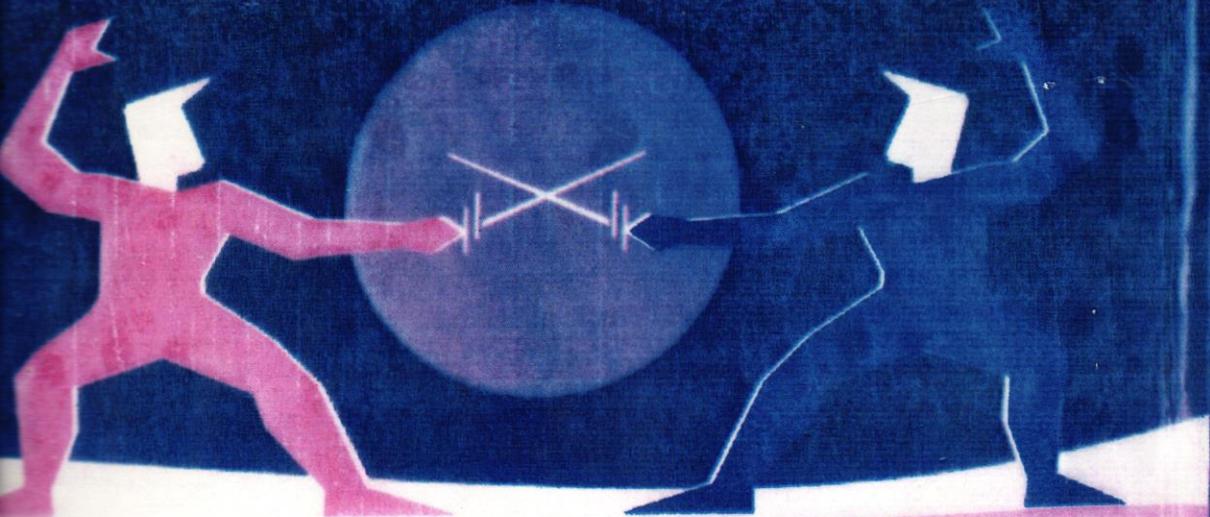


مكتبة العلوم الطبية والصيدلانية
الجامعة السورية للدراسات
الطبية

البارزة

الطبعة كليات التربية الرياضية



المدرس المساعد
بيان علي عبده

المدرس المساعد
بسام عباس محمد

الأستاذ المساعد
د. عبد علي نصيف

— الأهداء —

نهدى جهدنا المتواضع هذا الي

— من هم اكرم منا جميعا . . .

— الرئيس القائد و المعلم بانسي نهضتنا و مبعث حضارتنا

• صدام حسين (حفظه الله)

— جنودنا الابطال الرابضين على البوابه الشرقية للوطن

• العربي

— كل مخلص لا متنا العربية ، و حملة السيف للدفاع

• عنها و بناء صرحها بالدم و الكلمه

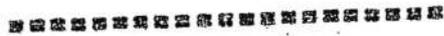
المؤلفون

المبادرة

طلبة كليات التربية الرياضية



مقدمة الكتاب



تتطلع الدولة الى التقدم والنمو وتعتمد على شبابها فيما يصلحون اليه من نتائج ، ولذا فهي توليه اقصى ما يمكن من الرعاية والاهتمام وتحرص له من الطرق افضلها في الاطار الاتجاهات السلوكية والعلاقات الانسانية بالمجتمع وتوفير كافة الامكانيات لبلوغ شخصية متكاملة الجوانب تسعى اليها الدولة وطبيعة التحولات الاشتراكية في القطر العراقي الحبيب .

يهدف هذا الكتاب وبالدرجة الاولى الى الربط ما بين المعلومات المنهجية النظرية التي يستقيها الطلبة خلال احدى مراحلهم الدراسية الاكاديمية ، والناحية التطبيقية التي يمارسونها ابان متطلبات دراستهم العملية داخل الجامعة وخارجها .

ففي الوقت الذي تتكامل فيه الفاهيم العامة لدى الطلبة حصول المبادئ الاساسية للتعليم وما يرافقه من تخطيط وتوضيح وتنفيذ يأتي دور منهاج - المهارزة ليعززك التوجيهات ومساعد على ترجمة هسنته الافكار ويضعها في اطار واقعي للتعليم ، بحيث تصبح اداة فاعلة لنجاح المهمة التي وضع من اجلها هذا الكتاب في مجال تدريس مادة المهارزة .

وبو كذا الكتاب الاتجاهات الحديثه السائده في معاهد التعليم المتقدمة والتي تتناسب لسلوك التعليم في قطرنا مراعيًا التحولات المنطلقة من فلسفة الدولة والمرسومه لسلوك كل من المعلم والمدرس وما يتصل به

بها من النواحي العملية والتطبيقية والخاصة بفعالية مهمة
الا وهي المباراة حيث يؤكد المؤلف :

١ - محاولة الوصول الى نموذج حركي تتفاعل فيه الواجبات النظرية
والعملية لتيسير امكانيتها الانتاج تطبيقي واقعي يهدف
الى توضيح الملامح المشرقة لطلبتنا الاعزاء الذين هم قادة
المستقبل .

٢ - تزويد الطلبة بالقدر الذي لاغنى عنه من المعارف التي تجعلهم
قادرين على تعليم وتدريب النشء الجديد فنون لعبة المباراة
(رياضة الاجداد) .

٣ - تقديم الطرق الاساسية المناسبة لتدريس وتدريب لعبة المباراة
وصولا الى بناء شخصية طالب قيادي يتفاعل مع ظروف مجتمعه
وامته من جهة ومع طبيعة عمله الرياضي والتربوي من جهة
اخرى .

وتعد التربية الرياضية وسيلة غنية بالقيم التربوية التي تستهدف فيها
الدولة للشباب فيما يصل اليه من النمو المتزن صحيا وعقليا ونفسيا
 واجتماعيا الى جانب النمو الحركي للمهارات الرياضية واظهار كواهبها
للتغلب على عناصر الزمن والمسافة .

والله من وراء القصد .

المؤلفون

الباب الاول

- نبذة تاريخية
- اسس وطبيعة رياضة المبارزة
- المواصفات العامة للاعب المبارزة

مقدمة الكتاب

تطمح الدولة الى التقدم والنمو وتحتوي على شبابها فبما هم من
الوجه من نتائج ه ولذا فهي توليه اخص احوال من الرعاية والاهتمام
وتسعى من الطرق افضلها في الاطار الامكانيات المتوفرة والعلاقات
الانسانية المصنوع وتوزع كافة الامكانيات ايام منصوصة مثالية الجرائد

الباب الاول
الفصل الاول

المبحث الاول

نبذة تاريخية عن المبارزة

في بدء البشرية كان الانسان ملزما بشي يعرضه عن عقدة النفس في حياته المجردة من الاسلحة للدفاع عن نفسه . وبالتعاقب لهذا التعويض فقد استخدم اولا قطع الاحجار المدببة الحادة وبعد ذلك اقصان الاشجار ثم استخدم اسلحة من انواع المعادن المختلفة والتي كانت متيسرة آنذاك ، وبمرور الزمن وتطور الحياة وبداية العصر البرونزي الذي اكتشف به الانسان معدن البرونز ، بدأ باستخدام هذه المادة في صنع رؤوس السهام والرمح ، كما صنع منها آلات حادة تشبه الخناجر في وضعها الحالي التي سرعان ما اخذ شكلها يتميز به ويستطيل بما يشبه السيف الطويل النصل لكي يساعد على اصابة فريسته أو خصمه وهو على بعد كاف منه دون ان يصاب بأذى ومن بعد العصر الحديدي بدأ الانسان باستخدام هذه المادة في صناعة السيوف التي يستخدمها في صراعاته ، واخذت هذه السيوف تتعدد اشكالها وأطوالها منها السيف ذو النصل العريض الطويل والقصير ومنها ما تميزت بالحد القاطع والاخر بالطرف المدبب حتى يعطي لكفاءة عالية فسمى الفسـال .

ولما كانت حياة الانسان القديم مرتبطة بقابليته البدنية التي تساعده على مجابهة ظروف الحياة آنذاك ، وجب عليه قتال معظم

الحيوانات المفترسة ومصارعتها كي يتفدى عليها او يخفي نفسه منها
لذلك كانت المبارزة في ذلك الوقت تتسم بطابع الخشونة والقوة ، فضلا
عن ذلك ان الانسان لم يصل الى درجة من الرقي البشرى فانه لم
يستطيع تنظيم حركاته وتهديبها بصورة كافية .

وقد كان قانون الغاب هو العرف السائد حيث ان البقاء
للا صلح والاقوى في تلك الحقبة الزمنية الماضية ، لذلك نرى كثيرا
ما يحدث صراع مباشر بين الافراد من اجل الحصول على الغذاء وحب
السيطرة و اظهار القوة الفائقة ، وان هذا القتال باستخدام مختلف
اشكال وانواع السيوف أطلق عليه اسم المبارزة لما تتميز به من صراع
بالفردية وتبادلي الكر والفر والهجوم والدفاع بين اثنين من القتاليتين
وكان الفاصل بينهما هو السيف حيث يشكل العمود الفقري
للحروب التي كانت تنشب بين شعوب الدول القديمة في عصور ما قبل
الميلاد .

ومما تقدم يمكن تقسيم أحقاب التاريخ الى عصور متسلسلة لسهولة
الدراسة والفحص التاريخي ، وأن من أنسب التقسيمات المعبرة عن التسلسل
السليم وهي :

* المبارزة في العصور التي لم تعرف التسجيل (الانسان البدائي) .

قد تحدثنا في السطور السابقة عن الانسان البدائي وكيف كان
يعيش عيشة بدائية تعتمد بالاساس على الصيد والقنص وكثيرا ما يسند هب
ضحيتها الانسان نفسه . وكذلك كيف مرت الاسلحة المستخدمة

أنداك بدرجات مختلفة من التطور .

* العبارة في العصور القديمة

١ - العراقيون القدماء

من الثابت تاريخيا ، أن الحضارات المجاورة للعراق القديم قامت بتأثير من الحضارة العراقية أولا وانتشرت انتشارا مباشرا وواسعا باتجاه الشرق والغرب كنتيجة طبيعية وحتمية وذلك عن طريق الاتصالات التجارية والغزوة وظهرت منها عناصر حضارية كثيرة من بينها الفنون والآداب وذلك عن طريق الاستسماخ والترجمات والتقليد والترويج . (١)

الحد يسببه خاصة بأدبها وعلومها وأرائها ، وكان مسن أشهرها ملحمة جلجامش التي انتشرت قصصها وما احتوت مسن آراء فلسفية واجتماعية انتشارا واسعا فكان منها جانب الرياضة والالعب كالمصارعة والملاكمة التي كانت تميز الابطال عن سواهم من الرجال والتي عنها استنسخت سورة وفيهيقها ومصر والحبيشة وبلغاريا وأيران واليونان فنونها وأصولها ، ويصف الدكتور باقر في المعلومات التي دونها فيقول :

(١) نجم الدين السهرودي . الموجز في فلسفة وتاريخ التربية البدنية والرياضية . دار الكتب ، جامعة الموصل ، ١٩٨٠ ، ص ٢٥ .

تتميز الفخاخر في وضعها الحامي التي سوان ماخذ شكلها يتم سذب ويستطيل بما يشبه السيف الطويل الذي كان يستخدم على أصابة المستعمد أو خصه وهو على بعد كاف منه دون أن يصاب بالذي وسبب سبب العصر الحديدي بدأ الانسان باستخدام هذه المادة في صناعاته

وان هذا القتال باستخدام الحرس
 اسم المبارزة لما تتميز به من سرعة
 اليدوية وتبادر
 " بيد ومن جماع الادله الكتابية والاشوية أن جلجاشي كان أحد حكام
 دول المدن السومرية في مطلع العصر المسمى بعصر السلالات (٣٠٠٠ -
 ٣٤٠٠ ق م) ولعله من أواخر عهده جمدة نصر . وأنه حكم
 في الوركاء ونسبت اليه اعمال البطولات المختلفة " (١)

وهناك شمة ملاحظة جديرة بالاهتمام والاهمسي اعداد الرجال لل
 للدفاع والحرب اعداد عسكريا ، وما تتطلبه طبيعة الاعداد من لياقة بدنية
 عالية وتربية عسكرية قديمة للمقاومة والهجوم وحسن استعمال الرماح
 والنبال والسيف والادوات المقطوعة الاخرى ، وما لاشك فيه ان طبيعة
 القتال كانت تعتمد بالدرجة الاولى على اللياقة البدنية والقوة وتتمون
 المصارعة والضرب والكم واستعمال الآلات الجارحة واساليب صيد الحيوانات
 المفترسة ولا سيما الاسود . وهذا ما يدل على كيفية اهتمام العراقيين
 القدماء بالتدريب العسكري ومختلف انواع الصراع والتي من ضمنها المبارزة
 بمختلف الاسلحة للحفاظ على اركان هذه الحضارة الشامخة ، وهناك
 مصادر كثيرة تؤيد قسم المبارزة بالسيف عند العراقيين القدماء
 حيث ذكر ابراهيم غلام في كتابه مدونة التاريخ الرياضي بأن اقدم
 المعروف من الاسلحة هو القصير ذو النصل البرونزي كالذي وجد في
 مقبرة الملك ساراجون ملك بلاد أور (وهي مدينة في العراق يقال
 بأنها كانت مولد سيدنا ابراهيم الخليل) وهذا يعني أنه كان قبل
 اكثر من ٥٠٠٠ عام (٢)

(١) المصدر السابق نفسه .
 (٢) ابراهيم غلام ، مدونة التاريخ الرياضي ، دار القومية للطباعة
 والنشر (ب . س)

تدل الآثار التي تركها المصريون على مدى الاهتمام بالمبارزة بوساطة السيف / هذه التي يعود تاريخها من الاسرة الاولى الى (٣٢٠٠ - ٣٩٨٠ ق م) الى الاسرة الثلاثين (٣٧٩ - ٣٤٢ ق م) وقد تحدثنا عن فنونهم في استخدام السيف والتدريب عليه .

ولح المصريون القدماء مختلف انواع المبارزة - منها ما هو على التوارب بين الصيادين - وكذا لك المبارزة باستخدام سيفان البردى والعصي والمبارزة باستخدام السيف - حيث لم يقتصر الامر على التدريب فقط بل كانت تقام لها المسابقات المحلية والدولية ، ولعل الصور الموجودة في سقارة والاقصر هي اكبر دليل على ذلك . ويرجع سجل اول مباراة للمبارزة

لدى المصريين ذلك الذي ظهر في نقوش (معبد خور) القريب من الاقصر ، وهو من عصر الملك رمسيس الثالث حوالي عام (١١٩٠ ق م) ظهر فيها المبارزان مسكينين بأسلحة مغطاة

عند طرفيها مرتديان اقمعة لحماية الوجه تشبه الى حد كبير تلك الاقمعة الحديثة . ولذا اكسد هيرودوت في كتاباته من كتاباته ممارسة الفراعنة لانواع التدريب المختلفة على الاسلحة . ومنها الاسلحة الخشبية لها قبض من الجلد يلف حول الرسغ وكذلك حول الذراع الاخر لحمايته ولاستعماله في الدفاع .

كما وتأثرت تلك الشعوب بالاراء والافكار والمظاهر الحضارية الجيدة مستفيدة خاصة باديها وطرستها وارتائها وكان من اشهرها ملحة جلعاد التي انتشرت قصصها وبدا احتوت من آراء فلسفية واجتماعية انتشارا واسعا فكان منها جانب الرياضة والالعاب كالمبارزة والملاكمة التي كانت تعبر الابعال عن هواهم

٣ - الاغريق والرومان

خاض الاغريق والرومان الكثير من الحروب تلك التي تتطلب الكثير من الاهتمام بالمبارزة . حيث كانوا يستخدمون الملابس والاسلحة الثقيلة وقد اجادوا المبارزة وفنونها وبرعوا بها . وهناك كثير من القصص والاساطير التي سجلت مثل هذه المنازلات كحصار طروادة والليانة والارديما . حيث كان التبارزون يستخدمون انواع مختلفة من الاسلحة كالسيف والدرع والرمح سواء على الارض او على ظهور الخيول كما كانوا يستخدمون في ايديهم الاخرى انواعا من الاسلحة تستخدم في الدفاع والمناوشة كالخناجر والحراة والدروع الثقيلة او المطارق الحديدية . وقد استخدم الرومان الاسلحة والملابس الثقيلة مما ادى الى اعاقبة الحركة وجعلها صعبة لدرجة ما الامر الذي يتطلب مبارزا قويا شجاعا غنيا . كما ظهر في ذلك الوقت محترفون شاركوا في منازلات انتهت بموت أحد الطرفين .

٤ - الهند

كان اوائل الاساتذة لطبقة الكهنوت (الهندوس) يعطون دروس المبارزة في الاماكن العامة امام طبقات الشعب تشجيعا منهم لنشرها امام ناشئتهم الى الحد الذي لاتجد العقائل الهندية يترك سلاحه (الحربة) .

المبارزة في العصور الوسطى

وتحدد بافتترات الانية : -

(١) بعد انحلال الدولة الرومانية

ان انتشار المسيحية كان الحد الفاصل بين العصور القديمه والعصور الوسطى . وان سقوط الامبراطورية في الغرب حوالي عام (٤٧٦ م) كان ايذانا بيد فترة تعرف في التاريخ باسم العصور المظلمه ونظرا لانحلال الدولة الرومانية روحيا وجسمانيا وانتشار الفساد وحياة الترف والذيلسة فقد اكتسح التوتيمون الهرايرة البلاد التي كانت يوما فخرا للاثنين وصاحب ذلك ظهر اتجاهين هما حركة التقشف وقهر الجسد وحركة الفلسفة اللاهوتية . حيث امتنع الناس عن ممارسة ومشاهدة الالعاب التي تتسبب الوحشية واعتنقوا الروح وابتعدوا عن الجسد ، ولهذا اهمل الجسد وتدريباته الرياضية بكافة انواعه بما فيها المبارزة .

(٢) في شبه الجزيرة العربية

اما في شبه الجزيرة العربية فقد كان الامر مختلفا ، حيث اتجه الاسلام الى نشر الرسالة الاسلامية ، فاهتموا بالمبارزة وركوب الخيل وذلك لما تتطلبه الحروب والغزوات الاسلامية من رجال اقوياء اشداء قادرين على حماية عقائدهم والذود عن دينهم ، فبالمبارزة العربية استخدم السيف والقدوسية ، وظهرت اربعة اتجاهات

من الاقصر وهو من عصر الملك رومس الثالث حوالي ١٥

(١١٠٠ ق م) ظهر فيها الهرايرين بأسلحة مغطاة

طرفيها من ديان اربعة لحماية الروح شبه الى حد كبير

مختلفة من الأسماء والدرج والروح وسواها على الإسماعيليين
شهور الشهير بها كانوا يسمونها في أيديهم الأخرى بالاسم
من الأشعة شديدة في الدفاع والمناوشة كالخنجر والحرب والدرج

كان يجب على الفرد إتقانها كي يصبح فارسا مشهورا وهي ركوب
الخيال والكر والفرد والرعي بالقوس والمطاعنة بالرمح واخيم
المدورة بالسيف . وكان لانواع السيوف شهرة تاريخية وقد اطلق
عليها أسماء مختلفة كالسيف الذي غنمه الرسول محمد (ص) في معركة
بدر وكان اسمه (ذو الفقار) ثم انتقل لعلي بن ابي طالب
من بعده ، وامتازت السيوف بأشكال عدة فمنها الطويل المستقيم
وهو ذو حدين ، ومنها القوس وهو ذو واحد واحد ، وتفنن العرب
في تزيين مقابض السيوف بالنقوش والأحجار الكريمة .
المبارزة في العصور الحديثة

بعد ظهور البارود في القرن الرابع عشر حدث تحول بالسيف
الاهمية للمبارزة إذ أنتقلت من ميادين القتال والحروب الى ميادين
أخرى منها الرياضة ، ووما لاشك فيه ان العصور الحديثة قد تخللتها
تطورات كثيرة بالنسبة لفن المبارزة سواء كان ذلك في ميدان اللعب
او التغيرات التي طرأت على الادوات والملابس حتى شملت هذه
التغيرات فنون وخطط اللعب حيث يمكن تلخيص هذا التطور بالمراحل
الآتية : -

1 - القرن الخامس عشر

في هذا القرن بالذات دخل فن المبارزة وتنظيمها الى حيز
الوجود كما تطورت الادوات والملابس الخاصة بها ، فخفف وزن السيف
كما كان عليه في السابق ، ووضعت النظم والقوانين ، وتحولت المبارزة

الى الميادين الرياضية حيث ظهرت المهارات والحركات الفعالة
الرشيدة من وثب ودوران وسطرات للمخلف والجانب . . . الخ . كما
ظهرت جماعة المستوفين بفتحتم المدارس في الخفاء لاعطاء
الدروس بوساطة المدرسين المختصين للمستوفين وصاحب ذلك كتاب
بعض المؤلفات كان اولها عام (١٤١٠ م) للايطالي (الفيسوري
دي ليري) ثم في عام (١٤٤٣ م) لتاليفه وظهر اول كتاب
في الجازة في اسبانيا لمؤلفه (دي سيودي فاليرا) عام
(١٤٧٦ م) .

٢ - القرن السادس عشر

في هذا القرن انتشرت المصارعة حتى شملت فرنسا وايطاليا والمانيا
كما برزت مدارس كثيرة وبشكل علمي وادارة مبارزين مستوفيين
لهم وزتهم في كيفية استخدام السيف . وبعد ذلك اصبحت
الاسلحة والبلايس اخف وزنا وبسط تركيبا وذلك لظهور
حركات تتنازل بالسرعة والنفقة ومنها حركة الطعن . وكانت المصارعة
في هذه الفترة من اكثر الاسباب الرياضية انتشارا كما وضع
مبارزات الاخذ بالثار في ذلك الوقت ايضا ، وظهر الطعن
المختلفة لتوجيه الضربات وكيفية الاحتفاظ بمسافة المبارزين
المبارزين واصبح السلاح ذا طرف مدبب مما كان يشكل خطرا
كبيرا ولهذا نرى المبارز كان يحيي نفسه بذراعه الاخرى مسكا بخنجر
او درع او عباة لاستخدامها في الدفاع .

مؤلفه من رئيس واربعة حكام وساعدين ومسجل وميثاقني واحده
في حين كان لكل مبارز شاهد وحكم وطبيب فقط .

ثم ساءرت المبارزة عصر التكنولوجيا واخترع جهاز التحكيم الكهربائي

لسيف المبارزة Epee وبعد ذلك لسلاح الشيش **Flouret**
والمحاولات جارية الى هذا الوقت وقد تم اخراجه جهاز

خاص للسيف (**sabre**) في عام 1986 وسوف يقرر تطبيقه

اجباريا في عام 1987 في البطولات الدولية .

في العالدين الرياضه حيث ظهرت المبارزات والمبارزات الفنيه
من وحب ودوران وخطرات للخطف والاعاب 100 الخ 100
ظهرت جماعة المحترفين وضعت القواعد في الخفا
الذين يوحاطة المدربين المختصين للمحترفين واحدا
من اولها عام (1910) في ايطاليا الفيدرالية
في عام (1922) في باريس
في اسبانيا المؤلفه (1925) في اسبانيا
(1925)

السادس عشر

(1) المصدر السابق نفسه .

في وقت مبكر كبير بشكل شاق وكان في حيزه من
في كتيبة استمرام السيف في وقت مبكر
والعلا من اخف وزنا 19 في ذلك الوقت
بالتسارع والسرعة والخفة وفيها عترة العترة وكانت المبارزة
في هذه الفترة من اكثر الالعاب الرياضه انتشارا كما وضعت

الحركات المتطرفة والمسلحة يهيمن
 على رتب جملة الممارس ولكن المراكز تهيمن

البحث الثاني

تأسيس الاتحاد العراقي المركزي للمبارزة الفخاضة

كانت فكرة تأسيس الاتحاد فكرة شخصية من قِبل الاستاذ عبد
الله صلاح الدين الخبير العربي للمبارزة الذي بواسطته تم نشر اللعبة
 في القطر العراقي، ولكن الذي جاء باللعبة هو الاستاذ ضبيب
حبيب المدرس في كلية التربية الرياضية الذي كان يدرسها ضمن
 المنهج المقرر. قام الخبير العربي بعمل مذكرة في عام ١٩٧٠ الى
 كل من مديرية ألعاب الجيش والشرطة وجامعة بغداد كلية التربية
 الرياضية ووزارة الشباب. يطلب فيها تأسيس اتحاد خاص
 باللعبة المبارزة اسوة بباقي الالعاب. وقد احيلت المذكرة الى
 اللجنة الاولمبية العراقية في ١١ / ٩ / ١٩٧١، وبعد مراجعات طويلة
 حصلت الموافقة في عام ١٩٧٤ على تشكيل لجنة خاصة باللجنة
 سميت اللجنة الوطنية العراقية للمبارزة مكونة من اربعة اشخاص من
 الجيش والرائد عدنان يحيى السليم رئيساً ومن الشرطة الرائد
 اكرم عبد الرزاق نائباً للرئيس ومن الجامعة الاستاذ بيان علي عبد
 علي سكرتيراً ومن الشباب السيد جاسم ايمن الصندوق. وكسمان
 المشرف على اللجنة الاستاذ سلمان مهدي السيدى معاون شبيب فسيحي
 كلية التربية الرياضية وعميد اللجنة الاولمبية الوطنية العراقية.
 في عام ١٩٧٥ قدم اقتراح بواسطة رئيس لجنة المبارزة السيد
 هيثم الخبير العربي عبد الله صلاح الدين الى عمادة كلية التربية
 والذي كان عميدها الدكتور نسيم الدين السهروردي وكسمان

كان عضواً في اللجنة الأولمبية العراقية والمشرف على لجنة المصارعة
يطلب فيها تبديل اسم اللجنة من اللجنة الوطنية العراقية للمصارعة
إلى الاتحاد العراقي المركزي للمصارعة وذلك لشيء الاسم باللجنة
الأولمبية ، وقد تمت الموافقة بالفعل على تغيير الاسم في ٤ / ٤ / ١٩٧٥
بصفة رسمية ونهائية ، كانت هذه الجهود فردية وشخصية .

أيضاً قام الاستاذ عبد الله صلاح الدين بإعداد مذكرة وتقديمها
إلى اللجنة الأولمبية للانضمام إلى الاتحاد العربي وعندما قامت البطولة
العربية في بيروت كان مقر الاتحاد أيضاً في بيروت لذا قام بتقديم
الطلب الاستاذ عبد الله . وقد تمت الموافقة للانضمام إلى الاتحاد
العربي وأصبح العراقي عضواً فيه . ومن جانب آخر أخذ الاتحاد
العراقي يطمح للانضمام إلى الاتحاد الدولي والآسيوي ويعد اتصالات
مستمرة كانت نتيجة الموافقة على الانضمام والحصول على العضوية

في الاتحاد بين الدولي والآسيوي عام ١٩٧٥ . الشين Flouret

وان اولات جازينة الى هذا الوقت وقد تم اختراع جواز
خام لسيف (sabre) في عام ١٩٧٦ وسوف يقرر تطبيع
الجازينة في عهدهم ١٩٨٢ في البطولات الدولية

فترة انتماش المبارزة في العراق

الفترة التي انتعشت المبارزة في القطر هي الفترة المحصورة ورة

بين ١٩٢٠ لغاية ١٩٨٠ هـ سنة الفترة سميت بالعمر الذهبي
للذين يعملون في المبارزة والسبب هو تشكيل كبير من الفرق للنسوادى
الرياضية وكذا لسلك المؤسسات مثال على ذلك فريق كلية التربية الرياضية
منتخب جامعة بغداد و نادى الطلبة الرياضي و نادى الشرطة
نادى الجيش الرياضي و منتخب الشباب و نادى يتتبي جميع لاعبيه السن
مراكز الشباب التابعة لوزارة الشباب وومن الفترة نفسها تشكلت فرق نسوية
وكانت اكثرهن من طالبات كلية التربية الرياضية ومن مراكز شباب العمالة
الرياضية .

ومن جانب اخر - فتح الاتحاد العراقي المركزي للجسارزة

ثمانى دورات تدريبية وتحكيمه لطلاب كلية التربية الرياضية و الجيسش
الشرطة و والشباب وقد تخرج في هسنة الوراات بعض الطلاب
الذين اجتازوا الاختبارات العملية والنظرية و تم توزيعهم على النسوادى
ومراكز الشباب لممارسة التدرب . اما الذين اتجهوا الى التحكيم
ووضعوا داخل لجنة في الاتحاد سميت بلجنة التحكيم وتقوم هذه اللجنة
بتحكيم البطولات المحلية والاتحادية .

لقد شاركت الفتيات الوطنية للمبارزة في الفترة المذكورة اعسلا

في كثير من البطولات العربية والولية و فني ١٢٢ / ٦٩ - ١٩٧٠
شارك المنتخب العراقي للمتقدمين و لأول مرة في البطولة العربية

١٩٧٠ - ١٩٨٠

التي اقامها الاتحاد العربي للمبارزة في بيروت والذي حصل علي
المركز الثالث في ١١ / ٦ / ١٩٧٠ في نفس البطولة قدم العراق
طلبا الي الاتحاد العربي والذي كان مقده بيروت رغبة في الانضمام
الي عضويته ، شارك المنتخب العسكري في بطولة العالم العسكرية
بايطاليا ، في ٢٠ / ٨ / ١٩٧٠ وشارك المنتخب العراقي في بطولة
لبنان الدولية ، اما في ٢١ / ٦ / ١٩٧١ شارك المنتخب العسكري
في بطولة العالم العسكرية بالسويد وحصل اللاعب العراقي علي
قاسم جائزة احسن لاعب للعبة الجيد في الاسلحة الثلاثة .

اما في عام ١٩٧٥ شارك العراق في البطولة العربية السادسة
التي اقامها في الاسكندرية ، في ١٩٧٦ شارك العراق في البطولة العربية
بالمغرب وحقق اللاعب احمد العبداء الكريم المركز الرابع في سلاح
المبارزة ، في ١٩٧٧ شارك المنتخب في بطولة اكتوبر الدولية
التي اقامها في القاهرة وحقق اللاعب بسام عباس محمد المركز الرابع في سلاح
السيف . اما في ١٩٧٨ شارك المنتخب القومي للمبارزة في بطولة
اكتوبر السنوية الدولية في الاسكندرية ، في ١٩٧٩ كان لقاء دوليا

بين العراق والكويت وكان اللقاء وديا في بغداد ، حقق اللاعب عادل
فاضل المركز الثاني في سلاح الشيش فردي ، واللاعب كريم محمد جاسم
الاول في سلاح السيف . اما اللاعب عبد الكريم فاضل فلقد حقق
المركز الثالث في سلاح سيف المبارزة . ومن البطولات التي حقق فيها
العراق المركز الاول فردي فرقي هي البطولة العربية بالمغرب
وكان السلاح هو سيف المبارزة ١٩٨٠ . بعد هذه الفترة اي بعد
١٩٨٠ قلت نشاطات المبارزة وذلك لعدم الاهتمام بها من المشرفين
عليها ومن الذين عملوا بها وهم يعيدون كل البعد عن المبارزة

وامورها الفنية مستغنيين اسمها فقط للحصول على ما يطمحون الا انه وطني
الرغم من هذه الظروف شارك العراق في البطولات الدولية والعربية
ففي عام ١٩٨١ شارك العراق في بطولة العالم للبارزة التي اقيمت في
فرنسا مدينسة (كليرمونت فيرون) بأربعة اسلحة وحصل الفريق المركزي للعراق
العراقي على الترتيب ١٨ من مجموع ٤٥ دولة شاركه في هذه البطولة
وفي العام نفسه شارك العراق ولده ٣ أشهر في كوبا الاشتراكية بمسكس
تدريسي للاعبين ودورة تدريبية للمدربين . لقد شارك العراق في ١٩٨١ / ٩ / ١٠
١٩٨٢ في بطولة الكويت الدولية والذي احرز فيها اللاعب الدولي
عادل فاضل علي المركز الاول في سلاح سيف البارزة . في حزيران ١٩٨٣
شارك العراق في بطولة الجزائر الدولية الذي احرز العراق فيها المركز
الثاني فريقيا في سلاح سيف البارزة وورشح اكثر اللاعبين العراقيين
لدور شبه النهائي . اما في ١٩٨٤ / ١٠ / ١٢ شارك العراق في بطولة
الكويت السنوية الدولية في سلاح سيف البارزة وورشح فيها اللاعب
عبد الكريم فاضل لدور شبه النهائي . اما في
عام ١٩٨٥ اعادت المبارزة نشاطها وذلك بفضل تشكيلة الاتحاد الجديد
وانتخاب الاعضاء الذين مارسوا اللعبة والذين يرغبون العمل في المجال
المذكور وخاصة رئيس الاتحاد السيد عبد حميد محمود الذي ساعده
على انتشار اللعبة من جديد . انه وصل عدد النوادي الى ثلاثة عشر
ناديا يمارسون اللعبة اضافة الى فروع الاتحاد في البصرة والموصل
وهيما . الى . وفي عهد شارك العراق في البطولة العربية في
١٩٨٥ / ٩ / ١٨ كما شارك في البطولة الدولية العاشرة التي اقيمت في
تونس للرجال والسيدات وقد حاز المركز الثاني في سلاح الشيخ احمد
العراق المركز الثاني فريقيا والثالث فوديا للسيدات . اما الرجال فقد

احرز العراق الثالث فريقيا والرابع فرديا ، وكانت النتائج المذكورة في البطولة الدولية الماشرة . اما في البطولة العربية السابقة فقد احرز العراق المركز الثاني فوديا سيدات والثالث والرابع للرجال بالإضافة الى مشاركة فريق الهيازة وهيبي فيق (المتقدمين ، والشباب والاشبال هو النساء) في جميع المهرجانات والاحتفالات والمناسبات الوطنية مثل المهرجان الرياضي الذي اقامته وزارة الشباب بمناسبة عيد ميلاد السيد الرئيس القائد صدام حسين (حفظه الله) واقامة الاتحاد المركزي للهازة بطولة الميلاد في بغداد ١٩٨١ / ٤ / ١٩٨٦ والذي حصل العراق على نتائج مشرفة وكذلك المشاركة في المعسكرات التدريبية في بلغاريا والمشاركة في البطولات الدولية .

١٩٨١
١٩٨٠
١٩٧٩

ومن جانب آخر - فقد ساعدت بعض العوامل على انتشار اللعبة وتطورها منها تحديد مقر الاتحاد والحداري على قاعات كبيرة وحدائق مجاورة لبحيرة جميلة وهيماز من السيد الرئيس صدام حسين (حفظه الله) خصص مبلغ كبير لدعم الهيازة وكذلك الدعم المعنوي الذي شمل تفرغ جميع المدرسين واللاعبين للمنتخبات الوطنية للدميل داخل الاتحاد وتذليل الصعوبات لفتح المجال امام اعضاء الاتحاد للعمل المستمر لرفع اسم العراق والهازة - هذه هي بعض العوامل التي ساعدت على انتعاش وتثبيت لعبة الاجداد . ومن اقوال السيد الرئيس (الهيازة لعبة الاجداد العظام ينبغي على العراقيين ان يكونوا خير من يمثل العرب فيها) هذه العقولة جعلت كل الذين يهتمون في الهيازة يبذلون جهودا متميزة للحفاظ على اسم العراق في المجال المذكور ، مما ادى الى قيام الاتحاد بدعوة للاجتماع الاتحاد العربي في بغداد وبالتفصيل تم الاجتماع وحصل العراق على رئاسته واصبح هو الذي يدير الهيازة

العربية في الوطن العربي وفق الأسلوب والمنهاج الصحيح الذي يساعده
على رفعة الأمة العربية في المحافل الدولية وليسعة



أحد أبطال العالم في
 اللعبة الشهيرة المماثلة - لطيف السيد
 أحد أبطال العالم في اللعبة الشهيرة المماثلة - لطيف السيد
 هو اللاعب (هو التمام) في جميع المباريات الدولية
 مثل الصورة لا تحدي في الولايات المتحدة للاعب العراقي علي وهين السيد
 في أحد البطولات الدولية وحقق الفوز في
 بطولة العراق في بغداد ١٩٨١ / ٤ / ١٩٨٦ والذي حصل العراق على
 نتائج مشرفة وكذلك المشاركة في البطولات الدولية في بلغاريا والمشاركة
 في البطولات الدولية.

من جانب آخر فقد شارك في العديد من المباريات على المستوى المحلي
 وتظهر منها أنها تحدي في الألعاب العالمية والحاصل على ثلاث كؤوس وحيد المسبق
 مجازاً لبحيرة جميلة منها ما فاز به السيد السيد في بطولة (حفظه الله)
 حصل على لقبه لدمج المباراة وكذلك في العام المنصرم الذي حصل تفريغ جميع
 اللاعبين واللاعبين للتحديات الوطنية لتفصيل في الألعاب وثمة تفصيل
 التفصيل في المجال أمام انهاء الانجاز في السيد السيد في العراق

أ. ب. ج.



الفصل الثاني

المبحث الأول

أسس وطبيعة رياضة المبارزة

ان المبارزة بالسيف هي من اقدم الوسائل المستخدمة في الحسب السابقة ولا زالت مستخدمه الى حقبه تاريخية قديمة ، حيث يعد السيف موضوع المبارزة ومادتها الاساسية .

والمبارزة هي رياضة الهجوم والدفاع بين المتنافسين ان يحاول كل منهما ان يسجل لسمات على الاخر بسلاح معين (الشيش و سيف المبارزة ، السيف) وعلى هدف محدد وتستمر العملية حتى يسجل احد المتنافسين (٥) لسمات او اكثر بعد انتهاء الوقت المحدد وهو مستد قائق للرجال في الانواع الثلاثة وكذلك للسيدات في سلاح الشيش فقط . علما ان سلاح الشيش اخف انواع الاسلحة واحسنها في الاداء الحركي للجسم عن طريق التوازن والتحكم في الاداء ، كما ان المبارزة بطبيعتها تتطلب قرارات حاسمه وحركات سريعة ونشيطة وقوة تحمل .
ولغرض تسجيل لسة على الخصم يجب القيام بهجوم او دفاع يتطلب الدقة والاتقان في اختيار المسافة والتوقيت المناسبين . وان الهجوم يعتمد اساسا على مد الذراع مع الطعن او مد الذراع للامام مع خطوة ثم الطعن ، وخاصة عند ما يتواجد الخصم على بعد مناسب للهجوم ولكي نتحاشى اللسمات يستخدم المدافع مجموعه من الدفاعات او الحركات المتعلقة التي تحيد الهجوم وتبعده وقد يقوم المدافع بدوره بعد ذلك بالمهجوم لتسجيل اللمسة .

المبحث الثاني

الملابس والتجهيزات

تتكون تجهيزات لاعب المبارزة من بدلة مبارزة كاملة تتكونه من سترة وسروال واقية داخلية لحماية الصدر خاصة للرجال في حين تكون هذه البدلة مصنوعة من البلاستيك ومصممة لحماية الصدر فقط خاصة بالنساء فضلا عن ذلك هناك جوارب طويلة بيضاء وحذاء مبارزة أبيض اللون أيضا وصدرية كهربائية للاعب سلاح الشيش والمتشكلة بالهدف القانوني وخط اليد الكهربائي (فلك كور) وقفاز (كف اليد) وقناع للوجه (ماسك) .

تتكون بدلة المبارزة من قطعتين وهي الجاكيت والبذلة وتتكون ذات لون أبيض وتصنع هذه البدلة من القماش الأبيض المتين المتميز بقرته إلى الحد الذي لا يسمح باختراق سلاح الخصم ويراعى عند تجهيزها أن تكون الجاكيت مستوفية لشروط هدف سلاح الشيش وكذلك يلاحظ السروال أن لا يكون طويلا جدا بل يكون طوله أسفل الركبة بأربعة أصابع فقط .

القناع أو الماسك - يصنع من مادة صلبة بحيث يحمي الوجه من ضربات الخصم القوية ويكون على شكل شبكة معدنية متكونة من مربعات متساوية بحيث تكون المسافة بين الفتحات اقصاها (1 % 2 ملم) والقطر الواحد (1 ملم) قبل التركيب يطلى القناع بمادة براقية بحيث تحمي العين من انعكاس الضوء وتصنع صدأ أسلاك القناع وتتكون الزان الطلاء نوعين اما اسود او ابيض اللون .

الرجل

* الكفوف (القفاز) : يصنع القفاز (الكف) من مادة الشمواه الجذك بالنسبة لجميع الاسلحة ولكن مع اختلاف الاشكال والالوان من شركة الى اخرى ولكن مع ثبوت المادة واما اطوال الكفوف فتختلف في سلاح السيف وسيف المبارزة تكون طويلة بحيث تكون قريبة للكوع (المرفق) وذلك لحماية اليد والاصابع من الضرب من قبل الخصم انه ينبغي ان تدخل اكمال لليد المسلحة داخل الكف خوفا من الاصابة .

* الجوارب : يكون الجوارب طويلا اى يغطي الركبة بحيث يدخل داخل السروال ويكون لون السروال ابيض ، بعض الاحيان يلبس المبارزة جوارب قصيرة فوق الجوارب الطويل وذلك لسك رسغ القدم .

* الحذاء : يختلف حذاء لاعب المبارزة عن الاحذية الرياضية الاخرى انه توجد فجوات او فتحات داخل الوجه السفلي للحذاء تساعد على لاعب المبارزة في اثناء الحركة السريعة او حركة الطعن ثم الرقوف الفجائي ، ايضا يمتد الوجه الاسفل للحذاء الى اعلى الكعب من الجلق او من جانب آخر يغطي الوجه الامامي اعلى وامام مشط القدم كل هذه الاضافات على الحذاء تساعد على التخفيف من الاصابات .

* الصديري : وهذه واقية تحمي النصف الخارجي من الجسم والصديري يكون قريبا من اللاعب الخصم وسهتها حماية نصف الذراع المسلحة وتغطي نصف الصدر والكف الايمن ونصف الظهر ، وفي الصديري يرتبط الطرف الامامي والخلفي بخيوط من القماش او المطاط وذلك لحماية جسم اللاعب من اختراق نصل سلاح الخصم في المنطقة

المحدده وهي منطقة الابط . تصنع هذه الواقية (الصدس)
 من مادة النايلون مع الخيزر الابيض وهذا النوع من القمصان
 يمنع الاصابة في حالة الاختراق .
 اما بالنسبة للنساء فتختلف من ناحية اللون والشكل والمساحة
 فالواقية تكون على شكل دائري تحمي منطقة الثدي (الصدس)
 فقط وتكون ذات ثقب صغيرة منتشرة اما اللون فيكون على شكل
 وردى او ابيض ومن مادة البلاستيك او المعدن .

الصدرية الكهربائية : تشمل هذه الصدرية الهدف القانوني في سلاح
 الشيش وكلمة في المبارقات التي تطلب بالجهاز الكهربائي وتفوق
 ملا بس البارز .

تصنع هذه الصدرية من قماش ذي مواصفات خاصة او تدخل مسرع
 القماش اسلاك معدنية دقيقة جدا يصل اليها الكهرباء والذى
 يستفاد منه في حالة وصول ذبابة سلاح الخصم (مقدة السلاح)
 على الصدرية الكهربائية يفس الجهاز الكهربائي مع صوت الجرس
 الذى يوضح اللص القانونية وغيرها .

سلك التوصيل الكهربائي (الفلدكور) : وهو سلك كهربائي يسمى
 خيط اليد الكهربائي ذو رأسين ، رأس يرتبط بالصدرية الكهربائي وينقل
 الكهرباء من الجهاز الكهربائي اما الرأس فيقسم الى قسمين
 (رأسين) ، رأس يرتبط بالصدرية الكهربائية على شكل قرصنة
 والرأس الثاني يدخل من ظهر اللاعب أى يدخل داخل
 ملا بس اللاعب ويخرج من الرذراع المسلحه ثم يدخل بوساطة
 بك في سلاح اللاعب ، فائده توصيل الكهرباء الى السلاح
 والصدريه الكهربائيه .



الجهاز الكهربائي : هذا الجهاز يساعد الحكم في تحكيم المنافسات
 (المباريات) التي تلعب كهربائيا ، ونتيجة سرعة اللعب وكثرة
 الحركات التي تصعب على الحكم بعض المرات اعطاء الحكم الصحيح وتختلف
 الاجهزة الكهربائيه باختلاف الدول المصنعة للاجهزة فشمال
 على ذلك الاجهزة الانكليزية ، الفرنسية ، الايطالية الخ
 ولكن نظامها واحد يقسم الجهاز الى ثلاثة اقسام (مجموعات) :

- (١) مجموعة لوحة التسجيل وتتكون من عمود مربع الشكل مقسم
 الى مربعات وكل مربع موجود فيه ضوء ، ويكون عدد المربعات
 (٦) ، مخصصة منها الى اللغات اما السادس فيكون
 لال نذار ويكون لونه احمر اما عدد الاعنة فهي اثنان يوضعان

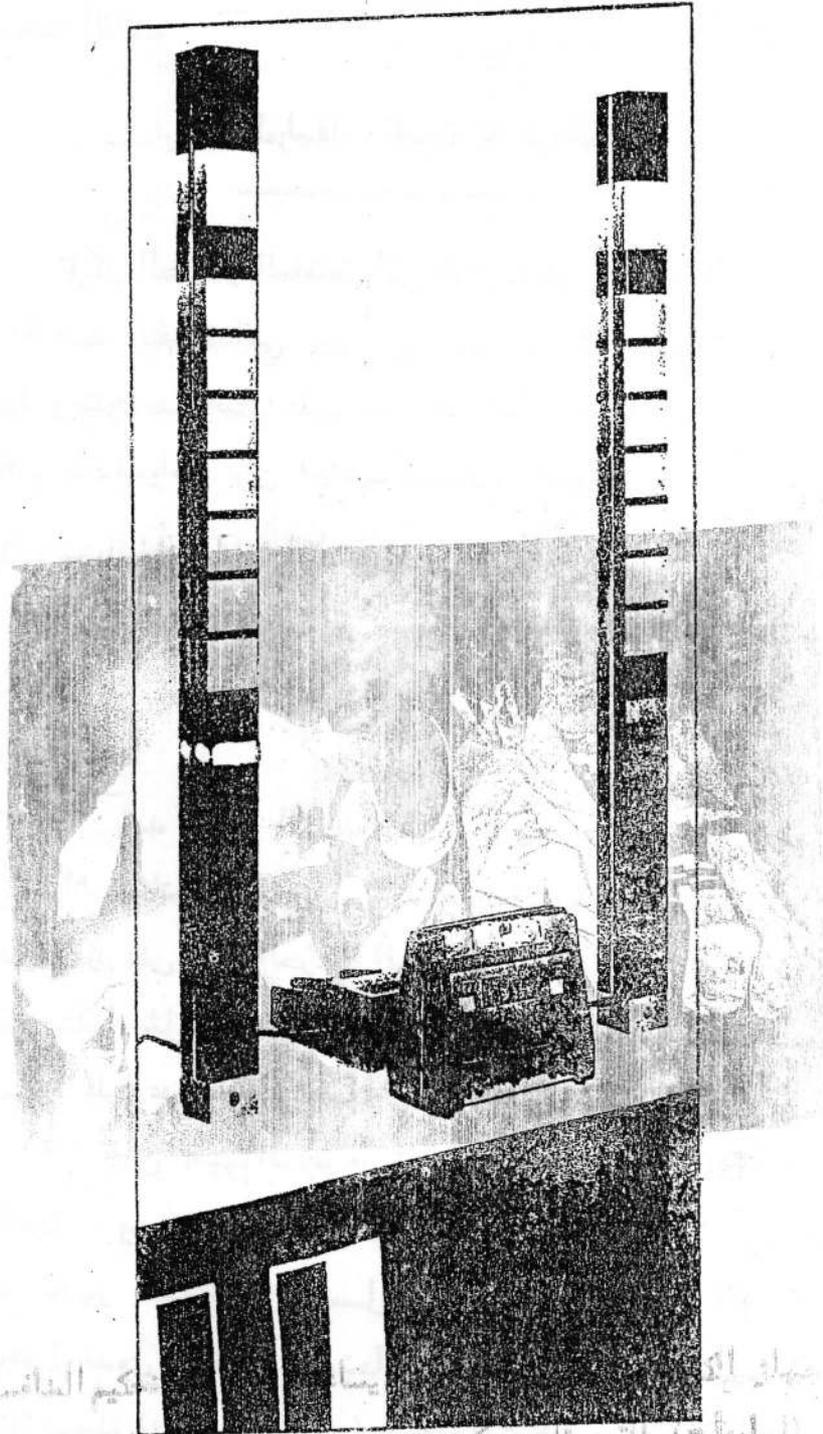
(Handwritten signature)

على جانب الجهاز (الصندوق الكهربائي) وكل عهد الى لاعب
(٦) صندوق مهدي أو بلاستيكي مزود بشبه أزرار على كل جانب وكل زر
يشمل لمسة واحدة أي عندما يحصل اللاعب على لمسة يضغط
على زر يفتح الضوء الموجود في مجموعة لوحة التسجيل المتشكلة
في العمود مثبت عليه البرمجات والعملية نفسها في حالة حصول
اللاعب على اذار .

(٣) شبه جهاز التحكم يكون على شكل صندوق مستطيل مثبت في الوجود
الامامي للصندوق مع ساعة الكترونية لتوضيح زمن المباراة ومن الاعلى
(الجانب العلوي) توجد أربعة أضواء مرتبة على ما يأتي في الوسط
اللون الابيض ، لون اخضر على اليمين الحکم واللون الاحمر على
يسار الحکم ، وذلك لتوضيح اللمسات القانونية وغير القانونية أي
اللون الاحمر واللون الاخضر يمثل اللمسة القانونية اما اللون الابيض
فيمثل اللمسة غير القانونية .

أما الوجه الخلفي فتوجد فيه بعض الأزرار (المفاتيح) تبدأ من
اليسار الى اليمين واحد من هذه المفاتيح لبدا تشغيل الجهاز
وأغلاقه ، الثاني تشغيل الوقت أما الثالث فهو لتحديد نوع السلاح
المستخدم في المباراة المراد تحكيمها .

صورة للجهاز الكهربائي



الجهاز الكهربائي
الذي يجمع كهربائياً وتقيح سرعة اللعب وكثرة
التي تصعب على الحكم بتغير البراءة لعلها الطيب الصحيح وتختلف
٣٥
التي تصعب على الحكم بتغير البراءة لعلها الطيب الصحيح وتختلف
التي تصعب على الحكم بتغير البراءة لعلها الطيب الصحيح وتختلف

البحث الثالث
المواصفات العامة للاعب المبارزة

المواصفات العامة للاعب المبارزة وهي الفاتونية أي
المرن الاخير والسرور والقدرة على التحمل الفاتونية اما اللون الابيض

تذكر المصادر المختلفة التي تتحدث عن اهم الصفات البدنية
او الذهنية الشخصية التي يجب ان تتوفر في لاعب المبارزة وهي صفات
كثيرة ومتنوعة قد اطلق عليها تسميات مختلفة ولكنها في حقيقة الاسرار
تخدم هدف واحد وان اختلفت هياكله التسميات فهو لخدمة نوع السلاح

اولا : متطلبات اللياقة البدنية للاعب المبارزة :

ان الصفات البدنية التي يجب ان يمتاز بها لاعب المبارزة
بشكلها العام والخاص هي كما يلي :

١ - السرعة Speed

يعد عنصر السرعة عاملا مهما يجب توافره لدى لاعب المبارزة
في اداء حركاته و يادئ ذي بد فان السرعة في مفهومها العملي هي
قدرة الفرد على اداء الحركات المتتالية من نوع واحد بأقصى وقت
ممكن مثلها مثل اي اداء بدني ، انه يتوقف اكساب السرعة فسي
المبارزة على عدة عوامل اهمها القدرة الحركية .

ان مفهوم السرعة في المجال الرياضي يتضمن السرعة الذاتية
للحركة و سرعة تردادها او تكرارها و سرعة الاستجابة (رد القمل) .
وقد تظهر السرعة في كمال لعبة بدرجة مختلفة عن الاخرى كأن تكون
سرعة (تصوي - تكرار - استجابة) ونفاوس من حيث استمرارها
الفترة طويلة (مطاولة السرعة) ، من فعالية لاخرى .

اما السرعة الخاصة فهي : - المقدرة على الاداء وسرعته
كبيرة لما تتطلبه المنافسة او اللقاءات التي يشترك فيها الرياضي . وهي
في الواقع تلك السرعة التي تتميز بها نوع الحركات وتكون هذه
السرعة متجاوبة وفق الشيرات الخارجية (المواقف) .

وبما ان رياضة المبارزة تعني بطبيعتها الكد والقدر في الهجوم
والدفاع ولعن الخصم اولا قبل ان يلجسه نرى اهمية عنصر السرعة ومكانته
الكبيرة في تنفيذ حركات اللعبة ، حيث تعد السرعة عاملا اساسيا
له اهمية كبيرة يجب ان يتميز بها لاعب المبارزة وينميها دائما
لديه ، والقصود هنا هو سرعة اداء الحركات في اقل زمن ممكن
حتى يستطيع ان يتميز خصمه بهذه السرعة سواء في حركات الهجوم
او الدفاع .

وما يجدر الاشارة هنا ان صفة السرعة يجب ان تشمل حركات
الرجلين والذراع المسلحة التي تتجه كلها نحو هدف الخصم في
اقل زمن ممكن لكي يفاجئ بها الخصم .
ان حركات المبارزة بصفة عامة يجب ان تتميز بالمدى الحركي
الصغير والدقيق في الاداء ، لهذا تبرز الاهمية الكبرى للسرعة
وضورتها في تطبيق واداء هذه الحركات من جانب لاعب المبارزة
سواء في حركات الهجوم او الدفاع ، وعلى ضوء ما تقدم نستطيع
القول بأن صفة السرعة تعد صفة اساسية للاعب المبارزة ، تلك
التي تعد العنصر المؤثر في كسب اغلب المنافسات .

أ - الدقة : - Accuracy

تعد هذه الصفة المعين الأول لخدمة صفة السرعة تحقق لها نجاح هائل ان الحركة يجب الا تتعدى مداها الذي يلزمها حتى تصل ذبابة السلاح للمس الهدف من الطرف اقربها . ان المعنى العلمي لكلمة الدقة والقدرة على توجيه الحركات الارادية التي يقوم بها الفرد نحو هدف معين وعليه فان توجيه الحركات الارادية نحو هدف محدد يتطلب كفاءة عالية من الجهازين العضلي والعصبي وانها - اي الدقة - تتطلب سيطرة كاملة على العضلات الارادية لتوجيهها نحو هدف معين وهذا يعني ان الاشارات العصبية الواردة الى العضلات من الجهاز العصبي محكمة التوجيه سواء للعضلات العاملة او للعضلات القابلة لها حتى تصوب الحركة في الاتجاه المطلوب والدقة اللازمة لاصابة الهدف وان حدوث اي خلل في الاشارات الواردة يؤدي الى التاثير المباشر في الدقة الحركية .

ويتضح مما سبق ان الدقة تعني الكفاءة العالية في اصابة الهدف ، وقد يكون هذا الهدف منافساً (خصماً) كما هو الحال في لعبة المبارزة او منطقة مكشوفة في ملعب ما كما هو الحال في لعبة التنس او قد يكون مرمى كما في كرة القدم .

وترتبط صفة الدقة الحركية بالصفات الجسمية الاخرى وخاصة اذا كانت مجتمعة وتؤثر ايجابيا في تطور المهارات الحركية

حيث تعمل على تقليل الفترة الزمنية لتعلم الحركات . وأن الذي يحقق لنا هذه الدقة هو التركيز على ضرورة استخدام الاصابع في اداء حركة السلاح مع ايجاد التوافق الكامل بين حركة الذراع المسلحة وحركات الرجلين في الهجوم والدفاع . ويراعى عند ذكرنا لهذه الصفة الاهمية الكبيرة ليد (ذراع) لاعب السلاح واصابعه التي يجب الاعتناء بها وتنميتها على الاحساس باللمس والتحكم فيها كي يستطيع اللاعب حمل السلاح والقبض عليه وتوجيهه داخل هدف الخصم اضافة الى زيادة في السيطرة لصد سلاح المنافس وابعاده عن الهدف ، وكذلك مراعاة الاهتمام بالعين والاعتناء بها قدر المستطاع وتدريبها تدريجيا يود هداها الى اليقظة والحذر والادراك والتوجيه والتحديد والتقييم متعاوننا في ذلك مع الذراع والرجلين لكي تأتي حركات اللاعب الهجومية والدفاعية دقيقة وسريعة وناجحة . وقد اثبتت دراسات حديثة بان الدقة تتأثر بالارهاق والتدخين ومقدار استهلاك المشروبات الروحية .

٣) التوافق العضلي العصبي Coordination

والذي يعد التوافق العضلي العصبي عاملا مهما لمساعدة اللاعبين على اداء الحركات المفردة بمهارة تامة ، وخاصة اذا ما تعددت هذه الحركات ، حيث يصعب عليهم القيام بها على الوجه الاكمل ان لم يتميز بالتوافق الذي يعد العامل الاول في تأديتها . وان لعبة المبارزة غنية بالحركات المتدرجة التي يمكن بواسطتها ترقية التوافق عند اللاعب والمدرب ، وعلى المدرب ان يضع في المشاهج التدريبية مجموعة متدرجة من التمارين التي تخص التوافق في المشاهج التدريبية المسلحة التي تنميها كلها نحو المستند الخصم في المبارزة . ان حركات المبارزة بصفة عامة يجب ان تنمي بالمدى الحركي الدقيق في الاداء ، ولهذا تعد الاهمية الكبيرة للتوافق

المضلي الممعي في كسل مرحلة من مراحل التدريب . وان عملية تطوير تسمية التوافق العنفي الممعي تعتمد اساسا على بداية الجسم وتكامله من ناحية القوة والتوازن والديونة والتحمل والرشاقة وعلية فان الحركة التوافقية هي نتيجة سيطرة معينة عقلية ملائمة . ولاجل ضمان قابلية الانجاز الخاص للمبارز فان القدرة على الاستجابة والقدرة على التكيف هوالقدرة على تركيب الحركات وتوحيدها والقدرة على التفريق تسمى من الصفات التوافقية الضرورية للمبارز .

(٤) الرشاقة Agility

لا شك في ان صفة الرشاقة هامة جدا وهي تعني قدرة الفرد على التلبية السريعة والتحكم في الحركات الدقيقة مع الاقتران النفسي الجيده وعلى هذا الاساس فهي تعني قدرة اللاعب على التمكن والقدرة والتفوق في رياضة المبارزة هوان عامل السرعة يلعب دورا مهما في تساوية الحركات الرشاقة . بجانب في تطور المبارزات المركزية

والمحققين درجة عالية من الرشاقة توجب على لاعب السلاح تادية حركاته بانفسه سوية . كأن تكون قدرته على تغيير اوضاع جسمه من وضع لاغسوارو من اتيحة لاتجاه آخر . وان الرشاقة الهامة هي : - " اكانية الفرد على الاداء الحركي اللام .

وان الرشاقة الهامة هي : " قدرة الرياضي على اداء المبارزات الحركية المطلوبة بتوافق وتوازن ودقة في فعالية معينة " (١) لذلك فان التمرينات على الاجهزة وخصوصا حركات القفز والتمرينات الحرة (الحركات الازوية) تعد احد الوسائل الفعالة واللمية

(١) بسطورسي احدث : مذكرات غير منشورة في الاختبار والقياس للدراسات العليا كلية التربية الرياضية ه جامعة بغداد ان ه سنة ١٩٨١ .

تحقيق عنصر الرشاقة للاعب السلاح ، ذلك لان معظم حركات
 المباراة تتطلب دفع الارض او الانطلاق السريع مع تغير اوضاع
 الجسم او جذب منه اضافة الى تغير الاتجاه بشكل مفاجئ .
 وان الرشاقة تتطلب : " القدرة على رد الفعل السريع للحركات
 الموجهة شرط ان تكون مضمونة بالدقة والقدرة على تغيير
 الاتجاه ، وهذا الصل لا يتطلب القوة العظمى او القدرة " (٧) .

(٥) المطاولة (التحمل) Endurance

تعد صفة المطاولة صفة مهمة في رياضة المباراة وحجم
 الزاوية لها ، وتعني قدرة اللاعب على الاستمرار في اللعب طوال
 مدة التدريب او التنافس بقوة وسرعة وسهارة حركية عالية ويتوافق عضلي
 عصبي ومعزجة عالية مع الاستمرار في بذل الجهد المطلوب دون الشعور
 بالاجهاد اى (حالة التعب) .

اي ان المطاولة تعني امكانية مقاومة التعب عند الاداء لمدة
 طويلة بشكل عظام .

اما المطاولة الخاصة فانها : " ليس فقط القابلية على الكفاح
 مع التعب لكنها القابلية على اداء الواجب بشكل فعال ودقيق تحسنت

(١١) محمد صبحي حنين ، مصدر سابق ، ص ٣٤٣

متطلبات محددة او لفترة زمنية معينة" (١).
وان المطاولة بالحمل النوع كما في لعبة المصارعة والملاكمة والمبارزة
هسي التنسي يحتاجها لاعب المبارزة لكثرة تنوع الخصوم وطول فتسرة
المسابقات (المنافسات) ، فعلى المدرب عدم اهمال الصعوبة
في حالة الحمل ذي الشدة المتغيرة ، فان التمرينات التي تقاوم
في الحمل المتغير سوف تساعد الاجهزة العضوية للاعب على ان يكون
ومشكل مستمر في مجابهة دائمية مع الشدات الحركية (٢).

ان لاعب المبارزة يحتاج الى المطاولة الخاصة باللعبة والتنسي
غالبا ما تعتمد على السرعة والقوة اللازمة لاداء المهارات الفنية
للحركات (تكتيك الحركات) ، وان الذي يكمل عاملي - السرعة
- الدقة - لهو بالطبع القدرة على التحمل ، فاذا لم يكن
لدى لاعب المبارزة قوة التحمل على بذل المجهود الذي يصل فسي
بعض الاحيان الى اللعب اكثر من اثنتي عشرة ساعة في اليوم الواحد
ولعدة ايام متتالية في بعض البطولات لما كان للسرعة والدقة
قيمة تذكر ، ذلك انه سوف يكون لاعبا غير قادر على اداء الحركات
بالشكل المطلوب ، لذلك يجب ان يستكمل لاعب المبارزة قدرته

(١) عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين ، تطوير المطاولة ، مطبعة

علاء ، بغداد ، سنة ١٩٧٩ .

(٢) قاسم حسن ، عبد علي نصيف ، علم التدريب الرياضي ، دار

الكتب ، جامعة الموصل ، سنة ١٩٨٠ ، ص ١٤٨ .

على مقاومة التعب والتعبود على بذل الجهد لكي يستطيع الاستمرار في اللعب بنفس قدرته الاولى التي بدأ بها النزالات .
 ويمكن تنمية قوة التحمل عن طريق المنافسات الكثيرة الى جانب التدريب المنظم باستخدام الطرق الفعالة لتطوير المطاولة وممارسة الانشطة الاخرى المساعدة التي تخدم العضلات وتقويتها حركيا وعصبيا بما يجعل التوافق العضلي العصبي متكافلا بنسبة كبيرة .

٦ (القوة العضلية) M. Strength

تعد القوة العضلية الاساس في الاداء البدني واهم الدعائم التي تعتمد عليها الحركة والممارسة الرياضية . وفي كتاب اصول التدريس للمهارة يذكر : " بان متطلبات الالعاب والفعاليات الرياضية المتنوعة للقوة شديدة الاختلاف لا وان القوة عنصر اساسي اذ تؤثر في مستوى القابلية الجسمية ، وفي هذا الخصوص لا بد من ملاحظة علاقتها بصورة خاصة بالمطاولة والسرعة في سير الحركات الثنائية والثلاثية (١) ومن المعلوم ان حركات المباراة في حاجة ماسة الى عامل السرعة الناتجة عن اندفاع الحركة بالقوة العضلية المناسبة لايقافها في الوقت المناسب وفي الوضع والاتجاه المطلوب استعدادا لاداء حركات اخرى ، وعليه فمن الافضل دائما للمبارز ان يتحكم حركيا (عضليا وعصبيا) في ادائه حركاته وان يبدأها ببطء ، اولا ثم يتلوها بالحركة السريعة الباشرة القوية الاداء حتى لا يشعر بها اللاعب الخصم (المنافس) ، وهذا ما يجعل لاعب المباراة بحاجة ماسة للقوة

(١) هاره - اصول التدريب . ترجمة د . علي نصيف . بغداد ١٩٧٦ ، ص ١٤٢ .

ان المطاولة تعني امكانه خذلق التعب عند الاداء لمدة
 ٤٣
 بشكل عيسام .
 اما المطاولة الخاصة فانها : ليس فقط القابلية على التحمل

العضلية المناسبة لتنفيذها ، ولعلنا بان الميزة الحديثة لا تقتصر على النواحي الفنية للمبارزة دون الحاجة الى القوة العضلية المناسبة التي هو دبرها ، بل ان الاثنين يرتبطان ببعضهما ارتباطا وثيقا مع مراعاة الاهتمام بكيفية ربطهما بالتوقيت الحركي المناسب لاداء حركات المبارزة ، على ان تصف هذه القوة بالمرونة والتي تتناسب مع طبيعة كل حركة . ويمكن تنمية القوة البدنية وصحة عامة بممارسة تمارين رياضية مختلفة اخرى .

وما تقدم فعلى لاعب المبارزة ان يكون مهيئا مسرعة متكامل القوة ، وذا تحمل جيد . كما يجب ان لا يتأثر النزول المفاجئ نحو نزول المبارزة تائرا سلبيها بالاعداد الناقص للياقة البدنية ، حيث تعد عناصر اللياقة البدنية للمبارزين مكونات الاساسية لانجاز الرياضي بخصوص المهارات الفنية والخطية .

ثانيا : القابليات الخاصة للاعب المبارزة :

هناك عدة عناصر اساسية تدخل ضمن الاعداد العام للمبارزة ومن هذه العناصر الذكاء ، واتخاذ القرار السريع وقوة الملاحظة (المراقبة) ، وتصميم قوة العزيمة ، والشجاعة ، وسرعة الاستجابة وهي التي تسو له لاستغلال الثغرات لدى الخصم بمجرد ظهورها ، وان الاستعداد العالي لاتخاذ القرار السريع يجب ان يصاحبه استعداد سليم ايضا وكذلك الجرأة والطموح للوصول الى الهدف خلال الوقت المحدد للنزال ، مع مرونة عالية في التفكير ، حيث تعد العوامل النفسية المابقة مسن صحة الالهية بمكان ، وان عدم توفرها يؤدى الى عدم ضمان تحقيق الواجبات التكتيكية والتكتيكية (المهارات الفنية والخطية) والتكيف السريع لردود افعال خصوم مختلفي التصرف .

اما عملية التفكير والارادة فانها تنشط وتطور من خلال المحاولات
المكثرة الناجحة منها والفاشلة ، اي بالممارسة المستمرة في اثناء
التدريب في الوحدات التدريبية المختصة ، او في اثناء النزالات المختلفة
حيث يمكن تنمية روح المنافسة من خلال النجاح المستمر على العكس
من الخسارة فانها تقود اللاعب الى الابتعاد عن التصرفات الجالغ بها
من خلال سير المباراة التي تسبب اخفاقا في اغلب الاحيان ، اضافة
الى الابتعاد عن الخطط التكتيكية والتي تسير بنفس الاتجاه دائما
وتكون معلومة من قبل الخصم .

وعلى اي حال ففي جميع الاحوال يحتاج لاعب المباراة وفي
اي مستوى كان ، او في اي فعالية من فعاليات المباراة (الاسلحة
الثلاثة) الى درجة عالية من الثبات في السيطرة على الانفعالات
المؤثرة مثل الخضم والجمهور والحكم ، الخ ، الى جانب
وتوفر هذه الصفات النفسية العالية يستطيع المبارزان تنفيذ
مهاراتهم الفنية (التكتيكية) المطلوبة بدون التأثير القوي الذي تقود
الى شروء ذهن اللاعب ، كما اشونا اليها سابقا وهي ردود فعل
الخصم - القرار الذي يتخذه الحكم - التأثير الذي يسببه المتفرجين
وحتى التأثير الذي يسببه المنافس الاخر .

وتعد السببية العالية بثبات الانفعال ذات اهمية كبيرة
في السيطرة على التغيرات الجسمية من جراء المؤثرات المختلفة
لكي تضمن عملها بشكل جيد وقيادتها خلال التصرفات الصحيحة .
وما يجدر الاشارة اليه هنا ان احساس لاعب المباراة بالمسافة
في اثناء النزال - وهي مقدار المسافة بين اللاعبين والتباعد (ا)

ومن المعلوم ان حركات الويازة في حادثة تامة ان قابل السعة
الناجحة عن اندفاع الحركة بالقوة العضوية المناسبة لا يات بها فليس
الوقت المناسب في الوضع والاتجاه المطابق لعدد الاداء حركات

تختلف تبعاً لظروف وحركات اللعبة - وهو عامل من العوامل -
 المهمة والصفات المطلوبة للوصول الى حافة النصر في النزالات التسي
 يخوضها لاعب المارزة - فهذا الشعور ناتج عن الممارسة الدائسة
 والخبرة السابقة اى الاحساس بالبعد والقرب الذي يكون به اللاعب
 ومن خصمه في اثناء النزال - واتخاذ المسافة المناسبة للحركة المتبادر
 تأديتها وهي تخضع اساساً للتصرفات الخطئية (التكتيك) .

وهي انى وان لانسى الاحساس الذي يتركز يادى ذى بد في يد واصابع
 الذراع المسالفة للاعب لجميع الحركات التي يقوم بها اللاعب الخصم
 من ضغط وضرب وسحق والحركات المضادة (الدفاعية) التي يقوم
 بها اللاعب . مع سرعة عالية في التفكير - حيث تعد الممارس
 النفسى حيث يمكن تنمية هذا الاحساس (الشعور) بوساطة
 تدريبات خاصة يرد فيها لاعب المارزة كائناً لوحدته التدريسية
 القوية والمدرّب او مع الزميل به افعال خصوم مختلفي التصرف

الباب الثاني

Fleuret

- سلاح الشيش

- مواصفات السلاح

- المسكات

- الهدف القانوني وقياسات الملعب

- الأوضاع الأساسية

- الطعن

- حركة السهم

- الالتحام

- الهجوم

-

-

-

-

-

-

-

-

-

الدرج السابعة فترى جميع الحركات التي يقوم بها اللاعب القاصم
من فمها يذهب ويسمى وإمركات الضامة (الدفاعية) التي يقوم
بها اللاعب .
كثرت وتكون فيها هذا الاحساس (الشعور) بوجع الحاسة
سريعات حاسمة يراعيها لاعب المباراة أثناء الوضعية التدريبية
مع التمرين أو مع التمرين .

1922

1922

1922

الباب الثاني

الفصل الاول

Le Fleuret الشيش المبحث الاول

- مواصفات سلاح الشيش : (١)
يتكون سلاح الشيش من مجموعتين وهسي ؛
(١) مجموعة النصل Le lame
(٢) مجموعة القبيض Le monture

اولا : مجموعة النصل تتكون هذه المجموعة من النصل وهو الجزء المعدني المصنوع من الصلب المن وخاصة في مقدمة النصل وانعدام المرونة في المؤخرة اما القسم الوسط فتكون مرونته متوسطة ، ويكون النصل مربع الشكل .
يقسم النصل على ثلاثة اقسام :

أ - القسم الضعيف وهو الثلث العلوي من النصل ويحتوي فسي نهايته البعيدة من النصل على ذبابة النصل او طرف النصل العادية او الكهربائية التي تسجل فيها اللصقات عن طريق الضغط (الرمز) . في هدف الخصم ، ويتميز هذا القسم باكثر مرونة من بقية الاقسام . ويستخدم هذا الجزء من النصل في الهجوم فقط نظرا لمرونته من جهة ولوجود الذبابة التي تستخدم في اللمس والقريبة من المنافس من جهة اخرى .

(١) قانون الاتحاد الدولي للبارزة ١٩٨٦

ب - القسم الوسط وهو القسم الذي يقع ما بين القسم الضعيف والقسم القوي والذي يتميز بتوسط المرونسة (قلة المرونسة) واكتسار سكا في القسم الضعيف ، يستخدم في حركات الالتحام وتغييرات الالتحام وكذلك الاعداد للهجوم (الحركات التمهيدية للهجوم) ايضا ويستخدم في اداء حركات الدفاع .

ج - القسم القوي وهو القسم الاخير من النصل والقوسيب من الواقية ويمتاز هنا القسم بانعدام المرونسة ، ويستخدم هنا القسم بعمل المسكات الطبيعية والحركات الدائرية وشبه الدائرية (حركات الميطورة) على نصل السلاح . وعلى الرغم من وجود هذه الاجزاء الظاهرة من النصل هناك جزء اخر مختلف واخيل مجموعة القبض وسمى (لسان النصل) وكذلك يسمى قبض النصل لانه الجزء الذي يمسك به اللاعب عنفسه مسك السلاح .

ثانيا - مجموعة القبض :

هذه المجموعة هي الجزء الذي يستطيع اللاعب بوساطتها مسك السلاح وتوجيه النصل الى اي جهة يريد ها اللاعب في الحركات الهجومية والدفاعية . وتشمل مجموعة القبض على الواقية ، وسادة الواقية ، القبض الخشبي او البلاستيك صامولة الربط .

أ - الواقى ، وسادة الواقى :

هو جزء معدني مصنوع اما من الالمنيوم السيك الصالح
او الحديد او النحاس المطلي وحجمه يختلف من سلاح
لاخره . ويستخدم الواقى لحماية اليد المسلحة (الحاملة
للسلاح) خشية آصابة اصابع اليد او الذراع . ويستخدم
الواقى مع القسم القوي من النصل في عمل حركات السيطرة
على نصل الخصم وكذلك عمل حركات الدفاع .
اما الوسادة فتكون داخل الواقية ونسبي بمثابة حماية
اصابع اليد التي تقبض على السلاح نتيجة احتكاكها بباطن
الواقى المعدني في أثناء اللعب . وتضع هذه الوسادة
من الجلد ، اللباد ، وكسبلك الاسفنج .

ب - القبض الخشبي او البلاستيك :

هو عناية عن الجزء الذي يمر به قبض النصل (لسان
النصل) وينحصر ما بين وسادة الواقى و الصامولة . ويكون
على شكل قطعة مربعة المقطع كما في سلاحى الشيش وسيف
المبارزة ومستديرة كما في سلاح السيف وهذه القطعة
مجوفة من الداخل لتسمح بدخول قبض النصل
من الجانب الثاني ومن ثم ترتبط بالصامولة .

ج - صامولة (صامولة ربط) :

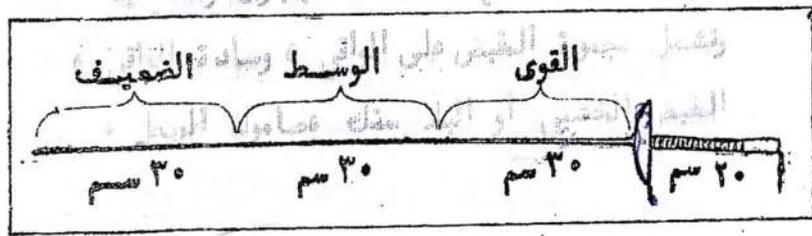
وهي جزء معدني ثقيل وغالبا ما يكون مستدير الشكل وتستخدم
في ربط اجزاء السلاح المختلفة بعضها ببعض ليصبح
السلاح كله قطعة واحدة في يد اللاعب . ومن جانب
آخر فان للصامولة فائدة كيميصة جدا في ايجاد التوازن

بعض
الاصناف
من
الاصناف
من
الاصناف

نهاية البعيدة من النصل ٥٣
القسم الضعيف وهو الثلث الاقوى من النصل ويحتوى قسمي
العادية او الكهربائية التي تسجل فيها المسافات من طرفين

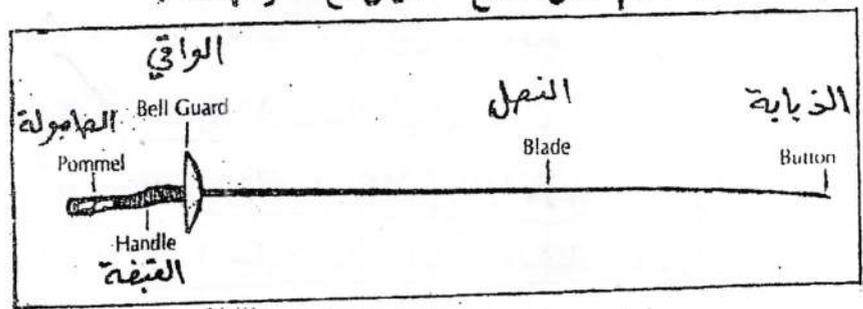
ما بين ثقل النصل والواقى والقبضة الخشبية وقبضة يد اللاعيب
 بالاضافالى ذلك وهنالك صفات عامة ل سلاح الشيش هي :-

- ١ - طول السلاح الكلي ١١٠ سم
- ٢ - وزن السلاح ٥٠٠ غم
- ٣ - طول النصل فقط ٩٠ سم (اى طول كل قسم ٣٠ سم)
- ٤ - طول قبضة اليد ٢٠ سم
- ٥ - قطر الواقية ١٢ سم



شكل (١)

(اقسام نصل سلاح الشيش مع اطوالها)



شكل (٢)

(اجزاء سلاح الشيش)

كيفية مسك السلاح :

هناك ثلاثة انواع من القبضات وهي : القبضة الفرنسية ،
الاطالامية والقبضة البلجيكية ولكل قبضة طريقة خاصة
بالمسك (حمل) . وسياتي توضيح كل منها نوع من انواع
المسكات .

طريقة مسك القبضة الفرنسية :

لقد ذكرنا فيما تقدم شرحا عن النصل في سلاح الشيش وقلنا
انه يكون مربع الشكل ولا سيما في الجزء القوي القوي القوي
من الواقي وان القبض الخشبي يمتاز بتحدب خفيف
من الجهة اليمنى في حالة اتخاذ الجانز الجانب الايمن والعكس
عند اتخاذه الجانب الايسر لكي يتناسب هذا التحديد
مع راحة اليد المسلحة ويساعد على حمل السلاح
بطريقة سهلة ومرحطة .

والقبض الخشبي سطحان احدهما علوي والاخر سفلي وتتم
عملية المسك (والقبض) بالطريقة الاتية :
يوضع الجانب العلوي للسلامية الثانية لاصبع السبابسة
ملاسا للسطح السفلي للقبض ثم تلف باطن السلامية
الاولى لنفس الاصابع لتلا من السطح الداخلي للقبض
وبذلك يصبح الجزء الامامي له بين سلاميات اصبع السبابسة .

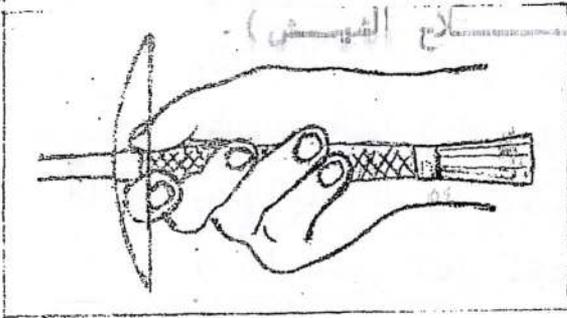
يوضع باطن الابهام على السطح العلوي للقبض متمسدا
بحيث يسعد طرفه الامامي عن السطح الخلفي (باطن
الواقية) ما بين 1 سم - 5 ر 1 سم تقريبا .

على شكل قطعة مربعة يقطع كما في سلاح الشيش وسيف
السايرة ويستدبرة كما في سلاح السيف والسيف والقطعة
من الداخل لتصبح يد تحمل السلاح

(ح) يوضع باطن السلاحيات الاولى للاصابع الثلاثة الباقية مجاورا لها بالتسلسل الطبيعي على السطح الجانبي الداخلي للمقبض وملاصقا له مع ملاحظة ملاسة أطراف السلاحيات لقاعدة اصبع الابهام .

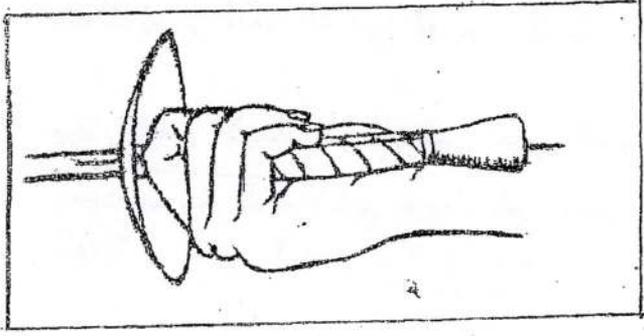
(د) بعد ذلك يتم وضع مؤخر الخنجر المقبض داخل التجويف براحة اليد مع ملاحظة تلاصق صامولة الربط للسطح الامامي لمنطقة الرسغ بحيث تتخذ وضعها على سطح استقامة ساعد الذراع المسلحة وامتداده نجس بعد ذلك السلاح والمقبض والساعد على خط مستقيم

(انظر الاشكال رقم (٣) (٤٥))

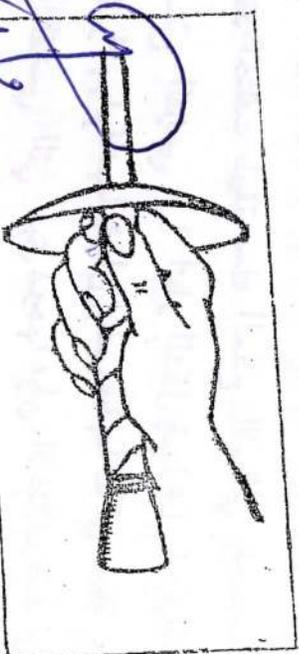


قبضة الشيش الفرنسي

شكل (٣)



وضع البطح



وضع الكسب

شكل (٤)

الخطأ الشائعة في طريقة مسك القلم الفرنسية :

- ١- اعتاد اصبغ السبابة الى السطح الجانبى الخارجى للقلم.
- ٢- ملاسة طرف اصبغ الابهام للسطح الداخلى للواتى.
- ٣- التقبض على القلم بالاصابع ككل دون الملاسة.
- ٤- مسك القلم بالاملا موات بقوة.
- ٥- عدم ملاسة الاملا مية الاولى للاصبع الاخير لسوء خيرة القلم.
- ٦- مسك القلم من البرؤ خيرة باليد كاملة اى من المنطقة القريبة من الصامولة.
- ٧- ثني ففصل رصغ اليد المسالحة للاعلى او للاسفل.
- ٨- مسك القلم بحيث تكون المنطقة المجوفة عكس الانحناء الموجود.
- ٩- في القلم الخشبى، داخل راحة اليد.

٢- طريقة مسك القلم الايطالية :

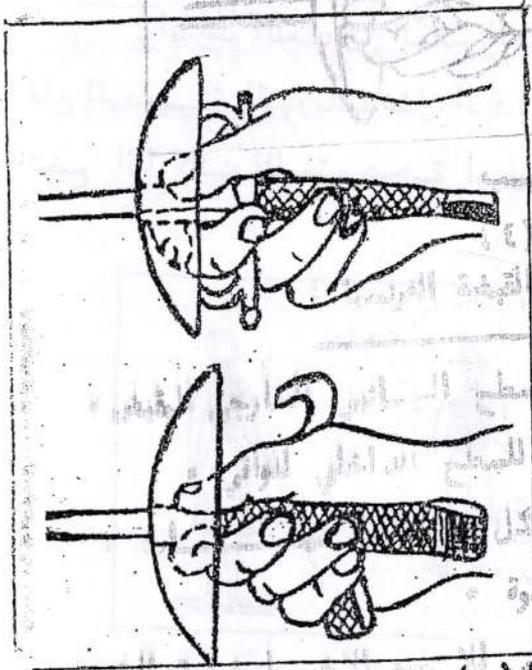
يختلف سلاح القلم الفرنسى عن سلاح القلم الايطالى كون الثانى ذى فصل معطيل القطع ووجود عازلة على قبضة تتصل بالواتسى بحمالة قوسية من المعدن يكونان شبه دائرتين مع الواتسى والمحافظة

لذلك فقد اختلفت طريقة مسك السلاح الايطالي وتمعدت قليلا عنده
 في السلاح الفرنسي . (انظر الشكل رقم (٥)) . في النسبة للاصبعين
 السبابة والابهام فانهما يقومان بنفس عملهما كما في طريقة مسك سلاح
 الشيش الفرنسي التي سبق شرحها . وان الاختلاف فقط في الاصابع
 الثلاثة الاخرى لتوزيعهم للقبض على القبض . فالقبضة القوية على
 القبضة يدخل الاصبع الاوسط في الحلقة اليسرى الموجودة في القبض
 بالنسبة للاعب الايمن والعكس بالنسبة للاعب الايسر . وذلك
 ساعد الاصبع الاوسط في مسك السلاح مع الابهام او السبابة فاصبحت
 القبضة قوية وتكاد تكون مسك للسلاح وليس حمله . ولما ضعف
 عمل الاصبعين الاخرين في ضم القبض الى كلوة اليد . لجأ الايطاليون
 الى ربط السلاح مع رسغ اليد بحزام جلدي لكي يحافظوا على ثبات
 ضم الصامولة وقوتها للرسغ والساعد . فزادت القبضة قوة وتعقيداه .
 وبذلك ابتعدت الايطالية عن الحركات الفنية الدقيقة (الكلاسيكية)
 واعتمدت في طريقة اللعب على العنف في تأدية الحركات وهوشى
 غير مرغوب فيه على الرغم من ان المدرسة المجرية جمعت بين المدرستين
 الفرنسية والايطالية ولكنها تستخدم القبضة الفرنسية .
الاشياء الشائعة في طريقة مسك القبضة الايطالية :

- (١) عدم وضع باطن سلا ميات اصبعي الابهام والسبابة على السطحين
 العلوي والسفلي للعمود الاوسط للقبض .
- (٢) وضع سلا ميات الاصابع الثلاثة الاخيرة حول القبض الخشبي بدون
 وضع الاوسط داخل الحلقة الثانية (اليسرى) .
- (٣) عدم تشبهت موء خصرة القبض داخل راحة اليد بواسطة الاصبع
 الاخير .

(٢) طريقة مسك القبضة البلجيكية

هذه القبضة تشبه قبضة المسدس العادي وتضع هذه القبضة من مادة الالمنيوم لتناسبها من حيث الوزن حتى تساعد على اتزان السلاح في يد اللاعب وتوجد في هذه القبضة تجاريف خاصة لكل اصبع من اصابع اليد الثلاثة الاخيرة تستقر بداخلها السلاحيات الاولى والثانية لكل اصبع وكما تستقر موخة القبض ايضا داخل تجويف راحة اليد واما اصبع الابهام فيوضع باطن السلاحيات الاولى منه على السطح العلوي للقبض خلف السطح الخلفي للواقي مباشرة وكما يتم وضع الجانب العلوي للسلاحيات من الاولى والثانية من اصبع السبابة على السطح السفلي لقدم القبض . (انظر الشكل رقم ٥) .



مسكة قبضة الشيش الايطالي

شكل

الاشكال المرفوعة في طريقة مسك القبضة البلجيكية

مسكة قبضة الشيش البلجيكي

شكل (٥)

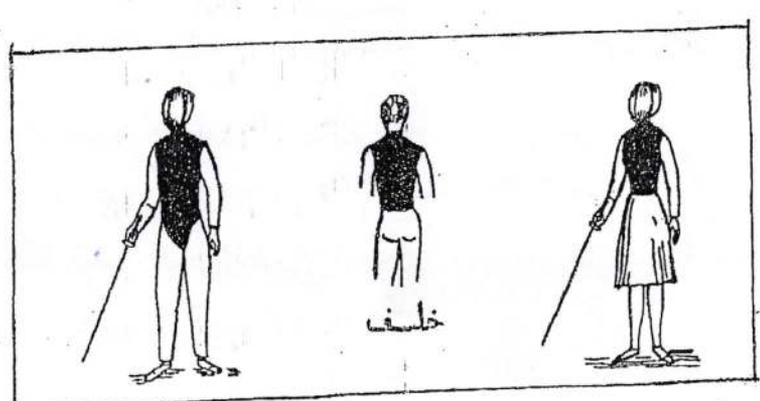
مسكة القبض من الجوهر خرة باليد كاملة ان من المنطقة القريبة من السامولة
 التي تحصل وضع اليد المسلحة ٥٩ على او لا طول
 مسكة القبض بحيث تكون المنطقة المسماة عكس الاتجاه المرفوعة

الهدف القانوني :
 يقصد بالهدف القانوني المساحة السطحية المحددة على جسم اللاعب التي يسمح بها القانون ليتم عليها تسجيل اللمسات الصحيحة ويقسم الهدف الى منطقتين هما المنطقة الامامية والمنطقة الخلفية : (رؤية)

(١) المنطقة الامامية : هي المنطقة التي تارضية الحركات وحدها وتحدد المنطقة الامامية بارتفاع ياقة السترة (او الصدرية الكهربائية بارتفاع ٣ سم تدور حول الرقبة والصدر والبطن مثلت البطن عند وسط الكتفين وتحت الابطين .

(٢) المنطقة الخلفية : وتحدد المنطقة الخلفية من ياقة السترة (الصدرية الكهربائية) والتي تكون بارتفاع ٣ سم حتى الحزام الذي يحد يابطع عظمي الورك (عظمي الحرقطين من اسفل عند الجوفى) .

اما عند اللعب في السلاح الشيش الكهربائي (في المسابقات) فان الصدرية الكهربائية تشمل الهدف القانوني ، اي هي التسي توضح اذا كانت اللمسة صحيحة او غير صحيحة . (انظر الشكل ٦) .

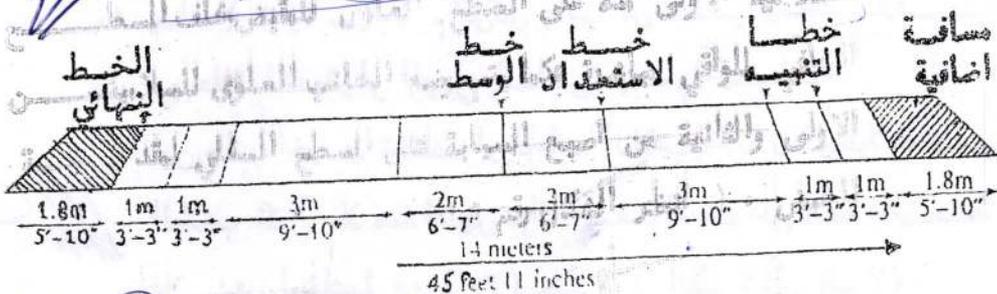


رجال سيدات شكلا (٦)

تجرى سباقات المصارعة على ملاعب صالات مغلقة او مكشوفة حسب الظروف الجوية ففي البطولات المحلية تجرى السباقات على ملاعب مكشوفة احيانا اما في اللقاءات او البطولات الدولية فتجرى السباقات في قاعات مغلقة ذات اضاءة جيدة جدا ولا تسود شر على اللاعبين وكذلك التهوئة جيدة . هناك نوعان من الملاعب والملاعب التي تجرى عليها السباقات بالسلاح العادي (غير الكهربائي) وتكون مغطاة بمادة اللباد او الكاوتشوك او القليلين او المطاط . اما اذا كانت السباقات التي تجرى بالاسلحة الكهربائية فتكون ارضية الملعب مغطاة بشبكة معدنية مصنوعة من الاسلاك يسمى (بالسجادة الكهربائية) .

تصنع الملاعب من الخشب او من نشارة الخشب تضغط وتغطس بشبكة اسلاك معدنية على شكل قطع ثم تربط هذه القطع مع بعضها تكون ملعب المصارعة وهناك نوع آخر وهسي تصنع من لوحات خشبية بقياسات محددة ثم تربط هذه اللوحات بقطع معدنية ثم تمد عليها السجادة المعدنية التي تسمى السجادة الكهربائية وتثبت هذه السجادة من الطرفين ليصبح الملعب كاملا .

اما قياسات الملعب والموضحه في الشكل الاتي هسي :



مدرسة المصارعين
 مدرسة المصارعين
 مدرسة المصارعين

شكل (٧)

وحدد المسافة الخلفية من ياقة السترة (الصدرية الكهربائية)

طول الملعب ١٤ م

عرض الملعب من ٨٠ إلى ٧٠ م

يقسم الملعب الى قسمين كل قسم (جانب) ٧ م بواسطة خط

الوسط (خط المنتصف) الهدف القانوني في القسمين

يبعد خط الاستعداد عن خط الوسط ٤ م من كل جانب وهو الخط

الذي يقف خلفه لاعب المباراة استعدادا للعب

يبعد خط التنبيه عن خط الاستعداد ٤ م (ونقصد بخط التنبيه

هو الخط الذي اذا مسه اللاعب بقدم واحدة او كفتا قدميه او عبيسرة

فان الحكم يوقف اللعب وينبه اللاعب الذي من الخط او عبيسره

عن المسافة الحقيقية له قبل ان يجتاز الحد الخلفي للملعب

يبعد الخط النهائي عن خط التنبيه ١ م وهو الخط الذي يحدد

نهاية الملعب واللاعب الذي يخرج من الخط النهائي للمرة الاولى

يوقف الحكم اللعب ويعطى له اذار ويوقف اللاعب على خط التنبيه

بحيث تكون قدميه الخلفية ملاسة خط التنبيه ، وازا تكررت

المعلية تحسب لسة على اللاعب المخطأ (الذي خرج) انظر

مواد القانون

يضاف (٥ - ١) م الوكل جانب من الملعب ليسانع اللاعب

في حالة التفتق او الرجوع الفاجس بعدم السقوط

من جانب آخر - تختلف ارتفاعات الملاعب باختلاف البطولات فبعض

الملاعب تكون ملاسة للارض وازا وضعت الحلية على منصة عالية

فلا يزيد ارتفاعها عن (٢٠) سم (انظر شكل رقم ٧)

المبحث الثاني

الايضاح الاساسية في سلاح الشيش :

الوضع الاساسي : **The First position**

لللاعب المبارزة وضع خاص يأخذه قبيل البدء في المبارزة او التدريب
ويسمى هذا بالوضع الاساسي ويكون كما يلي :-

(١) تشكل القدمان زاوية قائمة بحيث يكون الكعبان متلاصقين .

(انظر شكل ٨ أ) .

(٢) يكون الجذع (الصدر) منحرفا الى الداخل بحيث يكون الكتف

الايمن للامام والكتف الايسر للخلف ، واذ كان اللاعب ايسر ،

يكون الكتف الايسر للامام والكتف الايمن للخلف (انظر شكل ٨ ب)

(٣) يكون النظر الى الامام بحيث يكون الذقن متلامسا للكتف

الايمن .



شكل (٨)

تحتوي على كل ما في الكتاب من مادة التدريب على واحدة أو كلاً من هذه التمارين
في الحتمية في التدريب على الفهم في كل ما في الكتاب من مادة التدريب

التحية : The salute : ان يمتاز الحد الثاني للمعلم

اما التحية فتعد عملاً اجبارياً يجب ان يقوم بها لاعب المبارزة . وتتم التحية في ثلاثة اتجاهات ، الاول نحو الامام باتجاه الخصم والثاني نحو اليمين . باتجاه الحكم والمفتربين الجالسين على يمين اللاعب الثالث نحو اليسار باتجاه المسجلين والموقت والمفتربين الجالسين على يسار اللاعب . وتختلف التحية باختلاف المدرستين الفرنسية والاطاليسية .

المدرسة الفرنسية : في كل جانب من الجانبين

وفيها يتم رفع الذراع التي تحمل السلاح الى الاعلى بزاوية مائلمسة عكسية لوقف الاستعداد (اماماً عاليها) وتسلل في هذه الحالة حركة الاستعداد لاداء التحية . وانما وضعت اليد على مقدمة الاربعة

المدرسة الايطالية : (٢٥) سم . (انظر شكل رقم ١)

وفيها يتم نقل الذراع التي تحمل السلاح الموجودة جانبياً وارتمخاً الى امام الصدر بحركة دائرية للخلف وللأعلى وللأمام حتى يمتد اماماً يحاذية الكتف الامامي تجاه الخصم وتسمى هذه الحركة بالاستعداد للتحية ثم يبدأ بعد ذلك الاداء بالتحية الكاملة .

وتتم حركة التحية كما يلي : -

١ - الوقوف بالوضع الاساسي . (انظر شكل ١ / ٩) .

٢ - رفع السلاح الى الاعلى امام الوجه بحيث يكون السلاح مع السذراع عمودياً على الارض ، والواقي مقابل الذقن . (انظر شكل ٢ / ٩) .

٣ - تد السلاح الى الامام تجاه الخصم بحيث يشكل السلاح مستمع الساعد والمضد زاوية متفرجة وتكون اصابع اليد المسلحة مواجهة

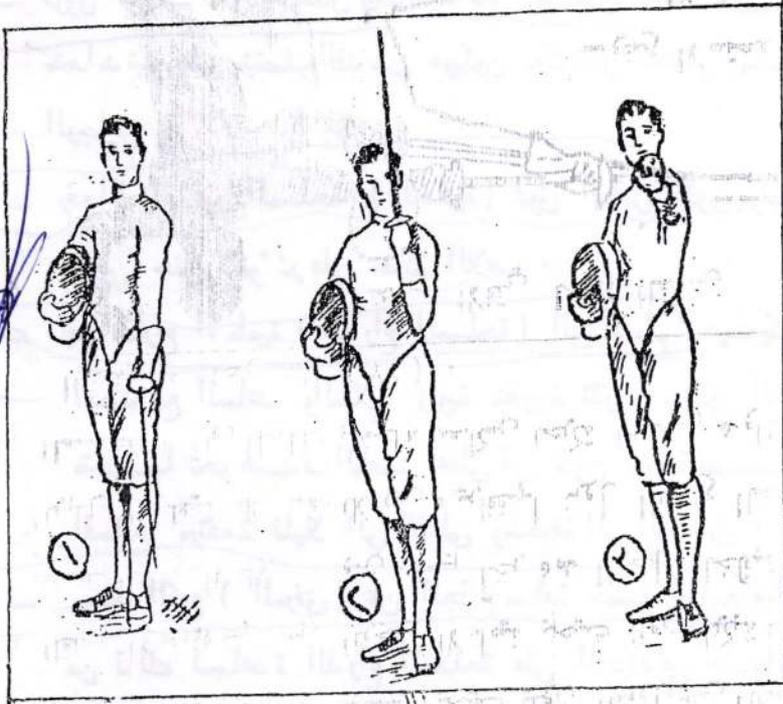
للأعلى ومنحرفة قليلا إلى الداخل (إلى الجانب الأيسر) . انظر
شكل (٩ / ٣) .

٤ - تحريك الذراع التي تحمل السلاح إلى الجانب الأيسر تحية للقضاة
والمتفرجين .

٥ - تغيير اتجاه الذراع الحاملة للسلاح إلى الجانب الأيمن تحية
للحكم والمتفرجين .

٦ - نزول الذراع الحاملة للسلاح إلى الأسفل على شكل نصف دائرة
بحيث تكون أمام الرجل الأمامية اليمنى (القائدة) إذا كان اللاعب
أيمن ، أما إذا كان أيسر فالعملية تكون على العكس . انظر شكل

(٩) .



شكل (٩) اوضاع التحية

محمد بن محمد بن محمد

On - guard

+ وضع التحفز (وضع الاستعداد)

ويسمى هذا الوضع بوضع الاستعداد لانه الوضع الذي يساعد اللاعب المتحرك للامام وللخلف ، وكذلك يساعد اللاعب على التهيؤ للعبه ويتم هذا الوضع بالمراحل الاتية :

١ - من الوضع الاساسي ، الوضع الذي اتخذه اللاعب لتحية الخصم ، يقوم اللاعب بتقديم القدم الامامية القائدة (القدم اليمنى) للامام بمسافة قدم ونصف الى قدمين بحيث يشكل زاوية قائمة بتقدير 90° .

٢ - نزول الجسم الى الاسفل بصاحبه ثني الركبتين بحيث تكون الركبتان متعامدتين على منتصف القدمين ، ويكون مركز ثقل الجسم يمين الرجلين .

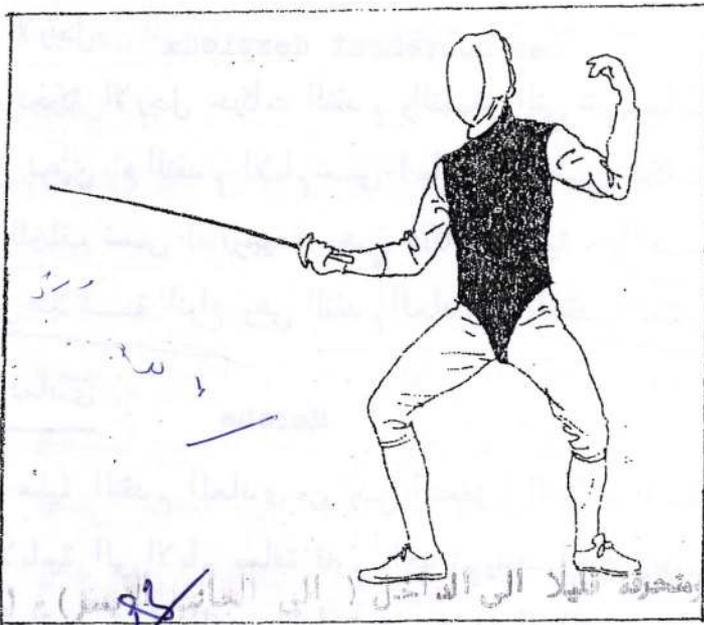
٣ - رفع الذراع غير المسلحة (الخلفية) فوق الرأس وتكون بوضع مرتخي حتى لاتؤثر على حركة اللاعب .

٤ - رفع الذراع الامامية (الذراع المسلحة) الى الامام بحيث يكون العضد مع الساعد والسلاح زاوية منفرجة تقريبا ، ويكون السلاح متجهها نحو هدف الخصم ، على ان تكون ذبابة نصـال السلاح مرتفعة قليلا الى الاعلى ومنحرفة الى الداخل .

٥ - يبعد الكوع (المرفق) عن الجذع مسافة خمسة اصابع ، والغرض من ذلك لمساعدة الذراع المنحرفة على الحركة في اتجاهات مختلفة .

٦ - يكون الجذع (الهدف) منحرفا الى الداخل (اى الى الجانب الايسر) بحيث يكون الكتف الايمن متجهها الى الامام تجاه الخصم ،

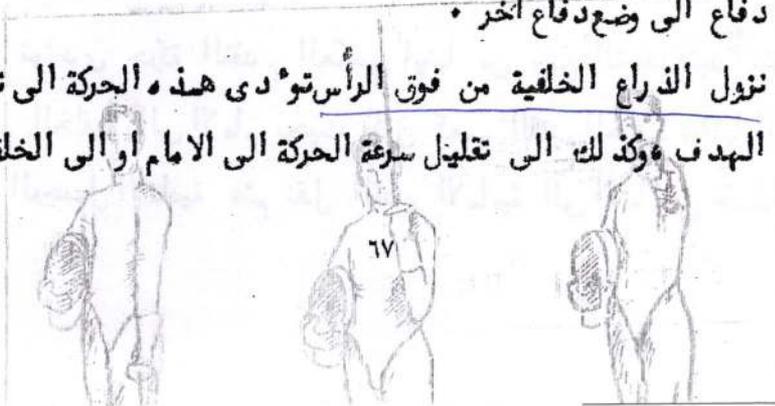
والكف اليمين متجهها الى الخلف بالجهة المعاكسة . (انظر الشكل ١٠) .



شكل (١٠)

١- الأخطاء الشائعة في وضع الاستعداد (التحفز) :

- ١- تقديم القدم الأمامية نحو أكثر من قدمين بحيث تكون المسافة كيميتر ويصعب على اللاعب الحركة .
- ٢- عدم نزول اللاعب الى الأسفل أي يكون شبه واقف ، وذلك يعيق حركة اللاعب .
- ٣- اليد المسلحة تكون ممدودة أي لا تشكل زاوية منفرجة وهذا الوضع يصعب على اللاعب عمل تغيرات من وضع الى آخر ، أي من وضع دفاع الى وضع دفاع آخر .
- ٤- نزول الذراع الخلفية من فوق الرأس تؤدي هذه الحركة الى تغطية الهدف وكذلك الى تقليل سرعة الحركة الى الامام او الى الخلف .



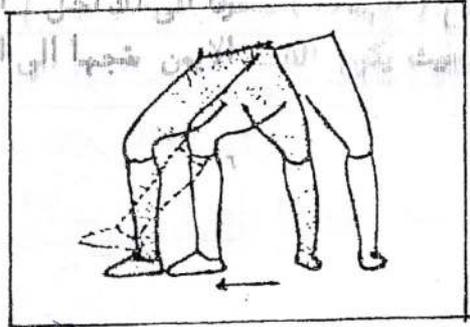
٢ - يوزن الجسم الى الامام ...

حركة الارجل **Les mouvement despiada**

نقصد بحركة الارجل حركات التقدم والتقهر والتي تتم بوساطة الارجل تكون على نوعين ، التقدم للامام تسمى (مارشية) وهي حركات هجومية ، والتقهر للخلف تسمى (روبيه) وهي حركات دفاعية ، والتقدم للامام يكون على ثلاثة انواع وهي التقدم العادي ، والتقدم العكسي ، والوثوب .

التقدم العادي **Marche**

تتم عملية التقدم العادي من وضع التحفز (الانكاراد) يتقدم يسم القدم الامامية الى الامام مسافة قدم واحد ثم يتبعها نقل القدم الخلفية الى الامام لتحل محل القدم الامامية ففي هذه الحالة يجب المحافظة على المسافة بين القدمين وكذلك على وضع التحفز . انظر الشكل (١١) .

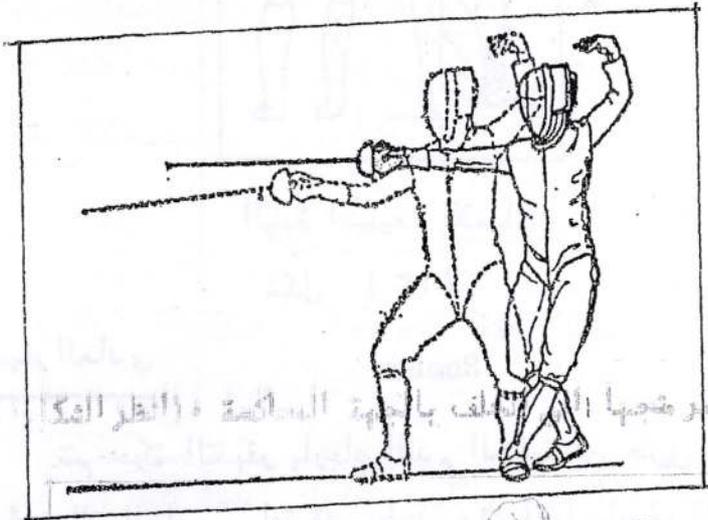


الشكل (١١) حركة التقدم للامام

التقدم العكسي

تؤدي حركة التقدم العكسي ايضا من وضع التحفز وتبدأ بتقدم يسم القدم الخلفية الى الامام بحيث يكون كعب القدم الخلفية موازيا الى مشط قدم الرجل الامامية ، ثم نقل القدم الامامية الى الامام في هذه الحالة

ايضا يجب على اللاعب المحافظة على المسافة بين القدمين
 ووضع التحفز . انظر الشكل (١٢) .



الشكل (١٢)

Sauter en avant

الوثب

تتم حركة الوثب ايضا من وضع التحفز ، بعد الرجل الامامية الى الامام
 ترافقها بدفع الرجل الخلفية الى الارض كي تساعد على الوثوب
 ثم النزول بكلتا القدمين مع ملاحظة عدم فقدان التوازن وكذلك
 وضع التحفز (الاستعداد) ، اما التقهقر فيكون ايضا على ثلاثة انواع
 وهي التقهقر العادي ، والتقهقر العكسي ، والتقهقر بالوثوب .
 انظر الشكل (١٣) .

شكل (١٠)

الخطا المأثرة في وضع الاستعداد (الخطا ١)

تقديم القدم الامامية نحو اليمين قد يبين بحيث تكون المسافة كالمعتاد
 ويصعب على اللاعب الحركة .

عدم نزول اللاعب الى الاستعداد اي يكون الجسد واقف ، وذلك يسهل

من مسيئة القدم العادي و وضع التمهيز (الاوتذاره) بتقديم جسم القدم الامامية التي لا يتم بعدها قدم واحد ثم يتبعها نقل القدم الخلفية الى الامام لتحتل محل القدم الامامية نفسها بنفسها والحالة يجب المحافظة عليها على المسافة بين القدمين . انظر الشكل (١١) .



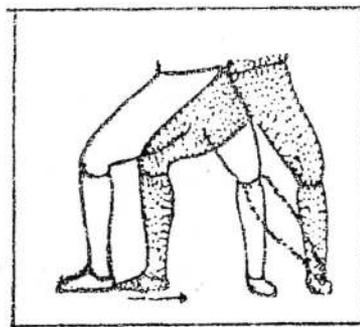
الوثبة السريعة للامام

شكل (١٣)

الذكر : حركة القدم للامام Rombar

التقهقر العادي

تتم حركة التقهقر بأرجاع القدم الخافية عن طريق مد الرجل الخافية الى الخلف بمسافة قدم واحد ، ثم القيام بأرجاع القدم الامامية الى الخلف ايضا ، ولا حظ في هذه الحالة المحافظة على المسافة بين القدمين (انظر الشكل ١٤) . الى الامام في هيئة الحالة

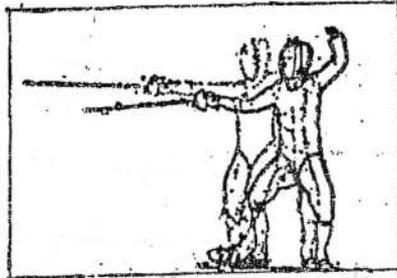


حركة التقهقر للخلف

الشكل (١٤)

التقهقر العكسي

تتم حركة التقهقر العكسي عن طريق سحب القدم الامامية الى الخلف بحيث يكون مشط القدم الامامية موازيا الى كعب القدم الخلفية اي يكون على خط واحد ثم سحب القدم الخلفية الى الخلف بحيث يرجع الى وضع التحفز . انظر الشكل (١٥) .

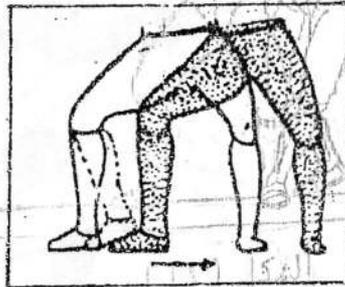


الشكل (١٥)

التقهقر بالوثب

Sauter arrier

تتم حركة التقهقر بالوثب الى الخلف بنقل (مد) القدم الخلفية اولا يرافقها دفع الارض بمشط القدم الامامية لتساعد اللاعب على النهوض ثم الوثب والنزول بكنتا القدمين مع المحافظة على المسافة بين القدمين ووضع التحفز . انظر الشكل (١٦) .



الوثبة السريعة للخلف

الشكل (١٦)

المبحث الثالث The lunge الخلفية عن طريق هو الرمي
 حركة الطعن : مسافة قدم واحد ثم القيام بإرجاع القدم الأمامية
 في الحالة المحافظة على المسافة

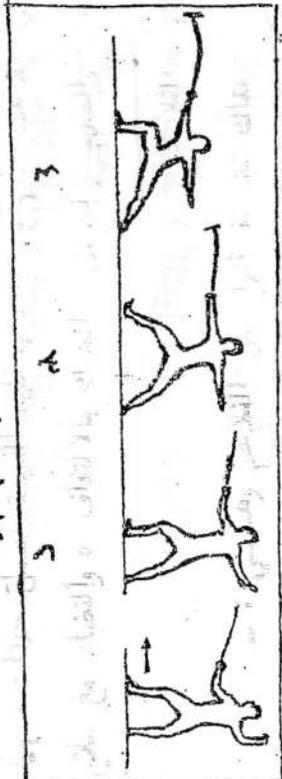
تعد حركة الطعن من الحركات الهجومية على الخصم ، وتتم هذه
 الحركة في اوضاع مختلفة ، من وضع التحفز (الاوتكاره) ، حركة
 التقدم والتقهقر بأنواعها .

وتؤدي حركة الطعن بعد الذراع المسلحة للامام باتجاه هدف الخصم
 (يكون المد من مرفق الذراع) ، ويرافقها تقديم الرجل الامامية التي
 الامام باتجاه الخصم بمسافة متوسطة بحيث يكون النزول على الكعب ثم
 مشط القدم الامامية ثم بثني الرجل الامامية بحيث تكون الركبة عمودية
 على منتصف القدم الامامية ومن جانب آخر ، من الرجل الخلفية بحيث تكون
 قدم الرجل الخلفية ملاصقة للارض ، ويرافقها نزول الذراع الخلفية الحرة
 (غير المسلحة) الى الخلف باتجاه معاكس لحركة الطعن ، والذراع موازيه
 للرجل الخلفية . انظر شكل (١٧) .

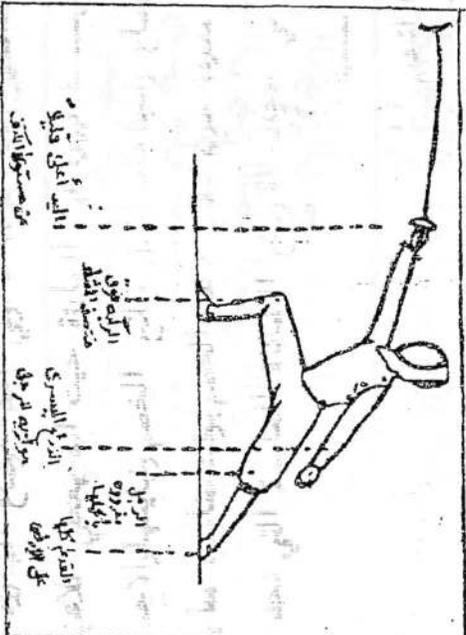


شكل (١٧)

بالإضافة إلى نزول الجذع إلى الأسفل والامام قليلا بحيث لا يتجهال كثيرا إلى الامام والخلف والجانبين و أيضا يكون في منتصف المسافة المحصورة بين الرجلين و يكون مركز ثقل الجسم في منتصف المسافة .
 بلا حظ في هسيمة المحاكة اتجاه نظر اللاعب والكف الايمن إلى الالمحاصم تجاه الخصم و الكف الايسر يكون متجهها إلى الخلف (عكس الكف الايمن)
 و تكون الذراع المسلحة مع السلاح على خط مستقيم مع الكف الايسر
 على ان يكون هذا الخط موازيا للارض و نهاية السلاح تكون مرتفعة قليلا إلى الاعلى ومنحرفة قليلا داخل اتجاه الهدف . انظر الشكل (١١٨) .



شكل (١١٨)



شكل (١١٩) وضع الجسم

الخطأ الشائع في حركة الطعن (١)

١- رفع القدم الامامية للاعلى اكثر من اللازم .
٢- ميل الجذع للامام او للخلف او الى الجانب عند تحريمك
القدم الامامية في اثناء اداء الحركة .

٣- تغيير اتجاه الاشاط عند الحركة للداخل او للخارج .
٤- عدم بك الذراع المسلحة للامام قبل بدء حركة القدم الامامية
للامام .

٥- عدم الهبوط (النزول) على كعب القدم الامامية في بدايئة
حركة الطعن .

٦- في حالة الطعن تسبق القدم الامامية الركبة .

٧- الزحف بالقدم الخلفية للامام اكثر من اللازم .

٨- السقوط للاسفل بمنطقة الحوض بعد الانتهاء من الحركة .

العودة الى وضع الاستعداد من حركة الطعن

تتم العودة الى وضع الاستعداد بعد اداء حركة الطعن
الى الرجوع الى وضع التحفز الاصلي الذي كان عليه المبارز قبل القيام
بهجومه ، وهي عملية تناسق بين حركات الذراعين وحركات الرجلين
لنقل المبارز بعيدا عن الخصم بطريقتين هما :

(١) جمال عبد الحميد عابدين ، اصول المصارعة ، دار المعارف بمصر ،
عام ١٩٧٤ ص ٦٥ .

١ - العودة الى الخلف :

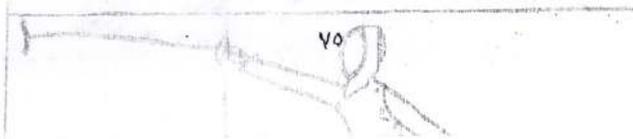
يبدأ اللاعب بنقل مركز ثقله (مركز ثقل الجسم) بواسطة ثني الركبة الخلفية والتحرك بها للخلف قليلا مع رفع الذراع غير المسلحة الخلفية للاعلى بواسطة ثني مفصل الخاين بها وفي الوقت نفسه يتم دفع القدم الامامية للارض لغرض العودة بها بدون زحف الي وضعها الاول الذي كانت عليه قبل بدء حركة الطعن اي الي وضع الاستعداد . مع مراعاة بقاء الذراع المسلحة ممدودة لحماية المارز في أثناء العودة الابهة استقرار القدم الامامية في مكانها . مع ملاحظة التناوب بين هذه الحركات السالفة الذكر بحيث تبدو وكأنها حركة واحدة بشكل انسيابي . كما تعد العودة الي وضع الاستعداد حركة ارتدادية تؤدي بدون اجهاد او توتر عضلي مثل ارتداد الكرة عند ارتدادها من الحائط المقذوفة عليه . وتستخدم هذه الحالة في حالة فشل الهجوم او لغرض استعادته .

٢ - العودة للامام : الحالة انجام نظر الامام والكف الامن الى الامام

يبدأ اللاعب بنقل مركز ثقل جسمه للامام وعلى القدم الامامية بواسطة نقل القدم الخلفية الى الامام مع ثني الركبة الخاصة بها بمساعدة الذراع غير مسلحة بواسطة تحريكها الى الاعلى من مفصل المرفق وتثبيتها ورفع الجسم للاعلى للوصول الي وضعه الطبيعي في وضع الاستعداد . مع مراعاة ان تتم جميع هذه الحركات في وقت واحد وبشكل انسيابي ايضا . وتستخدم هذه الحالة في حالة دفاع الخصم وتتم الرد وذلك للاكتفاء برجوعه فقط او عدم وصول طعنة اللاعب الي هدفه بسبب ابتعاد الخصم . وفي كلتا الحالتين يجب مراعاة ماياتي :

- انحراف القدم الامامية عند عودتها وعدم وجود الكمين على استقامة

واحدة .



Handwritten notes and signatures at the top right of the page.

تقارب القدمين عند العودة أكثر مما يجب فتضيق المسافة بين القدمين فيؤدي إلى ضيق قاعدة الارتكاز لوضع التحفز والتي تؤدي في النهاية إلى اختلاف التوازن نتيجة الحالتين السابقتين .
الاعطاء الشائعة في العودة إلى وضع الاستعداد

- ١- ثني الذراع للسلحة وارجاعها إلى الوضع الاساسي كما في وضع التحفز قبل سحب القدم الامامية إلى الجسم .
- ٢- عند العودة إلى الخلف ويقوم اللاعب بنقل الجسم إلى الخلف مع عدم ثني الركبة الخلفية مما يسبب ميل الجسم للأمام .
- ٣- عدم رجوع الذراع الخلفية إلى وضعها الصحيح بالطريقة السليمة مما يسبب عدم اتزان الجسم .
- ٤- عند قيام اللاعب بالعودة إلى الامام ويقوم بتقديم القدم الخلفية إلى الامام بحيث يفقد المسافة بين القدمين مما يصعب عليه الوقوف في وضع التحفز (الارتفاع) بشكل صحيح .

حركة السهم Flecho

وتسمى بحركة الطيران للامام وتتم هذه الحركة من اوضاع مختلفة أي من وضع الاستعداد (الارتفاع) ومن جميع حركات التقدم والتقهقر بأنواعها . وفي بعض الاحيان يقوم المدرب بتدريب اللاعب بعمل حركة السهم من وضع الطعن و الغرض منها هو وصول اللاعب المهاجم إلى هدف الخصم بأقل وقت ممكن لغايات الخصم وسوف نشرح حركة السهم من وضع التحفز (الارتفاع) باعتبارها حركة اساسية من حركات المبارزة وكذلك لاهميتها في النزالات .

عبر نواحي
اليد اليمنى

Touche

البحت الاول

اللمسة



هي عملية لمس الخصم في منطقة الهدف المحددة بذبايسة
النصل بصورة اختراق المجال الموحف بين الخصمين ولا بد ان تقسم
اللمسة بعامل الاستقرار والنفاز .

وبان هدف الخصم محدد حسب نوع السلاح ولذا سوف
نقتطق فقط الى سلاح الشيش فقط اما الاسلحة الاخرى فسوف يتم شرحها
بموضوع مواضع سلاح سيف المبارزة والسيف .
في سلاح الشيش هناك مناطق هدف قانونية واخرى غير قانونية
المناطق القانونية محددة بالصدرية الكهربائية المنضفة ارتفاع ياقنة
الرقبسية (٣ سم) بتدوير الرقبة ، الصدر ، البطن ، شلت البطن ،
التدوير الكفيعين ، تحت الابطين ، والظهر والذي يمتد الى الحزام الذي
يربسط عظمي الورك . فعند وصول الذباية (مقدمة السلاح) على
المناطق المذكورة اعلاه تسمي لمسة قانونية ، وتأخذ اللمسة بطريقة
الوضوء .

هناك مناطق غير قانونية فعند وصول ذباية نصل المهاجم
عليها تحصل لمسة ولكنها لا تحسب مثل الرأس ، الذراعين ، والرجليين ،
وفي بعض الاحيان عند تقديم احد اجزاء الجسم على المناطق القانونية
وتحصيل لمسة وتحسب ، مثال على ذلك عند وضع الذراع المسلحة او الذراع
الحرية على الصدر او البطن لتغطية الهدف في اثناء اللعب ووصول
ذباية المهاجم اليها وحصول لمسة فان الجهاز يوضح بأنها غير قانونية
في حين يخصبها الحكم لمسة على اللاعب والسبب كما ذكر اعلاه لاستعملها

بتشغيلية الهدف .

مساءفة الجارزة Mesure desarme

نقصد بمساءفة الجارزة هي المسافة المحصورة بين اللاتجيبين
التبارزين بحيث لايشكلن اخدهما الهجوم واخذ اللسة الا بوساطة
احدى حركات التقدم مع الطعن . ومساءفة الجارزة لاتقاس بقياس معين
وانما يقوم الجارزان بالمحافظة على المسافة طول فترة المنافة . وتختلف
المسافة من شخص الى آخر تبعا لطوله او قصره ويمدى قدرته على
الحصول على اطول مسافة ممكنة عند ادائه لحركة الطعن للامام .
ومن جانب آخر ، يدخل في تحديدهما مدى طول امتداد الذراع
السلحة للاعب ، ويستطيع الجارز قياس هذه المسافة قبل الجساراة
بأن يقوم بأداء الطعنة الكاملة مع مد الذراع السلحة كاملة ولمس
هدف المنافس وهو في وضع التحفز والعودة ، ويكرر هذه الحركة
عدة مرات حتى يستطيع ضبط المسافة ، ويجب الحفاظ عليها طول
فترة التبارز ويكون التمرين المذكور مع احد زملائه .
كذلك اللاعب المدافع يحافظ على المسافة بينه وبين خصمه
وخاصة عند قيام اللاعب المهاجم بالهجوم عليه يستعمل الهجوم المضاد
عن طريق الرد عليه لذا يجب عليه ضبط المسافة .
من خلال ما طرح اعلاه تبين بأن هناك نوعين من المسافة : مسافة
مناسبة والاخرى غير مناسبة . المسافة المناسبة هي التي يستطيع
اللاعب المهاجم منها تحقيق اللسة على خصمه . اما المسافة غير المناسبة
هي المسافة التي تكون اما قصيرة بحيث يستطيع احد اللاعبين

من تحقيق لسة على الاخر وذلك بعد الذراع المسلحة دون القيسامية
 بحركة الطعن ، واما ان تكون المسافة طويلة بحيث لا يستطيع احدهما
 من الحصول على لسة بعد حركة الطعن ، لهذا يجب ان يقوم
 احدهما بالتقدم مع حركة الطعن او تقدم الخصم للامام بمسافة
 الذراع حتى تقصر المسافة .
الاتحام : Le Engagement

المقصود بالاتحام في المبارزة هو تلا من نصلي سلاحي
 اللاعبين المتنافسين عند نقطة ما وفي احد اوضاع المبارزة ، ولهذا
 التلا من اهمية كبيرة في المبارزة حيث انه يعطي للاعب الاحساس
 التمام لوضع واتجاهات نصل سلاح الخصم وتباينها والاحساس بمكانها
 مما يمكنه من معرفة حركة سلاح ذلك الخصم بوقت مناسب مما يتيح لسه الذراع
 الفرصة في اتخاذ الاوضاع المضادة المناسبة التي تحد من خطورة
 تلك الحركة .
 - فائدة الاتحام (1)

للا لتحام فوائد لكلا اللاعبين المدافع والمهاجم فبالنسبة للاعب
 المدافع فهو يعطي الفرصة لمعرفة نوايا المنافس من جهة هجومه . اما
 بالنسبة للاعب المهاجم فانه يعطيه الفرصة لعمل حركات تهديدية
 كالضغط والضرب والسحق ، المسك بالالتفاف ، والتضاد مع سلاح المنافس .
 - انواع التلاحم :

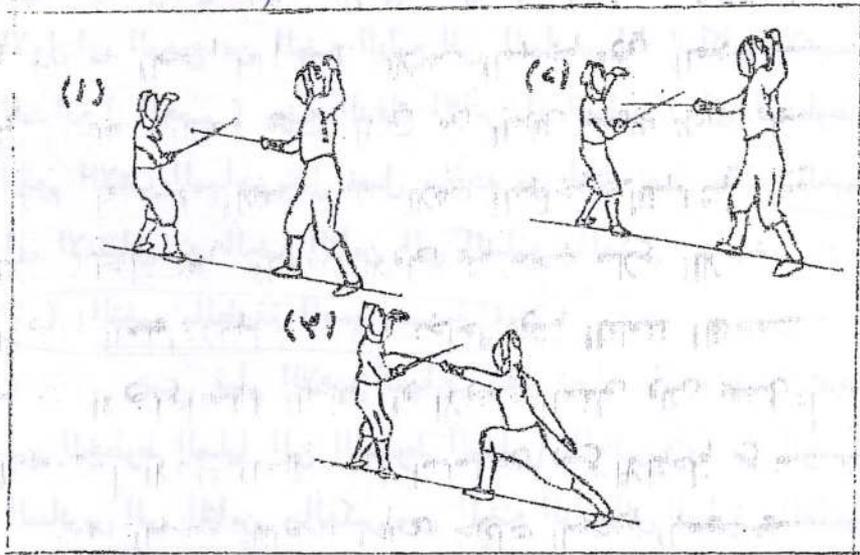
هناك ثلاثة انواع من التلاحم وهي :

- (1) التلاحم في قسم الضعيف (مقدمة السلاح) ، يستخدمه اللاعب
- (1) محمد رشيد عبد المطلب ، المبارزة ، الاسكندرية (دار الكتب
 الجامعية) ، عام ١٩٢٠ ، ص ٧٢ .

المهاجم للتجهيز للهجوم عن طريق الانتقال بالذيادة من وضوح
الى وضع آخر ، وكذلك الضربات الخفيفة لغرض تشتيت انتباه اللاعب
الخصم .

(٢) التلاحم في القسم الوسط ، ويستخدمه اللاعب المهاجم الاستعداد
للمهاجم باستخدام الضربات القوية والضغط ، والمسحق لغرض اراحة
سلاح الخصم عن هدفه بالإضافة الى تشتيت الانتباه .

(٣) التلاحم في القسم القوي ، ويستخدمه اللاعب المهاجم في حركات
السيطرة عن طريق المسكات النصلية للاعب المهاجم على القسم
الضعيف من نصل سلاح الخصم . (انظر الشكل (٢١)) .



شكل (٢١)

Le changement d'engagement

تغييرات التلاحم

نقصد بتغيير التلاحم انتقال نصل سلاح اللاعب المهاجم من وضع الى وضع آخر . وهناك ثلاثة انواع من الخطوط التي يستند بها اللاعب في التغييرات قبل الهجوم على الخصم وذلك لخدمته وهي الخطوط الأفقية ، العمودية ، والقطرية .

(١) التغيير بالطريقة الأفقية :

ويقوم اللاعب المهاجم بنقل السلاح من وضع السادس الى الوضع الرابع وبالعكس أي تكون حركة السلاح بصورة أفقية ، ويكون التغيير عن طريق نقل نصل سلاح المهاجم من اسفل نصل سلاح الخصم ، وفي حالة الدفاع يقوم المهاجم بإرجاع نصله بنفس الطريقة الى الوضع الاول أي الرجوع من الوضع الرابع الى السادس اما اذا كان اللاعب المدافع (الخصم) يوضع الدفاع الثامن او السابع (أي الخطوط السفلى) فيقوم اللاعب المهاجم بنقل نصل سلاحه من اعلى نصل سلاح الخصم أي الانتقال من الوضع الثامن الى السابع وبالعكس .

(٢) التغيير بالطريقة العمودية :

وهي قيام اللاعب المهاجم بنقل نصل سلاحه بصورة عمودية من الخطوط العليا الى الخطوط السفلى وبالعكس ، أي من الوضع السادس الى الثامن وبالعكس ومن الوضع الرابع الى السابع وبالعكس .

(٣) التغيير بالطريقة القطرية :

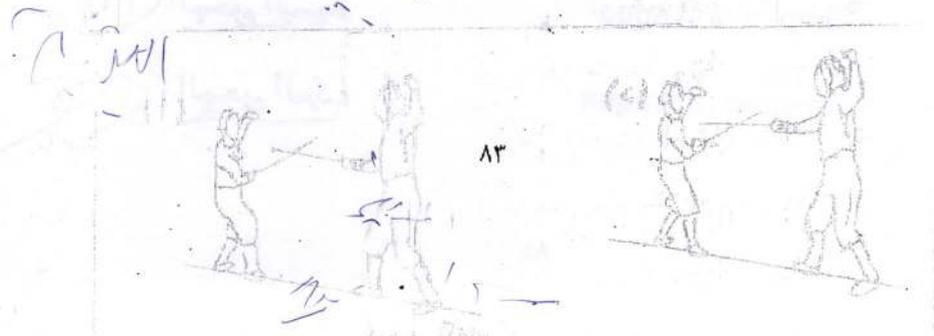
وهي قيام اللاعب المهاجم بنقل نصل سلاحه من الخطوط العليا الى الخطوط السفلى على شكل خط قطري وبالعكس وشال عكس ذلك هو نقل نصل سلاح اللاعب المهاجم من الوضع السادس الى

الى الوضع السابع ويكون تغيير نصل السلاح من اعقل نصل سلسلة سلاح الخصم وعند الرجوع الى الوضع السادس يكون التغيير من اعلى نصل سلاح الخصم . اما اذا كان اللاعب المهاجم ملتحم في الوضع الرابع فينبغي التغيير الى الوضع الثامن وبالعكس فيستعمل اللاعب المهاجم الطريقة نفسها التي ذكرت اعلاه .

هناك بعض الملاحظات :

- * قوة وسرعة التغيير تتوقف على الفرض من التغيير من مرة واحدة او مرتين .
- * يتم التغيير من مرة واحدة بحالة سريعة لللمس المنافس في الوضع المقابل للوضع الملتحم فيه .
- * يتم التغيير من مرتين ايضا بحالة سريعة لللمس المنافس في نفس الوضع الملتحم فيه .

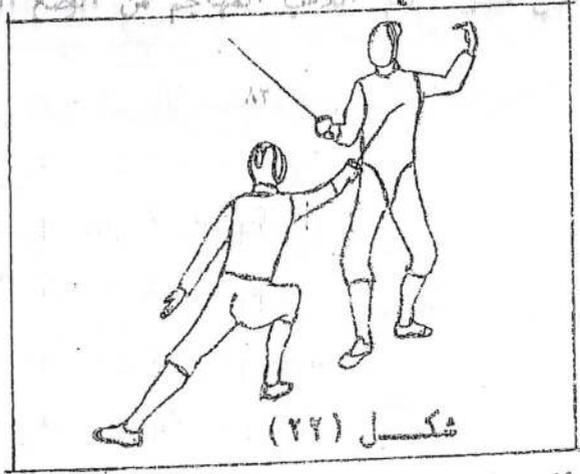
- غياب التماسك ونظرا لاستخدام اللاعب المهاجم الوضع السادس المقصود بغياب النصل ، فهو عدم الالتحام التصلين مع بعضهما البعض اي على عكس الالتحام ، فيصبح كل نصل له اتجاه ووضعه الخاص به . في التمسك القوي يستخدم اللاعب المهاجم في حركات السيطرة عن طريق المسكات النسبية لللاعب المهاجم على الخصم الضعيف من تسلسل سلاح الضامن انظر الشكل ٨٢



الذي يملكه في سلاح بضرورة أفقية ويكون التمسك
 عن يدي تقريبا بعد جعل سلاحه من أسفل فمثل سلاح الخصم
 أو البحث الثاني
 الهجوم
 Attaque
 (أي الخطوط السفلى)

الهجوم في رياضة المبارزة هو حركة أو مجموعة حركات
 يبدأ بإدائها أحد اللاعبين بصفة متبقية مستغلا على عنصر الجدارة
 والجدارة بقصد الوصول بزيادة السلاح إلى هدف الخصم لتسجيل
 اللمسات على سطح هدف اللاعب الضامن وتسجيل المسجلة
 الصحيحة عليه . وهذه الحركات إذا ما تمت بحركة (عسكرة)
 واحدة سميت بالهجوم البسيط ، أما إذا تمت بعدة حركات سميت
بالهجوم المركب .

أي أن الهجوم بصفة عامة في رياضة المبارزة ، يقسم
 إلى قسمين أساسيين ، لكل قسم منها حركاتها الخاصة والتميزه من
 بعضها البعض وهي :



شكل (٢٢)

Simple Attaque

Composee Attaque

الهجوم البسيط (١)

الهجوم المركب (٢)

وهي عبارة عن قيام اللاعب المهاجم بالهجوم على الخصم باستخدام حركة (عدة) واحدة بوقت زمني واحد وتكون الحركة مباشرة إذا ما اوديت بخط مستقيم واحد مع سلاح الخصم و اطلق عليها حركة مستقيمة معجوم مباشرة ، اما اذا اوديت في خط غير خط الالتحام مع سلاح الخصم اطلق عليها حركة هجوم غير مباشرة .

وخلاصة الموضوع ان الهجوم البسيط يحتوى على حركات هجومية مباشرة وغير مباشرة ، فالحركات المباشرة تمثل الهجومية المستقيمة المباشرة ، اما الحركات غير المباشرة فتشمل الهجمة بتغيير الاتجاه (بالمغيرة) ، واز الهجمة القاطعة .

(1) الهجمة المستقيمة المباشرة *Directe le coup droit* حرف

وهي قيام اللاعب المهاجم بحركة واحدة فقط على الخصم واخذ لسة وتكون مباشرة اما في الخطوط العليا او الخطوط السفلى ، وتنازل هذ الهجمة بعدم التحام نصلي اللاعبين واخذ لسة في اى منطقة من مناطق الهدف الداخلية او الخارجية اوفي الخطوط العليا او الخطوط السفلى . (انظر الشكل (٢)) .

(2) الهجمة بتغيير الاتجاه (بالمغيرة) *Indirecte le dengagement*

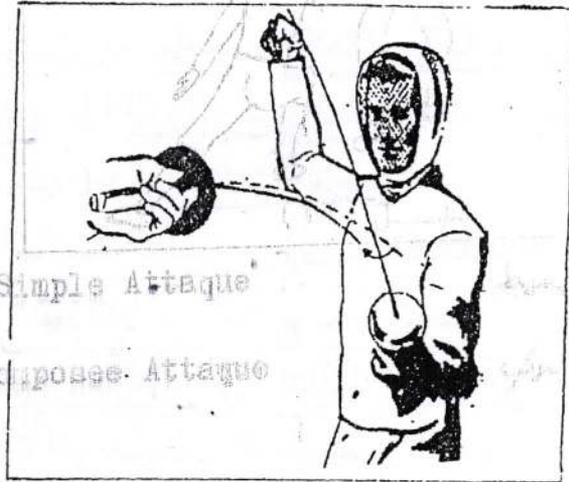
وهي حركة من حركات الهجوم البسيط غير المباشرة التي تتم في الاتجاه الجسائبي المقابل لاتجاه الخصم المغلق والسلاحم فيه التصلان . من وضع السلاحم يقوم البارز بالخطوات الاتية : -
- توجيه الذبابة الى الاتجاه المتوقع الهجوم فيه بتعويره لمن تحسنت

سلاح الخصم اذا كان التلاحم في الخطوط العليا او من الاعلى
في حالة التلاحم في الخطوط السفلى . ركائز الخامة والعتبة .
- بمجرد تواجد الذبابة في الاتجاه الجديد تمد الذراع المسلحة

لتهديد الهدف .

- بعد ذلك يقوم المبارز بالسطن او بدون طعن بتسجيل لمسة .

(انظر شكل ٢٣) .



شكل (٢٣)

يجب الانتباه على ان يتم تنفيذ هذه الخطوات بواسطة
الاصابع العاملة مع استرخاء الكتف والذراع ، وان تكون حركة التمرير
للذبابة بطريقة محكمة بحيث لا تشبك مع قفاز او ذراع الخصم عند الطعن
(تمريرة ضيقة غير واسعة) ، كما يجب ان يكون التدريب على هذه
الحركة في بادى الامر بالعدد ثم ربط كل خطوة الى الاخرى
حتى تظهر الحركة وكأنها حركة واحدة متقدمة للامام بشكل
انسائي دون تجزئة .

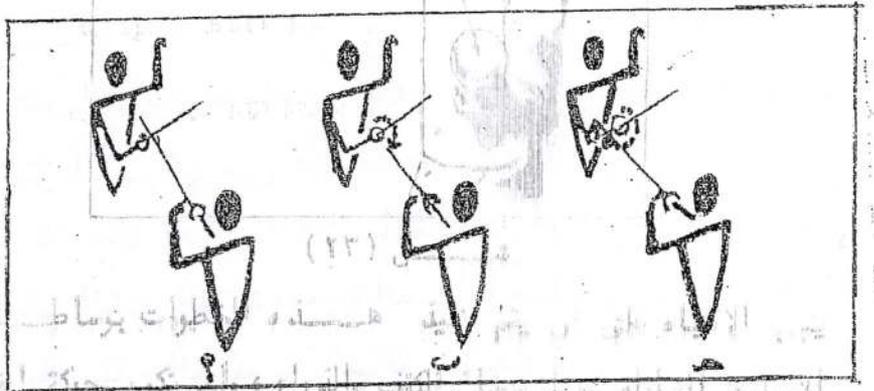
وعلى المبارز ان يتحاشى القيام بالطعن قبل ان يتواجد نصله
(الذبابة) في الاتجاه الجديد حتى لا يضطر الى سحب ذراع

للخلف في أثناء الهجوم فلا يكتسب حق الهجوم ويصبح عرضة للهجوم المضاد .

وعند التدريب يجب تعويد اللاعب على ان يكون نضله قريبا من نضل الخصم لكي تكون تأدية الحركة بشكل سريع صعبة الرويا . ويجب ملا حظة اندماج الطعنة بالمغيرة في حركة انسيابية متقدمة لاكتساب الوقت والمسافة ، حيث انه من المعروف ان المبارز المهاجم عند قيامه بهذه الهجمة من المسافة الطبيعية فان ذبابة سيفه تقطع حوالي (٣٦ بوصة) قبل وصولها للهدف ، وفي نفس الوقت يقوم المنافس بنقل سلاحه جانبا لليمين او اليسار للدفاع قاطعا المسافة طولها من ٦ - ٨ بوصات ، ولهذا ينحتم على المبارز المهاجم ان تكون سرعته خمسة اواسنة اضعاف سرعة الدافع . وهذا ييسر مستحيلا لكي يصل الى الهدف في محاولة تسجيل لسهه ، فعلى المهاجم العمل على اكتساب الوقت ليكون له الاولوية للدفاع اذا ما اراد النجاح . ولتحقيق ذلك عليه ان يقطع جزءا من المسافة قبل قيامه بالطعن لكي يتساوى طول المسافة التي سوف يقطعها بعد ذلك مع المسافة التي سيقطعها النضل سلاح المدافع للدفاع بواسطة استخدام الحركة اللولبية المتقدمة عند تمرير الذبابة ومد الذراع في الاتجاه الجديد مع دفع الكتف للامام دون تصلب .

ولهذا فان المبارز الماهر وذو الخبرة يمرر الذبابة من تحت ساعد الخصم ولا يظهر في الاتجاه الجديد الا بعد وصولها الى مستوى نجس مرتفعه وهنئا يكون قد قطع مسافة دون رؤيتها الحركة لكي لا تقرب عنصر المفاجاة والسرعة . (انظر شكل ٢٤) او الخطوط السفلى وبتار مسلة الهجمة يقدم التحام نضلي الايمن واخذ لمسة في ان منقضة من مناطق الهدف الداخلي او الخارجي .

وفي الخطوط العليا او الخطوط السفلى . (انظر الشكل ٢٤)



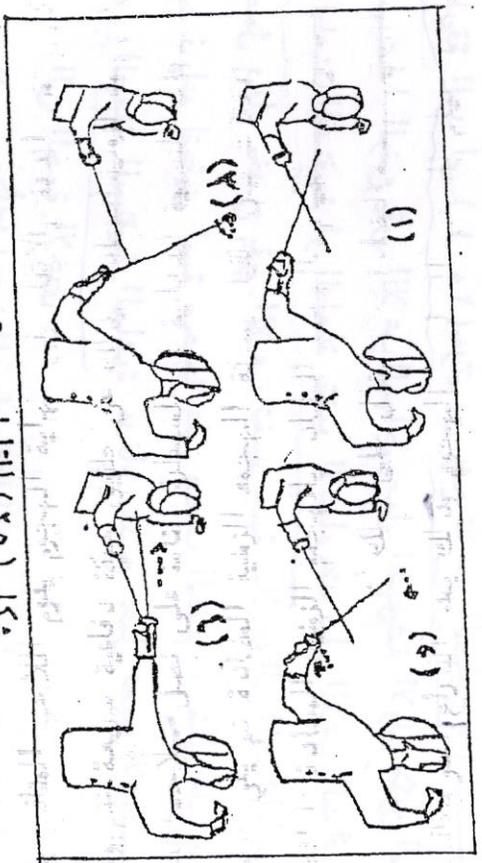
شكل (٢٤)

٢) الهجعة القاطعة
وهي بحيث لا تشبك مع قنار او ذراع الخصم عند الطعن
كما يجزى بين يمين التدريب على استخدامه
Le coupe

تعد الهجعة القاطعة إحدى حركات الهجوم البسيط غير
الجاهزة بيد الأداة الحركي لها أساسا من وضع الالتحام مع سلاح
الخصم في الأوضاع العليا للمبارزة أو الأوضاع السفلى ولكن يفضل تأديتها
في الأوضاع العليا لأنها تكون أكثر نجاحا وتتم الطعنة القاطعة
في ثلاث مراحل وهي المرحلة الأولى يتم سحب سلاح اللاعب المهاجم
نحو الامام أي تجاه الكتف الايمن للاعب المهاجم يرافقه ثني راسغ اليد
مع ثني الساعد والعضد ويكون الثني من المرفق بحيث تكون ذبايسة
سلاح اللاعب الخصم امام نصل اللاعب المهاجم وهي المرحلة
الثانية يتم عبور نصل اللاعب المهاجم أي تحويله من جهة التحسّم
التصليين إلى الجهة الأخرى (المغيرة) وفي المرحلة الأخيرة
الذراع المسلحة مع هذا الرسغ بحيث يكون الذراع والسلاح على استقامة
واحدة يرافقه جميع هذه الحركات حركة الطعن (بالقدم الامامية)

وفي بعض الاحيان تتم هذه الحركة (القاطمة) بدون طعنسة فتتمس في هذه الحالة بالتهريشة القاطمة و يراعى في هذه التهريشة الا يفضل تنفيذها في الاوضاع السفلى والسبب في ذلك لان اكثر الهجمات تكون خارج الهدف التانزني وخاصة في سلاح الجيش الذي يكون فيه الهدف غالبا صعب الوصول اليه ويفضل تنفيذها في الاوضاع (المخطوط) العليا .

المراويل التي تساعد على نجاح الهجمة القاطمة (الطعنة القاطمة) في الاوضاع العليا يجب ان يكون النحام النملين في وضع منخفض عنده في حالة الهجمة المنيرة حتى يتم تأديته بصورة قاطمة بدون ان يبقية سلاح المنافس - وهذا بالاضافة الى القيام بعمل دعوة لاداء هذه الهجمة برونطة عمل ضبطة على سلاح المهاجم للمخالاة في قتل الملتحم فيه فتستعمل هذه المخالاة لانحام التهريشة القاطمة التي تتبعها حركة الطعن لتحقيق اللزمة (١) . (انظر الشكل ٢٥) .



شكل (٢٥) القاطمة

(١) المبارزة و محمد رشيد عبد المطلب و سنة ١٩٧٠ م ص ٧٧ .

المبحث الثالث

الهجوم المركب

هو قيام اللاعب المهاجم بعمل عدة حركات مختلفة لغرض

الوصول الى هدف الخصم واخذ لسة / او هو قيام اللاعب

بعمل هجوم بسيط + حركة او اكثر . ويقسم الهجوم المركب الى

نوعين وهما :

Une - deux (١) الهجمة العددية

Doublement (٢) الهجمة الدائرية

الهجمة العددية :

سميت بالحركات العددية لان اللاعب المهاجم يقوم بأداء

بطريقة العدد اي (١ ٢٥) ، وتتم من وضع تلاحم النصليين ، ومن

هذا الوضع يقوم اللاعب المهاجم بعمل التمهيشة الاولى وتكون اما

بالطعنة المستقيمة او الطعنة بتغيير الاتجاه وعند قيام اللاعب المدافع

بعمل دفاع مخدوع يقوم اللاعب بتغيير جهة سلاحه الى الجهة الاخرى

وهد ذراعه لتحقيق لسة صحيحة على هدف الخصم . مثال على ذلك

* الطعنة المستقيمة المباشرة ، دفاع مخدوع ، عمل تغيير الاتجاه

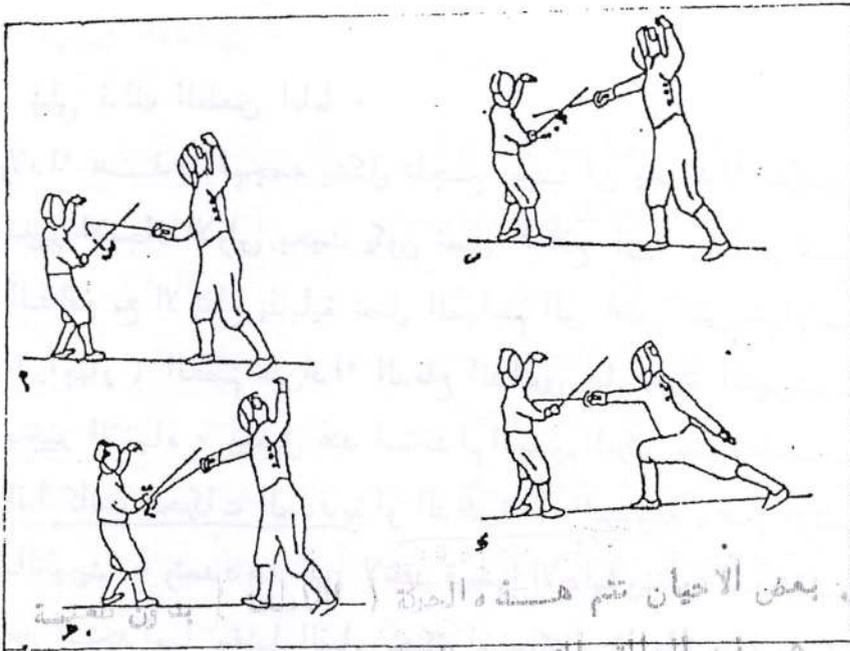
الى الجهة الاخرى .

* التمهيشة القاطعة (الخداع بالقاطعة) ، دفاع مخدوع ، تغيير

الاتجاه (التغيير بالمغيرة) .

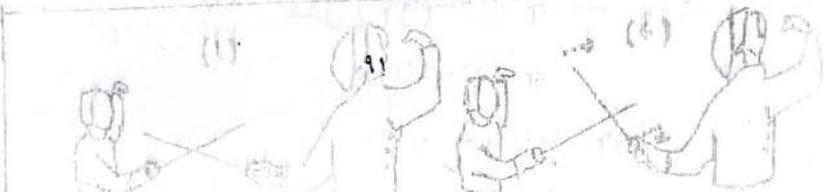
* الطعنة القاطعة ، دفاع مخدوع ، عمل تغيير الاتجاه الى الجهتين

اليمنى واليسرى بعدتين . (انظر شكل ٢٦) .



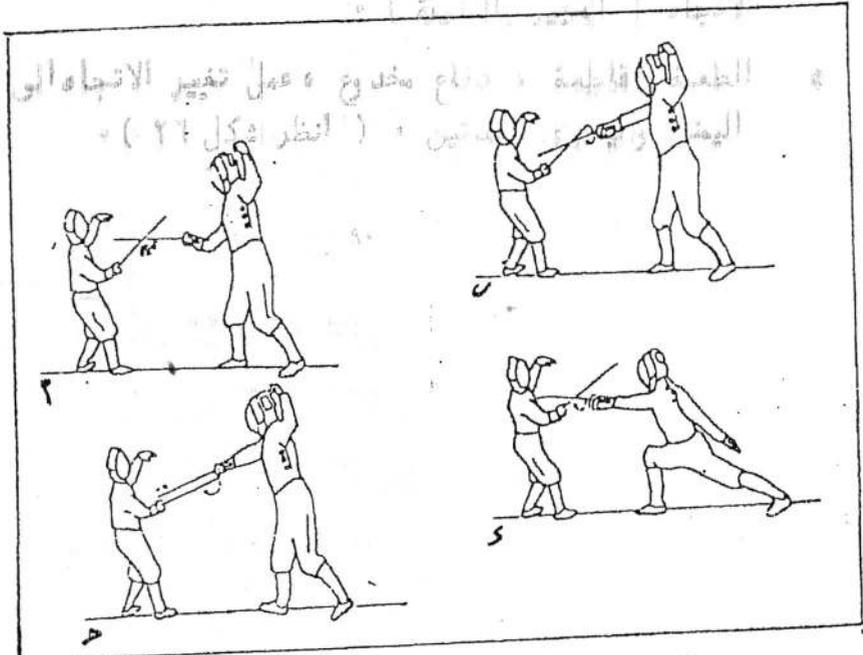
فمن بين هذه الحالة بالتهويشة القاطنة ويراعى في هذه
 النهج الافضل الهجوم المركب بالهجمة العددية الثنائية Une-deux
 الهجمات تكون خارج الهدف القانوني وخاصة في سلاح الشيش السدي
 يكون فيه الهدف غالباً صعب الوصول اليه فعمل تنفيذها فسيهي
 الهجمة الدائرية :
 (الخطوة العليا)

وهي قيام اللاعب المهاجم بعمل دائرة كاملة حول نصيب
 سلاح الخصم ، مثال على ذلك ، يقوم اللاعب المهاجم بعمل التهويشة
 الاولى وهي (تغيير الاتجاه) من وضع الدفاع السادس السدي
 الرابع ثم الرجوع الى نقطة البدايسة نفسها وهي (الدفاع السادس)
 وفي الوقت نفسه يقوم اللاعب المدافع بعمل حركة دفاع دائرية ايضا .
 مثال على ذلك تهويشة تغيير الاتجاه ويقابلها دفاع دائري
 مخدوع ، ثم تغيير الاتجاه في الخط نفسه (تغيير الاتجاه الاول) .



ويأتي ذلك الطعن اماما .

ولاداء هذه الهجمة بشكل ناجح يجب ان يتم اداء حركة تغيير الاتجاه الاول بحيث يكون نصل السلاح قريبا جدا من نصل المدافع مع الارتفاع بديابة نصل المهاجم الى اعلى حتى يتم ارتسام (اجبار) الخصم على اداء الدفاع الدائري امام حركة التهويشة بتغيير الاتجاه . ويفضل عند استخدام الهجوم المركب بصورة عامة اذا كانت الحركات العددية او الدائرية (المزدوجة) عدم الاكثار بالتهويشات وتعدد ها حتى لا تفقد قيمتها الاصلية وينتفى الغرض من استخدامها ويفضل القيام بحركة او حركتين قبل القيام بحركة الهجوم الرئيسي . (انظر الشكل (٢٧)) .

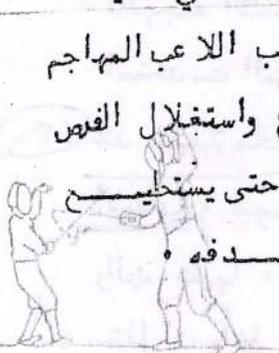


Doublement الهجوم المركب بالهجمة المزدوجة
شكل (٢٧)

هو حركات هجومية يقوم بها اللاعب المهاجم بذراعه المسلحة لغرض تشتيت انتباه اللاعب المنافس وكشف نواياه والوقوف على مسدى قوته وخبرته في الهجوم والدفاع وهذه الحركات تكون اما بسيطة واما مركبة وتتم تحت مظهر الهجوم الكامل دون اتمام حركة الطعن ثم يلي ذلك قيامه بالمهجوم الاصلي .

ويعنى آخر هو هجوم ناقص غير مكتمل في بعض عناصره الرئيسية، الغرض منه تشتيت انتباه الخصم وكشف نواياه. وبدي استجابته وقد رتبته على المواجهة وكذلك اكتشاف ردود فعله للحركة الكاذبة التي اديت معه .

واستخدام هذا النوع من الهجوم بنجاح من جانب اللاعب المهاجم مايدل على مدى قدرته التمهيدية والمراوغة والخداع واستغلال الفرض المناسبة التي يقدمها اللاعب الخصم (الدافع) حتى يستطيع اللاعب المهاجم القيام بالمهجوم الاصلي لتحقيق هدفه .



اغراض الهجوم الكاذب (١)

هنالك بعض الاغراض التي من اجلها وجب الهجوم الكاذب وهي :

(١) اكتشاف استجابات المنافس لبعض الحركات الخاصة او مجموعات منها ، اى محاولة معرفة نواياه وخططه ، اما بالكشف عن دفاعاته

(١) عباس عبد الفتاح الرملي ، الجائزة سلاح الشيش ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، عام ١٩٧٩ ، ص ٢٨١ .

من الغضلة التي يمكن بعد ذلك خداعها والهروب منها ، او اغترافه من اجل القيام بدفاع معين والرد ، وبالتالي صد هذا الرد والهجوم بالسره الغضاد .

(٢) اغتراف المنافس لاداء حركة معينة او مجموعة حركات تمكنه القيسام بهجوم او دفاع مرسوم تبعا لخطته التي امكن بالهجمة الكاذبة ادراكها ومعرفتها .

مثال : من عدة تهويشات مختلفت بالمغيرة اكتشاف الجارز ان منافعته يعميل الى القيام بالدفاعات البسيطة الجانبية ، ونادرا ما يلجأ الى الدفاعات الدائرية وعلى هذا يمكن ضمان النجاح مع هذا النوع باستخدام الهجمات المركبة المكونة من عدد من المغيرات كالهجمة الثنائية (٢ / ١) او الثلاثية (٣ / ٢ / ١) اما اذا استخدمت المزدوجة فسوف لاتصل الى الهدف .

(٣) عند مقابلة منافس يعميل دائما الى التكرار يجب استخدام ضربات الايقاف . فبوساطة الهجوم الكاذب تغربه للقيام بها ثم صعد ها ، والرد عليها .

مثال : يأخذ الجارز خطوة للامام مع البالفة في فتح الهدف ، وعند محاولة المنافس القيام بضربة ايقاف ، يكون الجارز مستعدا للدفاع عنها بالسادس او الرابع ثم الرد .

والهجمات الكاذبة كثيرة ومتنوعة كالتهويشات المختلفة ، منها البسيطة الباشرة ، وغير الباشرة ، ومنها المركبة كالتهويشة الثنائية او المزدوجة وكذلك الهجمات النصلية (الضرب والضغط ... الخ) وكل هذا يمكن تنفيذه مع الطعن او بدونه او بنصف طعنه .

الاجزاء الثلاثة
 (1) الاجزاء الثلاثة
 (2) الاجزاء الثلاثة
 (3) الاجزاء الثلاثة

الاجزاء الثلاثة

- 1. الاجزاء الثلاثة
- 2. الاجزاء الثلاثة
- 3. الاجزاء الثلاثة
- 4. الاجزاء الثلاثة
- 5. الاجزاء الثلاثة
- 6. الاجزاء الثلاثة
- 7. الاجزاء الثلاثة
- 8. الاجزاء الثلاثة
- 9. الاجزاء الثلاثة
- 10. الاجزاء الثلاثة

الاجزاء الثلاثة
 الاجزاء الثلاثة
 الاجزاء الثلاثة
 الاجزاء الثلاثة
 الاجزاء الثلاثة
 الاجزاء الثلاثة
 الاجزاء الثلاثة
 الاجزاء الثلاثة
 الاجزاء الثلاثة
 الاجزاء الثلاثة
 الاجزاء الثلاثة

الاجزاء الثلاثة
 الاجزاء الثلاثة
 الاجزاء الثلاثة

الاجزاء الثلاثة
 الاجزاء الثلاثة
 الاجزاء الثلاثة
 الاجزاء الثلاثة
 الاجزاء الثلاثة
 الاجزاء الثلاثة
 الاجزاء الثلاثة
 الاجزاء الثلاثة
 الاجزاء الثلاثة
 الاجزاء الثلاثة

الاجزاء الثلاثة
 الاجزاء الثلاثة
 الاجزاء الثلاثة

في الدفاعات الاخرى يعني هذا يمكن ضمان النجاة من
هذا التي يحدد المهجمات الزمنية المكونة من عدد من المقويات
المهجمة النهائية (1 / 1) او الثلاثية (3 / 2 / 1) او اقل

(1) المهجمة الزمنية coup de temps

تتم هذه المهجمة في آخر مرحلة من مراحل هجوم اللاعب
وذالك بعد الذراع المسلحة تجاه هدف المهاجم مع تغطية
الجهة الذي تم فيها الهجوم بحيث يجبر الحركة الهجومية على الخروج
خارج الهدف القانوني .
او بعبارة اخرى يطبق هذا النوع من الهجوم مع الخصم
الذي يقوم بهجوم مركب من عدة حركات سليمة الاداء وعلى درجة
كبيرة من الدقة والانتان وفي نهاية الهجوم يقوم اللاعب المنافس بتطبيق
المهجمة الزمنية المضادة وذلك عن طريق حركة دفاعية سريعة تتم بوساطة
المسكات النصلية الدفاعية او السيطرة التامة على نصل سلاحه لمنع
من الافلات قبل القيام بحركة المهجمة الزمنية المضادة ثم يلي ذلك
الشروع في القيام بالهجوم المضاد بالمهجمة الزمنية المضادة (الطعنه
الزمنية المضادة) . مثال على ذلك

(1) قيام اللاعب المهاجم بالهجوم وذلك بعد الذراع نحو منطقة
الهدف الداخلية العليا (منطقة الهدف الرابعة) كحركة
تضهيدية ، تتبعها حركة هجوم مركب مكونة من عدة حركات
دائرية ، ثم الشروع بالهجوم .

على اللاعب الخصم - في هذه الحالة القيام بالدفاع
الرابع مستخدما المسكة النصلية بالربط الجانبي في حركة
سريعة لمنع الخصم من تحقيق هدفه وعلى ان يستمر في ملازمة
نصل سلاحه للسيطرة عليه وابعاده عن الهدف المقصود .

٢٥٧
الفرق

١٢
الفرق

الوقت
الوقت
الوقت

٣) يتبع ذلك مباشرة - القيام بالهجوم المضاد (بالهجمة الزمنية
المضادة) مع استمرار السيطرة على نصل سلاح الخصم حتى الانتهاء
من تنفيذ هذا الهجوم .

٢ - هجمة الايقاف (ضربة الايقاف)

coup D' Arret

وهي حركة هجوم يقوم باداتها اللاعب المدافع دون عمس
اي دفاع على بداية حركة هجوم الخصم الاصلي بزمن سابق او بتوقيمت
مناسبة لكي يعنى آخر تروى الهجمة الزمنية خلال الفترة المحصورة
بين لحظة بدء حركة هجوم الخصم ونهايتها دون القيام بحركة
دفاعية . ويتم ذلك بوضع السلاح والذراع المسلحة متقدمة
للامام نحو هدف الخصم مع الثبات بقبضة اليد المسلحة وتوجيه
ذباة السلاح بدقة في تسجيل اللسة .

هناك انواع مختلفة من هجمة الايقاف (ضربة الايقاف) وهما

الاييقاف من الاسفل . مثال على ذلك - عند قيام اللاعب المهاجم
بالتقدم الى الامام تجاه الخصم وتكون يد اللاعب المهاجم مثنية
وفي اثناء حركة التقدم للامام يقوم اللاعب الخصم بمد ذراعه
المسلحة تجاه هدف اللاعب المهاجم ومن اسفل ذراعه
المسلحة ثم اخذ اللسة . اما النوع الثاني وهو - ضربة الايقساف

من الاعلى . وتتم هذه الطعنة عند قيام اللاعب المهاجم بالهجوم
على خصمه ، على ان تكون ذراعه المسلحة مثنية ايضا ، فعند قيامه
بالطعنة (الهجوم) يقوم اللاعب الخصم بمد ذراعه المسلحة واخذ
لسة من اعلى سلاح المهاجم اي من منطقة الهدف الخارجية العلوية .

ومن جانب آخر - تكون ضربية الايقاف على نوعين وهما :-

(1) ضريبة الايقاف بالخطس

(2) ضريبة الايقاف مع اخذ خطوة الى الجانب

Passate sotto

ضريبة الايقاف بالخطس

وتتم هذه الحركة عندما يتقدم اللاعب المهاجم تجاه خصمه وذراعه ممتدة ثم يتوقف اللاعب (اي لم يكمل هجومه) بمعنى آخر - يكون هجومه المركب بطيئا مما يجعل اللاعب الخصم ينتهز فرصة توثقه ويخطس مع الخطس بحيث تكون الذراع المسلحة للاعب الخصم متجهه نحو هدف المهاجم والاخرى على الارض ليرتكز عليها اللاعب اذا كانت المسافة بعيدة بين اللاعبين.

In Quartata

ضريبة الايقاف مع اخذ خطوة الى الجانب

وتتم هذه الحركة عند قيام اللاعب المهاجم بالتقدم الى الامام وكانت حركته بطيئة ومقطعة اي جعل هجومه على شكل مراحل مقطعة . فيستغل اللاعب الخصم بطء حركة المهاجم متفاد هذه الهجمة في بدايته حركة المهاجم وذلك بيد الذراع المسلحة تجاه هدف المهاجم واخذ خطوة الى الجانب هربا من سلاحه ، تحسبا من قيام اللاعب المهاجم بهجوم مرتد .

المبحث الثالث

الدعوة للهجوم

Preparation d' attaque

نقصد بهذا النوع من الهجوم معاولة اللاعب الذي يتولى القيام
 بالهجوم على خصمه ، وذلك بعمل فتح او هسيمة يستطيع بها او مسن
 خلا لها تنفيذ ما يوصى استخدامه من الحركات الهجومية المناسبة
 والمؤثرة حتى يستطيع الوصول الى الهدف واخذ لكمة منه . وتتم
 هذه الحركات الهجومية بعد معرفة اللاعب بأمر كثيرة عن خصمه ،
 منها ذكاؤه ، او سرعة انقائه للاداء الحركي ، ومدى استجابته للهجوم
 ومعرفة نواحي القوة والضعف . بهذه المعلومات يستطيع اللاعب عمل
 خطة مناسبة للهجوم والتي تعد العبيدة او الفتح
 له لكي يضمن النجاح في الوصول الى الهدف واخذ لكمة .
 هناك طريقتان الاداء لهذا النوع من الهجوم هما :

الطريقة الاولى : (طريقة الايقاف)
 coup D' Arret

وهي قيام اللاعب المهاجم بأداء حركة هجومية واحدة
 او عدة حركات هجومية في اكد من اتجاه ضد الخصم ،
 وغالبا ما تكون كاملة الاداء التي ان يستجيب لها الخصم بحركات
 مضادة ، وفي هذه الحالة تشكل ردود فعل لحركات المهاجم
 والتي يجب ان يتوقعها ويكون على ثقة تامة بها ، لانه على معرفة
 بأمر كثيرة عن اللاعب ، وفي الوقت نفسه الذي تتم فيه هذه
 الاستجابة يقوم اللاعب المهاجم بتطبيق الهجوم الرئيسي وحسب
 اوضاعه واتجاهاته ورد فعل الخصم .

الايقاف من الاسفل ، مثال على ذلك ، عند قيام اللاعب المهاجم
 بالتقدم الى الامام تجاه الخصم وتكون يد اللاعب المهاجم شبيهة
 في تمام حركة التقدم للامام يقوم اللاعب المهاجم بتطبيق

الطريقة الثانية : مطرة الى الجانب In quartata

في هذه الطريقة يقوم اللاعب المهاجم بوضع نصب سلاحه في اتجاه معين وفي وضع ثابت كعملية لاغراء للاعب الخصم للقيام باداء هجوم عليه في الوقت نفسه تعد هذه فخا له ، وعند قيام الخصم بالهجوم عليه يقوم اللاعب المهاجم بعمل أحد الاوضاع الدفاعية المناسبة او تجنب الهجوم ثم القيام بالهجوم الرئيسي .
مما سبق يتضح لنا نجاح استخدام هذا النوع من الهجوم بكفاءة عالية في الاداء والقدرة والذكاء في وضع الخطط المناسبة للاعب الخصم حتى يستطيع ايقاعه في المصيدة والوصول الى الهدف واخذ لسة ويفضل تطبيق هذا النوع من الهجوم على اللاعبين المتقدمين في فن المبارزة لان مستواهم متقارب وخبرتهم عالية في مجال اللعبة ، وينصح عدم تطبيق هذا النوع من الهجوم على اللاعبين المبتدئين لانهم لا يستطيعون الاستفادة منه في مبارزاتهم مادامت الحركات الاساسية للمبارزة غير متقنه بعد .

السيف الثالث

- الدفاع
- الاوضاع الدفاعية
- الخطط الدفاعية
- الرد (عودة الهجوم)
- الاعداد للهجوم (الحركات التمهيدية للهجوم)
- متغيرات الهجوم
- البراعة والتفادي
- التحكم في سلاح المشي

Preparation de l'attaque

قصد بهذا النوع من الهجوم مساواة الاعداء الذي يفتقر التهيؤ
والاستعداد على خصمه ، وذلك بعمل فتح او عبادة يقطع بها او يسن
بملاها تخفيفا يفتقر استعداد من الحركات الهجومية الفعالة
وهي حتى يقطع الوصول الى الهدف ، رائد لسة منه وتتم
الحركات الهجومية بعد معرفة الاعداء بأمر كثيرة في خصمه و
على ذلك ، او سرعة انقائه للاداء العكسي ، وفي استجابته الهجومية
ويكون الراسي القوة والضعف ، يفتقر اليه الاعداء يقطع الاعداء يقطع
بما هي مناسبة للهجوم وتفتقر الى الاعداء لسة لسة او الاعداء
بمعرفة الضعفين الضعفاء التي الوصول الى الهدف وأعد لسة ،
هناك طريقة من الاعداء لسة لسة من الاعداء ، هذا
الطريقة الاولى لسة لسة

التي هي تمام الامور الهجومية بعد اذ
الحركات الهجومية في كسبه الاعداء ضد الاعداء

ما يوضح ما يجب استخدامه عند استخدام النوع من الهجوم بدرجة عالية
في البداية والقدرة والالتزام في وضع الخطط الخاصة بالأعباء الشخصية
حتى يستطيع إتمامه في البداية والوصول إلى الهدف وأخذ لمة وانضم
تطويره عند استخدام النوع من الهجوم على اللاعبين المتقدمين في مستوى
العبارة لأن مستواهم يتزايد وحسبهم عالية في مجال اللعبة ويتوسع
تدريجياً تطويعه عند النوع من الهجوم على اللاعبين المتقدمين
لأنهم لا يستطيعون الاستفادة منه في مبارياتهم فادامت الحركات
الأساسية للعبارة غير متقنة بعد .

الدفاع

نقصد بالدفاع - هو قيام اللاعب المدافع بفحص المبرمج
الذي يقوم به اللاعب المهاجم وذلك بمنع وصول نديابة المهاجم
الى هدف المدافع بوساطة صد او ازاحة السلاح مع النديابة باتخاذ
احد الاوضاع الدفاعية الثمانية .
(انظر شكل (٦٨))



الخطط الدفاعية شكل (٦٨)

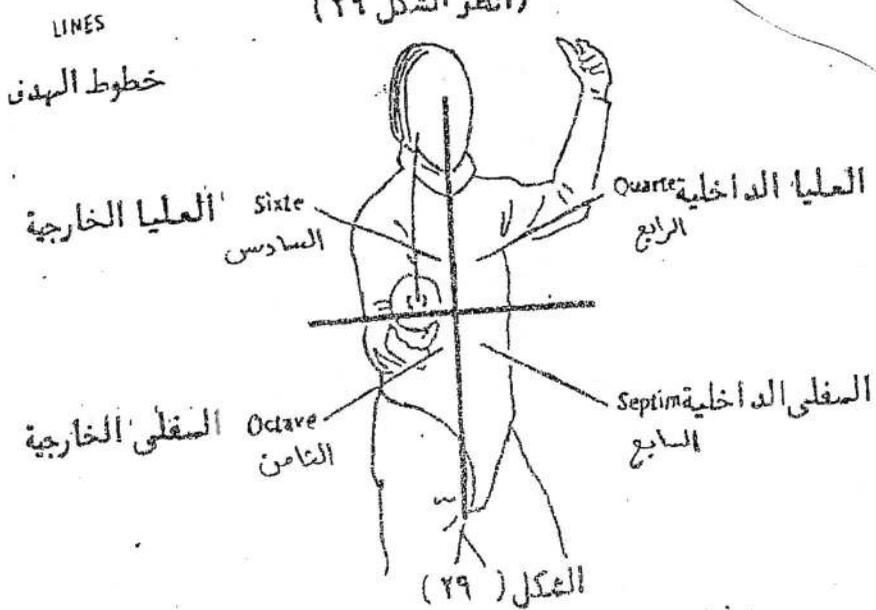
الرد (عدة الهجوم)

اسس الدفاع : اساس الهجوم (الحركات التمهيدية للهجوم)

بعد تفهيم المبرمج القانوني لسلاح الشيشر، والتفصيل بصفة
عامة بالصدر والبطن، وتدوير الاكتاف وتحت الايطين، والظهر
من اللياقة المتصلة بارتفاع آسن بتدوير حول الرقبة حتى الحزام
الذي يربط عظمي الورك بواسطة خط وهمي، أفقي الى المنطقتين

العليا والسفلى وخط عنودي الى المنطقتين الداخلية والخارجية
 ونتيجة لتقاطع الخططين يتكون عندنا اربعة مناطق دفاعية ،
 تسهل هذه المناطق للاعب الشيش الدفاع عنها وحماية هـ
 المناطق بما يناسب كل منها من الاوضاع وهي :

- (١) المنطقة العليا الخارجية ٠٣ المنطقة السفلى الخارجية ٠
 - (٢) المنطقة العليا الداخلية ٠٤ المنطقة السفلى الداخلية ٠
- (انظر الشكل ٢٩)



وبناء على هذا التقسيم الاعتباري للهدف تحدد اوضاع
 المهارزة والاتجاهات وخطوط الدفاع التي هي وضعية معينة لهـ
 واتجاه خاص به وقد اخص كل وضع وكل اتجاه بحماية احد هذه
 الاوضاع :

– الاوضاع الدفاعية في المهارزة :

هناك مدارس للمهارزة كالمدرسة الفرنسية والاطالبية ،
 ونظرا لاختلافاتين المدينتين في الاداء الحركي لحركات

المبارزة اختلفت اوضاع المبارزة :تند كل منها والتي يستخدمها
اللاعب للاتحام مع منافسه وحماية هدفه .
اوضاع المبارزة الايطالية :

تعتمد المدرسة الايطالية الى حد كبير على قسوة
القبضة في سلاح الشيش والعنف في الاداء لذا فقد ركزت
تلك المدرسة على اربعة اوضاع لحماية اربعة مناطق من
الهدف هي :-

- الوضع الاول - لحماية المنطقة السفلى الداخلية .
- الوضع الثاني - لحماية المنطقة السفلى الخارجية .
- الوضع الثالث - لحماية المنطقة العليا الخارجية .
- الوضع الرابع - لحماية المنطقة العليا الداخلية .

ومن اهم الاخطاء التي توافق هذه الاوضاع فسي
المدرسة الايطالية انه في حالة استخدامها للدفاع مع
العنف في الاداء يمكن ان تخدع اللاعب المهاجم بسهولة
لاصابة الهدف .

اما اوضاع المدرسة الفرنسية فقد اعتمدت على الناحية
الكلاسيكية (الفنية) الى حد كبير فوضعت في اعتبارها
الخداع والمراوغة في الهجوم بين المتنافسين . لذلك
حددت لكل منطقة من مناطق الهدف وضعين دفاعيين اذا
ماخذع احد هذين الوضعين ولم يخرج في اداء الدفاع
السليم عن هذه المنطقة يلجأ اللاعب المدافع الى الوضع

الثاني بطريقة سهلة وسريعة لتغطية هذه المنطقة والدفاع عنها ،

لذا وضعت ثمانية اوضاع دفاعية ، وهي :

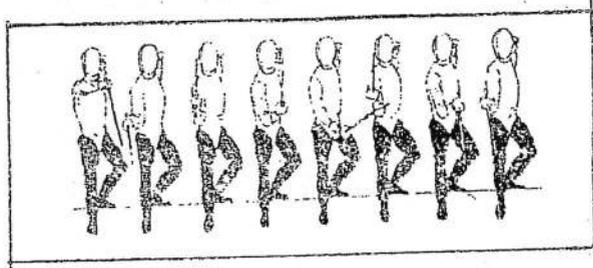
الوضع السادس والوضع الثالث للمنطقة العليا الخارجية ،

الوضع الرابع والوضع الاول - للمنطقة العليا الداخلية ،

الوضع الثامن والوضع الثاني - للمنطقة السفلى الخارجية ،

الوضع السابع والوضع الخامس - للمنطقة السفلى الداخلية .

(انظر الشكل (٣٠))



شكل (٣٠)

* وضع الدفاع السادس

في هذا الوضع يكون سلاح اللاعب متجهاً نحو الخصم ،

ويكون وضع الذراع بشكل زاوية قائمة والكوع (المرفق) للذراع

المسلحة بعيدة عن خصم اللاعب حوالي ١٥ سم وتكون ظهر

اليد باتجاه الاسفل (الارض) والاصابع متجهة الى الاعلى

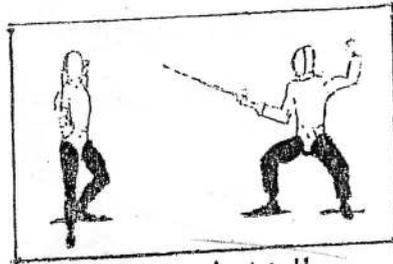
ومنحرفة للداخل قليلاً ، والسلاح حسب ما ذكر اعلاه متجهاً

الى اللاعب الخصم اي يكون الساعد واليد مع السلاح عاكس

استقامة واحدة والذبابة اي مقدمة السلاح مرتفعة قليلاً

الداخل

يعد هذا الوضع من الاوضاع السهلة ويعلم مباشرة عند ما يعلم حركة الوقوف اى وضع الاوتكارد ، فضلا عن ذلك ان هذا الوضع هو ملتقى جميع الاوضاع الدفاعية . ويستخدم في تنطيم المنطقة العليا الخارجية .
 (انظر الشكل (٣١))



الشكل (٣١)

* وضع الدفاع الرابع
 يستخدم هذا الوضع لافلاق المنطقة الداخلية للهدف وذلك عن طريق لف قبضة اليد الى الداخل بحيث تصبح الاصابع متجهة الى الجانب الايسر والساعد مقطوع امام الهدف ومفصل المرفق مثبت كما في الوضع السادس من السلاح فيكون موازيا للارض ومقدمة السلاح متجهة الى الهدف وتكون مرتفعة قليلا الى الاعلى ، ويعد هذا الوضع من الاوضاع الدفاعية المهمة حيث يقوم بالدفاع عن مساحة كبيرة من منطقة الهدف . (انظر الشكل (٣٢))



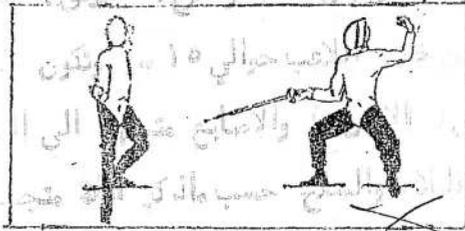
الشكل (٣٢)

الهدف في الاعداء يمكن ان تستخدم الاعداء المهاجم بسهولة لاصابة الهدف
 اما اوضاع المدرسة الرئيسية فقد اهتمت على الدفاع

وضع الدفاع الثامن

يقوم اللاعب المدافع بأخذ الوضع المذكور أعلاه وذلك من وضع الدفاع السادس ، ويتم ذلك بانزوال النصل الى الاسفل قليلا بحيث تكون اصابع الكف الماسكة للسلح متجهة للامام وللاعلى ، وذبابة السلح متجهة نحو الخصم ، والفرض من اخذ هذا الوضع هو تغطية المنطقة الخارجية من

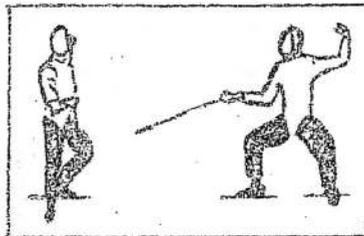
الهدف . (انظر الشكل ٣٣)



شكل (٣٣) مع السلح

وضع الدفاع السابع

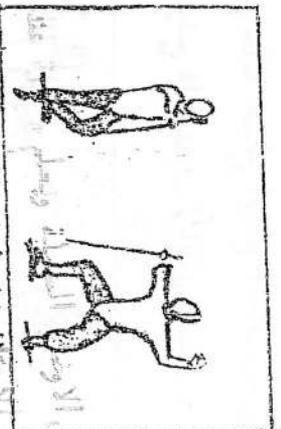
يقوم اللاعب المدافع بحماية المنطقة الداخلية السفلى وذلك من وضع الدفاع السادس يقوم اللاعب المدافع بانزوال نصل السلح قليلا الى الاسفل ثم يقوم بتدوير الرسخ الى الداخل بحيث تكون الاصابع متجهة للداخل ، اما ذبابة السلح فتكون ايضا متجهة الى الخصم ، وهناك طريقة يستطيع اللاعب ان يأخذ وضع الدفاع السابع عن طريق الدفاع السابع يقوم اللاعب المدافع بانزوال النصل قليلا الى الاسفل . (انظر الشكل ٣٤)



الشكل (٣٤)

* وضع الذراع الاول

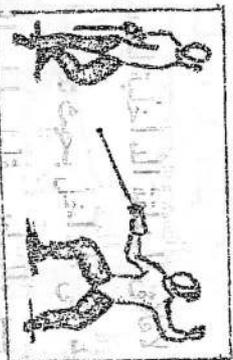
بأخذ اللاعب هذا الوضع لحماية المنطقة العليا الذائيلية
وفيه تكون كف اليد المسلحة في الوضع المذكور اى الاصابع
متجهة للاسفل والساعد وقاطع المدمر و يستخدم هذا الوضع
عندما يخطع اللاعب المدافع في وضع الذراع الرابع بأخذ
الذراع الاول . (انظر الشكل (٣٥)) .



(٣٥)

وضع الذراع الثاني

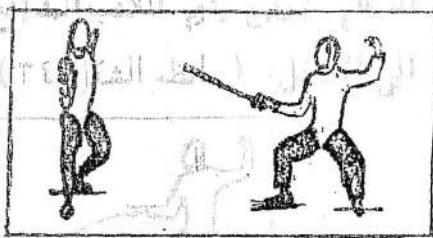
يقوم اللاعب المدافع بأخذ هذا الوضع عندما يخطع الوضع
الثامن في انتهاء الذراع لحماية المنطقة السفلى الخارجية و
بأخذ اللاعب الوضع الثاني وذلك بعد وير يسخ الكف الماسكة
للسلاح من الاعلى الى الاسفل بحيث تكون الاصابع مقابلة للأرض
وظهر اليد متجهها للأعلى و اما الذراع المسلحة يكسبون
فيها انتهاء بسيط و نهاية السلاح متجهة نحو المضمم
(انظر الشكل (٣٦)) .



الشكل (٣٦)

* وضع الدفاع الثالث

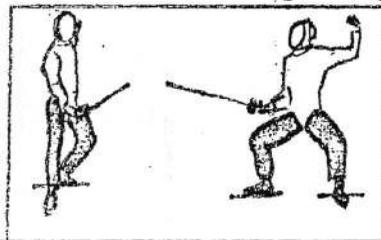
يحمي هذا الوضع المنطقة العليا الخارجية ويتم عن طريق تدوير اليد (الرسغ) مع الساعد بحيث تكون اصابع اليد متجهة الى الارض والرسغ منحرفا قليلا والنصل موازيا للارض والذباية مرتفعة قليلا للاعلى ومتجهة نحو الخصم . ويستخدم هذا الوضع في حالة خداع الوضع السادس ولجوء اللاعب الى الوضع الثالث . (انظر الشكل ٢٧) .



الشكل (٢٧)

* وضع الدفاع الخامس

من وضع الدفاع الرابع ، يقوم اللاعب المدافع بتدوير رسغ اليد المسلحة مع الساعد بحيث تكون اصابع اليد المسلحة مواجهة للارض وكذلك الذراع المسلحة مقاطعة للجسم ، اما النصل فيكون موازيا للارض والذباية متجهة نحو الخصم . يحمي هذا الوضع المنطقة الداخلية المحصورة ما بين وضعية الدفاع الرابع والسابع . (انظر الشكل ٢٨) .



الشكل (٢٨)

هناك بعض الملاحظات ينبغي ان تراعى في الازواح الدفاعية للمبارزة وهي :

- (١) يراعى في حالة الازواح الدفاعية للمبارزة العليا ان تكون ذبابة النصل في مستوى مخفي المنافس، وتخرج قليلا عن مستوى كف اليد سواء في حالة الجهة الخارجية او الجهة الداخلية بشرط ان تهدد الخط العلوي للهدف.
- (٢) يراعى في حالة اوضاع المبارزة السفلى ان تكون ذبابة النصل في مستوى اسفل وافي سلاح المنافس قليلا وتهدد الخط السفلي للهدف.

(٣) يراعى ان تستخدم الازواح الدفاعية الشائعة في المبارزة

- (٤) عند الانتقال من وضع الى آخر يجب ان تتم الحركة باصابع اليد ه بأن تنتقل الذبابة اولا فالنصل ثم كف اليد لقفل الموضع الذي انتقلت اليه وذلك بمعاونة رشح اليد.
- (٥) هناك ثلاث طرق تستخدم في الانتقال من وضع لآخر تتناسب مع خطوط وانحافات المبارزة ه سواء كانت عليا ام سفلى ه داخلية ام خارجية وهي المهجمة المستقيمة ه النصف دائرية ه الدائرية.



الشكل (٣٥)

وضع الدفاع الثاني

يقوم اللاعب الثاني بأخذ هذا الوضع عندما يفتح الوضع

الثامن في اثناء الدفاع للمهجمة المباشرة الخارجية

أخذ اللاعب الوضع الثاني وذلك بتدوير رشح الكف اليأسف

الاصابع من الاعلى الى الاسفل بحيث تكون الاصابع في حالة الاستعداد

انواع الدفاعات

هناك انواع مختلفة للدفاعات و كما تم شرحها سابقا

حيث يتوقف استخذ امها على نوع الحركات الهجومية التي يولد بها

اللاعب المهاجم ، وذلك يجب ان يحاول اللاعب التمتع بالتمسيق

(التوفيق) بين طرق دفاعه وحركات الهجومية للاعب المهاجم و

وامم هذه الطرق هي :

(١) الدفاع المباشر البسيط (الجانبى) المحصور ما بين وضوح

يعتد هذا النوع من ايسر انواع حركات الدفاع وظيفته تحويل

نقل اللاعب المهاجم سواء بالضرب او التخطى (علاسة التخطى من)

وابعاد و خارج حدود الهدف ومنفس الاتجاه انكوى تواجد فيه ففصل

المهاجم و يعتبر هذا النوع من اسرع الطرق الك فاعية حيث يتسم

انتقال النمل جانبيا عبر الجسم من اقصر الطرق لتخطية الجسماء

المهاجم . وعلى هذا الاساس يوجب ثمانية دفاعات في المباراة لسي

سلاح الشيشروهي : - (الاول ، الثاني ، الثالث ، الرابع ، الخامس و

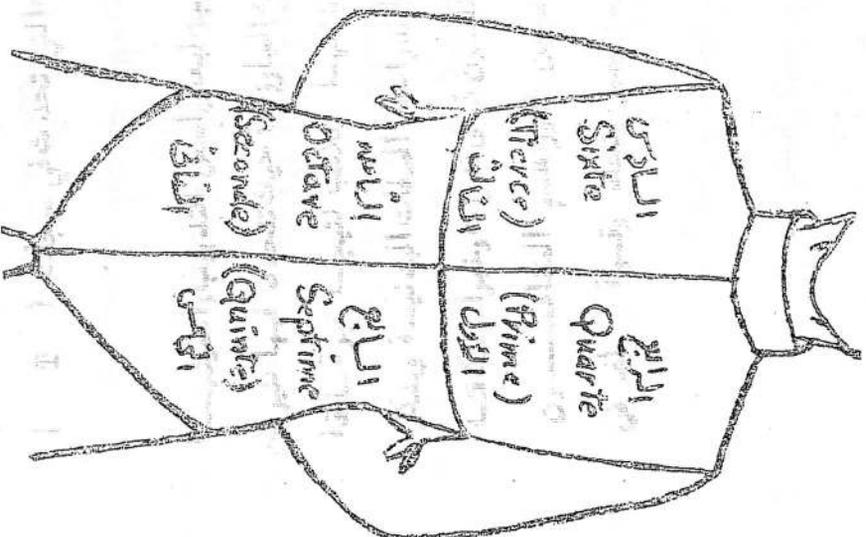
السادس ، السابع ، الثامن) ويخصص كل اثنين من هذه الدفاعات

لحماية احد اجزاء الهدف الاربعة كالآتى : (انظر الشكل ٣٩) :

• الدفاعان الاول والرابع للدفاع عن المربع الملوى الك اعلى

• الدفاعان الخامس والسابع للدفاع عن المربع الملوى الك اسفل

* الدقائق اثنان والسادس للذراع عن الربع المسمى الخارجي .
 * الدقائق اثنان والثاني والسادس للذراع عن الربع السفلي الخارجي .



المعل (٣١)

وفي بعض الامكان يسمى الرضخ الذراع السابع بالربيع
 المنخفض ، والذراع الثامن بالسادس المنخفض ،
 وفي التطبين السطحي نجد ان الدقائق الربع والسادس
 كانان للذراع عن جميع الارتفاعات الموجبة في الاتجاهات
 العليا ، والدقائق السابع والثامن يقومان بالذراع عن الاتجاهات

السفلى حيث يميل المعتقون للمدرسة الايطالية التي استهدت ال

الدفاع الثامن بالثاني ، والدفاع السادس بالثالث .

ان الغرض من الدفاع البسيط هو ليس ضرب نصل سلاح المهاجم

فقط بل وتتم ايضا بتحريك نصل سلاح المدافع ليكون في طريق

المهجمة ، ولهذا فمن الاهمية ان تكون الحركة الجانبية لليد

المسلحة والسلاح عند التحرك من وضع دفاعي لآخر بشكل محكم .

وبنفس الوقت الذي يصلان معا الى الوضع الذي يصبح فيه الجانب

المهاجم من الهدف مغلقا تماما بغض النظر عن مدى اتساع

حركة ذبابة المنافس ، ومقاومة الانحراف الى متابعة الحركات الواسعة

لنصل سلاح المنافس ، فيقتصد بذلك اللاعب المدافع تحكمه فسي

النصل مما ينتج عن ذلك حركات واسعة يسهل خداعها .

(٦) الدفاع النصف دائري (غير المباشر)

ويسمى هذا النوع احيانا بالدفاع المنخفض ، ويؤدي هذا

النوع من الدفاعات من حيث الاتجاه الحركي ، بانتقال نصل

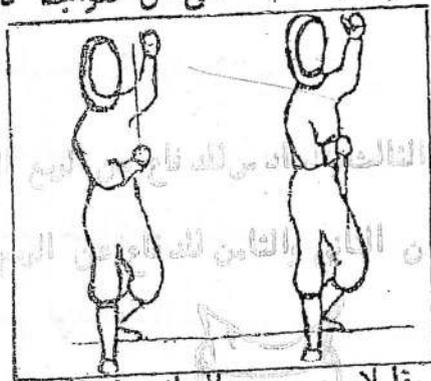
السلاح بحركة نصف دائرية من الخط العلوي الى الخط السفلي

في اتجاه عمودي او بالعكس في نفس الاتجاه ، حيث يتحرك فيه

نصل سلاح المدافع لصد هجوم بدأ في اتجاه علوي متجهها الى

اتجاه سفلي على نفس الجانب او العكس ، وسميت بهذا الاسم

لان فصل السلاح يتحرك واسمها نصف دائرة فمثلا من وضع التلاحم في الدفاع الرابع يتحرك فصل السلاح في نصف دائرة باتجاه عقارب الساعة لاخذ الوضع الدفاعي السابع (انظر الشكل ٤٠) ، والعكس عند التحرك من وضع التلاحم في الدفاع السادس الى الدفاع الثامن حيث يكون التحرك عكس عقارب الساعة . ويستحسن اداء هذا النوع من الدفاع بطريقة التضاد والاتحام بفصل سلاح المهاجم مهما كان مستوى ارتفاعه . على ان تتواجه ذبابة فصل السلاح اليسرى



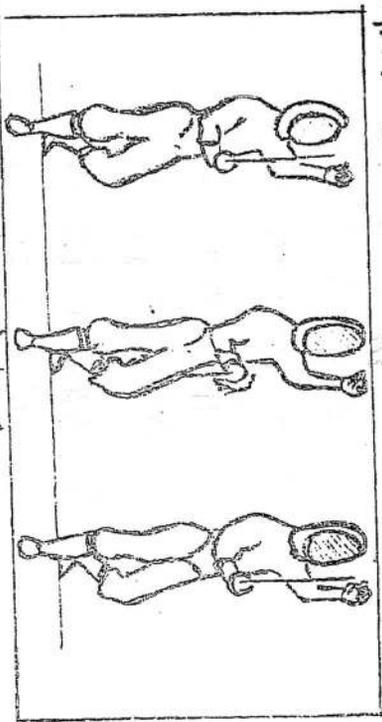
الشكل (٤٠)

الجانب قليلا من جسم المنافس (الخصم) لكي يضمن تغطية الاتجاه كاملا . ويكون التحرك من الوضع الدفاعي السادس الى الثامن او من الوضع الدفاعي الرابع الى السابع وليس من الوضع الدفاعي السادس الى السابع او من وضع الدفاع الرابع الى الثامن (اتجاه قطري) لضمان ابعاد فصل سلاح المهاجم بعيدا عن الهدف . ولتجنب انحرافه جهة الجسم العلوي او السفلي ، يجب عدم اسقاط الساعة عند اداء هذا النوع من الدفاع لكي لا يكشف جزء كبيرا من الهدف . ويتأخر تحويل الدفاع اذا ما غير المهاجم خطته .

ويستخدم ٣ هذا النوع من الدفاع عند ما يقوم الخصم بتوجيهه في بابة نصل سلاطه منه اذ انه الهجوم اسفل قيصمة اليد او الخنجره الجانب الاخلي له او عند ما يجد اللاعب الفرصة المناسبة لا يتخذ ايه (٣) الدفاع الك ائرى

الوجه غير الرسايفه

الدفاع الك ائرى هو الذي تتحرك فيه ذبابة نصل السلاح فسي حركه ذ ائرية لعه نصل سلاح المهاجم وايضا ه عن الانتجاه الاصيلي الذي بدأ منه هجومه و يستهدف هذا النوع من الدفاع العموده بنصل السلاح الى نقر الموضع الك فاعلي مرة اخرى وذلك بالذوران حول نصل السلاح الخضم في ذ ائرة كاملة و يدى حركي صغير ومنا سبب قريبت من محيط واقية السلاح (انظر الشكل ٤١) حيث تتحرك الذبابة في ذ ائرة من اسفل نصل سلاح المهاجم اذ كان الهجوم من اتجاه



شكل (٤١)

علوى الى آخر علوى ه ومن اعلى نصل سلاح المنافس اذ كان الهجوم متجها من اسفل الى آخر اسفل . ولكن نوع من الدفاعات البسيطة

دفاع دائري فمثلا دفاع الراح الدائري الدفاع السادس من اليد الاخرى

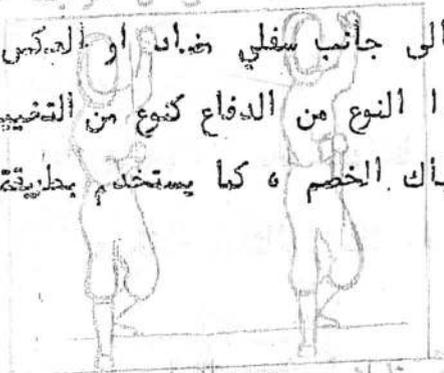
والدفاع السابع الدائري ... الخ ، حيث تكون حركة الذبابسة

الدائرية عكس عقارب الساعة للدفاع الدائري الثاني والراح والخامس والثامن ،
ومع عقارب الساعة للدفاعات الاخرى (الاول ، الثالث ، السادس ، السابع) .
ويمكن استخدام هذا النوع من الدفاع في حالة ما اذا اتخذت نصل سلاح المهاجم وشكل قريب جدا واتجه بذبابة نصله الى الاعلى - كما يستخدم ايضا بنجاح مع اللاعب الذي لا يودى هجومه الرئيسي الا بعد حركة خصمه (تمهيدية) مثل حركة (٢٥١) المركبة ، حيث انه يودى الى انشغال حركة هجوم الخصم التالية ويبقى اتجاها نصل سلاحه لفترة زمنية تكفي لتأخير هذا الهجوم وايضا .

٤) الدفاع القطري
نصل السلاح يتحرك في نصف دائرة باتجاه عقارب الساعة
الوضع الدفاعي السابع (انظر الشكل ١) ، والعكس

وهو الدفاع الذي ينتقل فيه النصل غير قطري الهدف من اعلى الى اسفل وفي الاتجاه المقابل على الجانب الاخر (من السادس الى السابع او من الرابع الى الثامن) والعكس اذا كان الهجوم متجهما من الاسفل الى الاعلى . ويتوقف اتخاذ النصل هذا النوع من الدفاع على وضع الذبابة اي عند الهجوم من الربع العلوي الى الربع السفلي (اي الانتقال من جانب علوي الى جانب سفلي مضاد او العكس) .

ويستخدم هذا النوع من الدفاع كنوع من التضييق في اوضاع الدفاع واتجاهاته يهدف الى ارباك الخصم ، كما يستخدم بطريقة فعالة



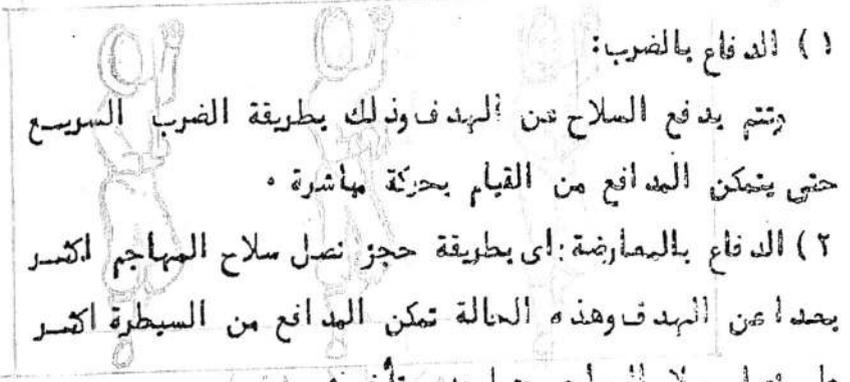
الجانب قليلا من جسم المنافس (انظر الشكل ١١٧) لكن يضمن تغطية

الاتجاه كاملا . ويكون التحرك من الوضع الدفاعي السادس الى الثاني

الوضع الدفاعي الرابع الى السابع والوضع الدفاعي

موتيرة عندما يتجه الخصم بنصل سلاحه في اتجاه مناطيق
 الهدف فالتفكير بهذا عن تناول نصل سلاح المدافع . اخرى وذلك بالدوران
 ملاحظة : السهل التمتع في دائرة كاملة يمدى حركي صغير بهاسيب

هناك بعض المعامل التي تساعد على تحقيق اداء هذه الدفاعات
 بالصورة الصحيحة :-



حتى يتمكن المدافع من القيام بحركة مباشرة .
 (2) الدفاع بالممارسة : اي بطريقة حجز نصل سلاح المهاجم لكسر
 بعدا عن الهدف وهذه الحالة تمكن المدافع من السيطرة اكسر
 على نصل سلاح المهاجم وعمل رت متأخر (٤١)
 الخط الدفاعية على نصل سلاح الفاس اذا كان الهجوم

توضع خطط اللعب في رياضة المبارزة على ضوء حركات الهجوم البسيطة
 المختلفة وطرق حركات الدفاع المتنوعة تبعا لمستوى الخصم
 وامكانيات ومستوى اللاعب نفسه الذي يقوم بتنفيذ الخطة وقد
 اثبتت التجارب ان الصلح الذي يستخدم الخط الدفاعية
 وحدها لا يحصل على نتائج حسنة ، والصلح الذي يستخدم الخط
 الدفاعية مع الخط الهجومية يحصل على نتائج جيدة شريطة
 ان تحتب الخطة الدفاعية بخطة هجومية مباشرة . وهنا يجب

على المدرب ان يدرب اللاعب في بداية مراحل التدريب على روح الهجوم والدفاع دائما لان الاثنين مترابطان في اثناء التمارين خلال المنافسات . وعلى اللاعب في حالة الهجوم تطبيق الخطط الهجومية ، وفي حالة الدفاع تطبيق الخطط الدفاعية لغرض تحويل الدفاع الى هجوم مضاد . وفي الدفاع يجب على المدافع ان يغير نوع الدفاع الذي يقوم به بين الحين والآخر بالنسبة لحركات الخصم التمهيدية او الهجومية حتى لا يترك الفرصة للخصم لمعرفة نوع الدفاع المتخذ ، ومن جانب آخر لا يعلم الخصم مقدا اي نوع من انواع الدفاع سوف يتخذه اللاعب المدافع . وعليه يجب على اللاعب المدافع ان يقوم اثناء المباراة باداء حركات تمويه وخداع بسلاحه وبجسمه حتى يجبر خصمه على اداء حركات معينة واتخاذ اوضاع معينة بسلاحه وبذلك يعتقد ان الطريق امامه سهل ومكشوف للقيام بالهجوم المضاد . ويستطيع اللاعب ان يكتشف نقاط ضعف خصمه من طريق تحليل لعبة في اثناء المباراة ايضا .

البحث الثاني الساعة للدفاع الدائري الثاني والثالث والخامس والسادس

روح الدفاع (عودة الهجوم) (الاول والثالث والسادس والسابع)

يمكن ان يتصل من الدفاع في حالة ما اذا اتخذ نصل دفاعي تعد حركة الرد بصفة عامة من الحركات الهامة في المباراة والتي يجب على كل لاعب ان ينظر اليها على انها ركن هام من اركان فن الدفاع (تهريب) الاخرى ولا تقل اهمية عنها . حيث انها لا تخرج في مضمونها عن كونها الرد القوي الرادع على هجوم الخصم بعد القيام بالدفاع هذا الناجح اذ (اي ضد الهجوم) بل تشكل الاجابة السريعة الحازمة

(٤) الدفاع القطري

وهو الدفاع الذي ينتقل فيه النصل للقطر الهدف من اقل الى اقل وفي الاتجاه المقابل على الجانب الاخر (من السادس الى السابع) او (من الرابع الى الثامن) والعكس اذا كان الهجوم قريبا من الافضل

على أهمية هذه النقطة اجراء اختبارات القلب في بعض الانشطة
الرياضية حتى في اثناء التعرّين حيث يعد هذا العمل مهما جدا
لان الجسم اذا تعرض الى مجهودات مستمرة فان توزيع الدم
يمكن ان ينتج عنه مجهود لا يستطيع الجسم مقاومته اى تحلوه
وهذا ما يسمى بحالة التدريب الزائد (Over load) اذ
يسبب في بعض الحالات تغيرات عضوية وعلى المدرب ان يلاحظ
طبيعة نمو الفرد الرياضي وكذلك اولئك الذين هم في دور النقاهة
بعد شفائهم من الحالة المرضية بشي من الانتباه والحذر وعدم
تحصيلهم فوق طاقتهم فقد يصب ذلك انهيارهم وبالتالي يودي
الى اضرار جسيمة تؤخر تقدم مهارات وقدرات الرياضي . وان
مختص الطب الرياضي يستطيع التعرف على اعراض الانهيار
والتدريب الزائد مبكرا وحتى قبل ان يكتشفها المدرب او اللاعب
نفسه وذلك عن طريق التغيرات التي تحدث في موجات (E)
لجهاز القلب الكهربائي .

(٤) . وبعد هذا العرض الموجز لبعض اساس التدريب واهميتها
نعود الى لعبة المبارزة (رياضة المبارزة) حيث تتحدد فيها كثير من
نتائج المنازلات بالخبرة التي يمتلكها اللاعب نتيجة خبرة سابقة
اى يمكن الاستعاضة عن القدرات او الصفات البدنية وبشكل
وقتي ، ولكن اذا كان المتنافسون ذوي قدرات وخبرات متكافئة
في لعبة المبارزة نجد ان المرشحين للفوز هم المتنافسون
ذو اعداد بدني جيد وذوو عزيمة وصبر وتجلد وقسوة . ولغرض

واحدة خلال جملة المصارفة .
العوامل التي يتوقف عليها أداء الرد

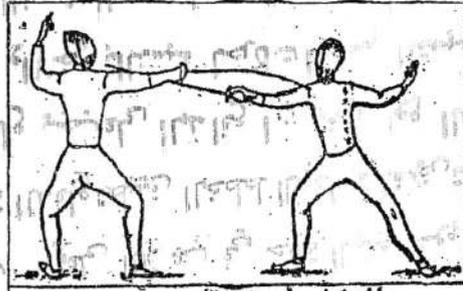
- (١) اتجاه هجوم الخصم بالنسبة لوضع سلاح الدفاع .
 - (٢) على نوع واتجاه الدفاع بالنسبة لوضع واتجاه سلاح المهاجم .
 - (٣) على الطريقة المستخدمة في أداء الدفاع .
 - (٤) على طبيعة واتجاه النصل لدى سلاح الخصم نتيجة للدفاع .
- ويمكن اجمال الانواع المتعددة لحركة الرد بما يأتي :-

١- الرد البسيط :

وهو الرد الفوري بعد دفاع مباشر وقيل اعطاء اي فرصة للمنافس بالعودة او ثني ذراعه للدفاع ، فيجرد الانتباه من الدفاع لتدفع الذيادة نحو الهدف لتسجيل لسه ، اي الرد البسيطة وهي التي تتكون من حركة نصلية واحدة ، وتنقسم الى ما يأتي :-

أ- الرد المباشر :

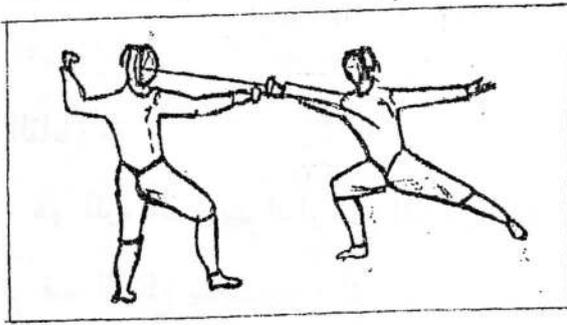
يتم هذا النوع في نفس الاتجاه الذي تم فيه الدفاع بواسطة الضربة المستقيمة مع الزحاقة ، ويلاحظ في تنفيذها عندما يمسد المنافس في ثني ذراعه ، على ان تصل الذيادة الى الهدف فيسبل ان يفكر في تغطية الاتجاه للدفاع وهذا يتطلب سرعة وقدرة للسيطرة على نصل سلاح المنافس . (انظر الشكل (٤٦))



الشكل (٤٢)

ب - الرد الغير مباشر :

يستخدم في حالة قيام اللاعب المهاجم بتغطية او اغلاق الاتجاه بعد فشل هجومه بدفاع ناجح من قبل المدافع ، وبهذا يسد الطريق امام الرد المباشر في نفس الاتجاه الذي تم فيه الدفاع ، حيث يلجأ اللاعب المدافع الى الرد غير المباشر بالمغيرة ، والقاطعة اي في الاتجاه المقابل ، اما اذا لجأ المهاجم بعد فشل هجومه الى تغيير التلاحم يد لا من تغطية الاتجاه الذي تم فيه الدفاع لسد الطريق امام الرد المباشر ، فعلى المدافع الرد بالمغيرة المعكوسة في الاتجاه الاصلي . مثال على ذلك :- من التلاحم في الوضع الرابع ، يقوم المهاجم بالهجمة المغيرة ثم يقوم المدافع بصد هبها بالوضع السادس ، فيقوم المهاجم بتغيير التلاحم الى الوضع الرابع بدلا من ان يعود لتغطية اتجاهه في الوضع السادس ، وهنا يجب على المدافع تتبع حركته الدائرية للرد بالمغيرة المعكوسة .
(انظر الشكل ٤٣) .



الشكل (٤٣)

٢- الرد المركب:

تسبق اداء تهويشة او اكثر ، وقد تكون الحركة الاخيرة بالطعن او بدون الطعن تبعاً للمسافة المتواجده فيها المنافسه . (الخصم) .
وتؤدي التهويشات في الرد المركب والذراع مشبهة بخلاف تلك المكونة للهجمات المركبة حيث تتم بعد الذراع ، وذلك بسبب ضيق المسافة ولكن يلاحظ مد الذراع مع الحركة الاخيرة للرد بقدر المستطاع . والردات المركبة لا حصر لها كما في الهجمات المركبة وعلى سبيل المثال : الرد بالعددية ، الثنائية ، الثلاثية ، المزدوجة ، القاطعة مع المغيرة او القاطعة مع العددية . . . الخ .

٣- الرد المتأخر:

يتم هذا الرد بعد قيام اللاعب المهاجم بالهجوم وعدم الوصول الى الهدف والبقاء في حالة الهجوم (وهي حركة الطعن) وبقاء المدافع بالوضع لفترة زمنية ينتظر منها عودة المهاجم الى وضع التحفز لان المهاجم غالق منطقة الهدف ، وفي حالة العودة يقوم المدافع بحركة الرد المتأخر لغرض الوصول الى هدف الخصم

الانجاء ... من قبل المدافع ...
الخط الذي يتم ادائه في الخط المهاجم (المعاكس)
الخط الذي يتم فيه الدفاع بحيث يمر دائما من فوق ذبابة سلاح الخصم
ويرافق هذه الحركة الضربة السريعة لسلاح المهاجم وتظهر كأنها حركة
واحدة كالقاطعة مع الضربة ومد الذراع المسلحة تجاه هدف الخصم .

٤- الرد المضاد :
هي حركات هجومية يقوم بها كل من اللاعب المهاجم
او المدافع ولكن بعد دفاع ناجح عن حركة الرد او الرد المضاد .
ولكن الرد المضاد على نوعين : اما بسيط او مركب وبطريقة مباشرة او غير
مباشرة . والرد المضاد يمكن ان يتكرر في جملة المباراة الواحدة .
ويلاحظ ان الرد المضاد الاول يقوم به اللاعب المهاجم اما الرد المضاد
الثاني فيقوم به اللاعب المدافع ثم تستمر بعد ذلك الردات المضادة
الى ان تتحقق لمسة وتنتهي جملة المباراة .

ان الردات الفردية وهي (الاولى ، الثالثة ، الخامسة)
يقوم بها اللاعب المهاجم اما الردات المضادة الزوجية (الثانية والرابعة ،
السادسة) فيقوم بها اللاعب المدافع . ولنجاح حركة الرد والرد المضاد
يجب مراعاة السرعة والبساطة في الاداء بصفة عامة والعوامل التي تعمل على
نجاح الرد والرد المضاد بصفة خاصة هي :-

- (١) فشل هجمة المنافس .
- (٢) الدفاع الناجح الذي يقوم به اللاعب الذي يرد في الرد او الرد المضاد .

(٣) استغلال الصفة الذاتية واليد المتروكة التي تصيب المنافس بمد
فشل مجتهده نتيجة الدفاع الناجح .
الخطوات التعليمية للرد الهجاء :

(١) يلطم المدرب واللاعب في وضع الالتحام المساد من
يعطي المدرب للاعب فرصة للقيام بحركة هجوم مضادة مثل تنفيذ
الاتجاه والطمس .

(٢) يقوم المدرب بالدفاع الناجح في الاتجاه المناسب هو يا نور ذلك
الرد الهجاء في اتجاه صدر اللاعب .

(٤) يقوم اللاعب فوراً بالعودة بذراعه الممسوحة ليؤذي الدفاع ضد
حركة الرد من جانب اللاعب وهو ثابت في وضع الطمس الذي
أداء عند الهجوم الأول .

(٥) بعد أن يؤذي اللاعب دفاعه ضد رد المدرب . يقوم فمسوراً
بهدف ذراعه الممسوحة للأمام موجهاً ذباية سيفه نحو صدر المدرب

وهو ثابت في وضع الطمس محققاً لكمة بحركة الرد الهجاء .

ووفقاً للخطوات السابقة نفسها يؤذي الرد الهجاء بمد تمسلم

اللاعب بالرد دفاع من أوضاع الدفاع المختلفة طبقاً لاتجاه هجومه

الأول هو اتجاه حركة الرد من جانب المدرب .
الخطوات التعليمية :

عليه فهم التمارينات للتهجوم والدفاع والذي ترى أن تعلمها

باله الكونكا كما بصورة ملصقة بين المسلمين لتحقيق لكمة حيث تشمل

فريق المناقاة ولكن بالأخص الدفاع مع الحركة الأخيرة للرد بقدر

الاستطلاع . والردات المركبة لا حصر لها في الهجمات المركبة

وهي سهل المثال : الرد بالعدوية والتسليم والذوية باليون ودية

الاطمعة مع الضربة أو القاطعة مع الضربة . . . الخ



حركات هجومية ودفاعية كل هذا يعطينا جملة المبارزة . اذن فجملة المبارزة هي التي تتكون من :-

هجوم بسيط او مركب + دفاع ناجح + الرد بانواعه
ويبرى ان جملة المبارزة الناجحة يجب ان تنتهي بتحقيق لمسة فسي
في صدر المدرب او هدف اللاعب المنافس .
- الخطط الخاصة بالرد (الاولى - الثانية - الخامسة)

(١) ثبت استخدام الردود المباشرة ضد اى لاعب منافس الى ان
تكتشف عدم جديتها وفشلها في الوصول للهدف . وهذا يبين
بأن اللاعب المنافس قوى وسريع وربما متفوق عليك .

(٢) في حالة اقتراب المنافس اكثر من الحد المطلوب فسي اثناء
الهجوم او بقاءه فترة قليلة في وضع الطعن ، يستحسن عدم
الاجابة بالرد بالمغيرة والسبب هو ضيق المسافة ، يفضل
استخدام الرد بالقاطعة مع الدفاع . ويفضل استخدام الضغط
على نصله بعد القيام بالقاطعة حتى يرتد نصل سلاح الخصم ،
وفي هذه الحالة سوف يفتح المجال امامه ، ويستطيع اللاعب
الوصول الى الهدف .

(٣) يجب ان تتناسب سرعة الرد مع سرعة اللاعب المنافس ، لذا يعد
الرد السريع المباشر بعد الدفاع الناجح افضل ميزة للمبارزة ،
بينما الرد البطيء او المتأخر سوف يفسح المجال امام اللاعب
المهاجم للعودة الى وضع التحفز قبل اتمام الرد عليه . اما

في حالة كون اللاعب المنافس سريع العودة فيجب على اللاعب
المنافس سريع العودة فيجب على اللاعب الرد مع حركة الطعن حتى
يستطيع الوصول الى الهدف .

(٤) ظهر ان الرد ذو نتيجة حسنة عندما يستخدمه ضد اللاعب الذي
تعود على ثني ذراعه عند هجوعته الى وضع الاستعداد (التحفز) بعد
هجومه . اما اذا ابقى اللاعب المهاجم على ذراعه ممدود عند العودة
يفضل استخدام الرد غير مباشر .

(٥) عند توجيه الرد الى المناطق السفلى من الهدف فيجب ان تكون اليد
في وضع البطح كاملة مع ثني الرسغ لرفع الذبابة و يرافقها ثني
الركبتين قليلا لتسهيل الوصول الى الهدف واخذ اللبسة من تحت الذراع
المسلحة (الابط) للمنافس .

(٦) عند استخدام الرد المركب يفضل الاستخدام الصحيح للتهويشات
الملائمة والمتناسقة لحركات المنافس . ويلاحظ في مثل هذا النوع من
الردود انه يستغرق فترة زمنية ، وكلما تعقد تركيبها تعرض المدافع
للهجمات المضادة . لذا يفضل استخدام الحركات البسيطة والتي
اثبتت فاعلية اكثر ، اما اذا تعذر استخدام الردود البسيطة فعليه
استخدام الردود المركبة ويجب ان تشمل على اقل ما يمكن من التهويشات
اللازمة لتحقيق الغرض والوصول الى الهدف .

البحث الثالث

الاعداد للهجوم (الحركات التمهيدية للهجوم)

وهي عدة حركات مختلفة يقوم بها اللاعب المهاجم قبيل
بدء الهجوم . هذه الحركات تسمى بالتهويشات .
وتعد قراءه الملائمة للامام هجوعته اشارة لبدء الهجوم
وعو ثابت في وضع الطعن محققا اشارة بحركة الرد المضاد
رغمنا للمخطرات السابقة نفسها برودي الرد المضاد بعد تسليم

تتمتع باسم... وفصلها في الوصول للهدف...
بأن اللاعب... قوى وسريع وربما...
مناورة...
تتمتع باسم... وفصلها في الوصول للهدف...
بأن اللاعب... قوى وسريع وربما...
مناورة...

تنفيذ الهجوم والغرض منها هو فتح الطريق وتسهيل مهمة الوصول الى الهدف واخذ اللصقة في هذه الحركات تؤدي بنصيب السلاح لغرض ابعاد فعل اليد ارفع او للتحقق على رد فعل معين وكذلك تؤدي الى ضبط المناقاة للقيام بالهجوم الحقيقي وتقسيم هذه الحركات الى قسمين وهي القائمة على برتد فعل سلاح الخصم (1) الهجمات النصلية : يتفتح المجال امامه ويستطيع اللاعب وهي احدى الاعداد للهجوم التي تتم بواسطة وضع سلاح المهاجم على فعل سلاح الخصم (المناورة) والغرض منها هي تشتيت انتباه الخصم لفتح ثغرة (ازالة النصل جانبا) بالقسوة للهجوم المباشر او دفع سلاح المنافس للاستجابة بواسطة الضربة فيصبح الاتجاه الملائم للهدف مفتوحا مما يسهل للمهاجم الدخول واخذ اللصقة وتقسيم الهجمات النصلية الى ثلاثة انواع (حركات)

وهي :-

- (1) الضرب
- (2) الضغط
- (2) السحق (الزحلقه)
- (1) الضرب

بعد الضرب الحركات التي تعهد للاعب المهاجم لغرض القيام بالهجوم على الخصم وتستعمل هذه الحركة كثيرا لانه يمكن

بواسطة الحصول على رد فعل مناسب من قبل الخصم وكذلك ابعاد
 سلاحه لتحقيق هجوم ناجح . ويتم الضرب في الجوانب العلويين من فصل
 السلاح ، فيستعمل الجزء الضعيف اى القريب من الذيابة (مقدسة
 السلاح) في الضربات الخفيفة عندما تكون الهبارة على مسافة بعيدة .
 اما الجزء الوسط فيستعمل للضربات القوية في حالة التبارز على مسافة
 متوسطة او قريبة ، ويكون الضرب قويا حتى يستطیع اللاعب المهاجم
 الحصول على رد فعل من قبل الخصم لغرض كشف مناطق هدفه بالاضافة
 الى تثبت انتباهه ، كل هذه الامور التي ذكرت تساعد اللاعب المهاجم
 على الدخول للوصول الى الهدف وتحقيق لمسة .

(٢) الضغط

وهو احدي الحركات التمهيدية للهجوم والتي تعد حركات هامة
 تعطى للاعب حساسية بدرجة كبيرة لنصل السلاح الخصم ومعرفة مدى
 ثبات نصاله وقوة قبضته ومدى سرعة رد الفعل للمؤثرات الخارجية ، وتتم
 هذه الحركة من وضع تلاحم النصليين دون احداث صوت كما في الضرب .
 وعند التنفيذ تصل الاصابع ورسغ اليد مع استعمال بسيط للذراع ، وتتم
 الحركة عند قيام اللاعب المهاجم بالهجوم على اللاعب المنافس (الخصم)
 وذلك بالضغط بواسطة وسط نصل سلاح المهاجم على وسط نصل سلاح
 الخصم لازاحة السلاح او ابعاده عن هدف المهاجم ثم يتم بمعد
 ذلك تنفيذ الهجوم ، ويكون على نوعين مباشر او غير مباشر ، فالهجوم
 المباشر ينفذ عند القيام بالضغط على سلاح الخصم فاذا لم يستجيب

(يؤدى الهجوم مباشرة ونفس الاتجاه للحركة) باتجاه نصل سلاح
 الخصم) • اما الهجوم غير المباشر فينفذ عندما يقوم المهاجم
 بالضغط على سلاح الخصم وعند الاستجابة يقوم الخصم بتفصيل
 الهدف مما يؤدى الى فتح ثغرة اتجاه الهدف الاخرى ، مما يجعل
 المهاجم يقوم بتغيير نصل سلاحه الى الجهة المعاكسة وينفذ الهجوم
 بالاتجاه الاخرى • وتنفذ حركة الضغط من جميع الاوضاع الدفاعية
 الاساسية وهي (٦ ٤ ٦ ٤ ٧ ٤ ٨)
 (٣) السحق (الزحقة)

تعد حركة السحق اقوى الحركات (الهجمات النضلية) تأثيرا
 على سلاح الخصم حيث تؤدى بالقسم الوسط من سلاح اللاعب المهاجم
 على القسم الضعيف لسلاح اللاعب الخصم ، وتنفذ حركة السحق
 بالمرحلة الآتية :-

- عندما يقوم اللاعب الخصم بمد ذراعه المسلحة للام تجاء
 اللاعب المهاجم يقوم اللاعب المهاجم بحجز نصل سلاحه او دفعه
 قليلا للجانب بوساطة وسط نصل سلاحه على الجانب الضعيف
 من نصل سلاح الخصم القريب من الذيابة •
 - يقوم اللاعب المهاجم بالسحق (الزحقة) بسلاحه ابتداءً من
 ذيابة نصل سلاح الخصم والى نهاية القسم الوسط (الثلث الثاني)
 وذلك لراحة نصل سلاح الخصم ويكون باتجاه امامي ومنحرفا الى
 الاسفل من الخطوط العليا للمبارزة •

- يقوم اللاعب المهاجم الهجوم المباشر عن طريق ذراعه المسلحة مع السلاح باتجاه هدف الخصم .
نظرا لخطورة هذه الحركة اذا ما اديت في وقت مناسب وبالطريقة الصحيحة سوف تكون النتيجة غير حسنة للاعب المهاجم ، لذا يفضل تدريب اللاعبين عليها بواسطة المدرب او المدرس وكذلك مع المنافس ، تدرب اللاعبون على كيفية الدفاع ضدها في حالة فشلها .

(٢) المسكات النضلية

تعد المسكات النضلية من اهم الحركات التي يستخدمها المهاجم لابعاد نصل سلاح المنافس الذي يهدد هدف المهاجم ، من جهة اخرى والاحتفاظ بالسيطرة على نصل سلاح الخصم لغرض التهيئة للقيام بالهجوم من جهة اخرى ، وتختلف المسكات النضلية عن الهجمات النضلية ، فالمسكات النضلية تتم بمسك نصل سلاح الخصم من الجانب الضعيف (القريب من الذبابة) بالجانب القوي من نصل سلاح المهاجم ، على ان يبقى السلاحان متلامسان من بداية التهيئة للهجوم وحتى نهايته ، بينما فسي الهجمات النضلية يتم التلامس في بداية الهجوم وبعدها يتسلسل انفصال نصل سلاح المهاجم الى الاتجاه الاخر نحو هدف الخصم . وتتم المسكات النضلية عندما يكون ذراع الخصم المسلحة ممدودة مما تساعد على المسك والسيطرة والانتقال بسلاح الخصم من وضع

وهو احد الحركات التمهيدية للهجوم والتي تلي حركاتها مما تجعل اللاعب حياضيا بد رجعة كبيرة لنصل سلاح الخصم وبمعرفة مدى تهيأته وسهولة قبضته وعلى سرعة رد اللكامل الموثقات الخارجية ، وتتم هذه الحركة من وضع تلاحم النضلين دون احد الحركات كما ان القوي يمد يده لنصل الاصابع ويسمى اليد مع استعمال اليد للذراع ، وتتم

الى آخره ، كأن تكون من الخطوط العليا الى الخطوط السفلى
ولكن عند تنفيذ الهجمات النضلية يجب ان تكون ذراع الخصم
المسلحة ضيقة او ممدودة .

وباختصار - فان الفرض من هذه الحركات هو الاعداد
والتهديد لحركة الهجوم البسيط او المركب والتي تؤدي في نفس الاتجاه
او في اتجاه معاكس مع ملاحظة حركة الهجوم التالية للمسكات النضلية
والتي تتخذ طريقها نحو منطقة الهدف دون تلامس مع نصل سلاح
الخصم .

- وتقسم المسكات النضلية الى اربعة أقسام وهي :
- أ - المسك بالتضاد
 - ب - المسك بالربط القطري
 - ج - المسك بالربط الجانبي
 - د - المسك بالاتفاف

أ) المسك بالتضاد :

وهي الحركة التي تساعد على اراحة نصل سلاح الخصم خارج
منطقة الهدف القانوني لفرض القيام بالهجوم في نفس اتجاه الالتحام ،
ويستمر هذا الالتحام لغاية الحصول على لكمة ، وكذلك تتم حركة
المسك بحركة معاكسة ، وتتم ايضا في الخطوط العليا اي في الوضع
السادس او الرابع ، كذلك تتم في الخطوط السفلى اي في الوضع

السابع والثامن بالانتقال من وضع الى آخر ، ويؤدي المسك
 بالتضاد بالطريقة الآتية : عند قيام المنافس بمد ذراعه المسلحة
 تجاه هدف المهاجم ، يقوم المهاجم بمسك نصل سلاح الخصم
 بالجانب القوي مع الوقاية (الكوكية) من على الجانب الضعيف
 القريب من الذيابة من نصل سلاح الخصم ثم عمل حركة الزحفية
 (الكشط) من مقدمة السلاح (الذيابة) الى القسم القوي
 (نهاية السلاح) لسلاح الخصم بدون انفصال ، ثم يتم بمسكه
 ذلك تنفيذ الهجوم لغرض الحصول على لمسة ، وتكون هذه
 الحركة مشابهة الى السحق ولكن السحق يتم بالجانب الوسطي اما
 المسك بالتضاد فيتم بالجانب القوي .

بد المسك بالربط القطري : يتم الربط من طريق ذراع المد المسلحة

السلاح الضعيف

كما ذكرنا سابقا فهو احد الحركات التمهيديّة
 للهجوم التي يقوم بها اللاعب المهاجم بمسك نصل سلاح اللاعب
 الضعيف بالجانب القوي من سلاحه مع الوقاية من
 القسم الضعيف لنصل سلاح الخصم وفائدة هذه الحركة
 هي ازالة سلاح الخصم عن هدف المهاجم ثم السيطرة والتحكم
 به والانتقال مع وضع الى آخر اى من مناطق خطوط الهدف العليا
 الى مناطق خطوط الهدف السفلى بخط قطري مثال ذلك الانتقال
 من الوضع السادس الى الوضع السابع وبالعكس او من الوضع
 الرابع الى الثامن وبالعكس وهذه المسكة تتضمن كثرة من الوضع

التي اخرى والاحتفاظ بالسيطرة على نصل سلاح الخصم لغرض
 التيقن لقيام المهاجم من جهة اخرى ، وتختلف المسكيات

التي من الهجمات الضلعية ، ١٣٢ / تلك الضلعية يتم بمسكه

سلاح الخصم من الجانب الضعيف (القويين الذيابة)

بالقوى بها سلاح المهاجم ، بل ان بعض الملاحة

الرابع العلوي الى الوضع الثامن السفلي او من الوضع السادس
العلوي الى الوضع السابع السفلي باعتبارها الاوضاع الشائكة
(الاسامية) للاستعمال .
جـ المسك بالربط الجانبي :

تستعمل هذه المسكة كثيرا نظرا لسرعة ادائها وسهولتها
تحقيق اللمسة ، ويتم بالسيطرة على نصل سلاح الخصم بواسطة
الجانب القوي وبمساعدة الواقية من سلاح المهاجم على الجانب
الضعيف من سلاح الخصم ، ثم الانتقال بنصل سلاح الخصم من
المناطق العليا للهدف الى المناطق السفلى بشكل عمودي ، أي من
الوضع السادس الى الوضع الثامن وبالعكس او من الوضع الرابع الى
الوضع السابع وبالعكس ، ثم يتم بعد ذلك تحقيق اللمسة . وان انجح
الحالات لتنفيذها يتم من الأوضاع العليا للاوضاع السفلى مع
الاحتفاظ بطرف النصل (الذنبية) مرتعنا لكي لا تخرج ذبابة نصل سلاح
اللاعب المهاجم بعيدا عن منطقة الهدف .
د (المسك بالالتفاف :

هي حركة مسك الجزء الضعيف لنصل سلاح المنافس عندما
يعد ذراعه المسلحة بالجزء القوي مع الواقية بنصل سلاح المهاجم ، ثم
التحرك بشكل دائري كامل مع محافظة على اتصال (التحام) النصلين
ثم الرجوع الى نفس الوضع الاول الذي تم فيه الاتصال مثال ذلك

عندما يلتحم اللاعب في وضع السادس يحمل دوة على شكل دائرية
كاملة مع الاحتفاظ بنصل السلاح ثم الرجوع الى نفس الوضع
(السادس) .

السابع والثامن بالانتقال من وضع الى آخره ويؤدي المسك
بالضاد بالطريقة الآتية : عند قيام المنافس بطلب اذناه المنلحة
تجاه هدف المهاجم ، يقوم المهاجم بمسك نصل سلاح الخصم
بالجانب القوي مع الوقاية (الكوكبة) من على الجانب الضعيف
القريب من البداية من نصل سلاح الخصم ثم فعل حركة الرطلة
(الكشط) من مقدمة السلاح (البداية) الى القسم القوي
(نهاية السلاح) لسلاح الخصم بدون اتصال ثم يتم مسك
ذلك تنفيذ الهجوم لغرض الحصول على لومة ، وتكون هذه
الحركة مشابهة الى السحق ولكن للسحق في الجانب الوسطي اما
المسك بالضاد فيتم بالجانب القوي

المسك بالربط القطري

كما ذكرنا سابقا في فصول الحركات التمهيدية
الهجوم التي يقوم بها اللاعب المهاجم بمسك نصل سلاح اللاعب
الخصم بالجانب القوي من سلاحه مع الوقاية من
الخصم الضعيف لنصل سلاح الخصم بفتحة هذه الحركة

التي هي التي تسمى بالذات القوية من سلاح المهاجم على الجانبين
الضعيف من سلاح الخصم ثم الانتقال بتصل سلاح الضعيف من
المنطق اسفلا اليه في كل المناطق السفلى بشكل عمودي فان سمي
الوضع اسفلا الى الوضع الثامن بالمعكوس او من الوضع الرابع السمي
الوضع السابع بالمعكوس ثم يتم بعد ذلك تحقيق اللزمة وان اخرج
الحالات لتفيدنا في من الاوضاع العليا للاوضاع السفلى باسترجاع
الاتصال بطرف الاتصال (الذاتية) برغمما لكي لا يخرج نهاية سلاح
الذاتية المهاجم بعيدا عن منطقة الهدف

في التركيب بالذاتية

في حالة عدم القدرة الضعيف لتصل سلاح المهاجم عندما
يكون التركيب المستعمل بالجزء الذي مع الوثاقية بتصل سلاح المهاجم ثم
التركيب يظل دائره ثابتة في منطقة على اتصال (الحمام) المتساويين
ثم الرجوع الى نفس الوضع الاول الذي تم فيه الاتصال مثال ذلك

الفصل الثاني

المبحث الاول

متنوعات الهجوم

وهي الحركات الهجومية التي يقوم بها المبارز مباشرة بعد الهجوم الاصلي وتحت ظروف معينة تستغل عند قيام الخصم باخطاء معينة ، لغرض الوصول الى الهدف للحصول على لمسة ، وهناك ثلاثة انواع من الحركات تستعمل بعد الهجوم الاصلي وهي تكملة الهجوم ، تكرار الهجوم ، استعادة الهجوم ، وتختلف هذه الحركات عن بعضها بطريقة تنفيذها وهي :-

(١) تكملة الهجوم :

وهي حركة هجومية سهلة تؤدى بعد الهجوم الاصلي بدون سحب الذراع المسلحة للخلف ، وتؤدى بنفس اتجاه الهجمة الاصلية . ويتم تنفيذها بثلاث حالات ضد خصم يقوم بالاتي :-

- عدم قيام اللاعب المدافع بالدفاع .
- يقوم اللاعب المدافع بدون عمل رد .
- عند قيام اللاعب المدافع بعمل رد متأخر ويكون بسيط او مركب .

(٢) تكرار الهجوم :

وهي حركة هجومية سهلة تؤدى بعد الهجوم الاصلي ، في حالة تقهقر الخصم الى الخلف وعدم قيامه بالرد ، فيقوم اللاعب المهاجم بحركة فكسور للحجوم اى سحب الرجل الخلفية

الى الامام ثم اعادة حركة الطعن مرة اخرى (الهجوم) تجاه
 الهدف لغرض الحصول على لمسة ، وفي حالة تفهق المدافع الى
 الخلف وعمل دفاع ، يقوم اللاعب المهاجم الذي عمل حركة الطعن
 بتغيير سلاحه الى الجهة المقابلة لغرض الحصول على لمسة من الجانب
 المقابل (المعاكس) . ويلاحظ في تنفيذ هذه الحركة عدم سحب
 الذراع المسلحة للخلف اى (تبقى مستقيمة) مع ملاحظة تنفيذ
 التكرار بمتنهن السرعة والدقة والتحكم .
 ٢) استعادة الهجوم :

هي حركة هجومية جديدة تؤدى بعد الهجوم الاصلي
 وذلك بالعودة الى وضع الاستعداد (التحفز) ، وتكون على
 نوعين : الاستعادة من الخلف الى الامام في حالة تفهق الخصم
 الى الخلف بعد القيام بالدفاع بدون عمل رد (عدم الاستجابة) ،
 وفي الحالة الثانية للاستعادة تتم من الامام الى الخلف عند قيام
 الخصم بالدفاع وعمل رد (الاستجابة) على الهجوم .
 - المراقبة والتفادى :

- المراقبة (الهروب من دفاع المنافس)

هي حركة فعلية الغرض منها عدم تمكن المنافس من
 صد حركة هجومية اى هروب المهاجم من دفاع المنافس (الخصم)
 ويلاحظ ان جميع الحركات الهجومية التي يقوم بها المهاجم من
 تهويشات كثيرة الهدف منها اغراء المنافس على القيام بحركات دفاعية

خاطئة ليمكن المهاجم من تكملة هجمته بنجاح دون ان يلمس
نصله من قبل المنافس .

ـ التفادي (الهروب من اعداد المنافس للهجوم)

وهي محاولة الهروب من حركة اعداد المنافس للهجوم
على النصل باستعمال الحركات التمهيدية للهجوم مثل الضرب والضغط ،
المسحوق والتي لا تنفذ الا في حالة كون الذراع ممدودة والذباية
مهتدة للهدف . لان قانون المبارزة لسلاح الشيش والذي ينسب
(بأن اللاعب الذي تكون ذراعه ممدودة والذباية مهتدة للهدف فالخصم
يكون مكتسبا لحق الهجوم) ، ولا يستطيع المنافس (الخصم) اكتساب
هذا الحق الا اذا ابعد هذا النصل المهتد للهدف بهجمة او مسكة
نصلية ، فاذا هرب المبارز من اية محاولة لابعاد نصله وعلى سبيل
النال بالمغيرة عند محاولة المنافس او الخصم بضربه مثلا ، فان هذا
الهروب يسمى بالمفاداة ، وذلك بظل محتظا بحقه في الهجوم
طوال بقاءه متفاديا لنصل منافسه بحيث لا يمكنه مقابلة نصله بالآية
طريقة . وتؤدي المفاداة بواسطة الاصابع دون ثني الذراع لكي
لا يفقد اللاعب حق الهجوم المكتسب بواسطة التهويشة الاولى : - وهناك
وتستخدم المفاداة امام منافس يعد لهجومه دائما او المسكات
عن طريق اغراء خصمه بواسطة ممد الذراع وتهديد هدفه بالذباية
حتى يحاول القيام بالحركات التمهيدية لهجومه والتي يمكن تفاديها .
هناك قاعدة عامة عند عمل المرافقة والتفادي لضمان نجاحهما

وهي حركة هجومية سهلة تؤدي عند الهجوم الاصلي بدور

الذراع المسلحة للخلف ، وتؤدي بنفس اتجاه الهجمة الاصلية

فإنها يشك حالات ضد خصم يقوم بالتهويش

عدم قيام اللاعب المدافع بالدفاع

يقوم اللاعب المدافع بدون عمل رد

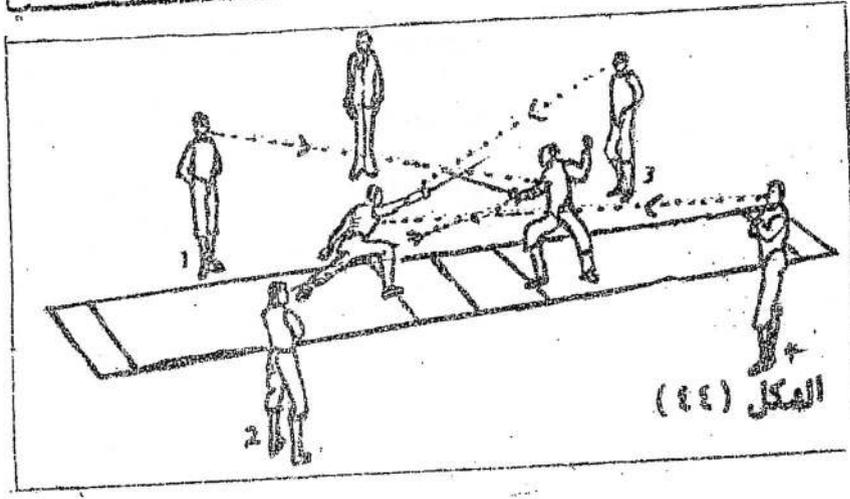
وهي الا يلمس النصل بأي طريقة كانت في اثناء القيام بهما والا فان حتى الهجوم ينتقل الى المنافس ولهذا يجب على المبارز في حالة لم يمس نصله في اثناء قيامه بالمراورة او المرافاة الا يكمل الحركة بل يكتفي بالرجوع فورا لاخته الوضع الذي قام في المنامب الخلفه عند القيام

البحث الثاني (الاستجابة) على الهجوم

التحكم في سلاح الشيش :

هناك نوعان من اسلحة الشيش ، الاول السلاح العسادي (بدون كهرباء) يستخدم في التدريب والسيارات التي تقام في الاماكن التي لا يوجد فيها كهرباء كالساحات الخارجية او القاعات التي ينقطع عنها الكهرباء في اثناء المبارقات ويكون : بها المهام

التحكم في السلاح العادي صعبا لذا يحكم اللقاء او المنافسة حكم واحد وسط (انظر الشكل ٤٤) واربعة قضاة كل اثنين على جهة من حكم الوسط ، ويراقب القضاة الذين على الجانب الايمن للحكم هدف اللاعب الايسر وبالعكس يراقب القضاة على الجانب

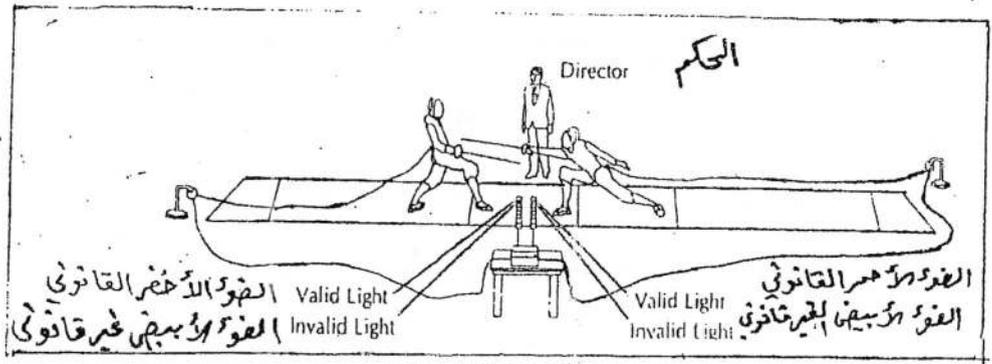


الايسر من الحكم هدف اللاعب الايمن . هناك مصطلحات
يستخدمها القاضي عند اعطاء رأيه حول روية اللمسة . فكل قاضي
له صوت واحد وينطق الكلمات الاتية في حالة روية اللمسة
يقول (نعم) واذا لم يره اللمسة او شاهد ها لكن خارج الهدف
يقول (لا) او يستخدم عبارة (لا رأي لي) في حالة الشك ولهذا
يجب على حكم الوسط ان يعطي قراره وذلك لانه يملك صوت ونصف .
عندما يلعب المبارزان ويشكك الحكم بسحوت لمسة ، يعطسي
الايجاز بكلمة (قف) ويحدد اتجاه الهجوم ، ويسأل القضاة فاذا
قال الاثنان (نعم) ورأى هو اللمسة صحيحة يعطي قراره بالنتيجة الصائبة ،
واذ الاثنان اختلفا في الرأي ، لتفرض ان الاول قال (نعم) والثاني
قال (لا) ، في هذه الحالة ينهي على الحكم ان يحدد النتيجة .
اما في حالة الاتفاق بكلمة (لا) من كلا القاضيين وكان الحكم قد
شاهد اللمسة ولكنه لم يستطع اعطاء الترار الصائب لان الايمن
يملكان صوتين مقابل صوت ونصف . وهكذا تجري المناقشة لمساعدة
(٦) دقائق حتى يفوز احد الطرفين بخمس لمسات ولمدة ست
دقائق او اقل من ذلك ، اما اللبس في السلاح الكهربائي
فيجب ان يكون هناك جهاز كهربائي .
الجهاز الكهربائي يستخدم في البطولات القطرية والمريسية
وكذلك الدولية ويكون داخل القاعات المغلقة ، وفائدة هذا
الجهاز هي لمساعدة حكم الوسط في توضيح اللمسات وتحديد

القرار بالمبررة عند محاولة الناس او الخصم بخيرته مثلا فان هذا
المرور يسمى بالمفاداة هو ذلك بظل يحتفظ بصفه في الهجوم
طوال فانه يتفاديا لتصل منافسة بحيث لا يمكنه تقاطع فناء بالهيئة
طريقه فتمضي المفاداة بوساطة الاصابع دون شئ الدراع لكن
الاصابع هي التي تتوسط بوساطة التجهيز الاول

اتجاه الهجوم • يوضع الجهاز في الجانب المقابل للحكم متوسط الملعب وعلى بعد متر واحد من حلبة اللعب ، ويكون موقع الجهاز بارزا بحيث يستطيع الحكم مشاهدة الاشارات الضوئية التي يحتويها الجهاز ، ويتكون الجهاز من :
 (١) لوحة التسجيل (السكور) وعددها اثنان لكل لاعب واحدة ، محددة بـ (٦) مربعات خمس منها تسجل عليها اللمسات اما المربع السادس فتوضع عليه علامة الانذار وتكون بالون الاحمره وفي المنطقة العليا يوضع ضوء اخضر او احمر واسفله الضوء الابيض .

(٢) اما فائدته فهي لتوضيح احقية اللمسة وكذلك يحدد اتجاه الهجوم ويبين اللمسة القانونية عن غير القانونية • ويحتوي الجهاز على اربع اشارات ضوئية ملونة منها اثنان ذات لون ابيض واحدة على كل جهة ، والاخرى ذات لون احمر توضع على احد الجوانب والاخرى ذات لون اخضر توضع على الجانب الاخر • (انظر الشكل ٤٥)



الشكل (٤٥)

اي اللون الاخضر والابيض على الجانب الابن للحكم ، اما اللون
الابيض والاحمر على الجانب الايسر للحكم . الضوء الاخضر
يبين للحكم ما اذا كانت هناك لمسة قانونية على اللاعب الذي
يلعب على يمين الحكم . اما اللون الاحمر فيعني ان هناك
لمسة لدى اللاعب الذي يلعب على الجانب الايسر للحكم ، اما
اللون الابيض لكلا الجانبين فيعني ان هناك لمسة لكنها غير
قانونية (خارج الهدف القانوني) ، بالاضافة الى ذلك
فانه يبين حالة الخطب في الجهاز او الصلاح او اليكزة والاسلاك
الكهربائية ذلك عن طريق بواسطة اشتعال هذا الضوء اي الابيض ،
ويحصل الجهاز على نوعين من الاسلحة الشيش ، سيف المبارزة ،
وكذلك يحصل الجهاز بشكل اوتوماتيكي او يدوي . ويحتوي الجهاز
على ساعة الكترونية لحساب وقت المنافسة .

(٣) البكرات وعددها اثنان لكل لاعب واحدة (اي في كل جانب
واحدة) وفائدتها توصيل الكهربائي من الجهاز الى اللاعب
عن طريق اتصالها بخيط كهربائي يسمى (الفلدكور) والذي
يتفرع الى فرعين الاول يذهب الى السلاح والاخر يذهب الى
الصدارية الكهربائية (بالهدف القانوني) .
ويأتي الكهربائي الى جميع اجزاء الجهاز من المصدر الرئيسي
مباشرة او محمولة لا يصال الكهربائي . ويساعد الجهاز الحكم على
التحكم في بعض الحالات ، وقد لا يعتمد عليه الحكم الا بعد
تحليل جملة المبارزة اضافة الى نتيجة الجهاز يعطي القرار .

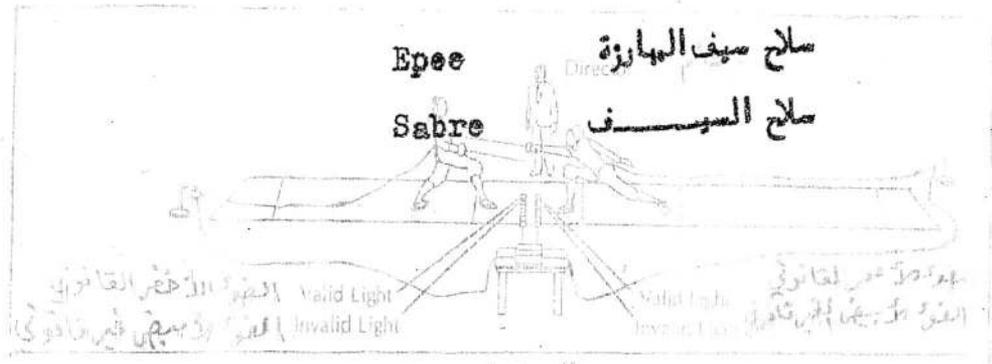
اللمسة ولكنه لم يستطع ان يقرر انهما لان الاثنين
ملكتهما تقابل صوت ونصف . وهكذا .
تأثير حتى يقرر احد الطرفين بخمس لمسات ولقد است
اقبل من ذلك ، اما اللبس في السلاح الكهربائي

في المنطقة العليا يوضع قمر* أخضر أو أحمر وأسفله

الآخر

(٤) أما فائدة فهي لتوضيح أهمية اللبسة وكذلك بعض
 التوجيهات من اللجنة القانونية عن غير القانونية * وفي
 على اتجاهات ضوئية ملونة منها اثنان ذات لون
 على كل جهة والاخرى ذات لون اخضر يوضع على
 والاخرى ذات لون اخضر يوضع على الجانب الاخر * (انظر

الباب الرابع عشر الشكل ٤٥



الشكل (٤٥)

الفصل الاول

سلاح سيف المبارزة

EPEE



Epee

[Faint, illegible text, likely bleed-through from the reverse side of the page.]

Handwritten text in a cursive script, likely a historical document or manuscript. The text is arranged in approximately seven lines, though the characters are highly stylized and difficult to decipher. It appears to be a form of shorthand or a specific dialect of a historical language.

Handwritten text at the bottom of the page, continuing the script from the top section. It consists of several lines of cursive writing, possibly a signature or a concluding note.

— اسلوب المبارزة في سلاح سيف المبارزة

بعد هذا السلاح من الاسلحة الصعبة في التبارز لان مجال حركته تتسع لكل الجسم ، ويعد الجسم كله هدفاً ويمكن اصابته ، لذا يجب ان يكون دفاع المبارز واسعاً يشمل الجسم كله . واللمسة التي تحدث تحتسب لصالح اللاعب الاسبق والاسرع بالمهجوم دون ضرورة تحديد اتجاه الهجوم لان الهجوم والمهجوم المضاد في سيف المبارزة متساويان الا في الاسبقية لاخذ اللمسة ، فعند اداء الاثنين في وقت واحد تحتسب اللمستان لكلا الجانبين .

تقام المنافسات في السلاح المذكور اعلاه بالجهاز الكهربائي منذ القدم ، اى منذ عام ١٩٣٠ ، كما اجرسته عليه بعض التجارب لتطوير الجهاز حتى عام ١٩٣٦ وبقية سيف المبارزة يلعب بالجهاز الكهربائي لحد الان .

يتطلب هذا النوع من الاسلحة تدريباً شاقاً متواصلاً كما ويحتاج الى قوة كبيرة والى سرعة في الاداء ودقة في التهديف . والمبارزة في هذا السلاح تتم من المسافات القريبة والمسافات البعيدة ، وعليه يجب على اللاعب التدريب لأخذ اللمسات من المناطق القريبة مثل الكف ، الذراع المسلحة ، الكف الامامي وكذلك الركبة ، والتدريب ايضاً لأخذ اللمسات من المناطق البعيدة مثل

القناع ، الكتف الخلفي ، القدم الامامية ، الذراع غير المسلحة .
(الحرة) ٠٠٠ الخ .

ويختلف سلاح سيف المبارزة عن سلاحي الشيش والسيف فسي
الاعتبارات العامة وهي قوانين اللعب الذي وضعه الاتحاد الدولي
للمبارزة .

مواصفات سلاح سيف المبارزة :

- (١) الطول الكلي ١١٠ سم .
- (٢) الوزن ٧٢٠ غم .
- (٣) يقسم السلاح الى ثلاثة اقسام (اجزاء) وهي النصل ، الواقية ،
المقبض (انظر الشكل ٤٦) .

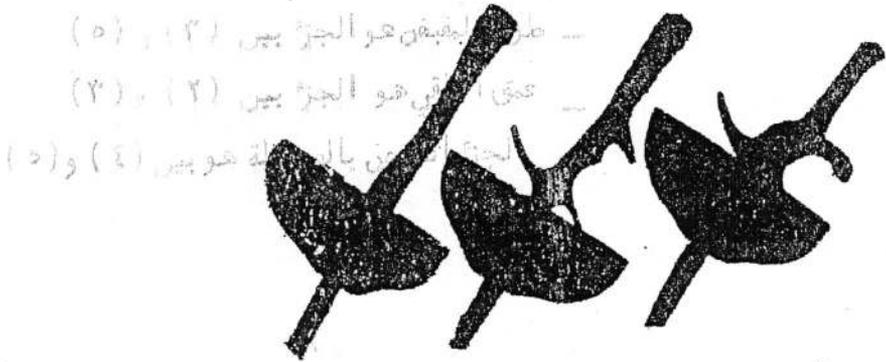


- الطول الكلي للسلاح هو المسافة بين الخطيين (١) و (٥)
- طول النصل هو الجزء بين (١) و (٢)
- طول المقبض هو الجزء بين (٣) و (٥)
- عمق الواقية هو الجزء بين (٢) و (٣)
- الجزء الخاص بالممامولة هو بين (٤) و (٥)

Handwritten text at the top of the page, including a date and some introductory lines.

Main body of handwritten text, consisting of several paragraphs of dense script.

بجعل الحركات الدائرية وشبه الدائرية ، كما يساعد الابعاباقية ،
 على استخدام الرد والرد المضاد ، ومن جانب آخر ، يساعد
 على اتخاذ الاوضاع المناسبة والاتجاهات الخاصة بالنصل الاكسر
 ملائمة لتحقيق الهدف المطلوب . يبلغ طول قطر الواقي (١٣ سم) ،
 وعمق الواقي (٥ سم) ، ويختلف الواقي في السلاح الكهربائي
 عن العادي فقط باضافة بلك كهربائي عن طريقه يصل الكهرساء
 الى السلاح ، ويبطن الواقي بوسادة من الجلد ، اللباد والاسفنج ،
 تلك التي تعمل على تقليل احتكاك الاصابع بباطن الواقية . (٢)



حـ - المقبض

لا يختلف المقبض في سلاح سيف المبارزة عن سلاح الشيش
 من ناحية المواصفات والانواع ، ففي سيف المبارزة توجد القبضة
 الفرنسية وكذلك البلجيكية والايطالية مثلما هي عليه في سلاح الشيش .
 (انظر الشكل (٤٧)) .

— طريقة حمل ومسك مقبض السلاح :

لا يوجد اختلاف في طريقة حمل ومسك السلاح في سيف
 المبارزة عن سلاح الشيش ، فانهما متشابهان في الطريقة المذكورة
 اي الفرنسية والبلجيكية والتي تكون الذبابة متجهة الى الامام نحو

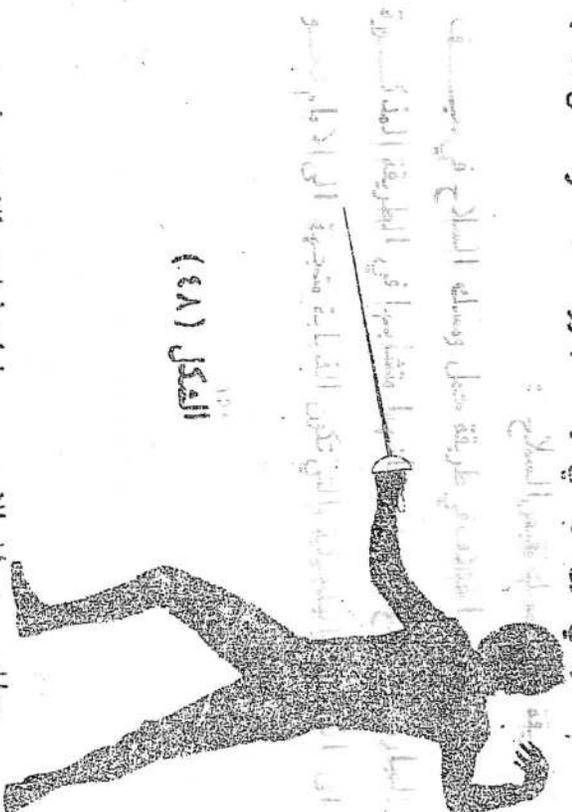
الخصم ومهددة هدفه لتصل مواز للأرض ومنخفض قليلا نحو
الاسفل ومنحرفا نحو الداخل ، أما اصابع اليد الماسكة للقبضة
فتكون كما هو مذكور في سلاح الشيش . أما الواقية فتكون بالوضع
الصحيح بحيث تغطي راس اليد والقسم الواسع من الواقية يغطي
الجهة اليمنى في حالة استخدام الذراع اليمنى للمبارز ، أما اذا
استخدم المبارز ذراعه اليسرى فإن الجزء الواسع من الواقية
سيغطي الجهة اليسرى .

لاعب سيف المبارزة يجب ان يكون قادرا على اداء كل حركات
السلاح بالطريقة السليمة وبالذقة المطلوبة سواء كانت دفاعية ام
هجومية ، ولذا يجب ان تكون القبضة صحيحة كي تعطي له الفرصة
لحمل السلاح براحة تامة وتساعد على اخذ الاوضاع الدفاعية
في حالة الدفاع وتمكنه من الحركات التي تمهد للهجوم في وقته ،
لان وزن السلاح وطوله يحتاج الى القوة والمسكة الصحيحة
للسلاح .

— وضع الاستعداد (التحفز)

بما ان القدمين والساقين تدخلان ضمن الهدف
القانوني في سلاح سيف المبارزة فان وضع التحفز الذي يتخذه
المبارز يختلف عن باقي الاسلحة (الشيش ، السيف) ، ففي
وضع التحفز تكون المسافة بين القدمين قليلة يرافقها انثناء بسيط
في الركبتين بحيث نشاهد المبارز شبه واقف ، أما الصدر

(الاندفاع) فيكون منحرفا الى الـ داخل بحيث يكون الكفف الـ اما مـي
 (الـ اليمن) يواجه الضـا فـمـس هـ حتى يـمـطـي ضـا فـمـسـه اقل جزـء مـن
 هدفـه . ويرجع الكفف الخلفي الـ الـواء الـ اكـمـر هـ ولـمـا كـانـت
 الـذراع الـ مسلـحـة اقرب مـنـطقـة للضـمـم لـذا يـجـب علـى الـلاعـب ان يـأخـذ
 الـرـضـع الـذـفـاعـي الـمـصـحـح والـجـيد بـحـيـث يـمـنـع حـضـمـه مـن اخـذ
 الـلـحـمـة وخصـامـة مـن رـسـخ الـيد او الـذراع الـة واطـل رـضـع لـفـاعـسي
 يـأخـذـه الـلاعـب هـو رـضـع الـذراع الـسادس والـذي سـبـق وان ذكـرتـه
 فـي سـلـاح الشـيخ، ولـكن الفـرق، بـين الـسـلـاحـين فـي رايـة اـنتـهـاء الـذراع
 الـمـسلـحـة والـذي تـكون قـبـلـة فـي سـيف الـمـبارزة . (انظر الشـكل ٤٨) .



الشكل (٤٨)

هناك بعض الحالات يجب موائمتها لوضع الـ استعداد :

- (١) يجب ان يـمـطـي رـضـع الـ استعداد فـي سـلـاح سـيف الـمـبارزة صـفـة
 الـوقوف دوماً وكـلـك الـتحرك الـقوي فـي حركـات الـهـجـم

والدفاع والمهجوم المضاد والمباشر .

(٢) يجب على اللاعبين تقدير مسافة الشهيد جيدا وتقدير المسافة في مختلف انواع السرعة .

(٣) تكون الذراع ممدودة بمقدار ثلاثة ارباع الامتداد ($\frac{3}{4}$) لكسي

تسمح بعد ذلك بالامتداد الكامل في حالة الهجوم ، ويمكن ايضا امتداد الذراع بالكامل في حالة الهجوم المضاد او الهجوم المضاد او الهجوم مع السيطرة على نصل الخصم .

(٤) تكون ذبابة النصل تكون في خط عمودي لداائرة اتجاه منتصف وافي الخصم والى الاسفل قليلا اذا سمح ذلك . ومن هذا الوضع يعطي الوافي حماية لذراع اللاعب ويساعد على السيطرة على نصل سلاح الخصم بسرعة ودقة تامة .

(٥) يجب ان تكون حركة يد اللاعب سريعة في حالة الهجوم على الخصم في المناطق السفلى كالركبة والساق وامشاط القدم الامامية .

(٦) في حالة العودة الى وضع الاستعداد ، يجب ان تكون اليد معدة لتؤمن الحماية من المهاجم المضاد الذي يقوم به اللاعب الخصم

(المنافس)

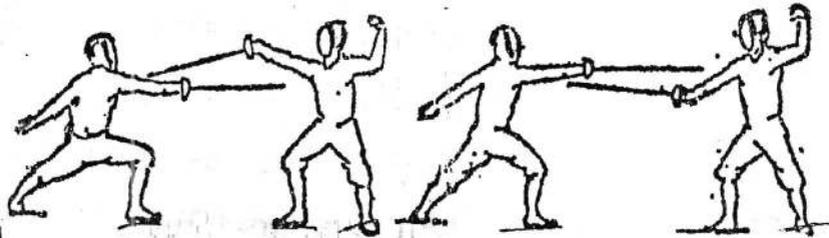
التحرك (حركة القدمين)

ان حركة القدمين الواجب استخدامها كالفهقر والتقدم بسلاح سيف المبارزة لا تختلف بصورة عامة عن باقي الاسلحة (الشيش ، السيف)

سواء في التقدم بانواعه او التقهقر بانواعه مع الهجوم والدفاع
 الا في حدود ضيقة من الناحية الفنية • وهنا نؤكد على ضرورة التحرك
 الى الامام بحذر ويقظة نظرا لوجود منطقة الهدف المتقدمة مثل الكسف
 والذراع المسلحة • لذا يجب ان تكون المسافة قصيرة وسريعة حفاظا
 على الهدف • وعلى العكس في حالة التقهقر يجب ان تكون المسافة
 طويلة وسريعة لنفس الغرض المذكور • بالاضافة الى ذلك • يجب ان تؤدي
 الحركتان بمرونة ورشاقة وسهولة لتحقيق الغرض المطلوب •

— الهدف القانوني :

يختلف الهدف القانوني في سلاح سيف المبارزة عن باقي الاسلحة
 حيث يشمل جميع اجزاء الجسم ابتداءً بالرأس (القناع) وانتهياً
 بالقدمين بمعنى انه يشمل الرأس • الذراعين • الجذع • الرجلين •
 والقدمين • وفي حالة التبارز وعند وصول ذبابة اللاعب المهاجم في اى
 منطقة من المناطق المذكورة اعلا للخصم تعد لهسة قانونية • (انظر
 الشكل ٤٩) • حيث يعد جسم اللاعب كله هدفا قانونيا • ويحدد
 من اعلى الرأس حتى اخمص القدمين •



الشكل (٤٩)

— كيفية تحقيق اللمسة في سلاح سيف المبارزة :

تم اللمسة الصحيحة في سلاح سيف المبارزة بطريقة الوغز (الضغط) بمقدمة نصل اللاعب المهاجم (الذبابة) ويجب ان تكون قوة الضغطة (٧٥٠ غم) لكي تنضغط الذبابة وتحدث لمسة يعلن عنها الجهاز الكهربائي .

واللاعب الجيد الذي يتمتع بسمة فنية جيدة هو الذي يستغل التوقيت المناسب لزمن السلاح مع المسافة بحيث يتمكن من تحقيق اللمسة على خصمه ، وفضل مكان لاخذ اللمسة هو مقدمة اليد المسلحة خلف وافي سلاح الخصم (انظر الشكل ٤) ومن انجح حالات تحقيق اللمسات في المكان المذكور اعلاه هي قيام الخصم بعمل الرد . والمكان القشاني هي الركبة ، ففي بعض الاحيان يقف اللاعب الخصم في وضع الاوتكارد (التحفز) بحيث تكون المسافة بين القدمين كبيرة يرافقها انشاء في الركبتين كثيرا ، وفي هذه الحالة تكون الركبة الامامية قريبة للاعب المهاجم حيث يستطيع الحصول على لمسة منها . ان هذه المناطق فضلا عن جميع اجزاء الجسم الاخرى يحتاج اللاعب المهارز التدريب عليها باستمرار وبمعايير معين مع المدرب او منافسه . ولغرض تدريب لاعبي سيف المبارزة (والشيش) على تحقيق الدقة والسرعة فسي الحصول على لمسة يمكن تدريبه بواسطة تعليق كرة مقذلية (كرة منضدة) تتحرك بزوايا ضيقة ، ومحاولة لمسها من وضع الوقوف ، وضع الطعن ،

سلاح الخصم بسرعة ودقة تامة .

(٥) يجب ان تكون حركة يد اللاعب دقيقة في حالة الهجوم على

الخصم في المناطق السفلى كالركبة والداق واشاط القدم الامامية

(٦) مطالعة الصورة التي وضع الاستعداد ، يجب ان تكون اليد بعدة

تأمين الحماية من الهجوم المضاد الذي يقرب اللاعب الخصم

العودة الى وضع الاستعداد :

يختلف المبدأ الثاني في سلاح سيف المبارزة عن باقي الأسلحة

تقصد بالعودة ، هي رجوع اللاعب المهاجم من حالة الطعن الى وضع التحفز ، وتطبق هذه الحالة عندما يقوم المهاجم بالمهجوم الفاشل وعدم امكانية وصوله الى الهدف . ولا تختلف العودة في سلاح سيف المبارزة عن سلاح الشيش في جميع حالاتها وآدائها ، وقد تم شرحها سابقا في سلاح الشيش .

المبحث الثاني

الدفاع وانواعه :

لا يختلف الدفاع في سلاح المبارزة كثيرا عن سلاح الشيش ولكن هناك اعتبارات خاصة في طريقة الدفاع للسلاح المذكور ، يوضع في الاعتبار عند عمل الدفاع التأكد من السيطرة واستخدامها بصورة متفنة وتأكيد حماية الذراع المسلحة بوساطة الراقي . وعليه فان وضعي الدفاع السادس والثامن للمبارز من افضل الازواح للالتحام والسيطرة على سلاح المنافس واحسن انواع الدفاع لسلاح سيف المبارزة هو الدفاع الدائري ، والدفاع نصف الدائري . ففي الدفاع الدائري قيام اللاعب المدافع عن نفس الوضع المتخذ في اثناء اللعب فمثلا اذا كان اللاعب واقفا في وضع الدفاع السادس او الثامن فانه يطبق الدفاع الدائري بعمل دائرة كاملة حول نفس المكان (الوضع) اي يبدأ من نقطة معينة ويرجع الى النقطة ذاتها . اذا قام اللاعب الخصم بالانتقال من وضع الدفاع السادس الى وضع الدفاع الثامن وبالعكس اي من الوضع الرابع الى الوضع السابع

فأفضل دفاع هو نصف الدائري ، وهنا يجب ملاحظة عدم قيام اللاعب المدافع بعمل الدفاع المستقيم الا اذا كان هناك سيطرة على سلاح المنافس .

ومن الجدير بالذكر ان للوقاية دورا مهما في اثناء المنافسة اذ تكمل على نجاح الدفاع والسيطرة وتأكيد الحماية للاعب وتجنب متنوعات الهجوم . واهم انواع الدفاع ناجحة هو الدفاع بطريقة التحويل وهذه ضمنونة السيطرة على نصيب سلاح المنافس . لذا يجب التدريب عليها لضمان نجاحها في اثناء المباراة .

السرد :

يبدو اننا لانفرق بين الدفاع والرد ولكن الدفاع هو

الطريق الذي يفتح المجال الى عمل الرد السريع . ونلاحظ ان معظم المدربين يؤمنون بالدفاع والرد مع بعضهما البعض وانهم يوافقون بان هاتين الحركتين مترابطتان معا وفي النهاية تأخذ الحركة شكل الهجوم الزمنية المضادة .

ومن جانب آخر . تلعب الواقية دورا هاما في عمل السرد وهو ازالة الفداية مع نصيب سلاح المهاجم خارج الهدف وذلك لغير حجمها واستخدامها في الدفاع . والرد يمكن ان يوجه السرى مسافة المباراة التي تفصل بين المتنافسون مها كانت ذباية المهاجم في الوضع الذي يهدد هدف المدافع . وان افضل مكان لاختفاء

القشاش في الركبة ، ففي بعض الاحيان يقف اللاعب للخصم في وضعية الاوتار (التحفز) بحيث تكون المسافة بين اللاعبين كبيرة يوافقها اثناء الركبتين كثيرا في هذه الحالة تكون الركبة الامامية قريبة للاعب المهاجم حيث يستطيع الحصول على نسبة منها ان يسيطر

لا يختلف الدفاع في سلاح المبارزة كثيرا عن سلاح الشيش ولكن

اللمسة هو في حالة قيام المهاجم بالهجوم وقيام الدفاع بالرد من اليد او الساعد لانه المكان القريب منه .

ومن انجح الردات في حالة الهجوم هو الرد من الوضع السابع عند الهجوم بحركة السهم من الوضع الرابع ، وخصوصا اذا تم هذا الرد بعمل دوران الجذع اكثر من الحد المطلوب عن وضع التحفز مع مد الركبتين .

— الهجوم : —
ان الدفاع في وضع الدفاع السادس او الثامن عانده

لا يوجد فرق في تعريف الهجوم وانواعه والحركات التمهيديّة (وضع للمهجوم بين سلاحي سيف المبارزة وسلاح الشيش ، وانما نتكلم في هنا عن بعض الامور التي يجب تطبيقها من قبل المهاجم عند الدفاع عمل المهجوم في سلاح سيف المبارزة . وفي الواقع عندما تقسّم بين الحركات الهجومية والدفاعية في السلاح المذكور اعلاه نجد من الصعب الفصل بينهما لان هذه الحركات تكمل الواحدة الاخرى ، والخبرة العملية اثبتت تماما ان كلاهما مرتبطة بالآخر ايضا ، واكدت بان اي سطة هجومية عندما توضع يجب ان توضع خطة دفاعية سابقة لها لغرض تغطية الهجوم امام الحركة المضادة من جانب المنافس ، واذا لم يخطط على هذا الاساس فسوف تصبح المحاولة فاشلة امام احتمالات وسائل الدفاع التي يجب ان توضع في المقدمة ضد حركة الهجوم . وعلى اللاعب او الفارئ الا يندهش عندما يقرأ امثلة للمهجوم متشابهة لامثلة

الدفاع • ان هدفه سيف المبارزة ومساحته كبيرة وصعوبة حمايته تكمن في انه يحتاج الى تغطية كاملة تجعل اللاعب في اثناء تأدية الهجوم حذرًا وواعيًا ومستغلاً ردد فعل اللاعب الخصم او اخطائه والعمادات السيئة التي تتكرر في اثناء اللعب • هذه الامور تعطي فرصة للاعب المهاجم بالمهجوم والوصول الى الهدف واخذ اللمسة • وهناك عوامل تساعد على نجاح حركات اللاعب الهجومية ، وهذه العوامل مترابطة الواحدة مع الاخرى وهي :

- (١) ضبط الوقت الذي تتم فيه الحركة •
- (٢) ضبط المسافة (مسافة المبارزة) •

(٣) استخدام الوسائل الصحيحة لاداء الخداع الحركي في

اثناء الهجوم : افعل بعمل الدفاع المستقيم الا اذا كان هناك كل هذه العوامل تساعد على نجاح الهجوم اضافة الى اللاعب

المهاجم للحركات النهائية الصحيحة والرياسة لانها لانها في الوصول الى الهدف • ومن الجدير بالذكر ان الدفاع السطحي وتاكيد الحامية ومن جانب آخر - ان افضل اسلوب في الهجوم هو السبى

يوذى الى نتيجة طيبة هو استخدام الهجوم البسيط الذى يتكون من حركة واحدة او اكثر وذلك للتقليل من الخطورة ، فعندما يستعمل اللاعب المهاجم الهجوم المركب (المعقد) الذى يحتوى على عدة حركات ، مما يودى الى اعطاء فرصة لخصمه بمهاجمته وذلك باستخدام الهجوم المضاد (ضربات الايقاف) •

يدواننا لا تفرق بين الدفاع والرود ولكن الدفاع هو

الطريق الذى يفتح المجال الى عمل الرود السريع • وبالأخص ان معظم

المدربين يودون الدفاع والرود ١٥٩ بعضها البعض وانهم يؤكدون

ان هاتين الحركتين مترابطتان مما يفسر النهاية لأخذ الحركة شكلياً

الهجوم المضاد هو نوع من أنواع الحركات الهجومية
 الهجوم من سلاح سيف المبارزة وسلاح الشيفر ، وإنما تتكلم
 ... الهجوم المضاد ...
 بما ان الهدف في سلاح سيف المبارزة يشمل جميع اجزاء
 الجسم . إضافة الى ما يرتديه من الملابس والتجهيزات فان هذه
 الامور تنعكس على الناحية الفنية الى حد كبير . نشاهد اللاعبين
 في هذا السلاح يلجأ في اثناء اللعب الى استخدام الهجوم المضاد
 اكثر من الهجوم كي يستطيع الحد من الهجوم الاصلي للخصم
 والحصول على لمسة . اى ان طبيعة اللعب بهذا السلاح تركز
 على حقيقة هي ان تلمس خصمك قبل ان يلمسك ، اى بمبارزة
 اخرى من يلمس خصمه ولا يعد جدير باحتساب اللمسة لصالحه
 دون ادنى اعتبار لمن قام بالهجوم ام الهجوم المضاد ، ويعتمد
 الهجوم المضاد على نوعين مهمين من الحركات والتي تعد اساسا
 له وهي :

(١) ضربة الايقاف .

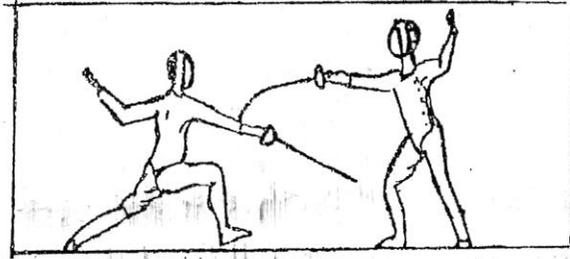
(٢) الضربة الزمنية . ١٥٨

(١) ضربة الايقاف :

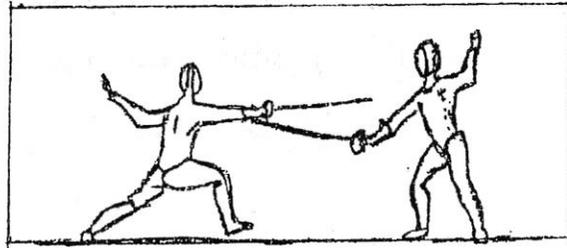
تعد ضربة الايقاف من الضربات الهجومية المضادة (او
 الطعنات) الناجحة في المبارزة وخاصة سلاح سيف المبارزة ، حيث
 تصنف بصفتي الهجوم والدفاع في وقت واحد ، فمن حيث الهجوم ، تعد
 حركة هجومية مضادة تودي ضد الخصم وتسبب اصابته باللمسة المطلوبة
 تسجيلها على اقرب مساحة من الهدف وتكون قريبة لدبابية النصل ، اما
 من حيث الدفاع فان هذه الضربة (الطعنة) تعمل على عرقلة

وايقاف حركة الهجوم للخصم قبل ان يكتمل وهذا تأخذ صفة
الدفاع لانها معدودة في حكم الحركة التي تضع ذباية نصل الخصم
من الوصول الى الهدف الا انه الذي تؤدي الى فشل هذا الهجوم
فذلك لان الحركة التي تؤدي الى فشل هجوم الخصم هي الحركة
الدفاعية فقط . ولهذا السبب تصبح هذه الضربة خطرا على
اللاعب المهاجم في كثير من الاحيان اذا ما ادبت في توقيت
سليم ومناسب وحركة الدفينة الاداء هذا من ناحية اخرى
فان اهمية هذه الضربة في سلاح سيف المبارزة تعود في الواقع
الى اتساع منطقة هدف التسجيل والتي تشمل الجسم كله وخاصة
منطقة الذراع المسلحة التي تعد اقرب منطقة هدف بالنسبة للاعب
المنافس مما يجعلها معرضة لخطر تسجيل اللصمة عليها دائما .
وتتم هذه الضربة ضد اللاعب المهاجم الذي يقوم بهجوم
مركب او يقوم بحركة تقدم بشئ ذراعه المسلحة او تحرك بصورة جلية
قبل اداء الهجوم .

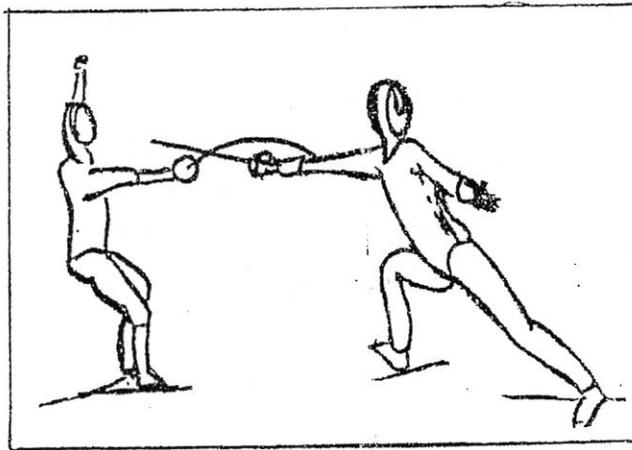
ولكي تحتسب ضربة الايقاف (هجمة الايقاف) وتأخذ
احقيتها عن الهجوم الاصلي ، فانه لا بد ان تؤدي بزمن يسبق
وصول المهاجم الاصلي - اي تتسم وتصل هدف المنافس قبل قيامه
بآخر حركة من هجومه ، وبذلك توقف وتمطل نتيجة الهجوم
الاصلي (انظر الاشكال التالية ٥٠ ، ٥١ ، ٥٢) .



(شكل ٥٠) ضربة ايقاف عليا اعلى الذراع



(شكل ٥١) ضربة ايقاف سفلى اسفل اليد المسلحة



(شكل ٥٢) ضربة ايقاف في الخط الرابع

(٢) الضربة الزمنية :

ان الضربة الزمنية المضادة تشبه ضربة الايقاف الى حد كبير . الا ان الضربة الزمنية المضادة تسبقها حركة دفاع سريعة ومتقدمة مع السيطرة على نصل سلاح الخصم باحدى الحركات للمسكات النصلية التي تحقق الغرض المطلوب من هذه الضربة ، والتي يجب ان تتوافر في تأديتها النقاط التالية والتي تضمن نجاحها وهي :-

(١) يجب تحديد اتجاه الخط النهائي الذي يتخذه اللاعب المهاجم مسبقاً وبطريقة جيدة .

(٢) يجب ان تتم بتوقيت خاص ويناسب تماما .

(٣) يجب تغطية (م حماية) عملية تنفيذها بدقة بواسطة

الواقف والذراع المسلحة . الحركة الزمنية المضادة هي

ان عدم توخر احد هذه الشروط تؤدي الى تعرض اللاعب

لاصابة من قبل خصمه ، ولذلك يجب على اللاعب ان يكون

شديد الحذر عند اداء هذا النوع من الهجوم المضاد ، ويستحسن

ان يخطط لها اللاعب الذي يؤديها ، لا عند استخدام هذه الضربة

يفترض ايقاف الهجوم المقابل في نفس الوقت الذي يتم فيه الدفاع

السريع بذراع مسلحة ممدودة ، بشرط ان يكون السلاح محمولا بشيئات

وقوة في القبضة مما يدفع الهجوم الى الخروج خارج حدود الهدف

في الوقت الذي يتم فيه وصول الضربة الزمنية المضادة والتي

تؤدي الى نسيب الحركة الهجومية التي يقوم بها اللاعب المهاجم .

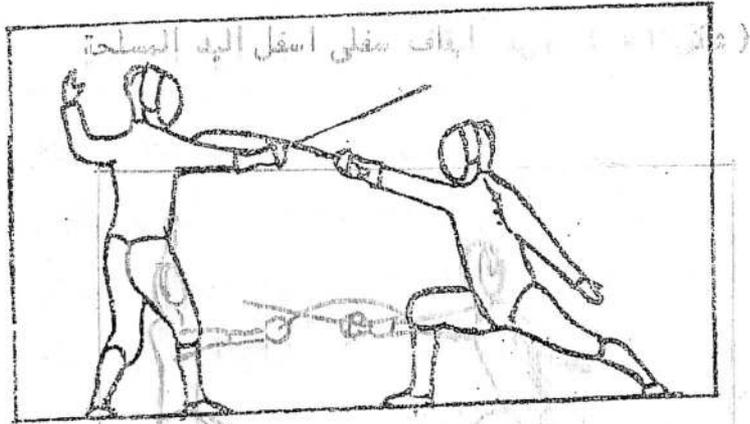
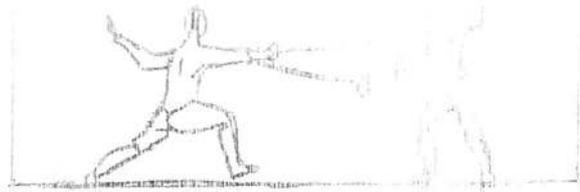
(انظر شكل ٥٣) . الضربة ضد اللاعب المهاجم الذي يقوم

بها او يقوم بحركة تقدم بشي ذراع السلاح وتكون بصورة جانبية

الاداء الهجوم

ولكي تحدث ضربات الايقاف (من جهة الايقاف) وتأخذ

بفتحتها عن الهجوم الاصلي ، فانه لا بد ان يرمى بوزن يسير



(شكل ٥٢) ضربة زمنية مضادة على الذراع

مقتضيات الهجوم :

وهي الحركات الهجومية التي من شأنها إتاحة الفرصة لاستكمال الهجوم الأصلي لكي يحقق لمسة ضد الخصم والتي تتلخص بما يأتي :-

(١) التكلية

(٢) الاستعادة

(٣) التكرار

وقد سبق شرح هذه الحركات تفصيلاً في الباب الثالث

الفصل الثاني ، المبحث الأول

الصحت الثالث

— التحكيم في سلاح سيف المبارزة :

نستطيع القول ان هذا السلاح من الاسلحة التي تمارس فيها المبارزة كاملة الى حد كبير لان سعة الهدف يمكن اصابتة ، والاصابة تحسب للفصل السابق والاسرع دون حاجة لتحديد القائم بالهجوم والهجوم المضاد اللذان يقفان على قدم المساواة في هذا النوع من الاسلحة ، ومن الملاحظ انه ومنذ المبارزة " اى منذ عام ١٩٣٠ الذى بدأت التجارب على الجهاز الكهربائي وحتى اعتماد ديفنه رسمية ونهائية في عام ١٩٣٦ * ، ومنذ ذلك التاريخ المذكور تحكيم مباراة سيف المبارزة بالجهاز وصفة اجبارية . كما ان مادة اللصبة يجسب ان يسجلها الجهاز الكهربائي باعداد اللصبات الجزائية التي لا يسجلها الجهاز .

كبير ان الفريسة الزمنية المضادة تمسقا بحركة الدفاع سريعة
وتتقدم من السيطرة على فصل سلاح الخنجر بالاعتماد على الحركات

الجهاز الكهربائي

ان الجهاز الكهربائي هو الذى يساعد الحكم على التحكيم الذى تم شرحه في سلاح الشيش ، وهو نفس الجهاز لسلاح سيف المبارزة ، ولكن هناك اختلاف واحد عند استخدامه في تحكيم سيف المبارزة اذ يحول الجهاز بوساطة محولة صغيرة (دكسه) موجودة ضمن الجهاز فائدتها تحويل الجهاز بحيث تمنع اشتعال الضوء الابيض ، لان الهدف وكما هو مبين يشمل جميع اجزاء

جمال عبد الحميد عابدين المفاوضون المبارزة ، القاهرة ، مدار المعارف

سنة ١٩٧٤ من ٥٧ طبعه ، ولذلك يجب على اللاعبين يكسبون

شديد الحذر عند اداء وهذا النوع من الهجوم المضاد ، ويستحسن

ان يخطط لها اللاعب الذى يؤدى بها ، وعند استخدام هذه الضربة

يفترق يقاتل الهجوم المقابل في نفس الوقت الذى يتم فيه الدفاع

الجسم لهذا لاحتاج الى الضوء الابيض.

اذن فان هناك لونين من الاضوية هما الضوء الاخضر

والذي يقع على الجانب الايمن من الحكم ، والضوء الاحمر الذي يقع على الجانب الايسر من الحكم . وكل ضوء يخص لاعبا معيناً . وفائدة الضوء هي تحديد اللمسة واللاعب الذي حصل عليها (المهاجم او المدافع او الاثنان معا) . كذلك في السلاح المذكور تحتسب اللمسات المتقابلة في وقت واحد وكلتا الضلعين .

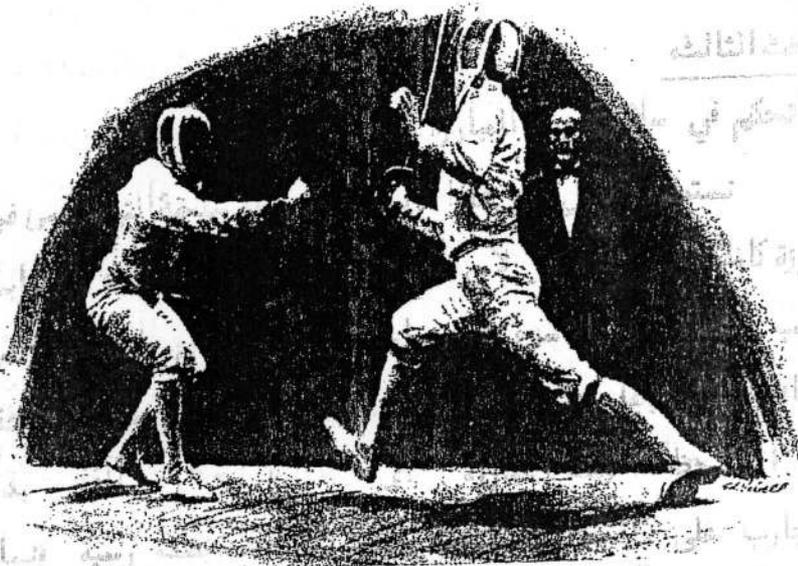
يحكم سلاح سيف المبارزة حكم واحد يقف في وسط الملعب

يساعده الجهاز الكهربائي عند منتصف الملعب (البيست) وعلى بعد ا م عنه ، ويكون بشكل بارز يستطيع الحكم النظر الى الاضواء الموجودة في الجهاز ، ويساعد حكم الوسط مراقبان اثنان يقف كل واحد منهما على جانبيه في الجهة المقابلة للحكم ، ويقومان بتنبيه الحكم في حالة حصول احد اللاعبين على لمسة من الارض لكي لا تحتسب ، علماً بان الجهاز لا يوجد فيه ضوء ابيض حتى يسهل اللمسة القانونية من غير القانونية . انظر صورة الجهاز في (الباب الاول ، الفصل الثاني ، المبحث الثاني)

- الفصل الثاني -

سلاح السيف

SABRE



عام 1936 و منذ ذلك التاريخ المذكور تعقد مبارات سيف
البارزة كالتالي

في المبارزة كالتالي
في المبارزة كالتالي

١٦٧
أن الجهازا الكهرتاني هو الذي يساعد الحكم على التحكم
الذي تم شرحه في سلاح الشيشي و هو من الجهازا لسلاح سيف

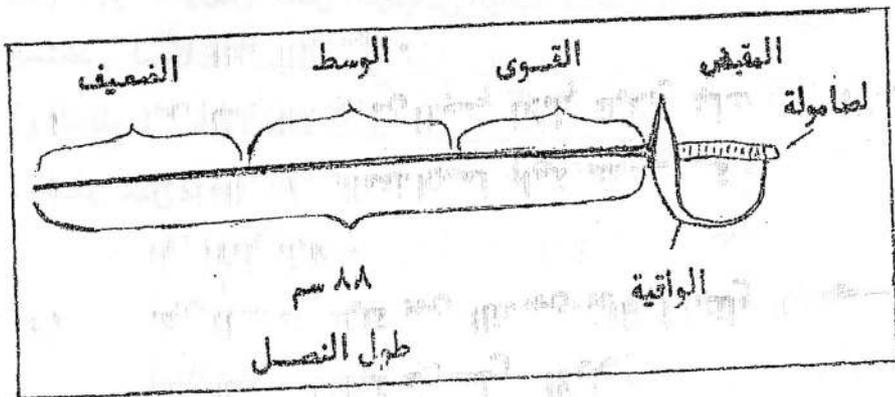
ويجوز تعليق السارفة حكم واحد يفتها في وسط الملعيب
بمساحة الجهاز الكهربائي عند منتصف الملعيب (البصت) وعلى مسافة
الارتفاع ويكون بشكلين مستطيع الحكم ينظر الى الاضواء الموجودة في
في الجهاز في وسطه من الوسط مراقبان اثنان يتشكل واحد منهما
على بائيو في أجهزة الارتفاع الحكم ويتومان بينهما الحكم في حالة
عسر واحد التاكيد على احد من الارض لكي لا تحسب، علما بان الجهاز
لا يوجد فيه ضوء ابيض من وسط الملعيب القانونية من غير القانوني
تنظر صورة الجهاز في الباب الاول الفصل الثاني المبحث الثاني

الفصل الثاني

سلاح السيف

المبحث الاول

- الصفات العامة لسلاح السيف:
يعد هذا السلاح النوع " الثالث " من انواع اسلحة المبارزة ، ولهذا السلاح مواصفات خاصة تختلف عن سلاحي الشيشروسيف . المبارزة في القياسات ومسك السلاح وطريقة اللعب وكذلك اخذ اللمسات . ويتجلى هذا السلاح بحركات تجذب انظار المتفرجين بالاضافة الى ان حركاته تنصف بالكلاسيكية التي لم يستطع المختصون من ادخال الكهريا مثلما عليه الحال في باقي الاسلحة الا ان المحاولات جارية لحد الان . (انظر الشكل ٥٤) .



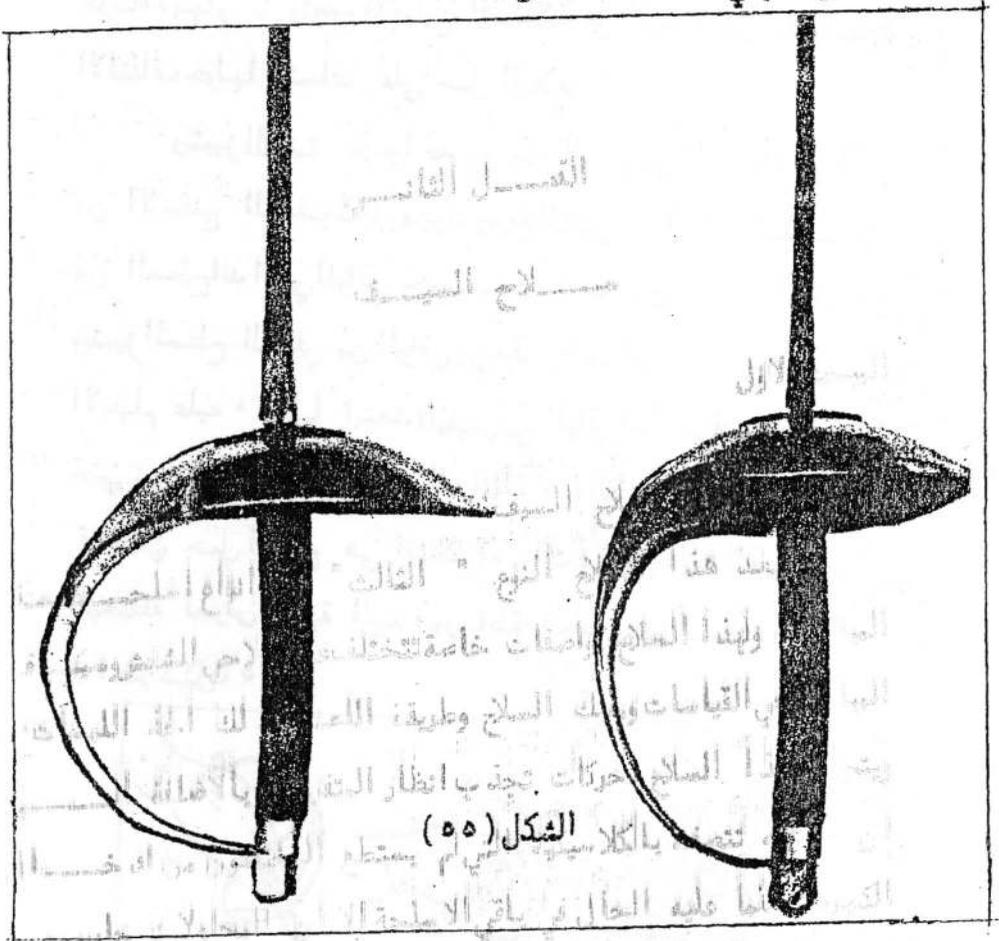
(شكل ٥٤)

يتصف السلاح المذكور بان طوله الكلي ١٠٥ سم ، وزنه ٥٠٠ غم ،
مقسم الى ثلاثة اجزاء هو النصل ، الواقية ، المقبض .
اولا - النصل :

يبلغ طول النصل من الذبابة (مقدمة النصل) حتى نهايته
(منطقة تلامسه مع الواقية ٨٨ سم ، وينقسم النصل الى ثلاثة اجزاء ، وكل
جزء له استخداماته الخاصة في اثناء اللعب (في الهجوم والدفاع)
وكذلك تختلف درجة المرونة من جزء الى آخر . ففي الجزء الاول الضعيف
القريب من الذبابة يتميز بدرجة المرونة العالية ، يستخدم في عمل
التهويشات ، والتمهيد للمهجوم بالاضافة الى اخذ اللمسات من جميع
جوانبه الاربعة . اما الجزء الوسط فيتصف بتقليل من المرونة ، يستخدم
لعمل الحركات التمهيدية للمهجوم مثل (الضرب ، الضغط ، السحق) ،
كما يستخدم في الدفاع عن طريق اخذ اللاعب الاوضاع الدفاعية . اما
المكان المخصص لاخذ اللمسات فهو الوجه الامامي والخلفي للنصل .
واما الجزء القوي من النصل القريب من الواقية فيتصف بانعدام المرونة ،
ويستخدم لحركات السيطرة على نصل سلاح الخصم وكذلك الحجز
(الدفاع) ، بالاضافة لاخذ اللمسات بالوجه الامامي للنصل
(انظر شكل ٥٤) .

ثانها - الواقسي :

يختلف واقفي سلاح السيوف عن باقي الاسلحة ويتصف بانسه
ينضوي الشكل بأخذ بالاتساع الى الجانب الايمن في حالة اللعب
بالذراع الايمن ، وبالعكس في حالة الهارز الاعسر بأخذ الواقسي
بالاتساع الى الجانب الايسر ، ثم بضيقه تدريجيا كلما نزل السوي
الاسفل حتى يتلامس مع صامولة الربط ، والسبب يعود الى دخول
الذراع المسلحة (اليد) ضمن الهدف القانوني ، ويبطن الواقسي
بوسادة صغيرة الحجم من الاسفنج لتقليل احتكاك الاصابع
بباطن الواقفي . (انظر الشكل ٥٥) .



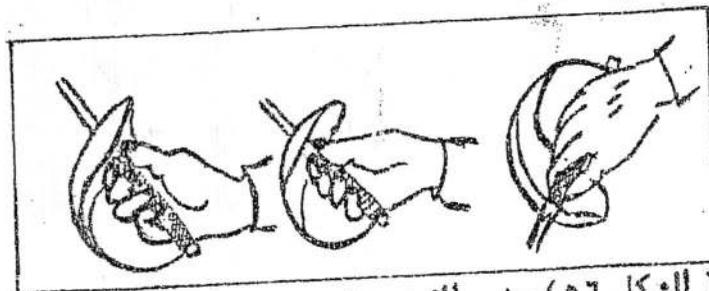
(انظر الشكل ٥٤)

القوس القوس القوس

القوة من اليد اليمنى ، اليد اليسرى العالية ، يستخدم في حمل
 ثالثا : المقبض :

ان سلاح السيف يحمل ولا يمسك كما هو عليه الحال
 في سلاح الشمشير وسلاح سيف المبارزة ، وقد كان لاستخدام الحديد
 الامامي في تحقيق اللمسات بطريقة النطق نتيجة لاثر الوضع السدي
 تكون فيه القبضة ، لذا نرى ان السلاح يحمل بواسطة الابهام
 والسبابة ، بحيث توضع السلامة الثانية من السبابة على الوجه
 الامامي للمقبض والسلامية الاولى تلفت على المقبض من الداخل
 اما الوجه الخلفي للمقبض فتوضع عليه السلامة الاولى للابهام (اي
 طرف الابهام) وتوضع الاصابع الثلاثة على القبضة عن طريق
 الالتفاف حولها لتساعد على حمل السلاح .

وتتميز القبضة بانها مصنوعة من الخشب او البلاستيك (او
 من الاسفنج المضغوط) مجوف ومربع الشكل من الاعلى بالقررب
 من السطح الداخلي للواقعي بحيث يبعد 1 سم من السطح المذكور
 ويتميز السطح الخلفي من الواقعي بوجود جزء مسطح منه يوضع عليه
 الابهام عليه . وكلما ابتعد المقبض عن الواقعي اخذ شكلا مسدورا
 حتى نهاية المقبض والتي تسمى الصامولة . والفائدة الاخرى للمقبض
 فضلا عن حمل السلاح هي التحكم به والتغير في الاتجاهات
 المختلفة لغرض حماية المهدف بواسطة الواقعي ونصل السلاح .
 (انظر شكل ٥٦) .



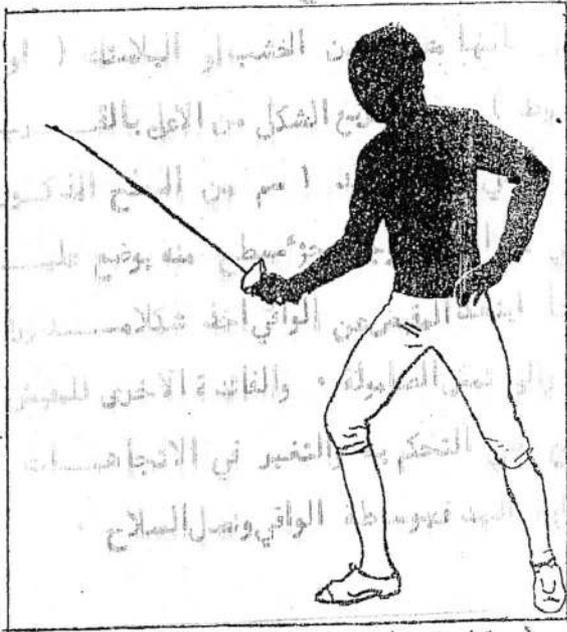
(الشكل ٥٦) يوضح القبضة من عدة زوايا

اسلوب المبارزة في سلاح السيف:

تختلف المبارزة في السيف عن سلاحي الشمش وسيف المبارزة من ناحية الاوضاع الحركية واساليب تطبيقتها ، وكذلك طريقة اخذ اللسعات . فنجد نصل سلاح السيف يأخذ اوضاعا بعض الاحيان متعامدة على الارض بحيث تكون الذبابة للاعلى في الوضع الثالث والرابع ، ويكون النصل موازيا للارض والذبابة متجهة الى الجانب في الوضع الخامس ، اما في الوضع الاول والثاني يكون اتجاه الذبابة نحو الارض وبانحراف قليل . اما طريقة اخذ اللسعات فتكون على ثلاثة انواع وهي الضوب ، الوخز ، القطع ، بينما في الاسلحة الاخرى هناك طريقة واحدة فقط وهي الوخز . اما المكان الصحيح لاخذ اللسعات بنصل سلاح السيف فيشمل الوجه الامامي المحدود من الذبابة الى الوافي ، الوجه الخلفي من مقدمة الذبابة الى الثلث الثاني للجسر الوسط من النصل وكذلك الوجهين اليمين واليسار للقسم الضعيف من النصل (القريب من الذبابة) . بينما اماكن اخذ اللسعات على النصل للاسلحة الاخرى هي فقط مقدمة النصل (الذبابة) بطريقة الضغط (الوخز) .
يشمل الهدف القانوني : الشكل (٥٥) .

يشمل الهدف القانوني لسلاح السيف المناطق التالية من الجسم وهي الرأس ، الذراعين ، الصدر ، البطن ، الظهر الى الحزام الذي يربط عظمي الورك . وباختصار فان الهدف القانوني يحدد من خط الحزام الى الاعلى حتى يشمل الرأس والذراعين . (انظر الشكل ٥٧) .

الاستعداد لوضع التحفز في وقت حبل السلاح



المنطقة ذات اللون
الاصود تبين الهدف
القانوني في سلاح
السيف

(شكل ٥٧)

- وضع الاستعداد (التحفز) :
ان لاستخدام الحد الامامي في تحقيق اللسعات في سلاح
السيف بالطريقة القاطعة اثرا في تغيير وضع التحفز الى حد ما عن
سلاحي الشيش وسيف المبارزة ، فاصبح وضع الذراع المسلحة الحاملة
للسلاح والماسكة له بنفس الوقت بوساطة كف اليد واصابعها كوضعه
الذي سبق شرحه ، حيث تأثرت المسافة بين القدمين والركبتين .
وهناك طريقتان لوضع التحفز هي الطريقة الايطالية والاخرى
المجربسة .

(١) يتميز هذا الوضع في الطريقة الايطالية بحماية الهد فبوساطة
تعريض الحد الامامي للنصل في الوقت الذي يقوم الواقفي بحماية كف اليد
المسلحة ، كما وفي هذا الوضع نلاحظ دوران الهدف الى الخلف
اكثر مما هو عليه في سلاح الشيش وذلك كي يضيق الجزء المعرض

للمس من هدف اللاعب. اما من ناحية وضع القبضة فتكون فسي
الوضع الثالث مع دوران الوافي للخارج والمرفق للداخل. والسلاح
مرتفعا نحو الاعلى والذباية منحرفة نحو الداخل بحيث تكون فسي
مستوى عيني المنافس .

(٢) يتميز وضع الحفز من الطريقة المجرية بحماية الهد فهو ساطة
تعمير الجزء القوي من نصل السلاح مع الوافي. وفيه تقل المسافة
بين القدمين وترتفع الركبتان قليلا عن الوضع المعتاد في سلاح
الشيخ ، يعطي اللاعب سهولة وقدرة حركية سريعة تفوق حركات
الرجلين (انظر الشكل ٥٧) .

اما من ناحية وضع القبضة فتكون في الوضع الثالث المنخفض
والسلاح بصورة متقاطعة مع الجسم وذبابة السلاح في مستوى رأس
المنافس .

وان الذراع غير المسلحة تكون في حالة ارتخاء خلف الظهر
واعلى الحوض بعيدة عن الضربات القاطعة ، للاستعداد بها لحفظ
توازن الجسم في حالة الطعن والهجوم السريع .

وبشكل عام فان وضع الاستعداد في سلاح السيف وكما اشرنا
سابقا يختلف عن الاسلحة الاخرى باعطاء جسم اللاعب سهولة
التحرك السريع بالقدمين والتي كثيرا ما تحدث في الهجمات المفاجئة
مثل حركة السهم والطعن لكسب اكبر مسافة ممكنة لتوصيل اللسعة
على هدف الخصم . ولهذا يجب اتباع ما يأتي :

(انظر الشكل ٥٨) . السيف فيشيل الوجه الثاني المهدى من الذباية

الوافي ، الوجه الثاني من مقبلة الذباية الى اليمين الثاني للجسم
المنحرف من النصل وكذلك الوجهين الايمن واليسار المقسم الضعيف

المنحرف (الوجهين من الذباية) في يمينه او يمينه الثاني المقسم الضعيف
النصل للاستعداد الاخرى هي فقط وضعت النصل الذباية



المساج والباسية لتدريس الفنون (شكل ٥٨) وأما باسمها فوضع

- (١) يكون الثقل النوعي لجسم اللاعب على القدم الخلفية أكثر من القدم الخفيفة ورعاية منه على القدم الأمامية . حكماً يجب رفع كعب القدم الخلفية عن سطح الأرض .
- (٢) تكون المسافة قليلة بين القدمين بارتفاعها ارتفاع الركبتين إلى الأعلى قليلاً .
- (٣) تشكل الساقان والخصران معاً زاوية متفرجة قليلاً .
- (٤) يميل القسم العلوي من الجسم للأمام قليلاً مع ثبات الجزء الأسفل في حالته الطبيعية .
- (٥) تكون ذبابة النصل سلاح اللاعب في منتصف الوضعية الثالثة والرابع بحيث تكون الذبابة على مستوى واحد لعين اللاعب اليسرى . ويكون دوران وافي اليد والوجه الأمامي للنصل منحرفاً قليلاً نحو الداخل . وذلك هي لتقليل للمسافة والاختصار بالوقت في حالة الانتقال من وضع إلى آخر وفي حالة الهجوم والدفاع .

... حركة القدمين :

تقسم بحركة القدمين المقدم للامام بأنواعه والمقهقر اليسرى المتخلف والتي تم شرحها في سلاح الشمشير . وفي سلاح السيف فأن

حركات القدمين الامامية والخلفية بحيث لا تفقد الجذع والرأس
 باضطراب وبخلعة في حالة التنفيذ النهائي ، لذلك يجب تأديتها
 هذه الحركات بخفة على طرف القدمين التي تساعد على حفظ توازن
 الجسم .

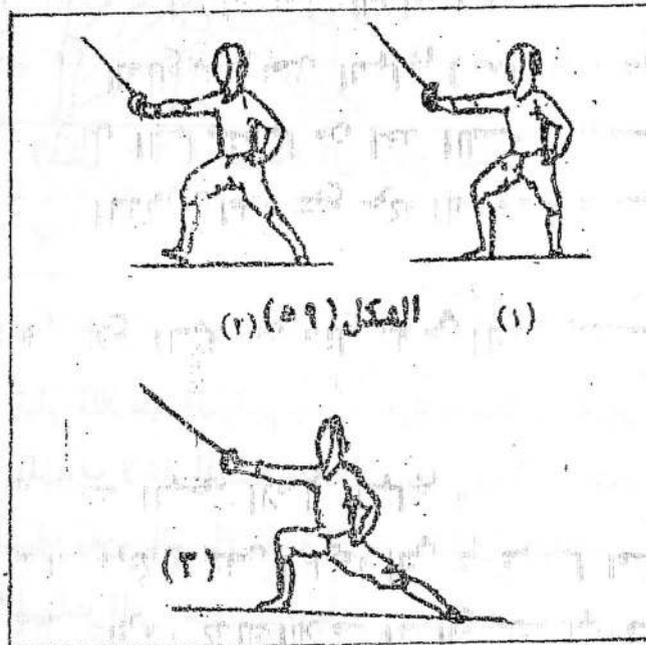
— حركة الطعن :

ان حركة الطعن في سلاح السيف تختلف قليلا عن مثيلتها
 في سلاح الشيش .

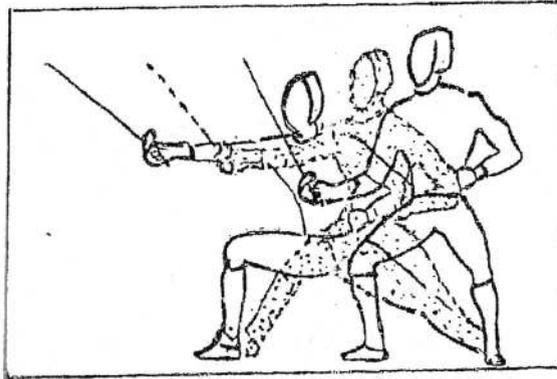
الغرض منها تنفيذ الهجوم ضد المناص ، وان اتساع مساحة
 الهدف لهذا السلاح له تأثير على اسلوب تنفيذ حركة الطعن
 حيث ان اكثر المناطق ضعفا بالنسبة للرد مع الدفاع هي ولاشك
 منطقة الرأس ، لان الدفاع الخاسر ضد الرد دائما يكون صعب
 التنفيذ (اوتوماتيكيا) اذا ما قام الالاعب بحركة الطعن . (انظر الشكل

٥٩)

مراحل حركة
 الطعن بسلاح
 السيف



العودة الى وضع الاستعداد :
 نقصد بالعودة ، هي عودة اللاعب المهاجم من وضع الطعن الى وضع التحفز (الاستعداد) ، وتتطلب الحركة هنا جهدا في التنهين ، للقيام بها لذا تهفي على اللاعبين ذوي المستوى العالي ان يتدبروا عليها كثيرا لانها تعد من الحركات المهمة التي تستخدم اثناء اللعب ، (راجع العودة الى وضع الاستعداد في سلاح الشيشي) ، (انظر الشكل ٦٠) .



(شكل ٦٠) العودة الى وضع التحفز

المبحث الثاني :

الهجوم :

هو قيام اللاعب المهاجم بعدة حركات مختلفة لغرض الوصول الى الهدف لاخذ اللصمة حيث لا يوجد فرق في الهجوم بين سلاح السيف وعن باقي الاسلحة الا في نقطة واحدة هي طريقة اخذ اللصمات التي سبق شرحها .

ويقسم الهجوم الى نوعين هما :-

(١) الهجوم البسيط :-

هو قيام اللاعب المهاجم بحركة واحدة فقط وتكون اما بالضرب ،
الوخز ، القطع ، وتكون مباشرة او غير مباشرة ، الفرضي منها الوصول
الى الهدف واخذ اللصبة .

(٢) الهجوم المركب :-

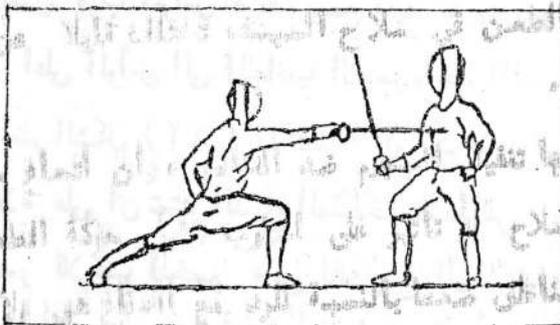
هو قيام اللاعب المهاجم بعدة حركات مختلفة ، الفرضي منها
الوصول الى الهدف واخذ اللصبة .

تعرض ادناه امثلة عن الهجوم بطرق مختلفة مع الرسوم التوضيحية
لها وتسمى هذه التمارين من الوضع الثابت ومن الحركة وهي :-

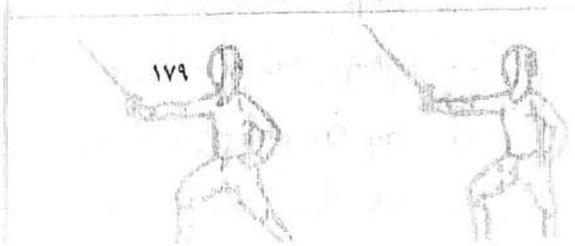
* اللصبي بالذباية (الوخز) في حالة الطمن او الاوتكارد :

تمتد الذراع المسلحة مع لف اليد للاسفل لفرضي الوصول الي

صدر المدرب (الهدف) واخذ اللصبة . (انظر الشكل (٦)) .

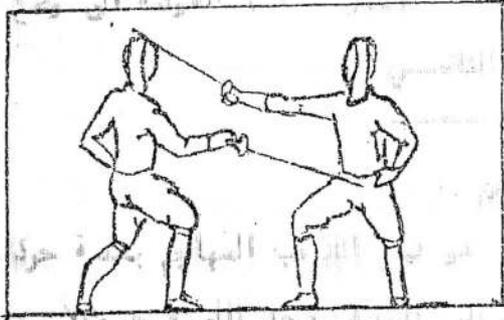


(شكل ٦) - اللصبي بالذباية السيف
(اوتكارد) اذا ما قام اللاعب بحركة الطمن ، انظر الشكل



« اللبس بالوجه الامامي للنصل على القناع (المانك) :
 من وضع التحفز أو الطعن و تمتد الذراع المسلحة نحو
 الهدف محتفظة باتجاهها نحو الاعلى مع لف رسخ اليد قليلا حتى
 يوجه الحد الامامي للنصل في اتجاه الرأس واخذ اللسة » (انظر الشكل

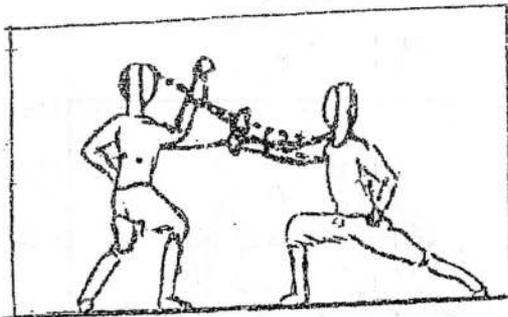
٦٢)



(شكل ٦٢) اللبس على الرأس بالحد القاطع
 الامامي

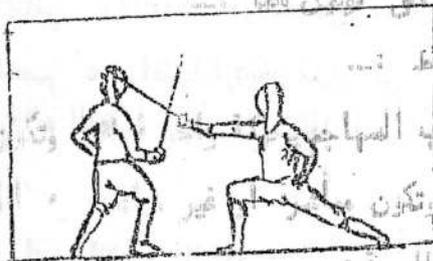
« اللبس بالحد الخلفي لتلمذ النصل العلوى :

تتمد الذراع المسلحة نحو الهدف مع الاحتفاظ بتوجيه الحسد
 الامامي للنصل قرب الرأس و لف رسخ اليد للاسفل بحيث ينسزل
 النصل من اعلى الرأس الى الجانب الايسر واخذ اللسة بطريقة
 الضرب » انظر الشكل (٦٢) المنقط » او يتم لمس الجسم بنفس
 الطريقة الا ان تمتد الذراع المسلحة الامام في وضع مقابله
 لاعلى الصدر للاعب الخصم و مع لف رسخ اليد للاسفل على ان تتخذ
 الذبابة وضعا اعلى من وضع قبضة اليد و ثم يتم اخذ اللسة بالضرب
 » (انظر شكل ٦٣)



(شكل ٦٣) ضربة اللس على جانب الجذع الايسر

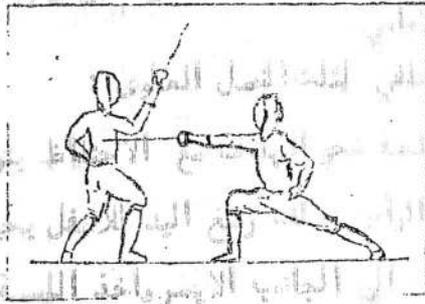
« اللس بالحد الامامي لثلاث النصل العلوى :
ويؤدى نفس التمرين المذكور اعلاه ، ولكن تؤخذ اللسة من
الجانب الايمن للرأس ، (كما في الشكل ٦٤ ، ٦٥)



(شكل ٦٤) ضربة اللس على جانب الرأس الايمن

« اللس بين جانب الجسم الايمن (تحت الابط) :
تؤدى هذه الضربة عندما يتخذ اللاعب المناس احد الاوضاع
الدفاعية الثلاثة الآتية : الاول او الرابع ، او الخامس ، تمتد السذراع
المسلحة للامام تجاه الهدف الخصم الى اعلى الصدر ، يرافقتها كف اليسرى
للا مفل بحيث تكون ذبابة اللاعب المهاجم مرتفعة اعلى قبضة اليد قليلة ،
كي تحمي اليد ، ثم تؤخذ الضربة (كما في الشكل ٦٥) الوصول الي
صدر العدو (الهدف) واخذ اللسة (انظر الشكل ٦٦)





(شكل ٦٥) ضربة اللس على جانب الجذع الايمن

« اللس من جانب الجسم الايسر : الامام في وضع مقابله
 تؤدي هذه الضربة عندما يتخذ اللاعب المنافس (الخصم)
 وضع الدفاع الثاني ، الثالث ، والخامس ، تمد الذراع المسلحة
 تجاه هدف الخصم ، يرافقها ارتفاع قليل في الذبابة بحيث تكسبون
 اعلى من القبضة ، لحاية اليد ، ثم تنفذ الضربة على الهدف كما في
 الشكل (٦٣) »

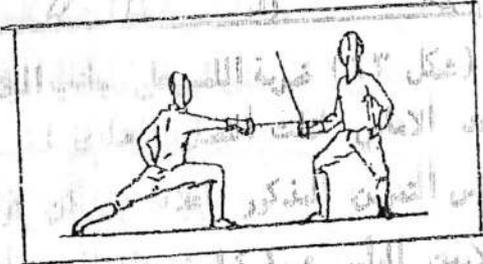
« اللس من الجانب الايمن للقناع :

عندما يتخذ اللاعب الخصم وضع الدفاع الاول او الرابع
 فاخذ اللسة من الجانب الايمن للقناع تكون سهلة وناجحة في الاداء ، وتتم
 الحركة بمد الذراع المسلحة تجاه هدف الخصم ، يرافقها لف الجسم
 الى الاسفل بحيث تكون قبضة اليد اللاعب المهاجم عالية حتى تقترب من
 بتنفيذ الضربة للحصول على اللسة (انظر الشكل ٦٣) »

« اللس على الذراع المسلحة :

تعد هذه المنطقة من افضل المناطق للمهاجم والتي يكون
 فيها هدف الخصم متقدما وقريبا بحيث يستطيع الوصول اليه بسرعة .

فعلى اللاعب الخصم ان يتخذ الوضع الجيد لحماية هذه المنطقة
والعناية بها باعتبارها سهلة الاصابة . يستطيع اللاعب المهاجم
ان يأخذ اللصة بطريقتين هما الوغز او الضرب ، ويعد الجانب
الخارجي من الذراع افضل مكانا لاخذ اللصة علما بان هناك اربعة
جوانب يمكن تسجيل لصة منها وهي الجانب الخارجي والداخلي
والوجه العلوى والسفلي لذراع الخصم المسلحة ، وتولد حركة
المهاجم بعد الذراع المسلحة تجاه الخصم يرافقها لف اليد اليسرى
الاسفل بحيث يكون النصل موازيا للارض والذباة مرتفعة قليلا ،
ويستمر المد حتى تنتهي الحركة بالوصول الى الهدف واخذ اللصة ،
وان افضل حالات استخدام هذا النوع من الضربات (الضربات على
الذراع) لاخذ اللصة - ويناء : ان ماذكر اعلاه - فان استخدامها
في ضربات الايقاف في الهجوم المضاد ، وفي الرد بعد القيام بالدفاع
ضد هجة قام بها الخصم (انظر شكل ٦٦) .



(شكل ٦٦) ضربة اللص على داخل الذراع

« اللص من الصدر عن طريق الضربة القرواجية :

وهي احدى الحركات التي يستخدمها اللاعب المهاجم



بالهجوم على الخصم في حالة التقدم المادي أو الطعن ، يقوم بمد الذراع المسلحة الى الامام في حالة التقدم المادي أو الطعن ، يقوم بمد الذراع المسلحة الى الامام تجاه الهدف بحيث تكسرون ذبابة السلاح مرتفعة عن واتي اليد وتجهت نحو المنطقة العليا الداخلية للهدف ، يرافقها لف اليد الى الاعلى ثم النزول الى اسفل المنطقة السفلى الخارجية من الهدف ، ثم الصعود الى الاعلى ، اي تكون الحركة على شكل دائرة ، كذلك اللاعب المدافع يستعملها في حالة الهجوم المضاد ، وتكون بنفس الطريقة التي تم شرحها اعلاه في اثناء الهجوم ومد الهجوم الاصلي للمهاجم .

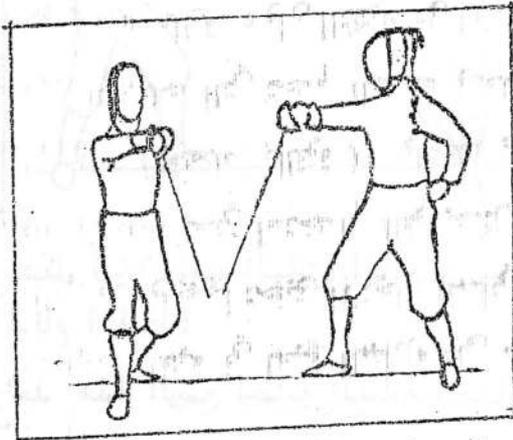
المدافع :

يختلف دفاع سلاح السيف عن دفاع سلاح الشيش وسيف المبارزة .

ففي السلاحين المذكورين اعلاه تتبع حركة الدفاع حركة اتصال المهاجم لفرضي الوصل اليها ومنعها من اخذ اللسة ، بينما في سلاح السيف يتم الدفاع بخيजनصل المهاجم (معارضته) بدون حركة الضرب او الدفع ، اي ان نصل المدافع لا يقوم بملاحظة حركات نصل سلاح المهاجم لفرضي ابعاده بل ويتخذ وضعا معيننا ثابتا ليعترض طريق النصل الى الهدف ومنعه من الوصول ، اذن الدفاع هو حماية اللاعب المدافع لمنطقة هدفه من هجوم اللاعب الخصم ومنعه من الوصول الى الهدف واخذ اللسة ، وان عليسة حدوث اللسات تتم بسبب عدم ضبط المسافة بين اللاعبين في اثناء

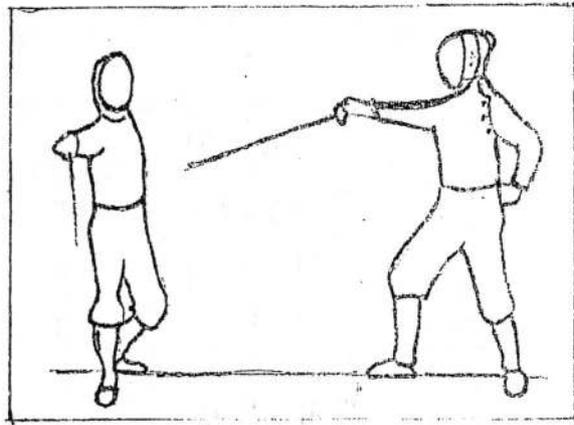
المباراة ، أو حدوث هجوم مفاجئ متوقع أو غير متوقع أو فشل هجوم قام به اللاعب المهاجم ، لذا وضعت عدة اوضاع دفاعية تحمي منطقة هدف اللاعب وهي :-
 (١) وضع الدفاع الاول :

يأخذ اللاعب الدفاع هذا الوضع لحماية المنطقة السفلى الداخلية للهدف لصد جميع الحركات الهجومية على هذه المنطقة . يرمي هذا الوضع من الوضع الدفاعي الثابت بقيام اللاعب الدفاع بانزال نصل سلاحه الى الامام والسفل ثم تدوير اليد الى الجانب الايسر بحيث يكون نصل سلاح اللاعب الدفاع متعامدا مع الارض تقريبا ويكون انحراف الذبابة التي الخارج قليلا . اما الذراع المسلحة فتكون على شكل زاوية منفرجة ويكون المرفق متجها نحو الخصم بمستوى اقل من مستوى الكتف ، اما اصابع اليد فتتجه الى الامام . (انظر الشكل ٦٧) .



شكل (٦٧) وضع المبارزة الاول في سلاح السيف

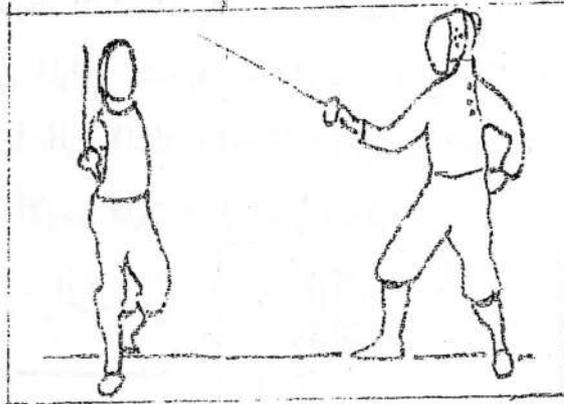
٢٠) وضع الدفاع الثاني :
 يؤخذ هذا الوضع لحماية المنطقة السفلى من الجهة
 الخارجية للمهدف وكذلك الوجه السفلي للذراع المسلحة . وتتم
 من وضع الدفاع الثالث ، يقوم اللاعب المدافع بنقل نصل سلاحه
 من الخطوط العليا الى الخطوط السفلى على شكل نصف
 دائرة بحيث يكون السلاح امام الرجل الامامية القائدة للاعب ،
 وتكون الذراع المسلحة زاوية منفرجة ، ويكون المرفق متجها للسي
 الجانب ، اما النصل مع الذبابة فيتجه الى الامام والاسفل .
 (انظر الشكل ٦٨) .



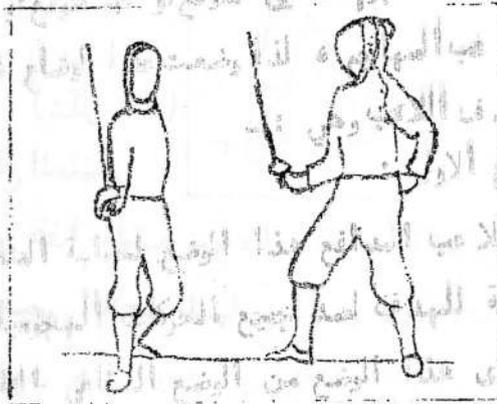
شكل (٦٨) وضع المبارزة الثاني في سلاح السيف

٢١) وضع الدفاع الثالث :
 يؤخذ هذا الوضع لحماية المنطقة العليا الخارجية
 للمهدف والتي تشمل الذراع المسلحة مع الكتف الايمن للاعب ويكون
 السلاح متعامدا على الرجل الامامية القائدة ، وتكون الواقية متجها
 الى الامام والاسفل ومنحرفة قليلا الى الجانب الايمن الخارجي ،
 اما الذبابة فتقع بين الوضعتين الثالث والرابع بحيث تكون فسي

مستوى العين اليسرى للاعب المدافع ، ويكون النصل متجها الي
 الامام والاسفل قليلا ، وهناك شكلان لوضع الدفاع الثالث هما
 الشكل الاعتيادي والذي تم شرحه في اعلاه والوضع المنخفض
 قليلا للاسفل كما في الاشكال (٦٩ و ٧٠) .

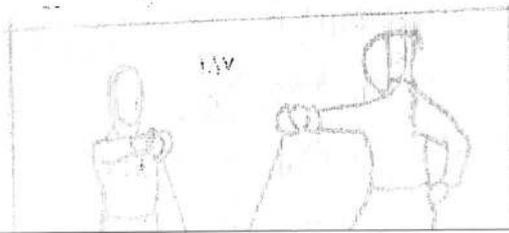


شكل (٦٩) وضع المبارزة الثالث في سلاح السيف

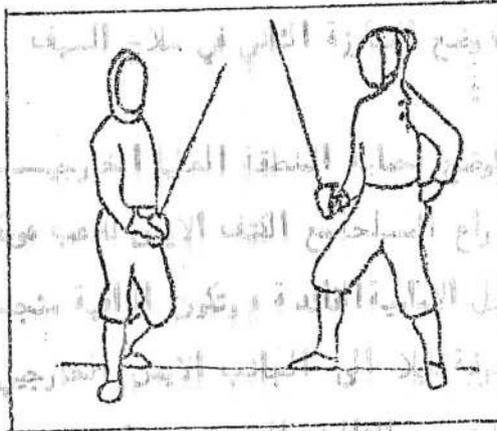


شكل (٧٠) وضع المبارزة الثالث المنخفض في

سلاح السيف ، ويكون النصل متجها الي
 الامام والاسفل قليلا ، وهناك شكلان لوضع الدفاع الثالث هما
 الشكل الاعتيادي والذي تم شرحه في اعلاه والوضع المنخفض
 قليلا للاسفل كما في الاشكال (٦٩ و ٧٠) .
 (٤) الوضع الدفاعي الرابع : عريبا ويكون النصل متجها الي
 الخلف ، يحصي هذا الوضع منطقة الهدف العليا الداخلية والتسبي
 تشمل الصدر ، الكتف الايسر ، مع الذراع الحرة غير المسلحة ،
 ويتم الوضع المذكور بانتقال السلاح من وضع الدفاع الثالث السبي



الجانب الايسر ، مع الذراع الحرة غير المسلحة ، ويتم الوضع المذكور بانتقال السلاح من وضع الدفاع الثالث الى الجانب الايسر ، يرافقه لف بسيط باليد المسلحة ، مع انتقال الساعد بحيث يقطع الصدر ويكون الواقعي متجها نحو الالام ومنحرف الى الجانب الايسر ، النصل متجها الى الجانب الاسفل ، وتكون الذبابة متجهة ايضا الى الجانب الايسر قليلا . (انظر الشكل ٧١) .



وضع الجارز الرابع في سلاح السيوف

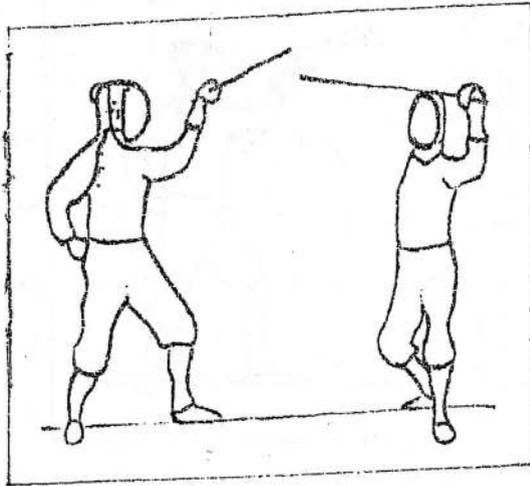
(شكل ٧١)

* وضع الدفاع الخامس:

يستخدم هذا الوضع من قبل اللاعب المدافع في حالة الدفاع ضد هجوم اللاعب المهاجم الذي يستهدف منطقة الرأس ، ويتم تنفيذها من وضع الوقوف او التقهقر . ويستخدمه اللاعب المهاجم عند هجومه على الخصم (المدافع) عند قيام الاخير (المدافع) بضربة الايقاف على رأس المهاجم فيقوم اللاعب المهاجم باتخاذ الوضع المذكور اعلاه ثم يواصل تنفيذ هجومه .

ويومي هذا الوضع برفع الذراع المسلحة من القبضة عاليا امام جبهة الرأس ويكون الساعد عموديا ، اما النصل فيأخذ وضعاً اقربا امام الرأس وتكون الذبابة متجهة الى اليسار مع رفعها

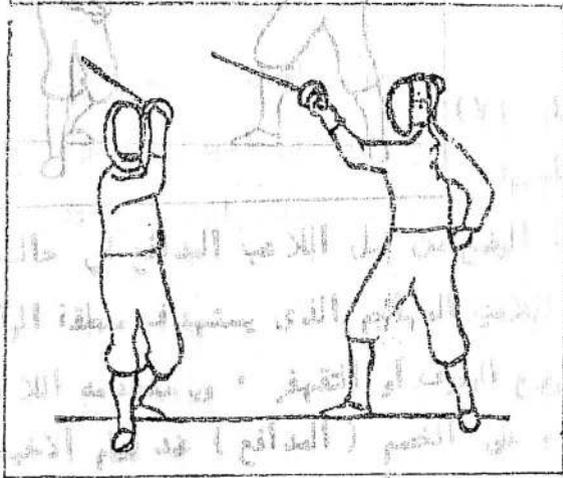
الى الاعلى قليلا • (انظر الشكل ٢٢) •



شكل (٢٢) وضع المبارزة الخامس في سلاح السيف

• وضع الدفاع السادس :

يضاف هذا الوضع الي الاوضاع الدفاعية الخمسة • ولكن استعماله قليل جدا ويتحفظ اللاعبون من استخدامه ذلك لانه في حالة اخذ الوضع يكشف اللاعب هدفه • لذا يجب على اللاعب ان يكون سريع التنقل من الوضع المذكور الي جميع الاوضاع الدفاعية الاخرى لحماية هدفه • وسوف نتطرق اليه لزيادة المعلومات • فائدة هذا الوضع هو حماية الكتف الايمن للاعب الذي يبارز في السذراع اليميني وبالعكس للايسر اذا كان المبارز يبارز في اللذراع اليسرى اضافة الى الظهر • وفيه تكون اليد في وضع تكون فيه الاصابع متجهة الى الاعلى وظهر اليد متجه الى الاسفل • اما قوس الواقسي فيتجه للاعلى ايضا • وتصل السلاح يكون موازيا للارض ومنحرفا قليلا الى الاسفل والذنيابة موجهة الى جانب اليسار • (انظر الشكل ٢٣) •

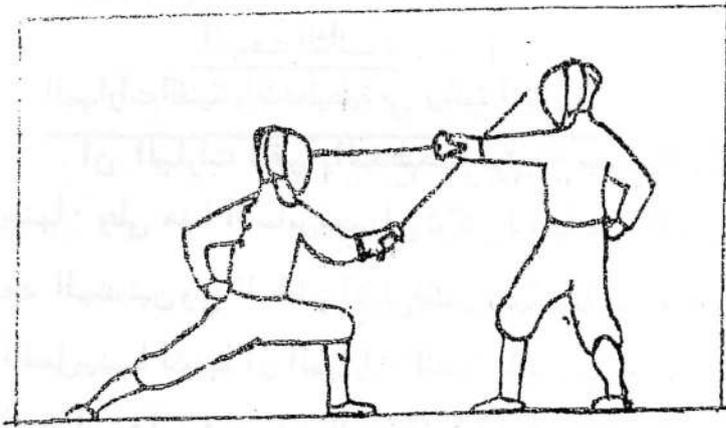


(شكل ٧٣) وضع المبارزة السادس في سلاح السيف

- الرد :

ان الرد كما تم شرحه في سلاح الشيش - هو حركة هجومية يقوم بها اللاعب المدافع بعد نجاح دفاعه ضد حركة الهجوم الاصلي التي اداها المهاجم ، وان جميع صفات الهجوم من حيث انواعه البسيط ، المركب ، المباشر ، وغير المباشر تنطبق عليه ، فمثلا اذا كان هناك هجوم على اعلى الرأس ، فهناك حركة الرد على اعلى الرأس ، اي تؤدى بنفس الطريقة ، وتستمر هذه بالنسبة لجميع الاوضاع الدفاعية الاخرى .

وتؤدى حركة الرد باستخدام الاصابع ورسغ اليد المسلحة ، ويفترض ان تكون الذراع المسلحة والكتف في حالة ارتخاء ، وبسبب عدم الاتساع في تنفيذ الحركة حتى يتجنب اللاعب المدافع حركة التكملة التي يقوم بها المهاجم ، ضربات الايقاف او القاطعة ، وبعد الهجوم بطريقة الرد غير المباشر من افضل وانجح حركات الرد في سلاح السيف .
(انظر الشكل ٧٤) .



(المدافع)

(المهاجم)

الشكل (٢٤) الرد بقاطعة على الوجه بعد دفاع ناجح

- التحكم في سلاح السيف :

يتم التحكم في سلاح السيف بواسطة هيئة تحكيمية مكونة من حكم وسطو وسط ويكون مسؤول عن ادارة المباراة وبمساعدة اربعة قضاة يقف كل اثنين الى جانبي الحكم ، وقد سبق شرح التحكم في سلاح الشيش العادي ، ويطبق نفس الاسلوب في تحكم سلاح السيف ، وخاصة فيما يختص بجولة المبارزة من ناحية الافضلية في الهجوم او الهجوم المضاد ، وكذلك من ناحية الرد والرد المضاد ... الخ .

اذا ذكرنا اصاليب ، يعني ذلك نعيد شرح القانون مرة اخرى ، اما الاختلافات البسيطة بين سلاح الشيش والسيف فلا تخرج عن بعض القواعد الخاصة التي يمكن الرجوع اليها في القانون

الفولي للسلاح ، وضع اليد الاوضاع الدائرية المصيبة ، وكسب

اليد الى الجنب جدا ، ويتحفظ اللاعبون من اصطدام اليد لذلك لا بد في

بالتحكم في الوضع وكشف الاصابع هدفه ، لذا يجب على اللاعب ان

يكون صحيح التقليل من الوضع المذكور الى جميع الاوضاع الدائرية

الاخرى لحماية هدفه ، وسوف نتطرق اليه في ايامنا القادمة ، تلك

البحث الثالث

المهارات الفنية والتخطيطية في رياضة المبارزة :

ان المبارزات الفنية والتخطيطية مرتبطة ببعضها ولا يمكن الفصل

بينهما . وعلى هذا الاساس يجب ان نؤكد دائما عند التدريب وخاصة

عند المبتدئين وفي الساعات الاولى للتدريب بانهما وحدة تربية لا يمكن الفصل

الفصل بينهما لكونها اى المبارزات الفنية والخطية وحدة متكاملة ،

لغرض استيعاب مفهوم فن المبارزة وخطتها بشكل شامل وواضح ،

وكذلك لاجل الاطلاع على اهم الالفاظ والنقاط في المبارزات الفنية

والخطية للمعينة . وسوف نحاول شرح هذا بشكل مفصل اذ غايتنا

(المبارزات الفنية) : الحركة التي ينتج عنها الالفاظ حركة التخلية

تعتمد المبارزات الفنية في لعبة المبارزة على سرعة ودقته

وضبط الحركات والتي من واجبه تحقيق الانجاز المالي باستخدام

اقل جهد وقوة ممكنة ، وهذا يعني استخدام القوة بشكل فعال واقتصادى

لغرض الوصول الى الهدف (الاقتصاد بالقوة) . ولذلك يجب على لاعب

المبارزة اتباع وتطبيق الحركات التي تخدم التنكيك وتعلمها واتقانها

وايدائها بشكل دقيق وبسرعة عالية ، وان التنكيك اى الاستخدام الجيد

(الابداء الفني) للحركات في لعبة المبارزة يعد القاعدة الاساسية

لجميع عناصر ومكونات النزال في رياضة المبارزة ذلك ان عدم استخدام

التنكيك بشكل جيد يعتمد عن تحقيق اى نجاح يذكر اثناء النزال .

ان اشكال الحركات التي يتطلبها التنكيك لاتعتبر اشكالا نهائية

ومحددة ، ولكنها تتطور الى حد معين نتيجة الخبرات المستحصلة

من خلال النزالات المختلفة . وساعات التدريب المستمرة . فان تنبؤات

التكنيك الهوائي لحركات المصارعة يعد احدا من الامور الصعبة جدا بسبب عدد المهارات في البطولة الواحدة ، وكذلك اختلاف نوعية الخصوم ، بالإضافة الى تعدد مدارس التدريب للعبة المصارعة في العالم . وقد عرف التكنيك الرياضي العالم هارة بأنه " جميع الاجراءات التي يراد بها حل المايجسات الحركية الرياضية وبأى شكل من الاشكال " . ومن الشروط الاساسية والضرورية لتحقيق التكنيك بشكله الجيد والمضبوط في لعبة المصارعة هي اتقان حركة اللمس والضرب واطلاع الدفاع وكذلك حركات الرجلين والوقوف الجيد بين حركات الذراع والرجلين . وان عملية مسك السلاح بوساطة السبابة والابهام وبياقي الاصابع ووقفة المصارع نفسه ووقفة مساعدته على اداء الحركات تمتاز بالخفة والسرعة للإمام والخلف واهمها هي حركات الطعن والرجوع الى وضع الاستعداد وحركة السهم والقفزات للإمام والخلف .

ان المكونات التالية تلعب دورا كبيرا ومهما في الاداء

المهارى (التكنيك) في لعبة المصارعة وهي :

(١) الدقعة .

(٢) السرعة .

(٣) الحركات التلقائية السريعة (اللا ارادية) .

ومما يستجدر الاشارة اليه هنا ان بعض الملاحظات في تعليم واستيعاب

التكنيك في لعبة المصارعة والتي تتلخص بما يأتي :-

- ١- تثبيت الاوضاع الاساسية والتدريب على التمييز من وضع الى وضع آخر بخصيص تصرف الرياضي للاوضاع الجديدة حسب الظروف والمواقف التي تتطلبها لعبة المصارعة .
- ٢- تعليم التوافق للحركات البدنية التي تشمل حركات الارجل والجسم بشكل عام مع حركات الذراع واليد والاصابع وهذا يعني الاتقان الجيد لعملية التنفيذ السريع لحركات المصارعة ولاسيما في حالات الهجوم المتقابل . على ان تتوافق هذه الحركات مع المكان والمسافة والتوقيت اى مراعاة مكان اللاعب والمسافة التي يكون فيها ووقت تنفيذ الحركات .
- ٣- قابلية العزل الحركي والتي تعني الابتعاد عن الحركات الزائدة المصاحبة وعلية استخدمت المصاحبة التسي تشترك فعلا بالواجب الحركي المطلوب كأساس للدقة والوقاية من حركات الخصم باستخدام السلاح .
- ٤- تنمية رد الفعل الحركي وكذلك قابلية القوة المميزة للسرعة (القوة السريعة) التي تعد شرطا من الشروط الهامة التوافقية والتي تعتمد عليها اللياقة البدنية للعبة المصارعة . (الاستراتيجية والتكتيك) :
- ان الاستراتيجية في لعبة المصارعة تعني الخطة التي يراعى فيها قانون ونظام المسابقات اضافة الى جميع الامكانيات وحالات تصرف الخصم ونقاط ضعفه وقوته والتي تقرر سيمس المنافسة وكيفية التصرف تجاهه والقيام باجراءات دفاعية مناسبة ضد هجماته . وان مفهوم الاستراتيجية العام يعني علم

وفن وضع الخطط العامة المدروسة بعناية والمصممة بشكل متلاحق ومتفاعل ومنسق لاستخدام الموارد لتحقيق الاهداف الكبرى . لذا فان على اللاعب ان يحاول ومن اللحظات الاولى للنزال ان يكون فكرة كافية عن خصمه لاجل اتخاذ الاجراءات الخططية المناسبة اى (جس النهض لوضع الخصم في اللحظات الاولى) لغرض وضع خطة عامة لكي يتسنى له التصرف في ضوءها .

وبفهم مصطلح التكنيك بأنه :

تحقيق الصليات الجزئية لوضعها في خدمة المهسسندف الاستراتيجي العام ، وان اهم مرتكزين اساسيين في التكنيك هما الحلقة الرئيسية والتوقيت ، والحلقة الرئيسية تعني (العقيدة الاساسية لحركة) ، وهي تلك الحلقة الموجودة في سلسلة العمليات والحركات التي اذا تمكنا من السيطرة عليها سهلت السيطرة على باقي الحركات . اما التوقيت فيعني وقت او لحظة تنفيذ حركات المهبوم او الدفاع على ان تنفذ بتوافق تام مع سير حركات الخصم وفي نفس الحاليتين السابقتين اضافة الى المكان والمسافة عند تنفيذها اما تكنيك لعبة المهارزة فيعني الاستخدام الهادف التحضيرى والاجراءات التي تتبع لتحقيق الخطة للوصول الى هدف معين وفسي معظم الاحيان ، فان الخطة الموضوعية تنسحب على الاجراءات التي تتبع طبقا لظروف المنافسة والتي تعد شرطا من الشروط الاساسية في وضع وتنفيذ تلك الاجراءات بشكل هادف لايقاع الخصم في المصيدة اى (ايهامه وجعله يتخذ موقفا خاطئا ازاء هذه الاجراءات) او

ان المكونات التالية تلعب دورا كبيرا سيما في الاجراءات

التكنيك (في لعبة المهارزة وهي :

(الدقسية .

الاستراتيجية الدفاعية والجماعية والتوقيتات المناسبة للاعب

الاستراتيجية الدفاعية التي يطورونها لتنفيذ الحركات

مخادعته أو لاجل اتباع اجراءات لها تأثيرا من الحصول على النقاط

معلومات كافية للاستفادة منها . استخدمت المراجع العقلي التفسيري

ولكي يبقى هدف التدريب اجراءات حقيقية تنفذ طبقا

للتقديرات الصحيحة وظروف المنافسة وكذلك الابتعاد عما هو

غير مطلوب من جراء الحصول على المعلومات الصحيحة . لهذا

ولغرض الحصول على الاجراءات التي تترتب عليها النتائج الايجابية

يجب ايهام الخصم بحركات مخادعة . اي الخصم يحصل على

معلومات خاطئة لكي تتوفر ظروف ماثمة للقيام باجراءات مناسبة

تجاهها .

اذن فان تاكتيك اللعب في المباراة والذي يمكن تسميته

بصواب وحسن التصرف اي مقدرة اللاعب على وضع خطط مناسبة لخصمه

وحسب الظروف الاتيسرة .

لان لكل لاعب طريقته الخاصة في اللعب والتي كثيرا ما تتغير هذه

الطريقة وفقا لنوعية البطولات اي هل هي فردية او فرقية وكذلك لتوعية

الخصم . وعليه يجب على لاعب المباراة اتقان التوقيت الخاص

بالمباراة والتي تعني الوقت المناسب او الفترة الزمنية اللازمة للقيام

بإداء حركة سلاح واحد .

ومن خلال ما تقدم يمكن الوصول الى حقيقة موجزة : هو ان

التاكتيك جزء من اجراء الاستراتيجية بواسطتها يمكن تحقيق

مرحلة من مراحلها . ان سيوضح لاهدائها وعلى نفس الخط المرسوم

لها ، أي لا يتناقض مع مسارها العام الموضوع مسبقا أو تبعا للظروف
التي تنبئ بها .

أما أساس تكوين الهادئ التكتيكية فنحن المبارزة فهي أساس
تكوين الخطط في المباريات بما فيها الخبرة بمدى مقدرة المهاجم
على معرفة لاساليب المهمة في طريقة اللعب المنافسة المختلفة للمهجم
والدفاع المنافسة في كل سباق مع إمكانية استخدام القابلية الجسدية
والعقلية ويمكن تحديد هذه الأساس التي يمكن الاعتماد عليها بما يلي :

(١) عنصر المهاجمة .

(٢) عنصر البساطة .

(٣) القدرة على اختيار الوقت المناسب لتغيير الخطط .

(٤) التحفز .

(٥) الاقتصاد بالطاقة البدنية .

وسنحاول هنا شرح كل نقطة والنقاط السابقة الذكر بشكل مختصر :-

(١) عنصر المهاجمة :

ان عنصر المهاجمة يتوقف على إمكانية ومقدرة اللاعب الخصم
والتي تظهر من اول وهلة مع القيام بالحركات المضادة عليه لتثقل
مايقوم به والتي تؤدي الى تهبطه والحد من حركانه . ويجب ان ينتبه

اللاعب هنا بان لا يرهق نفسه بالحركات الزائدة والتي ليس لها

فائدة مجددة وفي غير وقتها المناسب مثل الطعن المتكرر او اخذ

مسافة غير مضبوطة . مع مراعاة الهديء القاتل الهجوم هو

التي تنفذها في تلك الحفلة المرجوة . وهي تلك الحفلة التي تنفذها

التي اذا تمكنت من السيطرة عليها فهذه السيطرة على

الحركات . أما التوقيت ١٩٧ يعني وقت او لحظة تنفيذ حركتها

او الدفاع على ان تنفذ بترتيب تام مع حركات الخصم
الحالات السابقة إضافة الى التكرار والمداومة تنفذها

التي هي الملقم في المصارعة والذي يمكن استخدامه
وسيلة للدفع .
٢) عنصر البساطة :

ان البساطة في الملقم هي المفتاح المؤدي الى التنافس
الشديد حيث ان الهجوم البسيط يعد اسلم الطرق واحسنها
لتوصيل لكمة صحيحة الى هدف الخصم مع ملاحظة استخدام الهجوم
على الخصم .
٣) القدرة على اختيار الوقت المناسب لتغيير الخطط :

يتوقف نجاح الهجوم على مقدرة وامكانية اللاعب في اختصار
للوقت المناسب . ولكن الاداء المضبوط والسريع للحركات المتتالية
سوف يفشل اذا اتم الهجوم في وقت غير مناسب . اذ ان فعلى اللاعب
ان يضع خصمه نصب عينيه دائما ويلاحظه بتركيز تام في الاوقات
الاضطرارية مع مراقبة مستواه في الانخفاض والارتفاع واستغلال تلك
ضعفه التي تثبت في مخيلته ومنذ اللحظات الاولى للمصارعة مع عدم
نسيان عنصر المفاجئة الذي قد تصدر من اللاعب الخصم والتي
يعتقد ها هو ايضا مناسبة لتأديتها . وهذا غالبا ما يحدث لشخص
المصارعة وللأسلحة الثلاثة (الشيش ، السيف ، سيف المصارعة) والمصارعة
بالحجوم المتقابل وهي حالة تزامن اداء حركات الهجوم في آن واحد
من كلا اللاعبين ، وهذه حالة خاطئة حتما يقع بها احد اللاعبين
وعلى الاخر تجنبها واستغلالها لجانبيه .
٤) التحفيز :

على اللاعب مهاجمة الخصم في الحالة التي يكون فيها غير

متحفز أو في لحظات الأزمات للهجوم ، أي عندما يكون الخصم
 في تهيؤ لتنفيذ هجومه . وكذلك في حالات الالتحام وتغير الالتحام .
 حيث تعد هذه الحالة هي الفوعة الذهبية التي يمكن استغلالها
 مع مراعاة تركيز انتباه الحيطه والحذر والتأهب وباستمرار أثناء اللعب .
 ولكن يجب أن يضع اللاعب نصب عينيه أن لا يفقد مرونته من جراء
 تهيئة وتحفز الدائم ولفترة المباراة أو المبارقات كي لا يصاب بفقْدان
 سيطرته وتوافق حركاته لان عدم المرونة تعني الشد وخاصة عند
 التعب العضلي الذي يؤدي إلى الشد النفسي أو العصبي .
 (٥) الاقتصاد بالطاقة الهيدولة :

إن اللاعب الجيد يوزع مجهوده على فترة المنافسة أي لجميع
 المباريات التي يخوضها في اليوم الواحد فعليه أن يعرف كيف يقيس
 جهده المخصص للمباراة الواحدة (النزال) وأن يحتفظ بالطاقة
 قدر الامكان لأطول فترة واستغلال فرص المباراة استغلالاً سليماً دون
 أجهاد وهو في حالة تحفز تام للقيام بالهجوم وبدون تردد وكذلك
 في حالة الدفاع أيضاً .
 الملاحظات :

- بعض الملاحظات من النقطة الأولى لغاية النقطة الرابعة :-
- * (بعض النقاط عن استراتيجية وتكتيك لعبة المباراة :-
 - * لا تترك الخصم يملئ عليك طريقة اللعب التي يشاء ها هو بل
 حاول إجباره على أن يلعب كما تشاء أنت .
 - * استخدم أكثر من نوع في حركات الهجوم مثل المهوشات

والهجمات النصليفة
ولكن الاداء الضبوط والسريع الحركات المرافقة

- * التنوع خلال المباراة الواحدة بالتغير في التوقيت والمسافة .
- * الاهتمام بنتيجة المباراة مع محاولة اليد بتسجيل اللمسات .
- * اضاءة الوقت المبقي من المباراة في حالة تفديك بالنتيجة على خصمك ، على ان تظهر له باستمرار الحركات النشطة والتنوع في تحفز في الهجوم والدفاع وعلى الاغلب يكون الهجوم هجوما كاذبا الا انه دفاع فعال .

- * الاحتفاظ بالهدوء وان كنت متأخرا نتيجة المباراة قيل انهاء الوقت المحدد ومحاولة التركيز على الهجمات البسيطة وبدقة ، مع الابتعاد عن الخوف والتخلي بالصبر .

- * كسب الحكم والجمهور باخلاق عالية وشخصية متواضعة وبوجه مبتسم في اصعب الظروف .

المحسنت السرايح
بمهاجمة الخصم في الحالة التي يكون فيها غير

... الدروس الفردية وانواع التدريبات في رياضة المباراة :
... درس المباراة :

ان درس المباراة يعد عنصرا من اهم العناصر الاساسية للوحدة التدريبية الواحدة في رياضة المباراة وتعد ايضا ركنا اساسيا فيه ولا يمكن الاستغناء عنها في الحياة التدريبية للمبارزة حيث لا يمكن تعليم او تدريب اللاعب على اى حركة من حركات المباراة واخراجها الى واقعها العملي من دون ان يهر اللاعب لهذه الخطوة المهمة وهي (الدروس الفردية) التي تعطي للاعب ضمن الوحدة التدريبية وتشمل عدة اقسام ضرورية

اساسية في بنائها يعطي اللاعب من خلالها الجرعات اللازمة
من قبل المدرب للنواحي الفنية (التاكتيكية) والنواحي التخطيطية
(التاكتيكية) .

الدروس الفردية وتحليلها :

الدروس الفردية : هي عبارة عن دروس صممت الحركة فيها بين
المدرّب واللاعب عن طريق النقالات التي يوفّر بها المدرّب بسلامته
وايمانه ، مع استجابة اللاعب لتلك النقالات والتغيرات التي يحدثها
المدرّب من أجل تعلم حركات المبارزة واتقانها بشكل جيد .

حيث يبدأ المدرّب بحركات ذات ايقاع بطيء يوداد كلما
تطور مستوى اللاعب الفني (التكنيكي) ، وان التكنيك هو مجموعة
الحركات والافعال المستخدمة بصورة صحيحة وجيدة والتي توصل
اللاعب الى نتائج ومستوى جدين في اللعبة ، مع الاخذ بنظر
الاعتبار عدم الاعتماد على حركات فنية (تكنيكية) محدودة لانها
لا يمكن ان تنفي بالفرص المطلوب ، بل يجب تعليم اللاعب حركات
جديدة لتكون له رصيذا قويا ومعين جيدا . حيث ان الاعداد
الفني يعتمد بالدرجة الاساس على عنصرين مهمين في المبارزة هما :

(١) فعاليات الهجوم - وهي الحركات التي يوفّر بها اللاعب
للوصول الى هدف الخصم لغرض تسجيل لسة ، وهي الطعن ،
التقدم مع الطعن ، مد الذراع بالتهويشة ، الهجوم
الركب ... الخ .

(٢) - فعاليات الدفاع - وهي الحركات التي يوجه بها اللاعب لكي يحمي نفسه هجوماً للخصم وهي الاوضاع الدفاعية الاساسية الخاصة لكل سلاح وفيما يأتي توضيحان للحركات الهجومية والدفاعية:

الحركات الهجومية

حركة السهم	هجوم مباشر	هجوم مركب	هجوم بسيط
مباشر غير مباشر	مباشر	غير مباشر	هجوم بعد ضرب سلاح الخصم

الحركات الدفاعية

برزد فير	السيطره والداثريه	الدفاع البسيط الدائري
مركب بتغير رد بنفس مباشر رد مركب رد بسيط	الاتجاه	الاتجاه

اما كيفية استخدام التاكتيك (المهارة الخطية) في الدرس فيعتمد على مستوى اللاعب ومهاراته التدريبية وخبرات النزلات التسمي خاضها سابقا .

وان التاكتيك هو قدره اللاعب على استخدام حركاته الجيدة او خبرته التكتيكية بصورة جيدة للوصول الى الفوز . ويمكن مراعاة النقاط الاتيية:

عند استخدام المهارة الخطية :-

- (١) يجب الموازنة بين القدرة التكتيكية (الفنية) والتاكتيكية (الخطية) .
- (٢) المرونة واستخدام خطط جديدة في ظروف السباق .
- (٣) القيام بمحاولات تكتيكية لتغيير موقف الخصم لحالة مطلوبة تعتمد لتفويض عمل معين .
- (٤) يمكن عمل التاكتيك بنقطة واحدة أو نقلتين (١) .

أساسية في بنائها بسطي اللاعب من خلالها الجوانب الأخرى
من عمل المدرب للنواحي الفنية (التاكتيكية) والنواحي الخطية
(التاكتيكية) .

الدراسة الفردية وتحليلها :

الدراسة الفردية : هي عبارة عن دروس صممت للحركة فنياً وتسمى

(١) لوفاستياستيان محاضرات الخبير السوفياتي التي أقيمت

في الدورة التدريبية التي أقامها الاتحاد العراقي

المركزي للمبارزة ١٩٧٧ .

حيث يبدأ المدرب بحركات ذات أبعاد بطني برون كالمنا

تطلب مستوى اللاعب الفني (التكتيكي) .هـ وأن التكتيك هو مجموعة

الحركات والأفعال المستخدمة بصورة ضمنية واحدة والتي تؤسس

اللاعب إلى نتائج ومستوى جيدين في اللعبة .مع الأخذ بنظم

الاعتدال عدم الاعتماد على حركة معينة (تكتيكية) معقدة لأنها

لا بد أن تفي بالفرض المطلوب بل يجب تعليم اللاعب حركات

تكون له رصيداً قوياً ومعين جيداً .

الحركات الدفاعية

السيطرة الدائرية الدفاع الجسدي الدائري



صورة لتدريب في أثناء اعطائه درس لاجد
اللاجهيسين

ان المدرب الذي يعطي مجموعة من الدروس للاعبين في أثناء الوحدة التدريبية خلال عمله اليومي لا يمكنه ان يتحمل جهدا جسميا فسي اتخاذ الوضع الصحيح للاعداد *ongard* في أثناء قيامه باعطاء الدرس.

فعلى المدرب ان يتخذ وضعاً يسمح له باداء حركاته النصليية باقصى درجة من اللونة والسرعة مع بذل اقل مجهود بدني ، اي ان مسالفة وضع الاستعداد التي يتخذها المدرب اقل من المعتاد وتكون قدميه الخافية بزاوية (٤٥) اي انها لا تنجم الى الجانب ، وان المدرب لا يجسر نفسه على ثني ركبته ولكنه يحتفظ بها في وضع اثناء خفيف لتساعده على اداء حركات القديين بسهولة وخفة ، اما الذراع الخالي من السلاح اذا كان (ايمن او ايسر) فان مكانه الاعتيادي في وضع الاستعداد ويمكن ان ينضمه على منطقة الحوض او ان يكون في حالة جاهزة لتصحيح الحركات الخاطئة لنصل او ذراع اللاعب ، انظر الصورة (ص ٤٠) .

اما صدر المدرب فانه يوجه بشكل كبير او قليل تبعا لمستوى اللاعب من اجل تسهيل محاولاته في تثبيبات ذبابة نضله على الهدف ، وعلى المدرب ان يتخذ المسافات الصحيحة للمبارزة لكي يساعد لاعبه في صحة وسهولة اداء الحركات لانها تعد من الاهمية بمكان في ان ثني في الالتهاب الاصابع الصحيح بالمسافات وذلك بسبب عدم استطاعة المدرب القيام بعدد كبير من الطعنات لكثرة الدروس الفردية التي يعطيها طول

الوقت في أثناء الوحدة التدريبية ، لهذا فإنه يستعمل بحركة القدم
 التي تنقله الى المسافات الصحيحة لكي يستقبل رد اللاعب بالوقت
 المناسب والصحيح . اما حركة القدم فتكون على الشكل الاتي :-
 يجب ان تأخذ القدم الامامية خطوة الى الامام بمسافة كافية
 كافية للحصول الى مدى اللاعب وتتبع فوراً بخطوة مائلة من القدم
 الخلفية ، يقوم بها المدرب لانها تشبه الطعنة ، كما ويجب اتباعها
 بنفس الحركة في الرجوع . وعند تنفيذ ذلك يجب على المدرب
 ان يلاحظ العودة الى المسافة الصحيحة والوضع الاساسي للبارزة
 وان يلاحظ المدرب ان يكون اللاعب في وضع استعداد مغلق .
 فان النقاط السالفة الذكر اذا ما وضعت موضع التنفيذ فإن
 المدرب سيكون في وضع يسمح للاعب بسهولة ومرونة واحكام التنفيذ
 للحركات الهجومية والدفاعية وكل المتطلبات المترتبة عليه .
 - اهمية الدرس الفردي :

تعتمد الدروس الفردية الطريقة المثلى للوصول باللاعب الى
 مستوى جيد من المهارة الفنية وذلك بسبب الاتصال المباشر بين
 المدرب واللاعب والتي تساعد المدرب على الاحساس باستجاباته وتقدر
 مستوى تقدمه .

وتقع اهمية الدروس الفردية في مقدرة المدرب على نقل قدرته
 الفنية والسهولة والدقة ، المهونة ، السرعة ، والاحساس بالنصلي
 الى لاعبه ، كذلك قدرة المدرب في كيفية استغلال قدرات اللاعب

الى اقص حدودها ، ويعتمد فن لعبة المصارعة على اتخاذ الاوضاع
الصحيحة السليمة والتنفيذ الجيد ولكن يجب مراعاة اللاعبين الجدد
فهم ليس دائما من الكفاءة والقدرة البدنية للوصول الى المستوى
الجيد في اتخاذ الاوضاع الصحيحة والتنفيذ الجيد ، وعليه فان
المدرّب يجب ان لا يصمم على ان يتخذوا الاوضاع الصحيحة
او التنفيذ المثالي نحو حركة معينة او لضربة ما ، فانه سوف يقع
في خطأ فادح ، فيجب اعطاء الفرصة في التطبيق اى انه يسمح لكل
فرد بالحركة للوصول الى المستوى الجيد والمقبول دون تعقيد ذلك
على اللاعبين بل يجب اعطائهم الفرصة دائما وتشجيعهم للنجاح في محاولاته
المشكورة ، ومن الاهمية بمكان قيام المدرّب ببعض الاختبارات مع
لاعبه الجديد لاكتشاف امكانياته الجسمانية ، ثم العمل على تطويرها
وتعزيزها بالتدريب بها لمحاولة الوصول الى المثالية قدر المستطاع ،
فاللاعب الذي يكون تركيبه البدني منسجما مع حركات المصارعة واوضاعها
سيكون بالتأكيد مميزا عن زملائه الاخرين الذين اقل مهارة منه ،
واذا اضافة الى ذلك فانه يمتلك عقلية وروح تعرضية مثالية فبالتركيب
ان هذا الفرد بعد ان اخصبه جيدة للتدريب والوصول الى
طريق البطولة والسيرة مع بذل اقل مجهود بدني ، ان مخالفة
وعلى المدرّب عدم اجبار اللاعبين على الاوضاع الصحيحة
وهم يتخذون اوضاعا مريحة لهم وغير مجهدّة وتكون باعثة على
الاسترخاء وقد تختلف تماما عما يريد ان يمدربه ووقفه الاستعداد
بعد ثماني الركبتين بشكل كبير بل يكفي اللاعب بانثاء بسيط فسي
كان (اسن او اسن) فان مكانه الاعتيادي ان وضع الاستعداد ويكون
ان يضع على منطقة الحوض ارا ان يكون في حالة جاهز لتصبح الحركات
الخاصة اصل اوضاع اللاعب ، انظر الصورة (١٠)
المدرّب فانه يوجه بشكل كبير او قليل ان لا يستعمل الاوضاع

الهدف المسائل المذكور اذا ما وضعت بوضع التدريب فكل
ركبته وحوضه - وعلى كل حال فان الكثير من اللاعبين يمكنهم
ان يكونوا مبارزين من الدرجة الممتازة اذا لم يجبروا على اتخاذ
بعض الاوضاع على الرغم من انها صحيحة اما بالنسبة لهم فانها
متعبة ولا تساعدهم على الاسترخاء ، علما بان هذه الملاحظات
تكون وافية في اثناء التدريب ولكن يتم رجوع المدرب اليها بين
الحين والاخر لتعليم الامور الصحيحة لحركات المبارزة ،
وان تدريب المبارزة يتكون من مرحلتين : استجابات ، وقد يسمى
المرحلة الاولى :

وتتم اثناء التدريب الترددية في مقدرة المدرب على تقدير
يعتمد بطبيعة الحال على ارشاد اللاعب الى كيفية
اداء كل حركة .
المرحلة الثانية :

هي المرحلة الهامة التي يتم تنمية الاداء مع المحافظة
على سهولة قدرات اللاعب الفنية واتقانها .
ففي اى مرحلة يكون فيها اللاعب ، يكتسب الثقة والاداء
الجيد وذلك من خلال المحاولات المستمرة (التكرار) للحركات
لكي يصبح تنفيذها آليا وطبيعيا مثل حركة المشي ، الركض ،
السياحة .

ان الغرض من دروس لعبة المبارزة هو اعداد اللاعب ومنحه الليسن
اذ ستهي له هذه الطريقة الفرصة والاعمال بين جسمه ونفسه
وسيساعد على التقدم تدريجيا بسرعة واتقان للحركات مع ثقة

وعلى المهدي ان يبدأ بالحركات السهلة والبسيطة مثل
الطمنة المستقيمة المباشرة و الطمنة بين يمين الاتجاه (المفيدة) و
الرد البسيط و الى ان يتدرج للوصول الى الحركات المركبة والرات
السهلة و وفي هذا القسم يجب عدم الاسراع في تأدية الحركات
التي من شأنها ان تجعل اللاعب يشدود أو ثقلا بل على العكس
يجب عليه ان يركز في اعطاء لاعبه الثقة في معالجة نفسه وحركات
جسمه ان من الناظر ان نجد هد ربا يعتدى د رسه بخطوات وحركات
سريعة التي من شأنها ان توبك اللاعب ولاتيح له الفرصة لمهبط
المساقه وسهولة التنفيذ .

وعند الانتهاء من مرحلة اعدان اللاعب وتهيئة للممثل
فعلى المهدي ان ينتقل الى المرحلة الثانية من التدريب وبتعليم
اللاعب احدى الحركات الجيدة والتركيز على اصلاح الاخطاء نفسي
التنفيذ تلك التي يلاحظها في اثناء تنفيذ اللاعب لاحدى الحركات
وعند اطمئنان المهدي على النتيجة التي حازها اللاعب والتي تعكسه
اختيار حركة معينة مع بعض الوقت في تدريسها وتحليلها والتدريس
على تطبيقاتها التكتيكية حيث يترك اللاعب للقيام بها تحت ظروف
مختلفة تلك الحركات التي يمكن ان تستخدم عند التالات (الهافسات)
المتبقية اثناء المسابقات ويمكن ان يتبع المهدي بعد ذلك بمسدة
من العمل السريع الذي يقوم فيه بتغيير الحركات وان يطلب مسمن
اللاعب التنفيذ الفوري لاولاده وهدفه يمكن ان يفنى المهدي مهودة

اللاعب واستجاباته (ردود فعله) واستمرار قوته . ففي هذا
الدرس الذي يطلق عليه (درس تدريبي) والذي يجب لا يكون
طويلا ، لانه يتطلب مجهودا عقليا وعصبيا كبيرا من اللاعب الذي
ينبغي ان يكون منتبها ومستعدا وبقيضا خلال فترة الدرس .

ومهما يكن نوع الدرس الذي يدرسه وخاصة اذا كانت فترة
العمل سريعة فيجب على المدرب في هذه الحالة الرجوع الى الابقاع
الروتيني للدرس (اى سرعة الدرس الروتيني) قبل اختتام الدرس ،
لان ذلك سوف يسمح للاعب بالاسترخاء والمتخلص من التقلصات
التي حدثت نتيجة الحركات السريعة والتوتر العصبي واعادة الهرونة
والهدوء والثقة بالنفس .
- اقسام الدرس الفردي :

- (١) التهيؤ والاعداد للحركات .
- (٢) تدريس النواحي الفنية لضربة او حركة معينة .
- (٣) الاستخدام التكتيكي للضربة او للحركة .
- (٤) فترة قصيرة من العمل السريع (او حسب مقدرة اللاعب
البدنية) .
- (٥) الرجوع الى الحالة الطبيعية .

ومن المهم جدا ان يطبق المدرب الجزء الاول من
الدرس بشكل مضبوط وكذلك الجزء الاخير لضمان عدم حدوث
اضرار للاعب وهكذا بحركات لاعب المبارزة تلك الحركات السريعة

تدرجياً ثم الانتقال من العمل السريع والمركز الى الحالة الطبيعية ذات هدوء اكثر .

ما تقدم يوضح اهمية الدرس الفردي بالنسبة للاعب وذلك بسبب مزاولته للاعب للحركات التي سيأخذها من المدرب ولذا يجب على المدرب ان ينتبه الى امور كثيرة قد يتعلمها اللاعب منه وهي في الحقيقة لاتساعده فنيا ابدا وهي ما يأتي :

* عدم توجيه نصل المدرب في الاتجاه السلم لكي يجبر اللاعب على ابعاد نصله القائم بالهجوم ، وهذا ما يحدث عند المدرسين قليلي الخبرة .

* الانتباه الى الذراع المدرب عند بدءه باتجاه اللاعب لانه نتيجة وضع الوقوف والاستوجة ذباية نصله الى رأس اللاعب مما يضطر اللاعب الى ايجاد نصل المدرب بصعوبة كما يعمد الى رفع ذراعه المسلحة الى الاعلى عند الدفاع ، اذن فعلى المدرب ان لا يقع في خطأ الهجوم في اتجاه مرتفع ، عليه ان يلاحظ بان وضع نصله على مستوى الارتفاع الذي سوف يكون فيه ، فيما لو اتخذ وضع الاستعداد الصحيح .

* وسواء كان الدرس الفردي يشمل اعادة حركات قديمة روتينية ام اعطاء حركات فنية جديدة من كلا الحالتين يجب عدم الضغط على اللاعب في محاولة الاولى في الدفاع لاجباره على الاسراع في اتخاذ الوضع ، على ان تكون الهجمات الاولى للمدرب غير كاملة ، اي تنتهي بعد وافي سلاح اللاعب بقليل .

عند المدرب ان ينتقل الى المرحلة الثانية من الدرس وهذا يتعلق بالاساس احدي الحركات الجيدة والتركيز على اصلاح الأخطاء نفس التلميذ تلك التي يلاحظها في أثناء تنفيذ اللاعب لاحدي الحركات وعند التلميح للمدرب على النتيجة التي اجازها اللاعب والقى شكيب احسن حركة معينة مع بعض الوقت في تدريبه وتحليلها والتعليق

التي يجب تنفيذها بالشركات السريعة والنوتر العصبي وإعادة البرونة

والله ان يشعر المدرب بان اللاعب قد اكتسب الاتقان والثقة فعليه اطلاق حركته الهجومية تدريجيا مع تأكيد الاتقان والثقة اللتين لازال اللاعب يحتفظا بهما في كل محاولة .

* ان سرعة تنفيذ (الرد) بالنسبة للاعب ليس من المهم تنميتها عن طريق حركة سريعة مع المدرب ولكن غالبا ما يكون ذلك عن طريق اطلاق الحركة الهجومية التي تصبح اكثر عمقا وعن طريق التصرك مع حركة نضاله وليس بعد هذا .

اما كيفية زيادة ثقة اللاعب في دفاعه وزيادة سرعة رده فيكون بتدريبه وتدريبه على ان يدافع متأخرا بقدر المستطاع وحيث ان طريقة الدفاع الخاصة هذه (الدفاع في اللحظة الاخيرة) مفيدة جدا عند المواجهة في اثناء المباراة لان ذيادة نضال القائم بالهجوم تكون قريبة جدا من جسمه بحيث لا يستطيع اللاعب المنافس تغيير اتجاهه (هجمته الاخيرة) .

ان التخلص من الشد العضلي في اثناء الدرس من اهم الامور التي يجب ان ينته اليها اللاعب والمدرب في الوقت نفسه . لاننا سوف نرتكب خطأ كبيرا عندما نطلب منه تنفيذ ردة مضادة لاول مرة وذلك بعد صد هجومه وتوجيه الرد اليه . لان هذه الحركة سوف تفاجئه وتجعله ينكمش ويفقد ثقته بهجومه . ان على المدرب الذي يرغب في تعليم المضاة المضادة للاعب ان يبينه الي ضرورة كون الرد آلية عند اول محاولة ولاجل تطوير وتنمية حركة الرد المضاد لدى اللاعب يجب تدريب عليها من مختلف الاوضاع الاتية :-

- (١) في اثناء الطعن .
 - (٢) في اثناء العودة الى وضع الاستعداد .
 - (٣) بعد الرجوع الى وضع الاستعداد .
 - (٤) بعد الرجوع الى وضع الاستعداد مع اخذ خطوة للخلف .
- وتتم هذه الحركات بناءً على طلب المدرب وتبعاً للحالة والوضع الذي يكون فيه اللاعب . ويجب ملاحظة الابتعاد على تثبيت اللاعب في مكان محدد واعطاء الحركات في اثناء الدرس — يجب فصل كل مجموعة من الحركات عن بعضها بواسطة اخذ خطوة للامام او للخلف او القيام بضربة مستقيمة لكي تتطمئن عدم تصليب اللاعب نتيجة عدم الحركة وثباته في مكان واحد . ومن العادات السيئة في التدريب ضرب نصل اللاعب بقسوة بواسطة نصل المدرب عندما ينهي الحركة التي يتدرب عليها . لان حركة ضرب نصل سلاح اللاعب الى الاعلى وبسرعة عن صدر المدرب (صدرية التدريب) سوف تجهد اللاعب ولا يسهل على اللاعب الاحساس بنصله . فعلى المدرب ان يعلم ان العودة الى التلاحم مع النصل سوف يؤدي العرض لاتاحة الفرصة للاعب لكي يتعرف على الاتجاه الموجود فيه . من التأكيد غلق هذا الاتجاه تماماً .

وهناك عادة سيئة اخرى هي استقبال امسة اللاعب بميل جذع المدرب للامام لاستقبالها . هذا خطأ يتعارض مع تدريس اللاعب على تقدير المسافة اضافة الى ان هذا الوضع الذي يترتب عنه ان يرفع ذراعه المسماة الى الاعلى عند الدفاع . ان فعلى المدرب ان لا يقع في خطأ الهجوم في اتجاه مزووع . عليه ان يلاحظ بان وضع نصله على مستوى الارتفاع الذي مسوف يكون فيه . فمما لو اتخذ وضع الاستعداد الصحيح .

المدرب سيكون مرتكزا يستند اليه اللاعب ولا يمكنه تركه بمجرد ذللك
 وعندما يفتقد اللاعب هذا المركز في اثناء التنافس (الزوال) سوف
 يسقط الى الامام وذلك بسبب فقدان توازنه. اللاعب السليم
 وعلى المدرسين الجدد ان يعرفوا ان دروس التنافس (دروس قتالية)
 هي تلك التي تعد عنصرا هاما ومهما في العملية التدريبية الفردية، لانه
 ليس من واجبه اعطاء الدروس لتعليم فن (تكتيك) الحركات للعبية
 المهارزة بل يتعدى ذلك الى اعطاء الارشادات والتوجيهات فسي
 المهاريات، مع شرح جميع السمات التي قد تصادفهم في مختلف
 الظروف وان تشابهت من لاعب الى آخر، وان هذا سيكون سهلا
 بالنسبة للمدرب اذا جرب التوتير العصبي بنفسه في جو المنافسات لكي
 يمكنهم من اضافة معارفهم وخصيلة تجاربهم من خلال تدريسهم الفن
 المهارزة واعطاء اقصى مساعدة ممكنة للاعبين في اوضاع الالعب
 ان المبدأ القائل بأنه لا شرط ان يكون المدرب لاعبا والعكس
 فإذا ما اراد المدرب الاحتفاظ بمستواه وشهرته ان يتابع ويدرس
 بشكل مستمر جميع الطرق والوسائل للوصول بلاعبه الى اعلى مستوى
 عن طريق استغلال قدراته اليدوية والذهنية على احسن وجه، فعلى
 المدرب في هذه الحالة مراجعة نفسه

Handwritten text in a script, likely Indic, covering the background of the page. The text is arranged in horizontal lines and is partially obscured by a large dark object.



(٢) تدريب المجاميع (المجموعة) :

ان التدريب عن طريق المجموعة يتم بتعامل المدرب مع عدد من اللاعبين في وقت واحد ، حيث يعد حلا وقتيا يستخدم حينما يكون لدينا عدد كبير من اللاعبين قياسا لقلّة الكادر التدريبي ، تعد هذه الطريقة وسيلة ناجحة لتدريب المبتدئين ، ولكنها لا تخلو من الأخطاء والعيوب ، لان العدد الكبير من اللاعبين يجبر المدرب على توزيع اهتمامه وانتباهه عليهم جميعا ، وهذا يؤدي الى صعوبة الملاحظة ، كما ان اصلاح الأخطاء يبطئ التقدم وهذه الطريقة لا تلائم الممارزين المتقدمين .

(٣) تدريب زوجي (اي تدريب لاعبين معا)

تستخدم هذه الطريقة عندما يكون هناك عدد غير كاف من المدربين حيث يقوم هنا احد اللاعبين بدور المدرب ، وبهذه الطريقة يمكن تغطية مواد الخطة جميعها بواسطة ترتيب اللاعبين في ازواج (لاعب - مدرب) ، حيث يتحالف ان يكون كل لاعب مجهزا بالتجهيزات والملابس الخاصة للمبارزة تجهيزا كاملا وان يكون قوي الملاحظة مركزا انتباهه للقيام بالتدريب بدقة واحكام متناهيين . وهذه الطريقة لا يمكن ان تكون بديلة عن عملية التدريب الفردي مع المدرب ذلك ان ضبط الحركات وتنفيذها يزداد صعوبة ليس من الالتزام بشرحها ، واعطاء نموذج لها للاعبين كي يفهموها فقط ، بل ان تطبق هذه الحركات في النهاية يجب التحكم فيه بانفسهم وبدون ذلك فان اللاعبين المخصصين للعمل لا يستطيعون القيام بمهام المدرب

ودوره في العملية التدريبية .

وان التدريب بطريقة (تدريب زوجي) اي لاعب مدرب مع زميله
يجب ان يتم باستخدام الاسلوب الاتي :-

أ- احد اللاعبين يقوم باداء الحركة واعطاء نموذج لها مع الشرح

والايضاح للمجموعة مع توضيح التمرين بشكل مسهب ودقيق

ب- توضح الحركة مرة ثانية بوساطة زوج او اكثر من اللاعبين

وتصحح الاخطاء مع التركيز والانتباه على عمل اللاعب

الذي يقوم بمهمة التدريب .

ج- يقف اللاعبون ازواجا (اصفان متقابلان) حيث يكون احدهما

مدربا والاخر لاعبا مع الاهتمام بوضع اللاعب الضعيف مع

اللاعب القوي الماهر بحركات المهارزة ويعين هذا من قبل

المدرب المسؤول ويقسم التغيير بينهم كل حسب دوره .

الباب الخامس

- أنواع (اشكال) التمارين في المباراة

- نظام وأسس التدريب في المباراة

- مبادئ التدريب في المباراة

(٢) - صفات التي يتصف بها مدرب أو مدرس المباراة

- الصفات التي يتصف بها مدرب أو مدرس المباراة

من الأخطاء الميكانيكية حركة الجسم

يكون الذي يعد كثير من اللاعبين قياسا لقائد الكادر التدريبي

تعد هذه الطريقة وسيلة ناجحة لتدريب المبتدئين ، ولكنها لا تخلو

من الأخطاء والصوب ، لأن العدد الكثير من اللاعبين يحير المدرب

على ترويه اهتمامه وانتباهه عليهم جميعا ، وهذا يؤدي إلى صعوبة

الملاحظة ، كما أن اصلاح الأخطاء يبطئ التقدم ، وهذا الطريقة لا تلزم

اللاعبين المتقدمين

(٣) - تدريب زوجي (التمارين لاثنين معا)

تستخدم هذه الطريقة عندما يكون هناك عدد غير كاف من

اللاعبين حيث يقوم هنا أحد اللاعبين بدور المدرب ، ويستفيد

الطريقة يمكن تطبيقها بواسطة ترويه اللاعبين نفس

الوقت (لاعبين مدربين) ، حيث يطلب أن يكون كل لاعب مجتهدا

بالتدريب والملاحظة الخاصة للمباراة عموما ، كما أن يكون قوي

الملاحظة مركزا اهتمامه للقيام بالتدريب بدقة وإتقان

بعد المدة مرور التمرين (صفتان متقابلتان) حيث يكون الهدف
الهدف والهدف معا مع الاهتمام بوضع اللاعب الضعيف مع
اللاعب القوي الآخر بمسركات المباراة ويعين هذا من تسجيل
الهدف المتداول فيهم التفسير بينهم كل حسب دوره

الباب الخامس

الفصل الاول

المبحث الاول

انواع (اشكال) التمارين في المباراة :

ان التدريب في رياضة المباراة لا يقتصر فقط على التدريب مع المدرب للوصول باللاعب الى مستويات متقدمة ونتائج جيدة لانها غير كافية . لذلك يتطلب في هذه الحالة من اللاعب ان يقضي وقت التمرين بجهد وصبر واجتهاد متواصل وان يقوم باداء الحركات والتمرينات المختلفة باستمرار وهذه التمرينات تاخذ اشكالا متنوعة حيث يتوقف نوع التمرين على درجة تقدم اللاعب المبارز والسددة المحددة والهدف الذي يوضع من قبل المدرب ان الغرض من اشكال التمارين هو استخدامها من اجل تنمية المطاولة وزيادة السرعة فسي حركات الهجوم وتنمية الثقة عند الدفاع ، كذلك فانها تتيح الفرصة لزيادة آلية الحركات (اوتوماتيكية) والضربات والدفاعات فضلا عن استفلال عمل الرجلين والمعسل على التزامن وتناسق الحركات بينهما معا ، كما ان اشكال هذه التمارين تعمل على تنمية الاحساس بالمسافة وتقدير اللحظات المناسبة للقيام بالهجوم او الهجوم المضاد او جذب الخصم (دعمة الخصم) للقيام بحركة لكي تتساح الفرصة للقيام بهجوم مضاد عند خطط له .

ان كل ما ذكر سابقا عن هذه الاشكال من التمرينات لتنمية
القدرات الفنية والخططية للمبارز يجب ان تقتنن بالقدرة على
التخطيط والتفاعل حسب المواقف التي يتعرض لهما ، اى يجب اكتساب
وتنمية جميع الصفات المطلوبة للمبارز الماهر . فيجب على اللاعبين
ان يوجهوا انفسهم بصبر تام وباستمرار مع تأكيدنا عدم الاقتصار على
تدريبات المدرب ، فان واجب اى (المدرب) اعطاء المادة العملية
وتحدد اطرافها في حدوده مع تنفيذ تمريناتهم بالشرح والنصائح
اللازمة ومتابعة تدريباتهم بعناية وتنظية تامة .

فالتوجيه لفرض اختيار مثل هذه الاشكال مهم جدا لان كلا
من المتدربين والمتقدمين يميلون فقط الى الحصول على اللسعات
(تسجيل اللسعات) في اثناء المباراة مهملين التمرينات العظيمة
القيمة التي بواسطتها يمكن صقل خططهم ومهاراتهم التي اكتسبوها
في المراحل الاولى من التدريب .

ففي اثناء درس المباراة يتدرب اللاعب على المبادئ الفنية
والخططية التي يعطيها له المدرب بالطرق التقليدية ، فعلى
اللاعب ان يحاول تطبيقها في اثناء المبارات التدريبية التسي
بواسطتها يقوم بحركات لخلق او تهيئة فرصة مناسبة عن طريقة حركات
نص له والضغط على خصه كي يستطيع القيام بالتمرينات الذي يفكر
فيها او لفرض تادية الحركات التي كان مخططا لها قبل المباريات
التدريبية اى يلزمه ان يطبق جميع ما قد تعلمه من حركات
هجومية ودفاعية وكيفية المحافظة على المسافة ووضع النصل في

مباريات تدريبية مع لاعبين آخرين حيث لا يقتصر تطبيق مثل هذه الحركات مع لاعب واحد . لذا فانه من الهمية ان يتدرب اللاعب على التمرينات التي تعلمها في درس المباراة قدر المستطاع وعلى سبيل المثال اعادة التمارين (٢٠ - ٤٠ - ١٠٠ مرة) حسب قدراته الفردية .

ان الاداء المنتظم للتمرينات المناسبة سوف تجعل التدريب موفرا وفعالا فضلا عن التغيير والمتعة ، وهناك اشكال اخرى من التدريب بخلاف دروس المباراة انفرادية والجماعية وهذه الاشكال هي :-

(١) درس منافسة مع المدرب (دروس مباريات)

تقع هذه المهمة على عاتق المدرب في كيفية تشكيل هذه التمرينات في اثناء درس المباراة الفردى التقليدى (بين المدرب واللاعب) على ان تكون موازية للدرس الفردى وليس على حسابه وغير معروفة تبعا لمستوى اللاعب وفهمه وتقدمه الفني في المباراة .

(٢) تدريبات امام الحائط على الهجوم والدفاع :

تعد هذه التمرينات ذات فائدة جيدة ، لانها تشمل كل تدريب كاتبة الحركات الهجومية والدفاعية فضلا عن التدريب للمواقف الصعبة المستجدة خلال هذه التمرينات ، ويقوم بادائها لاعبان والتمرينات الحدهما يقوم بدور المهاجم والاخر بدور المدافع الذي تكون

حيث يتوقف نوع التمرين على درجة تقدم اللاعب الممارز والسدنة المحددة والهدف الذي يوضع من قبل المدرب ان القوس من اشكال التمارين هو استخدامهما من اجل تنمية الملاحظة الزيادة المعرفة في حركات الهجوم وتنمية النفس عند الدفاع ، كذلك فانها جميع الفصا

التمرين في اللعب الجماعي على شكل هذه الاشكال مهم جدا لانها توضح
جهته غير المسلحة لمواجهة للحائط ، ويقف المهاجم الذي سيؤدي
الحركات الهجومية المباشرة على احدى مسافات التبارز وهي (مسافة قصيرة
- مسافة متوسطة - مسافة طويلة) ، وعلى المهاجم ان يقوم بتنفيذ
الحركات بسرعة واحكام محاولا تسجيل اللسات على المدافع كما يقوم
المدافع بالدفاع عن الهجوم ، ويمكن تغيير التدريب عن طريق
قيام المدافع بتغيير اوضاعه الاساسية من وضع اخر في اوقات غير
منتظمة .

اللاعب ان يحاول تطويرها في اثناء المبارات التدريبية التدرج
3 (التدريب على الشواخص :

يتم التدريب في مثل هذه الحالة من التمرينات على مواضع
معلقة على الحائط مثل (الوسادة او دمية او نصف دمية)
مهيئة على قاعدة حيث يقوم اللاعب بتادية الحركات المختلفة
لتطوير سرعة تنفيذها وتاديتها بشكل جيد ويوضعها الفني
المحيط ويتم ذلك بتكراره حسب مقدرة اللاعب او حسب ما يثبتته
المدرّب في الوحدة التدريبية ومن اوضاع المباراة المختلفة ان
كانت من الثبات او من الحركة مع التركيز على سرعة الاداء الحركي
ودقة تصويب اللساة على الشاخص او الوسادة .

4 (نزالات تطبيقية :

تقتصر مزاوله هذه التدريبات على المبارزين المتنافسين حيث
يتم هذا التدريب بقيام المبارزين بالهجمات والدفاعات المتفق
عليها سابقا وكذلك الهجمات الزمنية ، وهنا لا ينتظر
المبارزون اية مساعدة من اى منهما لغرض الاداء المحيى

والناجح للتصميم بل كسل منهما يكافح ويحاول لاجل تسجيل لمة
على زميله الاخر .

(٥) نزالات تعليمية :

في هذا النوع من التدريب لا يكون الهدف منه تسجيل اللسات
بين المتنافسين ولو ان المبارزين يحاولون فيه تسجيل لسات
بل العكس من ذلك يجب على اللاعبين ان يتدبروا على
ما اكتسبوه وتعلموه في (دروس المباراة الفردية مع
المدرّب) تحت ظروف متغيرة وخصوم مختلفين ، والاكثر
من هذا يجب على المبارز ان يراقب نفسه وان يبذل
جهدا لتحاشي المادات السيئة وتصحيح الحركات
الخاطئة التي كثيرا ما قد تحدث عن غير قصد وان ينمي
قوة التحمل والصبر بالتدريب لفترات طويلة .

(٦) نزالات تدريبية :

يعد هذا النوع من التدريبات اعلى درجات المبارزة وهذا
النوع هو احب الانواع عند لاعبي مبارزة ، وهي ان يكون
قادرا على المبارزة بحرية تامة وبارادته حيث سيكون
وجهها لوجه امام الظروف التي سوف تستجد وعليه اعطساء
الحلول السريعة لتلك المواقف ، وان يحاول تسجيل
اللسات على منافسة في حدود القرائين مع عدم تمكين
خصمه من تسجيل لمة ضده .

- نظام واسس التدريب في المبارزة :

نظرة عامة عن نظام التدريب في المبارزة :

(1) أن النتائج المتقدمة في كل لعبة من الألعاب الرياضية هي الدليل القاطع على تقدم المستوى الانجازي للرياضي ، وان الحقيقة التي لا تقبل الشك او النقاش هي ان اللياقة البدنية في تطور وتقدم مستعرب ، وكذلك الحال بالنسبة للتقدرات الفنية والخططية الدائمة التطور والتغير ايضا ، وان هذا التطور والتقدم في النواحي التي سبق ذكرها جاء نتيجة التدريب العلمي المبرمج والمعتمد بشكل متكامل في جميع جوانبه لخدمة الهدف الموضوع مسبقا .

وان العمل من اجل الحصول على احسن اداء واعلى نتائج يستلزم تجنيده الكثير من المتخصصين في مجالات مختلفة للطب الرياضي والبايو ميكانيك وعلم الحركة والاختيار والقياس والاصناء الرياضي ... الخ ، لوضع الصورة النهائية لواقع الرياضيين واهم المتغيرات المؤثرة فيهم التي يراد قياسها وتدريبها وهي التي تعد المعين الاول للمدربين والرياضيين لكي يتم التعرف على النواحي الغامضة في العملية التدريبية والوصول الى الفهم المتكامل للجوانب لهذه العملية المعقدة .

وان انشاء معاهد للابحاث في كثير من الدول التي تبحث
 عن كيفية المحافظة على صحة الفرد الرياضي والعمل على تقدم
 مستواه وتحسينه للحصول على الحد الاقصى للانجاز والعمل
 على تطويرها هي الكفيلة في وضع طرق التدريب الصحيحة
 عن طرق المعلومات المكتسبة نتيجة هذه البحوث التي تعتمد
 الاسس العلمية التي يبنى عليها تقدم طرق التدريب الحديثة
 وتطورها .

ان نظام الاعداد وطرقه لهما التأثير الايجابي في النتائج
 التي يحصل عليها الرياضيون وان الكفاح في سبيل الحصول على
 مراكز متقدمة يعتمد احد الدوافع للبحث والتنقيب عن المزيد
 من الطرق العلمية الاكثر فاعلية وتأثيرا ، فان التدريب عنصر
 جوهري لاعداد وتكييف الجسم للقيام بالمجهود الزائد والقدرة على
 تحسن الاداء ، لان هذا التحسن لا ياتي الا بالتدرج وان
 لا نتعجل في الحصول على نتائج سريعة وبأى من، وخاصة
 مع صغار السن حيث ان طبيعة اجسامهم لا تتحمل ذلك فعلى
 المدرب ان يكون واعيا ومدركا لمسؤولية عمله بتصميم ثابت
 لكي لا يقع تحت تأثير اى لاعب يتعجل ويرغب في الحصول على
 نتائج سريعة حيث ان النتائج الحقيقية يمكن توقعها بعد سنتين

من العمل الشاق والمنظم البارز ان يراقب نفسه وان يمدد
 جهدا لتخاخي العادات السيئة وتوسيع الحركات
 الخاطئة التي كثيرا ما قد تحدث عن غير قصد وان ينسى
 في التحصيل والجهود بالتدريب لفترات طويلة .

بعد هذا النوع من التدرجات على مدار المارز، هذا
 النوع من اصابات الاربعة من الاربعة

أيضا وان هذا التطور والتقدم في التواحيش التي يسبقها
(٢) ان حقيقة طرق التدريب الحديثة في المبارزة تبحث في كيفية
اكتساب العناصر الاساسية للقذرة على المبارزة كالسرعة والقوة
والدقة والتوافق العضلي العصبي والجلد التنفسي وغيرها
من عناصر اللياقة البدنية . وقد اثبت ومن خلال طريقة التدريب
المنظم صلاحية هذه الطريقة (التدريب المنظم) في
الوقت الحاضر لكون الطريقة التي يتوفر فيها كل من التدريب
الخفيف والعنيف الذي يتخلله فترات راحة تناسب ونسوع
الجهد المبذول لتطوير صفة بدنية معينة او مهارة حركية
يراد تعليمها باعتماد لكون هذا النوع من التدريب نوع موثر ليس
نقط في الرياضة التي تتطلب مجهودا موحدا اى ثابتا فقط مثل
الركض والسباحة . . . الخ . ولكن بعد موثرا ايضا في
الانواع الرياضية الاخرى التي تتغير فيها درجة المجهود حسب
مواقف وظروف اللعبة كما هو الحال في لعبة المبارزة التي تتطلب
من المبارز تقديم أقصى سرعة وقوة بتوقيت متغير على الدوام تبعاً
للغرض المتاحة له والظروف التي تجبره على اتخاذ وضع معين
في مراحل التدريب والاعتماد او في مرحلة المناقصات .

اما المشكلة الاساسية بالنسبة للتدريب فهي كيفية تحديد
الجهد والجرعات التدريبية التي يمكن للجسم استيعابها دون
تأثيرات مرضية حيث ان النجاح في كيفية اعطاء هذه الجرعات
سيساعد كثيراً في الحصول على احسن النتائج الممكنة التي تحقق

الهدف المطلوب من جراء عملية التدريب ، ويمكن للتدريب أو
 العامل في مجال التدريب من تحديد حجم وشدة حمل التدريب
 عن طريق قياس سرعة النبض بعد نزول التمرينات ، أو قسده
 يستطيع الاعتماد على (التخميس) أي التقدير لدرجة الجهد
 المبذول حيث يستنتج ذلك من سرعة التنفس وكمية المسروق
 والتغير الحاصل في لون الوجه أو درجة التصلب فان هذا
 النوع من التخميس يتطلب الكثير من التجارب العملية والمعرفة
 التامة بشؤون التدريب ولكن الطريقة الصحيحة هي طريقة
 قياس النبض قبل التدريب وفي أثناءه وبعده ، وقد تصل سرعة
 النبض في بعض الأحيان بين 120 إلى 180 ضربة في الدقيقة
 الواحدة مباشرة بعد بذل المجهود عند القياس مع مراعاة عدم زيادة
 هذه السرعة أكثر من المعدل المذكور آنفا كما ان فترة دوامها
 يجب ان تكون قصيرة جدا ولمدة دقيقة تقريبا على الأكثر وان حصل
 التدريب يكون بمقدار $80 - 90\%$ فقط أثناء التدريب ،
 وسبق قياس النبض قبل التدريب لتقرير الحالة الطبيعية للاعب ،
 اما القياس أثناء التدريب هو لفرض تقرير درجة الجهد
 ومقدار الحمل ، وان القياس بعد التدريب يدلنا على نتائج هامة
 وهي الفترة الزمنية التي شغرت للرجوع الى الحالة الطبيعية
 أي (رجوع النبض الى حالته الطبيعية) فاذا كان ذلك
 بعد $4 - 6$ دقائق معني ذلك انه لا زال اعلى من الحد الطبيعي ،
 وعليه عزم اللاعب على التخلي عن التمرين ، وان الدليل
 من الاداء فالآن هذا التحسن لا يتحقق الا بالتدريب وان
 نتج من هذا التحول على نتائج سريعة وما في ذلك من اوصاف
 من ان السنين حيث ان طبيعة اجسامهم ، تتحمل ذلك فليس
 من ان يكون واعيا بشركها لمتى وانما هي من جسم ثابت

على أهمية هذه النقطة اجراء اختبارات القلب في بعض الانشطة الرياضية حتى في اثناء التمرين حيث يعد هذا العمل مهما جدا لان الجسم اذا تعرض الى مجهودات مستمرة فان توزيع العمل يمكن ان ينتج عنه مجهود لا يستطيع الجسم مقاومته اى تحمله وهذا ما يسمى بحالة التدريب الزائد (Over load) اذ يسبب في بعض الحالات تغيرات عضوية وعلى المدرب ان يلاحظ طبيعة نمو الفرد الرياضي وكذلك اولئك الذين هم في دور النقاهة بعد شفائهم من الحالة المرضية بشيء من الانتباه والحذر وعدم تحميلهم فوق طاقتهم فقد يسبب ذلك انهيارهم وبالتالي يؤدي الى اضرار جسيمة تؤخر تقدم مهارات وقدرات الرياضي . وان مختص الطب الرياضي يستطيع التعرف على اعراض الانهيار والتدريب الزائد مبكرا وحتى قبل ان يكتشفها المدرب او اللاعب نفسه وذلك عن طريق التغيرات التي تحدث في موجات (T) لجهاز القلب الكهربائي .

(٤) وبعد هذا العرض الموجز لبعض اسس التدريب واهميتها نعود الى لعبة المبارزة (رياضة المبارزة) حيث تتحدد فيها كثير من نتائج المنازلات بالخبرة التي يمتلكها اللاعب نتيجة خبرة سابقة اى يمكن الاستعاضة عن القدرات او الصفات البدنية وبشكل وقتي ، ولكن اذا كان المتنافسون ذوي قدرات وخبرات متكافئة في لعبة المبارزة نجد ان المرشحين للفوز هم المتنافسون ذوي اعداد بدني جيد وذوو عزيمة وصبر وتجلد وقوة . ولغرض

تحسين العضلات وتقويتها نحتاج اليه خطوات سريعة وعمل أكثر باستخدام طرق فعالة ومسجدة مع تحديد الوقت الكافي لذلك إذ كثيراً ما نستخدم فترات زمنية طويلة أو قصيرة في تدريب المبارزة بحيث يتلاءم ذلك بنجاح مع لاعبين من عمر (١٤-١٥) سنة إذا كان المطلوب هو التقوية والنمو العام باستخدام تمارين خاصة تتفق وهدف حركات اللعبة وخصوصاً في المستويات العالمية، وإن العناصر الهامة لتحقيق هذا الغرض هي :-

(١) تمارين التقوية العامة :- مثل الجري ، القفز ، الرمي ، تمارين خاصة ، تمارين خلعة ، استخدام السلام

المطلوب من جراء عملية العصاب من المدرب أو

(٢) تمارين الذراعين :- باستخدام الأدوات مثل حبس ، قياسي سرعة النهي بعد القفز ، الكرة الطبية ، حركات

مع الاهتمام في (التخمين الجبار) تدريب لدرجة الجهد
(٣) تمارين باستخدام الأدوات لزيادة المقاومة :- ومن هذه
والتي تحصل في لون الوجدان الأدوات ، الصندوق ، الانتقال
تتطلب الكثير الحديدية ، أجهزة ثابتة أخري
متمرون التدريب ولكن الطريقة الخ

لهذا فان ممارسة تمارين التقوية تؤدي الي تعرض العضلات
لسهول كبير وظهور حالة التعب في يادي الامر ما يؤدي الي
عدم توافق الحركات في يادي الامر اي ان الحركات تصبح
(خفيفة وقصيرة المدى) وان للحالة كثيراً ما تعاحب عملية التدريب

تكون قصيرة جداً ولعدة دقائق على الأكثر وان حصل
تكون مقداراً ٢٣١ فقط أثناء التدريب مستقب
تسبب النهي قبل التدريب لتقوية الحالة الطبيعية للاعب
التدريب هو لغرض تقوية الحالة الطبيعية

منه من الحالتين الرئيسيتين بشي من الانتباه والهدوء
تدريبهم من القسمة وقد يسبب ذلك التهرب وهم وبالتالي يودي

ومنذ اللحظات الاولى فلا داعي للقلق في مثل هذه الحالتين
لانه سرعان ماتنزل تلك الظاهرة بعد مجهود قليلة من التدريب
المنتظم سيختفي ذلك ويبدأ التوافق في التحسن والوصول الي
الانصاف ولهذا يستحسن البدء بتصارين التقوية في فترة الانتقال
والفترة الاساسية (فترة الاعداد) مع ملاحظة مبدأ التدرج
في التدريب وتناسبه مع المصدر والجنس وكذلك ملاحظة الجرعة
المعتولة من حيث :- (رياضة المبارزة) حيث تتعدد في

- حجم المجهود
- الفترة الزمنية
- فترات الراحة التي تتخلل هذه الجهود

ان هذه الطريقة الصحيحة للتدريب التي تجعل الرياضي
صالحا قادرا على الوصول الي اعلى درجات اللياقة وعلى
ان يكون الفرص من فترة الاعداد (الفترة الاساسية) هو تحديد
كيفية التدرج بالتصارين الموضوعة وماهي النتيجة التي يمكن
الوصول اليها وعلى اي حال فعلى المدرب ان يلاحظ مقدار
حصل التدريب ومراجعة ذلك بصفة مستمرة وكما ذكرنا سابقا
بقياس ضربات النبض واستخدام الديناموميتر اذا كان هذا متوفرا
لكي يتمكن من اقرار ما اذا كان اللاعب قد وصل الي درجة
الاجهاد او لازال متسكنا من الاستمرار في التدريب

(٥) واليوم يمكننا ان نتقبل وتبعاً لاسس التدريب الحديثة طريقة
(الفترات الاربعية) للتدريب حيث انها الاكثر ملائمة لرياضة
المبارزة فانها تتيح وتؤكد الاستخدام المنظم والمنتسق لجسم
التدريب الرياضي الحديثة وبشكل يجعل من اليسير تدريب الجسم
لتشكيله واعداده وتحسين قدراته الرياضية ذات الجوانب المتعددة
في وقت واحد باستخدام وسائل التدريب الدائري وتدريب المحطات
حيث تقسم فترة التدريب الى اربعة اقسام ترتبط بعضها ببعض ويتم
الانتقال من قسم الى آخر دون فواصل تحدد ذلك القسم
ويشمل تام دون تقطع هـ حيث يكون لكل فترة هدفها ووظيفتها
الجزئية على ان يكون مجموع هذه الفترات هو المصلحة النهائية
للحصول على احسن اداء ممكن واحسن النتائج وتربط هذه
الفترات بالتقويم السنوي للمعد للبطولات التي يمكن الاشتراك بها
وحسب جدول مخصص لها وخاصة بالنسبة للمستويات العالية حيث
تحدد الفترات الزمنية بوقت يناسب واهمية البطولة ووقوعها في
الجدول الموضوع للمضاهج العام .

ولغرض التهيئة السبقية في لعبة المبارزة علينا ان نخطط
لتدريب المبتدئين لفترة من سنتين الى اربع سنوات لتعمية قدراتهم
الحركية والقوة البدنية الملائمة والتحكم والميطرة على التوقيت
وفن اللعبة ، والبدأ بتعليمهم فن الحركات وكيفية الوقوف وكيفية
مسك السلاح والاوزاع المختلفة وكيفية

الهجوم والدفاع ... الخ ... من الحركات الكثيرة الموجودة في
لعبة المبارزة مع مراعاة مبدأ البساطة والشرح الواضح للحركات
مع مراعاة مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط
إلى المعقد مثل هذه الأعمار وعدم تعقيد الحركات عند

تعليمها .

المبحث الثالث -

أسس التدريب تسمي المصارعة

ان التدريب لرياضة المصارعة يمارس من جانب المدرب مع اللاعب شأنه في ذلك شأن التدريب على الالعاب الفردية الا انه يختلف عنها في انها اي في رياضة المصارعة تتطلب من المدرب ان يكون اكثر التصاقا باللاعب في اثناء التدريب ويتعامل معه في كل حركة سلاح بحركة سلاح اخرى مماكسة ومضادة مستمرة خطوة بخطوة في اثناء الدروس الفردية التي يعطيها المدرب للاعب عن طريق التقلات التي يوجهها المدرب بسلاحه وايامه وايقاعات متغيرة يمكن زيادتها للاعب بعد ان يصل الى مستوى عال من التكيف، وذلك يعود الى طبيعة المصارعة التي ينتج عنها التصلب في الهجوم والدفاع تحدد طبيعة التدريب بناء على ذلك اي عند تعليم المصارعة في الدروس الفردية الخاصة حتى يتم التفاعل بين اللاعب والمدرب الذي ينتقل بعد ذلك الى حالة المنافسات بين اللاعبين وخصمه وعلى الصورة نفسها عن طريق نقل الخبرات السابقة التي تعلمها اللاعب من مدرسه ولظروف مختلفة .

اذن تلك هي طبيعة المصارعة وهي النزاع والصراع والتصالح بين الخصمين اللذين يدافع كل منهما عن نفسه يدا بيد وسلاحا بسلاح كرا وفسرا حيث لا يتسنى هذا التلاحم الا بانتهاب القراع التوسمي المعقد للبطولات التي يمكن ان يشترك فيها وجوبه على مخصص لها وخاصة بالنسبة للمستويات العالية حيث تحدد القواعد التوسمية بوقت يتناسب والبطولة ووقتها في الجدول الزمني للشهات العام .

البارزة نفسها أي بعد أن ينتهي الفزال بفوز أحدهما على الآخر ضمن الوقت المحدد للفزال وحصول الفائز ضمن السمات أو أكثر وذلك تبعا لطبيعة المسابقة . وعلى هذا الأساس يتم تحديد نوعية التدريب وأساليبه في لعبة البارزة عليها وتطبيقا ونظريا وخطيا عند التنفيذ بما يتناسب وطبيعة اللعبة .

فإن القواعد الأساسية التي يجب أن يسير عليها التدريب على حركة من حركات السلاح أو مجموعة حركات هي أربعة أساسية يمكن توضيحها كالآتي :-

أولا :

الاهتمام بالتدريب على الاداء الفني الحركي السليم لأي حركة سلاح في البارزة التي يتدرب عليها اللاعب مع المدرب وهي التي يعبر عنها بتكنيك الحركة (Technique) أي بمعنى ضرورة الاداء الفني للحركة من جانب اللاعب ، وعلى المدرب أن لا ينتقل إلى القاعدة الثانية إلا إذا تأكد من أن اللاعب قد اتقن الحركة التي أعطيت له إتقاناً حركياً تاماً .

ثانياً :

بعد أن تنتهي المرحلة الأولى ويتقن لاعب البارزة فنس الحركة يبدأ المدرب في تطبيق القاعدة الثانية ، وهي إدخال

عامل السرعة في اداء تلك الحركة التي تعلمها ، ويتم ذلك بان
يقوم المدرب بتدريب اللاعب على اداء الحركة بالسرعة اللازمة التي
تناسبه مع التوقيت الخاص بنوع السلاح الذي يتدرب عليه اللاعب
(سيف ، سيف مبارزة) حتى يكتب اللاعب صفة
او عنصر السرعة للاداء الحركي في اطار اداء حركي فسي
ودقيق .

ثالثا :

بعد ان يطمئن المدرب على نجاح اللاعب في اجتياز
القاعدتين الاساسيتين السابقتين يبدأ في وضع الحركة
التي تعلمها اللاعب ضمن التطبيق العملي داخل اطار
خطة تطبيقية يقوم لاعب المبارزة باداؤها على ان تكون الحركة
التي تدرب عليها هي العنصر الاساس في خطة التدريب
في اثناء عملية التطبيق سواء كانت هجومية او دفاعية
من حركات المبارزة المعروفة . وهذه القاعدة هي ما يعرف عنها
بالناحية التكتيكية للحركة (tactio) التي
من خلالها يتأكد المدرب ويطمئن على اتقان اللاعب لاداء تلك
الحركة في اثناء المنافسات الحقيقية مع الخصم ، على ان تتمدد
تلك الخطوط التدريبية التطبيقية لتلك الحركة عند تطبيقها
وخاصة مع المدرب لفرعها اثناءها بشكل سليم وجيد للتعرف على
امكانية اداؤها بسرعة ودقة .
وبذلك يعود الى طبيعة المبارزة التي يلتزم بها اللاعب فسي
والدفاع تحدد طبيعة التدريب التي ذلك أي عنصر
يتم المبارزة في الفروس الاتدية الخاصة حتى يتم التفاعل بين
اللاعب والمدرب الذي ينتقل بعد ذلك الى حالة المنافسات بين
اللاعبين وعلی الصورة نفسها عن طريق نقل الحركات السابقة

رابعاً :

تعد هذه النقطة هي المحصلة النهائية حيث يبدأ
المدرّب بتدريب اللاعب على الحركة التي تعلمها أو مجموعة الحركات
من مسافة بعيدة نسبياً أي (من مسافة طويلة) مع تطبيق
القواعد الثلاث السابقة باستخدام حركات القدمين في حالتها الهجوم
والدفاع أي في حالتها التقدم والتقهقر لكي يستوعب الاحساس
الخاص بالمسافات بين اللاعبين أي (البارزين) وهي مما يعبر
عنها (Long distance) والسبب في ذلك لان
معظم الدروس التدريبية وليس الكل في تعليم الحركات التي
يعطيها المدرّب من مسافة قصيرة في أثناء الدروس الفردية
والتي ذكرت في القاعدة الأولى ، على المدرّب ان يضع في
الحسبان الانتباه الى تعليم أي حركة من مسافات مختلفة إلا
ان وضع المدرّب دائماً على بعد قريب من اللاعب عند تعليمه
الحركات في بداية الأمر .

ويمكن تلخيص الموضوع السابق مع ابراز القواعد الاساسية
السابقة بالشكل الاتي :-

- ١) أهمية الاداء النفسي لكل حركة من حركات السلاح .
- ٢) الاهتمام بعامل السرعة في اطار توقيت أي حركة من حركات السلاح عند ادائها الحركات .

(٣) أهمية عامل التطبيق العملي لاي حركة ضمن خطة التدريب التطبيقية .

(٤) أهمية تطبيق حركات المبارزة التي تعلمها اللاعب من مسافات مختلفة اى التبارز من مسافة قصيرة وطويلة .

يتم تطبيق القواعد الاساسية الالفة الذكر عند تدريب لاعب المبارزة على كل حركة من حركات المبارزة الدفاعية والهجومية او عند تدريسه على مجموعة حركات متتالية من الحركات الهجومية او الدفاعية ، وعلى المدرب ان يقسم جميع حركات السلاح المستخدمة في المبارزة الفعلية الى مجموعات متجانسة من الحركات سواء ما يخص منها حركات السلاح نفسه ام حركات الجسم وحركات الرجلين التي يجب ان يتدرب عليها اللاعب بناء على تسلسل القواعد الاساسية الاربع التي سبق ذكرها ، مع تحديد خطوات التدريب العملي التي يجب ان يسير عليها المدرب عند المبتدئين والناشئين حتى يتم الوصول بهم الى مراحل متقدمة على ان تتوالى عوديا مع تقدم المرحلة التي بدأ منها .

بعد ان يطعن المدرب على نجاح اللاعب في اتيار القاذور والاساسيين السابقين بعد ان وضع الحركة التي تعلمها اللاعب ضمن التطبيق العملي داخل المسار الخاصة بالتطبيق يتم لاعب المبارزة ان ياهلها على ان تكون الحركة التي تدرب عليها هي العنصر الامثل في خطة التدريب في اثناء عملية التطبيق سواء كانت دفاعية او دفاعية من حركات المبارزة المعروفة ، وهذه القواعد التي يعرف عنها بالاساسية التاكيدية للحركة ()

مبادئ تدريب المبارزة

ان جميع المبادئ الاساسية للتدريب هي - بوجه عام - تلك التي تستخدم للتدريب التربوي وتعد الاساس الذي يستند عليه من حيث هي قوانين تتضمن جميع عمليات التدريب ليس فقط على المستوى النظري بل على مستوى التدريب العملي وهذه المبادئ الاساسية للتدريب هي كالآتي :-

- (١) المبدأ العملي :- ينسب لكل حركة من حركات السلاح
- ان المستويات في اى نوع من انواع الرياضة تستخدم وتحسن على الدوام فعلى المدرب ان يتابع هذا التقدم وكذلك جميع المنافسات بيقظة وانتباه شديدين كما ويجب عليه ملاحظة اسباب النتائج الجيدة واسباب الاخفاقات اى النتائج السيئة ومعرفة اسبابها وخلفياتها ، ويجب عليه ان يبحث باستمرار عن طرق ووسائل جديدة ومتطورة تاركاً الروتين خلفه ، ودراسة جميع البحوث والمجلات العلمية التي تؤدي الى تطور قابلياته وأماله التدريبية الحديثة ولزيادة معارفه كذلك .

يجب على البارز أن يصل إلى درجة من التقدم بحيث يفهم بوضوح العمل الذي يقوم به ولا يسيب يتبع هذا الأسلوب كما يجب عليه أن يعترف ماهي النهاية التي يتعمل اليها المحبوسات التي يذللها للوصول إلى الهدف الموضوع ، كما يجب تشجيع اللاعب على كيفية التصرف في النواحي الفنية والتحكم بها والتعرف عليها وعلى تفهها الأساسية وان يتعلم ويديره كيفية تطبيقها ليكن متيقنا وطارفا بجميع ما يعطى له والغاية الأساسية من الأسلوب التسع في تدريسه .

٣) مبدأ الأيضاح (الشرح) :-

ان الرضخ العام للحركة العراك تعلمها هو عامل مهم من عوامل التعلم العملي ، نفسي جميع وسائل التعليم العملي تعد التعليمات مع الأيضاح من العوامل التي تلعب دورا مهما في هذه العملية وعلى وجه الخصوص فان من السهل ايضاح الأيداء الصحيح للحركة لو تخرج ما من ان نعرفه ، ومن المستحسن

العمل بالخطوات الاتية عند تعلم حركة جديدة

أو تمرين جديد :-

- (١) توضيح اهمية الحركة المراد تعلمها .
 - (٢) تطبيق مثال للطريقة الصحيحة .
 - (٣) توضيح الحركة وتحليلها الى الاجزاء الرئيسية المكونة منها .
 - (٤) اعادة تطبيق مثال او نموذج للطريقة الصحيحة .
 - (٥) تدريب المبارز على الاجزاء المختلفة .
 - (٦) تدريب المبارز على الحركة ككامل دون تجزئة .
- كما ويجب الانتباه عند عرض نموذج الايضاح الى اعطاء جميع الجوانب (الاتجاهات) لكي يستطيع المبارز استيعاب شكل الحركة بالدرجة الاولى ومن المستحسن ان لا يلجأ المدرس بمرور الاخطاء التي يمكن ان يقع بها المبارز بل يفضل بتصحيح الاخطاء فور وقوعها واعطاء المثال الصحيح عن كيفية الاداء وخصوصا عند تدريب الناشئين والمبتدئين -
- وعلى المدرس ان يوازن بين الخطأ والصواب وان يوضح ذلك للاعبين لان ذلك له تأثير كبير في اداء اللاعب، وبهذا يعد ذلك عاملا مهما ومساعد في توجيه عمل على سرعة ادراك الخطأ وتحاشيه .

(٤) مبدأ الربط بين النظرى والعملى :-

ان الادراك التام للاعب والفهم الواضح للمسائل النظرية اعظم مساعد في الارشادات العملية . ولا تعد حركات المبارز ذات قيمة مهمة مهما كانت مهارته في تادية الحركات في اثناء التدريب جيدة الا انه لم يستطع تطبيق ما تعلمه من الحركات في التدريب العملى الا بتطبيق تلك الحركات ضد خصوم مختلفين وتحت ظروف مختلفة ومتغيرة ، ويكون بإمكان المبارز تحليل كل موقف جديد بما يتلائم ، والحالة الجديدة وبذلك تصبح عنده القدرة على اتخاذ القرار بأى خطوة او حركة يمكن استخدامها وفقا للظروف التي هو فيها فمثلا من الخطأ استخدام ضربات الايقاف على منافس لا يعطى فرصة كافية للقيام بضربة الايقاف وانها اى (ضربات الايقاف) لا تجدى نفعا ضد خصم يقوم بهجوم مباشر وسريع . وكذلك لا يعنى القيام بهجوم مباشر عندما يكون نصل سلاح الخصم موجها ومهددا للهدف ففي مثل هذه الحالة يجب الانتباه وذلك بان يكون الهجوم اوها بواسطة ابعاد نصل الخصم عن طريق الضرب او الضغط او السيطرة عليه ثم القيام بعملية الهجوم .

٢٤٣

ان الوضع التام للحركة المراد تعلمها هو تحليل

بهم من نصل الضلع العنقى ، ثم

من نصل الضلع العنقى ، ثم

(٥) مبدأ التنظيم (التنسيق) :-
 عند وضع الجدول السنوي للتدريب يجب الانتباه
 الى سيادة النظام التام لان هذا المبدأ له
 أهمية خاصة في عمل المقررات المختلفة والجدول
 اليومية التي تحوي جميع المواد بتسلسل وترتيب
 مناسب مع الانتباه بشكل حذر الى عملية ربط هذه
 التسلسلات بشكل منطقي محكم . وأن التنظيم
 لا ينطبق فقط على وضع الجدول وترتيبها بل على
 تطبيقها الذي يتطلب تأكيد مبدأ التدرج فسي
 توصيل المعلومات المبسطة وتنمية المهارة وتقاسم
 لما يأتي :-

- التقدم بالحركات من المعروفة الى الملائم معروفة .
- من القريب الى البعيد .
- من البسيط الى المعقد .
- من الحركات ذات المجهود البسيط الى الحركات ذات المجهود الكبير .

وعلى أية حال فإن عملية التنظيم والتنسيق تحتاج
 بادي ذي بدء الى تحديد الاهداف وتقرير
 المواد والدروس التي يجب وضعها مقدما
 مع توضيح جميع الارشادات والتعليقات وتحديد
 نوع الطريقة المستخدمة .

(٦) مبدأ السيطرة (التحكم) :-

ان هذا المبدأ يعني ان اللاعب يجب ان يستوعب المهارات الاساسية بأسلوب دائم ومستمر وان يكون في استطاعته استخدام هذه المهارات عند الحاجة اليها وحسب الظروف المطلوبة حيث ان استيعاب المعرفة تتم من خلال التدريب المستمر (الدائم) وان كثرة التكرار يزيد احتمال دوام العود بالاستمرار يتم نقل هذه المؤثرات للظروف والحالات المشابهة في اثناء السباق ومن خلال التدريب وكثرة التكرار وبشكل او نوع الاشارات العصبية الراجعة من المخ

ان الادوات التي تستخدم حركات المبارزة عادة الآلية التي حد كبير في الارشادات العملية ولا تعتمد حركات

(٧) مبدأ التطبيق :-

المركبات بالاضافة الى الواجبات التدريبية الرياضية في الحماية تطبيق والوقاية العرجلة يجب التخطيط لبناء الاجسام الا القوية والتطبيق التوافق المتزن للعضلات ويتم ذلك من مختلف عن طريق التدريب على انواع متعددة من الانماط بوقف الرياضية دون الاقتماد على نوع الرياضة المختارة .

تصبح عنده القدرة على اتخاذ القرار بأي خطوة او حركة يمكن استخدامها وفقاً للظروف التي هي فيها فمثلاً من الخطأ استخدام ضربات الايقاف على منافس لا يعطس فرصة كافية للقيام بضربة الايقاف والسيطرة اي (ضربات الايقاف) يجب ان تعمد ضد خصم يقدم بهجوم مباشر وسريع . وكذلك لا يمكن القيام بهجوم مباشر عندما يكون خصمك قد حصل على الحارس بوجهها ويهددها

... على وضع البطاريات وتجهيزها ...
... التي تتطلبها ...
... المعاملات المحيطة وتسمية ...
... التي ...

- التقدم بالحركات من المبررات إلى الاستمرارية
- من التوسيع إلى التضييق
- من البسيط إلى المعقد
- من الحركات ذات المجهود البسيط إلى الحركات ذات المجهود التوسيع

... أي أنه مثال ثانٍ لعملية التنظيم والتطوير ...
... التي تهدف إلى أهداف وتقسيم ...
... التي ...
...
... المستخدمة المستهدفة

الفصل الثاني

المبحث الاول

الصفات التي يتصف بها مدرب او مدرس المبارزة :-

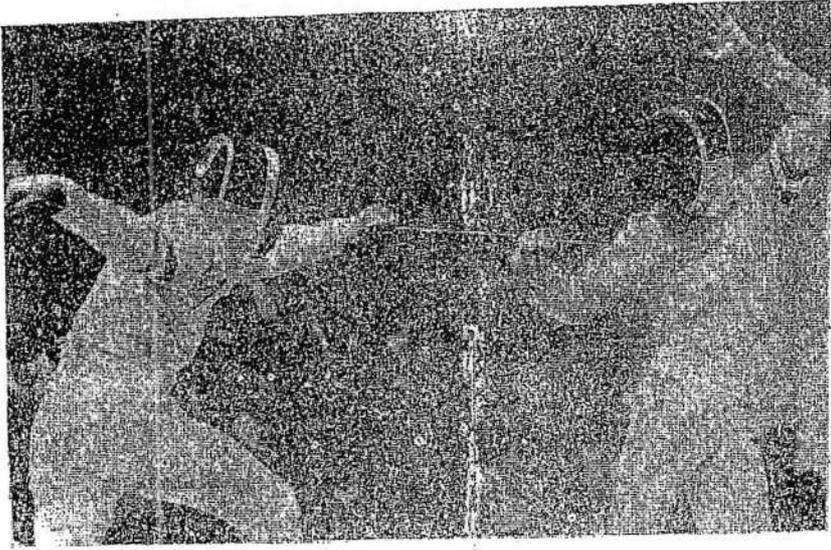
لقد وضحنا في الفصول السابقة المهارات الحركية التي تشملها رياضة المبارزة ، والتي ينبغي عرضها امام الطلاب في حالة التدريس من قبل المدرس كما يعرض التدريب العملي في حالة تدريب اللاعبين او الفرق ، وكما يجب على المدرب او المدرس الناجح ان يتصف بصفات مهمة وهي :-

الصفة الحركية : هذا المبدأ يعني ان اللاعب يجب ان يتقن

المهارات الاساسية بأسلوب سليم وسريع وان يكون في
يجب على المدرس او المدرب ان يتقن بقدره حركية فائقة
في ادائه جميع حركات المبارزة من الناحية الهجومية والدفاعية ،
لان المدرب عندما يعطي تمارين اللياقة البدنية (الاحماء)
يعمل مع اللاعبين ، وعند اعطاء الدروس الفردية يعمل المدرب
بنفسه مع اللاعب الذي يعطيه له الدروس واحيانا في نهاية كسمل
درس يلعب معه هذه مهينة

صفة نقل المعلومات : في الاشارات العينية الواضحة من المص

وهي القابلية على توصيل الخبرة العملية الى اللاعبين
وتتبع صفاتهم الذهنية بحيث يستطيعون تكوين خطط اللعب



صورة تبين جانب من فزالات سلاح الشمس

وتنفيذها بصورة جيدة بالوقت المناسب مع زيادة قابليتهم
على كيفية تحقيق الفوز على من هو اقوى منه .

الذهنية :

وهي القدرة على تفهم اهداف حركات المباراة وكيفية نقلها
الى اللاعبين بحيث يستطيعون تطبيقها بالوقت المناسب ونسي
الاسلوب الصحيح من خلال تكوين الخطط والحصول على النتائج
الجيدة ، ولتحطيات الفرص المناسبة خلال وقوع الخصم باخطا
حركية معينة .

الشخصية :

يجب على المدرس او المدرب التحلي بشخصية عالية في الحزم
والاداء ، والارتباط مع اللاعبين والمدربين واهضاء الاتحاد الذين
يعمل معهم ، كما يجب ان يكون محبوبا وواضحا في معاملاته
مع اعطاء الفرص لجميع اللاعبين بصورة متساوية وتشجيع اللاعبين
المجد والضغط منهم .

التاهيل التربوي والنفسي :

يجب ان يكون المدرب ملما بعلمي التربية وعلم النفس ويستطيع
ان يتعامل تربويا مع نفسيات اللاعبين على اختلاف انماهم وبالقدرة
التي تناسبهم لغرض الراحة النفسية لكل منهم اثناء التدريب حتى
يجعل اللاعب متلهفا ورائيا في ممارسة اللعبة التي تساعد على الفوز
في المسابقات التي يخوضها في اى وقت كان .

البحث الثاني

صفات حكم المباراة:

الحكم : لا يمكنه ان يدير المباراة جيدا ويشكل كنيه احترام اللاعبين والجمهور الا اذا كان مستوعبا لكل مادة سن مواد القانون وعادلا ونحايها في كل قرار يصدره .

الصفات الواجب توافرها في الحكم :

(١) سرعة الفهم :

يتحتم على الحكم الذي يقوم بإدارة المباراة ان يكون متأهبا طول الوقت وان يكون موجودا في المكان الصحيح في الوقت المحدد ويتكمن من ادائه مهتته بكفاءة . ولهذا فان الحكم الذي لا يستطيع الاستجابة والتحرك بسرعة لا يمكن من ان يصبح حكما جيدا .

(٢) الهمدو :

يجب ان يتصف الحكم بالهدوء وعدم الاستتار . وذلك لانه سوف يقع تحت ضغط كبير في اثناء حكمه للمباراة ، ان يتوجب عليه ان يتخذ قرارات ذات حساسية بالغة وفي هذا الصدد على الحكم عدم الالتفات الى ما يعترضه من اللاعبين في اثناء المباراة من انفجالات . فالحكم الذي

يتصف بالهدوء، يعمل على بث الثقة بين اللاعبين والجمهور على السواء،
على الرغم من أنهم قد لا يوافقونه في بعض الأحيان على أحكامه
وقراراته إلا أنهم سوف يتعاونون معه ويتقبلون قراراته .

(٣) الثقة بالنفس :-

لكي ينمي الثقة بنفسه كحكم يجب ان تكون خلفيته
جيدة في لعبة السلاح ليس فقط كلاعب بل ايضا كمدرّب
ايضا وعن طريق تجربته في رياضة السلاح فانه يستطيع
توقع الحركات المختلفة والمواقف المتعددة وبالتالي
يتخذ الموضع الجيد لاتخاذ القرارات بسرعة وعليه
الايتردد مطلقا في قراراته بل عليه اصدارها بتأن
وروية وبذلك سوف تقبل هذه القرارات من كل فرد اذا ما
اصدرها بايجابية وصراحة .

وعليه ان يصدر قراراته بوضوح قوي لكي تتلاءم الطبقة
الصوتية مع ما يحمله القرار من معنى ولهذا يحصل في
طيانه ثقة اللاعبين والجمهور به .

(٤) الحزم :-

على الحكم ان يكون لنفسه اسما معينة واضحة يميز في
ضوئها عند انتقال اللاعب في الحدود المختلفة للحلقة
" piste " وهذا يمكنه من اصدار قراراته بسرعة
وحزم بالاضافة الى بث الثقة في نفسه فيما يتعلق بمقدرته
على التحكم .

ويجب ان تكون قرارات الحكم حازمة وصارمة في اثناء حدوث حالات او ظروف مشابهة ومماثلة لحالات اخرى حدثت مسبقا قبل وسبق له اتخاذ قرارات في الحالات المشابهة التي حدثت من قبل اللاعبين فانهما ينهيان المباراة وهما واقفان في الحكم .

(٥) العدالة :- الحكم بالهدوء وعدم الاستعارة .
يكتسب الحكم هذه الصفة بعد سنوات عديدة من الخبرة لكونه لاعبا ثم حكما . واذ ما فهم المبادئ الاساسية للعبة المباراة فهما كاملا عندئذ يستطيع الحكم الصحيح القيام بعملية التحكيم في المواقف المختلفة للعب .
واذا ما اراد الحكم ان تكون قراراته عادلة وصحيحة عليه التحرك بسرعة الى الاماكن التي ينتقل اليها اللاعب كي يتابع حركات المباراة بين اللاعبين عن كثب مع ما يحققه الجهاز من اشارات .

(٦) الالمام التام بمواد القانون :-
لا يمكن التماس العذر بأي حال من الاحوال لحكم المباراة الذي لا يعرف القوانين الخاصة باللعبة ولا يلزم بها ولا يستطيع تطبيقها . . .

ويمكن للحكم الالمام بمواد القانون عن طريق اداة جميع مذكراته واذ ما صادفته بعض الاسئلة خلال ذلك فيما

يتعلق بشرح وتفسير بمعنى المواء التي يتوقفي عليه
 عرضها خلال الاجتماعات والمناقشات بين الحكام
 علما بان الالمام بالقانون لا يؤدي الى التوفيق في عملية
 التحكيم فحسب بل سوف يساعده ايضا على المقدرة فسي
 تفسيرها .

(٧) اللياقة البدنية :-

لا بد من توفر اللياقة البدنية في الحكم الذي كما عليه
 ان يكون يقظا وواعيا في المباريات التي يقوم بتحكيمها والتي
 تستمر فيها بطولات المباراة الى ساعات طويلة وهذه

تستوجب وقوفه طوال هذه المدة المصهور على الموا
 على وبالتالي يصدر احكاما عادلة وهو واثق من ذلك احكامه
 وقراراته الا انه لم يتداولون معه ويتقبلون قراراته

(٨) المظهر الجيد :-

على الحكم ان يرتدي ملابسا ناعمة مظهره وان تكون نظيفة
 وانيقة كي يكون مفعرا دائما في اي برنامج رياضي
 ومؤثرا في اللاعبين والمفرجين وعلية اتباع ما يأتي :

- ١- ان يعرف حدود مسؤوليته المحددة ضمن لاجبي المباراة
 بمفهوم اساسية والمواقف المحددة وبالتالي
- ٢- ان يكون طاهرا ونظيفا قدر الامكان والقرارات بسرعة
- ٣- ان يلعب بقواعد اللعب تماما ويجب اجابيات معقولة متزنة
 اذا ما سئل في اي ناحية

والتأكد ان صدر قراره بوضوح قوي لكن بتلازم الطمينة
 الطمينة مع ما يحسنه القرار من معنى
 طمينة قلة اللاعبين والجمهور

- ٤- ان يقود المباراة بثقة واتزان ويتحكم في المباراة من بدايتها حتى نهايتها .
- ٥- ان يبدو في الملعب صديقا للجميع مهتما ومتعاوناً مع مساعديه . (الوقت ، السجل ، الخ) .
- ٦- ان يوجد علاقة احترام وتقدير بينه وبين السجلين والموتين والاداريين والمدربين .
- ٧- ان يتصرف بلباقة لمنع الاخطاء الفنية .
- ٨- ان يبدو واسع الصدر اذا ما وجه له اللاعب بعض النقد .
- ٩- الا يفتالي في احكامه فيسحب المباراة من اللاعبين ظننا منه ان ذلك نوطا من المقدرة الهبة ولا يلزم بها
- ١٠- الا يورد او يتصرفا علانية على ملاحظات المتفرجين .
- ١١- الا ينفعل على اللاعب بقصد تنفيذ قواعد اللعب .
- ١٢- الا يستخف بأى لاعب او بسبب مخالفة او خطأ وقع فيه .
- ١٣- الا يحاول اثاره خطأ سابق .
- ١٤- الا يناقش شخصيا أى لاعب او مدرب او متفرج وهو في هيئة تالم او ضمير من الشخص المخاطب .

ميكانيكية حركة الجسم العامة لرياضة المبارزة

قبل ان نبدأ بميكانيكية حركة الجسم العامة في رياضة المبارزة يجب ان لا يخفى هنا ما للحركة وتحليلها من اهمية باللغة الانسر لرياضي ولاهبي المبارزة بشكل خاص ولذلك سنتطرق الي شرح هذا الموضوع كي يتعرف كل من المدربين واللاعبين على حركة الجسم في مثل هذه الحركات وفي ابد * سنتحدث عن التحليل الحركي ومفهومه الرياضي لكونه مفهوما عاما فان تحليل وتقديم الانجاز الحركي لحركات الانسان يعد الهيكل للمعلوم الرياضية المختلفة لان ذلك يساعد على تكوين واختيار نظريات جديدة تساعد العاملين في مجال التدريب على اختيار الحركات الصحيحة التي تلائم الظروف المحيطة بالانجاز الرياضي لتحقيق اعلى الانجازات والحاجة الماسة الى حقائق ثابتة تساعدهم في اتخاذ قراراتهم بخصوص التكنيك الصحيح للاداء الحركي .

ان طرق البحث تعتمد على اسلوب التحليل الاستدلالي والاستقرائي للتوصل الى حل المشاكل التي تتعلق بالتعلم الحركي والانجاز الرياضي العالي والتي هي أساس المنهج العلمي في البحث والملاحظة (المراقبة) والتجريب الخ .

ان دراسة تكوين الحركة يتم عن طريق الملاحظة الذاتية الخارجية والقيمة العملية ، علما بان كل نوع يختلف عن الآخر لان

الملاحظة

الذاتية لسنين طويلة واستلاك خبرات كثيرة حول كيفية اداء
 الحركة يزيد من احتمالات صحة النتائج ودقتها للرياضي
 والتمكن من ملاحظة ذلك أنبا للمستويات العالية كتحسين للحركة
 التي تؤدي من قبل الرياضي في المستويات الثابتة (١) . ولو
 تفحصنا اساليب الحركات المختلفة التطبيقية منها والوضعية
 وحركات جسم الالعاب اثناء ممارسته لاوضاع حركات المبارزة لوجدنا
 انها تعتمد على مجالين اساسيين للحركة هما :-

(١) حركة مفصل الجسم (٢) :

(٢) عمل العضلات العاملة على تلك المفصل .

يتضح لنا من خلال ما تقدم ان تطبيق هذين المجالين عليا
 يمكننا من الحصول على مقومات الحركة وركائزها وخصرها
 كالسرعة والرشاقة والقدرة والرونة والتوافق والتوازن والدقة
 في الاداء وهذه صفات يجب ان تتوفر اساسا في الرياضي
 (لاعب المبارزة) بصورة عامة ذلك ان الصفات الثلاث الاخيرة
 معرفة ادخول الجهاز العصبي المركزي للجسم بهدف اساسية في
 العمل مع مجال حركة المفصل والعضلات العاملة منها
 هذا بالنسبة للنتائج التي اظهرت عمل هذين المجالين ، اما
 بالنسبة للاداء التطبيقي والعلمي لها فاننا نجد انها تحسنت
 النظرية المصروفة بنظرية الراواقع التي هي في اساسها تبحث

(١) كورت مايل ، علم الحركة مترجمة د . عبد علي نصيف .

١٩٢٠ بغداد ص ١٢٠

(٢) جمال عابدين ، اصول المبارزة سنة ١٩٢٤ ص ٤١ .

عن العلاقات بين القوة والمقاومة ونقطة الارتكاز وحمل الرافعة
 العاملة وتنظيم العمل بينهما ، لان عضلات الجسم العاملة
 على كل مفصل من مفاصل الجسم هي الحركة لهذا المفصل عنددها
 وارتخائها ، وبمعنى اخر ان عناصر القوة اللازمة لاجداء الحركة
 يتبع من العضلة ذاتها اثناء انقباضها المركزي (الايجابي)
 او اللامركزي (السليبي) ونقصد بالاول هو انقباض العضلة
 باتجاه مدغم العضلة والثانية تعني انقباض العضلة باتجاه
 معاكس لمدغم العضلة ، حيث يطلق عليه ذراع القوة (بالنسبة
 للرافعة) ، اما بالنسبة الى ذراع المقاومة فانه يتبع بالاساس
 من ثلاثة عناصر تشكل المقاومة التي تعاكس عمل ذراع القوة
 (انقباض العضلة) وهي :

(1) تأثير الجاذبية الارضية تجاه العمل العضلي الذي تقوم
 به العضلة في اثناء انقباضها كي تقوم بتحريك المفصل
 الذي تعمل فيه .

(2) وزن وثقل عضو او اعضاء الجسم الطبيعية المهللة بالمفصل
 المتحرك .

(3) وجود ثقل خارجي غير ثقل عضو الجسم المتحرك بما يشكل
 زيادة عامل المقاومة .

نستخلص مما تقدم ان كلا من القوة والمقاومة تعميلان ضد
 بعضهما البعض والنتيجة تكون لمن يكون تأثيره اكثر واشد على
 الاخر ذلك لانه كلما كانت القوة اكثر بالنسبة للمقاومة قامت العضلة
 بعملها بكفاءة وتحرك المفصل باتجاه المطلوب ، ومن جهة اخرى
 كلما زادت نسبة القوة على نسبة المقاومة كلما تحرك المفصل بسهولة
 اكثر وسرعة اكثر .

وعلى العكس من ذلك كلما زادت نسبة المقاومة كثيرا على نسبة القوة توفيق المفصل عن الحركة تماما ، ومن هنا تأتي أهمية الحدوث عن عنصر السرعة السدى ينتج ايجابيا من خصيصة بل حركة المفصل ومجال المفصل العضلي ورجاحة نسبة القوة على نسبة المقاومة وضرورة توفيرها للقيام بحركة سريعة كما هو المطلوب في حركة المبارزة ، لان عنصر السرعة هو احد العوامل الرئيسية التي تؤثر في ايجابية اداء حركات المبارزة بعنفة خاصة حيث يجب ان تتميز دائمتا بالاداء السريع ، هذا الى جانب المهارة الحركية للمبارزة والتوقيت المناسب لاداء كل حركة ليحقق الهدف من ادايتها

وبناء على ذلك يجب ان نضع في اعتبارنا ضرورة اتخاذ الجسم والمفاصل المختلفة اوضاعا مناسبة للحركة التي تمكنه من التغلب على اثر الجاذبية الارضية الى اقل حد ممكن وتصبح كفة القوة التي تنتج عن حركة المفصل والعضلات العامة عليه بحيث تكون هي الغالبة على كفة المقاومة وتأثيرها في سرعة الحركة عند اداء اية حركة من حركات المبارزة المتنوعة بمعنى ان نجعل ذراع القوة دائما له الغلبة والتفوق على ذراع المقاومة ، وازا استطعنا ان نحقق النتيجة السابقة فاننا سوف نكتسب عاملا جديدا له وزنه واهميته القوي وهو عامل الاتزان والتوازن التام للجسم عامة وللحركة التي تؤدي بصفة خاصة ، وخصوصا

عند تأدية أوضاع حركية متتابعة في اتجاهات مختلفة ، فاننا نجد الحاجة تصبح ماسة الى عامل الاتزان الحركي اكثر كس يمكن ربط حركات المفصل بعضها ببعض ربطا توائما متزنًا .

وهنا يجب ان لا ننسى ضرورة وضع مركز ثقل الجسم المار في منطقة متوسطة بين نصفي الجسم المتحرك اما ما و خلفا بصفة دائمة لان ذلك سوف يساعد على حفظ توازن الجسم للمبارز بها تعدد الحركات . وعند الحدوث عن اوضاع الجسم وحركات القه يقين ومهارات المبارزة ذاتها سوف نجد اننا مدركين اهمية هذه الامور في مجال التطبيق العملي والضرورة وضعها في الاخبار والاسترشاد بها في الشرح والتطبيق العملي الحركي كما نلاحظ ذلك في حركات الهجوم والدفاع التي يصفها ياتي ذكرها في فصول اخرى .

والتي هي : ويسمى آخران عناصر القوة الحركية الابداع الحركية

تسمى من العضلة ذاتها أثناء انقباضها المركز (الانقباضي)

أو المركزي (العكسي) وتقتصد بالاول وهو القياس الطبيعي

بالتوسط العضلة والثانية تسمى انقباض العضلة بالانقباضي

سما يركب العضلة حيث يطلق عليه ذراع القوة (بالثنية

الذراع) اما بالثنية الى ذراع القابضة التي يتوسع بالاساس

عند انقباضها تشكل القابضة التي تتكون من ذراع القابضة

(القابض العضلة) وهي :

(1) ذراع القابضة الارضية تجاه العمل العضلي الذي تقوم به العضلة في أثناء انقباضها كمن تقوم به تلك العضلة

التي تعمل فيه .

وزن وتثقل عضو او اعضاء الجسم الطبيعية المتصلة بالعضلة

الحرك

الملاحق الأولى -

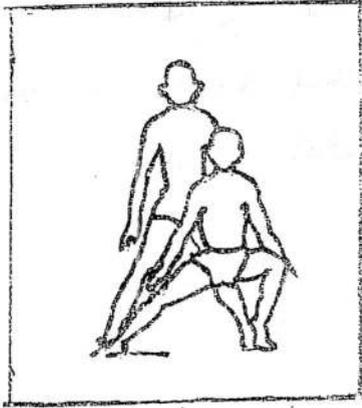
التباين العامة لتطوير اللياقة البدنية

ومعنى التباين الخاصة

عند دراسة أوضاع حركية مختلفة في تباينها، فإننا نجد التباين في تجميعها إلى ثلاث الأقسام الحركية الكمية، كمي، يمكن ربط حركات التفاضل بمصنوعها ببعضها وبها توافقا متزايدا.

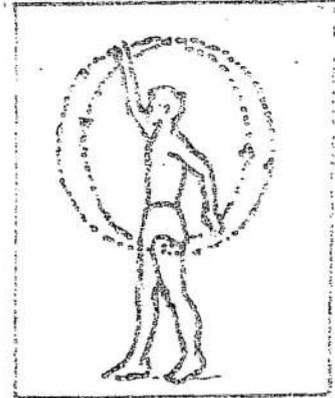
وهذا يجب ان لا ننسى ضرورة توسيع مركز ثقل الجسم العكس في هذه الحالة، فوسطية بين نصف الجسم المتحرك دائما، وبالنسبة إلى التباين، لأن ذلك سوف يساعد على خلق توازن الجسم المتباين بها.

تعددت الحركات، وتعددت الحديديت من أوضاع الجسم وحركاته التفاضلية، وممارسات المبارزة ذاتها، معروفة، نجد التباين في اللياقة البدنية للأدوار في مجال التطبيق الفعلي والظهور، وتضمنها في الانتباه والاستعداد بها في التمرين والتطبيق العملي، كما نلاحظ ذلك في حركات الهجوم والدفاع التي سوتها يأتي، فنراها في التباين الحركي.



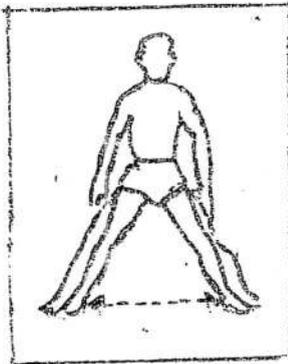
شكل (٢)

(الوقوف فتحنا)
شقي الركبتين مرة إلى اليمين
ومرة إلى اليسار



شكل (١)
الوقوف

(الوقوف أماميا)
تدوير الذراعين بالتمسك ل
فهي اتجاه واحد وبامتداد



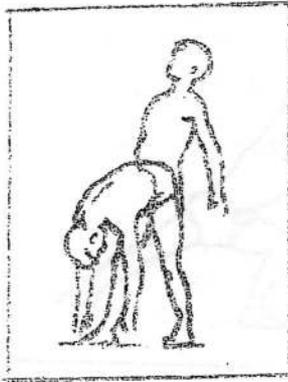
شكل (٤)

(الوقوف جانبا)
تساعد القدمين بالثدي ربيع مع
ضغط الحوض للأسفل



شكل (٣)

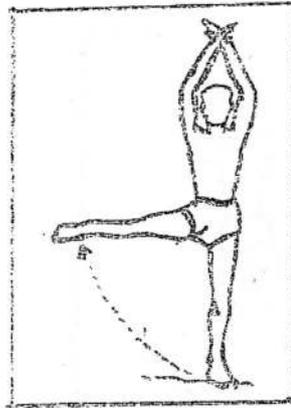
(الوقوف)
شقي الركبتين كاملا مع رفع
الذراعين أماميا مع الركبتين
كاملا مع ضغط الذراعين جانبا
أسفل (ديني)



شكل (٦)

(الوقوف جانبا)

تهيء الجذع اماما اسفل



شكل (٥)

(الوقوف)

رفع الرجل جانبا بزاوية ٩٠° مع رفع
الذراعين عاليا ثم النزول يكره
التمرين باستمرار ثم تبادل الرجل



شكل (٨)

(الوقوف)

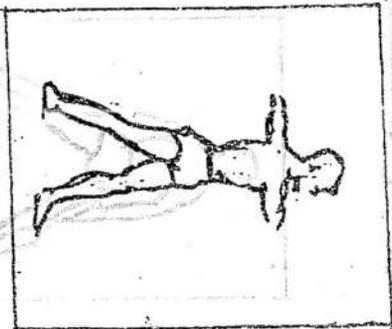
الضغط اماما مع ضغط السوراه
الاسفل ثم تبادل الرجلين



شكل (٧)

(الوقوف)

الضغط بالذراعين عاليا ثم تبادل
الذراعين مع تبادل



شكل (١٠)

(الوقوف فتحة - الذراعين جانبا)
 قتل الجذع مع ثني الذراع امام
 الصدر بالقبض على ال

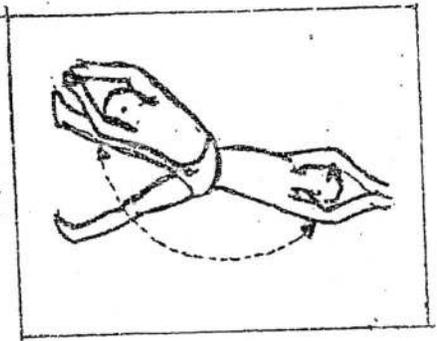
ويشبه القيد من يده مع
 مصط الحزم الامم



شكل (٩)

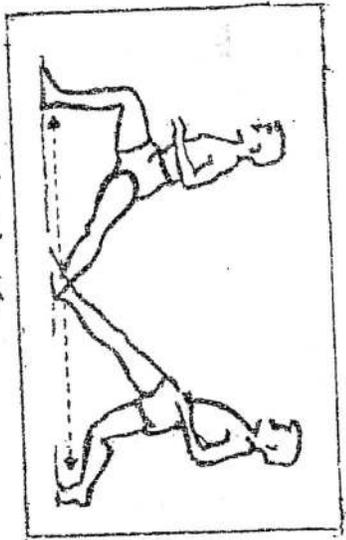
(الوقوف)
 الطعن جانبا مع رفع الذراعين
 عاليسا - امام

منه
 الذراعين
 امام



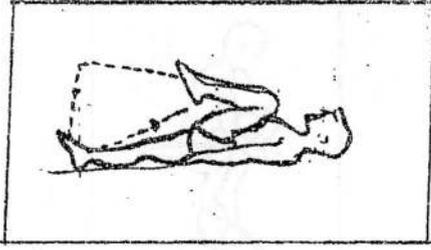
شكل (١٢)

(الوقوف فتحة الذراعين عاليا)
 ثني الجذع اماما اسفل والتمسك على
 القدم اليمنى ومن القدم اليمنى
 اليسرى مشابهة شكل ٩ او



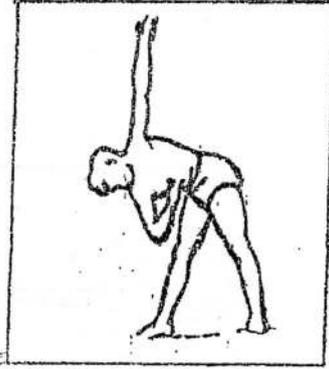
شكل (١١)

(الوقوف)
 الطعن اماما - جادل تنسي
 الركبتين



شكل (١٤)

(الاستلقاء على الظهر)
ثنى ومد الركبتين بالتبادل



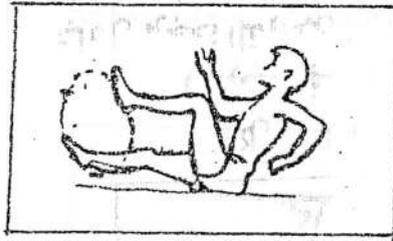
شكل (١٣)

(الوقوف فتحة - ثني الجذع جانبيًا)
قتل الجذع لليمين واليسار - بالتناوب



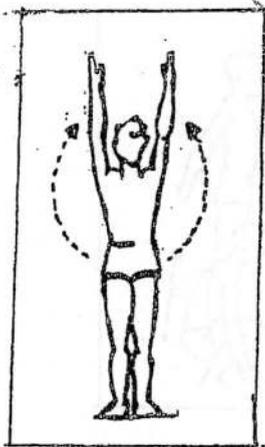
شكل (١٦)

(الوقوف - الرجل الى الامام -
تصامك بالايدي مع الزميل
ضغط الجذع الى الخلف
والرجوع بمساعدة الزميل

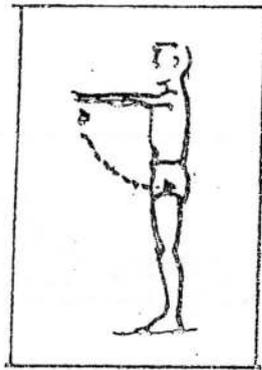


شكل (١٥)

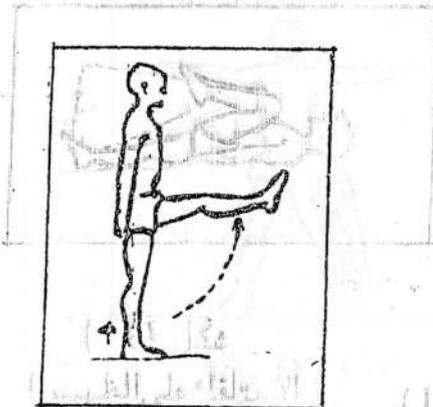
(الجالوس الطويل - رفع الرجلين)
قليلا الى الاعلى
ثمصي وسك الرجلين بالتبادل



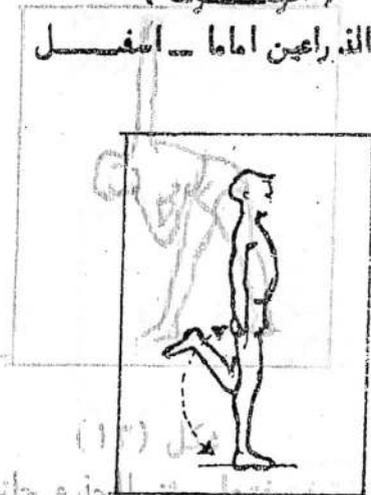
شكل (٢٢)
 (الوقوف)
 رفع الذراعين جانبا عاليا



شكل (٢١)
 (الوقوف)
 مرجحة الذراعين اماما - اسفل



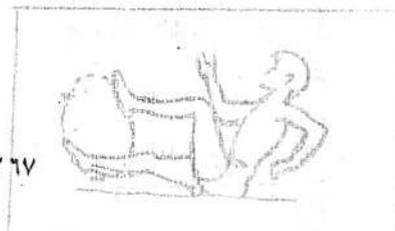
شكل (٢٤)
 (الوقوف)
 رفع الرجل اماما - عاليا بالتبادل



شكل (٢٣)
 (الوقوف)
 ضرب الورك بالعاقبتين باستمرار



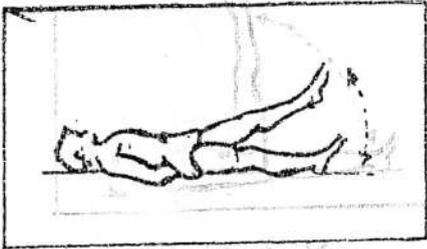
شكل (٢٦)



شكل (٢٥)

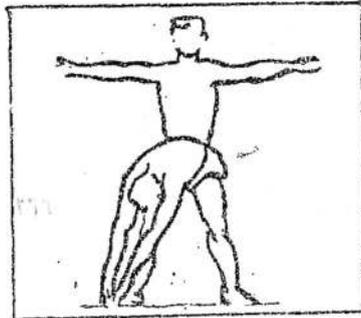
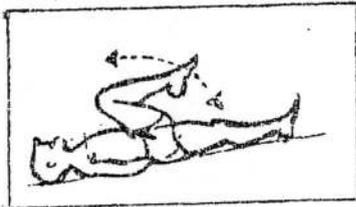
شكل (٢٤)
 الجلوس الطويل من الأمام
 جانبا
 ليمس شمس القدمين برؤسهم
 الرجلين بالتباعد

شكل (٢٥)
 الوقوف القرفصاء
 القفز الى الاعلى باستمرار



شكل (٢٦)
 الاستلقاء على الظهر
 رفع الرجلين اعلى - اسفل
 بالتبادل مع ملاسة الارض

شكل (٢٥)
 (وقوف القرفصاء)
 القفز الى الاعلى باستمرار



شكل (٢٨)
 الاستلقاء على الظهر
 شي وحده الركبتين بالتبادل مسرع
 مسرعا

شكل (٢٧)
 (الوقوف فتحا الذراعان جانبا)
 شي الجذع اما اسفل مسرع
 ملاسة القدمين بالتباعد



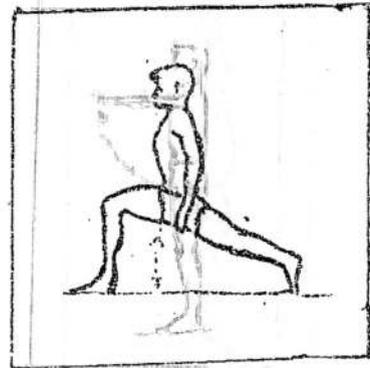
شكل (٣٠)
 (الوقوف)
 رفع الرجلين اماما - عاليسا
 بالتبادل واستمرار



شكل (٢٩)
 (الوقوف - الذراعين امام الجسم
 مقاطمة)
 مرجحة الذراعين جانبا - عاليسا -
 اسفل باستمرار



شكل (٣٢)
 (الوقوف على الشطين - الذراعان
 اماما) تنفي الركبتين نفا مع مرجحة
 الذراعين اسفل خلفا ثم القفز عاليسا
 مع فتح الرجلين اماما وخلفا ومرجحة
 الذراعين اماما عاليسا

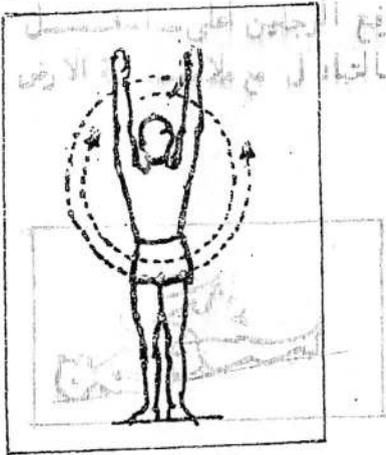


شكل (٣١)
 (الوقوف)
 الطمن اماما - عنقظ الورك للاسفل
 مرجحة - استمرار



شكل (٢٧)

الاستلقاء على الظهر

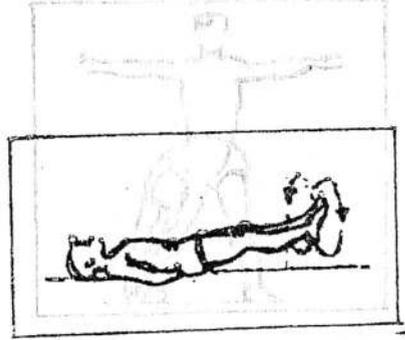


رفع اليدين اعلى واستلقاء
بالتبادل مع ملامح الارض
شكل (٢٤) الاستلقاء
(الوقوف - الذراعين عاليا)
مرجحة الذراعين جانبا -
اسفل - عاليا - اما ماما استمرار

شكل (٢٨)

الوقوف - الذراعين عاليا

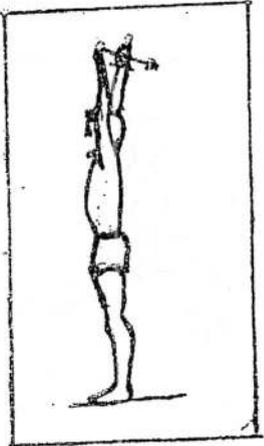
الاستلقاء على الظهر



شكل (٢٣) الوقوف
(الاستلقاء على الظهر)
عمل دوائر بالقدمين

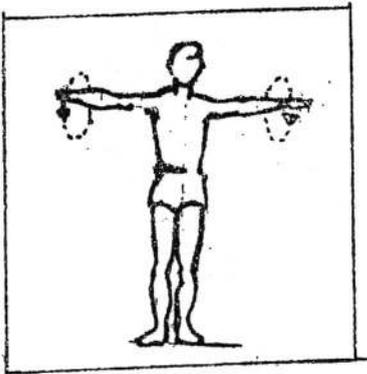
شكل (٢٦)

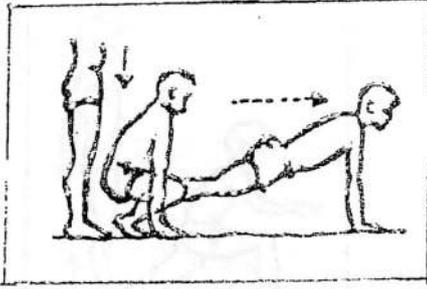
(الوقوف - الذراعان عاليا)
ضغط الذراعين خلفا
بالتبادل



شكل (٣٥)

(الوقوف - الذراعان جانبا)
عمل دوائر بالذراعين





شكل (٣٨)

(الوقوف)

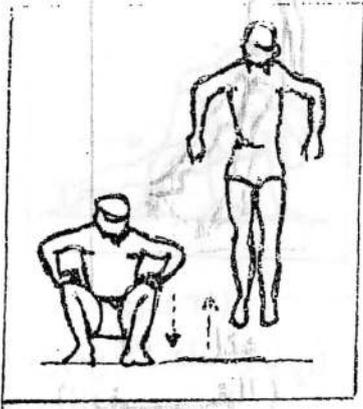
ثني الركبتين للأسفل كاملة - اليدين
على الأرض جانبياً - مد الذراع أماماً
ثم الرجوع إلى الوضع • باستمرار •



شكل (٣٧)

(الوقوف - تخطوا)

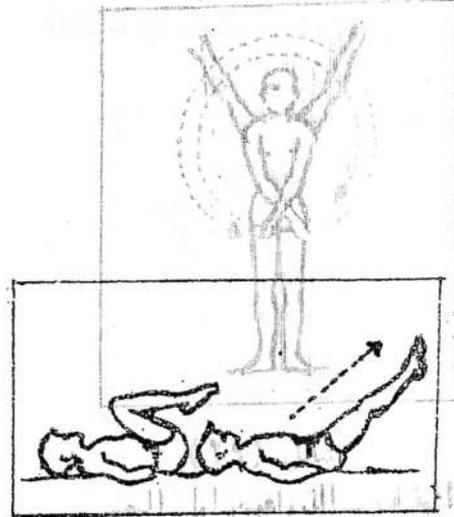
مد السرجلين أماماً وخلفاً بالتبادل
وباستمرار مع زيادة المسافة



شكل (٤٠)

(وقوف القرفصاء)

القفز إلى الأعلى والنزول إلى الأسفل
باستمرار



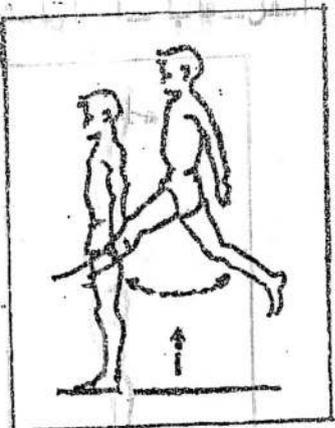
شكل (٣٩)

(الاستلقاء على الظهر - الذراعين

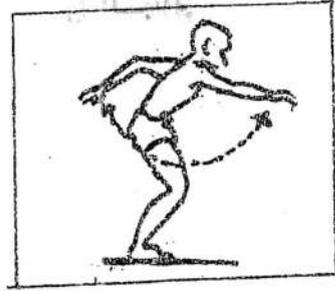
أسفل الظهر -
ثني الركبتين ومد هما أمام الصدر



شکل (۴۲)
 الوقوف مع الذراعين اماميا
 مرجحة الذراعين اماميا

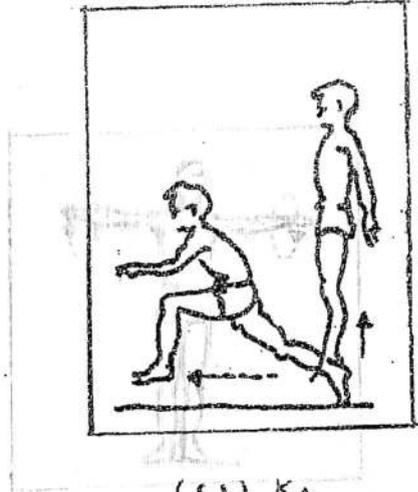


شکل (۴۲)
 الوقوف
 القفز عاليا مع فتح الرجلين اماميا
 وخلفيا

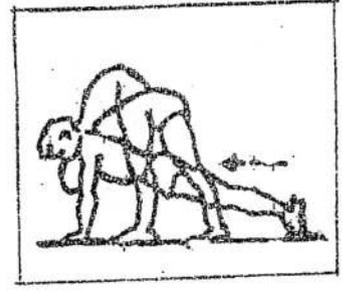


شکل (۴۴)
 الوقوف
 تبادل مرجحة الذراعين مع تنسي
 الركبتين بالتبديل

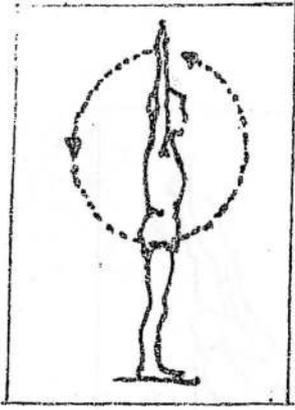
شکل (۴۱)
 الوقوف مع الذراعين اماميا
 مرجحة الذراعين اماميا



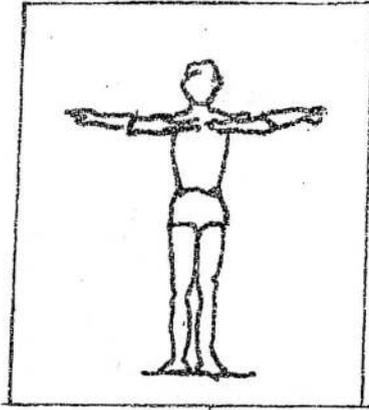
شکل (۴۱)
 الوقوف
 القفز عاليا ثم النزول لوضع الطعن



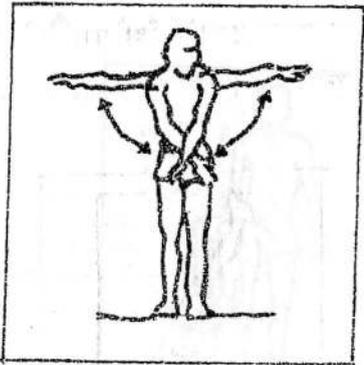
شکل (۴۳)
 (من وضع الاستناد الامامي)
 تقريب القدمين
 اليدين بالتدريج



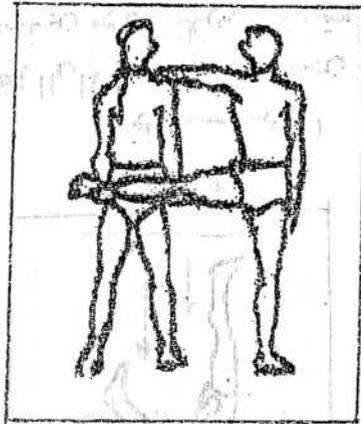
شكل (٤٦)
(الوقوف)
دوران الذراعين اماما وعاليا وخلفا



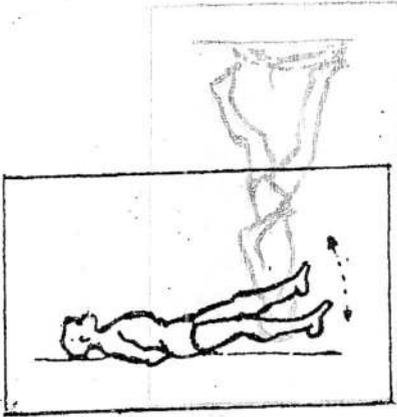
شكل (٤٥)
(الوقوف - الذراعين امام الصدر)
مد وثني الذراعين الى الجانب
باستمرار



شكل (٤٨)
(الوقوف - الذراعان جانبا)
مرجحة الذراعين امام الجسم
بالتقاطع مع ثني الرقبسة



شكل (٤٧)
(الوقوف)
بمساعدة الزميل - رفع الرجل جانبا بزاوية
٩٠° مع عمل ضغطات للاعلى - تنسند
الذراع على كتف الزميل - تبادل الرجلين



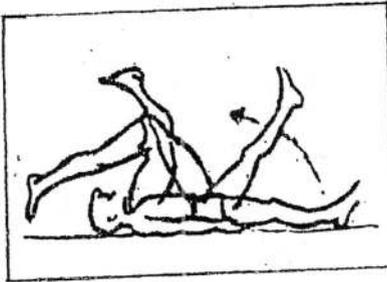
شكل (٥٠)

(الاستناد على الظهر)
رفع الرجلين بالتبادل عاليا
اسفل باستمرار - عدم ملامسة
الارض



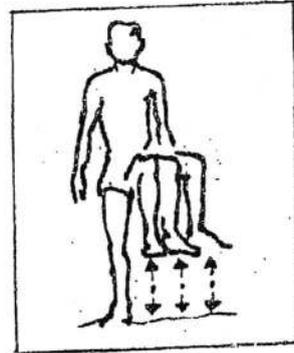
شكل (٤٩)

(من وضع الاستناد على الكتفين)
رفع الحوض بمساعدة اليدين - ثني
ومسك الركبتين باستمرار



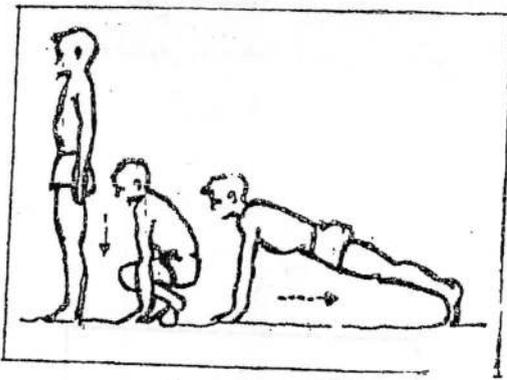
شكل (٥٢)

(الاستلقاء على الظهر)
رفع الرجلين بالتبادل للأعلى والخلف
بملامسة الارض



شكل (٥١)

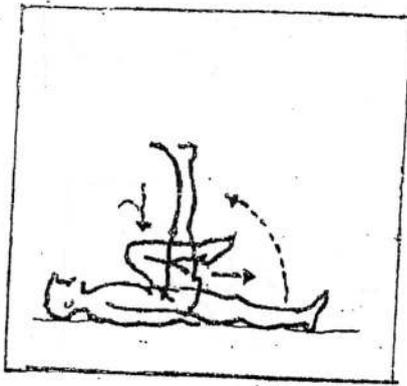
(الوقوف)
ثني الساق ومدّها للأسفل مع
تدوير الركبة للخارج باستمرار



شكل (٥٤)

(الوقوف)

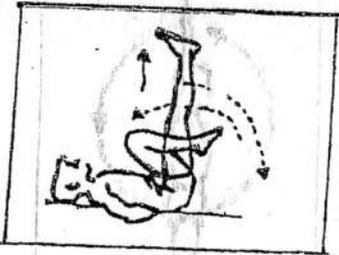
ثني الركبتين كاملا مع الاستناد
باليدين بجانب الجسم - مسك
الرجلين خلفا ثم سحبها للامام



شكل (٥٣)

(الاستلقاء على الظهر)

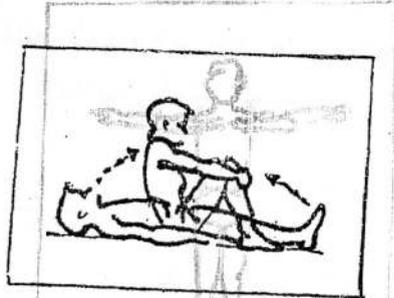
رفع احد الرجلين بزاوية قائمة مع
ثنيها - يكرر التمرين بالتبادل



شكل (٥٦)

(الاستلقاء على الظهر)

ثني الركبتين على الصدر ثم
سحبهما للاعلى

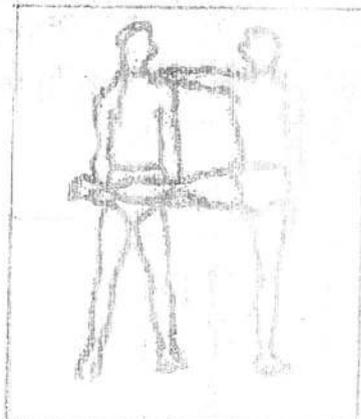
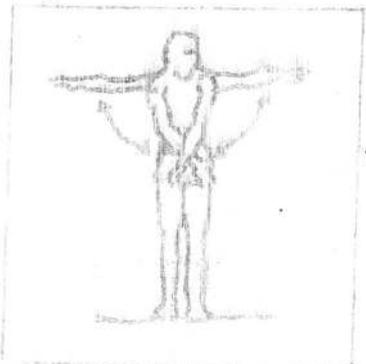


شكل (٥٥)

(الاستلقاء على الظهر)

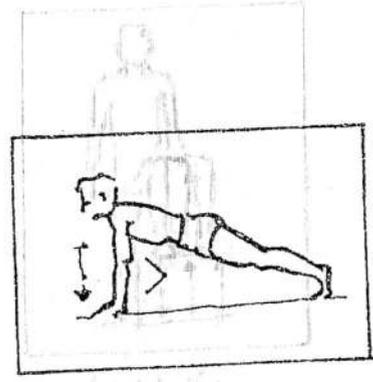
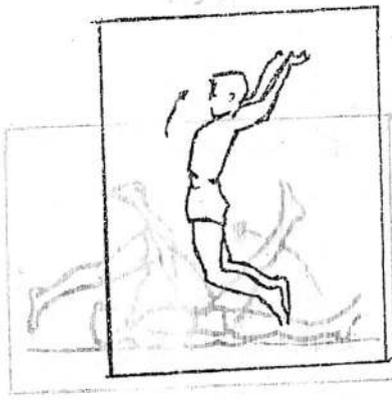
رفع الجذع مع ثني الركبتين ومسكهما
باليدين

التمرين الثاني: رفع الجذع مع ثني الركبتين ومسكهما
باليدين ثم سحبهما الى الجسم مساندا
باليدين



(الاستناد على الظهر)
 رفع الرجلين بالقبض على الحبل
 استقل بالمشوار من عدم الاستناد
 الاراد

من وضع الاستناد على الظهر
 رفع الرجلين بالقبض على الحبل
 استقل بالمشوار من عدم الاستناد

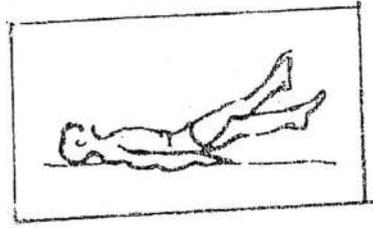
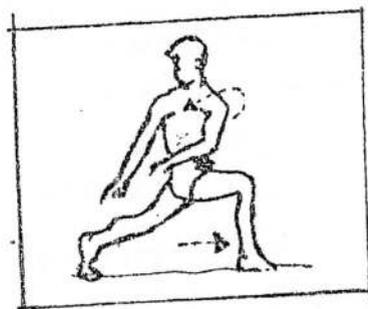


شكل (٥٨)

شكل (٥٧)

(الوقوف)
 القفز عاليا لاخذ وضع القفوس والخلف
 الخلفي باستمرار

وضع الاستناد الامامي
 ثني ومد الذراعين باستمرار

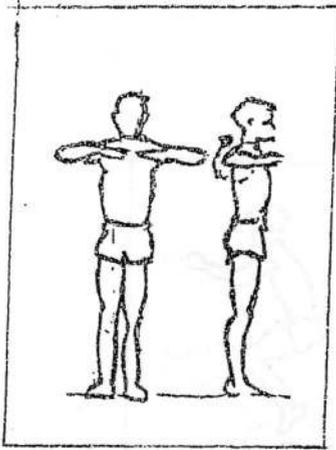


شكل (٦٠)

شكل (٥٩)

(وضع الطعن اساما)
 قتل الجذع باتجاه القدم الامامية

(الاستلقاء على الظهر)
 تبادل تحريك الرجلين في حركة مقصبة



شكل (٦٢)

(الوقوف - الانثناء العرضي)

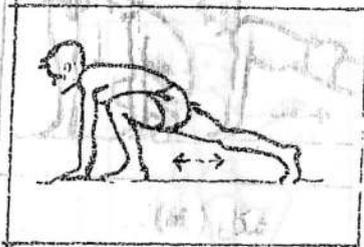
ضغط المرفقين خلفاً
بإستمرار



شكل (٦١)

تبادل مرجحة الذراعين اماما عاليا

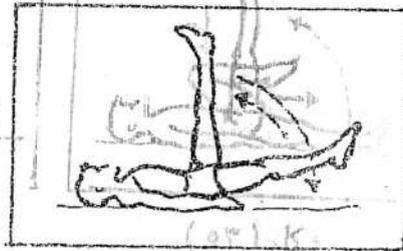
خلفاً



شكل (٦٤)

(الوقوف)

ثنى الركبتين
الاتجاه الامام مستقيماً
بالتبادل ثني
ومسك الركبتين
بإستمرار



شكل (٦٣)

الاستلقاء

الاستلقاء على الظهر
تأرجع الرجلين بزاوية قائمة بالتبادل مع
مسك الارض



شكل (٦٦)

(الاستلقاء على الظهر)

ثنى الركبتين على الصدر



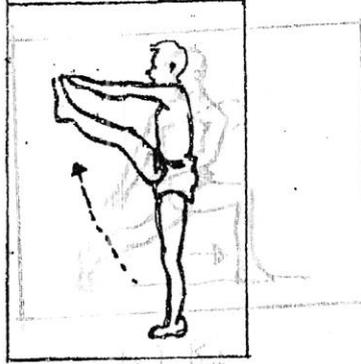
شكل (٦٥)

(الاستلقاء على الظهر)

ثنى الركبتين ومسكهما

القفز عاليا لاخذ وضع اليد مستوي
الخطسي باستمرار

القفز عاليا لاخذ وضع اليد مستوي
الخطسي باستمرار



شكل (٦٦) وضع الجسم

شكل (٦٥)

نقل الجذع (الوقوف) امانة
رفع الرجل اماما عاليا لا بعد مضي
ومسهما بالايدين - بالتبادل

(الوقوف) نسبة
القفز اماما وخلفا من فوق الكرة باستمرار

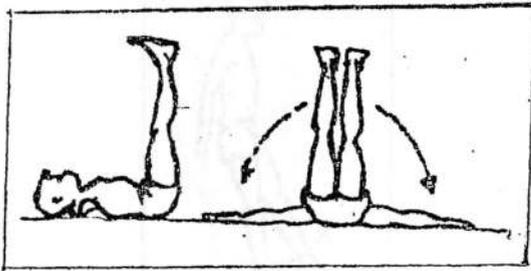


شكل (٦٨)

شكل (٦٧)

(الوقوف)
الطعن اماما - بالتبادل

(الوقوف)
القفز بالتبادل مع مد وثني
الركبتين عاليا

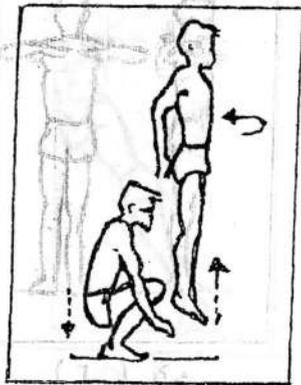


شكل (٧٠)

(الاستلقاء على الظهر)

الذراعين جانبا مع رفع الرجلين
للاعلى بزاوية قائمة - فتح الرجلين جانبا

وضعهما



شكل (٧٢) المرفوع

(وضع القرفصاء)

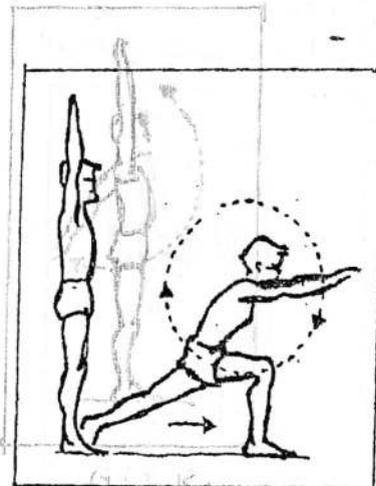
القفز الى الاعلى مع لف الجذع
والرجوع الى نفس الوضع



شكل (٦٩)

(الوقوف)

تبادل رفع الذراعين جانبا عاليا اسفل

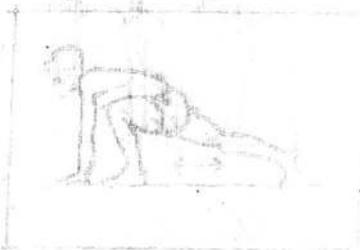


شكل (٧١)

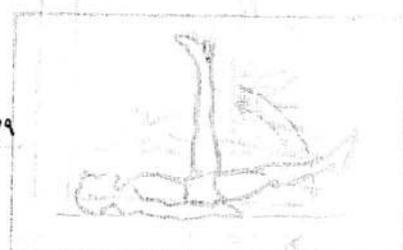
تبادل اياما عاليا

(الوقوف - الذراعين عاليا)

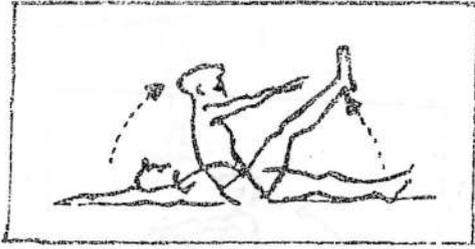
الطعن اياما - تدوير الذراعين
جانبا الجسم



شكل (٧٤)

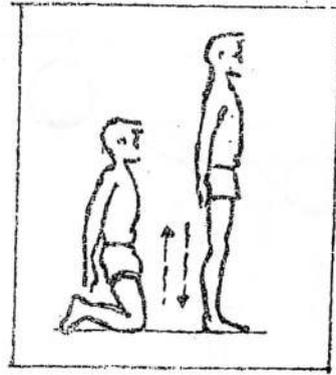


شكل (٧٣)



شكل (٧٨)

(الاستلقاء على الظهر - الذراعين
ممدودة خلف الرأس
رفع الجذع لعلامة القدمين بالتهاد ل



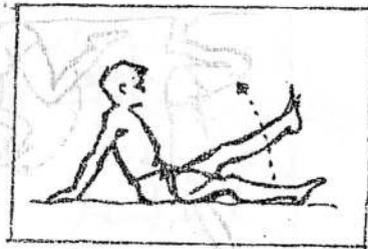
شكل (٧٧)

(الوقوف - الجثو على الركبتين)
ثم العودة الى نفس الوضع باستمرار



شكل (٨٠)

(الوقوف - الذراعان اماماً)
ثنى الجذع اماماً اسفل بسبع
رفع الذراعين خلفاً عالياً



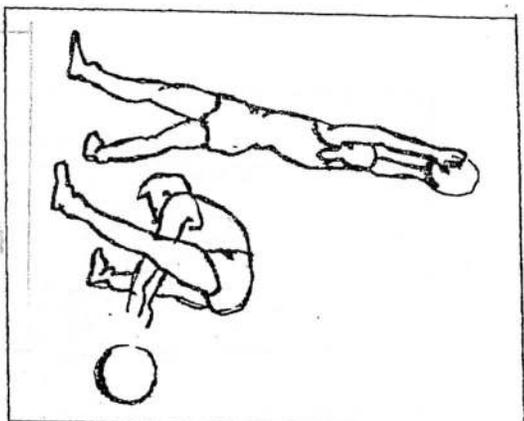
شكل (٧١)

(وضع الجذع الطويل - بالتهاد
الذراعين)
رفع الرجلين للأعلى بالتباعد ل



شكل (٨٦)
 (جلوس القرفصاء - الكرة امام الصدر) دفع الكرة امامها وسح

مد الرجلين امامها عاليا

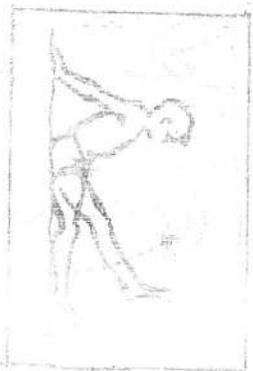
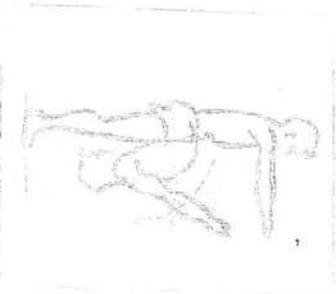


شكل (٨٥)
 (الوقوف فتحة - مسك الكرة عاليا)
 ثني الجفجع امامها اسفل - رمي الكرة

من بين الرجلين (٧)

الاجزاء على الظهر القدامي
 مجموعة تلك ال
 راجع للمباراة للامانة القدامي التال

(الرها) اجنوع على الركبتين
 تم الكرة من نفس الوضع باستخدم



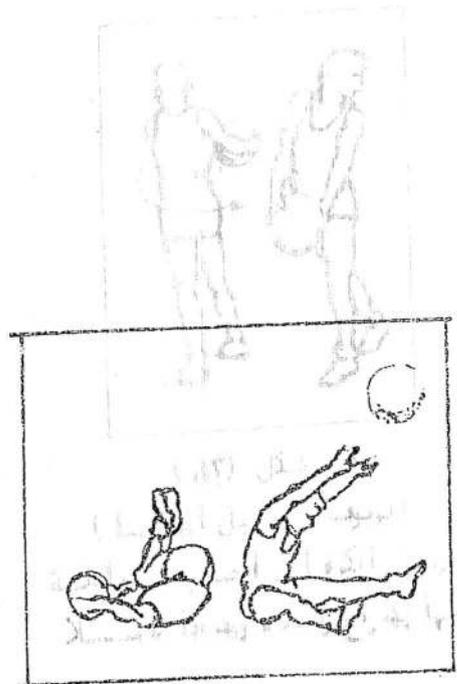
شكل (٨٦)
 (الوقوف - الكرة امام الصدر)
 دفع الكرة امام الصدر باليدين



شكل (٨٨)

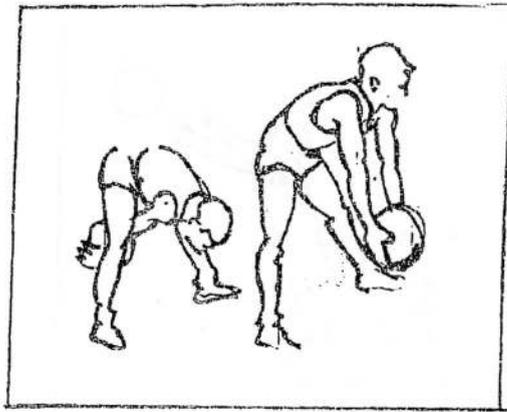
(الوقوف فتحامسك الكرة عاليا)
 هبوط الذراعين اسفل مع موجهة
 الجذع جانبا

شكل (٨٧)
 (الوقوف - الكرة خلف الظهر)
 دفع الكرة خلف الظهر باليدين



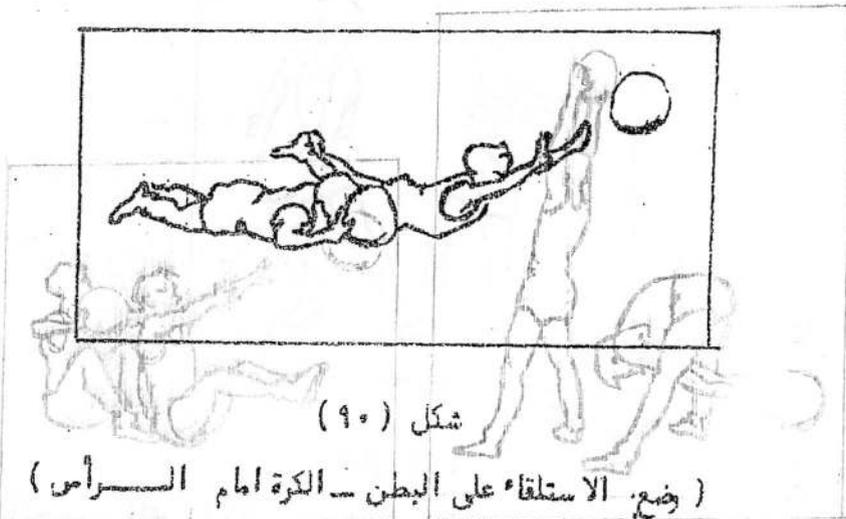
شكل (٨٧)

(الاستلقاء على الظهر)
 برفع الركبتين عاليا خلفا - دفع الكرة
 اماما عاليا مع الجفوس فتحصا



شكل (٨٩)

(وضع شبي الجذع اماما ... اسفل يفتح الرجلين)
 مد الجذع والذراعين كي يأخذ الوضع الافقي



شكل (٩٠)

(وضع الاستلقاء على البطن - الكرة امام السراس)

دفع الكرة اماما عاليا

شكل (٨٦)

(حيز القفصاء - الكرة امام

الذراع) دفع الكرة اماما مست

الرجلين اماما واليدين

شكل (٨٥)

(اليدون فتحة - مسك الكرة عاليا)

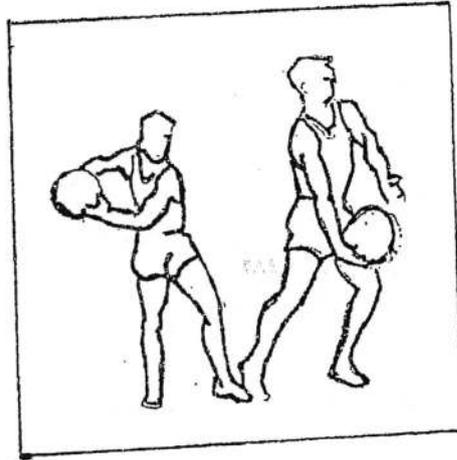
شبي الجذع اماما اسفل ... ربي الكسرة

من بين الرجلين



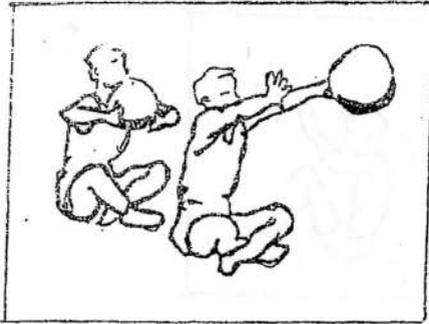
شكل (٩١)

(جلوس القرفصاء - الكرة امام الصدر) دفع الكرة اماما مع استقامة الجسم



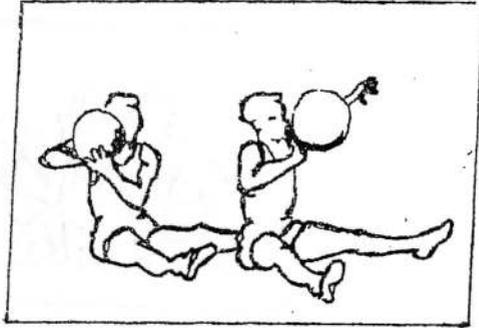
شكل (٩٢)

(الوقوف - القدم اماما - مسك الكرة جانبا) قتل الجذع جانبا



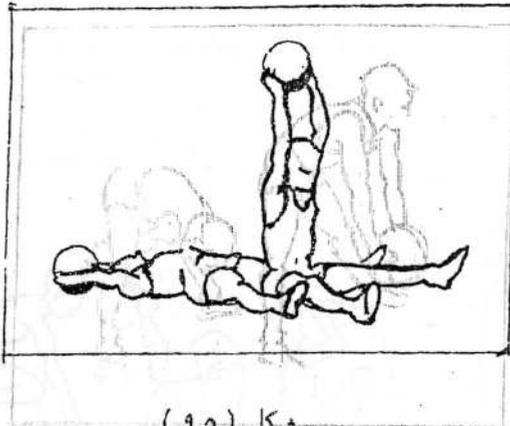
شكل (٩٤)

(الجلوس متربعا - مسك الكرة
امام الصدر) دفع الكرة اماما عاليا



شكل (٩٣)

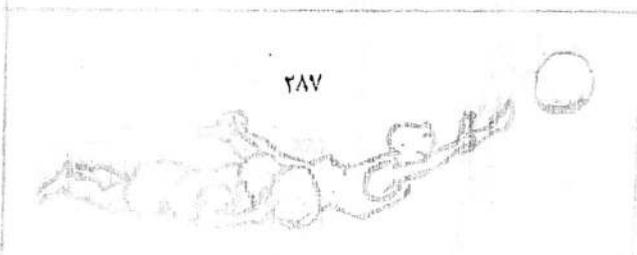
(الجلوس مفتحا - الكرة امام الصدر)
دفع اماما بذراع واحدة بالتبادل



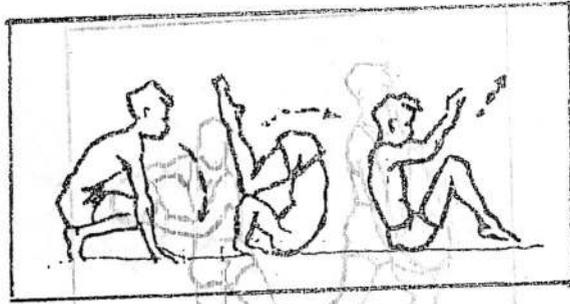
شكل (٩٥)

(الاستلقاء على الظهر - مسك الكرة)
رفع الجذع اماما عاليا مع الكرة

وضع ثني الجذع اماما - اسفل بفتح الرجلين
الجدع والذراعين كي يأخذ الوضع الاتي



بجهد اليد - الكرة امام الصدر - دفع الكرة اماما مع استقامة الجسم



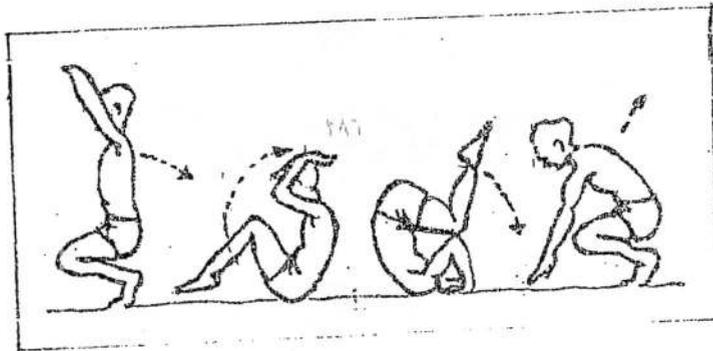
شكل (٩٦)

(جلوس على الاربع)

درجة امامية لجلوس القرفصاء

شكر (٩٢)

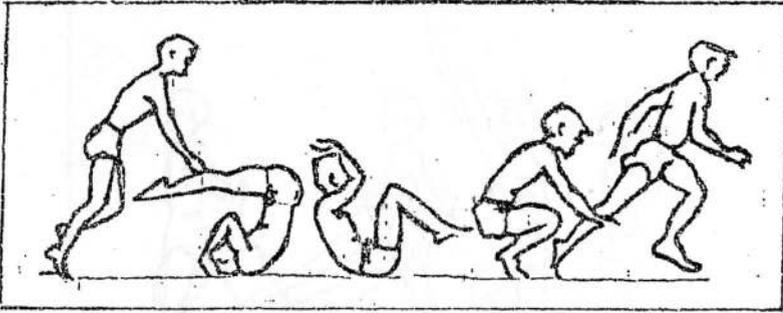
بجهد اليد - الكرة اماما - يمسك الكرة جانبا - نقل اليده جانبا



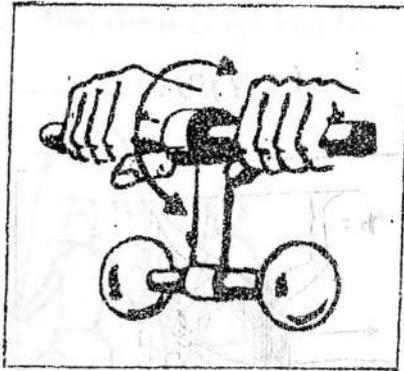
شكل (٩٧)

رفع الذراع - اماما - عاليا - خالفا

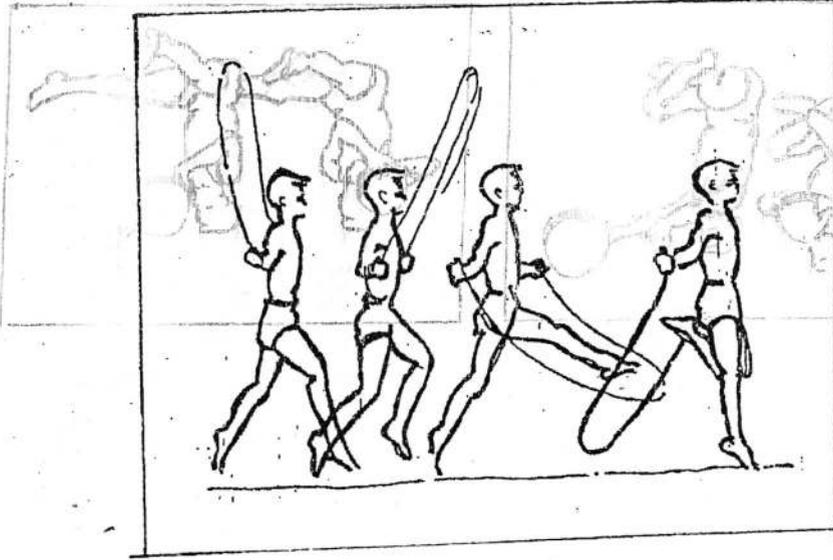
درجة خلفية للجلوس على اربع



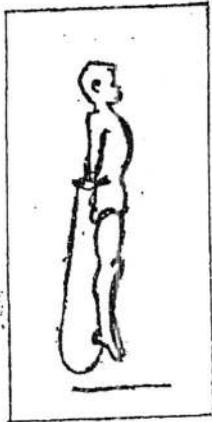
شكل (١٨)
 (الوقوف)
 الدخيرة الامامية ثم الجري



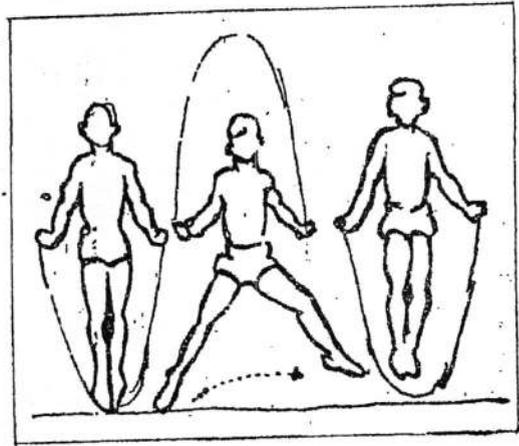
شكل (١٧)
 جهاز لتقوية الرسغ



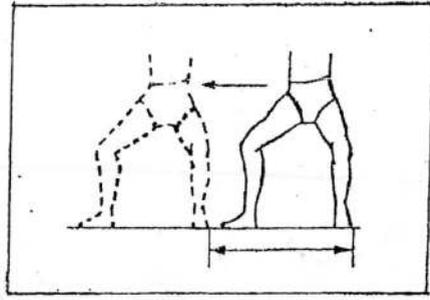
شكل (١٠٠)
القفز بالحبل مع الجرى اماما



شكل (١٠٢)
القفز بالحبل في المكان



شكل (١٠١)
القفز بالحبل مع القفز جانبي
هناك انواع كثيرة من التمارين تزيد من مهارة
اللاعب قدرته الحركية . مثال على ذلك . قذف
الرجلين اماما - مع القفز . دوران الحبل
للخلف . الخ .

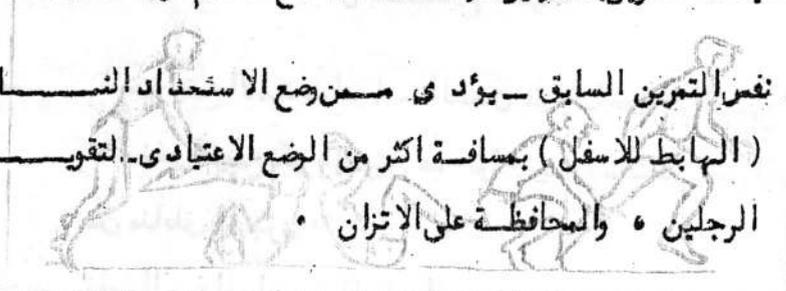


شكل (١٠٣)

أ- من وضع الاستعداد (الارتكاز) - التقدم للامام بخطوة واحدة ثم الرجوع للخلف - المحافظة على وضع الجسم ، ضبط المسافة بين القدمين .

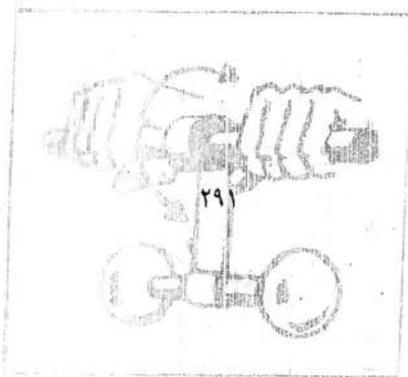
يعاد التمرين بخطوتين او ثلاث . . . الخ للامام والخلف باستمرار

ب- نفس التمرين السابق - يؤدي من وضع الاستعداد التماسك (الهابط للأسفل) بمسافة اكثر من الوضع الاعتيادي - لتقوية الرجلين ، والمحافظة على الاتزان .



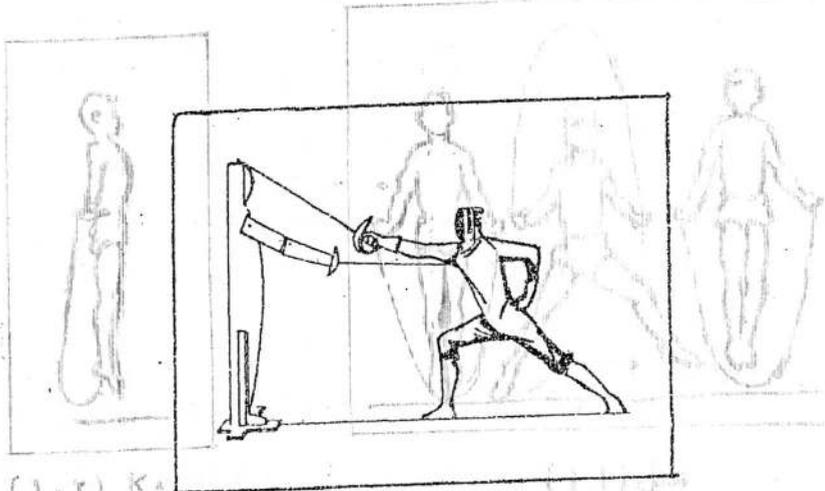
شكل (١٨)

(الرقص)
الدمج بين الامامية ثم الجسدي



شكل (١٠٠)

القفز بالخيول مع التجزى اما ميسا



شكل (١٠٢)

القفز بالخيول في المكسبان

شكل رقم (١٠٤)

الطعن بصيلاح السيف

١- (من وضع الاستعداد) - الطعن على شاخص ثم الرجوع السبي

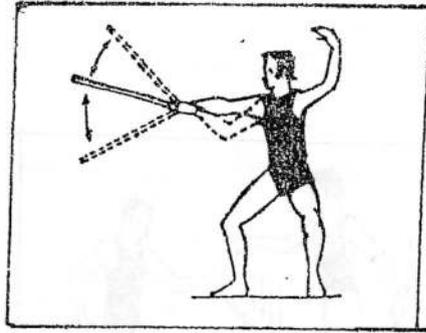
نفس الوضع يكرر التمرين عدة مرات ويسرع مختلفة بلص السيف

من مناطق اخرى

ب - نفس الوضع السابق - القيام بالضرب على نصل سلاح (الشاخص)

ثم الدخول بحركة طعن ، يؤدى التمرين بضرمة واحدة او عدة

ضرمة



شكل (١٠٥)

ا-

١- (من وضع الاستعداد) - مسك العصا - نثي اليد من مفصل الرسغ للاعلى ثم مدها تكرر الحركة عدة مرات لتقوية مفصل الرسغ والعضلات الراقطة له وكذلك اصابع اليد .

٢- (من وضع الاستعداد) - مسك العصا - نثي اليد من مفصل الرسغ للاسفل ثم مدها تكرر الحركة عدة مرات .

ب- (نفس الوضع السابق الذراع ممدودة) - يؤدي نفس التمرين .

ج- يمكن تأدية نفس الحركات من الوضع الدفاعي الرابع .

شكل

١- من وضع الاستعداد (الارنكارد) - التثاقم للارام بخطوة واحدة

ثم الرجوع للخلف - المحافظة على وضع الجسم و ضبط المسافة

بين القدمين .

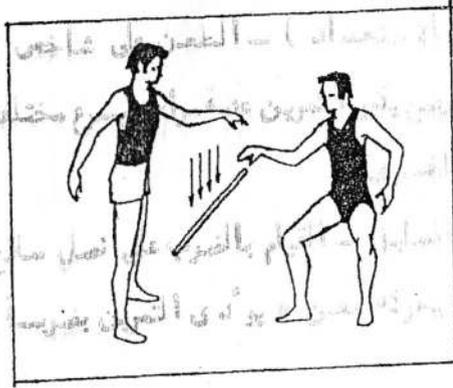
بمادة التمرين بخطوتين او ثلاث التثاقم والخاف باستمرار

ب- نفس التمرين السابق - يؤدي من وضع الاستعداد التثاقم الى

(البهاطة للاسفل) بمسافة اكثر من الوضع الاعتيادي للتقوية

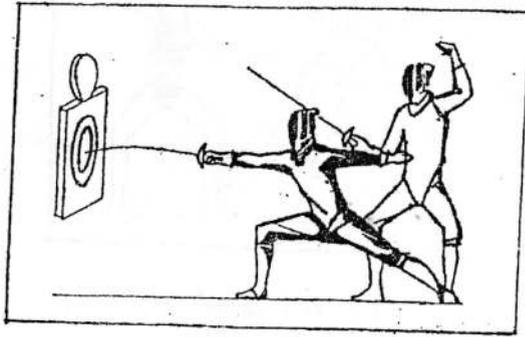
الرجليين و المحافظة على الاتزان

شكل رقم (١٠٤)
التمهيد بمضمار الهدف



شكل رقم (١٠٦)

من وضع الاستعداد - مسكها يتركها الزميل قبل ان تحصل
الارض . تعاد الحركة عدة مرات - يمكن تادية هذا التمرين
من وضع الطعن لتقوية وتطوير سرعة رد الفعل للذراع المسلحة .



شكل (١٠٢)

- أ - (من وضع الاستعداد) - الطعن على شاخص معلق على حائط (وسادة طعن) - ثم الرجوع الى نفس الوضع يكرر التمرين عدة مرات - لتقوية وتطوير مروعة ودقة الاصابة .
- ب - (نفس الوضع السابق) - التقدم بخطوة الى الامام مع الطعن .
- ج - (نفس الوضع السابق) - التقهقر بخطوة الى الخلف مع الطعن .
- د - يمكن تأدية هذه الحركات من وضع الوثب مع الطعن .

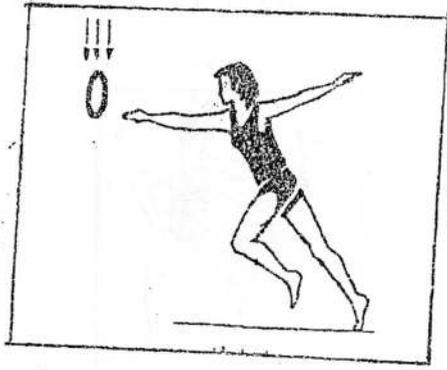
شكل (١٠٣)

أ - (من وضع الاستعداد) - مسك العصا - ثني اليد من مفصل الرسغ للأعلى ثم وفها تكرر الحركة عدة مرات لتقوية عضلات الرسغ والعضلات الراقطة لسلك الاصابع اليد .

ب - (من وضع الاستعداد) - مسك العصا - ثني اليد من مفصل الرسغ للأعلى ثم وفها تكرر الحركة عدة مرات .

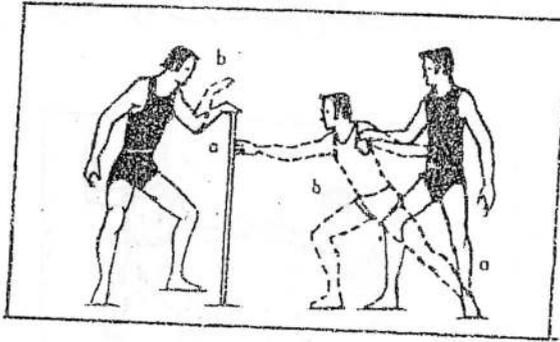
ج - (نفس الوضع السابق) - الذراع ممدودة - ثني اليد من التمرين .

د - يمكن تأدية نفس الحركات من الوضع الذي يليه الرأسية .



شكل (١١٠)

(من وضع الاستعداد) - القيام بحركة السهم لادخال الذراع الامامية بحلقة
ساقطة الى الاسفل .



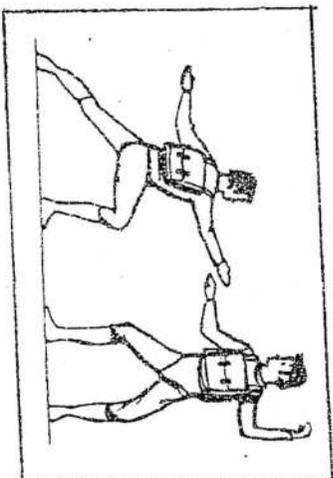
شكل (١١١)

(من وضع الاستعداد) - القيام بالطمعن لمسك عصا مرتكزة عموديا يتحركها
الزميل ثم الرجوع - لتقوية حركة الطمعن وزيادة سرعة رد الفعل ، الدقة
والتركيز .



شكل (١١٢)

(من وضع الاستعداد) - مسك يغل (ديماس) ه مد الذراع ثم اعادتها
التي نفس الوضع - يكرر التمرين عدة مرات - ويؤدي من الوقوف أو مسند
الانحناء والتقدم - لزيادة قوة عضلات الذراع المسلحة .



شكل (١١٣)

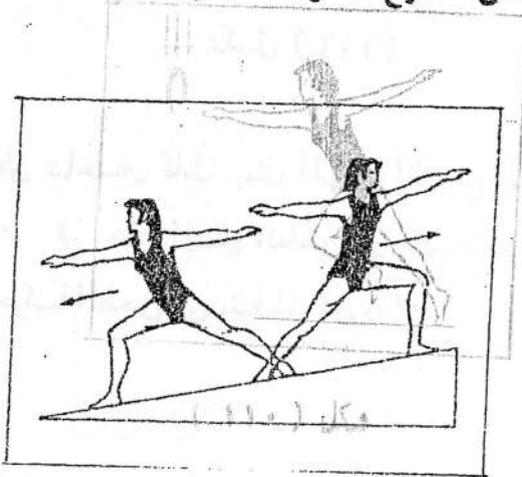
تدريب زوجي - القيام بالظمن المتقابل مع الرمييل بوضع حفيبة الاتصال
رياضية .



شكل (١١٤)

١- (من وضع الاستعداد) - مسك كرة طبية - القيام بدفع الكرة الطبيعية اماما عاليا بذرراع اليمين ، يكرر التمرين عشرة مرات .

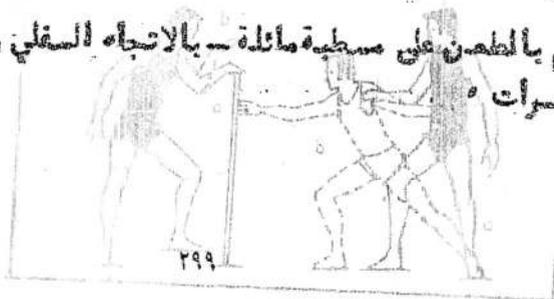
٢- يكرر التمرين على الذراع الاخرى (اليسرى) .



(من وضع الاستعداد) - القيام بحركة شكل (١١٥) على الذراع الامامية بحافة

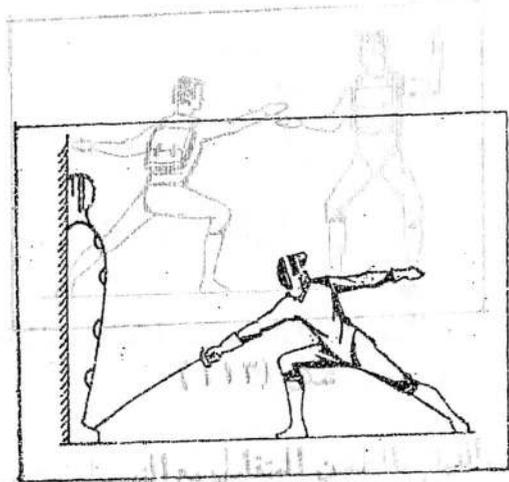
١- القيام بالطعن على مسطبة مائلة - بالاتجاه العلوي وتكرر الحركة عشرة مرات .

٢- القيام بالطعن على مسطبة مائلة - بالاتجاه السفلي وتكرر الحركة عشرة مرات .



شكل (١١٦)

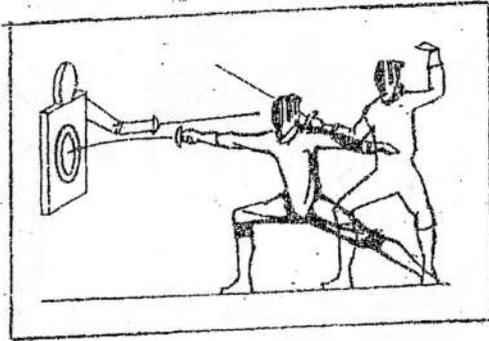
في حالة الهجوم والتهديد
تكون الحركات الدفاعية المسلحة



الهدف القانوني للضربة في حافة السيف

شكل (١١٦)

الطعن على شخص كامل يمثل الهدف القانوني لسلاح سيف المبارزة . في هذا الشكل الطعن على مقدمة قدم الشخص (توهي حركة الطعن على مناطق اخرى)

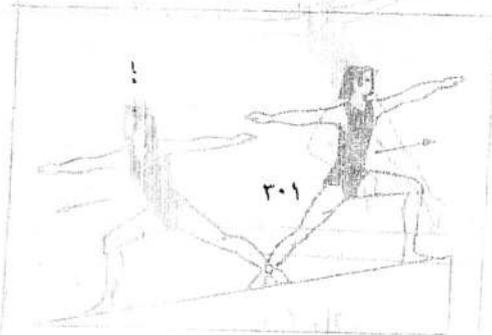


شكسل رقم (١١٧)

(من وضع الاستعداد) - الطعن على شاخص معلق بعد ان يقوم اللاعب
 بالضرب ، الضغط ، او الصق . يكسور
 التعيين عدة مرات وبالا انواع المختلفة للحركات
 التمهيدية للهجوم ثم الرجوع الى وضع
 الاستعداد .

شكسل (١١٨)

(من وضع الاستعداد) - مسلكة كرة طوية . القيام بدفع الكرة الطويلة
 اماما ظاهرا يدراج العين ، يكرر التعيين مسلكة
 مرات .
 التمهيد على القراع الاخرى (اليسرى)



السنة عشر من المجلد
 في مجلة الهدف العدد (117)

مخططات تدريب القوة للاعبين المصارعة

The diagram is a comprehensive training plan for wrestlers, organized into several key sections:

- POWER-TRAINING:** This central section focuses on building strength through various exercises:
 - A:** Squats with a barbell.
 - B:** Lunges with a barbell.
 - C:** Deadlifts.
 - D:** Bench press.
 - E:** Military press (overhead press).
 - F:** Pull-ups.
 - G:** Push-ups.
 - H:** Sit-ups.
 - I:** Back extensions.
 - J:** Side planks.
 - K:** Core exercises on a mat.
 - L:** Core exercises on a mat.
 - M:** Core exercises on a mat.
 - N:** Core exercises on a mat.
 - O:** Core exercises on a mat.
 - P:** Core exercises on a mat.
 - Q:** Core exercises on a mat.
 - R:** Core exercises on a mat.
 - S:** Core exercises on a mat.
- TECHNIQUE-FENCING:** This section on the right side of the diagram illustrates various wrestling techniques and drills, including:
 - Wrestling stance and footwork.
 - Grapple drills.
 - Wrestling-specific conditioning exercises.
- CIRCUITS:** Located at the top left, this section shows a sequence of exercises performed in a circuit format, including squats, lunges, and core work.
- COORDINATION TRAINING:** Located at the bottom left, this section includes exercises for improving balance and coordination, such as standing on one leg and using a balance beam.

- الملحق الثاني -

- الباب الاول -

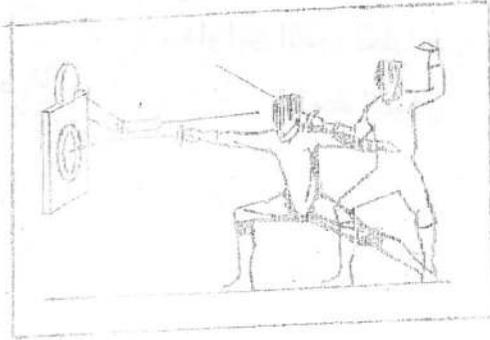
قواعد عامة وقوانين مشتركة للأسلحة الثلاثة

TIRE PREMIER

GENERALITES ET REGLES COMMUNES

. AUX

TROIS ARMES



شكسل رقم (١١٧)

(ملاحظة) الاستعداد (الطابق) على ما في الرسم بعد ان يقوم الاعداء
بالضرب في القبط في الحق - كمن
التعريف على امرات والامر في المقتضى للجنود
التجهيزية للجنود في النوع الى
الاستعداد

نسي يا كفت لفسر * رسي عار

وشي نام نومة ابودة * وشي فاز

بسبب هجرتك وبعدك عليه * اذنة شربت بطل شيفاز
وحارت كل اهل السكر بيته

كل ما في هذا الكتاب اعلمه

1- رفع القدر الى ما يلي
2- صلب الخيط في امام روكنت
3- شبر في ارسا لا حو الحو في لرو عك
4- صدم مد الذراع الخيط في امام
5- ر ع م ليرك على عصبه الورد في الخيط

دار ابن الاثير للطباعة والنشر
جامعة الموصل

20

