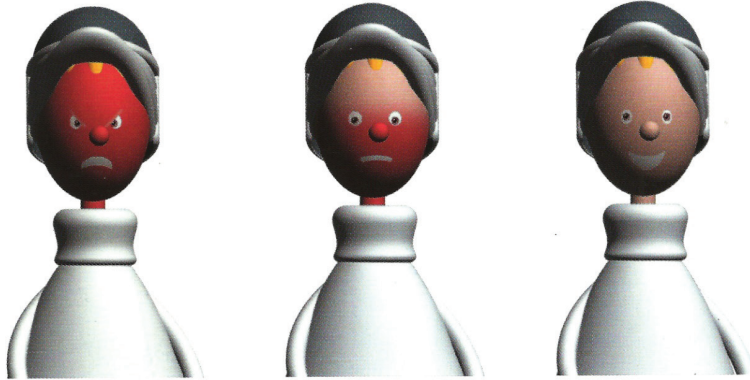


الاتحاد المصرى للسلاح



# كتيب مبرمج لتعلم مهارات المبارزة الشارة الحمراء





## الأهداف السلوكية للشارة الحمراء:

يجب على المعلم أن يُشكل سلوكك كلاعب بداية من ممارستك رياضة السلاح وأن يُكسبك السلوكيات التالية:

← مدربى بالنادى يوجنى و يقيم سلوكى.

← أنا أقبل دائماً الدعوة للعب مباراة.

← أنا أحمى خصمى والحكم أثناء المباراة.

← أنا أقبل دائماً قرارات الحكم.

← أنا لا أرفض قرارات التحكيم.

← فى حالة الهزيمة حالتى النفسية تكون غير جيدة ولكنى أكون مسيطر على تصرفاتى.

← أنا التحكم فى صراخى فى الصالة.

← أنا لا أستخدم ذراعى الغير مسلحة فى المباراة لكى أخفى المساحة القانونية.

← أنا لا أستخدم ذراعى فى الاعتداء على الخصم أثناء المباراة.



- ← أنا لا أدير الظهر أبداً إلى خصمى ولا أخلع قناعى بدون أذن.
- ← أيأ كانت النتيجة أنا أصافح منافسى.
- ← أنا أرتب أدواتى (الأسلحة - البدلة - القناع.....).

## الأهداف المعرفية للشارة الحمراء

### 1 - الخطوط والدفاعات التى تحمى الهدف:

هى الأماكن التى استطيع ان المس خصمى فيها مقسمة إلى أربع خطوط بالنسبة إلى وضع سلاح الخصم.

← الوضع السادس الخارجى العلوى: La sixte

← الوضع الرابع الداخلى العلوى: La quarte

← الوضع السابع الداخلى السفلى: La septime

← الوضع الثامن الخارجى السفلى: L'octave





الخط العلوى الخارجى

الوضع السادس الخارجى العلوى: La sixte

- ← أهما اليد التي تمسك السلاح يكون لأعلى.
- ← ذبابة سلاح الشيش تكون أكثر إرتفاعاً من واقى السلاح، وهذا الوضع يحمى الخط الأعلى.



الخط العلوى الداخلى

الوضع الرابع الداخلى العلوى: La quarte

- ← هو الأنحاء من رسغ اليد الذى يسمح بحماية هذا الخط من الجانب.



• الوضع الثامن الخارجى السفلى: L'octave

- ← ثنى رسغ اليد لأسفل.
- ← الابهام يكون موجة لأعلى.
- ← ذبابة سلاح الشيش تكون أكثر إنخفاضاً من اليد.
- ← هذا الوضع يحمى الخط السفلى من الخارج.

الخط السفلى الخارجى



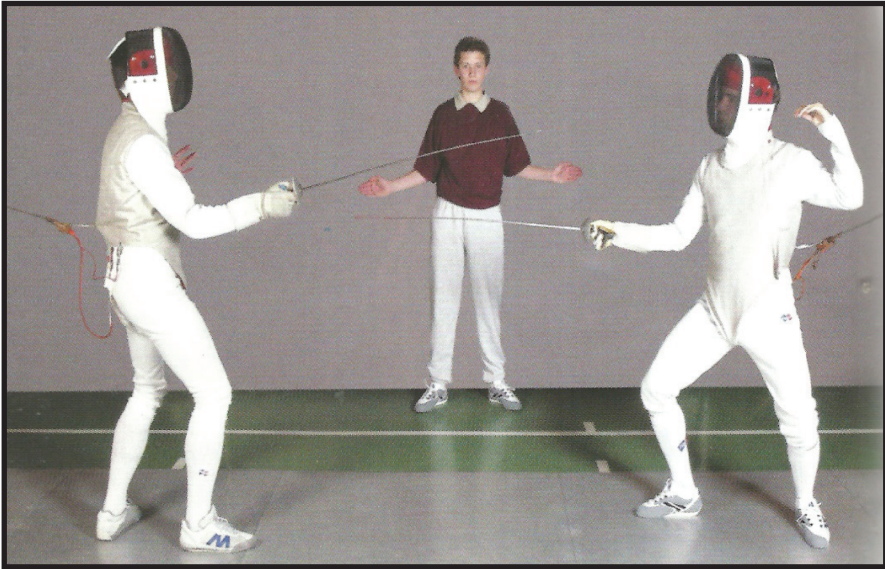
الوضع السابع الداخلى السفلى: La septime

- ← ثنى رسغ اليد لأسفل نفس مبدأ الوضع الثامن.
- ← يسمح بحماية هذا الخط.
- ← هذا الوضع يحمى الخط الداخلى السفلى.

الخط السفلى الداخلى

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

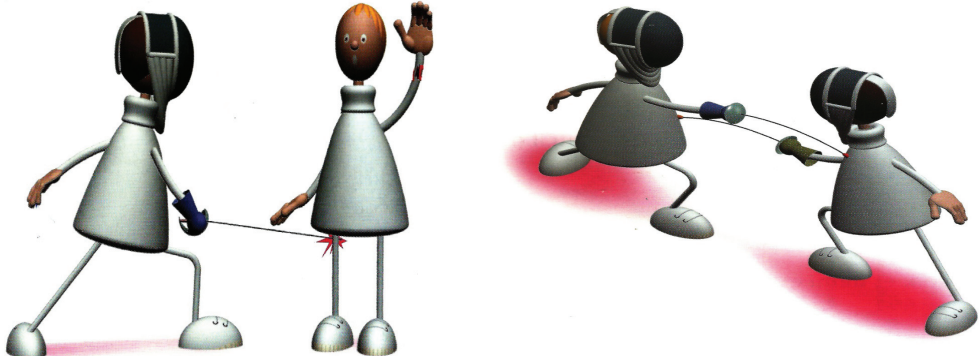
- 2- قواعد اللعب ومن له الأولوية فى حالة الضربة المزدوجة:  
عندما يكون يلمس اللاعبان بعض فى نفس الوقت، يوجد احتمالين هما:  
← إما أن اللاعبان أدوا الهجوم فى نفس الوقت وتلامسا فى نفس الوقت.  
← أنا لا أستطيع أن أرجح واحد على الآخر.  
← نحن نقول إذاً أنه يوجد هجوم متزامن *Attaque simultanée*.  
← أنا أوقف المباراة ولا أمنح نقطة لأحدهما.  
إما أن اللاعبين تلامسوا فى نفس الوقت ولكن واحد من الأثنين له الأولوية:  
← فإنها الضربة المزدوجة *La Coup double*  
(انظر جدول ص 7 الشارة الحمراء).



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

علاء أبو القاسم يهاجم، هو له الأولوية Prioritaire فى الهجوم، محمد حمزة فى نفس الوقت يعمل هجوم مضاد Countre - attaque، محمد حمزة يخسر اللمسة.

محمد حمزة كان يجب	محمد حمزة يخسر	علاء لى أولوية الهجوم Prioritaire
إبعاد نصل علاء قبل الهجوم	إذا هاجم مباشرة وعلاء لى أولوية فرد الذراع	- هو يكون فى وضع الأستعداد - الذراع مفرودة - ذبابة السيف تهدد حمزة
تفادى الهجوم بالدفاع أولاً لى يملك حق الرد	إذا فرد الذراع أثناء هجوم أحمد	علاء فرد الذراع لى يهاجم بالطعن
تفادى رد طعنة علاء بالدفاع لى يستطيع الرد	متابعة هجومه حينما يقوم علاء برد الطعنة	علاء تفادى هجوم خالد بالدفاع ورد طعنه خاطفة لى يلمس حمزة





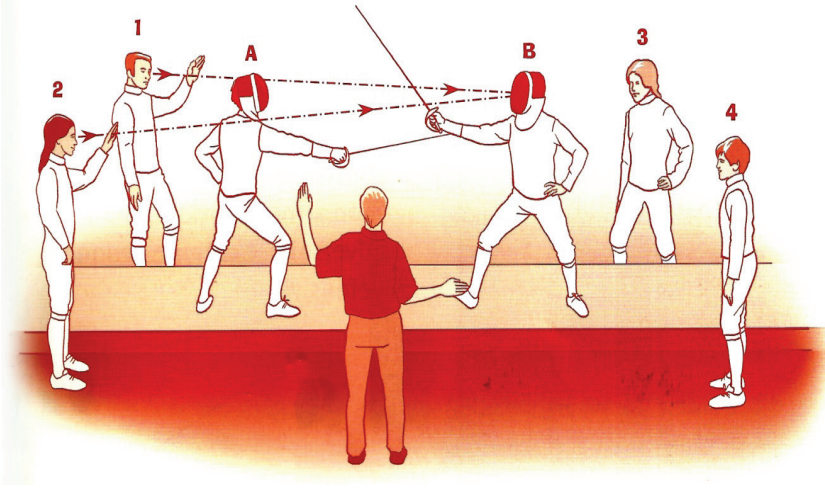
## نعم لمسة غير قانونية

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

3- دور (المستشار-المساعد):

- ← المستشارين يكونوا مساعدين للحكم.
- ← كل مستشار يجب ملاحظة وتحديد أداء اللاعب وملاحظة اللمسة الفعلية في المساحة القانونية أو غير القانونية.
- ← المستشار يسأل بواسطة الحكم بعد كل حدث action.
- ← المستشار يجب أن يرفع الذراع إذا لاحظ وصول لمسة.
- ← المستشار يستطيع أن يعطى واحدة من هذه الاجابات الأربعة :
  - نعم لمسة قانونية Oui valable: (لأداء) اللاعب الذي يلمس الخصم في مساحة الهدف القانونية.
  - لا غير شرعية non valable: (لأداء) اللاعب الذي يلمس الخصم في المساحة غير الشرعية.
  - لا Non: (الأداء) اللاعب الذي لم يلمس.
  - أمتناع Abstention: المستشار لا يكون متأكد أو لم يلاحظ أداء اللاعب.
- ← كل إجابة تعطى صوت واحد ما عدا الإمتناع الذي يحسب صفر.
- ← الحكم له صوت ونصف لنعم وصفر للإمتناع.

## المستشارين 1، 2



يلاحظوا هدف اللاعب (B)

المستشارين 1، 2

يكونوا خلف اللاعب (A) ويتحركوا دائماً خلفاً

نفس المبدأ بالنسبة للمستشارين 3، 4

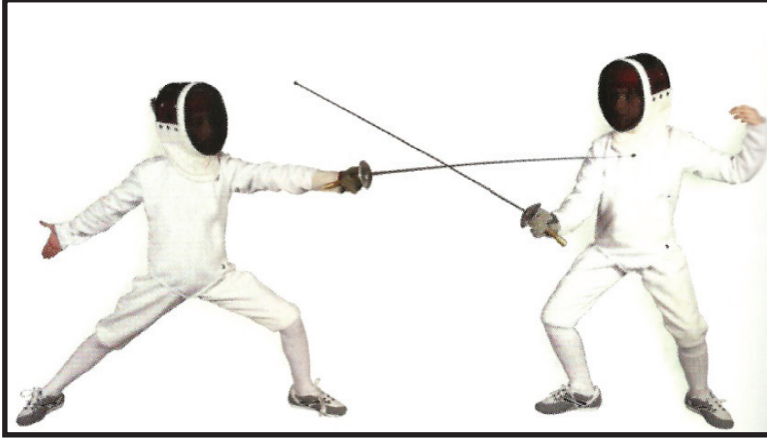
الذين يلاحظوا اللاعب (A)

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

4 - تعريف الدفاع ورد الهجوم La Parade Riposte

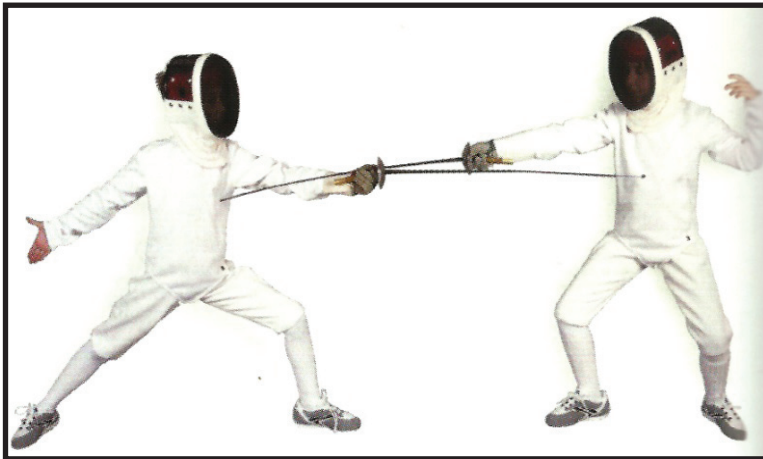
← الدفاع عن هجوم الخصم La Parade: هو ابعاد نصل سلاح المنافس من تحقيق لمسة بسلاحى. وهذا يكون الدفاع.

## الدفاع Parade



← الرد: يكون الهجوم بعد الدفاع La Riposte.

## الرد Riposte

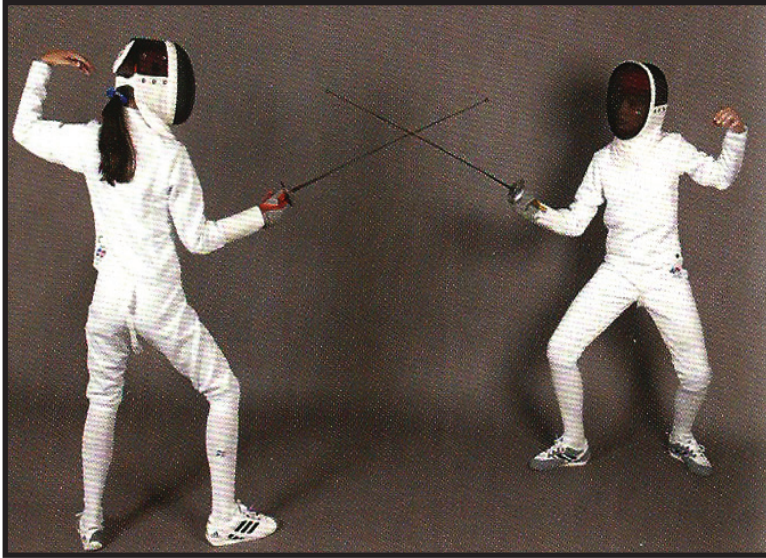


## الأداء الفني ..... سلاح الشيش

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

أنت تتدرب بواسطة معلم السلاح في تدريبات جماعية أو دروس فردية.

1 - التلاحم Engagement: أنه وضع النصلين في اتصال (تلامس).



← التلاحم يسهل الأداء التي أنا أريد تنفيذه على نصل خصمي.

← هو يسمح لي بحماية مختلف خطوط الهدف.

← عندما أكون في وضع التلاحم السادس la Sixte engagement، أنا أغلق الخط الخارجى العلوى.

← عندما أكون في وضع التلاحم الرابع engagement La quarte، أنا أغلق الخط الداخلى العلوى.



## 2- الهجوم البسيط: Attaque Simple

الهجوم البسيط يتكون من ثلاث هجمات بسيطة:

← الهجمة المستقيمة La Coup droit (التي درستها في الشارة الصفراء).

← الهجمة المغيرة. La degagement.

← الهجمة القاطعة La coupe (التي سوف أدرسها في الشارة الزرقاء).

## 3- المغيرة: La degagement

متى تؤدي مهارة المغيرة؟

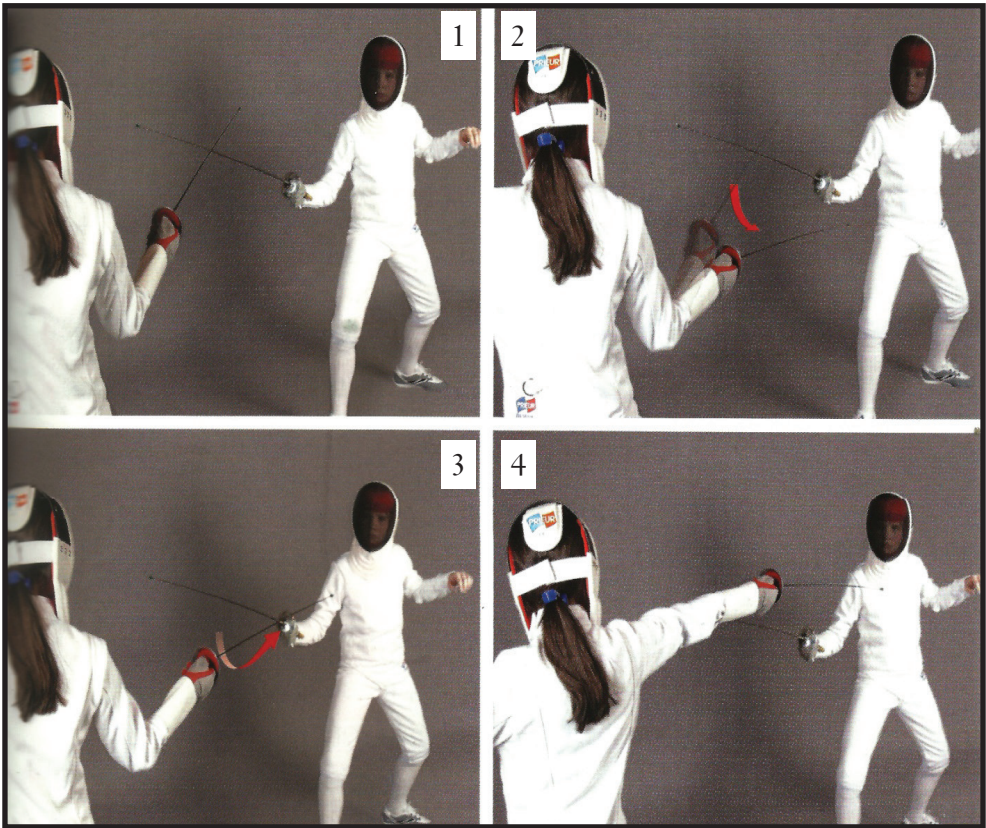
عندما أنا لا أستطيع لمس منافسي بهجمة مستقيمة، أنا أغير الخط الذي كنت موجود فيه من أجل اللمس في خط تلاحم آخر ماراً تحت نصل المنافس إلى الجهة العكسية المقابلة.

## كيف تؤدي مهارة المغيرة؟

← أثناء التلاحم في الوضع السادس (صورة 1) la Sixte engagement أنا أمر تحت نصل خصمي (صورة 2,3) من أجل اللمس في الخط من الداخل (الخط الداخلي) (صورة 4)

← أيضاً أثناء الالتحام في الوضع الرابع engagement La quarte أنا أمر تحت نصل خصمي degagement لكي المسة في الخط الأعلى المقابل.

## المغيرة degagement



## الأداء الفني ..... سلاح السيف

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

1 - الدفاع: La Parade

← أعرّف كيف ولماذا تحمى نفسك فى دفاع الوضع الأول ودفاع الوضع الثانى.

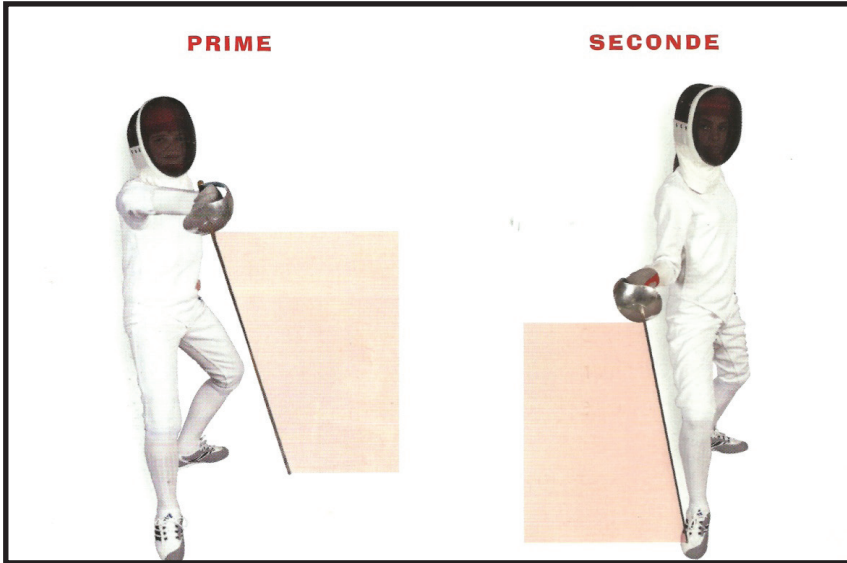
لماذا تؤدى دفاع الوضع الأول والوضع الثانى؟

← دفاع الوضع الأول يحمى الجذع.

← دفاع الوضع الثانى يحمى الجنب.

كيف تؤدى الدفاع؟

← الدفاع هو وسيلة للدفاع عن نفسك بحجز نصل سلاح المنافس بسلاحك عندما يهاجمك.



## الأداء الفني ..... سلاح سيف المبارزة

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

تعريفات الدفاع، رد الهجوم والهجوم المضاد.

الهجمة المضادة:

← هو محاولة لمس المنافس عندما هو يحاول عمل هجمة.

الأداء الفني:

← أعرف لماذا وكيف تنفذ هجمة مضادة فى الذراع.

لماذا تؤدى الهجوم المضاد؟

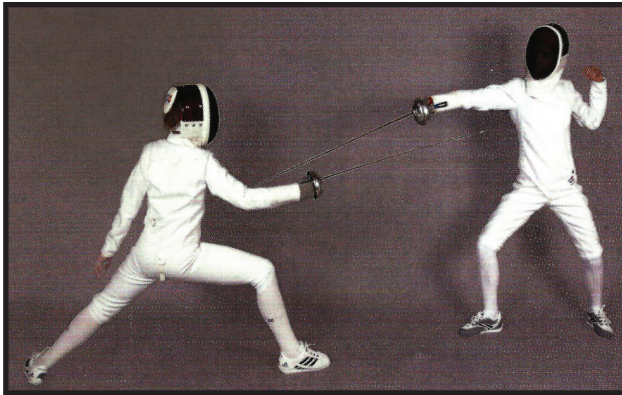
← أنا أستفيد من خطأ أداء المنافس لكى المسة حينما يهاجمنى.

على سبيل المثال: عندما تكون يدة منخفضة جداً أثناء الهجوم.

كيف؟

← عندما يهاجمنى المنافس أحاول لمسة فى الذراع بفرد ذراعى وأحمى نفسى بالمسافة

بيننا وطول السلاح والواقى.





## عزيزي الناشئ (البطل)..... يجب أن تعرف:

النصل Les lames:

← الأسلحة الثلاثة لها نصل مختلف الشكل.

يتكون السلاح من مجموعتين هما:

← مجموعة النصل La lame.

← مجموعة المقبض.



مقطع سلاح الشيش

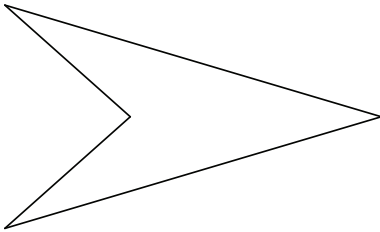
النصل هو عبارة عن الجزء الأساسي في السلاح والذي يتم به اللمسات والهجوم والدفاع بأنواعه وهو من الصلب المرن ويأخذ شكل المربع أو المستطيل.

أجزاء النصل:

1. الجزء الضعيف: La faible

وهو الثلث العلوي من النصل، وهو أكثر جزء به مرونة بالتصل ويستخدم هذا الجزء من النصل في الأعداد للهجوم Préparation Attaque.

مقطع سلاح السيف



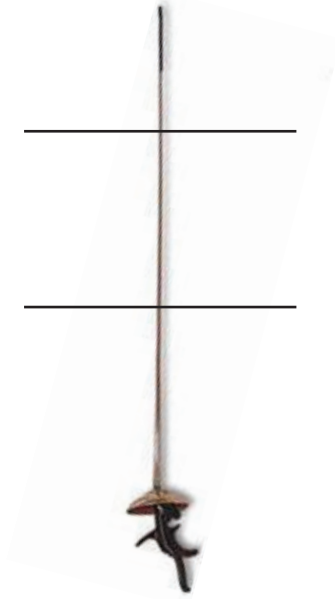
مقطع سلاح  
سيف المبارزة

## 2. الجزء المتوسط la centrale

وهو الجزء المتوسط بين الجزء الضعيف والجزء القوي من النصل، وهذا الجزء يكون متوسط المرونة ويستخدم في الالتحام وتغيير الالتحام كما يستخدم في بعض الاحيان في التحضير للهجوم Préparation attaque عن طريق الهجمات النصلية، attaque au fer كذلك في أداء بعض الحركات الدفاعية السريعة.

## 3. الجزء القوي: La forte

وهو الثلث الأخير من النصل القريب من الواقى ويمتاز هذا الجزء بشدة الصلابة، ولذلك يستخدم هذا الجزء في الدفاعات المختلفة والمسكات النصلية للسيطرة على نصل سلاح المنافس.



## الشارة الحمراء

تاريخ الحصول على الشارة / 2020

### اعتماد اللجنة

...../الاسم

...../الاسم

...../الاسم

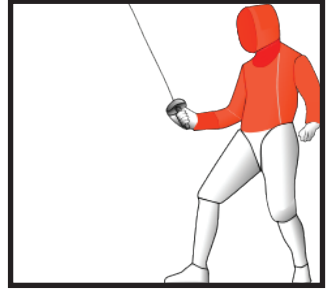
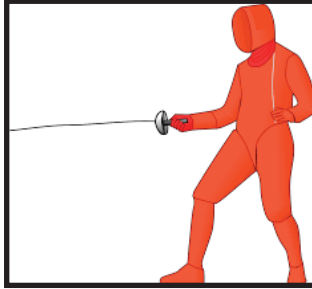
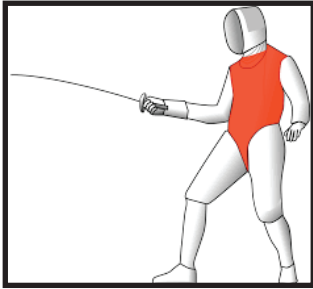
### اعتماد الاتحاد





دليل المدرب

# المستوى الثاني لاعب محلي





## أولاً: شرح المحتوي - المستوى الثاني

### أولاً: دور مدرب هذه المرحلة:

- ← المدرب بهذه المرحلة هو مرحلة تكميلية للمستوى الأول المبتدئ ولا يمكن الفصل بين المستوى الأول والثاني.
- ← مرحلة تجهيزه لإعداد اللاعبين للبطولات المحلية وفقاً للمرحلة العمريه.
- ← التدريب على الأجهزة الكهربائية.
- ← تفرغ المدرب 30 دقيقة - لكل وحده تدريبيه لمشاهده اللاعبين لتصحيح أخطائهم وتطوير أدائهم بشكل أسرع.
- ← حركة المدرب بالمستوى الثاني عن طريق الرجلين والايدي أثناء الدرس تكون بسيطه لرؤيه الأخطاء للاعب وتصليحها.
- ← التأكيد على اتقان حركات المهارات الأساسية بالمستوى الأول لأنها حجر الأساس.
- ← التأكيد على استخدام تدريبات جماعيه للاعبين للاستخدام المهارات الأساسية بالسيف مع تحركات القدمين في شكل درس جماعي مع الزميل (اسو اكسيرسين).
- التأكيد على استخدام تدريبات سرعة رد الفعل بالمستوى الثاني.
- الابتعاد عن النمط التقليدي أو الروتيني بالوحدات التدريبيه، حيث لا ننسى أننا نتعامل أيضاً على جذب اللاعب وإدخاله بالنشاط المحلي للبطولات.

- التأكيد على تعليم المسافات للاعبين وما الفرق بين المسافة المفتوحة والمتوسطة والضيقة والمغلقة.
- التأكيد على استخدام الأوضاع الأربعة (4 - 6 - 7 - 8) بالهجوم والدفاع.
- التأكيد على استخدام جميع المهارات الأساسية السابق تعلمها بالمستوى الأول.
- التأكيد على اللاعبين بان المدرب لا يتواجد بالادوار التمهيديه بالبطولات ووجوده بالمدرجات بمرحلة البولات لعدم حدوث مفاجئه إلى اللاعب.
- ← التأكيد على اللاعبين بمكان وتواجد المدرب بالبطوله وهو تواجهه بخلف البساط بالبطولات.
- الاتصال المباشر مع اللاعبين ومعرفة أسباب الغياب والتأخير باستمرار.
- التنسيق مع مدرب اللياقه البدنيه الخاص بالنادي لإعداد مواعيد مناسبة للاعبين.
- الحرص على انتهاء اللاعبين بالهيئه أو النادي الخاص بهم.
- تشجيع اللاعبين وإعطاء جائزه المشاركه لتحفيز اللاعبين بالاستمرار باللعبه.
- إعداد كشف بحضور وغياب اللاعبين للمحافظه على الاستمرار بالحضور والاتصال المباشر باللاعبين.

## ثانياً: دور المدير الفني أو المدرب العام بالنادي مع اللاعبين بهذه المرحلة:

- ← شرح طبيعة المسابقه المحليه للاعبين من حيث المراحل السنيه.
- ← شرح التصنيف المحلي للاعبين وكيفيه إعداد التصنيف المحلي من قبل لجنة المسابقات بالاتحاد المصري والاتحاد الدولي.
- ← إعداد ورشه عمل لهذه المرحلة قبل المشاركه بالبطوله وقبل انطلاق البطوله بحد أقصى شهرين من حيث الآتي:



1. كيفية التسجيل والمشاركة بالبطولة.
2. كيفية تكوين الأدوار التمهيديه أو البولات.
3. شرح طبيعة مرحلة 11 سنه و 13 سنه بالجدول المحلي بأنه لا يوجد احتساب عدد المباريات ولا يوجد خروج من الأدوار التمهيديه وفقاً لقواعد المسابقيه المحليه حالياً.
4. الأدوار التمهيديه 5 لمسات خلال 3 دقيقه.
5. أدوار خروج المغلوب تختلف من مرحلة 11 سنه عن باقي المراحل وهي الآتي:

#### مرحلة 11 سنه: 10 لمسات - دور خروج المغلوب:

- إجمالي 6 دقائق بالمباراه الواحده.
  - مقسمه على فترتين - 3 دقيقه.
  - عدد (1) دقيقه راحه- يسمح بها فقط للمدرب التحدث مع اللاعب.
  - مرحلة 13 سنه ومابعدها حتي مرحلة عمومي - 15 لمسه:
  - إجمالي 9 دقائق بالمباراه الواحده.
  - مقسمه على ثلاثة فترات - 3 دقيقه.
  - عدد (2) دقيقه راحه - يسمح بها فقط للمدرب التحدث مع اللاعب.
- ← قوانين التحكيم وكيفية احتساب الكارت الأصفر ثم الأحمر و(الكارت الأسود)
- ← إعداد بطوله محليه بالنادي لتعريف الاعبين بشروط البطولات وقانون المسابقات المحليه بصفه عامه ومشاهده أداء اللاعبين
- ← الانتظام بالمواعيد المقرره بتوقيتات التدريب وعدم التأخير من السا.

- ← الحرص بالتنبيه على اللاعبين بانتظام بحضور اللاعبين بالتدريبات الأسبوعية.
- ← التصريح بالحرص على حضور التدريب بالنادي وعمل نسبة مئويه لحضور التدريبات ولتكن 70 % مثلاً وبالتالي المشاركة بالبطولات المحليه أو الدوليه الخاصه بالنادي.
- ← الإشراف بشكل دوري على نسبة الحضور والغياب الخاصه باللاعبين.

### ثالثاً: دور المدرب العام أو المدير الفني مع المدربين بالنادي بهذه المرحلة

- ← التأكيد على المدربين بالحضور قبل التدريب على الأقل نصف ساعه قبل التدريب.
- ← التأكيد على المدربين بالحضور البطولات قبل بدء البطولةه بساعه على الأقل.
- ← التأكيد على المدربين بتواجدهم بالأماكن المخصصه لهم بالبطولات.
- ← التأكيد على المدربين بمتابعه تنفيذ قانون المسابقات المحليه مع اللاعبين.
- ← الإشراف على القياسات الدوريه (ربع سنويه) سواء بدنيه أو فنيه.
- ← التوجيه باستمرار للمدرب على انفراد بالنصح والارشاد.
- ← اعتماد الخطة التدريبيه من المدرب والمشاركه بالرأي..
- ← إعداد خطه محدده بفتره زمنيه بحد أقصى ثلاثة شهور على الأقل للوحدات التدريبيه هذا بخلاف الثلاث شهور الأولى بالمستوى الأول الذي نوكد به على اتقان اللاعب الحركات الأساسيه للعبه، ولكي يقوم بعمل خطة يجب عليه أولاً الإبحار والإطلاع على التخطيط وحمل التدريب.

## رابعاً: مدة الإعداد البدني والفني لهذه المرحلة:

### 1 - فترة الإعداد:

تتراوح مدتها من 8 اسابيع الى 12 اسبوع أي قرابة 3 اشهر وتعمل على تحقيق مايلي :

أ- العمل على تنمية الصفات البدنية العامة والخاصة. (بدني)

ب- اكتساب وتحسن المهارات الأساسية لكل لاعب. (مهاري)

ج- اكتساب المقدرة الخطئية الخاصة بالنشاط. (خططي)

د - خلق الروح التربوية وتنمية الصفات الارادية بين اللاعبين. (نفسي)

المرحلة الأولى: الغرض منها إعداد بدني عام.

المرحلة الثانية: الغرض منها إعداد بدني عام وخاص ومهاري.

المرحلة الثالثة: الغرض منها الإعداد الخططي ووضع اللاعب في ظروف تشبه ظروف المنافسة.

### 2 - فترة المنافسات:

تختلف مدتها من على حسب جدول المسابقات فتتم فيها المنافسات الداخلية والخارجية للنشاط ويكون الأساس في هذه الفترة هو العمل على احتفاظ اللاعب أو الفريق بالاداء المثالي الذي يكون قد وصل إليه في فترة الإعداد وتتلخص اغراضها في الاتي :

← المحافظة على مستوى اللياقة البدنية والمهارية الذي وصل إليه اللاعب

← المحافظة على مستوى الحالة الخطئية والفنية الذي وصل إليه اللاعب

### 3 - فترة الراحة الإيجابية أو الفترة الانتقالية

ومدتها هذه الفترة قد تصل الى اربعة اسابيع، وتلي فترة المنافسات مباشرة حتى يستريح اللاعب من الحمل ذو الشدة العالية الذي تعرضه له أثناء فترة المنافسات.

## خامساً: انتهاء ثلاثة شهور (المستوى الثاني) فيتم قياس الاتي:

- ← قياس أداء اللاعب للحركات الأساسية من تحركات القدمين.
- ← قياس أداء اللاعب للدفاعات الأربعة والحركة بدون سيف وبالسيف.
- ← تقسيم اللاعبين الجدد بقدر استيعابهم للحركات الأساسية وحسب الفروق الفردية.
- ← مشاهده اللاعبين على الاجهزه (مباريات تدريبية) لقياس أدائهم وتحسين وتطوير أدائهم.
- ← تحسين أداء اللاعبين أثناء المباريات للاعبين السلاح.
- ← تحسين توقيت اللمسة.
- ← تعليم/ تدريب على الهجوم المركب.
- ← عدم الانتقال من حركه إلى أخرى الا التأكد باتقان اللاعب هذه الحركات الأساسية.
- ← إعداد بطولات داخلية بالنادي.
- ← تخصيص وقت لمشاهده التمرين للتصليح الأداء الفني باستمرار.

## ثانياً: الهدف من المحتوى - المستوى الثاني

### أولاً: اركان الوحدات التدريبية لهذه المرحلة

- ← التأكيد على الدرس الأول (ثلاث توقيت الدرس بالمستوى الثاني) - وهو أساسيات المبارزه.
- ← التأكيد على إعداد أو عمل اختبارات للاعبين بعد الدرس الأول وتصعيد بعض اللاعبين أو كلهم مع مراعاة العامل النفسي بالتأكد للاعبين صغار السن.
- ← التأكيد على تعلم الهجمة المغيره مع الحركة من المدرب.
- ← التأكيد على تعلم الهجوم بالمغيره والدفاع أيضاً بالحركة والثبات.
- ← التأكد على مشاهدته رد فعل كل لاعب وتنميته.
- ← التأكيد على شرح أنواع المسافات بانواعها (القصيره والمتوسطه والطويله) وعمل اختبارات بعد كل نقطه لكل لاعب لفهمه هذه الأساسيات.
- ← التأكيد على تعريف اللاعبين الجدد بقوانين اللعبه وسلوكيات داخل الصاله.
- ← التأكيد على تعريف اللاعب الجديد \_ قواعد الأمان بالصاله.
- ← التأكيد على عمل حوافز معنويه للاعبين دوريه (كل أسبوعين بحد أقصى).
- ← مراعاة عدم الانتقال من نقطه إلى نقطه أو حركه إلى أخرى الا التأكد من المدرب باتقان اللاعب هذه الحركات الأساسيه دون استعجال.
- ← التأكيد على صبر المدرب على اللاعبين لان كميته المعلومات كبيره على اللاعب الجديد بالفريق.

ثانياً: تعريف اللاعبين بجدول المخالفات وعقوباتها (الجزاء) قبل البدء بالمشاركه بالبطولات المحليه بوقت كافي قبل فعاليات البطوله (قبل البطوله بشهرين على الأقل) وفيما يلي جدول المخالفات والعقوبات لشرحها للاعبين

العقوبات			الأخطاء	بيان
يطرد من المسابقات			غياب الاسم على الظهر، أو غياب الألوان الوطنية عندما تكون إلزامية، في البطولات العالمية/ مسابقات كأس العالم الفرق	1 - 0
			غياب الاسم على الصدرية الكهربائية المستبدلة، (حق استبدالها إذا اعترض عليها أو عطلت)	2 - 0
			عدم التواجد على الملعب عند أول نداء للحكم قبل (15) دقائق من الوقت المحدد لبدء المباراة (المجموعات، خروج المغلوب، مباراة الفرق)	3 - 0
النداء الثالث: طرد	النداء الثاني بطاقة حمراء	النداء الأول بطاقة صفراء	عدم التواجد على الملعب مستعداً للتيارز عند مناداته من قبل الحكم بعد ثلاث نداءات تفصل بين نداء وآخر دقيقة واحدة	4 - 0
الخطأ الثالث	الخطأ الثاني	الخطأ الأول	المجموعة الأولى	
البطاقة الحمراء	البطاقة الحمراء	البطاقة الصفراء	مغادرة الملعب بدون اذن الحكم	1 - 1
			تصادم الأجسام البسيط (سلاح الفلورية، السابر)*	2 - 1
			تعمد التصادم لتجنب اللمسة (*)	3 - 1
			إدارة الظهر باتجاه المنافس أثناء المباراة (*)	4 - 1
			تغطية، أو استبدال الهدف القانوني (*)	5 - 1
			لمس، أو حمل المعدات الكهربائية أثناء المباراة (*)	6 - 1
			تعمد الخروج من جانبي الملعب لتفادي اللمسة	7 - 1

العقوبات			الأخطاء	بيان
البطاقة الحمراء	البطاقة الحمراء	البطاقة الصفراء	قطع مسرف أو إيقاف المباراة دون سبب قانوني	8 - 1
			معدات أو ملابس غير مطابقة للقواعد، انحناء نصل السلاح يتجاوز الحد المسموح، غياب السلاح أو سلك الجسم النظامي الاحتياطي	9 - 1
			وضع السلاح على البساط لتعديله	10 - 1
			في سلاح الفلورية والأبيض ثني، ووضع ذبابة السلاح على الملعب للسحب أو الضغط لتعديله	11 - 1
			اتصال السلاح على الصدرية الكهربائية (*)	12 - 1
			في سلاح السابر اللمس بواقعي السلاح (*)، أي حركة تقدم للأمام بتقاطع الرجلين أو القدمين (*)	13 - 1
			عدم طاعة الحكم	14 - 1
			الشعر لا يطابق القواعد	15 - 1
			تدافع، مبارزة غير منضبطة (*)، خلع القناع قبل إيعاز (قف)، خلع الملابس على الملعب	16 - 1
			الحركات غير نظامية (الشاذة) على الملعب (*)، اللمس بعد السقوط أو بعنف وبشدة	17 - 1
احتجاج غير مبرر له	18 - 1			
الخطأ الثالث	الخطأ الثاني	الخطأ الأول	المجموعة الثانية	
البطاقة الحمراء	البطاقة الحمراء	البطاقة الحمراء	استخدام اليد أو الذراع غير المسلحة (*)	1 - 2
			طلب إيقاف المباراة بداعي الشد العضلي أو الإصابة التي لا يؤيدها الطبيب	2 - 2
			غياب علامات الفحص (*) بالبطولات الدولي	3 - 2

العقوبات			الأخطاء	بيان
البطاقة الحمراء	البطاقة الحمراء	البطاقة الحمراء	غياب الاسم على الظهر، غياب الألوان الوطنية عندما تكون إلزامية في مسابقات كأس العالم الفردية والبطولات الدولية	4 - 2
			تعمد اللمس بعيداً عن المنافس	5 - 2
			حركة خطيرة بعنف أو بحقد، ضربة بواقى سلاح السابر أو صامولة الربط (*)	6 - 2
الخطأ الثاني	الخطأ الأول	المجموعة الثالثة		
البطاقة السوداء	البطاقة الحمراء		أخلال المبارز بالنظام على الملعب	1 - 3
			مبارزة غير نزيهة (*)	2 - 3
			مخالفة قوانين الدعاية والإعلان	3 - 3
			أي شخص يخل بالنظام من خارج الملعب	4 - 3
العقوبة (البطاقة)		المجموعة الرابعة		
البطاقة السوداء			المبارز مجهز معدات اتصال إلكترونية تسمح له استقبال اتصالات عن بعد خلال المباراة	1 - 4
			الاختيال بالمعدات، تقليد أو تحويل علامات الفحص	2 - 4
			تعديل المعدات المستخدمة للسماح بتسجيل اللمسات تلقائياً أو تعطيل تسجيلها عند الرغبة	3 - 4
			رفض مبارزة منافس مشترك في مسابقة الفرد أو الفرق	4 - 4
			أخطاء ضد الروح الرياضية	5 - 4
			رفض المبارز أداء التحية لمنافسة، أو الحكم، أو الجمهور قبل بدأ المباراة أو بعد نهايتها	6 - 4
			الاستفادة من التواطؤ، بمساندة المنافس	7 - 4
			الحشونة المتعمدة	8 - 4
			تعاطي المنشطات	9 - 4



التفسيرات	
إلغاء أي لمسة سجلت من قبل المبارز المخطئ	*
البطاقة الصفراء	الإذار أو التنبيه ساري المفعول للمباراة (سواء في لقاء واحد أو عدت لقاءات)، إذا ارتكب المبارز خطأ من المجموعة الأولى بعد أن كان معاقباً ولأي سبب ببطاقة الحمراء سيحصل على بطاقة حمراء مباشرة.
البطاقة الحمراء	لمسة للخصم للجزاء
البطاقة السوداء	استبعاد من المنافسة، تعليق المشاركة مما تبقى من البطولة ولمدة شهرين متتالين من نفس الموسم (الأول من أكتوبر - بطولات العالم للناشئين، والأول من يناير - البطولات العالمية للكبار (المتقدمين) سواء الحالية أو القادمة. في المجموعة الثالثة، أي مبارز يحصل على البطاقة السوداء فقط، في حالة حصوله على بطاقة حمراء مسبقاً نتيجة ارتكابه خطأ من نفس المجموعة الثالثة مرة أخرى.

### ثالثاً: بعض الإشارات الأساسية التي يستخدمها الحكم بالمباراة:

مستعد



جاهز



العب



To stop the lencer's action a hit is scored, because of the lencer on the Referee's right



To stop the lencer's action a hit is scored, because of the lencer on the Referee's left



هجوم / هجوم مضاد تم

لمسة سجلت على

نقطة واحدة أحرزت

ليس صحيح



لمسة غير قانونية على المبارز  
الذي على يسار الحكم  
لمسة مزدوجة

الصد / أو ضربة لإيقاف



الصد أو ضربة إيقاف (التوقيت المضاد)  
تم من قبل المبارز على يمين الحكم  
نقطة متقابلة



لمسة لكلا المبارزين  
متزامن (المزدوج)



تسجيل نقطة لكلا المبارزين  
لاشيء (إلغاء لمسة)



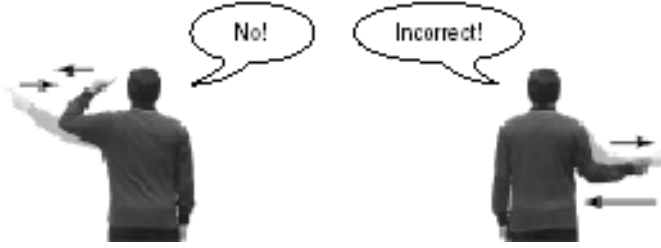
هجوم أو تكملة المبارزين  
نفذا بوقت واحد



إلغاء اللمسة أو التحذير

كلا

هجوم غير كامل



حركة هجومية من المبارز الذي

الهجوم غير كامل أو الرد من

البطاقة السوداء: طرد:



Yellow Card: warning  
Red Card: one hit against  
Black Card: exclusion



إشارة من الحكم باتجاه المبارز المخطئ مع اشهار البطاقة الملونة حسب الخطأ

## ثالثاً: كيفية تنفيذ المحتوي - المستوى الثاني

- ← هي مرحلة اصعب المراحل وهي مرحلة تحرك اللاعب بعد الثبات.
- ← تقارب المدرب مع اللاعب بصورة جيدة عن طريق التحدث معه باستمرار والثناء عليه ببعض الأحيان وتوجيه كلمه شكر له مما يعطي وقت اقصر للعمل على استقبال اللاعب المعلومات الكثيره التي يتم تلقيها اللاعب بمدته قصيره.
- ← لعبه الشيش، هي لعبه غير معروفه ليس مثل كرة القدم والألعاب الجماعيه الأخرى فان اللاعب الجديد لا يلم باي معرفه بالاضافه إلى ولي الامر أيضا باي معلومات عن لعبه الشيش.
- ← تبسيط المعلومه للاعبين الصغار السن وشرح لهم اكثر من مره المعلومه كثيرا.
- تقسيم اللاعبين حسب قدره استيعابهم إلى مجموعتين أو ثلاثة بحد أقصى (A - B - C) حسب الفروق الفرديه للحركات الأساسيه وفقاً لما يلي:
- ← انشاء جو منافسات باستمرار بالفريق والعمل على تصعيد مجموعه من B الي المجموعه A وعمل جوائز عينيه أو رمزيه باستمرار لتشجيع اللاعبين.
- أركان الوحده التدريبيه:
- وقت الدرس الفردي = 40 دقيقه بحد أقصى.
- عدد الوحدهات التدريبيه الأسبوعيه = 2 مرات - بحد ادني
- عدد الدروس الفرديه = 24 درس
- عدد الدروس الجماعيه = 12 درس
- مراعاة الاتي بالدروس الفرديه والجماعيه من المدرب:
- حركة الرجلين المدرب اسرع نسبياً بالمقارنه بالمستوى الأول.

- استخدام الدفاعات الأربعة مباشرة من الحركة والثبات.
- هجوم بالدفاعات الأربعة مباشرة من الحركة والثبات.
- الهجمة المغيرة.
- الهجمة العددية واحد / اثنين. UNE - Deax.
- الصد والرد.
- استخدام المسافات بأنواعها والتدريب عليها.
- ← استخدام المسافات مع الدفاعات المباشرة وتحركات القدمين.
- ← استخدام المسافات مع الدفاعات الغير مباشرة وتحركات القدمين والهجمة العددية.
- ← استخدام الهجوم المركب: تبدأ عن تحضير اللمسة (باتيه - دجاجيه... إلخ)
- ← استخدام رد الفعل بالهجوم المركب والبدء بتنميته بتقسيم اللاعبين كما الشرح بالمحتوى والمهدف.

فيما يلي بعض نماذج تدريبات الدروس الجماعية:

### نموذج التدريب الأول:

يتم الفصل إلى مجموعتين (أ)، (ب) ويقفان مواجهان حيث يمثل صف (أ) المدربين وصف (ب) اللاعبين ومتلاحمين في الوضع السادس.

- ← في العدة (1) يقوم الصف (أ) بأداء تهويشه مغيره في الاتجاه الرابع.
- ← في العدة (2) يقوم الصف (ب) بأداء حركة الدفاع البسيط.
- ← في العدة (3) يقوم الصف (أ) بأداء حركة الطعن، فتتجه الذبابة الخاصة به خارج هدف (ب) نتيجة تصدي الجزء القوي لنصل (ب) للجزء الضعيف للصف (أ).

← العدة (4) يعود الصفان لوضع التحفز والتلاحم.

### نموذج التدريب الثاني:

يتم اختصار العدات إلى ثلاثة عدات يقف الصفان في الوضع السادس:

← العدة (1) يقوم الصف (أ) بأداء تهويش مغيرة في الاتجاه الرابع.

← العدة (2) يقوم الصف (ا) بالطعن وفي نفس الوقت يقوم الصف (ب) بالاتجاه للوضع الدفاعي الرابع وبالطريقة السابق شرحها لإخراج الذبابة عن الهدف الخاص به منزلة على نصل (ب).

← العدة (3) يعود الصفان إلى وضع التحفز والتلاحم في السادس.

### نموذج التدريب الثالث:

في العدة (1) الصف (أ) يقوم بعمل تهويشه مغيرة في الاتجاه المقابل لاتجاة التلاحم أي في الاتجاه الرابع مع فرد الذراع.

في العدة (2) الصف (ب) يقوم بعمل الدفاع الجانبي المباشر الى الاتجاه الرابع لغلق هذا الاتجاه امام ذبابة المهاجم صف (أ).

وفي نفس العدة وقبل تلامس النصلين يقوم الصف (أ) بالهروب من دفاع الصف (ب) وذلك بقيامة بعمل تهويشة مغيرة في عكس اتجاه الاوولى أو الاتجاه بذبابة السلاح الى اتجاه التلاحم الاصيلي وتهديد الهدف المنافس في الاتجاه المطلوب التسجيل فيه.

في العدة (3) الصف (أ) يقوم بالطعن لتوصيل ذبابة الى هدف منافس (ب).

في العدة (4) يعود الصفان الى وضع التلاحم.

### نموذج التدريب الرابع :

في العدة (1) الصف (أ) يقوم بعمل تهويش المغيرة الأولى وفي نفس العدد الصف (ب)

يقوم بعمل الدفاع المباشر المخدوع وفي نفس العدة الصف (أ) يقوم بعمل تهويش المغيرة الثانية في الاتجاه الأصلي لتلاحم مع فرد الذراع وتهديد الهدف.

في العدة (2) الصف (أ) يقوم بالطعن.

في العدة (3) يعود الصفان الى وضع التلاحم.

### نموذج التدريب الخامس:

يستبدل العدد بالنداء أو اللفظ من (المدرّب) كالتالي:

- 1- عند صدور النداء الصف (أ) يقوم بعمل تهويشة المغيرة الأولى مع فرد الذراع.
  - 2- عند صدور النداء الصف (ب) يقوم بعمل الدفاع المباشر المخدوع ويقوم الصف (أ) بعمل تهويشة الهجمة المغيرة الثانية.
  - 3- عند صدور النداء للصف (أ) يقوم بعملية الطعن في الهدف اللاعب (ب).
  - 4- عند صدور النداء يعود الصفان لوضع التلاحم الأصلي.
- الصف (أ) يقوم بعمل تهويشة مغيرة مع قيام الصف (ب) بعمل الدفاع المباشر المخدوع في الاتجاه الرابع.

الصف (أ) يقوم بعمل المغيرة في الاتجاه الآخر السادس مع الطعن.

وعند صدور النداء يعود الصفين الى وضع التلاحم.

### نموذج التدريب السادس:

يتم تبديل المهارات اللاعبين من حيث العمل والأداء الذي يقومون به أي أن الصف (أ) يقوم بهذا الواجب الدفاعي في حين يقوم الصف (ب) بالأداء الهجومي بالتدرّج.

## نموذج التدريب السابع:

يتم اضافة إلى المهارات الحركية اخرى مثل بداية الأداء من التلاحم في الوضع الرابع أو السابع أو الثامن والتدرج باستبدال العدد باللفظ أو النداء وكذلك الانتهاء من الهجمة في وضع مغاير أو وضع مقابل لوضع البداية التلاحم في السادس يتم أداء التهويشة في الاتجاه الرابع وانهاء الهجمة في الاتجاه الثامن مثلا بدلا من السادس وكذلك...



## الدرس الفردي (سلاح الشيش)

زمن الدرس: 40 دقيقة

الهدف من الدرس	اللاعب	المدرّب	أجزاء الدرس سلاح الشيش	م
<p>10 دقائق للعمل علي مراجعته الأساسيات والمهارات الاساسيه - المستوى الأول</p> <p>Coach must always check the six position of the fencer Make sure the six area is closed while their point is facing the shoulder of the opponent. When completing these exercises, alternate all of them together so the fencer is not working like a robot but more reacting and initiating actions.</p>	تحيّة من اللاعب إلى المدرّب - بدء الدرس	تحيّة من المدرّب إلى اللاعب - بدء الدرس	التمهيدى 1	
	Engarde Six	Engarde		
	فرد الذراع Alounge	نزول سيف المدرّب إلى اسفل الكوع		
	Touché Direct	وهي اشارة المدرّب		
	Disengage Touché	Quarte		
	Disengage Touché	Six		
	Parry Quarte Riposte	Feint Quarte		
	Parry Six Riposte	Feint Six		
	Parry Octave Riposte	Feint Octave		
	Parry Septieme Riposte	Feint Septieme		
	Feint Quarte Disengage	Parry Quarte		
	Feint Six Disengage	Parry Six		
	Feint Octave Disengage	Parry Octave		
	Feint Septieme Disengage	Parry Septieme		
Engarde Six	Engarde Six			

الهدف من الدرس	اللاعب	المدرّب	أجزاء الدرس سلاح الشيش	م
			التمهيدى	1
	مراعاة هذه المرحلة: عدم الكلام نهائياً أثناء الدرس إلا للتصليح فقط. تعود اللاعبين على إشارات الدرس ومنها البدء بالتحرك.			
1. One-two 2. One-two Disengage	One-two	Quarte Six	الرئيسى	2
	One-two	Octave Six		
	One-two Disengage	Quarte Six Quarte		
1. Counter Six. 2. Disengage 3. Feint Counter Disengage	Counter Six	Counter Disengage		
	Counter Six Quarte	2 Counter Disengage		
	Feint Counter Disengage	Counter Six		
	Feint Counter Disengage Disengage	Counter Six Quarte		
1. Counter Quarte 2. Disengage 3. Feint Counter Disengage	Counter Quarte	Quarte Engarde Disengage		
	Counter Quarte Six	Quarte Engarde 2 Disengage		
	Counter Disengage Disengage	Quarte Engarde Six		
	2 Disengage Counter Disengage	Counter Quarte Six		

الهدف من الدرس	اللاعب	المدرّب	أجزاء الدرس سلاح الشيش	م
		مراعاة الآتي: - الحركات السابقة تكرر اربع مرات: من الثبات (من وضع الاستعداد) - التقدم - الطعن - التقدم مع الطعن. - الدفاعات الأربعة إلى اللاعب عن طريق عضلة الساعد و ليس بالرسغ، وهذه من الأخطاء الشائعة للدفاعات الأربعة. - التأكيد على تعلم اللاعب بأن لكل فعل رد فعل (و يظهر ذلك في ضرب الخصم للسيف ورد فعله .. على سبيل المثال).	الرئيسي 2	
If there is blade contact at the start of the action, the fencer should simply do a disengage but if there is no blade contact at the start of the action, the fencer must give a Feint at the beginning Please always check that fencer is closing six properly throughout lesson				
1. Beat Touché Direct 2. Beat Disengage 3. Beat Disengage One-two.	Beat Touché Direct Beat Disengage ضرب السيف من الثلث الأمامي	يرفع المدرّب النصل بوضع الرابع Quarte Beat ضرب السيف من الثلث الأمامي Beat Beat Disengage One - Two Beat Quarte Disengage		
Stop Hit	Stop hit (arm extends forward while taking a step back), returns to same line to close opponents attack	Absence of blade – wide position		

الهدف من الدرس	اللاعب	المدرّب	أجزاء الدرس سلاح الشيش	م
Finishing the lesson	Disengage touch while changing distance, touch and return, touch and return quickly	Looking for the blade in circular motions (slowly)		
	Lunges with recover	Control positions		
	Shake hands with coach	Salute		

Epee Lesson		
الثاني	:	المستوى
1	:	رقم الدرس
التلاحم	:	المهارة
اللاعب	المدرّب	
التحية	التحية	
وضع الاستعداد		المهارة
السادس Six		الوضع
مسافة فرد الذراع على اليد المسلحة للمدرّب		المسافة
مراعاة النقاط الفنية للتلاحم		
غلق الهدف تماماً	تهديد هدف اللاعب	Technical steps
الالتحام السادس	الالتحام السادس	
الالتحام الرابع	الالتحام الرابع	
الالتحام الثامن	الالتحام الثامن	
الالتحام السابع	الالتحام السابع	
القدرة على تغيير الالتحام	الالتحام السادس	
القدرة على الالتحام المزدوج	الالتحام السادس	
اتجاه اليوانتة لهدف المدرّب	الالتحام	
الأداء بالجزء المتوسط أو الضعيف	الالتحام	
وضع اليد بشكل صحيح	الالتحام	
الرجوع للخلف خطوة بالالتحام السادس	التقدم للأمام خطوة	ضبط المسافة
الرجوع للخلف خطوتين بالالتحام الرابع	التقدم للأمام خطوتين	ضبط المسافة
فرد الذراع والظعن في الوضع السادس	إشارة للظعن	مسافة الظعن
العودة لوضع الاستعداد بالالتحام الثامن	إشارة للرجوع	ضبط الأداء
مراجعة النقاط الفنية للتلاحم		
التقدم للأمام خطوة مع فرد الذراع واللمس	الرجوع للخلف خطوة	ضبط المسافة
العودة لوضع الالتحام السادس	إشارة العودة	ضبط الأداء
الرجوع للخلف مع فرد الذراع واللمس	التقدم للأمام خطوة	ضبط المسافة
العودة لوضع الاستعداد بالالتحام السادس	إشارة العودة	ضبط الأداء
فرد الذراع والظعن	الالتحام الثامن إشارة للظعن	مسافة الظعن
العودة لوضع الاستعداد بالالتحام السادس	إشارة للرجوع	ضبط الأداء

Epee Lesson		
الثاني	:	المستوى
2	:	رقم الدرس
المغيرة	:	المهارة
اللاعب	المدرّب	
التحية	التحية	
وضع الاستعداد		المهارة
Six السادس		الوضع
مسافة فرد الذراع على اليد المسلحة للمدرّب		المسافة
مراجعة النقاط الفنية للمغيرة		
فرد الذراع أثناء الأداء ثم الطعن مباشرة	Technical steps	
حركة ضيقة حول وافي سلاح المنافس		
أداء الأصابع		
أداء هجوم بالمغيرة		
أداء رد بالمغيرة		
أداء هجوم على الأعداد بالمغيرة		
تغيير توقيت الهجوم بالمغيرة		
وضع اليد في الوضع السادس		
المغيرة بالتقدم للأمام	من السادس - (إشارة المغيرة)	الضغط على نصل اللاعب
التقدم للأمام بالمغيرة	من السادس - (إشارة المغيرة)	ضبط المسافة ضبط الأداء بالتقهقر للخلف
المغيرة	الالتحام السادس (إشارة المغيرة)	ضبط المسافة
المغيرة والطعن في الوضع السادس	الالتحام الرابع (إشارة للطعن)	مسافة الطعن
العودة لوضع الاستعداد الالتحام الثامن	إشارة للرجوع	ضبط الأداء
مراجعة النقاط الفنية للمغيرة		
التقدم للأمام خطوة مع أداء المغيرة	الرجوع للخلف خطوة	ضبط المسافة
العودة لوضع الالتحام السادس	إشارة العودة	ضبط الأداء
المغيرة والطعن	الالتحام الثامن (إشارة للطعن)	ضبط المسافة
العودة لوضع الاستعداد	إشارة العودة	ضبط الأداء
فرد الذراع والطعن	الالتحام الثامن إشارة للطعن	مسافة الطعن
العودة لوضع الاستعداد بالالتحام السادس	إشارة للرجوع	ضبط الأداء

Epee Lesson		
الثاني	:	المستوى
3	:	رقم الدرس
الهجوم المضاد	:	المهارة
اللاعب	المدرّب	
التحية	التحية	
وضع الاستعداد		المهارة
Six السادس		الوضع
مسافة فرد الذراع على اليد المسلحة للمدرّب		المسافة
مراعاة النقاط الفنية للهجوم المضاد		
الأداء عند الضرورة	Technical steps	
أختيار الهدف الصحيح		
شكل اليد في الوضع السادس		
محاولة لمس بدون التقدم للأمام		
الرجوع للخلف أثناء الهجوم المضاد		
لمسة في توقيت واحدة		
هجوم مضاد على الذراع بالرجوع للخلف	الالتحام السادس فرد الذراع في الثامن	
هجوم مضاد على الذراع بالرجوع للخلف	الالتحام السادس فرد الذراع مع فتح الوضع	ضبط المسافة ضبط الأداء
هجوم مضاد بالمغيرة بالرجوع للخلف	الالتحام السادس (إشارة المغيرة)	ضبط المسافة
المغيرة والظعن في الوضع السادس	الالتحام السادس إشارة المغيرة بالظعن	مسافة الظعن
العودة لوضع الاستعداد الالتحام الثامن	إشارة للرجوع	ضبط الأداء
مراجعة النقاط الفنية للهجوم المضاد		
التقدم للأمام خطوة مع أداء المغيرة	الرجوع للخلف خطوة	ضبط المسافة
العودة لوضع الالتحام السادس	إشارة العودة	ضبط الأداء
الظعن والظعن	الالتحام السادس (والهجوم)	ضبط المسافة
العودة لوضع الاستعداد	إشارة العودة	ضبط الأداء
فرد الذراع والظعن	الالتحام الثامن إشارة للظعن	مسافة الظعن
العودة لوضع الاستعداد بالالتحام السادس	إشارة للرجوع	ضبط الأداء

