسئول ! نحن مجتمع مبارزة، والأمر متروك لنا جميعًا للعمل معًا للحفاظ على السلامة.

هذه هى القواعد التى نسعى جاهدين لغرسها فى المبارزين فى مجتمعنا، لكنها ليست قائمة حصرية بكل ما يجب عليك اتباعه عندما تكون مبارزة. استمع دائمًا إلى مدربك، كن آمنًا هناك على ملعب المبارزة ! نحن هنا لنستمتع ولا يمكننا فعل ذلك إلا إذا اتبعنا قواعد الأمان!

الشارة الصفراء

تاريخ الحصول على الشارة / / 2020

اعتماد اللجنة

الاسم/ .....

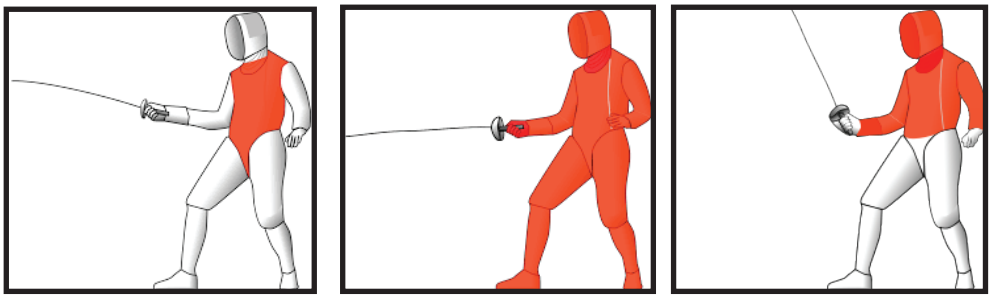
الاسم/ .....

الاسم/ .....

اعتماد الاتحاد

دليل المدرب

المستوى الأول
لاعب مبتدئ



تقديم

قبل اختيار أى لاعب/ لاعبة يجب عليك معرفة كيفية انتقاء لاعبى السلاح عن طريق بعض المواصفات كما يلى:

أولا: المواصفات البدنية

- القـوة المميزة بالسرعة فى كل أجزاء الجسـم وخاصة الرجلـين والحوض والكتفين والذراعين.
- قوة عضلات رسغ اليد الحاملة للسلاح.
- التحمـل العضـلى للذراعين والقـوة العضلية لحـركات الرجلين حيـث يقع العبء الأكـبر فى حـركات المبـارزة عليها وكذلك الرشـاقة التى تعنى مقـدرة المبارز على الطعن والتقدم والتقهقر.

ثانياً: بطارية اختبارات بدنية كدليل استرشادى:

م	الاختبار	الهدف من الاختبار	الأدوات	طريقة تنفيذ الاختبار	التسجيل
1	قوة قبضة اليد	قياس قوة الجزء العلوى من الجسم	الديناموميتر	يضغط اللاعب تدريجيًا ومستمرًا لمدة ثانيتين على الأقل، الاختبار مرتين (بالتناوب بكلتا يديه) مع الامتداد الأمثل، السماح بالراحة القصيرة بين المقاييس. لكل مقياس، يتم اختيار اليد المراد اختبارها أولاً بطريقة عشوائية، يجب أن يكون الكوع ممتدًا بالكامل وأن يتجنب الاتصال به أى جزء آخر من الجسم.	القياس المدة القصوى للاختبار هى 3 - 5 ثوان. يجب أن يكون حجم اليد تقاس باليد اليمنى بأقصى عرض وقياس المسافة التى تفصل بين النهايات البعيدة عن الأصبع الأول والخامس، يجب التقريب لأقرب رقم عشرى 0.5 سم. لنتائج حجم اليد إلى الأقرب سنتيمتر.
2	اختبار العدو 20 متر سرعة متزايدة	قياس السرعة الانتقالية للاعب.	- مضمار الجرى - رسم خط البداية وخط النهاية - ساعة إيقاف - صفارة	يتم تحديد ثلاث علامات علامة البدء للاعب. عند علامة 0 وعلامة بدء السباق علامة 1 وعلامة النهاية هى علامة 2 يقف اللاعب عند خط البداية ويأخذ وضع الاستعداد العالى للعدو، ويبدأ الجرى عندما يكون جاهز من علامة 0 وبدخوله فى علامة 1 يبدأ الميقاتى بالتسجيل حتى علامة 2 الفارق بين علامة 0 وعلامة 1 هو 10 أمتار ومسافة السباق 20 مترًا.	يسجل أحسن زمن من الثلاث محاولات للاعب ملاحظة:- للمبتدئين تكون مسافة السباق 20 متر

م	الاختبار	الهدف من الاختبار	الأدوات	طريقة تنفيذ الاختبار	التسجيل
3	اختبار الجلوس من الرقود مع ثنى الركبتين	قياس تحمل القوة لعضلات البطن.	بساط وساعة إيقاف	اختبار الجلوس من الرقود مع ثنى الركبتين لقياس تحمل القوة يؤدى بحيث يتم تشبيك الكفين خلف الرقبة.	حساب العدد فى 30 ثانية
4	اختبار الوثب العريض من الوقوف	قياس القدرة لعضلات الرجلين.	شريط قياس - بساط مثبت على الأرض - مكان مناسب خالى من العوائق.	يبدأ المختبر بثنى الركبتين مع مرجحة الذراعين خلفا، والميل للأمام تمهيدا لعملية الوثب العريض للأمام بالقدمين معا لأطول مسافة ممكنة وذلك برفع القدمين للأرض مع مرجحة الذراعين للأمام، ثم الهبوط أمامًا ثم يتم قياس المسافة من خط البداية حتى نقطة الهبوط وفى حالة السقوط للخلف والسند على اليدين يقاس المسافة من خط البداية حتى وضع اليدين.	يؤدى المختبر ثلاث محاولات تؤخذ نتيجة أفضلها.
5	اختبار الانبطاح المائل ثنى الذراعين	قياس تحمل القوة لعضلات الذراعين والحزام الكتفى	بساط	انبطاح مائل الذراعين باتساع الصدر الكفين للأمام الذراعين مفردتين على كامل امتدادهما ثنى ومد الذراعين.	حساب أفضل عدد خلال 30 ثانية أو أن يتوقف الناشئ عن الأداء

م	الاختبار	الهدف من الاختبار	الأدوات	طريقة تنفيذ الاختبار	التسجيل
6	اختبار تى تيست	قياس الرشاقة من خلال الجرى وتغيير الاتجاه .	أربعة أقماع / ساعة إيقاف /صفارة	يتم رسم حرف T على الأرض على أن تكون المسافاة بين رأسى الحرف هى 4 أمتار وساعد الحرف 8 متر. يقوم الناشئ بالوقف عند زيل الحرف والجرى للأمام وبالوصول لرأس الحرف يقوم بالجرى الجانبى يمينا ثم الجرى الجانبى يسارا ثم العودة للمنتصف والرجوع بالظهر.	بالجرى فى حرف T تحتسب مرة واحدة يتم العد خلال دقيقة.
7	اختبار المرونة	قياس مدى مرونة الذراع والفخذ فى حركات الثنى للأمام من وضع الوقوف	مقياس مدرج من الخشب (مسطرة مدرجة) ارتفاع 30 سم مقعد أو كرسى يتحمل وزن المختبر تركب عليه المسطرة بحيث يكون صفر التدريج لأعلى مستوى حافة الكرسي	يتخذ المختبر وضع الوقوف على حافة المقعد بحيث تكون القدمان ملامستان لجانبى المقياس ويقوم المختبر بثنى الجذع أماما أسفل بحيث تصبح الأصابع أمام المقياس ومن هذا الوضع يحاول المختبر ثنى الجذع لأقصى مدى ممكن بقوة وبطء، مع ملاحظة أن تكون أصابع اليدين فى مستوى واحد وأن تتحرك لأسفل موازية للمقياس.	درجة المختبر هى أقصى نقطة على المقياس يصل إليها المختبر من وضع ثنى الجذع أماما أسفل.

بالنسبة لبطارية الاختبار السابقة فهى بطارية استرشادية ليست لاستبعاد أو استقبال الناشئين بل هى للتصنيف فى فئات فيمكنك من خلالها التمييز لكافة المتقدمين للعبة حيث يمكنك تقسيمهم إلى ثلاث فئات متميز ومتوسط ومقبول وكذلك تمكنك من استبعاد من لم يستطتع أن يؤدى تماما أى تدريب ويتضح لديه أى خلل حركى أو خلل فى استيعاب التدريب.

ثالثاً: المواصفات المورفولوجية:

- الطول الكلى للجسم حيث يساعد الطول الكلى المبارزين من سرعة الوصول والاقتراب من الخصم لتسجيل أكبر عدد من اللمسات.
- أطوال الطرف السفلى حيث طبيعة حركات الرجلين التى تشمل أهم المهارات الأساسية للمبارزين.
- يفضل أن يكون الناشئ من النمط النحيف أو العضلى النحيف والبعد قدر المستطاع عن النمط السمين.
- يعتبر اللاعب الأعسر لاعبا مميزا.

رابعاً: مواصفات الفسيولوجية:

- معدل النبض فى الراحة فيجب تميز مبارزيهم بانخفاض فى عدد مرات النبض.
- طبيعة حركات المبارزة من تقدم وتقهقر وطعن وأداء المهارات الهجومية والدفاعية تتطلب الاستمرار فى الأداء بدون تعب وهذا يتطلب انخفاض فى عدد مرات النبض.
- يعكس ازدياد حجم ضربات القلب مما ينتج عنه ازدياد حجم الدم المدفوع فى النبضة الواحدة وبذلك يستطيع المبارزين الاستمرار فى المنافسة وأدوار البطولة بدون تعب.

نماذج المستويات الأربعة

- **المستوى الأول (لاعب مبتدئ):** المهارات الأساسية السلاح.
- **المستوى الثانى (لاعب محلى):** المهارات الأساسية مع اختلاف المسافات بأنواعها.
- **المستوى الثالث (لاعب محلى مصنف):** كيفية إحراز اللمسة بالمسافات المختلفة.
- **المستوى الرابع (لاعب دولى):** درس المهارات وكيفية تنفيذ اللمسة.

يقسم كل مستوى إلى ثلاث نقاط رئيسية:

أولا: شرح المحتوى.

ثانياً: الهدف من المحتوى.

ثالثاً: كيفية تنفيذ المحتوى.

المستوى الأول (لاعب مبتدئ)

المهارات الأساسية السلاح

أولا: شرح المحتوى

أولا: مهام عمل مدرب المستوى الأول:

- هو حجر الأساس للاعب فالمدرب الجيد الذى يعمل على جذب اللاعبين الجدد ويحببهم باللعبة هو الذى يقنع اللاعب باستمرار فى انتظامه لحضور التدريبات الأولى.
- إعداد تدريبات جذب من خلال مجموعة من الألعاب الصغيرة المرتبطة بالأداء الحركى لرياضة السلاح. (مرفق لألعاب الصغيرة)
- تعريف لعبة المبارزة إلى اللاعبين الجدد عن أنواع السلاح وأجزاء الجسم المستهدفة وأبطال اللعبة فى النادى أو الأكاديمية وبداية كفاحهم وكذلك مدى التشابه بين هؤلاء الأبطال فى بدايتهم مع تلك اللاعبين الجدد لتشجيعهم على الاستمرار ووضع تصور تاريخى لهم وبداية الأبطال كيف بدأوا اللعبة وكيف أحرزوا ميداليات متنوعة.
- يفضل من اليوم الأول من حمل/ مسك سيف بلاستيك للأولاد الجدد لعمل تفاعل اللاعب المستجد مع السيف، ولا مانع أيضاً من تصوير اللاعب باليوم الأول مع السيف والماسك البلاستيك.

اختيار اللاعب أو اللاعبة يمثل ركن أساسى من عوامل الاختيار وهى:

- الوزن والطول.
- الجسم رياضى متناسق.

- الأطراف الطويلة.
- متوسط الحال (بسبب ارتفاع أسعار أدوات السلاح).
- التأكد من وجود عدد لا بأس به من سيوف البلاستيك فى النادى (لا يقل عن 6 سيوف و6 ماسك بلاستيك) للعمل على جذب اللاعب الجديد من اليوم الأول للتدريب.
- لا يفضل بالتحدث مع اللاعب وولى أمره ببداية التدريبات عن أدوات السلاح نظراً لارتفاع أسعارها مما يؤدى إلى بعض اللاعبين الجدد إلى عدم انتظامهم بالتدريب أو حضورهم مرة أخرى، ولكن يفضل استخدام أدوات النادى حتى يتم العمل على إتقان اللاعب المستجد أو الجديد بالمهارات أو الحركات الأساسية بلعبة السلاح.

ثانياً: مهام عمل المدرب العام أو المدير الفنى بالنادى:

- المتابعة الجيدة باستمرار لهذه المرحلة مع المدرب لأنها هى النواة التى يتم تطويرها بالنادى أو الهيئة بعد ذلك ويكون ذلك بالنقاش المتبادل مع المدرب هذه المرحلة الذى لا يقل دورة بمنظومة الفريق.
- مراجعة واعتماد ومتابعة الخطة المكونة بمدة تتراوح 24 وحدة تدريبية (مرفق) ويكون قد تناقش كلا من المدرب والمدير الفنى فى تلك الخطة قبل البدء فى التنفيذ حتى لا يظهر أى خلاف أثناء الوحدات التدريبية على أن تكون تلك الوحدات مطبوعة بيد المدرب أثناء التنفيذ حتى تكون هذه الوحدة هى دليلة الاسترشادى الذى ينفذ من خلاله وحتى لا ينسى أى من أجزاء الوحدة إعمالا لمبدأ أن أردأ الأحبار أفضل من الذاكرة.

ثالثاً: المواصفات الواجب توافرها للخطة التدريبية:

- وضع خطة محددة بفترة زمنية بحد أقصى ثلاثه شهور على الأقل للوحدات التدريبية ويناقش معه المدير الفنى أو المدرب العام للنادى أو الأكاديمية لاعتماد هذه الخطة.

- آلية تنفيذ تلك المرحلة وهى أن يتم تقسيم الخطة المكونة بعدد وحدتين بالأسبوع.
- عدد الوحدات التدريبية 24 وحدة تدريبية وتتم المناقشة كلا من المدرب والمدير الفنى فى تلك الخطة قبل البدء فى التنفيذ.
- طباعة الوحدات التدريبية بشكل أسبوعى حتى تكون هذه الوحدة هى دليلة الاسترشادى الذى ينفذ من خلاله.
- اللاعبين الجدد، لم يمارسوا أى شكل من أشكال الرياضة من قبل وقد تواجهك بعض الصعوبات سواء فى عملية تنظيم التدريب من حيث الشكل نظرا لعدم انتظامهم من قبل فى تدريب.
- قد تواجهك بعض الصعوبات فى أداء بعض التدريبات البسيطة سواء كانت هذه التدريبات بدنية أو فنية كمثال فى تدريبات المرونة قد لا يستطيع أحد اللاعبين أدائها.. ويكمن الحل إما بمساعدة اللاعب بشكل فردى أو الاستمرار فى أداء نموذج عملى حتى يستطيع اللاعبين محاكاته والوصول للأداء الصحيح.
- عند إعداد الخطة يجب مراعاة الأحمال وتكون تتناسب مع المرحلة العمرية وكذلك فترة الإعداد أن يكون غالب عليها الحمل المتوسط ما بين 50 إلى 75 % وقليل منها يذهب إلى الحمل العالى من75 % إلى 90 %.

رابعا: أركان الوحدات التدريبية لهذه المرحلة:

1- **إعداد تمرينات توافقية (مرتين أسبوعياً - على الأقل):** وتعتمد التدريبات التوافقية على تشغيل أكثر من مجموعة حركية فى أكثر من اتجاه بأقل زمن ممكن ،ويجب على المدرب التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب أثناء أداء تلك التدريبات خاصة مع المبتدئين، تجزئة التدريب ثم التجميع وبداية بطيئة ثم زيادة السرعة.

2- **ألعاب الصغيرة (بكل وحدة تدريبية):** الألعاب الصغيرة وتتسم بجو من المرح

وتكون قوانينها مبسطة وسلسة، حتى يفهمها الجميع ولكن يجب أن يكون لها هدف مستتر مثلا الرشاقة بالقدرة على المراوغة والهروب بتغيير وضع الجسم، التحمل بالاستمرار بالجرى لفترات طويلة نسبيا داخل مربع محدد أو تنمية قدرة عضلات الذراع المسلحة بالقدرة على التقاط كرت تنس من الهواء مع الجرى ووضعها فى هدف معين وهكذا. **(مرفق الألعاب الصغيرة بنماذج)**

3- **تقوية العضلات الأساسية للسلاح (مثل: الذراع - الكتف - الوسط - الرجلين) - مرتين أسبوعياً:** انتبه أثناء أداء تدريبات التقويات لتلك المرحلة العمرية والتى لم يكن قد اكتمل بها الجهاز العضلى بشكل مثالى فعليك توخى الحذر من حيث الأحمال، ولا تستخدم أثقال كبيرة الحجم فى عملية التقوية، استخدام الاساتيك المطاطية وكرات طبية زنة واحد كيلو أفضل، استخدام الزميل بالدفع أو السحب وبعض التدريبات البسيطة التى يستخدم فيها اللاعب وزن جسمه مثل تدريب الانبطاح المائل ثنى وفرد الذراعين (الضغط).

4- **تنميه المهارات الأساسية - بكل وحدة تدريبية:** يجب عليك الاهتمام بتلك الخطوة جيدا لانها هى حجر الأساس فى مشوار بطل أنت تقوم بتأسيسه الآن. **تنقسم هذه المرحلة إلى الآتى:**

- أولا مرحلة التعلم الأولى ويكون فيها المبتدئ لديه مجموعة من الحركات الزائدة فى اتجاهات متعددة قد تستنفد طاقته فى الأداء بسرعة وقد تستمر تلك المرحلة من 3 إلى 4 وحدات تدريبية إذا كنت تركز على مهارة واحدة مثل التحرك من وضع الاستعداد ويظهر بها التحفز العضلى غير المطلوب لكل عضلات الجسم سواء كانت تلك العضلات مستخدمة فى الأداء أم لا وهنا يجب عليك مساعدة اللاعب على تقليل ذلك الشد محاولا أن يقتصر مجهوده على العضلات العاملة فقط.
- المرحلة الثانية وهى مرحلة الأداء الجيد للمهارات وهى التى يظهر بها اللاعب بشكل مرضى لك من حيث الأداء الحركى والزوايا بين المفاصل التى تُشكل شكل

المهارة لكل اللاعبين بشكل عام وشكلها للاعب بشكل خاص وهذا ما نطلق عليه نمط اللاعب (ستايل الأداء).

- المرحلة الثالثة وهى مرحلة الآلية فى الأداء والتى يستطيع من خلالها اللاعب أداء المهارة من أوضاع مختلفة بسرعات متباينة بدون التفكير فى تحريك العضلات فيكون عمل العضلات بشكل لا شعورى يؤدى المهارة وبشكل صحيح وهذه المهارة قد تصل إليها من الوحدة التدريبية رقم 8 إلى رقم 12 لو كنت تركز على مهارة واحدة.

خامساً: انتهاء ثلاثة شهور (فترة المرحلة الأساسية للاعب الجديد):

فيتم قياس الآتى:

- قياس أداء اللاعب للحركات الأساسية من تحرك القدمين.
- قياس أداء اللاعب للدفاعات الأربعة والحركة بدون سيف.
- تحسين أداء العضلات الأساسية للاعبى السلاح.
- تقسيم اللاعبين الجدد بقدر استيعابهم للحركات الأساسية وحسب الفروق الفردية.
- مشاهده اللاعبين على الأجهزه الكهربائية لقياس أدائهم وتحسين وتطوير أدائهم.
- تحسين أداء اللاعبين أثناء المباريات للاعبى السلاح.
- تحسين توقيت اللمسة.
- تعليم / تدريب على الهجوم البسيط. / الدفاع البسيط.
- تعليم / تدريب على إحساس اللاعب على متى يتم الدفاع أو متى يتم الهجوم من خلال المباريات التى يشاهدها المدرب وباستمرار يتم التوجيه من المدرب والتصحيح دائماً ولا يتم التهاون بأى خطأ حتى لا يتكرر وتصبح عادة سيئة للاعب نفسه تستمر بعد ذلك عند الكبر وتصبح له مشكلة.

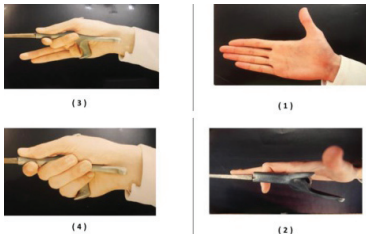
ثانياً: الهدف من المحتوى للمستوى الأول:

- التأكد من اللاعب أيمين أو أيسر الأيدى.
- استدراك اللاعب بمسافة اللمسة (و هى من خلال التدريب على المخدات الثابتة).
- التأكد من مسك السيف اللاعب بالطريقة الصحيحة.
- التأكد من وضع اللاعب للبونتة للأمام - بالمنتصف.
- التأكد وضع الجذع متوازن بمنتصف الجسم.
- التأكد وضع الكوع يبعد عن جسم اللاعب بمسافة قبضة.
- التأكد وضع الأيدى غير المسلحة فوق الكتف لاتزان اللاعب واستقامة ظهره.
- المسافه بين الرجلين متوازية على الكتف.
- وضع الأيدى المسلحة (إقفال الوضع رقم 6).
- الطعن: الطعن على الكعب مع فرد الركبة اليسرى بنفس التوقيت.
- الرجوع من الطعن مع الوضع متزن للجسم ومتزن للجذع أيضاً.

المهارات الأساسية

المهارة الأولى: وضع الاستعداد Engarde	
الأداء الفنى	صور توضيحية
أولا: وضع القدمين: 1- القدمان على شكل زاوية قائمة ونقطة التقائهما هى الكعبين بحيث تكون القدم اليمنى هى الأمامية بالنسبة للاعب الأيمن وتكون عمودية على كعب القدم الخلفية. ومشط القدم اليمنى يشير لاتجاه المنافس (المدرب). 2- نقل القدم الأمامية للأمام مسافة حوالى 12 - 18 بوصة أى من قدم إلى قدم ونصف بحيث تكون المسافة متناسبة مع اتساع الحوض، وكذلك طول أرجل اللاعب والمشطين متعامدين بحيث يشير مشط القدم الأمامية تجاه المنافس، ومركز الجسم موزع على القدمين بالتساوى، بحيث يقع مركز ثقله فى منتصف المسافة بين القدمين. 3- الركبتان منثنيتان نصفا بحيث يصنع الفخذ مع الساق زاوية قائمة والركبتان متجهتان للخارج مع توزيع ثقل الجسم عليهما بالتساوى والركبتان عموديتان على المشطين. **ثانياً: وضع الرأس والذراعين والجذع:** 1- وضع الذراع المسلحة فى وضع الانثناء قليلاً بحيث تكون كف اليد مواجه لأعلى والساعد موازى للأرض والمرفق بعيدا عن الوسط بحوالى قبضة يد أو 1. سم تقريبا ويقع عموديا على منتصف الفخذ الأيمن (الأمامى). 2- يكون العضد فى الذراع اليسرى موازى للأرض وعلى امتداد الكتف الأيسر مع انثناء المرفق لأعلى وعمل دائرة باليد والساعد والعضد مع الرأس مع عدم ملامسة اليد الرأس وتكون هذه الذراع فى حالة ارتخاء. 3- إدارة الصدر ربع دورة مع لفت الوجه جهة المنافس. 4- عدم ميل الجذع أماما أو خلفا وعدم المغالاة فى دورانه تجاه المنافس.	

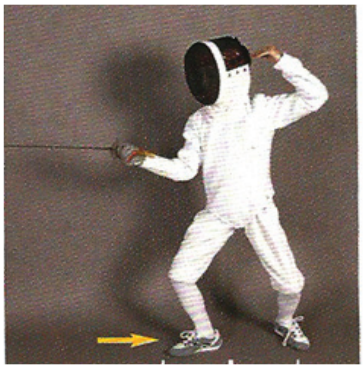
المهارة الثانية: حمل السلاح

الأداء الفنى	صور توضيحية
الأداء الفنى لحمل السلاح الفرنسى: قبضة السلاح مصنوعة بحيث تتفق مع شكل اليد ويمكن أن تستقر فى راحتها بسهولة ويلاحظ أن القبضة الفرنسية لها أربعة أوجه اثنين منها عريضان وللقبضة اتجاه محدب قليلاً لتستريح تجويف اليد تحت الجزء اللحمى للإبهام وفى مواجهة راحة اليد. **وللإمساك بالسلاح تتبع الخطوات التالية:** 1- يقوم اللاعب بوضع العقلة الثانية للسبابة على الوجه السفلى للقبضة بحيث يكون ملامساً للسطح السفلى للقبضة الخشب بجانب الوسادة على أن يستقر الحد السفلى الخارجى عند مفصل العقلتين الأولى والثانية لأصبع السبابة. 2- يمتد الإبهام بكامله على السطح العلوى للقبضة الخشبية بحيث تكون المسافة بين نهاية الأصبع والوسادة حوالى نصف سنتيمتر ويكون موازياً للسبابة وبذلك يكون السلاح ممسوكاً بالإبهام والسبابة فقط. 3- تلف الأصابع الثلاثة الباقية (الخنصر والبنصر والوسطى) حول القبضة حتى تلامس العقلة الأولى للأصابع الثلاثة الوجه الخارجى للقبضة دون تصلب بحيث تستقر القبضة فى تجويف اليد. **الأداء الفنى لحمل السلاح البلجيكى: (قبضة المسدس)** 1- تشبه قبضة السلاح البلجيكى إلى حد كبير قبضة المسدس النارى لذلك نجد أن قبضة السلاح البلجيكى على المقبض مثل قبضة اليد على المسدس العادى. 2- يوجد بمقبض السلاح نفسه تجاويف خاصة بكل أصبع من أصابع اليد القابضة عليها بحيث تستقر بداخلها العقلتين الأولى والثانية من كل منهما.	  (1) (2) (3) (4)

المهارة الثالثة: التقدم الى الأمام Advance

الأداء الفنى	صور توضيحية
التقـدم هو نقل القدم الأمامية للأمام مسـافة مناسـبة لوضع اللاعب قريبا من منافسة ثم تليها نقل القدم الخلفية نفس المسافة التى قطعتها القـدم الأمامية مع مراعاة سرعة التوقيت وخفة الحركة ونقل القدمين بحيث لا ترتفع القدم عن الأرض أكثر من 2 سم عند أداء الحركة. ويسـمى التقـدم بلغة التبـارز اكتسـاب الأرض وهو عبـارة عن خطـوات قصيرة للوصول إلى المسـافة المطلوبة أو المحافظة عليها أو لمحاولـة جـذب المنافـس للاقـتراب فى حالـة وزن وكل هـذه محاولات لخلق مسافة للتبارز المضبوط. 1- رفع مشط القدم الأمامية. 2- رفع كعب القدم الأمامية. 3- نقل القدم الأمامية بالمسافة المطلوبة المناسبة للأمام. 4- نزول القدم الأمامية بحيث يلمس الكعب أولا ثم يليه المشـط الخاص بنفس القدم. 5- رفع القدم الخلفية ونقلها للأمام نفس المسافة التى قطعتها القدم الأمامية. 6- نزول القدم الخلفية بحيث يلمس المشط الأرض أولا ثم الكعب. 7- يجب الاحتفاظ بأوضاع الجسـم المختلفة فى أماكنها الصحيحة مع الاحتفاظ بالمسـافة الصحيحة والمناسـبة بين القدمين حتى يحافظ الجسم على اتزانه. 8- نقـل القدم الأمامية دون زحـف بحركة مرجحة أمامية خفيفة من مفصـل الركبة مـع الاحتفاظ باتجاه المشـط فى اتجاه الخط الوهمـى للمبـارزة الأمامى مسـافة تقدر بحوالى قـدم واحدة، على أن يراعى الهبوط بها ملامسـة باقى القـدم لها، ومع انتقال القدم للأمام ينتقل معها مركز الجسـم للأمام بقدر المسافة التى تحركاتها هذه القدم. 9- نقـل القدم الخلفية للأمـام لتحلق بالقـدم الأمامية دون زحف وذلك برفـع القدم الخلفية قليلا عـن الأرض بحركة من مفصل الفخذ التابع لها على أن تتحرك للأمام نفس المسافة التى قطعتها الأماميـة قبـل أن تسـتقر على مكانهـا الجديد عـلى الأرض مع مراعـاة ملامسـة الأرض كلها على سـطح الخلفـى للنصف من المشط القدم وقبل أن توضع كلها على سطح الأرض.	 LA MARCHE

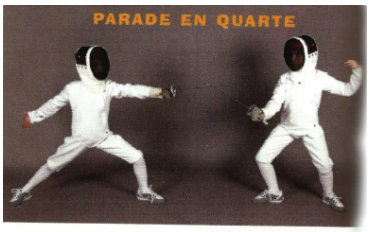
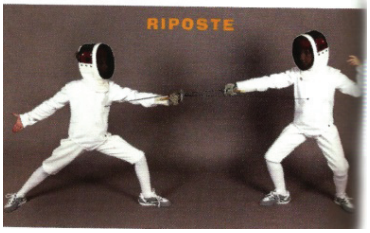
المهارة الرابعة: التقهقر إلى الخلف Retreat

الأداء الفنى	صور توضيحية
وهـو عكس التقدم والغرض منه هـو الابتعاد عن مدى متناول نصـل المنافـس وطريقـة دفاعية لإغرائـة على التقـدم والقيام بالهجـوم أثنـاء تقدمـه ويجب عـلى المبـارز الاحتفـاظ بوضع التحفـز وطول قاعدته كما هى عنـد التقهقر للخلف وأن تنقل القدم فوق مستوى الأرض مباشرة دون زحف أو رفعها أكثر من اللازم بما يلاحظ أن خطوات التقهقر تكون غالبا أكثر اتساعا من خطوات التقدم عموما فأن سرعة التقهقر واتساع الخطوات على مدى سرعة وحركة المنافس. تبدأ الحركة بنقل القدم الخلفية للخلف مسـافة مناسـبة مع فرد الرجـل الخلفيـة فى نفس اللحظـة ندفع القـدم الأمامية الأرض للتعليـم الحركـة، وتتحـرك القدم الأمامية نفس المسـافة التى قطعتها القدم الخلفية. **من وضع الاستعداد وتعليم التقهقر بالعدات كالآتى:** فى العدة (1) رفع كعب القدم الخلفية عن الأرض. فى العدة (2) رفع المشـط وانكل القدم الخلفية مسـافة مناسـبة للخلـف مـع مراعاة هبوط مشـط القـدم أولاً ثم الكعب. فى العدة (3) تحريك القدم الأمامية للخلف نفس المسـافة التى قطعتها القـدم الخلفية، وذلك من خلال دفع القدم الأمامية الجسـم للخلف بحيث تتم هبوط الكعب أولاً ثم مشط القدم.	 LA RETRAITE 

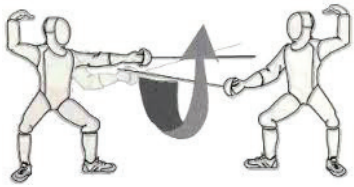
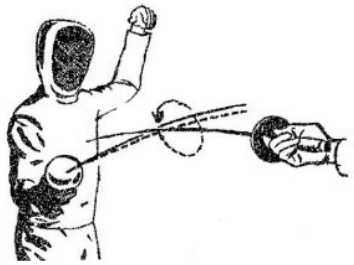
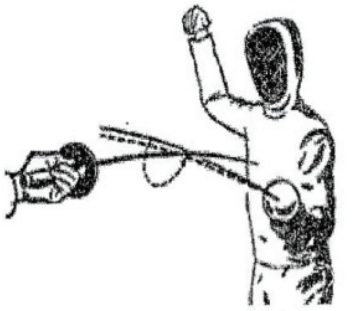
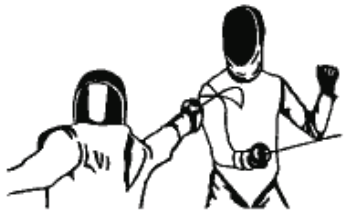
المهارة الخامسة: الطعن Fente

الأداء الفنى	صور توضيحية
أولا: تعليم الحركة بدون سلاح كالتالى: 1) إعطاء المبتدئين بعض التمرينات التمهيدية والمشابهة للطعن العادى سواء من الحركة أو الثبات. 2) إعطاء تمرينات الطعن الأمامى مع تثبيت الذراعين فى الوسط والطعن هنا على القدم اليمنى للمبتدئ الأيمن، واليسرى للمبتدئ الأعسر. **ثانيا: تعليم الطعن بدون سلاح فى عدات كالتالى:** فى العدة (1) فرد الذراع اليمنى للأمام (المفروض حاملة السلاح). فى العدة (2) رفع مشط القدم الأمامية. فى العدة (3) تحريك القدم بنقلها للأمام، نتيجة لدفع القدم الخلفية الأرض بقوة مع امتدادها كاملا، فى نفس اللحظة تهبط الذراع الحرة لأسفل حتى توازى الرجل الخلفية والكف متجها لأعلى، وتهبط القدم الأمامية على الأرض بالكعب أولا باقى القدم. **ثالثا: تعليم الطعن بحمل السلاح فى عدات كالتالى:** تؤجل مرحلة التعليم بحمل السلاح إلى بعد مرحلة حمل السلاح فى الفصل القادم ولكن تعلمها هنا لترتيب مراحل التعليم لحركة الطعن ولكن فى التدريب يجب أن يتم تأخيرها لبعد تعليم حمل السلاح ومسك السلاح. فى العدة (1): فرد الذراع المسلحة للأمام فى خط واحد مع الكتف أو أعلى قليلا، مع مراعاة أن تكون الذبابة فى مستوى أقل من مستوى الواقى قليلا. فى العدة (2): رفع مشط القدم الأمامية. فى العدة (3): تحريك القدم الأمامية للأمام مع هبوط الذراع الحرة، ثم تهبط القدم الأمامية على الكعب أولا ثم باقى القدم.	

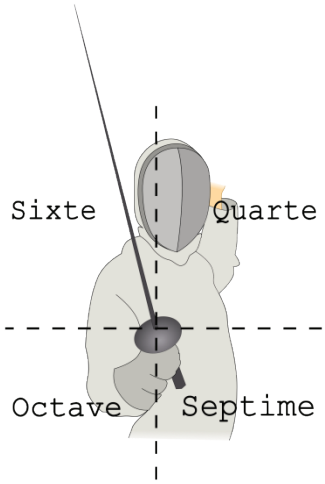
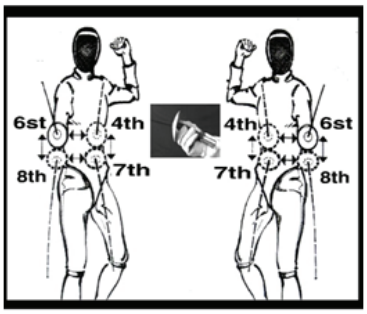
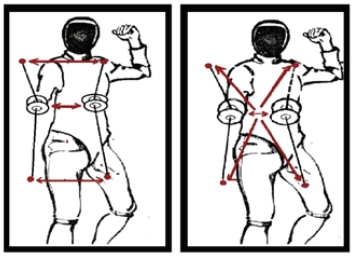
المهارة السادسة: الصد على الوضع الرابع والرد
Parade En Quarte & Riposte

الأداء الفنى	صور توضيحية
إن أىّ مهارة هجومية يجب أن يقابلها دفاع (صد) ثم يعقبها أداء هجمة بالـرد المباشر الذى يوصف بأنه جوهرة التاج فى سـلاح الشـيش لأنـه الأسرع ويمكن التحكم فيه تمامًـا فى هذا الوضع عندمـا يكون المبارز متحكمًا فى قدرتـه، وإذا كان الرد سريعًا لا يعطى فرصة للمنافس بأداء الرد المضاد. فللدفاع أهمية كبيرة فى هـذا الموقف ويجب أن يكـون هدف الدفاع الأسـاسى هو تحضير للرد الناجح والمؤثر. ويكون الرد بدون الالتحام غريزيًّا وسريعًا وله ميزة التوقيت والمسافة، وهناك مدارس مختلفة حول الدفاع باعتراض النصل، وبغض النظر عن أن هذه الدفاعات ليست سهلة فى التنفيذ فإن الـرد بلا تلامس يتضمـن سرعة كبيرة وتعد مـن ضمن مهارات تعطيل مهارة تكملة الهجوم. **أولا: تعليم الحركة بدون سلاح كالتالى:** 1- مـن وضع الاسـتعداد يقوم المـدرب بعمل خـداع مغاير من الرابـع ليصـل إلى السـادس مع فـرد الـذراع وتهديد هدف اللاعب فى الرابع بزبابة السيف. 2- يقـوم اللاعب بعمل دفـاع جانبى من السـادس لغلق الرابع بحيـث يحدث تلامس بين نصل اللاعب والنصل المهاجم من الجزء القوى فى الجزء الضعيف. 3- يقـوم اللاعب بفرد الـزراع فى اتجاه المنافـس بهدف إحراز لمسة.	 

المهارة السابعة: الهجمه المغيرة Le Disengage

الأداء الفنى	صور توضيحية
- هى إحدى الهجمات التى تدخل فى نطاق الهجوم البسيط غير المباشر وتؤدى هذه الحركة فى الاتجاه المقابل أو المغاير للاتجاه الذى يتلاحم فيه اللاعب مع منافسه فى حالة ما إذا كان اتجاه التلاحم الأصلى مغلقا. يبدأ الأداء الحركى لها أساسا من وضع الالتحام مع نصل سلاح المنافس فى أحد أوضاع المبارزة العليا أو السفلى ويتم فيها تغيير من اتجاه النصل المهاجم من الاتجاه الخاص بالالتحام إلى اتجاه آخر مغاير مع مد الذراع المسلحة والطعن بالقدم الأمامية مباشرة فى حركة مستمرة دون توقف على أن يتم هذا التغيير من أسفل نصل سلاح المنافس فى الالتحام فى الأوضاع العليا ،ومن أعلى النصل إذا ما كان الالتحام فى الأوضاع السفلى مع ملاحظة أداء هذا التغيير بواسطة أصابع اليد والرسغ فى سرعة ودقة للتحكم فى توجيه ذبابة السيف نحو الهدف بصورة كاملة. يلتحم اللاعب والمدرب فى الوضع السادس وأداء المهارة فى عدات كالتالى: فى العدة (1): يقوم المدرب بالضغط على نصل سلاح المبارز، وفى نفس اللحظة يقوم المبارز بتمرير ذبابة سلاحه من أسفل نصل المدرب. فى العدة (2): يقوم اللاعب بفرد الذراع المسلحة فى الاتجاه المقابل لاتجاه التلاحم الأصلى. فى العدة (3): يقوم اللاعب بأداء حركة الطعن. فى العدة (4): يقوم المدرب بتثبيت اللمسة فى صدره، مع إعطاء التوجيهات. فى العدة (5): عودة اللاعب إلى وضع الاستعداد ملتحما مع المدرب فى الوضع السادس بعد تعليم المبارزون الهجمة من خلال الدرس التعليمى، يتم بعد ذلك تطبيق المهارة من خلال التمرين الزوجى، بحيث يقف اللاعبون فى صفين بالمواجهة الأمامية ،يطلق على أحد الصفين (أ) ويقوم بدور المدرب والصف الأخر يطلق عليه الصف (ب) ويقوم بدور تنفيذ المهارة بنفس عدات الدرس.	   

المهارة الثامنة: الأوضاع الأساسية للمبارزة
Six-Quarte-Octave-Septime

الأداء الفنى	صور توضيحية
توجد بعض الأوضاع الأساسية للمبارزة وأطلق عليها أساسية لأن اللاعب يستطيع من خلالها القيام بأداء حركات الهجوم المختلفة وكذلك حركات الدفاع المتعددة و إغلاق مناطق الهدف المعرض للإصابة من ذبابة المنافس وهى: - تحديد وضع اليد والذراع المسلحة عند اتخاذ وضع التلاحم. - تحديد اتجاه النصل بما يكفل حماية الهدف. من هنا نستنتج أهمية هذه الأوضاع فى عملية الدفاع وبجانب ذلك لا دورها فى اتخاذها كوضع ابتدائى تؤدى منه حركات الهجوم الخاصة بالمبارزة ويجب علينا أن ننوه أنه يمكن تقسيم الهدف الخاص بسلاح الشيش تصوريا إلى أربعة أقسام بخطين خط طولى وخط عرضى متقاطعين فى منتصف الصدر وعندما تتخذ اليد المسلحة الشك الذى مع اتجاه أو قسم وعند ذلك يصبح وضع اليد هو ما يطلق عليه وضع الدفاع الخاص بكل قسم أو اتجاه. **طريقة أداء أوضاع المبارزة الأساسية:** **أولا: الوضع السادس Six** هذا الوضع يعتبر أول وضع مبارزة يتعرف عليه اللاعب عند تعلمه التحفز، وهو يحمى و يغطى المنطقة العليا الأمامية للهدف، وفيه يكون كف اليد فى حالة بطح وفى الجهة الخارجية بحيث يشير أصبع الإبهام للساعة الواحدة وفيه يكون السلاح أعلى كف اليد مع تواجد ذبابة النصل أعلى رقبة المنافس أو فى مستوى نظر اللاعب. يقف اللاعب فى وضع التحفز مواجه المدرب. عدة (1): يوجه المدرب نصل سلاحه مع فرد الذراع المسلحة موجها الذبابة فى اتجاه منطقة الهدف الأمامية العليا بأخذ خطوة بقدميه إلى الأمام.	  

المهارة الثامنة: الأوضاع الأساسية للمبارزة
Six-Quarte-Octave-Septime

الأداء الفنى	صور توضيحية
عدة (2): يقوم اللاعب فورا بوضع ذراعه ويده المسلحة فى الاتجاه السادس ملتحما بنصل سلاحه مع نصل سلاح المدرب مبعدا نصل سلاح المدرب خارج هذه المنطقة من الهدف. عدة (3): يعود المدرب إلى الخلف بخطوة ملتحما فى السادس مع اللاعب. **ثانياً: الوضع الرابع Quarte:** هذا الوضع لحماية وتغطية المنطقة العليا الخلفية، وفيه يكون كف اليد فى ارتفاع الصدر وفى حالة ما بين الكب والبطح فى الجهة الداخلية من الجسم، والإبهام يشير للساعة (11) والسلاح أعلى من كف اليد والذبابة على ارتفاع مستوى عين المنافس، والساعد متقاطع مع الصدر. يقف اللاعب والمدرب ملتحمان فى الوضع السادس. عدة (1): يغير المدرب نصل سلاحه من فرد ذراع نحو منطقة الهدف الخلفية العليا مع اتخاذ خطوة للأمام. عدة (2): يقوم اللاعب بانتقال بنصل سلاحه من الوضع السادس وفورا إلى الذراع المسلحة فى الاتجاه الرابع ملتحما بنصل المدرب مبعدا الذبابة خارج منطقة الهدف (المنطقة الرابعة). عدة (3): يعود المدرب إلى الخلف بخطوة ملتحما فى الرابع مع اللاعب. **ثالثاً: الوضع الثامن Octave:** هذا الوضع لحماية وتغطية المنطقة السفلية الأمامية وفيه تكون كف اليد فى حالة بطح فى لجهة الخارجية والإبهام مشيرًا للساعة الواحدة والساعد موازٍ للأرض تقريبا، والسلاح أسفل كف اليد والذبابة فى اتجاه ركبة المنافس.	

المهارة الثامنة: الأوضاع الأساسية للمبارزة
Six-Quarte-Octave-Septime

الأداء الفنى	صور توضيحية
يقف اللاعب والمدرب ملتحمان فى الوضع السادس. عدة (1): يوجه المدرب ذبابة سيفه أسفل واقى سلاح اللاعب ونحو منطقة الهدف الأمامية السفلى مع فرد الذراع واتخاذ خطوة للأمام. عدة (2): يسرع اللاعب إلى الاتجاه بنصل سلاحه إلى أسفل متخذا الوضع الدفاعى الثامن و يلتحم بنصل سلاحه مع نصل سلاح المدرب خارج منطقة الهدف. **رابعاً: الوضع السابع Spetime:** هذا الوضع لحماية وتغطية المنطقة السفلى الخلفية و يكون كف اليد فى حالة بين البطح والكب وفى الجهة الداخلية مع إشارة الإبهام للساعة الواحدة، والسلاح أسفل الركبة واليد قليلا وذبابته فى اتجاه ركبة المنافس، والساعد متقاطع مع الجسم. يقف اللاعب والمدرب ملتحمان فى الوضع السادس. عدة (1): يوجه المدرب ذراعه المسلحة موجها ذبابة سيفه إلى أسفل مع فرد الذراع المسلحة فى اتجاه منطقة الهدف الخلفية السفلية مع أخذ خطوة للأمام. عدة (2): يقوم اللاعب فورا إلى الاتجاه بنصل سلاحه إلى أسفل متخذا الوضع السابع والالتحام مع نصل سلاح المدرب مبعدا ذبابة السلاح خارج منطقة الهدف. عدة (3): يعود المدرب إلى الخلف ملتحما فى السابع مع اللاعب.	

ثالثاً: كيفية تنفيذ المحتوى ـ المستوى الأول:

أولا: محددات تنفيذ ـ المستوى الأول (اللاعب المبتدى)

- عدد الوحدات الأسبوعية المستوى الأول = 2 وحدة تدريبية.
- عدد الوحدات التدريبية الشهرية = 8 وحدة تدريبية.
- عدد الوحدات التدريبية خلال الثلاثة شهور = 24 وحدة تدريبية.
- مدة الدرس الفردى = 30 دقيقة.
- إجمالى عدد الدروس الفردية = 8 دروس فردية.
- إجمالى عدد الدروس الجماعية = 3 دروس جماعية.
- مشاهدة اللاعبين لتصحيح أخطائهم وتطوير أدائهم على الأجهزة الكهربائية = 30 دقيقة بكل وحدة تدريبية.

ثانياً: طريقة المدرسة المصرية ـ المستوى الأول (اللاعب المبتدئ):

- بعد الانتهاء من تعليم الحركات الأساسية بالشهر الأول من الوحدات التدريبية وعددها (8) وحدات.
- يتم الاستعداد للمدرب على القيام بالدرس الفردى مع اللاعب اعتباراً من الوحدة رقم (9) بالشهر الثانى من انتظام اللاعب بالتدريب.

الدرس الفردي

م	أجزاء الدرس	المدرب	اللاعب	الهدف من الدرس
1	التمهيدى	تحية من المدرب إلى اللاعب - بدء الدرس	تحية من اللاعب إلى المدرب - بدء الدرس	Engarde Six Engarde Alounge - التأكد من التنفيذ بوضع الاستعداد بالشكل السليم. - إقفال اللاعب بالسلاح بالوضع رقم (6) - Six.
		Engarde	الوقوف بالوضع Six	
		التأكد من المدرب بالوضع الصحيح لوضع الاستعداد الوقوف عند الوضع (6)	فرد الذراع Alounge	
		الرجوع إلى وضع الاستعداد والرجوع إلى Engarde(6) Six	ثنى الذراع والوقوف بالوضع Six	
		Advance	فرد الذراع والتقدم إلى الأمام Advance	Advance - التأكد من تنفيذ اللاعب مهارة التقدم إلى الأمام بشكل سليم. - التأكد من الوضع بالتقدم إلى الأمام بشكل سليم - إقفال اللاعب بالسلاح بالوضع رقم (6) - Six عند الرجوع بصفة عامة.
		Engarde	الرجوع إلى وضع الاستعداد والرجوع إلى Engarde Six (6)	
		Lunge (Direct)	فرد الذراع والطعن	Lunge - التأكد من تنفيذ اللاعب مهارة الطعن بشكل سليم. - إقفال اللاعب بالسلاح بالوضع رقم (6) - Six عند الرجوع بصفة عامة.
		Engarde	الرجوع إلى وضع الاستعداد والرجوع إلى Engarde Six(6)	

م	أجزاء الدرس	المدرب	اللاعب	الهدف من الدرس
1	التمهيدى	Advance Lunge (Direct)	فرد الذراع والطعن بالتقدم	**Advance Lunge** - التأكد من الوضع بالتقدم إلى الأمام مع الطعن بشكل سليم. - إقفال اللاعب بالسلاح بالوضع رقم (6) - Six عند الرجوع بصفة عامة.
		Engarde	الرجوع إلى وضع الاستعداد والرجوع إلى Engarde Six(6)	
2	الرئيسى	Alounge in Quarte	الوضع الرابع Engarde Quarte	Quarte -التأكد من تنفيذ اللاعب الدفاع الرابع بشكل سليم مع التأكد بالرجوع إلى الوضع السادس عند وضع الاستعداد.
		Engarde	الرجوع إلى وضع الاستعداد والرجوع إلى Engarde Six (6)	
		Engarde	الوضع الرابع Lunge Quarte	Lunge then defense Quarte - الدفاع الرابع مع الطعن -التأكد من تنفيذ اللاعب الدفاع الرابع بشكل جيد مع التأكد بالرجوع إلى الوضع السادس من خلال وضع
		Attack direct	Parry Quarte Riposte	
		Engarde (in advance lunge distance)	Advance Lunge (direct)	Advance Lunge then defense Quarte - الدفاع الرابع مع التقدم للأمام والمارشيه. -التأكد من تنفيذ اللاعب الدفاع الرابع بشكل جيد مع التأكد بالرجوع إلى الوضع السادس من خلال وضع
		Attack direct	Parry Quarte Riposte	

م	أجزاء الدرس	المدرب	اللاعب	الهدف من الدرس
2	الرئيسى	Engarde	وضع الاستعداد Engarde Six	**Disengage** - رسم حرف V بسيف اللاعب بتغيير مسار السيف. - المغيرة من الوضع السادس إلى الوضع الرابع مع لتنفيذ بشكل سليم.
		Search for student's blade	الرجوع إلى وضع الاستعداد عن طريق رسم حرف V بسيف اللاعب، ثم الرجوع إلى Engarde Six	
		Engarde	الرجوع إلى وضع الاستعداد والرجوع إلى Engarde Six (6)	
		Engarde	وضع الاستعداد Engarde Six	**Disengage Lunge** - رسم حرف V بسيف اللاعب بتغيير مسار السيف. - المغيرة من الوضع السادس إلى الوضع الرابع مع الطعن.
		Search in the Quarte while Retreating	Disengage Lunge	
		Engarde	وضع الاستعداد Engarde Six	Parade En Quarte Parade En Quarte & Riposte Parde Disengage Parde Disengage Lunge Parade En Quarte & Riposte Lunge
		Attack direct	Parade in Quarte Riposte	
		Attack direct, then take parade quarte	Parade Disengage Riposte	
		Attack direct, then take parade quarte while retreating	Parade Disengage Riposte with Lunge	
		Engarde	الرجوع إلى وضع الاستعداد والرجوع إلى Engarde Six(6)	

م	أجزاء الدرس	المدرب	اللاعب	الهدف من الدرس
2	الرئيسى	Feint in Octave	Parade Octave Riposte	Octave
		Engarde	الرجوع إلى وضع الاستعداد والرجوع إلى Engarde Six (6)	
		Feint in Septieme	Parade Septieme Riposte	Septieme
		Engarde	الرجوع إلى وضع الاستعداد والرجوع إلى Engarde Six (6)	
	عند الانتهاء من جميع المهارات السابقة وتنفيذها عن طريق اللاعب بشكل سليم فيجب مراعاة الآتى: 1- استخدام المسافات بدون سرعة مع اللاعب بالدرس. 2- التنسيق بين جميع هذه الحركات واحده تلو الأخرى كما هو توضيح بالدرس. 3- تنفيذ اللاعب بصورة سليمة هو انعكاس لفهم المدرب بجميع الحركات الأساسية.			
3	الختامى	Engarde	فرد الذراع	**Engarde /Six Engarde/ Alounge** - التأكد من التنفيذ بوضع الاستعداد بالشكل السليم - إقفال اللاعب بالسلاح بالوضع رقم (6) - Six.
		تحية من المدرب إلى اللاعب - نهاية الدرس	تحية من اللاعب إلى المدرب - نهاية الدرس	

Epee Lesson		
المستوى	:	الأول
رقم الدرس	:	1
المهارة	:	وضع الاستعداد

	المدرب	اللاعب
	التحية	التحية
المهارة		وضع الاستعداد
الوضع	السادس Six	
المسافة	مسافة فرد الذراع على اليد المسلحة للمدرب	
مراعاة النقاط الفنية لوضع الاستعداد		
	Position	محاذاة الكعوب
		القدم الأمامية عمودى على القدم الخلفية
		انثناء الركبتين
		المسافة بين الكعبين واتساع الكتفين
		وضع الذراع الخلفية
		شكل اليد المسلحة فى الوضع السادس
		محاذاة الساعد مع النصل
		اتجاه البوانتة
ضبط المسافة	التقدم للأمام خطوة	الرجوع للخلف خطوة
ضبط المسافة	التقدم للأمام خطوتين	الرجوع للخلف خطوتين
مسافة الطعن	إشارة للطعن	الطعن
ضبط الأداء	إشارة للرجوع	العودة لوضع الاستعداد
مراعاة النقاط الفنية لوضع الاستعداد		Position
ضبط المسافة	الرجوع للخلف خطوة	التقدم للأمام خطوة مع فرد الذراع واللمس
ضبط الأداء	إشارة العودة	العودة لوضع الالتحام السادس
ضبط المسافة	التقدم للأمام خطوة	الرجوع للخلف مع فرد الذراع واللمس
ضبط الأداء	إشارة العودة	العودة لوضع الاستعداد

المستوى	:	الأول
رقم الدرس	:	2
المهارة	:	التحركات

	المدرب	اللاعب
	التحية	التحية
المهارة		وضع الاستعداد
الوضع	السادس Six	
المسافة	مسافة فرد الذراع على اليد المسلحة للمدرب	
مراعاة النقاط الفنية للتحركات		
	Position	ترابط الجزء العلوى بالجزء السفلى
		ثبات اليد المسلحة عند الحركة
		المسافة بين القدمين
		المحاذاة بين الكعبين على خط واحد
		تعامد القدمين
		عدم تشنج الرجلين
		إنسيابية التحرك للأمام وللخلف
		إنسيابية التحرك للخلف وللأمام
ضبط المسافة	التقدم للأمام خطوة	الرجوع للخلف خطوة
ضبط المسافة	التقدم للأمام خطوتين	الرجوع للخلف خطوتين
مسافة الطعن	إشارة للطعن	الطعن
ضبط الأداء	إشارة للرجوع	العودة لوضع الاستعداد
	مراجعة النقاط الفنية للتحركات	
ضبط المسافة	الرجوع للخلف خطوة	التقدم للأمام خطوة مع فرد الذراع واللمس
ضبط الأداء	إشارة العودة	العودة لوضع الالتحام السادس
ضبط المسافة	التقدم للأمام خطوة	الرجوع للخلف مع فرد الذراع واللمس
ضبط الأداء	إشارة العودة	العودة لوضع الاستعداد

المستوى	:	الأول
رقم الدرس	:	3
المهارة	:	الهجمة المستقيمة

	المدرب	اللاعب
	التحية	التحية
المهارة		وضع الاستعداد
الوضع	السادس Six	
المسافة	مسافة فرد الذراع على اليد المسلحة للمدرب	
مراعاة النقاط الفنية للهجمة المستقيمة		
	Technical steps	فرد الذراع قبل الطعن
		دفع الرجل الخفية
		المسافة 1.5 م بين القدمين
		عدم سقوط الذراع المسلحة
		فرد الذراع الخلفية
		تغيير إيقاع الهجوم
		اتجاه مقدمة السلاح إلى الهدف
		الهجوم على تقدم المنافس وغلق المسافة
		الركبة الأمامية فوق الكعب
		القدم الخلفية ثابتة على الأرض
		القدم الأمامية مواجهة للخصم
		وضع اليد المسلحة للكتف
ضبط المسافة	التقدم للأمام خطوة	الرجوع للخلف خطوة
ضبط المسافة	التقدم للأمام خطوتين	الرجوع للخلف خطوتين
مسافة الطعن	إشارة للطعن	فرد الذراع والطعن
ضبط الأداء	إشارة للرجوع	العودة لوضع الاستعداد

مراجعة النقاط الفنية للهجمة المستقيمة		
ضبط المسافة	الرجوع للخلف خطوة	التقدم للأمام خطوة مع فرد الذراع واللمس
ضبط الأداء	إشارة العودة	العودة لوضع الالتحام السادس
ضبط المسافة	التقدم للأمام خطوة	الرجوع للخلف مع فرد الذراع واللمس
ضبط الأداء	إشارة العودة	العودة لوضع الاستعداد
مسافة الطعن	إشارة للطعن	فرد الذراع والطعن
ضبط الأداء	إشارة للرجوع	العودة لوضع الاستعداد

المستوى	:	الأول
رقم الدرس	:	4
المهارة	:	الدفاع والرد

	المدرب	اللاعب
	التحية	التحية
المهارة		وضع الاستعداد
الوضع	السادس Six	
المسافة	مسافة فرد الذراع على اليد المسلحة للمدرب	
مراعاة النقاط الفنية للدفاع والرد		
Technical steps		الاحتفاظ بالبوانتة على الهدف
	مغيرة معكوسة Contre degage	من الالتحام الرابع، دائرى رابع Quarte / Contre de quarte
	مغيرة Degage	من الالتحام السادس، دائرى سادس Sixte / Contre de Sixte
	مغيرة Degage	من الوضع الثامن، دائرى ثامن Octave / Contre d'Octave
	مغيرة معكوسة Contre degage	الالتحام السابع Septime
	هجوم Attaque	رد سريع
	مغيرة - مغيرة معكوسة Degage Contre degage	تغير الالتحام من السادس إلى الثامن ثم الرابع والرد Sixte, Octave ou Quarte sur la riposte
	مغيرة Degage	رد بالهجمة المستقيمة
	من السادس فرد الذراع من السادس مغيرة	رد مع غلق الوضع Riposte par opposition
	تنوع اتجاه الهجوم	الدفاع فى اللحظة الأخيرة
	مغيرة - مغيرة معكوسة	دفاع رابع سادس والرد
	تنوع الهجوم	من الالتحام السادس دفاع ثامن غير كامل، رابع رد

ضبط المسافة	التقدم للأمام خطوة	الرجوع للخلف خطوة
ضبط المسافة	التقدم للأمام خطوتين	الرجوع للخلف خطوتين
مسافة الطعن	إشارة للطعن	فرد الذراع والطعن
ضبط الأداء	إشارة للرجوع	العودة لوضع الاستعداد
مراجعة النقاط الفنية للدفاع والرد		
ضبط المسافة	الرجوع للخلف خطوة	التقدم للأمام خطوة مع فرد الذراع واللمس
ضبط الأداء	إشارة العودة	العودة لوضع الالتحام السادس
ضبط المسافة	التقدم للأمام خطوة	الرجوع للخلف مع فرد الذراع واللمس
ضبط الأداء	إشارة العودة	العودة لوضع الاستعداد
مسافة الطعن	إشارة للطعن	فرد الذراع والطعن
ضبط الأداء	إشارة للرجوع	العودة لوضع الاستعداد

مرفق الألعاب الصغيرة

تعـرف الألعاب الصغـيرة على أنها «ألعاب بسـيطة التنظيـم تتميز بالسـهولة فى أدائها يصاحبهـا البهجة والسرور وتحمل بين طياتها تنافس شريف، فى نفس الوقت لا تحتوى على مهارات حركية مركبة والقوانين التى تحكمها تتميز بالمرونة والبساطة».

وتعـرف أيضـاً بأنهـا «مجموعة مـن الألعـاب المتعـددة الجوانـب التـى يؤديها لاعب أو مجموعة لاعبين، وتقسـم إلى مجموعات متجانسـة تختلف كل مجموعة عن غيرها بالنسبة إلى تأثيرها وبالنسـبة إلى طبيعة نشـاطها وسـميت كذلك لأنها بسـيطة مـن حيث القواعد والقوانـين والشروط الموضوعة لها، وكذلك الأدوات المسـتخدمة واعتمادها على سـاحات وملاعب صغيرة ومحددة.

تعتـبر الألعـاب الصغيرة واحـدة من أكثر الأسـاليب التـى يحُبها الأطفـال ويرغبون فى مزاولتهـا أكثر من أى اسـلوب أخر، كما وتعتبر من أبرز مظاهـر التربية الحركية وتمثل مكانـة مرموقة بين مختلـف الألعاب والأنشـطة الرياضية، إن الألعـاب الصغيرة أصبحت مـن المقومات التى يحتاج إليها أى برنامج تدريبى للناشـئين، لذلك كان من واجب المدرب أن يكـون ملماً بها إلماماً تاماً، مـن حيث طرق تنظيمها والفوائد التى تعود نتيجة ممارسـتها والتسهيلات اللازمة لها».

مميزات الألعاب الصغيرة:

1- ارتباطها بعنصر المرح والسرور والاستثارة المحببة إلى النفس.

2- تحمـل فى طياتهـا الطابع التنافسى الذى يتمثل فى الكفـاح الدائم المباشر وجها لوجه مع المنافس.

3- تعـدد إمكانياتهـا الحركيـة ومتطلباتهـا الذهنية مما يسـمح بتعدد السـلوك الحركى والتفكير الخلاق.

4- إن أهم ما يميزها هو عدم خطورتها بمقارنتها بالكثير من الأنشطة الحركية الأخرى.

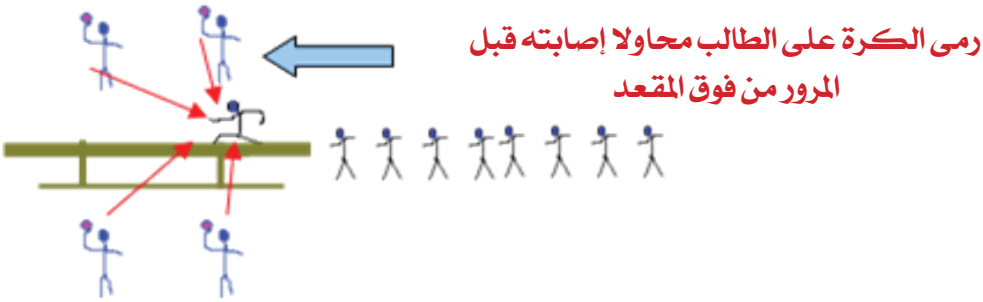
5- إمكانيـة ممارسـة عـدد كبير منها تحـت ظروف مبسـطة دون الحاجـة للكثير من المتطلبات المادية كالأدوات والأجهزة، كما يمكن ممارستها بدون أدوات.

6- سـهولة تعلم و إتقـان عدد كبير منهـا في وقت قصير مما يمنح الفـرد خبرات النجاح السارة.

نماذج للألعاب الصغيرة

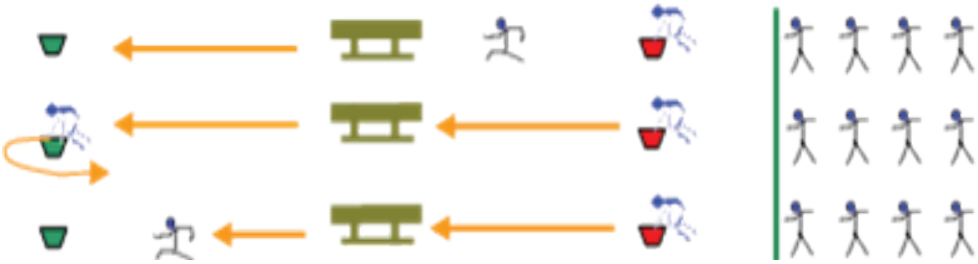
لعبة المرور من فوق المقعد السويدى:

يضع مقعد سويدى فى منتصف الملعب ويقف اللاعبين على شكل قاطرة خلف المقعد للمرور فوق المقعد واحد تلو الآخر محاولين الاتزان وعدم لمس الكرة جسده بحيث يقف ستة لاعبين على جانبى المقعد محاولين إصابة اللاعبين الذين يحاولون المرور من فوق المقعد السويدى، واللاعب الذى تصيبه الكرة يخرج من اللعبة حتى يبقى طالبًا يصبح هو الفائز.



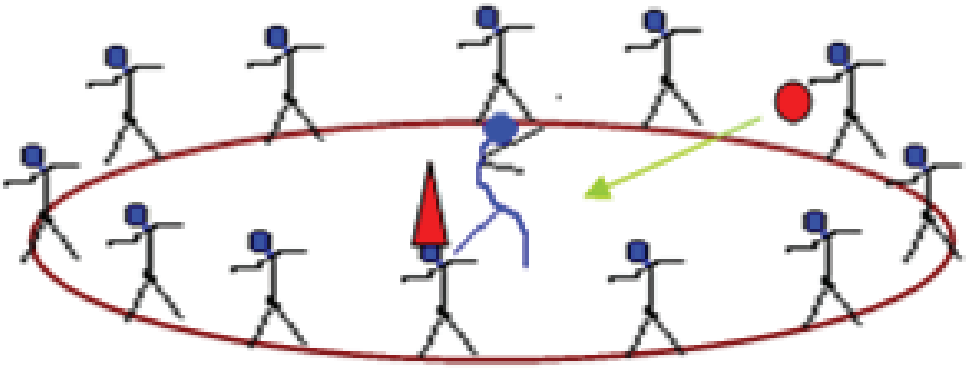
سباق نقل الكرات:

يقسم التدريب إلى أربع قاطرات يقفون على خط البداية، وأمام كل قاطرة سلة من الكرات، وفى المنتصف مقعد سويدى بعد الصافرة يجرى الأول من كل قاطرة لأخذ الكرة من السلة والجرى فوق المقعد السويدى مع الاتزان ونقلها إلى السلة الأخرى الموجودة على خط النهاية ثم العودة.... وهكذا حتى نقل جميع الكرات والقاطرة التى تنتهى أولاً هى الفائزة.



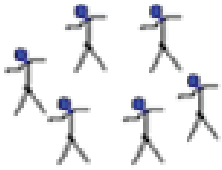
حماية الحصن:

يقف اللاعبين فى دائرة و يوضع فى مركز الدائرة صولجان (الحصن) و يختار أحد اللاعبين لحماية الحصن ثم يقوم اللاعبين بالتصويب على الحصن بالكرة بينما يدافع الحارس عنه بإبعاد الكرة و إذا نجح لاعب فى إصابة الحصن يتبادل المكان مع الحارس.. وهكذا.

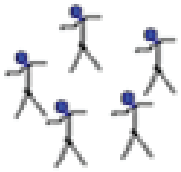


تكوين دوائر بالعدد

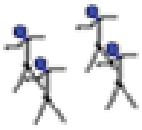
ينتشر اللاعبين فى جرى حر فى الملعب ثم ينادى المدرب أى عدد يحاول اللاعبين عمل دوائر من نفس العدد والدائرة التى تتكون أولا يصفق لها باقى اللاعبين.. وهكذا.



العدد (٦)



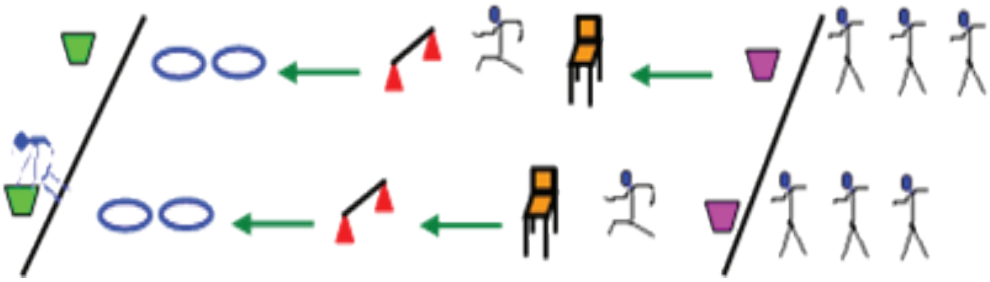
العدد (٥)



العدد (٤)

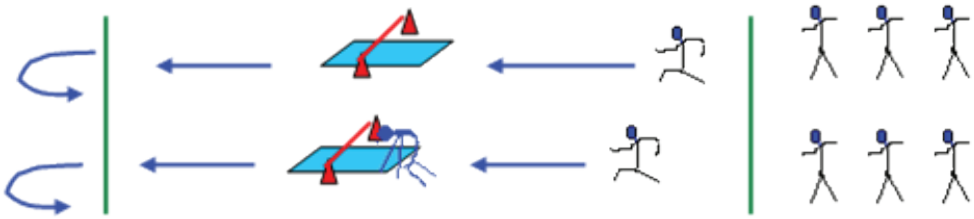
لعبة نقل الكرات:

يقسم التدريب إلى أربع قاطرات وأمام كل قاطرة سلة كرات وكرسى وعارضة وأطواق وفى الخط النهائى سلة توضع فيها الكرات، وعند سماع الصافرة يقوم أوائل كل قاطرة بأخذ كرة من السلة ثم الجرى والصعود فوق الكرسى ثم الهبوط والوثب من فوق العارضة ثم الهبوط والقفز بين الأطواق حتى يصل إلى السلة ويضع الكرة ثم يعود للمس زميله وهكذا حتى تعرف القاطرة الفائزة.



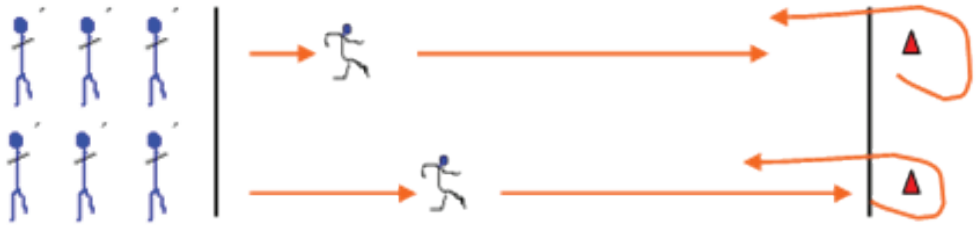
سباق الزحف تحت الحبل:

يقسم الفصل إلى أربعة قاطرات مع كل قاطرة عصى، ويحدد البداية والنهاية وفى المنتصف حبل بارتفاع 50سم من الأرض ويجرى اللاعب الأول من كل قاطرة مع الزحف تحت الحبل ح والجرى إلى خط النهاية ثم العودة إلى زميله.... وهكذا والقاطرة التى تنتهى أولا هى الفائزة.



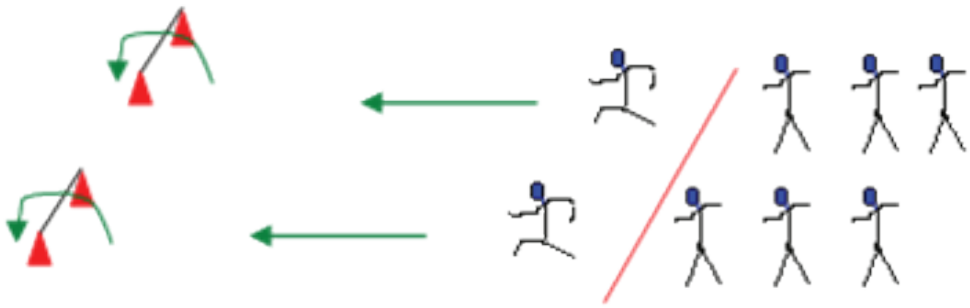
سباق دحرجة الكرة:

يُقسم التدريب إلى أربع قاطرات ومع كل قاطرة كرة طبية ويحدد خط البداية والنهاية وعند سماع الصافرة يبدأ اللاعب الأول من كل قاطرة بدحرجة الكرة حتى خط النهاية والعودة بها إلى زميله الذى يليه وهكذا... حتى ينتهى أفراد المجموعة والذى ينتهى أولاً يصبح هو الفائز.



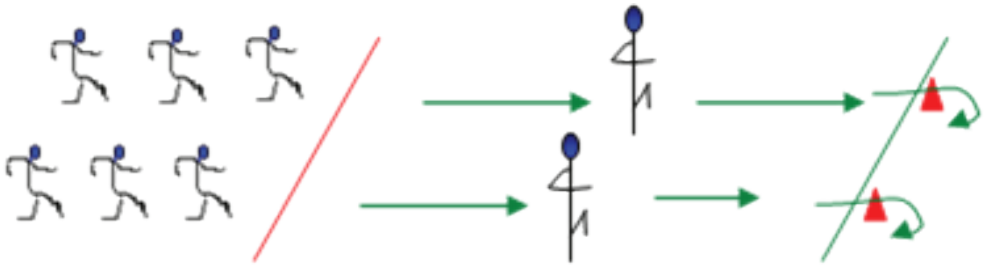
سباق تتابع الوثب فوق العصا:

يقسم التدريب إلى أربع قاطرات ويمسك اللاعبان الأماميان عصا على ارتفاع مناسب ويحدد خط البدء وتقف القاطرة خلفه وعند البدء يجرى اللاعبين ويثبون فوق العصا ويعودون إلى أماكنهم والذى ينتهى أولا هو الفائز.



تتابع الحجل:

يُقسم التدريب لأربع قاطرات متساوية تقف خلف خط البداية، وعند سماع الصافرة يحجل الأول من كل قاطرة لخط النهاية والعودة للمس اللاعب الثانى فى القاطرة والتتابع حتى أخر لاعب والقاطرة إلتى تنتهى أولاً تعتبر هى الفائزة.



فى النهاية هذه كانت نماذج للألعاب الصغيرة التى تفتح لك الباب عزيزى المدرب بأن تقوم بابتكار بعض الألعاب التى تخدم أهدافك التدريبية حسب الوحدة والمهارة والمرحلة العمرية.

المصادر

1- إبراهيـم نبيل عبد العزيز، تامر إبراهيم عبد العزيز: **المرجع الحديث فى المبارزة**، مركز الكتاب للنشر القاهرة، ط2، 2018.

2- أحمـد محمد خاطر، على فهمـى البيك: **القياس فى المجال الرياضى**، دار المعارف، القاهرة، 1998.

3- أيمن محمد فتوح غنيم، ظافر ناموس الطائى: **التخطيط لاسـتراتيجيات اللعب فى رياضة المبارزة**، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2020.

4- عباس عبد الفتاح الرملى: **المبارزة**، سلاح الشيش، دار الفكر العربى، لقاهرة، 1993.