

أساسيات تدريب رياضة المبارزة



الدكتور المساعد
ظافر ناموس الطائي
محاضر بكلية التربية الرياضية
جامعة ديالى

الأستاذة الدكتورة
فاطمة عبد مالح
كلية التربية الرياضية للبنات
جامعة بغداد



للنشر والتوزيع

أساسيات تدريب رياضة المبارزة

الأستاذة الدكتورة
فاطمة عبد مالح
الدكتور المساعد
ظافر ناموس الطائي



للنشر والتوزيع



أساسيات تدريب رياضة المبارزة



الأمن - بغداد - وسط البلد - طر. لواء حمزة - مجمع المحضر التجاري
هاتف : 96264046208 - فاكس : 96264646470
الأمن - عمان - برج الحمام - شارع الكنيسة - مقابل مكتبة الغدس
هاتف : 96265713906 - فاكس : 96265713907
جوال : 00962-797950880

info@al-esar.com - www.al-esar.com

أساسيات تدريب رياضة المبارزة

أساسيات تدريس رياضة المبارزة

تأليف

المساعد

الدكتورة

ظافر ناموس الطائي

فاطمة عبد مالح

الطبعة الأولى

2014م - 1435هـ

دار الإحصاء العلمي
للنشر والتوزيع

المحتويات

الصفحة

الموضوع

ة

11 المقدمة
	الباب الأول
	معنى التدريب الرياضي في رياضة المبارزة
15 الفصل الأول: مفهوم التدريب الرياضي في رياضة المبارزة
15 الفصل الثاني: قواعد وأسس التدريب الرياضي في رياضة المبارزة
17 الفصل الثالث: مراحل التدريب الرياضي في رياضة المبارزة
20 الفصل الرابع : عناصر المبارزة
	الباب الثاني
	تدريب الناشئين في رياضة المبارزة
28 الفصل الأول : أهداف وواجبات تدريب الناشئين
29 الفصل الثاني : وسائل تدريب الناشئين في المبارزة
30 الفصل الثالث : أهم المعايير التدريبية بالنسبة للناشئين
32 الفصل الرابع : كيف يتم بناء القاعدة في رياضة المبارزة
	الباب الثالث
	الانتقاء الرياضي في رياضة المبارزة
36 الفصل الأول: معنى الانتقاء الرياضي والموهبة
37 الفصل الثاني: عناصر الانتقاء للمستويات العليا
39 الفصل الثالث: نماذج لبرامج الانتقاء الرياضي
40 الفصل الرابع: مراحل الانتقاء الرياضي
46 الفصل الخامس: انتقاء الناشئين في رياضة المبارزة
48 الفصل السادس: الانتقاء لتشكيل المنتخبات الوطنية في رياضة المبارزة

49 الأفكار الجزئية.....
الباب الرابع	
مواصفات ومهام التدريب	
51 الفصل الأول : مواصفات مدرب المباراة.....
55 الفصل الثاني : أسلوب مدرب المباراة.....
 الفصل الثالث : مهام مدرب المباراة.....
61 الفصل الرابع : أهداف ومسؤوليات مدرب المباراة.....
61	الباب الخامس
حمل التدريب في رياضة المباراة	
62 الفصل الأول: مفهوم حمل التدريب في المجال الرياضي
66 الفصل الثاني: أنواع الحمل التدريبي.....
76 الفصل الثالث: مكونات الحمل التدريبي.....
76 الفصل الرابع: العلاقة بين مكونات الحمل التدريبي.....
78 الفصل الخامس: خصائص تنظيم الحمل التدريبي.....
 الفصل السادس: تقييم وقياس الحمل التدريبي.....
الباب السادس	
طرائق ووسائل التدريب في رياضة المباراة	
86 الفصل الأول: طرائق التدريب الرياضي.....
88 الفصل الثاني: أنواع التمرينات المستخدمة في رياضة المباراة.....
90 الفصل الثالث: أنواع وأشكال التدريبات في رياضة المباراة.....
100 الفصل الرابع: دور المدرب في أعداد التمرينات في رياضة المباراة.....
الباب السابع	
دروس المباراة وأهميتها	
107 الفصل الأول: درس المباراة وأهميته.....
108 الفصل الثاني: مراحل وأقسام الدرس الفردي في رياضة المباراة.....

109	الفصل الثالث: أنواع دروس المباراة.....
110	الفصل الرابع: عناصر التدريب الأساسية للدروس الفردية والجماعية
111	الفصل الخامس: واجبات المدرب أثناء درس المباراة.....
الباب الثامن		
عناصر التدريب الأساسية للدروس الفردية والجماعية		
121	الفصل الأول: الأعداد البدني في رياضة المباراة.....
121	الفصل الثاني: الإعداد المهاري رياضة المباراة.....
123	الفصل الثالث: الإعداد الخططي في رياضة المباراة.....
الباب التاسع		
المراحل التعليمية والتدريبية في رياضة المباراة		
125	الفصل الأول: القواعد والأسس المساعدة للمدرب في التعليمية والتدريبية في رياضة المباراة.....
126	الفصل الثاني: المراحل التعليمية والتدريبية في رياضة المباراة.....
130	المراجع.....

المقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيد العالمين سيدنا محمد ﷺ وعلى آله وصحبه أجمعين.

أما بعد:

تعد التربية الرياضية المنطلق الذي يعكس صور التقدم الحضاري والثقافي والاجتماعي والاقتصادي لتطور الدول، وتسعى هذه الدول من خلال رياضيتها إلى تبليغ رسالتها إلى سائر دول العالم الأخرى، مما دعا هذه الدول إلى تقديم الدعم المتواصل لتطوير جوانب التربية الرياضية النظرية والتطبيقية وارتباطها بالعلوم الأخرى من أجل تحقيق أفضل الإنجازات للرياضيين.

ورياضة المبارزة من الرياضات القديمة التي يعتز بها الفرد الذي زاولها منذ القدم لأنها رمز النبل والأخلاق والقوة والشموخ والرفعة إضافة لكونها إحدى الألعاب الأولمبية القديمة التي تتلقى الدعم والرعاية مع سائر الألعاب الأخرى.

أن الهدف من تأليف هذا الكتاب هو الربط بين المادة النظرية العلمية الخاصة بالتدريب وبين الجانب العملي التطبيقي بالاعتماد على الأسلوب التعليمي كخطوة من خطوات التدريب لإحداث تغييرات في أنماط سلوك الفرد الرياضي وإعطاء الفرصة الكاملة للرياضي لتأدية واجباته بأعلى مستوى من الكفاءة لتحقيق متطلبات العمل الرياضي المخطط ضمن الأسس العلمية وتمشياً مع التطور العلمي والتكنولوجي في الميادين الأخرى.

كما يهدف الكتاب إلى وضع الأساليب التدريبية الحديثة بالمبارزة والتي اكتسبها المؤلفون من خلال الخبرة والممارسة والدراسة والتي توضح أسلوبهم في

المقدمة

التدريب الرياضي في رياضة المبارزة حيث نضعها بين يدي المدربين والمدرسين للعمل في توسيع الرياضة واكتشاف المواهب ورعايتها والعناية بتدريبهم للوصول إلى المستويات العليا. إذ لا نرضى أسلوبنا التدريبي هذا عليهم بل يترك لهم روح المبادرة والابتكار والإبداع بالاستفادة مما يرونه مناسباً لعملهم مع الفئات العمرية المختلفة.

ويتناول الكتاب من خلال فصوله مواضيع عديدة تخص التدريب الرياضي وطرق ووسائل التدريب المختلفة لتسهيل ذلك على القائمين بعملية التدريب من مدرسين ومدربين. ويتضمن الكتاب من تسعة أبواب، فالباب الأول يتناول موضوعات التدريب الرياضي وأهميته وأسس وعناصر التدريب الرياضي في رياضة المبارزة.

أما الباب الثاني فيتناول موضوع تدريب الناشئين وأهدافه وواجباته في رياضة المبارزة.

والباب الثالث يتضمن الانتقال الرياضي في رياضة المبارزة.

والباب الرابع مهام ومواصفات مدرب المبارزة.

والباب الخامس حمل التدريب وأنواعه في رياضة المبارزة.

الباب السادس يشرح طرائق ووسائل التدريب الرياضي المستخدمة في رياضة المبارزة.

والفصل السابع يتناول دروس المبارزة وأهميتها.

والباب الثامن يتناول عناصر التدريب الرياضي (الإعداد البدني والإعداد

المهاري والإعداد الخططي) في رياضة المبارزة.

والباب التاسع يتضمن المراحل التعليمية والتدريبية لرياضة المبارزة.

المقدمة

نرجو أن نكون قد وفقنا في وضع الأسس العلمية الصحيحة للمدرب والمدرس والرياضي وأن يكون لنا شرف المساهمة في الارتقاء بمستوى رياضة المبارزة وتحقيق الآمال في رفع شأن هذه الرياضة وخدمتها وسبل تطويرها.

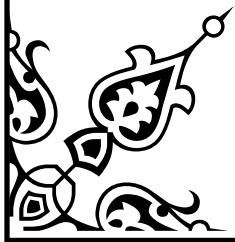
ولا يفوتنا أن نشكر الاستاذ مروان عبد الكريم لما قدمه لنا من خدمة في تقويم الكتاب لغوياً فله منا كل التقدير والاحترام.

والله ولي التوفيق

د. فاطمة عبد مالح



الباب الأول
معنى التدريب الرياضي في
رياضة المبارزة



الفصل الأول

مفهوم التدريب الرياضي في رياضة المبارزة:

لا يختلف مفهوم التدريب الرياضي في رياضة المبارزة عنه في الألعاب الرياضية الأخرى باعتبار أن رياضة المبارزة واحدة من هذه الألعاب الرياضية التي يزاولها الفرد، فالغاية الأساسية من التدريب الرياضي هو إعداد الرياضي أعداداً بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً لغرض الوصول بمستواه إلى مستوى الإنجاز الرياضي العالي. والتدريب الرياضي وسيلة وليس غاية في حد ذاته فهو يعمل على إعطاء الفرصة الكاملة للرياضي لتأدية واجباته بأعلى مستوى من الكفاءة.

فالتطور العلمي الذي حدث ويحدث في كافة المجالات ومنها المجال الرياضي، أدى ذلك إلى ظهور الكثير من المصطلحات والتعاريف والمفاهيم للتدريب الرياضي والتي تصب جميعها في هدف واحد هو الارتقاء بمستوى الرياضي لتحقيق الهدف المطلوب سواء كانت العملية التدريبية مرحلية أم موسمية أم بعيدة المدى. وهدف كل رياضي لاسيما في المبارزة هو الحصول على وسام أولمبي أو بطولة عالمية بالدرجة الأولى. إذن التدريب الرياضي ليس عملاً عشوائياً بحيث يستطيع أي فرد أن يقوم به بل له أخصائيون مؤهلون ومتمرسون في أسراره وخفاياه، فالتدريب الرياضي هو الأسلوب الأمثل لصناعة البطل الرياضي الذي تم انتقاؤه بأسلوب علمي سليم، وكذلك هو حجر الزاوية في النشاط الرياضي من أجل رفع مستوى الرياضي بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً لتحقيق الإنجاز المطلوب.

والتدريب الرياضي الحديث هو العمليات التعليمية والتنموية والتربوية التي تهدف تنشئة أعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة. ومن الأهمية ملاحظة الفارق بين التدريب الرياضي العلمي الحديث والأنشطة الأخرى المشابهة. إذ ان هناك العديد

من الأنشطة التي تمارس تحت مسمى (الممارسة الرياضية) والتي لا تستخدم الاسس العلمية للتدريب الرياضي حيث تعتمد تلك الأنشطة على تنفيذ وحدات تدريبية مرتجلة وعضوية غير نابغة من مخطط تدريبي علمي والتي غالباً ما يكون التقدم في مستويات اللاعبين الذين ينفذونها راجعاً الى عوامل التطور الجسمي والوظيفي واكثر منها الى تأثير الأنشطة المنفذ خلالها.

ولعل من أبرز هذه المفاهيم التي فسرت التدريب الرياضي هي:

التدريب الرياضي عملية تربية منظمة تخضع للأسلوب العلمي وتعتمد على القواعد وأسس علمية وتهدف إلى إعداد الرياضي إعداداً كاملاً ودفعه للوصول إلى المستويات العليا في نوع معين من أنواع الضعاليات الرياضية. وقد عرف العالم (هارا) التدريب الرياضي هو الإعداد البدني والنفسي والتكتيكي والعقلي والاجتماعي والتربوي للرياضي من خلال استخدام الحمل التدريبي ويهدف للوصول إلى أعلى مستوى ممكن.

أما (هولمان) فقد عرف التدريب الرياضي عبارة عن عملية انقباضات عضلية متكررة وهادفة يشترط أن يصل شيء منها إلى حد معين يمكن إن تصاحبها عملية التكيف المطلوبة في أجهزة الجسم المختلفة وتهدف إلى رفع مستوى الفرد.

وأشار العالم (مارتين) إلى إن التدريب الرياضي عبارة عن عملية مخططة ومدروسة تهدف إلى أحداث تغييرات في المستوى الرياضي والحركي من خلال المحتوى والطرق المستخدمة فيها.

أما اليوم وفي ظل التطور المعمول في كافة المجالات فإن التدريب الرياضي يستند على اسس علمية ومبادئ تربية تستخدم وسائل الايصال المعلومات النظرية الموضحة للتكتيك والتاكتيك ووسائل التدريب الأخرى وكذلك على تطور القابلية العضلية والمحافظة على اللياقة العامة والجسمية والنفسية على وفق نظام معين يشتمل على تعاون ايجابي بين المدربين والتربويين والاطباء النفسانيين وكذا

معنى التدريب الرياضي في رياضة المبارزة

المخططين والمنظمين لعمليات التدريب وادارته. فالتدريب الرياضي عملية تهيئة وتحفيز الرياضي للوصول إلى المستويات العليا، فهي إذن عملية شاملة ومتكاملة ومتزنة ومستمرة لفترة زمنية معينة الهدف منها رفع مستوى الإنجاز لدى الرياضي باستخدام مجموعة من التمارين التي تساعد على أحداث تغييرات في وظائف أجهزة الجسم الخارجية والداخلية ورفع كفاءة أدائها.

أما في ما يخص التدريب العام للمستويات العالية المرحلة النهائية من مراحل التدريب الطويل. لذا يلاحظ تنفيذ التركيز الرياضي على رفع مستواه بصورة فردية بحيث يكون هدف البناء في هذا القسم منصبا على الوصول الى تحقيق المستوى الرياضي قدر الإمكان. ولقد عد التدريب العام للمستويات العالية جزء من التخطيط العام لضمان العمل على رفع المستوى الرياضي، لذلك ان الوصول الى المستويات الرياضية العالية لا يتحقق جزافا بل جراء التدريب المنظم لفترة طويلة وهذا ما يحقق اهمية التدريب العام الذي يلعبه في عملية التدريب الرياضي. ولأجل ذلك تهدف مرحلة التدريب العام للمستويات العالية محاولة الارتقاء لأقصى درجة في نوع التخصص في فعالية أو رياضة رياضية بطرائق مباشرة لإمكان إظهار أحسن المستويات والارقام.

أن عملية التدريب تتطلب إمكانيات علمية وفنية وقدرات عالية واستعداداً جيداً وخبرة شخصية وكفاءة عالية في فهم وتطبيق المبادئ الأساسية للألعاب الرياضية والمهارات والخطط بالإضافة إلى توفر الوسائل والأدوات والأجهزة الخاصة بالتدريب مع وضع الخطط والمناهج التدريبية اللازمة لرفع وتطور مستوى الأداء الرياضي. فالتدريب الرياضي يلعب دوراً مهماً وأساسياً في رفع مستوى الرياضي كونه يستغرق وقتاً أكثر سعة ومساحة. ومن خلال خبرتنا في مجال رياضة المبارزة نجد إن تدريب رياضة المبارزة هو التمرينات والتدريبات التي تبني وفقاً لقدرات اللاعبين، وعلى أسس وقواعد علمية تراعي الفروق الفردية لإعداد اللاعب بديناً ومهارياً وخططياً ونفسياً لتحقيق الإنجاز المطلوب.

لذلك نرى أن الرياضة في وقتنا الحالي قد تطور ولمختلف الفعاليات وذلك بسبب التقدم الذي طرأ على أسس ونظريات علم التدريب الرياضي وإفادة مدربي الألعاب الرياضية المختلفة من التقدم التقني والعلمي الكبير في العلوم الأخرى المرتبطة بالرياضة الذي انعكس بصورة إيجابية على تطور المستويات كلها (أشبال، ناشئين، شباب) ولكن لكل مستوى من هذه المستويات قواعد وتطبيقات وضوابط محكمة يجب الالتزام بها لتحقيق أفضل نتيجة للارتقاء بالمستوى الرياضي.

أن رياضة المبارزة هي واحدة من الفعاليات الرياضية التي تحتاج إلى الإعداد الجيد والتدريب الطويل والمبرمج والمعد وفق الأسس العلمية للوصول بالمبارز إلى أعلى مستوى الذي يستطيع من خلال هذا الإعداد والتدريب المتواصل تحقيق أفضل النتائج. وإن الإنجاز العالي في رياضة المبارزة لا يتم إلا من خلال تدريب مبرمج ويشكل علمي متكامل في الإمكانيات والمهارات المعرفية من أجل أن يظهر اللاعب والفريق بأحسن شكل. لذلك تهدف هذه المرحلة إلى تنمية العناصر البدنية الضرورية للنشاط التخطيطية، ويكون التدريب موجهاً نحو تقوية أنظمة وأجهزة الجسم لمتطلبات النشاط الممارس أي يعني هنا تطوير العناصر البدنية (القوة، السرعة، التحمل، المرونة).

ولعل من أفضل طرائق التدريب في المبارزة هو التبارز نفسه (أسلوب المنافسات)، كما نجد أغلب لاعبي المبارزة يركزون على الاهتمام باللياقة البدنية بالدرجة الأولى من أجل الوصول إلى الفورمة الرياضية للاشتراك في المنافسات والبطولات التي ستقام خلال المراحل العمرية التي يمر بها لاعب المبارزة والتي تبدأ من مرحلة الناشئين فالشباب فالمتقدمين فالمستوى العالي.

إن التدريب المنظم والمبرمج هو السبيل الوحيد الذي يصل بلاعب المبارزة إلى ما يصبو إليه من خلال صقل وتحسين أداء المهارات الفنية وإتقان الأوضاع الدفاعية والحركات الهجومية المختلفة بالإضافة إلى التركيز أثناء الدروس على الحركات

معنى التدريب الرياضي في رياضة المبارزة

الرياضية للمبارزة لفترة لا تقل عن ثلاثة أشهر بالنسبة للناشئين وشهر واحد بالنسبة للشباب والمتقدمين قبل المشاركة في المنافسات. ويجب أن يكون التدريب داخل قاعات مخصصة أصلاً للمبارزة مع إقامة منافسات تدريبية بين مجموعة لاعبي المبارزة الذين يشرف المدرب علي تدريبهم وبشكل مجموعات مع العمل على إقامة المقابلات التجريبية والتي تسبق المنافسات بأسبوع واحد لمعرفة قابليات وإمكانات لاعبيه وتحديد الأخطاء وتصحيحها.

فالتدريب عملية أساسية لإعداد وتكيف الجسم باستخدام التمرينات أو الجهود البدنية الموجهة والتي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغير وظيفي في أجهزة وأعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز الرياضي، والقيام بأداء الحركات والمهارات وتحسين أدائها الذي لا يأتي إلا بالتدرج وعدم الاستعجال في الحصول على نتائج سريعة وخاصة مع المبتدئين. وإن التطور الذي يحصل للنواحي البدنية والفنية والخططية لا يتم إلا نتيجة التدريب العلمي المبرمج والمعد بشكل كامل في جميع جوانبه لتحقيق الهدف الذي وضع من أجله.

كما يجب أن يتم التدريب تحت إشراف مدرب متمرس ومتخصص ولعدة سنوات وفق منهج تدريبي مخطط له مسبقاً من أجل رفع قدرات وكفاءة لاعب المبارزة وتحسين أدائه المهاري والخططي بأفضل الصور المطلوبة للوصول إلى المستوى الذي تتطلبه الفعالية من أجل تحقيق النتائج المرجوة والمخطط لها والحصول عليها سواء على المستوى العربي أم القاري أم العالمي أم الأولمبي. فالتدريب الرياضي عملية تربوية تعليمية تدريبية تهدف بصورة خاصة إلى إعداد الرياضيين بمختلف مستوياتهم وقدراتهم البدنية والمهارية للوصول بهم إلى أعلى مستوى ممكن بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً عن طريق التأثير المنظم والدقيق بواسطة استعمال التمرينات البدنية والمهارية التي تحدث تغيرات خاصة في عمل أعضاء وأجهزة جسم الرياضي التي بدورها تؤدي إلى رفع كفاءة هذه الأعضاء والأجهزة لتحقيق الإنجازات الرياضية العالية.

إن المشكلة الأساسية بالنسبة للمدرب هي كيفية تحديد الجهد والجرعات التدريبية وتحديد حجم وشدة حمل التدريب والتي يمكن للجسم استيعابها دون أي أعراض جانبية تؤثر على نجاح لاعب المباراة في اكتساب وتطوير وتثبيت قدراته مهارية والخططية واختيار طريقة التدريب التي يتوافر فيها كل درجات التدريب من الخفيف إلى القصوي والذي يتخلله فترات راحة تتناسب ونوع الجهد المبذول لتطوير القدرات البدنية والحركية للاعب المباراة كالسرعة والقوة والمطاولة والدقة والتوافق العصبي العضلي والمرونة والرشاقة وغيرها.... فرياضة المباراة تتطلب من لاعب المباراة تقديم أقصى سرعة وقوة بتوقيت متغير على الدوام.

أما أهم واجبات التدريب الرياضي في المباراة فهي:

أولاً: الإعداد البدني:

هو تنمية وتطوير حالة لاعب المباراة البدنية والحركية بإعداده بدنياً وحركياً لإنجاز متطلبات الرياضة في التدريب والمنافسة بأقل مجهود جسماني مع القدرة على سرعة العودة إلى الحالة الطبيعية للاعب المباراة.

والإعداد البدني له أهمية لجميع المراحل العمرية (ناشئين - شباب - متقدمين - مستويات عليا) من البداية وحتى الوصول إلى المستويات العالمية وذلك بتنمية وتطوير قدراتهم البدنية والحركية لأن مستوى هذه القدرات يحدد درجة إمكانية لاعب المباراة للوصول للمستويات العليا.

ثانياً: الإعداد المهاري:

هي عملية اكتساب وإتقان وتثبيت الحركات الفنية بالمبارزة بدقة وانسيابية وتوافق تحت شروط واحتمالات مواقف المنافسة المختلفة مع الاقتصاد بالجهد والوقت فضلاً عن الاستفادة من القدرات البدنية للاعب لرفع مستوى أداء الحركات الفنية في المباراة.

ثالثاً: الإعداد الخططي:

هي عملية تنمية وتطوير إمكانيات لاعب المبارزة الخططية المتمثلة بالتصرف والذكاء والتفكير الخططي وقدراته على ربط وتطبيق الأداء للحركات الفنية في المنافسة. والاستفادة من إمكانياته البدنية والحركية وقدراته واستعداداته النفسية تحت ظروف ومتطلبات المنافسة. ويبدأ الإعداد الخططي مع بداية تدريب الناشئين ويتطور كلما انتقل إلى مرحلة أعلى.

والإعداد الخططي هو عملية تنمية وتطوير القدرات العقلية للاعب المبارزة لمساعدته على التفكير السليم والتصرف المناسب وتفسير المواقف واتخاذ القرار المناسب في اللحظة المناسبة في المنازلة. وكلما ارتفع المستوى التدريبي للاعب المبارزة كلما زادت أهمية اكتساب المعارف والمعلومات الخاصة بقواعد وقوانين اللعب والنواحي مهارية والخططية، وكلما تقدمت خبراته الإيجابية كلما تمكن من تفسير المواقف الجديدة ويعرف متى وأين يستخدم مهاراته الحركية والخططية في المنازلة. لذلك يجب أن يمتلك لاعب المبارزة القدرة على قوة الإدراك والملاحظة والذاكرة القوية والتفكير الإبداعي والابتكار في استعمال وتطبيق المعلومات المتوفرة لديه.

رابعاً: الإعداد النفسي والتربوي:

هو تنمية التربية الأخلاقية وتطوير مفاهيم العلاقات الإنسانية مع أفراد المجتمع والولاء للوطن وتطوير سمات لاعب المبارزة الشخصية وتنمية سمات المثابرة والشجاعة والثقة بالنفس والجرأة وتحمل المسؤولية والإصرار على النصر في التدريب والمنافسة مع احترام الغير وكسب صداقته وكذلك زيادة اهتمام لاعب المبارزة بالقيم الدينية كأسلوب للتعامل في الحياة بالإضافة إلى القيم الجمالية وتربية التذوق والإحساس الفني.

الفصل الثاني

قواعد وأسس التدريب الرياضي في رياضة المبارزة:

ينفذ التدريب في المبارزة من قبل المدرب ولاعب المبارزة ويتطلب تواجداً مستمراً ومتفاعلاً بينهما شأنه شأن التدريب في الألعاب الفردية، فالمدرب يتعامل مع اللاعب بشكل مستمر وخطوة بخطوة في كل حركة سلاح مع حركة سلاح معاكسة خاصة أثناء الدروس الفردية التي يعطيها المدرب للاعب المبارزة سواء عن طريق التغيرات التي يؤديها المدرب بسلاحه أو الإيماءات أو الإشارات المتغيرة والمتفق عليها سابقاً بينهما، وذلك للعمل على زيادة تركيز اللاعب للوصول إلى التكنيك العالي. وذلك يعود إلى طبيعة رياضة المبارزة والتي هي عبارة عن نزال شريف بين متبارزين اثنين باستخدام أحد أنواع الأسلحة الثلاثة حيث يتبادلان الكر والفر والهجوم والدفاع بالمواجهة الأمامية بالسيوف وكل واحد منهما يحاول الضغط واللمس بمقدمة السلاح على الهدف القانوني المحدد على سطح جسم المنافس داخل حدود ميدان اللعب (الملعب) لغرض تسجيل العدد القانوني من اللمسات ضد المنافس وفي الوقت المحدد لها.

أن التحام النصلين في الهجوم والدفاع هي التي تحدد طبيعة التدريب التي يتم التفاعل بها بين لاعب المبارزة والمدرب في الدروس الفردية، ثم ينتقل بعد ذلك إلى حالة المنافسات بين اللاعب وزميله، ثم بين اللاعب و منافسيه على نفس الصورة التي تعلمها اللاعب من مدرسه وفي ظروف مختلفة. إذ أن طبيعة المبارزة هي النزال أو الصراع المتلاحم بين المتنافسين اللذين يدافع كل منهما عن نفسه بالسلاح كراً و فرأ حيث لا ينتهي هذا التلاحم إلا بانتهاء المبارزة نفسها. فهي أي المبارزة ليست احتكاكاً بين نصلي سلاحين مع بعضيهما والإسراع بتحقيق لمسة بطريقة الوخز بمقدمة السلاح (الشيش و سيف المبارزة) أو الوخز والضرب بسلاح (السيف) أثناء المنافسة وإنما هي عملية حدس أفكار ويقظة نشطة ومراقبة ذاتية للمنافس وتحركاته عن طريق المناورة والخداع بالهجوم والدفاع وقراءة أفكار المنافس وتقدير

معنى التدريب الرياضي في رياضة المبارزة

المواقف والتركيز والثقة بالنفس وقوة الشخصية بما يجعل لاعب المبارزة ذا إحساس دقيق في الأوقات المهمة والحرجة والمفاجئة داخل الملعب، ثم توجيه لمسة موفقة وصحيحة - مفاجئة نحو الهدف القانوني للمنافس.

وعلى هذا الأساس يتم تحديد نوعية التدريب وأسلوبه في المبارزة عملياً وتطبيقياً وفنياً وخططياً عند التنفيذ بما يتناسب والهدف المطلوب لطبيعة رياضة المبارزة.

إن تطبيق القواعد التي سيأتي ذكرها يؤثر على انتظام وقدرة لاعب المبارزة فالناحية الفنية تبقى هي العامل المسيطر ولكن الناحية البدنية تكون في أغلب الأحيان العامل الحاسم إذ إن قوة التحمل عند لاعب المبارزة تزيد من قدرته كما تزيد من ثقته التي تمكنه من تجنب كل الصعوبات التي تؤدي إلى هبوط المعنويات أو التطور الطبيعي لقدراته. وخاصة عندما يواجه لاعب المبارزة في مبارياته النهائية وتصبح اللسة الواحدة والأخيرة حاسمة للفوز. بمعنى آخر أن الناحية البدنية تضمن إرادة لاعب المبارزة في الفوز الأخير.

هناك أربعة قواعد يجب أن يسير عليها التدريب لأي حركة من حركات السلاح في المبارزة هي:-

القاعدة الأولى (إتقان الأداء المهاري):

الاهتمام بالأداء الفني الحركي الصحيح لأي حركة سلاح في المبارزة التي يتدرب عليها لاعب المبارزة مع المدرب وضرورة ضبط الأداء الفني للحركة من قبل لاعب المبارزة وإتقانها قبل أن ينتقل المدرب للقاعدة الثانية.

القاعدة الثانية (اكتساب السرعة في الأداء الحركي):

بعد الانتهاء من القاعدة الأولى وإتقان لاعب المبارزة أداء الحركة إتقاناً كاملاً يبدأ المدرب في تطبيق القاعدة الثانية وذلك بإدخال عامل السرعة في أداء

الباب الأول

تلك الحركة التي تعلمها ويتم ذلك بأن يقوم المدرب بتدريب لاعب المبارزة على أداء الحركة بالسرعة اللازمة التي تتناسب مع التوقيت الخاص بنوع السلاح الذي يتدرب عليه (شيش، سيف المبارزة، السيف) لحين اكتساب عنصر السرعة في الأداء الحركي.

القاعدة الثالثة (التطبيق العملي لخطط اللعب):

بعد نجاح لاعب المبارزة في تنفيذ القاعدتين السابقتين يبدأ اللاعب بالتطبيق العملي للحركة سواء كانت هجومية أو دفاعية ضمن خطط اللعب وذلك لكي يتأكد المدرب من إتقان لاعب المبارزة لأداء تلك الحركة في أثناء المنافسات الحقيقية مع المنافس، ويجب أن تتنوع الخطط التطبيقية لتلك الحركة عند تطبيق المدري لهذه القاعدة مع لاعب المبارزة.

القاعدة الرابعة (ضبط مسافة التبارز):

بعد ذلك يبدأ المدرب في تدريب لاعب المبارزة على الحركة من مسافة بعيدة مع تطبيق القواعد الثلاثة السابقة باستخدام حركات التقدم والتقهرق (التراجع) لكي يستوعب اللاعب الإحساس بالمسافات الخاصة بالمبارزة والسبب أن معظم الدروس التدريبية في تعلم الحركة يعطيها المدرب من المسافات القصيرة.

يجب على المدرب تطبيق القواعد السابقة عند تدريب لاعب المبارزة على حركة هجومية أو دفاعية من حركات المبارزة. أو عند تدريبيه على مجموعة حركات متتالية من الحركات الهجومية والدفاعية وعلى المدرب أن يقسم جميع الحركات المستخدمة في المبارزة إلى مجموعات متجانسة من الحركات سواء حركات السلاح أو حركات الجسم أو حركات الرجلين. مع ضرورة الالتزام بتسلسل القواعد الأساسية السابقة عند تدريب لاعب المبارزة أخذين بنظر الاعتبار الأسس الآتية:

معنى التدريب الرياضي في رياضة المبارزة

1. **الإعداد العام:** هو عملية تهيئة الجسم باستخدام نفس التمرينات البدنية المختلفة للألعاب الأخرى مع التركيز على حركات المد والرفع والمرونة والمطاولة من خلال مزاولة الألعاب الجماعية لأنها ذات فائدة كبيرة لبث روح التنافس والثقة بالنفس والتعاون وتزيد من قدرته وقوة تحمله خاصة في بعض مواقف المباريات النهائية.
2. **الإعداد الخاص:** وفيه يتم تهيئة الجسم وخاصة الرجلين واليدين والذنان لهما الدور الرئيسي في رياضة المبارزة باستخدام الأشكال الأولى لحركات المبارزة بعد التحضير لها من خلال تمارين تستهدف مد العضلات ومرونة المفاصل وتمارين تقوية العضلات التي يؤديها كافة المبارزين بغض النظر عن مستواهم الفني.
3. **الإعداد للمنافسات:** وفيها يتم إعداد الجسم وفق الهدف المراد سواء لمسابقات طويلة أو بعيدة المدى أو سباقات قصيرة ولكن قوية وخاطفة وما تتطلبه من جهد بدني ليكون استعداد لاعب المبارزة جيد وسيطرته كاملة ونامة ومعنوياته عالية ليوم السباق.

وهناك ثلاثة عوامل تلعب دورها في ذلك هي:

- أ. كثافة التمرين- حيث يعطي لاعب المبارزة أقصى قدرة من إمكانياته في يوم السباق.
 - ب. مع إدخال عامل السرعة في أداء هذه الحركات بالتوقيت المناسب والخاص التأكيد على المبادئ الأساسية لرياضة وإتقان حركاتها الفنية إتقاناً كاملاً للمنافسة ووفق الخطة التطبيقية والموضوعة من قبل المدرب.
 - ج. المحافظة على اللياقة البدنية وعدم إجراء تمارين تؤدي إلى إجهاد وتعب اللاعب خلال الأيام الأخيرة للمسابقات حيث يجب التوقف عن التمرين بيومين قبل المنافسة لأنها ضرورية للراحة الفنية والبدنية وعدم التفكير في المباريات.
4. **الإعداد النفسي:** يجب تهيئة اللاعب للمسابقات وهو بحالة نفسية جيدة وعدم إرهاقه بالمشاكل الاجتماعية التي لها تأثير على وضعيته خاصة قبل المنافسات.

الفصل الثالث

مراحل التدريب الرياضي في رياضة المبارزة:

مما لا شك فيه ان التطور العلمي الذي شهدته الحياة المعاصرة في مختلف مجالات الحياة الاجتماعية، الاقتصادية، الصناعية وغيرها، قد انعكست على علوم التربية البدنية والرياضة ولاسيما التدريب الرياضي الذي وضع كثير من الطرائق والأساليب المتبعة في التدريب المختلف في الأنشطة الرياضية، إذ فتحت افاقاً جديدة لا حدود لها لخدمة التطور الرياضي بأشكاله وأنواعه كافة. ووجدت مفاهيم متعددة للتدريب جعلته علماً شاملاً قائماً بنفسه، يحتضن أغلب عناصر الأعداد الرياضية، والفرق لتحسين مستويات إنجازها في مختلف الألعاب والأنشطة الرياضية. أن نظام التدريب الرياضي لإعداد لاعب المبارزة يتكون من مجموعة من الأساليب والأسس والقواعد التي تعمل على تحسين ورفع مستوى أداء لاعب المبارزة للوصول إلى أعلى المستويات، وهذا النظام يشمل فئات (المبتدئين والناشئين والشباب والمتقدمين والمستويات العليا).

ولقد أثبتت التجارب بأن مراحل التدريب منذ بدايتها حتى الوصول للبطولة وحدة واحدة لا يمكن فصلها وأنها تخضع إلى قواعد رفع الكفاءة الوظيفية للجسم وتنمية القدرات البدنية وتحسين الأداء الحركي وتطوير القابليات العقلية، وهذا يتطلب توزيع التدريب على مراحل طويلة المدى والتي تقتارب أو تصل إلى أكثر من (10) سنوات نتيجة الحاجة العلمية لتحقيق أهداف التدريب وواجباته ووسائله ومحتوياته في مراحل متتالية البناء والتي يجب أن يجتازها لاعب المبارزة.

ويبدأ التدريب للناشئين والمبتدئين بمرحلة إعداد قائمة بذاتها إذ يختلف تدريب المبتدئين عن المتقدمين، فيركز تدريب المبتدئين على تطوير الاستعداد للأداء وتنمية القدرات العامة وذلك بواسطة طرائق الإعداد العام. أما مع المتقدمين فيؤكد في التدريب على إتقان الأداء الفني الخاص بالمبارزة بتطبيق طرائق الإعداد

معنى التدريب الرياضي في رياضة المبارزة

الخاص. وأن يكون تدريب المتقدمين استمراراً لتدريب الناشئين ومرتبباً به حيث تنمية القدرات البدنية والحركية والعقلية والنفسية. كما أن عملية تصحيح الاداء من قبل المدرب هي عملية تعلم بحد ذاتها، وهذه العملية مستمرة حتى لو وصل اللاعب إلى القمة في الاداء. ولاسيما مع استمرار ظهور طرائق أداء مهارية جديدة في مختلف مهارات الالعب المختلفة والمبنية على أسس ميكانيكية حديثة. لاسيما ان رياضة المبارزة يشكل الاقتصاد بالجهد فيها متطلباً أساسياً لسرعة أداء المهارات الهجومية والدفاعية فيها لذا لا بد من الترابط الدائم بين عملية التعلم والتدريب لمواكبة كل ما هو جديد في التعلم والتدريب لهذه الرياضة.

أما أهداف ومضمون مراحل التدريب الرياضي في المبارزة فهي:

1. أهداف مرحلة الإعداد الأولى:- هي اكتشاف الأطفال ذوي المواهب الرياضية، وإدخالهم في ممارسة السلاح المحدد لهم أو تحديد نوع التخصص بالسلاح.
2. أهداف المرحلة الثانية:- هي ضمان الإعداد المستقبلي للعناصر الموهوبة من أجل التواصل بالتدريب المنتظم والمتعدد الجوانب وفقاً لمتطلبات رياضة المبارزة.
3. أهداف المرحلة الثالثة:- التدريب الدقيق على أساس الإعداد الطويل الأمد، وإدراج الرياضيين في نظام المباريات الوطنية والعالمية.
4. أهداف المرحلة الرابعة: دخول اللاعب في منافسات تجريبية وتطبيق أهداف المراحل الثلاثة السابقة.

وعليه يمكن تقسيم التدريب الرياضي وفقاً للمراحل مع الأخذ بنظر الاعتبار عند التنفيذ الفروق الفردية (العمر، الجنس، المستوى المهاري، العمر التدريبي)، فالمبارزة تتطلب جهداً فردياً وبنياً جسمانياً خاصاً لما تتصف به حركاته الفنية والخططية في الهجوم والدفاع من سرعة ودقة في الأداء الجيد واللذان يرتبطان في كافة حركات المبارزة المختلفة. وكذلك تتطلب توافراً عصبياً عضلياً وتصرفاً جيداً في المواقف الحرجة لأنه أساس الرياضة. بالإضافة إلى ذلك يجب أن

الباب الأول

يتصف لاعب المبارزة بأرجل رشيقة مع سرعة الأداء وحساسية مرهفة للأصابع وال سلاح وسرعة الاستجابة في رد الفعل السريع في مواقف التبارز.

وهذه المراحل هي:

أولاً: مرحلة التعلم الأولي: حيث يتم دراسة كل حركة من حركات المبارزة بصفة عامة وطريقة أدائها، ففي هذه المرحلة يجب أن يكتسب لاعب المبارزة الثقة والأداء الجيد من خلال التكرار المستمر للحركات لكي يصبح تنفيذها آلياً طبيعياً وتشمل هذه المرحلة على ما يأتي:

1. التدريب على حركات القدمين الرئيسية بدون سلاح.
2. التدريب على حركات القدمين مع الذراع ومع السلاح.
3. التدريب على حركات القدمين الرئيسية مع تعليم الأوضاع الدفاعية والحركات الهجومية.

ثانياً: مرحلة التوافق بالأداء: وتشمل تنمية الدقة في الأداء بالتوقيت السليم للحركة والتوافق الحركي الكامل مع التدرج التصاعدي من السهل إلى الصعب في أداء الحركات وفي سرعة تنفيذها منتظمة وغير مجهددة (الاقتصاد بالجهد).

ثالثاً: مرحلة التصرف الخططي: وهي تدريب لاعب المبارزة على القدرة في انتهاز الفرص التي يقدمها المنافس لأداء إحدى أو مجموعة حركات الهجوم من جانبه بأكبر قدر من النجاح لتنفيذ الخطط الهجومية والدفاعية أثناء المنافسة.

رابعاً: مرحلة المنافسات التجريبية: حيث يتم وضع الحركة موضع التنفيذ الفعلي أو كيفية التبارز بين شخصين سواء بالتطبيق (نزالات تطبيقية) مع المدرب أو الزميل بإشراف المدرب مع إدخال عامل السرعة في هذه المرحلة.

أما خصائص التدريب الرياضي:

يتميز التدريب الرياضي بالعديد من الخصائص الجوهرية والمؤثرة والتي تلقي بمتطلبات جديدة ومتطورة دائماً على العملية التدريبية والقائمين بها وأهم هذه الخصائص ما يلي:

1. يهدف التدريب الرياضي بشتى أنواعه إلى تحسين القدرات البدنية والنفسية والعقلية للفرد من خلال الممارسة الفعلية للنشاط الرياضي المعني، ومن ثم تحسين الصحة العامة وهدفه هو محاولة الوصول بالفرد إلى مستوى عالٍ.
2. يتميز التدريب الرياضي بخصوصية التدريب ومراعاة الفروق الفردية من حيث السن (الكبار – الصغار) والجنس (البنين والبنات) وكذلك مراعاة الفروق الفردية بين أفراد الجنس الواحد في نفس الرياضة.
3. يتميز التدريب الرياضي بخاصية الاعتماد على البحث العلمي لتحقيق أعل مستويات الإنجاز معتمداً على نظريات ومعارف مستلخصة من البحوث العلمية لعديد من العلوم في الجمال الرياضي.
4. يتميز التدريب الرياضي بمراعاة ديناميكية تطور القدرات البدنية للأعمار السنية المختلفة.
5. يتميز التدريب الرياضي بالاستمرارية وتدرج زيادة متطلبات التدريب.
6. يتميز التدريب الرياضي بعملية التقويم والمراقبة الطبية والتربوية الدورية للفرد خلال مراحل التدريب والإعداد.
7. يتميز التدريب الرياضي بالتأثير في أسلوب حياة الفرد، حيث تتطلب ممارسة النشاط الرياضي لتحقيق هدف التدريب.
8. يتميز التدريب الرياضي بدور المدرب القيادي لعملية التدريب.

الفصل الرابع

عناصر رياضة المبارزة:

تتطلب رياضة المبارزة من اللاعب مجهوداً كبيراً فهي تعد تدريباً للجسم والعقل في وقت واحد ففيها يستطيع اللاعب إظهار المهارة الفردية والقوة البدنية وتولد سرعة التفكير والإدراك والحذر والانتباه والشعور بالتوازن والسيطرة على الأعضاء والعضلات سيطرة كاملة. والمبارزة رياضة غير منهكة وغير شاقة على القلب والعضلات وأعضاء التنفس بل تساعد على انتظام عملها، كما تساهم في التنسيق بين الفكر والجسم بصورة تامة حيث تجمع بين التفكير السريع بانتهاز الفرص والإدراك العميق للمواقف المفاجئة.

لذلك يجب أن تتوفر مجموعة من العناصر للاعب المبارزة أبرزها هي:

أولاً: السرعة في أداء الحركات: وتعني القدرة على أداء الحركات المتتالية بأقصر وقت ممكن. لذلك ينظر للسرعة كمؤشر لمدى توافق الاستجابات العضلية مع الاستجابات العصبية للأداء والتوقيت فتأتي أهمية السرعة في المبارزة بتنفيذ حركاتها بإيقاع سريع لكي يستطيع أن يتميز لاعب المبارزة على منافسه بهذه الصفة سواء في الهجوم أو الدفاع.

ويجب أن يشمل عنصر السرعة جميع حركات الرجلين والذراع المسلحة التي تتجه نحو هدف المنافس في أقل زمن ممكن. فالمبارزة بحاجة لجميع أنواع السرعة سواء السرعة الحركية وخاصة عند أداء حركة هجومية واحدة لمرة واحدة. أو سرعة التردد (السرعة الانتقالية) والتي تظهر خلال أداء حركات التقدم مع مد الذراع المسلحة أو حركات الوثب المتكرر بزمن معين من أجل كسب أكبر مسافة من ملعب المنافس أو التقهقر للخلف وخاصة أن رياضة المبارزة هي رياضة الكر والفر أي الهجوم والدفاع ولمس المنافس (الخصم) أولاً قبل أن يلمسه. وتظهر سرعة رد الفعل بشكل كبير عند القيام بالدفاع والرد على هجوم المنافس.

معنى التدريب الرياضي في رياضة المبارزة

ثانياً: الدقة في تنفيذ الحركات: وتعني القدرة على توجيه الحركة الإرادية التي يقوم بها لاعب المبارزة نحو تحقيق اللمسة على منافسه. ولغرض تحقيق الدقة يجب التركيز على ضرورة استخدام الأصابع في أداء حركة السلاح مع إيجاد التوافق الكامل بين حركة الذراع المسلحة وحركة الرجلين سواء في الهجوم أو الدفاع، وبمعنى آخر تنفيذ الحركات بشكل صحيح ومناسب مع التغيير السريع بما يتناسب ووضعية المنافس. وتعد الدقة عاملاً أساسياً للإنجاز الجيد. ولغرض تسجيل لمسة على المنافس يجب القيام بهجوم ناجح يتطلب الدقة والإتقان في اختيار المسافة والتوقيت المناسبين. ولتفادي اللمسات يستخدم لاعب المبارزة المدافع مجموعة دفاعات أو حركات (أوضاع) تعمل على منع الهجوم وإبعاد اتجاه حركة نصل السلاح للاعب المهاجم. ثم يقوم اللاعب المدافع بعد ذلك بدوره بالرد لتسجيل اللمسة. وأن أسهل طريقة لتسجيل اللمسة على المنافس هو القيام بحركة الطعن بأقصى مدى وأقصر مسافة وأقل زمن، لذلك تظهر أهمية الدقة في تنفيذ الحركات الهجومية والدفاعية مع اليقظة والحذر والإدراك والتوجيه الصحيح في المبارزة.

ثالثاً: اللياقة البدنية العالية: أن الجهد البدني الذي يتطلب بذله من لاعب المبارزة أن يكون بمستوى عالٍ من اللياقة البدنية وخاصة أثناء السباقات إذ أن إعداد اللياقة البدنية للاعب المبارزة يتطلب استيعاب الهدف المطلوب منه، أما الغرض من المنافسات الطويلة أو يكون الغرض من المنافسات القصيرة ولكن مكثفة وسريعة التي تتطلب من لاعب المبارزة الاستعداد والسيطرة التامة على حالته البدنية والمعنوية في يوم المنافسة.

لذلك فاللياقة البدنية العالية لها أهميتها في المبارزة، لأنها المعيار الكمي لكفاءة الرياضي البدنية والتي تعكس لنا اختيار الأداء الحركي بحيث تساعده في التكيف مع المواقف المختلفة أثناء التبارز. واللياقة هي اكتساب لاعب المبارزة القدرة على الدفاع والهجوم وتهيئته للتغلب على الصعوبات بحيث يكون قوياً ومهماً في

استعمال حركات الرجلين واليدين والسلاح وكفاءة عالية دون الشعور بالتعب أو انخفاض بالمستوى.

وبذلك تعتبر اللياقة البدنية أساساً مهماً للاعبين المبارزة لأنها تبث الحيوية والنشاط والقدرة والفاعلية لهم وتعمل على تجنب الإصابة والإرهاق والإجهاد. كما تهدف اللياقة البدنية إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية كالقوة والسرعة والمطاولة والرشاقة والمرونة والعمل على الاستمرار في تطويرها لأقصى مدى حتى يمكن الوصول بلاعب المبارزة إلى أعلى المستويات.

رابعاً: ردود الفعل السريعة واستجابة فورية للحدث: يعرف رد الفعل بأنه قدرة اللاعب على الاستجابة الحركية لمثير معين بأقصر زمن ممكن، أو هو الفترة الزمنية بين حدوث المثير وبداية الاستجابة لهذا المثير. وهناك نوعان من رد الفعل، البسيط وهو الاستجابة لمثير مفاجئ معروف بمعنى أن الاستجابة معلومة والمثير معلوم. أو رد الفعل المعقد وهو استجابة الأعضاء لمثير غير معلوم وهذا نجده واضحاً في المبارزة بشكل خاص والألعاب الفردية بشكل عام. ويتميز رد الفعل المعقد بطول الفترة الزمنية للاستجابة. ففي المبارزة يقوم اللاعب برد فعل معين أثناء المنافسة أمام منافسه الذي يعمل فعلاً سريعاً كالمرابطة بالسلاح أو التقهقر أو التقدم. وبمعنى آخر عندما يعرف اللاعب بدقة أن المنافس يتمكن في وضع معين استخدام الهجوم فقط، يكون اختيار الاستجابة غير محددة ولا تحتاج إلى زمن رد الفعل تميزه عن زمن رد الفعل البسيط. أما عندما توضع صعوبات مقدماً يتم اختيار غير معين من تصرفات المنافس المستخدمة بصورة أكثر تكون أساليب علاقة قدرة المنافس التي يمتلكها أكبر. فلاعبو المبارزة ذوو الخبرة يعرضون قابليات عجيبة في معرفة حدس تصرفات المنافس ومعرفة ظواهرها بدقة ووضعها بهدف رد الفعل عليه أي إن اللاعب يحفظ المعلومات حول احتمالات تصرف المنافس والتي يمكن الحصول عليها جراء مراقبة الوقوف أو الاستعداد أو تعبير الوجه إذ يتم تنفيذ رد الفعل نسبة إلى إمكانية التوجيه وتوزيع الجهد المبذول وتحقيق إمكانية السيطرة على الموقف الحاصل أثناء المنافسة. ويمكن بناء رد الفعل لدى لاعبي المبارزة من خلال استخدام

معنى التدريب الرياضي في رياضة المبارزة

اختبار منضدة قياس رد الفعل لتعيين رد الفعل أو استخدام جهاز تغيير الاتجاهات الالكتروني.

خامساً: التوقيت في الأداء (المسافة): وهي عنصر مهم من عناصر المبارزة التي يحدد وقتها طول أو قصر لاعب المبارزة ومدى قدرته على الحصول على أطول مسافة ممكنة عند أداء حركة الطعن وتحدد طول وامتداد الذراع المسلحة. وهذه المسافة تختلف من لاعب لآخر أي تعد حالة شخصية خاصة باللاعب وتحدد أساساً تبعاً لطوله أو قصره ويمدى قدرته على الحصول على أطول مسافة ممكنة عند أداء حركة الطعن للأمام. وتحديد مدى طول وامتداد الذراع المسلحة للاعب المبارزة وذلك أن لاعب المبارزة إذا ما أراد أن يصل بذنابة سلاحه إلى هدف الخصم (المنافس) ليسجل عليه لمسة ناجحة يجب عليه أولاً أن يتخذ مكانه على بعد مناسب من منافسه يتناسب مع قدراته من حيث الطول أو القصر، ومن حيث القدرة المهارية قبل أن يبدأ في أداء حركة الهجوم التي يرغب في أدائها لتحقيق الللمسة. كما أن المسافة لا تنحصر أهميتها في الهجوم فقط بل لها نفس الأهمية في الدفاع عند استخدام حركة الرد لتسجيل لمسة ضد اللاعب المهاجم.

ويتم ضبط هذه المسافة باستخدام حركة التقدم أو حركة التقهقر والحركات المشتقة منها لذلك يجب على لاعب المبارزة أن يعرف جيداً مسافة التبارز الخاصة به أثناء التدريب، والتدريب المتواصل الهادف إلى تنمية الإحساس الكامل بالمسافة والمتصف بال تلقائية والتقدير الحسن.

وتقسم المسافة إلى مسافة التبارز المناسبة والتي يستطيع لاعب المبارزة القيام بالهجوم على منافسه لتحقيق الللمسة عليه والى مسافة التبارز غير المناسبة والتي تحتاج إلى تعديل أو ضبط بواسطة حركة الرجلين. وهذه المسافة أما أن تكون قصيرة حيث يستطيع اللاعب تسجيل الللمسة بمجرد مد الذراع المسلحة مع استخدام حركة التقدم للأمام، أو المسافة المتوسطة والتي يستطيع فيها اللاعب

الباب الأول

تسجيل اللمسة بأداء حركة الطعن. أو المسافة الطويلة والتي يجب عليه أداء حركة التقدم مع حركة الطعن معاً لتسجيل اللمسة.

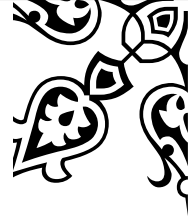
ويجب أن يعلم لاعب المبارزة أن لكل سلاح من الأسلحة الثلاثة مسافة خاصة به وذلك لاختلاف مناطق الهدف من حيث المساحة والبعد عن ذبابة السلاح أو طريقة تسجيل اللمسات وهي كالآتي:

- أ. المسافة في سلاح الشيش: وتكون المسافة المناسبة بالبعد الطولي الوهمي الموازي للأرض بين ذبابة السلاح وسطح أقرب نقطة من منطقة الهدف على جسم المنافس القانوني وهي الصدر أو البطن أو الجبهة الأمامية.
- ب. المسافة في سلاح السيف: وتحدد المسافة المقاسة بالبعد بين ذبابة السيف وحد النصل القاطع الخاص به عن أقرب جزء أو مساحة من قبضة اليد المسلحة باعتبار أن الهدف القانوني هو الجزء العلوي بأطرافه من الجسم.
- ج. المسافة في سلاح سيف المبارزة: وتحدد المسافة المقاسة بالبعد الطولي الوهمي الموازي للأرض بين ذبابة السلاح وأقرب جزء من قبضة اليد المسلحة للمنافس أو الركبة أو مقدمة القدم وذلك لأن جسم لاعب المبارزة جميعه يعتبر الهدف القانوني.

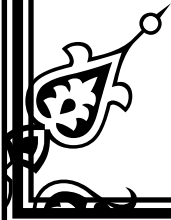
سادساً: الهجوم في المبارزة: عبارة عن حركة أو مجموعة حركات يؤديها اللاعب للوصول بذبابة سلاحه إلى هدف المنافس لتسجيل اللمسة حيث تتصف الذراع المسلحة بالامتداد في خط مستقيم باتجاه الهدف عند القيام بالهجوم بحركة الطعن بالقدم الأمامية في سرعة ومرونة دون تردد أو بالتقدم للأمام. والحركة الهجومية هي الحركة التي يبدأها أحد لاعبي المبارزة قبل الآخر للوصول إلى الهدف القانوني باستخدام نصل سلاحه أو بدونه. فالهجوم يتم بحركة واحدة يسمى بالهجوم البسيط، أما إذا تم بعدة حركات فيسمى بالهجوم المركب.

معنى التدريب الرياضي في رياضة المبارزة

سابعاً : الدفاع في المبارزة: وهو عبارة عن أوضاع أو اتجاهات يلجأ إليها اللاعب لمنع أو تحويل ذبابة سلاح المنافس من أن تصل إلى الهدف وتسجيل اللمسة عليه. وبمعنى آخر الدفاع عبارة عن حركات يؤديها اللاعب المدافع ضد الحركات الهجومية التي يؤديها اللاعب المهاجم وتتم باتجاهات مختلفة لحماية منطقة الهدف المحددة ضمن القانون التي تمنع وصول الهجوم إليه. أو هو نوع من المقاومة يقابل بها اللاعب المدافع حركة نصل سلاح اللاعب المهاجم وتتم باستخدام إحدى الطريقتين من حيث الأداء الحركي وهما الدفاع بالضرب أو الدفاع بالتعارض، أو بمعنى هو عملية إغلاق خط اتجاه الهجوم تماماً وحجز نصل سلاح المنافس في مكانه وإعاقة حركته والسيطرة عليه والتحكم به حتى أداء حركة الرد.



الباب الثاني
تدريب الناشئين في
رياضة المبارزة



الفصل الأول

تدريب الناشئين في رياضة المبارزة:

رياضة المبارزة كالرياضات الأخرى تحتاج إلى البدء بممارستها منذ الصغر وفق منهج للوصول إلى أعلى المستويات ومرحلة تدريب الناشئين أول مراحل التدريب الرياضي والذي يقصد به جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير العناصر البدنية وتعليم المهارات الفنية وخطط (الهجوم والدفاع) لرياضة ضمن منهج مبرمج وعلمي وهادف يخضع إلى الأسس والمبادئ العلمية والتربوية لتحقيق الوصول بالرياضي إلى المستويات العليا.

ويفضل البدء بتدريب الناشئين بالمبارزة بعمر (9 - 10) سنوات حيث يستطيع الناشئين البروز عن طريق الاختبارات والملاحظة التي يجريها لهم المدرب لقياس مختلف القدرات البدنية والمهارية والنفسية لذلك يحسن اختيار الناشئين بما يتناسب مع صفات واستعداد ومواهب الرياضيين على أن يكون التدريب منسجماً مع تنظيم تطوير الإمكانيات لدى الناشئين. ويجب أن يبنى طبقاً لمتطلبات التدريب للمستويات العليا وبما ينسجم وإمكانياتهم ووفقاً للصفات الخاصة لرياضة المبارزة مع مراعاة النضج والنمو الطبيعي والتطور التدريجي لأجهزة جسم الناشئ ومستوى واتجاه التطور الذي سارت إليه المستويات العليا، ولأنجاز العالي في الرياضة لا يتم إلا من خلال تدريب مبرمج وبشكل علمي متكامل في الإمكانيات والمهارات المعرفية من أجل أن يظهر اللاعب والفريق بأحسن شكل. لذلك تهدف هذه المرحلة إلى تنمية القدرات البدنية الضرورية للنشاطات التخصصية، ويكون التدريب موجهاً نحو تقوية أنظمة وأجهزة الجسم لمتطلبات النشاط الممارس أي يعني هنا تطوير القدرات البدنية (القوة، السرعة، التحمل، المرونة). وكذلك مراعاة مبادئ الإعداد البدني والمهاري والفكري والنفسي والتربوي.

أهداف تدريب الناشئين:

إن الهدف من تدريب الناشئين هو الإعداد الشامل والمتوازن وفق منهج التدريب المعد لبناء قاعدة كبيرة وثابتة لتطوير الصفات والقدرات الجسمية عن طريق التمرينات العامة والخاصة والألعاب الأخرى ووسائل التدريب المختلفة تمهيداً للبدء بمرحلة التخصص بالرياضة. إن الإعداد المنظم على بناء أسس الإنجاز العالي مع ملاحظة ظهور المواهب والاستعدادات لدى الناشئين لتكون العملية متواصلة أثناء التخصص برياضة المباراة عند الاستمرار بالتدريب في المراحل العمرية القادمة (مرحلة الشباب والمتقدمين).

وهناك ثلاثة عناصر تعتمد في تدريب الناشئين وهي:

1. مستوى وطرائق المعرفة في التدريب: أي يجب أن تتدرج في تدريب الناشئين باستخدام طرائق التدريب المختلفة التي تساعد الناشئين على أداء واجبه التدريبي (أداء المهارات الحركية بالمبارزة) بشكل علمي وصحيح بفضل الإعداد الشامل قبل أن تزجهم في مجال التخصص لتحقيق المستويات العليا في المستقبل.
2. يجب أن يكون مسار التطور للناشئين طبقاً لمستلزمات المحيط (البيئة) مع الاستغلال الكلي للتطور الوظيفي والنمو الطبيعي للإنسان ويعني ذلك بأن التطور التدريجي ليس عملية قائمة بذاتها وإنما يتأثر بقوانين الإنجاز الرياضي والتطور البيولوجي للإنسان وهذه العوامل تؤثر على قابلية الانسجام وقابلية الحمل والتطور الفسلجي للناشئين.
3. أن صفات رياضة المباراة (المهارات الحركية) تتطلب فترة زمنية للتدريب عليها وإتقانها وأدائها بكل رشاقة وتناسب والمستوى الرياضي وبذلك يحتاج الناشئون إلى فترة تدريب طويلة ومتواصلة وبدون انقطاع لكي يصلوا إلى المستوى العالي، ويجب اختيار التمرينات ذات التأثير على تنمية الصفات

تدريب الناشئين في رياضة المبارزة

الجسمية الأساسية والمهارات الحركية المركبة مع ضرورة الاهتمام بالناحية التربوية لقياس مدى استيعاب الناشئين للصفات التعليمية والتدريب المتكامل للقبليات الحركية وإعداد الأجهزة بشكل سليم.

واجبات تدريب الناشئين:

هناك واجبات رئيسية يتطلب تنفيذها أثناء تدريب الناشئين تمهيداً لإعدادهم إلى مرحلة تدريب المستويات العليا لذلك يفضل اختيار التمرينات التي تؤثر على تنمية الصفات الأساسية ثم التمرينات التي تحتوي على كمية مناسبة من المهارات الحركية. كما يجب عدم التخصص في فعالية واحدة والتي تعمل على تنمية وتطوير مهارات وخصائص حركية معينة. ومن خلال هذه المرحلة تظهر أخطاء كبيرة إلى جانب الشعور بالخوف وعدم الثقة بالنفس وتؤدي الحركات بشكل غير دقيق وغير متوافق ولكن نتيجة التكرار للتمرينات مع خفض الجهد المبذول أثناء الأداء الحركي يمكن إصلاح الأخطاء وإتقان أداء الحركات الفنية لرياضة المبارزة.

أما أهم الواجبات في تدريب الناشئين فهي:

1. تنمية الصفات البدنية الأساسية (التهيئة الجسمية العامة): تهدف إلى بناء وتطوير الصفات الجسمية المختلفة وتأخذ التمرينات الإعداد العام حيزاً كبيراً وأهمية قصوى أثناء تدريب الناشئين وبصورة متزنة وشاملة وبعدها يتم الاهتمام بتنمية الصفات الجسمية ذات المميزات الخاصة برياضة المبارزة وبصورة تدريجية على أن تكون التمرينات الخاصة متنوعة والتي تؤدي إلى ضبط الأداء المهاري للناشئ. لذلك فإن مفهوم التهيئة الجسمية هو التفاعل السريع للأجهزة العضوية مع كافة المثيرات لبناء اللياقة البدنية والتي ينبغي اعتماد الاختبارات الميدانية الواسعة للإمكانيات الحركية والمواهب والصفة

الصحيحة ودرجة النمو التي تستخدم أثناء التدريب قبل البدء بتنمية الصفات الجسمية الخاصة برياضة المبارزة.

2. **الإعداد المهاري العام (المرحلة الأولى للحركة):** الهدف منها اكتساب المهارات الحركية الخاصة برياضة المبارزة والقدرة على القيام بالحركات المختلفة بدرجة توافقية عالية مع الاقتصاد بالجهد وعند تقدم تدريب الناشئين فإن الإعداد المهاري يتكامل بصورة تدريجية وتصبح لديه القابلية على استعمالها تحت ظروف مختلفة عن طريق المنافسات البسيطة والطرق الأولية لممارسة رياضة المبارزة، ويمكن تطوير المهارات الحركية الخاصة برياضة المبارزة عن طريق التدرج في التدريب بحيث يأخذ وقتاً طويلاً في مجموع الوحدات التدريبية، والإعداد المهاري الجيد في الأداء الحركي الذي تعلمه وأتقنه الناشئ يقلل الجهد المبذول ويحد من الإرهاق والاقتصاد في استنفاد الطاقة أثناء العمل البدني.

3. **الإعداد الخططي العام:** في تدريب الناشئين لابد من البدء ببعض العناصر الخططية الثابتة وبشكل جيد وخطط الهجوم البسيط وقسم من أنواع الدفاع عن طريق استخدام التمرينات الخاصة والمنافسات ولسد النقص في الأداء واكتساب الخبرات المتعددة والمتكاملة يمكن الاستعانة ببعض التمرينات الخاصة ببعض الألعاب الرياضية القريبة من رياضة المبارزة مع تعويد الناشئين خلال التدريب على روح المنافسة والمثابرة وتحقيق الفوز عن طريق بعض المنافسات فيما بينهم.

4. **البناء الفكري والنفسي:** وهو من الواجبات الرئيسية والهامة عند تدريب الناشئين والتي يجب الحصول عليها وتطويرها وأهمها:

- قابلية سعة الإدراك والمشاهدة.
- ذاكرة قوية لاستعادة وإعادة وتطبيق المعلومات المتوفرة عن رياضة المبارزة.
- التفكير والإبداع باستعمال المعلومات مع نقد الذات وتصحيح الأخطاء مع النفس.

تدريب الناشئين في رياضة المبارزة

- سرعة رد الفعل والتركيز في تقبل المعلومات والاستفادة منها خلال المنافسات.

ويتم تطوير هذه الصفات عن طريق المحاضرات والتحليل والإيضاح وعرض الأفلام والمناقشة وخاصة عند التطبيق الميداني في التدريب (إجراء منافسات بين الناشئين) مع وضع اللاعب الأنموذج الذي يؤدي الحركات بصورة جيدة بحيث يقتدي الناشئون به مع الإمكانية والقدرة الجيدة للمدرب في تنفيذها أثناء خطة التدريب السنوية المعدة لهم.

5. **التربية عند تدريب الناشئين:** هي من النقاط المهمة حيث أن تأثير البيت والمدرسة والأصدقاء على شخصية الناشئ واضحة لذلك على المدرب ملاحظة مدى استعداد الناشئ لتقبل النصائح ورغبته في التدريب بدون ملل وطموحه في التطور للوصول إلى المستوى العالي، وعلى المدرب كذلك غرز حب الوطن والصرافة والاحترام المتبادل والصبر وروح التنافس الشريف.

الاتجاهات الحديثة في مجال الإعداد الرياضي:

يتميز العصر الحالي بارتفاع المستوى الرياضي والأنجازات الرياضية، وبذلك تزداد عدد الأرقام العالمية التي تتحقق عام بعد عام، وبناء على نتائج الدراسات التي أجريت بهدف تحليل الإعداد الرياضي في مختلف دول العالم المتقدمة، ويذكر بلاتونف 1986 عدة اتجاهات نلخصها فيما يلي: -

الاتجاه الأول: الزيادة الحادة في الأحجام التدريبية:

حيث تضاعفت الأحجام التدريبية من الستينات إلى الثمانينات حتى وصل الأمر إلى التنبؤ بإمكانية وصول حجم الحمل التدريبي إلى (1700 - 2000) ساعة في السنة خلال (340 - 360) يوماً للتدريب والمنافسات. وقد أتضح أن هذا

الحجم لم يتم التوصل إليه حتى الآن حيث أمكن التوصل حالياً إلى (1100 – 1400) ساعة خلال (300 – 320) يوماً.

وبالرغم من هذه الزيادة الهائلة في حجم التدريب إلا أن هناك اتجاهًا مضاداً يؤكد أن الأحجام التدريبية قد وصلت إلى الحدود القصوى لها، وأن أية زيادة أخرى في الأحجام التدريبية لا تؤدي إلى ارتفاع المستوى بل إلى العكس يمكن أن تؤدي إلى حالات الأحجام، كما تؤدي إلى قصر العمر التدريبي الرياضي.

الاتجاه الثاني: زيادة الاتجاه التخصصي:

يتميز التدريب الحديث بزيادة الاتجاه إلى التخصصية بالتركيز على متطلبات الأداء التخصصي في نوع النشاط الرياضي وبناء على ذلك زاد حجم تمارين الإعداد الخاص خلال خطة التدريب.

الاتجاه الثالث: زيادة حجم التدريب على المنافسة:

لوحظ أن هناك اتجاهًا في الزيادة التدريبية والمستمرة في التدريب على المنافسة كوسيلة فعالة لتعبئة قوى الجسم الوظيفية وأستثارة عمليات التكيف.

الاتجاه الرابع: زيادة التماثل بين ظروف التدريب والمنافسة:

أزداد الاتجاه إلى مشابهة أو تماثل حمل التدريب مع حمل المنافسة من حيث مكونات حمل التدريب، وكذلك التغذية ووسائل الأستشفاء وزيادة حجم حمل التدريب على المنافسة.

الاتجاه الخامس: انتشار استخدام الوسائل غير التقليدية:

أزداد انتشار استخدام الوسائل غير التقليدية لزيادة فاعلية الاستفادة من
الأمكانيات الوظيفية للرياضي مثل الأجهزة الحديثة والتدريب على المرتفعات.
وكذلك استخدام التنبيه الكهربائي لزيادة مستوى القوة العضلية.

الاتجاه السادس: التدريب على طبيعة أسلوب الأداء التنافسي:

أصبح حالياً من المفيد للمدرب التعرف على طبيعة أسلوب الأداء التنافسي
وتحديد أسلوب الأداء النموذجي، ومقارنة أسلوب أداء الرياضي بالأسلوب النموذجي،
ورسم برامج التدريب لتنمية وتطوير نقاط الضعف حتى تحقيق جميع المؤشرات
النموذجية للأداء التنافسي بقدر الإمكان.

الاتجاه السابع: تطوير نظم التدريب في ضوء الفروق الفردية:

أزداد الاتجاه بعمليات التشخيص والأهتمام بالرياضي وخصائصه المميزة
بناء على تركيب الجسم ونسبة الألياف البطيئة والسريعة وخصائصه النفسية
وغيرها لتوصيله إلى نوع النشاط الذي يتلاءم مع إمكانياته، ووضع البرامج التي
تكفل رفع المستوى والأداء في نوع معين من الأنشطة الرياضية الخاصة لهذا
الرياضي.

الفصل الثاني

أشكال تدريب الناشئين في المباراة:

يحدد شكل التدريب ونوعيته تبعاً لعدد وعمر والحالة التدريبية (المستوى) ودرجة التقدم للاعبين المباراة، فعملية التدريب لا تقتصر على التدريب على المبادئ الفنية الخاصة بالرياضة بل هي عملية تربية يقوم بها المدرب لكي يكتسب اللاعب جميع العادات السليمة لمختلف نواحي الحياة العامة وذلك يتطلب من اللاعب أن يتعاون ويطيع المدرب وأن يكون متواضعاً ومحترماً مع أفراد الفريق. ويجب إعداد اللاعب معنوياً وفنياً وعلى المدرب أن يشرح جميع المواقف والظروف التي من المحتمل وقوعها أثناء البطولات وكيفية التصرف خلالها وأن يتفهم كل ما يقوم به من حركات ومدى إمكانيته الجسمية والعقلية لأداء الطرق السليمة للحركات تفاعلياً لما يحدث للاعب مستقبلاً.

أن اللاعبين المبتدئين بأعمار مختلفة يحدث لهم نمو غير طبيعي ومفاجئ لذلك على المدرب أن يكون ملماً بالخواص والمميزات الفسيولوجية والنفسية لمختلف مراحل العمر للاعبين الذين يعمل معهم لذلك يجب عليه المحافظة على سلامة قوام اللاعب في هذه المرحلة وإعطاؤه الفرصة للنمو المنتظم والمستمر لكي يتمكن من رفع مستواه وكفاءته البدنية والعقلية والنفسية عند وضع مناهج التدريب وهناك أشكال تدريبية حسب الظروف والإمكانيات المتاحة ومنها:

التدريب الجماعي: أن التدريب عن طريق المجموعة هو التعامل من قبل المدرب مع عدد من اللاعبين في وقت واحد حيث تعد هذه الطريقة وسيلة ناجحة لتدريب الناشئين بحيث يتمكن من أن تنمي فيهم القابلية الحركية والقوة الجسمية والملائمة والتحكم والسيطرة على التوقيت ويتعلموا كيف يقفون ويتحركون ويحملون سلاح المباراة واتخاذ الأوضاع المختلفة وكيف يهاجمون وطريقة دفاعهم.. ولكنها لا تخلو من العيوب والأخطاء لأن العدد الكبير من

تدريب الناشئين في رياضة المبارزة

اللاعبين يجبر المدرب على توزيع اهتمامه وانتباهه عليهم جميعاً مما يؤدي إلى صعوبة الملاحظة وعدم إصلاح الأخطاء وبطء التقدم. وهذا الشكل من التدريب يستعمل في الإحماء والقسم الختامي والإعداد البدني

التدريب الزوجي: وتستعمل هذه الطريقة عندما يكون هناك عدد غير كافٍ من المدربين حيث يتم ترتيب اللاعبين في أزواج (لاعب - مدرب) وتتطلب هذه الطريقة أن يكون اللاعب قوي الملاحظة مركزاً انتباهه للقيام بالتدريب بدقة وحكمة متناهيين.

ويجب استخدام الأسلوب الآتي عند التدريب بطريقة التدريب الزوجي أي أن يكون اللاعب مدرباً مع زميله وهو:

1. احد اللاعبين يقوم بأداء الحركة وإعطاء نموذج لها مع الشرح والإيضاح للمجموعة ويوضح التمرين بشكل مسهب ودقة.
2. توضح الحركة مرة ثانية بين زوج أو أكثر من اللاعبين وتصحيح الأخطاء مع التركيز الانتباه على عمل اللاعبين الذين يقومون بعملية التدريب.
3. يقف اللاعبون صفين متقابلين حيث يكون أحدهما مدرباً والآخر لاعباً مع ضرورة وضع اللاعب الضعيف مع اللاعب القوي الماهر بحركات المبارزة وهذا يعين من قبل المدرب المسؤول وبعد فترة يتم التغيير بينهم حسب دوره.

وهذه الطريقة لا يمكن أن تكون الطريقة البديلة عن طريقة التدريب مع المدرب إذ أن فهم وتنفيذ الحركات يزداد صعوبة ليس فقط من دافع الالتزام بشرحها وإعطاء الأنموذج لها للاعبين لكي يفهموها بل لأن تطبيق هذه الحركات يجب أن يتحكموا فيها بأنفسهم في النهاية. ويستعمل التدريب الزوجي في كل مراحل الإعداد البدني والمهاري والخططي لتنفيذ واجب يحدده المدرب.

التدريب الفردي: حيث يتم التدريب فقط بين المدرب ولاعب واحد وتعد التدريب الفردي أسرع وأثمر نفعاً مع المبتدئين وخاصة إذا كان عددهم قليلاً، ويستعمل التدريب الفردي في مراحل التدريب الأولي (التعلم) أو عند تطوير بعض المهارات الفنية أو الخطئية أو تصحيح خطأ محدد.

التدريب بالطريقة الحرة: عند توفر الخبرة والإمكانية لدى لاعب المباراة يستطيع أن ينفذ التدريب لوحده ولكن على الرغم من ذلك فاللاعب يحتاج إلى إرشاد وتوجيه المدرب لأن أي لاعب عندما يتدرب لوحده لا توجد حالة تنافس، لذلك على المدرب الجيد والناجح أن يتابع ويدقق ويراقب لاعبيه من أجل رفع المستوى الرياضي نحو الأفضل من خلال سجل المعلومات المدون فيه جميع المعلومات عن لاعبيه وتقييم نتائجهم الرياضية ومدى تقدم كل واحد منهم في تنفيذ الواجبات المعطاة له. ويستعمل هذا النوع من التدريب مع اللاعبين ذو المستوى العالي أو مع اللاعب الذي يمتلك خبرة في التدريب، ويستعمل أيضاً لتطوير قدرة بدنية أو إصلاح خطأ مهاري محدد.

الفصل الثالث

أهم المعايير التدريبية بالنسبة للناشئين في رياضة المبارزة:

أن مرحلة الناشئين تعد الخطوة الأولى للتحضير والإعداد الطويل الأمد للوصول إلى مرحلة البطولة لذلك يجب عدم الاعتماد على طرائق تدريبية صعبة للحصول على نتائج عالية من اللاعبين المبتدئين وإنما يجب التركيز في تدريب الناشئين المبتدئين على تكوين قاعدة أساسية للقدرات الرياضية التي يبني عليها المستوى الرياضي عند المتقدمين مع التركيز في تطوير القدرات البدنية وتعلم وتطوير القدرات الحركية للمهارات المختلفة وتعلم المبادئ الخطئية الأساسية واكتساب التجارب الواسعة للمنافسات.

ويجب مراعاة العوامل التالية في عمليات تدريب الناشئين منها:

1. مراعاة الخصائص العمرية للناشئ.
2. مراعاة مميزات وسمات رياضة المبارزة.
3. بناء مرحلة الناشئين طبقاً لمتطلبات التدريب للمستويات العليا.

أما أهم المعايير التدريبية بالنسبة للناشئين فهي:

1. إن القاعدة التدريبية التي تؤهلنا للوصول إلى المستوى العالي وتحقيق نتائج جيدة وذلك بإتباع حمل تدريبي متدرج ومتميز في هذه المرحلة وليس بواسطة رفع شدة التدريب عالياً، وإنما بزيادة الحجم لحمل التدريب بزيادة كمية التكرار.
2. إن الهدف من الإعداد السنوي في هذه المرحلة ليس لغرض رفع المستوى العالي المطلق (قمة الإنجاز) للرياضي للفوز ببطولة معينة على حساب هدم حوافز أخرى.

3. التمرينات والوسائل الخاصة والتي ترتبط دائماً بشدة تدريبية عالية لها استخدامات غير واضحة المبدأ، أي إن عند استخدام الشدة العالية في التدريب له خطورة على جسم المبتدئ لأن قابليته الحركية لم تكتمل بعد وغالباً ما يقع في أخطاء كثيرة لضعف في القابليات البدنية بسبب عدم اكتمال النمو عنده بعد.
4. إن النموذج التدريبي للحجم والشدة يجب أن يسيرا بشكل متساوٍ ويتصاعداً بالتدرج بعد كل مرحلة تدريبية من مراحل السنة التدريبية.
5. إن القاعدة التدريبية عند المبتدئين باستخدام الطرق والوسائل التدريبية العامة بنسب كبيرة والخاصة بنسب صغيرة وهي هدف تدريب المبتدئين في الوقت الحاضر، أما استخدام طرق ووسائل تدريب يغلب عليها طابع الشدة ويقل فيها الحجم غالباً ما يدفع المبتدئ لتحقيق نتائج عالية لا يمكن المحافظة عليها والعمل على تحسينها إلى مدى بعيد مما يفقد المبتدئ عندها الثقة والأمل ويرى نفسه عاجزاً عن إحراز تقدم رغم التدريب.
6. إن شدة التدريب العالية لا تتعدى أيام مشاركتهم في السباقات المطلوبة فقط. وهذه الشدة تكفي لإحرازهم على نتائج أفضل وتحسين مستوياتهم خلال مجموعة السباقات خلال السنة التدريبية على أن تكون هذه السباقات ذات تكرار كافٍ أي تتراوح بين 3 - 6 منافسات في السنة.
7. الابتعاد عن تدريبات الأثقال والمقاومات الصلبة والاعتماد على مقاومة كتلة الجسم أو الزميل في تدريبات القوة.

الفصل الرابع

كيف يتم بناء قاعدة لرياضة المبارزة:

تعد رياضة المبارزة من الرياضات التي يمكن بروز أكثر من رياضي فيها لو توفرت الإمكانيات ومستلزمات النجاح سواء التدريبية و النفسية و التنافسية وزجه في منافسات مستمرة ومدى استعداد لاعب المبارزة نفسه وقدرته في استيعاب المهارات الحركية الصحيحة والتي تؤدي إلى زيادة ثقته بنفسه.

ولعل من أسباب عدم إقبال الشباب العراقي على مزاوله رياضة المبارزة عن مزاولته لأي رياضة أخرى هو متطلبات رياضة المبارزة، فالرياضي العراقي يميل إلى مزاوله الألعاب التي تحتاج إلى سرعة وقوة وفيها عوامل الإنجاز معروفة وسريعة والتي تحتاج إلى تكتيك بسيط كألعاب الساحة والميدان ورفع الأثقال و المصارعة وال فنون القتالية والقوة البدنية. ولأن رياضة المبارزة تحتاج إلى تدريب طويل المدى ولا تظهر الإنجازات العالية إلا بعد فترة زمنية طويلة لذلك فالشباب العراقي لا يميل إليها وهذه الحقائق ليست نتيجة دراسة خاصة وإنما تحليلاً لواقع الشخصية العراقية التي تنعكس على شخصية الرياضي كأحد أفراد المجتمع.

ومن الأسباب الأخرى إنه لا يمكن لأي رياضة أن تبرز ويصبح لها شعبية ما لم تكن مفهومة ومعروفة من قبل المجتمع والعائلة لذلك من الضروري جداً إن نضع الأسس البسيطة لرياضة وشرحها وكيفية أداءها وتوفير التجهيزات الخاصة بها بشكل أكبر بحيث تصبح معروفة لدى العائلة والمجتمع، ثم دعوة الجماهير . الناشئة والشباب . لممارستها من خلال القيام بتقديم العروض الخاصة بالرياضة في المدارس الابتدائية والمتوسطة، بالإضافة إلى الاهتمام الإعلامي بها لغرض تشجيع الناشئة لممارستها من خلال هذه العلاقة ومدى تصور العائلة والمجتمع للرياضة، أن اختيار الرياضة هو الدافع الأكبر لممارستها وخير وسيلة لتحقيق الدعم المعنوي الذي يزيد من حماس الناشئة لمزاوله رياضة المبارزة وكذلك رعاية المسؤولين في

الباب الثاني

اللجنة الأولمبية ووزارة الشباب وتفهم الرياضة بأن المباراة هي الجزء الناصع البياض في التاريخ العربي الإسلامي وأي المباراة بالسيف كانت جوهر الانتصارات العربية في الماضي وأساس الفتوحات الإسلامية.

ولأن عملية بناء قاعدة لرياضة المباراة والتي هي أحد عناصر ازدهار وإحياء الفنون العربية الأصيلة والتي سيمثل وجودها تكاملاً للشخصية العربية الجدية من خلال نشر الرياضة والنهوض بها. ولأن عملية التدريب للناشئين في رياضة المباراة ليست هي إعداد وصقل وتعلم للمهارات الحركية والخططية لرياضة فقط وإنما هي عملية تربوية قبل كل شيء فمن الضروري توفر المدرب الكفاء والمعد إعداداً خاصاً للقيام بهذه المهمة التربوية التدريبية وموضع ثقة الناشئ والعائلة ويمتلك خبرة العمل معهم فمن خلال علاقته وعمله معهم يتولد حب التقليد والافتدار والاستمرار بالتدريب بالإضافة إلى معرفته الناحية النفسية للاعبيه وأوضاعهم الاجتماعية والاقتصادية ورغباتهم بما يجب إن يتعلمه ورسم الطموح لكل ناشئ سواء بتمثيله لناديه أم لبلده في هذه الرياضة مستقبلاً.

أما اليوم وفي ظل التطور المعمول في كافة المجالات فان التدريب الرياضي للناشئين يجب أن يستند على أسس علمية ومبادئ تربوية تستخدم وسائل الإيصال المعلومات النظرية الموضحة للمهارات وخطط اللعب ووسائل التدريب الأخرى وكذلك على تطور القابلية العضلية والمحافظة على اللياقة العامة والجسمية والنفسية على وفق نظام معين يشتمل على تعاون ايجابي بين المدربين والتربويين والأطباء وكذا المخططين والمنظمين لعمليات التدريب وإدارته.

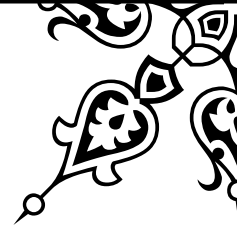
إن البناء القوي يعتمد أصلاً على ركائز قوية ومهمة تتحمل كافة الأعباء التي تُلقى على كاهلها مستقبلاً ومن هذه الركائز هو التخطيط العلمي المبرمج مضافاً إليه الخبرة الميدانية للعاملين في هذا المجال وكذلك الاستفادة من البحوث والدراسات التي كتبت في رياضة الناشئين.

تدريب الناشئين في رياضة المبارزة

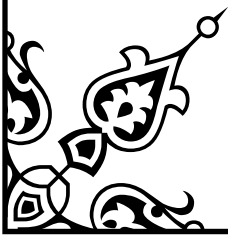
إن نجاح وانتشار رياضة المبارزة يعتمد على توفير الإمكانيات والأسس لخلق قاعدة واسعة لها وهي:-

1. المدرب الكفاء والممتلك خبرة العمل مع الناشئين والمعد إعداداً خاصاً للقيام بهذه المهمة التربوية والتدريبية.
2. المعرفة التامة للمبادئ الأساسية للتدريب الرياضي للناشئين والتي تتحدد من خلال معرفة وتحديد الأعمار التي يبدأ فيها مزاوله الرياضة ومعرفة القابليات البدنية والنفسية والعقلية لهم والتي تبدأ منها العملية التدريبية.
3. وضع نظام خاص بالاختبارات لاختيار المواهب وتدريبهم وخاصة اختبارات القدرات البدنية والعقلية والتوافقية الخاصة بالرياضة.
4. إعداد خطة طويلة المدى مع دخول الناحية العلمية في مجال التخطيط للتدريب والاستفادة من البحوث الميدانية والدراسات وكذلك توفير الأجهزة الخاصة بالاختبارات والقياس في هذا المجال.
5. توفير قاعات خاصة وتوفير الأجهزة الخاصة بالرياضة والتي تساعد المدرب في طرائق تعليمه وتدريبه.
6. الاهتمام الإعلامي والجماهيري بالرياضة من خلال توجيه الدعوات للعائلة ورجال الصحافة لحضور المنافسات التي يقيمها الاتحاد باستمرار.
7. اهتمام المسؤولين في اللجنة الأولمبية ووزارة الشباب بالرياضة وتفهمهم بأن المبارزة تحتاج إلى دعم متواصل ومستمر من أجل الوصول إلى المستويات العالمية.
8. وجود محفزات خاصة بالمتدربين والمدربين والعاملين الذين يعملون ويشرفون على الناشئين.
9. الاهتمام بالنواحي الاقتصادية والاجتماعية والعلمية للناشئين وتوطيد العلاقة مع العائلة من خلال دعوتهم لحضور المنافسات المحلية أو زيارة العائلة لأماكن التدريب.

10. فتح مراكز تدريبية في المحافظات وتعيين أكثر من مدرب فيها وخاصة المحافظات التي توجد فيها كليات للتربية الرياضية للاستفادة من إمكانياتهم التعليمية والتدريسية والتدريبية في رفد هذه المراكز لتطوير ونشر رياضة المبارزة.



الباب الثالث
الانتقاء الرياضي في رياضة
المبارزة



الفصل الأول

معنى الانتقاء الرياضي والموهبة:

يعد اختيار الفرد لممارسة النشاط الرياضي له منذ الطفولة ذا أهمية كبيرة لبلوغ المستويات العليا، ومن الصعوبة تحقيق ذلك دون التدريب منذ الصغر، كما إن اختيار الطفل للنشاط المناسب له لم يعد متروكاً للصدفة بل أصبحت عملية الاختيار عملية لها أسس علمية أمكن التوصل إليها نتيجة للجهود المضيئة والمبدولة لأراء وبحوث المختصين في هذا المجال.

ولقد اتجهت الدراسات والبحوث إلى المساعدة في اكتشاف استعدادات الفرد وتوجيهها مبكراً إلى نوع النشاط المناسب والملائم مع قدراته المختلفة. وإن الحرص على اكتشاف الموهوبين لممارسة نشاط ما أدى إلى الاقتصار في العملية التدريبية وترشيد واستثمار الكثير من الوقت والجهد والمال، ويعد الفرد الموهوب ثروة قومية يجب اكتشافها ورعايتها وتطويرها لإعداد وصناعة البطل الرياضي.

والموهبة في المجال الرياضي هي تركيبة فطرية أو قابلية طبيعية متجمعة من القابليات العقلية و البدنية التي تساعد أو تسهل تحقيق إنجازات رياضية عامة.

فالوهبة الرياضية مفهوم يدل على القدرة التي تكسب الفرد إمكانية تحقيق إنجاز عالي المستوى في العمل الرياضي. أما عملية الانتقاء الرياضي فهي عملية يتم من خلالها اختيار أفضل اللاعبين على مراحل زمنية متعددة وبناء مراحل الإعداد الرياضي المختلفة. وعملية الانتقاء هي عملية ديناميكية مستمرة طويلة الأمد تستهدف التنبؤ بالمستقبل الرياضي للناشئ وما يمكن أن يحققه من نتائج.

وتظهر أهمية الانتقاء حيث يتم اختيار أفضل الناشئين في نشاط رياضي معين للوصول إلى المستويات العالية مع التوجيه المستمر للناشئين نحو النشاط الرياضي الذي يتفق واستعداداتهم وقدراتهم إذ إن عملية الانتقاء تستهدف اختيار أفراد يتوافر فيهم خصائص أو سمات أو قدرات أو استعدادات معينة تتطلبها طبيعة نشاط رياضي معين.

وعملية الانتقاء الرياضي تهدف إلى الاكتشاف المبكر للموهبة الرياضية والمواصفات الحركية والانفعالية والبيولوجية والموثولوجية التي يمكن التنبؤ بها في المستقبل في ضوء خصائص كل رياضة رياضية، لإمكانية توجيه الطفل لنوع الفعالية المناسبة بناءً على تلك المواصفات وميوله واستعداده أملاً في بلوغ مستوى عالٍ في الإنجاز مستقبلاً.

كما إن عملية الانتقاء الرياضي تهدف إلى اختيار أفضل الناشئين لمزاولة النشاط الرياضي فاكتشاف إمكانيات اللاعب الناشئ الملائمة لنوع معين من النشاط الرياضي يتطلب التصرف بشكل دقيق على العوامل التي تحدد الوصول إلى المستويات العليا في الأداء عند هذا النشاط. كما يهدف الانتقاء الرياضي إلى اختيار أفضل العناصر على فترات زمنية متعددة وبناءً على مراحل التدريب المختلفة.

وإن عملية الانتقاء تهدف إلى توفير الجهد والوقت في تعليم وتدريب من يتنبأ لهم تحقيق مستويات رياضية عالية مع توجيه المستمر للناشئين نحو الأنشطة الرياضية مع اختيار أفضل العناصر من الأفراد المبتدئين والمتقدمين لممارسة الرياضة.

إن الانتقاء الرياضي الصحيح عملياً يجب إن تبدأ من أعلى إلى أسفل بمعنى التعرف على الإمكانيات والقدرات الخاصة بالأبطال ذوي المستويات القمة كنموذج أو موديل ووضعها كمتطلبات النشاط الرياضي الممارس والتي يجب إن

الانتقاء الرياضي في رياضة المبارزة

تبدأ على أساسها التعرف على القدرات والإمكانات الجسمية والحركية والنفسية التي يسعى الفرد إلى تحقيقها للوصول إلى مراتب البطولة في تلك الفعالية.

إن الانتقاء الرياضي يخص مجموع الراغبين المتميزين بالقدرات والمواهب في ممارسة هذه الرياضة أو تلك بما يتلاءم ورغباتهم وقدراتهم المحددة لنوع النشاط الرياضي المختار على إن يتم في العمر المحدد والذي يقترحه المختصون.

وتجدر الإشارة هنا إلى إن الانتقاء يتأسس على الدراسة العميقة لجميع جوانب شخصية الموهوب والتعرف عن طريق الاكتشاف المبكر لخصائصه النفسية وتقويم مستوى نمو صفاته البدنية ويشمل في جميع المراحل على الملاحظة التربوية المنظمة ودراسة الصفات المورفولوجية والفحوص الطبية والاختبارات البدنية ويتطلب ذلك القيام بعمليات ومراحل متعددة تتطلب جوانب كبيرة وشاملة في عملية الانتقاء.

ولعل من واجبات الانتقاء تحديد إمكانات الموهوب التي تمكن من التنبؤ بالمستوى الذي يمكن أن يحققه وإمكانية استمراره في ممارسة الرياضة بمستوى ممتاز من الكفاءة ويرتبط صدق هذا التنبؤ بالنجاح في اكتشاف استعدادات وقدرات الموهوب في المرحلة الأولى من الانتقاء ومع ذلك فإن النتائج في المستقبل تخضع لعدة عوامل أخرى ومن ذلك تأتي فكرة تقويم استعدادات وقدرات الناشئ ومن الصعب الحكم عليها منذ الاختبارات التمهيدية ولكن يجب مرور فترة من التدريب المنظم.

ومن جهة أخرى يساعد الانتقاء الموهوب على الاتجاه المباشر إلى نوع النشاط الرياضي الذي يتيح له فرصة التقدم والتميز مع الاقتصاد بالوقت والجهد في تعليم وتدريب من يتوقع منهم نتائج جيدة مستقبلاً مع الحفاظ على الموهوبين وضمان عدم تسربهم سواء لعدم توافر الوسائل والأساليب العلمية لاكتشافهم أو لابتعادهم عن الملاعب قبل أن يحققوا النتائج المتوقعة نتيجة التوجيه الخاطئ لأنشطة رياضية لا تناسب استعداداتهم وقدراتهم.

وعمليّة الانتقاء تتم في اتجاهين:

1. اختيار نوع النشاط الرياضي الذي يتناسب تماماً مع استعدادات وقدرات الناشئ بغية إشباع اهتماماته بالرياضة.
2. تحديد نوع النشاط الرياضي للناشئين الموهوبين لغرض تحقيق مستويات أداء عالمية.

كما إن الانتقاء الرياضي السليم يؤدي إلى:

- أ. التعرف المبكر على الموهبة من ذوي الاستعدادات والقدرات العالية.
- ب. اختيار نوع النشاط المناسب للموهبة طبقاً لاستعداداته وقدراته.

• **أنواع الانتقاء الرياضي:**

1. الانتقاء لتوجيه الفرد الممارس إلى الفعالية الرياضية المناسبة.
2. الانتقاء للإعداد للمجموعات المتجانسة في التدريب لاستمرار عملية التدريب بكفاءة.
3. الانتقاء لتكوين للمجموعات المتنافسة في فعالية في كافة مراحل التدريب لزيادة الدافعية مع مراعاة الحالة النفسية لأعضاء الفريق.
4. الانتقاء لتشكيل المنتخبات الوطنية من بين اللاعبين ذوي المستويات العالية.

• **أهداف الانتقاء الرياضي هي:**

1. تحديد المواصفات والمتطلبات المورفولوجية والبدنية والحركية والانفعالية التي تتطلبها رياضة المباراة.

الانتقاء الرياضي في رياضة المبارزة

2. الاكتشاف المبكر لذوي الاستعدادات والقدرات وإمكانية التنبؤ بما ستكون عليه هذه الاستعدادات مستقبلاً وتوجيه الراغبين منهم لممارسة رياضة المبارزة.
3. إيجاد قاعدة عريضة من ذوي المواهب والاستعداد الرياضي لاختيار أفضل العناصر على فترات زمنية متعددة.
4. الاقتصاد بالوقت والجهد والمال في عملية التدريب الرياضي.
5. ترشيد عملية التدريب لتنمية وتطوير الإمكانيات والقدرات للفرد على ضوء ما ينبغي تحقيقه.
6. زيادة الدافعية بالتقارب والتجانس لمستوى مجموعة الأفراد والابتعاد عن التباين بينهم.
7. تطوير عمليات الانتقاء ومواصلته من حيث التنظيم والفاعلية بالدراسات والبحوث العملية المتواصلة.

الفصل الثاني

عناصر الانتقاء للمستويات العليا:

يعد التدريب الجيد هو العملية الأساسية لتطوير استعداد وتحسين قدرات الفرد للأداء وإن استمرار تقدم المستوى الرياضي في عملية التدريب له دلالة على مناسبة المتطلبات الخاصة بالفعالية مع الإمكانيات والقدرات الخاصة. لذلك يمكن تحديد عناصر انتقاء واختيار الموهوبين للمستويات العليا بما يلي:

أولاً: القياسات الأنثروبومترية:

وتتمثل هذه القياسات في أطوال وأعراض وأوزان الجسم وعلاقة كل منهما بالآخر حيث هناك علاقة بين التكوين الجسمي للفرد (الطول والوزن) وبين إمكانية الوصول للمستويات الرياضية العليا، فالطول الذي يمكن أن يصل إليه الفرد عند اكتمال النضج أمراً يستحق الاهتمام أو هو أمر حاسم في عملية الاختيار للاعبين المبارزة أو أي رياضة أخرى، فأطوال الأطراف (الذراعين والرجلين) تلعب دوراً هاماً لدى لاعب المبارزة حيث يجب إن تتراوح أطوال المبارزين من عمر (13 - 15 سنة) بين (163 - 175 سم). أما الأوزان فتكون بين (50 - 62 كغم) من وجهة خبراء رياضة المبارزة.

ثانياً: القياسات الفسيولوجية والعمر البيولوجي:

تشير القياسات الفسيولوجية إلى مستوى عمل الجهاز الدوري والجهاز التنفسي من خلال نتائج بعض القياسات التي يمكن استخدامها مثل معدل النبض وضغط الدم وعدد مرات التنفس والقدرة على امتصاص الأوكسجين والسعة الحيوية حيث تعطي دلائل تنبؤية لمستوى القدرات الوظيفية للاعب في المستقبل.

الانتقاء الرياضي في رياضة المبارزة

كما تعد أهمية العمر البيولوجي كأحد العوامل المساعدة في اختيار المواهب ورعايتها والمساعدة في وصول الرياضي إلى المستويات العليا في المستقبل. كما إنه يعتبر كمعيار صالح لعملية الانتقاء والاختيار وتناسبه مع العمر الزمني ومستوى تطور القدرات الوظيفية خلال مراحل النمو.

ويعتمد لاعب المبارزة على التنفس اللاهوائي في بعض المباراة وعلى التنفس الهوائي في المباراة الأخرى. حيث تتميز الانقباضات العضلية الثابتة والمتحركة بالشدة العالية في حالة غياب الأوكسجين. كما يتميز لاعب المبارزة بقدرة عالية من السعة الحيوية وكفاءة استهلاك الأوكسجين ومستوى عالٍ من الدين الأوكسجين. أما معدل النبض فقد يصل أحياناً إلى 180 نبضة في الدقيقة ولكن لثوانٍ معدودة.

ثالثاً: القدرات البدنية والحركية:

وتشمل القدرات البدنية مستوى اللياقة البدنية كالتحمل الهوائي واللاهوائي والقوة العضلية

والسرعة والمرونة والرشاقة. وإن مستوى قدرات الطفل تشير إلى مدى انحرافه عن مسار

التطور ويعد ذلك دليلاً هاماً في عملية الاختيار.

رابعاً: القدرات العقلية والجوانب الاجتماعية:

يعد مستوى الذكاء والإدراك معياراً هاماً للتنبؤ في المستقبل في عملية الاختيار ويمكن الاسترشاد بنتائج اختبارات الذكاء والإدراك بالإضافة إلى ملاحظة المدرب للموهوب أثناء تنفيذ الواجبات الخطئية ومدى الاستجابة لمتغيرات الموقف. كما يجب تحديد مستوى القدرة على الإحساس بالمسافة والزمن والمكان والأداة كأسس هامة في عملية الاختيار أيضاً.

إن الاختبارات الاجتماعية والتي تشير نتائجها إلى درجة التفاعل والاندماج مع الفريق أو زملائه في التدريب وتعد معياراً مهماً وهادفاً لعملية الاختيار، كما إن حرص الوالدين والبيئة والمحيطه ومستوى التفوق الدراسي من العوامل المهمة أيضاً.

خامساً: الاستعداد للأداء الرياضي :

يلعب مستوى الاستعداد للأداء دوراً بالغ الأهمية في مستوى الإنجاز الرياضي بصفة عامة حيث يدل على القدرة على مقاومة الإحباط والرغبة في التعلم والتدريب والمثابرة وبذل الجهد وتحقيق مستوى مناسب من الثبات النفسي والإنجاز الرياضي. ومن خلال الملاحظة ونتائج الاستبيان والاختبارات يمكن معرفة مستوى الاستعداد وإمكانية التنبؤ لتحقيق مستوى عال في الفعالية الرياضية.

سادساً: السن المناسبة للاختيار:

يعد تحديد السن المناسب للاختيار عملية في غاية الأهمية وقد اجتمعت معظم الآراء على مراعاة عاملين أساسيين في تحديد السن المناسبة للاختيار، أولهما تحديد سن الطفولة لكل فعالية. وهو الفترة الزمنية التي يصل خلالها اللاعب مستوى ممكن من قدرات حركية وأسس بيولوجية في الفعالية التخصصية. وقد حددت هذه الفترة في رياضة المبارزة السن المناسبة للتدريب والمنافسة هو من 11-13 سنة.

والعامل الثاني هو معرفة المستوى المناسب الذي تصل إليه القياسات الجسمية والقدرات البدنية لتحمل متطلبات التدريب بما يتناسب ومتطلبان رياضة المبارزة.

وفي رياضة المبارزة يرتبط سن البطولة بخصائص بدنية وحركية حيث تعتمد على القوة المميزة بالسرعة ورد الفعل و الرشاقة والمرونة والتوافق. و يبدأ

الانتقاء الرياضي في رياضة المبارزة

تدريب المبتدئ من عمر يتراوح بين 9 - 10 سنوات، والتدريب المتقدم يستمر من 13-14 سنة وحتى 17 سنة. أما العمر المناسب للانتقال للمستويات العليا فيبدأ من عمر 17 سنة وحتى 27 سنة.

أما معايير الانتقاء والمتطلبات الواجب توفرها في الناشئ لاختياره لرياضة المبارزة فهي المتطلبات الضرورية (السرعة والرشاقة والمطاولة ودقة الحركة) والمتطلبات الإضافية (طول القامة وقوة الأطراف وطول الذراع وتناسب معدل الطول مع الوزن) أما المتطلبات ذات الأهمية من الدرجة الثانية هي (المرونة).

الفصل الثالث

نماذج برامج انتقاء الموهوبين:

لقد تعددت وجهات النظر في وضع برامج انتقاء الناشئين الموهوبين حيث لا يوجد برنامج محدد للانتقاء يمكن تطبيقه في كافة الألعاب ونقصد بالبرنامج هو المراحل التنفيذية والمتسلسلة التي تستخدم في عملية الانتقاء بشكل عام في أي نشاط رياضي بغض النظر عن نوعها.

أدناه أهم النماذج العالمية لبرامج انتقاء المواهب بشكل عام:

أولاً: نموذج هارا (Harra) للانتقاء الموهوبين:

اعتقد العالم الألماني (هارا) في إمكانية الاستدلال على ما إذا كان الناشئون يمكنهم النجاح والتفوق في المجال الرياضي من خلال عدد من الخطوات التي تضمن استمرارهم في التدريب إلى المستويات العليا وهي كما يلي:

1. إخضاع الناشئين لبرامج تدريبية: حيث يتم إخضاع الناشئين المطلوب انتقاء المواهب منهم إلى برامج تدريبية تهدف إلى رفع مستوياتهم الرياضية بشكل عام وخلال هذه البرامج يجري تحليل مكثف لمواهبهم واستعداداتهم مع مراعاة إعداد البيئة التدريبية السليمة والمتكاملة، وإعداد البيئة الاجتماعية في المجال الرياضي بشكل عام.
2. انتقاء الناشئين الموهوبين: يتم خلال هذه المرحلة انتقاء الناشئين الموهوبين على مرحلتين هما:
 - مرحلة عامة: يتم فيها اختبار كافة قدراتهم الرياضية بشكل عام.
 - مرحلة تخصصية: يتم خلالها اختبار القدرات التخصصية بنوع النشاط الرياضي الممارس.

الانتقاء الرياضي في رياضة المبارزة

كما أكد إن تتم عملية الانتقاء وفقاً لمؤشرات محددة وتعد فيصلاً في موهبة الأداء الرياضي التخصصي ومنها عامل الوراثة والقدرات البدنية والنفسية والمتغيرات الاجتماعية ومستوى التطور البيولوجي لهم وتطور الشخصية وميولهم واتجاهاتهم نحو الرياضة وممارستها والمساهمة والمشاركة في الأنشطة الرياضية داخل وخارج المدرسة.

ثانياً: نموذج هافليك (Havlick) وانتقاء الموهوبين:

حيث اقترح ها فليك عدة خطوات يجب مراعاتها بانتقاء الناشئين الموهوبين كما يلي:

1. التعرف على الناشئين المتميزين في درس التربية الرياضية في المدرسة.
2. التخصص في رياضة من الرياضات العامة لفترة مناسبة.
3. التخصص في رياضة من الرياضات التي تناسب قدراته وإمكانياته بعد فترة مناسبة.
4. تحديد مدى احتمالات وصول المختارين إلى المستويات العالية.

كما حدد (هافليك) عدة مبادئ يجب مراعاتها خلال مراحل الانتقاء وهي:

1. التأكد من إن الناشئين الذين سيقع عليهم الاختيار سوف يتمكنون من الاستمرار بالتدريب في نفس الرياضة التخصصية.
2. مراعاة عدم التخصص المبكر بل يجب ممارسة عدد كبير من الألعاب في السن المبكر.
3. يجب أن يتم الاختيار من خلال تتبع التأثير الوراثي ومدى النمو والتطور الثابت له.
4. يجب أن تسهم علوم الرياضة في الانتقاء من خلال مبادئها وأسسها العلمية.
5. مراعاة العوامل التي تتأثر بالوراثة مثل الطول والسرعة والدوافع وغيرها.
6. يجب أن يتم الاختيار من خلال عدد كبير من الناشئين.

7. يجب أن يتم الاختيار من خلال الاختبارات والقياسات.
8. يراعى عند الانتقاء متغير التنافس إذ يجب أن يأخذ في الاعتبار.

ثالثاً: نموذج دريك (Drek) لانتقاء الموهوبين:

اقترح (دريك) ثلاث خطوات لانتقاء الناشئين في الرياضة وهي كما يلي:

الخطوة الأولى: تتضمن إجراء قياسات تفصيلية في الجوانب التالية:

1. الحالة الصحية العامة.
2. التحصيل الدراسي.
3. الظروف الاجتماعية والتكيف الاجتماعي.
4. النمط الجسمي.
5. القدرات العقلية.

الخطوة الثانية (مرحلة التنظير): وتتضمن مقارنة سمات وخصائص جسم الناشئ في النمو أو تكوين الخصائص المطلوبة في الرياضة التخصصية وفي الرياضة بشكل عام.

الخطوة الثالثة: وضع برنامج تدريبي ينفذ قبل بدء الموسم ويتم تتبع أداء الناشئين في كافة الجوانب البدنية والمهارية والخطئية والنفسية ودرجة تكيفهم للتمرين ثم بعد ذلك تتم عملية التقييم التي يتم من خلالها الانتقاء.

رابعاً: نماذج (جيم بل Gim ble، بومبا Bompa، وبار. أور Bar-Or):

أكدت هذه النماذج عند انتقاء الناشئين على ثلاثة عناصر مهمة وتقسيم الناشئين على ضوئها وهي:

1. القياسات الفسيولوجية والموفولوجية.
2. القياسات العقلية والدوافع.
3. القياسات النفسية والقابلية للتدريب.

الفصل الرابع

مراحل الانتقاء الرياضي:

تعد عملية الانتقاء الرياضي عملية منظمة مستمرة لفترة طويلة تستهدف التنبؤ بالمستقبل الرياضي للناشئين وما يمكن إن يحققوه من نتائج. وتشير نتائج البحوث إلى أن عامل الثبات يتحقق بدرجة عالية في بعض الصفات البدنية بينما لا يتحقق أو يتحقق بدرجات منخفضة في صفات أخرى فقد وجدوا طول الجسم والذراعين والرجلين يتوافر فيها عامل الثبات بنسبة 90% حيث تكون مقاييس هذه الصفات أكثر تأثراً بالوراثة.

كما إن عملية الانتقاء الرياضي هي عملية مستمرة في جميع مراحل الإعداد الرياضي طويل الأمد وتعتمد على ثبات الاستعداد للفرد مع أخذ بنظر الاعتبار السن والعمر البيولوجي والعمر التدريبي فمثلاً يمكن أن يظهر ناشئ لسنوات قليلة استعداداً أكثر ممن هو أكبر منه ويعمر تدريبي أطول.

وتقسم عمليات الانتقاء إلى ثلاث مراحل رئيسية لكل مرحلة أهدافها ومتطلباتها والمؤشرات التي تعتمد عليها مستقبلاً في التنبؤ بالمستقبل الرياضي للناشئ. علماً إن هذه المراحل ليست منفصلة وإنما تعتمد كل منها على الأخرى وهي:-

المرحلة الأولى: الانتقاء العام أو المبدئي: وهي مرحلة التعرف على الموهوبين وتكون بدايتها جذب أكبر عدد من الأطفال الموهوبين نحو إمكانية ممارسة الرياضة العالية الرياضية. ثم إجراء القياسات والاختبارات المناسبة لتحديد الحالة الصحية العامة للأطفال أو الكشف عن المستوى المبدئي للصفات البدنية أو الخصائص المورفولوجية الوظيفية والسمات الشخصية ومهاراته في الأداء الحركي للأنشطة المختلفة وقدراته العقلية في التفكير والتذكر والإدراك ومستوى الذكاء وإمكانياته

النفسية من ناحية الانفعالات وإمكانياته الجسمية المناسبة لرياضة الرياضة وتسمى هذه المرحلة أيضاً مرحلة التربية الحركية.

المرحلة الثانية: الانتقاء الخاص أو التخصص: هنا يُنتقى أفضل الناشئين

من بين الذين نجحوا في اختبارات المرحلة الأولى وتوجيههم نحو الفعالية الرياضية التي تتلاءم مع إمكانياتهم وكفاءة أجهزة الجسم الحيوية لتحقيق متطلبات العملية التدريبية وهي مرحلة (التوجيه الرياضي). حيث يتم فيها بعد إن يقطع الناشئ مدة تدريب تصل بين (1 - 4) سنوات على نوع الفعالية الرياضية حيث تجرى فيها أنواع كثير من الاختبارات على الناشئ ويتم تسجيل أفضل ما يمكن إن يصل إليه من خلالها. حيث يظهر تقدم في الإنجاز في قدراته البدنية العامة والخاصة بالفعالية الرياضية ومهاراته في الأداء الحركي وإمكانياته الخططية للأداء الخططي وقدراته العقلية في المعرفة والتطبيق والتركيب والفهم والتحليل والتقويم وقدراته الوظيفية على التكيف مع متطلبات التدريب للفعالية الممارسة وتطوير سريع للجانب النفسي الانفعالي.

المرحلة الثالثة: الانتقاء التأهيلي أو انتقاء نخبة المستويات العليا: وهي

مرحلة المدرسة الرياضية لأحد الأنشطة المختلفة إذ يوضح المستوى درجات ثبات القدرات المحددة للإنجاز العالي وإظهار المستوى الجيد ويظهر الاستعداد في ثبات وتقدم المستوى من حيث قدراته البدنية العامة والخاصة ومهاراته في الأداء الحركي وإمكانياته للأداء الخططي وقدراته العقلية العالية ومستويات المعرفة والذكاء وتكيفه الوظيفي لمتطلبات حمل التدريب وسرعة استعادة الشفاء والنواحي الانفعالية وسماته الإرادية.

في جميع هذه المراحل تعد سرعة تقدم النتائج الرياضية للناشئ وزيادة حجم التدريب مؤشرات جيدة للتنبؤ بالمستوى الذي يمكن إن يحققه الناشئ بالإضافة إلى إن كل مرحلة من المراحل الثلاثة تعتمد عملية الانتقاء فيها على عدة مؤشرات إذ إن فكرة الاعتماد على مؤشر واحد في الانتقاء تؤدي إلى الكثير من

الانتقاء الرياضي في رياضة المبارزة

الأخطاء. والجدول أدناه يبين المراحل الثلاث وهناك من قسمها إلى أربع مراحل بعد أن يطيل مرحلة التخصص إلى مرحلتين هما الثانية والثالثة.

أما المرحلة الرابعة فهي مرحلة الانتقال إلى المستوى العالي

مرحلة الانتقاء	أهداف الانتقال الأساسية	الوسائل الأساسية المستخدمة في الانتقال	فئة (طبقة) الممارسين
المرحلة الأولى	الانتقاء التمهيدي أو التحضيري للأطفال والناشئين لمراكز الاكتشاف المبكر	1. الملاحظة التربوية 2. الاختبارات 3. المسابقات والمحاولات التجريبية 4. الدراسات والفحوصات الطبية 5. النفسية والبيولوجية	التلاميذ والناشئون من عمر 6 - 8 سنوات
المرحلة الثانية	الفحص المتعمق وفقاً للانتقاء التمهيدي لعينة المفحوصين في نوع النشاط المحدد مع تسجيل الأطفال والناشئين بمراكز التدريب الرياضية	نفس الوسائل أعلاه	التلاميذ والناشئون من عمر 9- 12 سنة
المرحلة الثالثة	الدراسة المنتظمة طويلة المدى ولكن تمارس في مراكز التدريب الرياضي بقصد التحديد النهائي للتخصص الفردي (مرحلة التوجيه الرياضي)	نفس الوسائل أعلاه	الطلبة والناشئون من 12- 15 سنة
المرحلة الرابعة	1. الانتقال في المنتخبات الوطنية للناشئين ومنتخبات المحافظات	نفس الوسائل أعلاه	من ذوي المستوى العالي من 15- 18 سنة

مراحل الانتقاء	أهداف الانتقاء الأساسية	الوسائل الأساسية المستخدمة في الانتقاء	فئة (طبقة) الممارسين
	<p>والمناطق</p> <p>2. انتقاء منتخبات الشباب (الصف الأول) على مستوى الدولة - المحافظة - المنطقة</p> <p>3. الانتقاء للمنتخبات الوطنية للدولة</p>		<p>الرياضيون الكبار</p> <p>الناضجون ذوو المستوى العالي</p>

الفصل الخامس

انتقاء الناشئين في رياضة المبارزة:

إن الاهتمام بالناشئين وتطويرهم مسألة مهمة يجب أن تؤخذ بنظر الاعتبار وذلك لأنهم اللبنة الأولى والمرتكز في التطور ولحد الآن يختار الرياضي بنفسه الرياضة التي يريد مزاولتها وهذا ما يوقعهم في خطأ كبير لأن بعض اللاعبين يتدربون كثيراً على رياضة ما يكون تقدمهم فيها بطيئاً، ولكن هؤلاء اللاعبين أنفسهم أصبحوا أبطالاً في رياضة أخرى زاولوها فيما بعد نتيجة نصيحة لأحد العارفين عن طريق الصدفة لذا يتوجب علينا أن نختبر اللاعب وننصحه بمزاولة الرياضة التي يستطيع أن يبرز فيها.

لذلك فإن عملية الانتقاء للناشئين في المبارزة تحتاج إلى الإعداد والتهيئة اللازمة لنجاح هذه العملية وبناء قاعدة ثابتة وذلك من خلال الإعداد المنظم والتدريب المتواصل للوصول إلى المستويات المطلوبة في مراحل العمر المناسب. كما إن من الضروري التأكيد أثناء تدريب الناشئين على إتباع أسس الإنجاز العالي بالإضافة إلى الصفات الجسمية والقدرات مهارية والخطئية والقدرات النفسية المختلفة.

وأظهرت الدراسات التي قام بها العلماء وجود علاقة متينة بين التركيب الجسماني للاعب وكل رياضة على الرغم من وجود اختلاف في بعض الأحيان، ورياضة المبارزة واحدة من تلك الألعاب التي تحتاج إلى شروط معينة وأسس انتقاء واجب توفرها لدى لاعب المبارزة وهي:

- أن يكون لاعب المبارزة ذو نمط جسمي نحيلاً وطويلاً.
- أن يكون صغير السن و عمره بين (9 - 12 سنة) عند البدء بالتدريب.
- أن يتمتع بمرونة عالية.
- أن يتمتع بدكاء ميداني.

الباب الثالث

- أن يمتاز بقابلية توافق حركي عالي.
- أن يمتاز برد فعل سريع وانتباه وتركيز عاليين.
- يفضل أن يكون ممن يستعمل ذراعه اليسرى بدلاً من اليمنى.
- أن يجتاز اختبارات اللياقة البدنية لهذه الرياضة ومنها على سبيل المثال لا الحصر:

- أ. ركض لمسافة 80 م بزمن قدره 10 ثواني.
- ب. رمي كرة طبية وزنها 3 كغم بمسافة لا تقل عن 10 م.
- ج. القفز من الثبات للأعلى لمسافة 40 سم.
- د. القفز من الثبات للأمام لمسافة 190 م.
- هـ. السباحة إن أمكن.

ويمكن تقسيم الاختبارات والمقاييس التي تستخدم في مجال انتقاء وتوجيه الناشئين في رياضة المبارزة إلى أربعة أنواع رئيسية هي:

أولاً: القياسات الجسمية: وهي تتعلق بأطوال وعروض ومحيطات ونسب أجزاء الجسم المختلفة لبعضها البعض ونمط تكوين الجسم حيث أثبتت الدراسات والبحوث وجود علاقة بين بعض القياسات الإنترومتريّة (طول الجسم، طول الذراع، طول الرجلين، الطول النسبي للأرجل وكفاية الهجوم والدفاع والكفاية البدنية النسبية).

كما أكدت الدراسات على تميز لاعبي المبارزة بطول القامة وطول الأطراف وإنهم ينتمون إلى النمط النحيف.

ثانياً: اختبارات بدنية وحركية: وتتعلق بالقدرات والاستعدادات البدنية والحركية اللازمة للأداء الرياضي الجيد والمميز، حيث أكدت الدراسات إن الاختبارات البدنية والحركية تساعد بشكل كبير في انتقاء أفضل العناصر الذين يكون لهم شأن في المستقبل من خلال وضع المنهج التدريبي المنظم لهم ولسنوات عديدة.

الانتقاء الرياضي في رياضة المبارزة

ثالثاً: اختبارات لوظائف الأعضاء (الفسيولوجية): وتتعلق بقدرة وكفاية أجهزة الجسم الحيوية (الدوران والتنفسي) والجهاز العصبي والعضلي على العمل الذي يتميز بالجهد العالي.

رابعاً: الاختبارات النفسية: وتتعلق بالسمات العقلية والمعرفية والانفعالية والوجدانية للشخصية التي تميز الأشخاص الموهوبين عن غيرهم، حيث أكدت الدراسات وجود علاقة بين بعض القدرات العقلية والسمات الشخصية ونتائج المباريات في رياضة المبارزة. وإن التقدم في مستوى الأداء الحركي لرياضة المبارزة ينمي لدى لاعبي المبارزة مظاهر الانتباه وثبات الانتباه.

إن الاهتمام لمسألة الانتقاء ضرورة ووضع الناشئين تحت أمهر المدربين وأكثرهم ضبطاً للنظام والتصرفات الأخلاقية الحميدة وذلك لأنهم أساس الرياضة ومرتكز تطورها، مع ضرورة اختيار الناشئ وتوجيهه بمزاولة السلاح الذي يستطيع أن يبرز فيه وذلك لوجود علاقة بين النمط الجسمي للاعب ونوع السلاح المستخدم على الرغم من وجود اختلاف في بعض الأحيان.

لذلك فلا بد من الاهتمام بالمرحلة العمرية (9 - 12 سنة) بوصفها الأساس في تعلم الرياضة وكذلك يمكن البدء بعمر (13- 14 سنة) فضلاً عن العمر السابق بالإضافة إلى ضرورة الإسراع والاختزال في مرحلة التعلم لأن طولها يؤدي إلى الملل والضجر وتسرب المبتدئين من التدريب، فضلاً عن توفير جميع الوسائل والأجهزة والمستلزمات المساعدة على تعليم وتدريب لاعب المبارزة في الأندية ومراكز الشباب.

الفصل السادس

الانتقاء لتشكيل المنتخبات الوطنية (شباب - متقدمين) بالمبارزة:

لاشك أن الطريق للفوز ببطولة أي فعالية رياضية ليس أمراً سهلاً بل تواجهه وتتعرض طريقه الكثير من المعوقات والصعوبات والتي يجب التغلب عليها بالاستفادة من الأساليب العلمية المختلفة وخاصة بعد أن أصبحت للمنافسة الرياضية مكانتها بين مختلف دول العالم ونظرتهم إلى الفوز الرياضي كمظهر من مظاهر التقدم الحضاري للدولة. وصار الفوز بالمنافسة ليس وليد الصدفة أو العشوائية ولكنه نتيجة أبحاث وتجارب وخبرات عملية وعلمية لاختيار الأفضل وانتقائهم لتشكيل المنتخبات الوطنية. مع الاستمرار بالتدريب العالي لتطوير الإمكانيات الفردية لدى اللاعب بزيادة التخصص وتطوير وإتقان وتثبيت الصفات المهنية والخططية مع زيادة المعلومات والقدرات العقلية والاستعداد النفسي من خلال التخطيط العلمي المبرمج للتدريب الذي يسبقه عملية اختيار أفضل اللاعبين لتمثيل الدولة في المحافل الدولية والعالمية بما يعكس الصورة المشرفة للبلد.

ويجب مراعاة ما يأتي عند انتقاء لاعبي المنتخبات الوطنية:

أولاً: يقوم الاتحاد المركزي لرياضة بتشكيل لجنة تتألف من رئيس لجنة المدربين ومدربي المنتخب الوطني والشباب وعضو اتحادي. وتكون مسؤوليتهم اختيار اللاعبين الحاصلين على المراكز الثمانية الأولى في البطولة التي ينظمها الاتحاد لكل سلاح مع تثبيت ملاحظاتهم عن كل لاعب.

ثانياً: تشكيل لجنة أخرى تقوم بإجراء الاختبارات التي تعد سابقاً على العناصر التي تم اختيارها من قبل اللجنة الأولى وتتألف من رئيس اللجنة الفنية وحكم دولي ومدرب محلي وعضو اتحادي وتشرف على الاختبارات والتي تشمل ما يأتي:

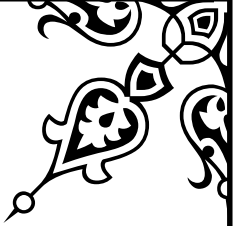
الانتقاء الرياضي في رياضة المبارزة

- أ. الاختبارات البدنية والنفسية: وتشمل اختبارات السرعة والقوة المميزة بالسرعة والمطاولة وسرعة رد الفعل والدقة والتركيز والانتباه والإدراك الحس حركي.
- ب. الاختبارات الخاصة: وتشمل حركات التقدم والتقهرق على طول الملعب خلال زمن محدد، وسرعة ودقة أداء حركة الطعن خلال أو عدد الطعنات خلال زمن محدد وعلى طول الملعب (أداء فني).
- ج. اختبارات المنافسة على شكل مجموعات وتسجل النتائج لكل لاعب منهم ولكل سلاح على حدة.
- د. إجراء الفحص الطبي في المركز الطبي لغرض التعرف على سلامة اللاعبين من الإصابات الرياضية والأمراض المزمنة.

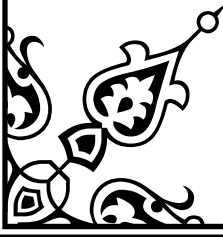
ثالثاً: يعقد الاتحاد المركزي اجتماعاً لمناقشة الأسماء بحضور جميع المدربين والحكام واللاعبين حيث يتم عرض نتائج الاختبارات وملاحظات اللجان التي تم تسجيلها عن كل لاعب مع ملاحظة مستواه العام ودرجة التزامه وشخصيته وأخلاقه وعلاقته بالآخرين ورأي رئيس وأعضاء الاتحاد عنه ثم يتم اختيار ستة منهم يخلون معسكر تدريبي لمدة شهر واحد ثم تعاد عليهم الاختبارات أعلاه وتقويم مدى تطور وتقدم مستوى كل لاعب وإعادة المناقشة مرة أخرى على ضوء نتائج المعسكر.

رابعاً: تشكيل لجنة لمتابعة تدريبات المنتخبات ورفع تقارير دورية وأسبوعية عن سير التدريبات والتزام اللاعبين وتعاونهم مع المدرب، بشرط أن تكون اللجنة محايدة ويمتلك عناصرها نكراناً للذات بعيداً عن العلاقات الشخصية والتأثيرات الجانبية.

خامساً: يتم اختيار أفضل ثلاثة أو أربعة لاعبين وزجهم في البطولة العربية أو القارية أو العالمية على ضوء النتائج والملاحظات التي قدمت للاتحاد.



الباب الرابع
مدرب المباراة



الفصل الأول

مواصفات مدرب المباراة:

تتميز عملية التدريب الرياضي بوضوح الدور القيادي للمدرب إذ تقع عليه العديد من المهام التعليمية والتربوية التي تساهم في بناء الرياضي والوصول به إلى المستويات المطلوبة، فالمدرب هو المحرك الرئيسي للعملية التدريبية، ولا يقتصر عمله على توصيل المعلومات والخبرات للاعبين بل يرتبط بكثير من الالتزامات الأخرى والتي تعدت مرحلة التعليم لفنون اللعبة إلى مرحلة التربية فهو المثل والقُدوة الذي يحتذى به لاعبوه.

والمدرب هو الشخصية التي يقع على عاتقها العملية التدريبية بإجراء الخطوات التنفيذية لها وتنظيمها وتنسيقها في برامج عملية محددة هادفة، فهو القائد التنفيذي لإعداد لاعبيه بدنياً ومهارياً وتربوياً بما يتمشى مع ميولهم ورغباتهم وفقاً لقواعد وأسس علمية وتربوية سليمة مراعيًا الفروق الفردية بينهم لتحقيق أعلى المستويات الرياضية الممكنة.

يجب أن تتوفر عدة مواصفات في مدرب المباراة وأهمها:

1. يجب أن يتمتع بقدرة حركية فائقة لأداء كافة حركات المباراة الهجومية والدفاعية حتى يستطيع أن يتفاعل حركياً مع اللاعب في تعليمه الحركات المختلفة سواء عند إعطاء تمارين الإحماء أو عند إعطاء الدروس الفردية والجماعية.
2. القدرة الذهنية على تفهم أهداف حركات المباراة وغايتها ونقل هذا الفهم إلى لاعبيه حتى يستطيعوا تكوين خطط اللعب وتنفيذها بالتوقيت المناسب مع زيادة قابلياتهم على كيفية تحقيق الفوز على المنافس.
3. يجب أن يتمتع بشخصية قوية بين لاعبيه تنبثق من خلقه الحسن والعادات الطيبة والمعاملة الحسنة للآخرين، وأن تتسم قراراته بالحزم والثبات والصواب،

كما يجب أن يكون محبوباً وواضحاً في تصرفاته والتعامل بصورة متساوية مع جميع لاعبيه.

4. يجب أن يمتلك خبرة كبيرة بالمبارزة والتي تلعب دوراً هاماً في إعداد اللاعب وزيادة كفايته الحركية وكفايته العقلية في استيعاب الطرق والخطوات التعليمية لحركات المبارزة الهجومية والدفاعية وأساليب تطبيقها عملياً.
5. يجب أن يكون المدرب مؤهلاً دراسياً وملماً بعلم التربية وعلم النفس حتى يستطيع التعامل تربوياً مع نفسيات لاعبيه المختلفة ووفق عادات وتقاليد المجتمع بهدف غرس الارتياح النفسي وزيادة ثقة اللاعب بنفسه أثناء التدريب والمنافسات.
6. أن يتصف بدقة المواعيد وإعطاء الصورة الجيدة عن الذات والحرص على رؤية كل لاعبيه ومخاطبتهم بشكل جيد وبشاشة الوجه وهندام جيد.
7. الشعور بالقيادة والتمتع بروح جيدة للتنظيم.
8. القدرة على التصرف والابتكار وإمكانية الربط والتحليل وحل المشكلات وإيجاد أفكار جديدة مع دقة اتخاذ القرارات.
9. الإلمام بالأسس العلمية المختلفة للتدريب على كيفية إتقان المهارات الحركية وخطط اللعب التخصصية وبناء المهارات الفردية، والاطلاع على ما يستجد من قوانين وخبرات وتجارب والوقوف على أحدث المعلومات والأساليب المتابعة التطور السريع في العملية التدريبية.
10. الاستعمال الجيد للصوت أثناء التدريب وذلك يتم:

أ. عند تجميع اللاعبين بقربه قبل إعطاء التعليمات.

ب. التحدث بهدوء ويقين.

ج. تغيير هذا الصوت مراراً حيث يتم تغيير حجم الصوت عند مخاطبة الجماعة عنه عند مخاطبة الفرد.

د. الحرص على استيعاب لاعبيه لذا يستوجب التحدث بصوت عالٍ عند الحاجة.

11. تقنية عالية للاتصال والاحتكاك من خلال:

- أ. معرفة اللاعبين بأسمائهم.
- ب. التحدث بروية وإمعان.
- ج. انتهاج النظرة الإيجابية كالقول (التقدم بشكل أبطأ) أو (أداء حركة الدفاع مع التقهقر خطوة للخلف).
- د. طرح الأسئلة والحرص على أن تكون الإجابة من طرف اللاعب مثلاً: ما هو شعورك وأنت تمارس لعبة المبارزة ؟ أين يكون نصل السلاح عند القيام بالهجوم البسيط ؟
- هـ. الاستعمال بتحكم جانب الفكاهة لإضفاء بعض الحيوية على المجموعة، ولكن يجب ألا يؤدي ذلك إلى السخرية والاستهزاء.
- و. الإصغاء إلى لاعبيه لأن الاتصال والمخاطبة هما عاملان ذو حدين.
- ز. الإشارة بالتصرف الجيد قبل استعمال النقد.

12. النظرة الجيدة عن لاعب المبارزة إذ يجب أن يُهتم باللاعب أولاً قبل النتيجة، والنجاح على أطول مدى، وعن النجاح الآني الذي لا يكون الغاية منه سوى محاولة الفوز.

الفصل الثاني

أسلوب مدرب المباراة:

يلعب المدرب الدور الأساسي في العملية التدريبية التربوية فلا بد للمدرب أن يعمق علاقاته الإيجابية مع لاعبيه، فهو المسؤول عن إعداد اللاعب بدنياً مهارياً وخططياً ونفسياً، وهو الذي يكشف مواهب لاعبيه ويقوم بالتوجيه وتقديم الإرشادات وتنمية القدرات لرفع المستوى الرياضي.

وتلعب شخصية المدرب الدور الفاعل في نفسية اللاعب لكون اللاعب هو بمثابة الأرض الخصبة التي ينبغي للمدرب أن يقوم باستثمارها أو المادة الخام وعلى المدرب صياغة هذه المادة الخام بأسلوبه الذي يتبعه وأغلب المدربين ينتهجون أحد الأساليب الثلاثة التالية:-

أولاً: الأسلوب التسلطي (السيطر): المدرب المتسلط هو صاحب القرار بينما دور اللاعب يتمثل في تنفيذ الأوامر فحسب، ويعتمد هذا الأسلوب على المدرب فهو صاحب المعارف وعليه أن يملي على اللاعب ما يجب فعله. ويسعى المدرب إلى فرض النظام واستخدام سلطته إلى أبعد حد ويحمل اللاعب الخسارة ويكثر اللوم عليه والاستهزاء به ومن مميزات العنف والصلابة ولا يحقق النجاح الاجتماعي مع لاعبيه.

ثانياً: الأسلوب الديمقراطي (دعه وشأنه): في هذا الأسلوب المدرب يتخذ أقل القرارات الممكنة لأن الهدف هنا هو التمتع بلعبة المباراة، فنادرًا ما يتدخل المدرب لإعطاء التعليمات أو فرض نظام معين وهذا يعني إن المدرب لا يتحكم في أساليب القيادة للتعلم أو التوجيه لأنه بلغ درجة الكسل لا تؤهله لتحمل مسؤولياته كمدرب. أو لأنه بصفة عامة غير مطلع على تقنيات التدريب أساساً. وحتى لاعبيه لا ينفذون توجيهاته بدقة ولا ينال التقدير الكافي من لاعبيه.

مدرب المباراة

ثالثاً: الأسلوب التعاوني: المدربون الذين ينتهجون هذا الأسلوب يتخذون

القرارات بإشراك اللاعبين مع تحمل الكل مسؤولياتهم في جانب قيادة وتوجيه لاعبيه لتحقيق الأهداف المطلوبة، ولأن المدرب في هذه الحالة يعرف جيداً إنه على اللاعبين تعلم اتخاذ القرار عند مواجهة المشاكل فهو يقدم للاعبه الإرشاد والنصح ويصغي إلى مقترحاتهم ويكثر الحوار معهم للوصول إلى الصيغ المناسبة سواء أثناء التدريب أو المنافسات. ومن خلال ما تم عرضه (ما هو الأسلوب الذي يجب أن يتبعه المدرب؟ وما هو الأسلوب الذي يتماشى وشخصية لاعبيه؟ والذي يمكن استعماله مع لاعبي المباراة).

فبالأسلوب الديمقراطي لا يجب إتباعه بتاتا. الأسلوب التسلطي كان منذ

عهد قريب هو السائد ويستخدمه كثير من المدربين المبتدئين إقتداء بمن دربهم من قبل، غير أن البعض منهم يختار هذا الأسلوب فهم يخفون ثقتهم بأنفسهم ويؤثرون به على اللاعبين حتى لا يتجرؤوا على طرح أسئلة قد تخرجهم بحيث لا يستطيعون إجابة مقنعة لهم لقللة كفاءتهم التدريبية والمعلوماتية.

إن أصحاب الأسلوب التسلطي يعتقدون بأنه الأسلوب الأنجح حتى يتمكن

من فرض التنظيم والنظام بين اللاعبين وليس بالأسلوب الديمقراطي حيث لا يمكننا اللجوء للانتخاب في اتخاذ قرار معين يهم اللاعبين وبالأخير فهذا الأسلوب يتماشى في حالة ما إذا كان هدف المدرب الفوز فقط. ولا يساعد على التشجيع لأن اللاعب هنا لا يراعي سوى حالة مدربه وشعوره، أما بإرضائه أو تفضي غضبه وهذا يمنع اللاعب من أخذ متعته باللعب والثناء الأخير يعود للمدرب.

وإن الأسلوب التسلطي لا يتماشى و مبدأ اللاعب أولاً والنتيجة ثانياً،

خاصة إذا كان الهدف هو مساعدة الناشئين والشباب في تطوير إمكانياتهم وقدراتهم البدنية والعقلية وليس اعتبارهم كآلة تنفذ التعليمات فقط.

أما التدريب بالأسلوب التعاوني فهو يضمن اقتسام سلطة اتخاذ القرار بين

اللاعبين ويجد مبدأ اللاعب أولاً والنتيجة ثانياً. كما إنه يساعدهم ويعودهم على

أخذ القرارات بمفردهم لجعلهم يشعرون بأثر الاستقلالية في حياتهم. بالرغم من أن البعض يراهن على إن إتباع هذا الأسلوب يقلل من شأن المدرب بحيث يجعله يتهرب عن مسؤولياته ويترك سلطة القرار للاعبيه.

إن الأسلوب التعاوني يضع أطراً جيداً وقواعد محكمة تضمن للاعبين تسطير أهداف مسبقة والعمل بجد لأجل بلوغها. ويكون المدرب هو القائد والموجه ويحدد الأسس الصحيحة التي تؤدي إلى تطوير وتنمية كفاءة اللاعب ويعرف جيداً متى يترك اللاعب يتخذ قرار بنفسه ويتحمل مسؤولياته.

أن القدرات البدنية ليست كفيلاً لوحدها لإيجاد لاعب فذ ومتميز بالمبارزة لأن عليه أن يتأقلم مع الضغوطات والعوامل التي تحدث. فمثلاً على لاعب المبارزة أن يتأقلم مع تغير حالات اللعب، وضبط النفس والحفاظ على التركيز. وعلى المدرب المتعاون أن يغذيها ويطورها باستمرار لزيادة ثقة اللاعب بنفسه ويقوي روح المبادرة ويبعد فكرة الخوف من المدرب، فهذا الأسلوب ممتع بالنسبة للاعب.

إن الأسلوب التعاوني متواجد في كثير من الحالات غير أن على المدرب ألا يتقيد بأسلوب معين بل عليه الاستفادة من كل الأساليب حسب ما تتطلبه الظروف فلكل أسلوب وقته. فالأسلوب التسلطي مفيد بالنسبة للتنظيم وخاصة مع الناشئين، والأسلوب الديمقراطي مفيد في مراقبة المبتدئين والناشئين ومعرفة هل باستطاعتهم اتخاذ قرار معين في حالة ما. وتعد خبرة وتجربة المدرب عاملاً مهماً في اتخاذ الأسلوب وفقاً لكل حالة.

الفصل الثالث

مهام مدرب المباراة:

لمدرب المباراة مهام كثيرة خلال عملية التدريب وإعداد لاعب المباراة والتي تستمر لسنوات عديدة وأبرز هذه المهام هي:

1. تزويد اللاعبين بالمعلومات الفنية والمهارية والخططية العامة والخاصة باللعبة.
2. تصحيح الأخطاء الفنية وخاصة بالنسبة للمبتدئين والناشئين.
3. تشجيع اللاعب الذي يخطئ حتى يستطيع إعادة الحركة بصورة صحيحة وإتقانها عند تكرارها لعدت مرات.
4. التوجيه والتنظيم لأموال التدريب والعناية باللاعبين وتنبيههم على ضرورة الالتزام بالتمرين للوصول إلى المستوى الأفضل.
5. العمل على تعزيز نقاط القوة لدى اللاعب ومعالجة نقاط الضعف التي تكتشف أثناء التبارز سواء في الوحدات التدريبية أو المنافسات.
6. وضع منهج تدريبي للاعبه على مدار السنة دون توقف للمحافظة على مستوى لاعبيه الفني ولياقتهم البدنية ونظام لراحتهم خلال فترة الاستشفاء وتعين البطولات المهمة التي يزج بها اللاعب والمتوقع حصول نتائج جيدة فيها.
7. الإعداد والتنظيم للتدريب غير المرئي للاعبين من حيث ظروف الحياة المحيطة بهم.

الفصل الرابع

أهداف ومسؤوليات مدرب المباراة:

لكل مدرب أهداف خاصة به يريد أن يحققها من خلال قيامه بالعمل في التدريب الرياضي، وتختلف أهداف المدرب خلال المباراة أو المنافسة، فأهداف المدرب خلال المباراة هما هدفان رئيسان أما الفوز أو تطوير مستويات اللاعبين. فعلى المدرب أولاً أن يعمل على تطوير مستوياتهم البدنية والمهارية والخططية والنفسية والاجتماعية ثم تحقيق الفوز بعد ذلك.

كما إن للمدرب دوراً هاماً في تغيير نظرة المجتمع للرياضة ونشر الفكر القائل بأنها تهتم بمساعدة الناشئين وذوي المستويات الأقل على تكرار المحاولات بهدف تطوير المستوى بالتدريب الجدي. إذن على المدرب أن يكون شعاره (اللاعب أولاً.. والفوز ثانياً). ويجب أن يكون كل قرار يتخذه المدرب مبنياً لمصلحة اللاعب أولاً ثم بعد ذلك على ما يمكن أن يحسن مستواهم ويؤدي إلى الفوز. وإن تطوير مستوى لاعبيه لا يتم إلا من خلال وضع المناهج التدريبية الجيدة بأسلوب علمي وتدار بخبرة وكفاءة تنتج لاعبين جيدين يستمتعون بالرياضة ويكافحون من أجل إتقان الأداء وقادرين على تحويل الأخطاء إلى تعلم وتطور من خلال التشجيع والنقد البناء. أما الفوز فعلى المدرب أن يبقيه أمام عينيه ولكن خلف مصلحة تطوير مستويات اللاعبين وسيكون نتيجة ذلك أيضاً متعة بعد الفوز.

أما مسؤوليات المدرب فهي كثيرة ويمكن تقسيمها إلى ما يأتي:

أولاً: مسؤوليات المدرب في فترة ما قبل الموسم الرياضي وتشمل:

1. مراجعة فلسفة قيادة التدريب.
2. تخطيط خطة التدريب السنوية.
3. اختيار أفراد الجهاز الفني المساعد.

مدرب المباراة

4. مناقشة جدول أعمال ومهام أفراد الجهاز الفني خلال الموسم الرياضي.
5. تنظيم جدول أعمال الفريق لحضورهم الوحدات التدريبية وتحديد أوقات التدريب وعدد الوحدات الأسبوعية ومكان أدائها.
6. تنظيم سجل أرشاد لاعبيه وكافة المعلومات الخاصة بكل لاعب ومتابعة مستوى تطوره.
7. إعداد الملاعب والقاعات التدريبية.
8. توفير الأدوات والأجهزة الخاصة بالتدريب.
9. إدارة الأمن والسلامة للاعبين من الإصابات.
10. مقابلة المدرب لأولياء أمور اللاعبين لتحديد وسائل الاتصال معهم وتحديد مشاركتهم في تحقيق أهداف الناشئين في حياتهم الرياضية.

ثانياً: مسؤوليات المدرب خلال الموسم الرياضي وهي:

1. إدارة وإشراف المدرب على اللاعبين والتفاعل مع كافة الجوانب التي تتصل باللاعبين.
2. مراجعة سلامة الأجهزة والأدوات وصلاحياتها للعمل وتناسبها مع المرحلة العمرية للاعبين.
3. تطبيق خطة التدريب عملياً للارتقاء بمستوى اللاعبين.
4. استكشاف مستويات الفرق المنافسة وذلك بتحليل مستوياتهم في الجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية.
5. تحديد الميزانية المالية الخاصة بالفريق وبالتنسيق مع الاتحاد الفرعي أو المركزي.
6. إعداد الجوانب الإدارية المتعلقة بالمنافسة وإعداد خطط المباراة والتنظيم الجيد وتوزيع المهام لملاحظة المباراة لاتخاذ قرارات خططية.
7. التفاعل مع وسائل الإعلام.

ثالثاً: مسؤوليات المدرب بعد انتهاء الموسم الرياضي:

1. عقد اجتماع باللاعبين في نهاية الموسم لمراجعة ما تم تحقيقه من نتائج والتخطيط للتدريب خلال فترة الانتقال.
2. تقويم المدرب لمنهجه التدريبي.
3. تقويم اللاعبين للمنهج التدريبي.
4. تكريم اللاعبين.
5. استكمال ملاحظاته عن لاعبيه وتطوير مستوياتهم وتشخيص نقاط الضعف والقوة لدى كل لاعب لغرض تجاوزها في الموسم القادم.
6. تنظيم وإعداد التدريب العرضي في الفترة الانتقالية للحفاظ على مستوى اللاعبين.

تنظيم إدارة الوقت من قبل المدرب ويتم ذلك من خلال:

1. التوزيع الدقيق والمناسب للوقت خلال الوحدة التدريبية بدايةً وحتى آخر وحدة تدريبية في الموسم.
2. التفرغ الكامل لإدارة التدريب وعدم إشغال نفسه في أمور أخرى يمكن أن يكلف مساعديه بتوفيرها وحل مشكلاتها.
3. التركيز على الأعمال والواجبات وعدم إضاعة الوقت في محادثات غير مفيدة.
4. التأكيد على الواقعية في تحديد الأهداف في الخطة والزمن المخصص لإنجاز كل منها. أي استثمار وقت الوحدة التدريبية بشكل جيد.
5. على المدرب أن يشجع الآخرين على عدم إضاعة وقته ويحسن استخدامه للوقت وإدارته بفاعلية.



الباب الخامس
حمل التدريب في رياضة
المبارزة



الفصل الأول

مفهوم حمل التدريب في المجال الرياضي:

يعد حمل التدريب الأسلوب الرئيسي للتأثير على الرياضي ويؤدي إلى الارتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي لأجهزة وأعضاء الجسم وتنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارات الحركية والقابليات الخططية والقدرات العقلية والسمات الإرادية. كما يعد الوسيلة الرئيسية لإحداث تغيرات نفسية وبيولوجية بالجسم إذ تستدعي التمرينات البنائية مجهوداً بدنياً وعصبياً على الأجهزة المختلفة في الجسم ويؤدي هذا المجهود إلى تطوير حالة الفرد التدريبية.

حمل التدريب هو مجموع ما يتلقاه الرياضي من تمارين بدنية عامة وخاصة وتنافسية عملياً ونظرياً بقصد رفع مستوى حالته التدريبية من جميع الجوانب ليكون قادراً على المشاركة الفاعلة في المنافسات الرياضية.

ويعرف (مات فيف) حمل التدريب بأنه هو العبء أو الجهد البدني والعصبي الواقع على أجهزة الفرد المختلفة نتيجة لأداء الأنشطة البدنية المقصودة. كما يعرفه (هارا) بأنه المثيرات الحركية المقننة ذات الأثر التدريبي والتي تسهم في تنمية وتثبيت واستمرار الحفاظ على الحالة التدريبية للرياضي.

إن حمل التدريب هو نظام أساس إدارة وتنظيم العملية التدريبية، إذ يعد حمل التدريب الركيزة الأساسية التي يعتمد عليها في التدريب الرياضي من خلال مكونات حمل التدريب من حيث (الحجم، والشدة والكثافة) والتي تشكل الجهد الواقع على الرياضي وتحدث تغيرات على أجهزته الداخلية أثناء الوحدات التدريبية.

كما يعرف حمل التدريب بأنه تأثير التدريبات أو المجهودات ذات الاتجاهات المختلفة المؤثرة على جميع أعضاء وأجهزة الجسم الحيوية التي تظهر على الرياضي بصورة ردود أفعال وظيفية نتيجة لأداء هذه التدريبات.

إن حمل التدريب يشمل مجمل الشخصية الرياضية على أساس كونه مجمعاً للمتطلبات الجسمية والنفسية. لذلك يفهم حمل التدريب على كونه تأثير تربوي موجه للواجبات وتعين بواسطة محتواها ومتطلبات بناءها وكذلك الشروط الداخلية للرياضي (الحالة التدريبية، المستوى الآني، موقف الرياضي، النضوج البيولوجي).

ولقد أثبتت التجارب التي اعتمدت على الحمل إن الذي يحصل بعد وصول قدرة وظائف الأجهزة العضوية حدودها تحت مستلزمات عالية متينة تؤثر على التغيير التصاعدي وتؤدي إلى توسع قدرتها. وإن رفع المستوى يحصل تحت مستلزمات رفع حمل التدريب الذي هو تحفيز الأجهزة العضوية على رفع مستوى وظائفها بواسطة جميع تمارين التدريب أكثر من حالة الراحة أو مستوى تنفيذ الوظائف الأخرى،

ويدل حمل التدريب بالدرجة الأولى على المقياس النوعي لفاعلية التدريب (كبير، متوسط، صغير). لذلك فإن أهمية التدريب بصورة عامة هو إعادة فترة التعويض للحمل التي تتغير وتتناسب مع مستوى التدريب الرياضي وتصاعده، ويرتفع حجم الحمل بخط مستقيم وفق نطاق مراحل التدريب الواحد لأنه يتطلب وقتاً طويلاً أكثر أو أقل للتكيف على الحمل الجديد، وفي نفس الوقت يمكن استمرار نحو متطلبات التدريب وتطور حالة التدريب بفاعلية غير مناسبة.

أن التقويم العام لحمل التدريب يبنى المعايير النوعية لتسلط متطلبات التدريب نسبة إلى قيم المقاييس الخارجية (دوام، تكرار التمارين، حركات السرعة والتردد). وكذلك نسبة إلى التغيرات التي تطرأ على مستوى وظائف معايير الأجهزة والنظم (جاء توسيع تردد القلب، حجم التنفس، الحاجة إلى الأوكسجين، ضربات وحجم الدم في الدقيقة، قيم حامض اللاكتيك في الدم).

حمل التدريب في رياضة المبارزة

ولا تتعلق فاعلية حمل التدريب بفاعلية المقاييس البدنية والجهاز السمبثاوي في الأجهزة العضوية بل جراء التوافق الحركي للتمرينات المعقدة والتكيف النفسي (خاصة الانفعال) أثناء تنفيذ التمرينات.

أنظر الجدول الآتي الذي يبين ما توصل إليه قياس الحمل في لعبة المبارزة وعدد المسابقات وعدد المباريات التي يخوضها والتي تبين مرحلة المبارز القصوى:

عدد المسابقات (عدد المباريات التي يخوضها)			قياس الحمل			اللعبة
			الفترة الزمنية	اليوم	الأسبوع	
في السنة	في الشهر	في الأسبوع				
20 (70)	4 (15)	1 (7)	200	55	20	عدد تدريبات المنافسة في المبارزة

لذلك تكمن أهمية حمل التدريب الرياضي بما يأتي:

1. يعد حمل التدريب الوسيلة اللازمة التي تؤثر في الرياضي بسبب التغيرات الوظيفية الفسيولوجية لأجهزة الجسم.
2. يعمل على زيادة إمكانية فاعلية التناسق الحركي وتكيف الأجهزة ونمو قدرتها وإعدادها بشكل أفضل في العمل والراحة ومصدر الطاقة.
3. يساهم حمل التدريب في تقدم المستوى الرياضي فيما إذا بنى على أسس علمية صحيحة بما يتناسب وكفاءة أجهزة الجسم وقدرات وإمكانات الرياضي.
4. تجنب التأثيرات السلبية للحالة الوظيفية والصحية باستخدام حمل التدريب بشكل عشوائي وذاتي.
5. الشرط الضروري والمهم في العملية التدريبية هو الاستخدام الأمثل لحمل التدريب مع قدرات الرياضي.

الفصل الثاني

أنواع حمل التدريب:

يقسم حمل التدريب إلى قسمين أساسيين هما الحمل الخارجي والذي يظهر من خلاله مكونات الحمل من حيث الشدة و الحجم وفترة الراحة. والحمل الداخلي وهو جميع التغيرات الوظيفية والكيميائية التي تحدث في الأجهزة والأعضاء الحيوية في الجسم نتيجة لتأثير الحمل الخارجي وسرعة العودة إلى الحالة الطبيعية قبل الأداء، وهناك من يضيف نوعاً ثالثاً هو الحمل النفسي.

أولاً: الحمل الخارجي: هو كل التمرينات التي ينفذها الرياضي أيّاً كان هدفها. أو هي التمرينات التي تعطى للرياضي خلال العملية التدريبية ونقصد بها:

1. كل ما يحدث من استخدام حجم الحمل وشدته ويكون تأثيره مقتصرًا على عملية البناء العضلي للجسم.
2. هو درجة الاستجابة العضوية التي تنشأ بسبب الجهد المسلط.
3. هو كمية التأثير المعينة على الأجهزة الوظيفية نتيجة مزاوله النشاط البدني والجهد المسلط على فاعلية الأجهزة الحيوية مثل (جهاز الدوران والجهاز التنفسي والجهاز العصبي والجهاز العضلي).

ثانياً: الحمل الداخلي: وهو النضج البيولوجي للأجهزة الحيوية الداخلية (القلب، الرئتين، الدورة الدموية،... الخ). والمتمثلة بدرجة الاستجابة والتغيرات الوظيفية لأجهزة الجسم ومدى قدرته على تحمل مثيرات الحمل الخارجي وسرعة العودة للحالة الطبيعية بعد الحمل. كما يقصد بها:

1. درجة الاستجابة والتغيرات الوظيفية والعضوية لأجهزة الجسم التي تنشأ نتيجة للعلاقة الوثيقة بين الحمل الخارجي والحمل الداخلي.

حمل التدريب في رياضة المبارزة

2. هو ما يحدث من ردود فعل نتيجة الحمل الخارجي التي تحصل في الأجهزة الوظيفية للرياضي، وتعد هذه التغيرات أيضاً معياراً للحكم على مستوى كل من اللاعب والحمل، لذلك توجد علاقة إرتباطية قوية بين كل من الحمل الداخلي والحمل الخارجي. فعلى سبيل المثال ؛ يتوقف نوع وشكل الحمل الخارجي وطريقة اختياره على مواصفات الحمل الداخلي. وكذلك يتوقف الحمل الخارجي على قوة رد الفعل للحمل الداخلي. وبذلك فإن الحمل الداخلي يمثل مستوى كفاءة الأجهزة الحيوية للرياضي الممارس للنشاط أثناء وبعد الأداء مباشرة.

ثالثاً: الحمل النفسي: هو الضغوط العصبية والنفسية التي يتعرض لها اللاعب أثناء مواقف التدريب والمنافسة والتي تزيد من قيمة العبء الواقع على أجهزة الجسم.

كما يعرف الحمل النفسي هو العبء الناتج عن استخدام الوظائف العقلية لأقصى درجة ومدى التأثير الوجداني الناتج عن المواقف الانفعالية نتيجة تأثير الحملين الخارجي والداخلي.

لذلك على المدرب مراعاة قيمة الحمل النفسي وتأثيره على مستوى أداء اللاعب وحته دائماً على استخدام قدراته العقلية لأقصى درجة لتحقيق هدف التدريب حيث ترتبط طرق ووسائل التدريب المختلفة (البدنية والمهارية والخطئية) بالجانب النفسي للاعب، وخاصة في المنافسات الرياضية المليئة بالمواقف الانفعالية التي تتميز بالقوة والشدة والإثارة والتي يصاحبها تغيرات فسيولوجية لها تأثيراتها على أجهزة الجسم الوظيفية والتي يجب عدم إغفالها.

الفصل الثالث

مكونات حمل التدريب:

يستند حمل التدريب على ثلاثة عناصر رئيسية لا يمكن إهمال أي واحد منها لأن ذلك يخل في إخراج التدريب بالصورة العلمية ولا يؤدي إلى تحقيق الهدف المطلوب.

إن استخدام التمارين البدنية من حيث كميتها ونوعها وردود أفعال واستجابة الأجهزة الداخلية للرياضي أثناء وبعد الوحدة التدريبية هي التي تضع المعيار الحقيقي ما بين مكونات حمل التدريب والخصائص الفسيولوجية والتي تؤدي إلى رفع كفاءة الرياضي الوظيفية.

وتنقسم مكونات حمل التدريب إلى ما يأتي:

أولاً: شدة الحمل (الشدة): وهي السرعة أو كمية القوة أو درجة الصعوبة المميزة للأداء الذي يجب أن يؤدي على ضوءه تمرين معين.

وتعد الشدة إحدى مكونات حمل التدريب الخارجي حيث تحدد شدة درجتها ويتحدد عدد التكرارات وفترات الراحة بينها وبين المجاميع، فشدة التدريب تعني درجة الإجهاد الناتجة عن العمل التدريبي ودرجة تركيزه في الوحدة التدريبية.

أما وحدات القياس المستخدمة لتحديد الشدة فهي:

1. درجة السرعة: وتقاس بالثانية أو الدقيقة أو معدل النبض كما في الركض والسباحة (م/ثا).
2. درجة قوة المقاومة: وتقاس بالكغم كما في رفع الأثقال، أو التمرينات باستخدام الأثقال أو المقاومات المتغيرة باستخدام جهاز (المولتجم).

حمل التدريب في رياضة المبارزة

3. مقدار مسافة الأداء: وتقاس بالسهم أو المتر كما في تدريبات الوثب والرمي في ألعاب الساحة والميدان.
4. توقيت الأداء (درجة سرعة وبطء اللعب): كما في المنازلات الفردية أو المنافسات ومنها رياضة المبارزة. حيث تحدد سرعة الأداء بعدد التكرارات للمس الهدف أو عدد التمرينات في وقت محدد وكذلك خلال التدريبات بمتطلبات متدرجة الصعوبة لأشكال المنافسة، والألعاب الجماعية مثل كرة القدم والسلة والطائرة واليد.

ثانياً: حجم الحمل (الحجم): ويتكون من:

1. فترة دوام التمرين الواحد: ويقصد به فترة تأثير التمرين الواحد على أعضاء وأجهزة الجسم لمرة واحد. مثل ركض 100 م، رفع الأثقال وزنه 100 كغم.
2. مجموع جميع التكرارات: مثل مجموع الأمتار المقطوعة في الركض مثلاً أو مجموع الكيلو غرامات المرفوعة كما في تدريب الأثقال أو عدد الوثبات أو الرميات كما في الوثب والرمي.
3. عدد مرات تكرار التمرين الواحد: مثل تكرار ركض 100 م لأربع مرات أو السباحة 25 م لخمس مرات، أو رفع 80 كغم لعشر مرات أو أداء حركة الطعن بتكرار 10 مرات.
4. زمن أو فترة دوام التدريب: مثل المصارعة، المبارزة.
5. الحجم الإجمالي للتدريب: ويشمل عدد ساعات التدريب المنجزة أو عدد أيام التدريب في الأسبوع، أو مجموع الدروس أو الوحدات في اليوم.

وعليه يعد الحجم التدريبي العنصر الكمي والأساس لتحقيق الأداء وتحسين القدرات البدنية لذلك فالحجم يشمل الكمية الكلية للنشاط المنجز أثناء التدريب سواء من خلال الوحدات التدريبية، أو الأيام التدريبية والمرحلة التدريبية

والتي يجب أن تكون معدة بصورة دقيقة مع اختيار وحدة قياس مناسبة للتقييم (الزمن أو المسافة).

ثالثاً: كثافة الحمل (الراحة): ويقصد بها العلاقة الزمنية بين فترتي الحمل والراحة أثناء الوحدة التدريبية الواحدة. وتعد العلاقة الصحيحة بين فترتي الحمل والراحة من الأسس الهامة لضمان استعادة الرياضي لحالته الطبيعية نسبياً (استعادة الشفاء) لضمان استمرار قدرة الرياضي على العمل والأداء وتقبل المزيد من حمل التدريب وتحدد فترة الراحة طبقاً لشدة وحجم الحمل.

ويقصد بالراحة أيضاً المدة الزمنية التي تمنح للرياضي لأجل استرجاع قدرته العملية ليتمكن من مواصلة الأداء والمشاركة في التمرين بصورة فاعلة. والراحة هي تخلص الرياضي من جميع مظاهر التعب الناتجة عن التدريب أو المنافسة بما يسمح بوصول الأجهزة الوظيفية للرياضي إلى مرحلة ما فوق الراحة (فوق الحالة الطبيعية أثناء الراحة قبل المنافسة أو التدريب).

كما يقصد بالراحة فترات الراحة البينية التي تتخلل مرات الأداء أو هي الفترة الانتقالية بين حملين متتالين وتهدف إلى العودة الجزئية إلى الحالة الطبيعية للجسم باستخدام الحمل الخفيف. وتعد أهم العوامل التي تتحكم في درجة الحمل المستخدمة وفي شكله ونوعه والتي ترتبط ارتباطاً وثيقاً مع حجم وشدة التمرين. إذ أن التدريب الحقيقي للقلب يتم خلال الراحة البينية. وكمبدأ عام يجب أن يصل الرياضي في نهاية فترة الراحة إلى درجة تسمح له بالقدرة على تكرار التمرين التالي.

وتقسم الراحة من حيث الأداء إلى نوعين رئيسيين هما:

1. الراحة السلبية: وهي الفترة الزمنية التي يستريح فيها الرياضي تماماً ولا يقوم فيها بأداء أي نشاط بدني مقصود مثل الوقوف أو الجلوس أو الاستلقاء. ويمكن أن تمنح الراحة السلبية بعد الأيام التدريبية أو المنافسات ذات الشدة العالية

حمل التدريب في رياضة المبارزة

للسماح للرياضي باستعادة الشفاء والتخلص من التعب الذي أصابه نتيجة للحمل التدريبي العالي.

2. **الراحة الإيجابية:** وهي قيام الرياضي بأداء بعض أنواع الأنشطة البدنية بطريقة معينة تساهم في استعادة الشفاء (القدرة على أداء التمرين التالي) مثل تمارين المرونة والاسترخاء والتمطية والمشي الخفيف، وتهدف إلى استعادة الأجهزة الوظيفية لشفائها ولتقليل من آثار الأعراض التي تؤدي إلى ظهور التعب. إذ يفضل أن يكون النشاط الممارس غير الفعالية التخصصية، ففي لعبة المبارزة يمكن استخدام الألعاب الفرعية أو السباحة أو الدراجات أو كرة المنضدة وغيرها من الأنشطة والألعاب المسلية التي تخفف من الشد العضلي والعصبي والنفسي وتحدد القدرة على العمل وأداء التمرين بأحسن الظروف الصحية والنفسية.

كما يمكن تقسيم الراحة وفقاً للهدف المراد تحقيقه إلى:

1. **الراحة الكلية:** هي الفترة الزمنية التي تستمر لضمان استعادة الشفاء الكامل قبل تكرار التمرين التالي أو المجموعة التالية، عندما تكون شدة التمرين قصوي أو دون القصوي.
2. **الراحة غير الكاملة:** هي الفترة الزمنية التي يتم تكرار التمرين التالي قبل استعادة الشفاء الكامل والتي تكون بحدود (70-90%) من الزمن الكلي اللازم لاستعادة الشفاء وتستخدم في تدريب مطاولة السرعة وتخطيط اللعب والنواحي النفسية.
3. **الراحة الطويلة:** هي الفترة الزمنية التي تزيد أضعاف الفترة الزمنية لاستعادة الشفاء الكامل من (15-2 مرة) أو أكثر من فترة الأداء من (2-6 مرات)، وتستخدم في تدريبات الشدة العالية والمتوسطة.
4. **الراحة القصيرة:** وهي الفترة الزمنية لدرجة تكرار التمرين بالرغم من انخفاض كفاءة الجسم تحت تأثير التمرين السابق وتستخدم في تدريبات المنافسة والتحمل.

الفصل الرابع

العلاقة بين مكونات حمل التدريب:

هناك مكونان أساسيان عند أداء الرياضي للتمارين البدنية أثناء الوحدات التدريبية هما الحجم والشدة إلى جانب الراحة، وإن العلاقة ما بين الحجم والشدة تكون في الغالب عكسية وتحدد حسب ما يأتي:

1. قوة المثير: وهي درجة الصعوبة في الأداء وذلك لإثارة حركية أو سلسلة مثيرات.
2. دوام المثير: وهو زمن أو مسافة استمرارية فعالية أحد المثيرات الحركية أو مجموعة مثيرات لسلسلة حركية متتالية.
3. سرعة أداء الحركات في التمرينات.
4. مدة وعدد مرات تكرار كل تمرين أو حركة واحدة في كل وحدة تدريبية.
5. مدة وعدد تكرار كل مجموعة تمارين أو حركات في كل وحدة تدريبية.

إن الحجم والشدة لا يسيران بشكل متوازٍ في جميع مراحل الخطة السنوية ففي مرحلة الإعداد العام يسير الحجم بشكل تصاعدي، أما في مرحلة الإعداد الخاص فتأخذ الشدة بالارتفاع ويسير الحجم بشكل معتدل، أما فترة المنافسات فيرتفع الخط البياني للشدة إلى أقصى حد ويبقى الحجم محافظاً على اعتداله. وفي مرحلة الانتقال تنخفض الشدة كلياً ويبقى الحجم معتدلاً.

أما زيادة الحجم مع زيادة الشدة فهي تعد من أهم وأصعب العلاقات بينهما والتي تتطلب تدريباً معيناً لأن الجهد البدني الواقع على الأجهزة الوظيفية يكون كبيراً جداً وعليه يمكن للمدرب الرياضي استخدام أساليب مختلفة للتحكم بدرجات أو مستويات الحمل التدريبي حتى يمكن تحقيق الهدف الذي يصبوا إليه.

ويمكن زيادة الحجم كالاتي:

- إطالة زمن الوحدة التدريبية اليومية والأسبوعية.
- زيادة عدد الوحدات التدريبية اليومية والأسبوعية.
- زيادة عدد التكرارات في الوحدة التدريبية.
- زيادة المسافة المقطوعة أو الأثقال المرفوعة.

أما زيادة الشدة فتتم كما يلي:

- زيادة السرعة الحركية للأداء المهاري.
- زيادة السرعة الانتقالية للمسافة المعينة.
- تقليل فتر الراحة بين التكرارات أو المجموع.
- زيادة الكثافة التدريبية.
- زيادة عدد السباقات.
- زيادة صعوبة الأداء أو تصغير مكان الأداء في الألعاب الجماعية.

ومن الأساليب المستخدمة في زيادة درجة الحمل والتي تتم من خلال التحكم

في مكونات الشدة والحجم والراحة وكما يأتي:

1. التغيير في شدة الحمل: ويمكن تحقيق ذلك من خلال:

- أ. التغيير في درجة سرعة الأداء: مثل الارتفاع والانخفاض في درجة السرعة في التمرينات التي تتكرر حركاتها بصفة متتالية مثل السباحة والركض.
- ب. التغيير في مقدار الثقل المستخدم في التدريب.
- ج. التغيير في درجة توقيت الأداء: الأداء السريع أو البطيء للتمرينات الرياضية أو عند تصغير أو تكبير الهدف المرسوم على الشاخص عند أداء حركة الطعن، أو أداء أكثر من لاعب مبارزة لحركة الطعن على هدف واحد.

- د. التغيير في طبيعة الأدوات والمواقع المستخدمة.
- هـ. زيادة السهولة أو الصعوبة في الأداء البدني، مثل تصعيب التمرينات البدنية أو الإقلال من درجة الصعوبة.
- و. التغيير من متغيرات المسافة أو الزمن مثل: أداء حركة التقدم والظعن على طول الملعب أو نصفه خلال 15 ثانية أو 30 ثانية.

2. التغيير في حجم الحمل: ويتم من خلال:

- أ. التغيير في الفترة المحددة للأداء.
- ب. التغيير في عدد مرات تكرار الأداء.
- ج. التغيير في عدد مرات الإعادة في الوحدة التدريبية.

3. التغيير في فترات الراحة: وذلك عن طريق:-

- أ. التغيير في نوع وصفات الراحة المستخدمة (راحة إيجابية، راحة سلبية، أو المزج بينهما).
- ب. إطالة أو تقصير زمن الراحة بين التمرين البدني الواحد والتمرين الذي يليه.
- ج. إطالة أو تقصير زمن فترة الراحة بين كل مجموعة من التمرينات والمجموعة التي تليها في الوحدة التدريبية.
- د. إطالة أو تقصير زمن فترة الراحة الأسبوعية.

4. يمكن للمدرب التغيير في عنصر واحد من العناصر السابقة وتثبيت العناصر الأخرى مثل التغيير في شدة التمرين وتثبيت عدد مرات التكرار والزمن المحدد للراحة.

5. كما يمكن للمدرب تغيير عنصرين وتثبيت الثالث مثل زيادة سرعة الأداء أو زيادة الفترة المحددة للأداء مع تثبيت فترة الراحة.

الفصل الخامس

خصائص تنظيم درجات حمل التدريب:

تتمثل طرق التحكم في درجات الحمل أهمية كبيرة في العملية التدريبية حيث يتمكن المدرب بواسطتها تقنين حمل التدريب بحيث يتناسب والهدف الموضوع من أجله. ويحتوي حمل التدريب على درجات مختلفة بهدف استخدام كل منها لتحقيق هدف معين. ولعرفة درجة الحمل لأبد من مقارنة هذا الحمل بالحالة التدريبية وحالة اللاعب النفسية، فقد تكون درجة الحمل مناسبة لأحد اللاعبين وشديدة وعالية النسبة للاعب آخر وضعيفة أو بسيطة بالنسبة للاعب ثالث، لذلك فالمقياس في اختيار درجة الحمل هو ما يأتي:

1. حالة الرياضي: يجب مراعاة الخصائص الفردية للرياضي في حالته البدنية والمهارية والخطئية والفكرية والنفسية وكذلك مرحلة التدريب (ناشئين، مستويات عليا).
2. الهدف منه: يوجد حمل التدريب لتحقيق غرض مباشر سواء كان ذلك لتنمية قدرة بدنية مع تعليم الحركات الأساسية أو خطة اللعب أو إصلاح الأخطاء في الأداء.
3. العمر التدريبي: حيث يختلف حمل التدريب مع المتقدمين عن الناشئين وعن رياضي المستوى العالي.
4. نوع الفعالية: تختلف درجة حمل التدريب باختلاف الأنشطة الرياضية فهناك أنشطة تتميز بالسرعة مثل (الركض) وأنشطة تتميز بالقوة العضلية مثل (رفع الأثقال) وأنشطة تتميز بالمطاولة مثل (السباحة).
5. مستوى نمو وتطور وقوة الحمل الداخلي.

ويمكن تقسيم درجات أو مستويات حمل التدريب طبقاً لعاملي الشدة والحجم إلى المستويات التالية:

أولاً: الحمل القصوي: وهو أقصى درجة من الحمل يستطيع الرياضي أن يتحملها ويتميز:

1. جهد قوي جداً على أجهزة وأعضاء جسم الرياضي.
2. يتطلب درجة عالية جداً من القدرة على التركيز.
3. تظهر على الفرد أثناء الأداء مظاهر التعب والإجهاد الموضعي بصورة واضحة.
4. يتطلب فترة راحة طويلة لاستعادة الشفاء.
5. تتراوح الشدة ما بين 95-100% من أقصى ما يستطيع الرياضي تحمله.
6. عدد التكرارات 1-3 مرة.
7. الفترة الزمنية المستغرقة من 15-20 ثانية.
8. عدد ضربات القلب في الدقيقة بعد الأداء مباشرة من 180-190 ضربة / دقيقة.

ثانياً: الحمل الأقل من الأقصى: وهو الحمل الذي يقل بعض الشيء من الحمل السابق ويمتاز:

1. جهد عالٍ على أجهزة وأعضاء جسم الرياضي.
2. يتطلب درجة عالية من القدرة على التركيز.
3. تظهر على الرياضي مظاهر التعب ببطء.
4. يتطلب فترة راحة طويلة لاستعادة الشفاء.
5. تتراوح الشدة ما بين 85-90% من أقصى ما يستطيع الرياضي تحمله.
6. عدد التكرارات من 4-5 مرات.
7. الفترة الزمنية المستغرقة من 20 ثانية - 5 دقائق.
8. عدد ضربات القلب في الدقيقة 175-180 ضربة / دقيقة.

حمل التدريب في رياضة المبارزة

ثالثاً: الحمل العالي: وهو أقل من الحمل السابق ويحتاج إلى درجة عالية

من المتطلبات والجهد بالنسبة لأجهزة الجسم والقدرة على التركيز ويمتاز أيضاً:

1. يتطلب فترة راحة طويلة ليتمكن من الاستشفاء.
2. شدة الحمل تتراوح بين 75-84% من أقصى ما يستطيع الرياضي تحمله.
3. عدد التكرارات من 6 - 8 مرات.
4. الفترة المستغرقة من 5 - 30 دقيقة.
5. عدد ضربات القلب من 165 - 170 ضربة / دقيقة.

رابعاً: الحمل المتوسط: ويمتاز بما يلي:

1. درجة متوسطة من الجهد الواقع على مختلف الأجهزة وأعضاء الجسم.
2. يشعر الرياضي بعد الأداء بدرجة متوسطة من التعب.
3. شدة الحمل تتراوح ما بين 65 - 74% من الحد الأقصى للرياضي.
4. عدد التكرارات من 10- 15 مرة.
5. الفترة الزمنية المستغرقة أكثر من 30 دقيقة.
6. عدد ضربات القلب 150- 165 ضربة/ دقيقة.

خامساً: الحمل الأقل من المتوسط (الخفيف): ويمتاز:

- 1- جهد خفيف أو أقل من المتوسط على أجهزة وأعضاء الجسم المختلفة.
- 2- يتطلب درجة بسيطة من القدرة على التركيز.
- 3- لا يشعر الرياضي بعد الأداء بالتعب.
- 4- شدة الحمل تتراوح من 50 - 64% من الحد الأقصى للرياضي.
- 5- عدد التكرارات من 15 - 20 مرة.
- 6- الفترة الزمنية المستغرقة أكثر من 40 دقيقة.
- 7- عدد ضربات القلب 140 - 150 ضرب / دقيقة.

سادساً: الحمل القليل (الراحة الإيجابية): ويمتاز:

1. مستوى متواضع من الحمل وتشتمل مكوناته على تمارين الاسترخاء أو المشي أو الألعاب الصغيرة.
2. ترتبط بالمرح والسرور.
3. اكتساب الرياضي الاسترخاء والراحة العقلية والعصبية.
4. يستخدم أثناء الراحة الإيجابية حتى الاستشفاء.
5. شدة الحمل 30-49% من أقصى حمل للرياضي.
6. عدد التكرارات من 20-30 مرة.
7. عدد ضربات القلب 120-130 ضربة / دقيقة.

إن درجات الحمل مهمة جداً بحيث لا يستطيع المدرب أن يضع خطته دون الاستفادة منها، وإنها كذلك تحتاج إلى خبرة عالية من المدرب لمعرفة تطبيقها عملياً. وأي خطأ سيؤدي إلى إصابة الرياضي وبالتالي عدم تمكنه من الوصول إلى إنجاز رياضي متقدم. ما تقدم يمكن تحديده من خلال العلاقة بين المدرب والرياضي، فالمدرب يعطي حمل التدريب والرياضي يشرح له الحالة التي هو عليها جراء استخدامه لذلك الحمل.

كما إن على المدرب والرياضي معرفة مبادئ حمل التدريب عند عملية التطبيق والمتمثلة بما يأتي:

1. **مبدأ التنمية الشاملة** : حيث له أهمية كبيرة في تقدير حمل التدريب ويساعد في التنمية البدنية المتناسقة وزيادة الإمكانيات الوظيفية لعمل الأجهزة الحيوية، والتنمية الشاملة تستلزم رفع القدرة لكل من العمل والراحة على الأجهزة الحيوية أولاً ثم تصعيد قدرة تحمل التدريب ثانياً. وتعد تمارين

حمل التدريب في رياضة المبارزة

الجري والوثب ورفع الأثقال والألعاب وغيرها من الأنشطة الرياضية المختلفة وسائل جيدة لتحسين الحالة البدنية للرياضي.

2. مبدأ التدرج في حمل التدريب: حيث أثبتت البحوث العلمية أفضلية تصعيد

حمل التدريب بالتدرج بعد تثبيته لفترة حتى يحصل التكيف وقد أشار العالم (فيغرت) إنه إذا قامت إحدى العضلات بنشاط معين ثم توقفت عن العمل بعد ذلك يتوقف بناء ونشاط الطاقة والقوة داخل العضلة وخلال هذه الفترة تبدأ العضلة بإعادة نشاطها من جديد، وفي هذه الحالة سيكون مستوى الفعل أكبر مما كانت عليه سابقاً إذ سميت (بمرحلة القدرة فوق الاعتيادية للعضلة) وإن سر هذه العملية هو التدرج في حمل التدريب ثم التكرار ثم التكيف مما يؤدي إلى تحسين نظام القلب والأجهزة الداخلية الأخرى.

3. مبدأ التدريب الفردي: من الضروري التعرف على الفروق الفردية بين اللاعبين

لغرض تحديد الإمكانيات الشخصية التي على أساسها تحدد وحدات التدريب فالعمر الزمني يمثل أهمية كبيرة في هذا المبدأ فاللاعب المتقدم يمكن زيادة حمله التدريبي للدرجة القصوى أما الناشئ فيكون الحمل بدرجة أقل من ذلك أما العمر التدريبي فإن زيادة الحمل التدريبي تتوقف على مقدار تطور الحالة التدريبية الرياضي.

4. مبدأ الحمل على مدار السنة: إن التكيف لا يمكن أن يتم ويتحسن إلا من خلال

التدريب المتواصل على مدار السنة التدريبية فالقدرات البدنية والمهارات الحركية لا تتطور إذا لم تكون في حالة التدريب لمدة طويلة مع ملاحظة ضرورة تغيير اتجاه حمل التدريب في المراحل التدريبية المختلفة.

5. مبدأ الراحة: إن حمل التدريب يعتمد على التغيير والتعديل بين فترات الراحة

وفترات العمل والتنسيق بينهما يتوقف على قدرة الجسم في العودة إلى الحالة الطبيعية بعد القيام بالمجهود المطلوب.

الحمل الزائد: يحدث نتيجة تراكم أخطاء في عملية التدريب أو خارجها إذ

يؤدي تعدي الحمل لدرجة ما فوق حدود المقدرة بكثير إلى الحمل الزائد والحمل

الزائد هو زيادة مكونات حمل التدريب بسرعة دون مراعاة لمبدأ الزيادة المناسبة لقدرات اللاعب. وغالباً ما ينتج الحمل الزائد عن طريق الوصول بالرياضي لأعلى مستوى دون إعداده إعداداً كافياً أو يكون تأثيره عكسياً فيهبط المستوى أو يبقى ثابتاً.

أسباب الحمل الزائد:

1. إهمال فترات الراحة أو الإقلال منها بعد كل حمل تدريبي.
2. رفع المتطلبات بشكل سريع بعد الراحة الإيجابية.
3. الزيادة السريعة لمتطلبات التدريب حيث لا تسمح هذه السرعة بتثبيت عمليات التكيف.
4. التحكم غير السليم في مكونات الحمل ودرجاته.
5. التدريب غير الشامل الذي يسرع الإحساس بالتعب النفسي.
6. المغالاة في الاشتراك في المباريات وما يتطلبه ذلك من مجهود عصبي واستنزاف لقوى الرياضي.

إضافة لذلك هناك عوامل أخرى تتعلق بأسلوب حياة الرياضي والبيئة المحيطة التي يعيش فيها الرياضي والتزاماته الاجتماعية نحو الأسرة والمجتمع .

أعراض الحمل الزائد : ويقصد بها التغيرات التي تطرأ على الحالة الطبيعية المعتادة للرياضي نتيجة لإصابته بذلك. وهي التي تساعد المدرب على معرفة ظاهرة الحمل الزائد مع إن هذه الأعراض لا تظهر مرة واحدة، فغالباً ما تظهر الأعراض النفسية ثم الجسمية. وأهم أعراض الحمل الزائد هي:

أولاً: الأعراض النفسية: وتشتمل على ما يأتي:

1. ارتفاع في درجة التوتر.
2. انخفاض ملحوظ في الروح المعنوية.

حمل التدريب في رياضة المبارزة

3. عدم تقبل النقد من قبل المدرب أو الزملاء.
4. سرعة انخفاض درجة المثابرة والإرادة.
5. زيادة درجة الضجر والاستياء.

ثانياً: أعراض على مستوى الأداء: وتشمل:

1. ظهور أخطاء غير متوقعة.
2. صعوبة في إصلاح أخطاء الأداء المهاري.
3. انخفاض في درجة انسيابية الأداء.
4. عدم الرغبة في تكرار الأداء.
5. انخفاض درجة التركيز والانتباه.
6. ضعف في تطبيق الإرشادات.
7. عدم استخدام المعلومات بشكل أمثل.
8. ضعف استغلال القدرات الخطئية.

ثالثاً: الأعراض الجسمية: وتشتمل على:

1. أرق وعدم التمكن من النوم.
2. فقدان الشهية للطعام.
3. نقص في الوزن.
4. ارتباك في عمل الجهاز الهضمي.
5. دوار دائم، ونقص السعة الحيوية للرتتين.
6. طول فترة استعادة الرياضي لحالته الطبيعية.

علاج الحمل الزائد: ليس من السهولة معرفة وسيلة معينة لعلاج الحمل

الزائد ولكن ينصح بإيقاف الرياضي عن مزاولة التدريب والاستمرار به عند ملاحظة أي مظهر يدل على تعرض الرياضي أو وصوله لحالة الحمل الزائد وتتم من خلال معايشة المدرب لحياة الرياضي بشكل عام مما يمكنه من التعرف على

الباب الخامس

التغييرات التي تطرأ عليه. بالإضافة إلى التقويم الذاتي للمدرب لبرنامج التدريبي ومدى مطابقته للأسس والمبادئ العلمية.

وعلى المدرب الوقوف بجانب الرياضي إذا ما تعرض للحمل الزائد من خلال ما يلي:

1. عدم الإبطاء بل الإسراع في بدء العلاج.
2. المبادرة بتعديل البرنامج التدريبي وإعادة تخطيطه على أساس خفض درجة الحمل وينصح بعدم إيقاف التدريب كلياً.
3. زيادة الراحة وخاصة الإيجابية منها والتنويع في أساليب استخدام التشويق منها.
4. استخدام أساليب العلاج الطبيعي التي تساعد على الإسراع في استعادة الشفاء.
5. توقف الرياضي عن المسابقات والمباريات مؤقتاً.
6. العمل على تضمين البرنامج التدريبي الإعداد النفسي بهدف رفع الروح المعنوية والثقة بالنفس ومقاومة حالة الحمل الزائد.

الفصل السادس

تقييم وقياس حمل التدريب:

ساعد التطور العلمي على تقديم الكثير من الأجهزة والأدوات العملية لتقويم حمل التدريب وقياسه بدقة ولصعوبة استخدام بعض هذه الأجهزة مع مختلف الرياضيين وخاصة في ظروف المنافسات المختلفة، ولحاجة المدرب إلى المعلومات السريعة عن توزيع الحمل وتشكيله وطرق تحديد شدته، فغالباً ما يكون قياس المدرب لحمل التدريب على أساس معلوماته النظرية العامة ونتيجة لتجاربه وخبراته الميدانية والعمل وفقاً لعلامات التعب وسرعة استعادة الشفاء أو إمكانية الرياضي للأداء الحركي (عن طريق الملاحظة الخارجية).

إذ توجد طرق كثيرة لتحديد أو تقنين شدة حمل التدريب وهي في غاية الأهمية بالنسبة للمدرب وخاصة عند إعداد المنهج التدريبي في طرق التدريب المختلفة . كما إن عملية تقنين الشدة تختلف من حيث درجاتها وارتباطها بنوع الرياضة الممارسة ومن طرق تحديد شدة حمل التدريب ما يلي:

أولاً: تحديد شدة الحمل باستخدام معدل النبض: يعد النبض معياراً فسيولوجياً موضوعياً ومؤشراً صادقاً للدلالة على الجهد المبذول حيث إن زيادة هذا الجهد يرفع من معدل ضربات القلب. ونظراً لسهولة قياس معدل النبض فقد أمكن عملياً استخدامه لتحديد شدة حمل التدريب للتعرف على مدى ملائمة الحمل من عدمه لمستوى الحالة التدريبية للرياضي أثناء الجهد البدني وكذلك فترة الراحة نتيجة لارتباط معدل ضربات القلب بكثير من العمليات الفسيولوجية. وقد وضع كل من (فوكس وماثيوس) المعادلة الآتية لتحديد معدل النبض المستهدف بما يعبر عن شدة الحمل البدني.

النبض المستهدف للتدريب THR = (نبض الراحة + نسبة التدريب) /
(أقصى نبض - نبض الراحة).

ثانياً استخدام أجهزة معامل الفسيولوجيا الرياضية في تقنين شدة الحمل:
يمكن تقنين شدة حمل التدريب معملياً باستخدام بعض المؤشرات الفسيولوجية والتي تعبر عن مستوى الجهد البدني الواقع على جسم الرياضي وأجهزته المختلفة وكما يلي:

1. التدريب باستخدام النسبة المئوية من الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين.
2. التدريب مع استخدام معدل النبض.
3. التدريب مع استخدام معدل التنفس في الدقيقة وحجم التهوية الرئوية.
4. التدريب مع قياس نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم أثناء الأداء.

ثالثاً: تحديد شدة الحمل بمعلومات النسبة المئوية لأقصى استهلاك أو كسجيني ومعدل القلب: أن استخدام VO_{2max} في تقنين شدة الحمل البدني يعد من أهم الطرق لتحديد مقدار العبء الفسيولوجي في تدريب التحمل، إلا أن قياسه يتطلب استخدام المعمل ونظراً لصعوبة ذلك على المدرب، فأن المدرب يستطيع استخدام معدل القلب في تحديد شدة الحمل حيث أثبتت الدراسات العلمية إن ثمة علاقة ما بين الاستهلاك الأوكسجين ومعدل القلب كمحدد للشدة فيما يعادل ذلك من النسبة المئوية لاستهلاك الأوكسجين.

كما حدد البعض الآخر الشدة بالطرق الآتية:

1. حساب الشدة عن طريق الزمن:- تحسب الشدة في التدريب عن طريق أفضل إنجاز للمسافات والأوزان المختلفة وتستخرج النسبة المئوية حسب درجة الشدة المطلوبة في الأداء خلال الوحدات التدريبية.
2. حساب الشدة عن طريق النبض:- هناك عدت طرق لتقنين الشدة عن طريق النبض وهي:

حمل التدريب في رياضة المبارزة

أ. تقنين الشدة عن طريق استخدام النسب المئوية لأقصى عدد لضربات القلب لمسافة معينة وحسب المعادلة الآتية: معدل النبض في الشدة المطلوبة = (أقصى معدل للنبض × النسبة المئوية للشدة المطلوبة) / 100.

ب. تقنين الشدة عن طريق النبض على أساس الحد الأدنى لضربات القلب في الدقيقة والحد الأقصى لضربات القلب عند أداء التمرين كما في المعادلة الآتية:

(عدد ضربات القلب للتمرين الحالي - عدد ضربات القلب في الراحة) / (عدد ضربات القلب القصوى - عدد ضربات القلب في الراحة).

ج. تقنين الشدة عن طريق النبض على أساس الحد الأدنى والحد الأقصى لضربات القلب في الدقيقة مضروباً في النسبة المئوية المراد التدريب عليها مقسوماً على 100 كما في المعادلة الآتية: (الحد الأدنى لضربات القلب + [الحد الأقصى لضربات القلب - الحد الأدنى لضربات القلب] × نسبة الشدة) / 100.

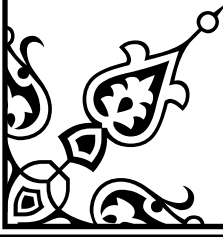
د. تقنين الشدة عن طريق النبض على أساس عمر الرياضي بالسنين ويتم وفق المعادلة الآتية:

(220) رقم ثابت - عمر الرياضي = المعدل الأقصى لضربات القلب.

عدد ضربات القلب في الشدة المطلوبة = (المعدل الأقصى لضربات القلب × الشدة المطلوبة) / 100.



الباب السادس
طرائق وأساليب التدريب
الرياضي في رياضة المبارزة



الفصل الأول

طرائق وأساليب التدريب الرياضي:

يقصد بطرائق التدريب هي تلك الوسائل المستخدمة في الوحدة التدريبية والتي تبني نوعاً وشكلاً خاصاً في أشكال التدريب والمرتبطة بهدف معين أيضاً. وطريقة التدريب هي أسلوب تنفيذ المنهاج التدريبي لتطوير الحالة التدريبية للرياضي بسلوك أقرب السبل إلى تحقيق الغرض المطلوب و كما تعرف طريقة التدريب بأنها نظام الاتصال المخطط لإيجابية التفاعل بين المدرب والرياضي للوصول إلى الهدف.

وبذلك فإن طريقة التدريب عبارة عن تخطيط معين يمثل كيفية اختيار وتنظيم محتويات التدريب ووضع شكل التدريب حسب الهدف الموضوع وكذلك تحديد الحمل وأدوات التدريب المستخدمة من خلال المدرب واللاعب والمشرفين على التدريب.

وتعد طرائق وأساليب التدريب وأشكالها المختلفة تدريبات تطبيقية موجهة لتحقيق هدف التدريب ويكون ذلك من خلال تنفيذ برامج الإعداد المختلفة والموجهة للارتقاء بمستوى الإنجاز الرياضي.

وهناك طرائق وأساليب كثيرة في التدريب تؤدي إلى تطوير وتحسين اللياقة البدنية وتتميز كل طريقة من هذه الطرائق بخصائص معينة وتأثير مختلف عن الطرائق الأخرى من خلال مكونات الحمل (الشدة والحجم وطول فترة الراحة وتوقيتها ونوعها). كما يتحكم هدف التدريب في مكونات الحمل ومحتويات التدريب المستخدمة.

ومن أهم مميزات الطريقة المناسبة والمطبقة في الوحدة التدريبية ما يأتي:

1. اقرب الأساليب لتحقيق الهدف المطلوب من عملية التدريب.
2. تحقيق الغرض من الوحدة التدريبية والذي يكون واضحاً للرياضي.
3. تتناسب مع الحالة التدريبية للرياضي.
4. تتمشى مع مهارات المدرب وإمكانياته في كيفية تطبيق الطريقة.
5. توضع على أساس خصائص ومميزات الفعالية الرياضية.
6. استخدام قوة الدافعية التي تحت الرياضي لمواصلة النشاط.
7. تكون جزء مكمل لخطة التدريب لتربية الرياضي وإكسابه السلوك والخبرات والعادات الإيجابية.

ومن أهم الطرائق المستعملة للإعداد الرياضي ما يلي:

1. طريقة التدريب المستمر.
2. طريقة التدريب الفتري.
3. طريقة التدريب التكراري.
4. طريقة تدريب الفار تلك (اللعب بالسرع).
5. طريقة تدريب تزايد السرعة.
6. طريقة الهيبو كسيك (كتم النفس).
7. طريقة تدريب اللعب.
8. طريقة التدريب الهرمي.
9. طريقة التقييم والمنافسات.
10. طريقة البلايومترك.
11. طريقة التدريب الدائري.

أولاً: طريقة التدريب المستمر:

تستخدم هذه الطريقة في حالة توفر الأوكسجين بهدف الارتقاء بمستوى عنصر التحمل والقدرة الهوائية، لذا يراعي تشكيل حمل التدريب فيها بأن يكون تشكيل الشدة والحجم بصورة تستطيع فيها الدورة الدموية أو التنفس بإمداد العضلات باحتياجاتها من الأوكسجين لاستمرار العضلات في بذل الجهد لفترة أطول وتأخير التعب وإيصال الجسم إلى صورة (حالة الثبات) أي عدم حدوث ظاهرة الدين الأوكسجيني.

أما عند حدوث الدين الأوكسجيني أي قيام العضلات بأكسدة المواد الغذائية لتوليد الطاقة في غياب الأوكسجين مما يؤدي إلى تراكم اللاكتيك فلا يستطيع الرياضي الاستمرار في بذل الجهد لفترة طويلة. ويتضح ذلك في الأنشطة التي تتميز باستمرار الحمل لفترة طويلة من الوقت دون أن يتخللها راحة بينية مثل (الركض لمسافات متوسطة وطويلة، السباحة، كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة.... الخ).

ويستخدم في هذه الطريقة حمل يزيد على 6 دقائق بدون راحة وبشدة من 30-75% من الحد الأقصى للرياضي. ومن أهم مميزاتهما:

1. تكون حركاتها متشابهة وباستخدام سرعة منتظمة وغير متغيرة.
2. تمتاز بشدة حمل منخفض وحجم حمل كبير وعدم وجود فترة راحة.
3. سرعة الأداء البطيء نسبياً.
4. وجود توازن بين عملية الاحتياج للأوكسجيني والكمية المستهلكة أثناء الحمل.
5. تعمل على الارتقاء بمستوى الجهازين الدوراني والتنفسي.
6. يمتاز اللاعبون بقوة الإرادة نتيجة التدريب في هذه الطريقة وزيادة القدرة على بذل الجهد والمثابرة والإصرار على الفوز والتغلب على الرغبات الشخصية.

7. تطوير التحمل الخاص (تحمل القوة، تحمل السرعة، تحمل الأداء). إلى جانب تطوير القدرة على استعادة الشفاء واستعادة إنتاج الطاقة.

وتستخدم هذه الطريقة في رياضة المبارزة من خلال الاستمرار باللعب لمدة 9 دقائق بدون راحة مع شدة تحمل متوسطة.

وهناك عدة أساليب لهذه الطريقة منها:

1. التدريب المستمر منخفض الشدة.
2. التدريب المستمر عالي الشدة.
3. تدريب تناوب الخطوة.
4. تدريب السرعات المتنوعة.
5. تدريب الهرولة.

ثانياً طريقة التدريب الفتري:

وتشكل هذه الطريقة بالتخطيط المتبادل ما بين فترات الحمل وفترات الراحة أثناء الوحدة التدريبية وتهدف إلى رفع مستوى عناصر التحمل لدى الرياضي أو هي سلسلة من التكرارات لفترات التمرين بين كل تكرار وآخر فترات زمنية للراحة ، وتحدد هذا الفترات وفقاً لاتجاه التطوير.

وهي من الطرائق المهمة والرئيسية في التدريب وتمتاز بما يأتي:

1. عند وجود فترات راحة بين تكرار وآخر وتكون هذه الراحة إيجابية غير كاملة، فإنها تهدف إلى تطوير القدرة على تكييف الأجهزة مع الدين الأوكسجيني (القدرة اللاهوائية). وتحسين كفاءة الأجهزة الحيوية على إنتاج الطاقة وتبادل الغازات والقدرة على استعادة الشفاء .

طرائق وأساليب التدريب الرياضي في رياضة المبارزة

2. عندما يكون الهدف تطوير القدرة الهوائية. تستعمل حمل متوسط الشدة بين 60-80% بالنسبة للتدريب المنخفض الشدة ومن 80-90% بالنسبة للتدريب المرتفع الشدة.
3. تطبيق منهج التدريب الفتري ذاتياً من الرياضي إذ لا يتطلب إشرافاً مستمراً.
4. إدارة برنامج التدريب الفتري في أي مكان دون الحاجة إلى إمكانيات خاصة.
5. تقويم تأثير مكونات حمل التدريب أولاً بأول.
6. تقويم حالة الرياضية التدريبية عن طريق المراقبة للنتائج الجزئية.
7. اكتساب التكيف النفسي لمواقف اللعب المختلفة من خلال زيادة القدرة على الاندفاع والأداء السريع أثناء المنافسات.

وتقسم هذه الطريقة إلى نوعين هما:

- أ. طريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة (الحجم مرتفع).
- ب. طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة (الحجم منخفض).

وتستعمل هذه الطريقة في رياضة المبارزة لتطوير القوة والقوة المميزة بالسرعة باستخدام تمارينات القوة بدون الأجهزة أو بالكرات الطبية وتمارين الأثقال وكذلك تمارينات القوة باستخدام الأجهزة. وكذلك تستخدم هذه الطريقة في رياضة المبارزة من خلال تقسيم النزال (المباراة) على فترات متوسطة (3-5) دقائق عند التدريب بالجهاز الكهربائي مع وجود فترة راحة لمدة دقيقة بين فترة وأخرى.

ثالثاً: طريقة التدريب التكراري (الإعدادات):

ويتم التدريب بهذه الطريقة بشدة عالية وقد تصل إلى الحد الأقصى لقابلية الرياضي حيث أنها تعمل على تحسين عناصر اللياقة البدنية ومشتقاتها وخاصة (القوة القصوى، السرعة القصوى، القوة المميزة بالسرعة). ومن أهم ما تمتاز به هو ما يأتي:

1. تمتاز بالشدة المرتفعة بالحمل المستخدم حيث تصل إلى الحد الأقصى.
2. تؤدي إلى ظهور التعب نتيجة لتراكم اللاكتيك في العضلات واستهلاك الطاقة.
3. تحتاج إلى فترة قصيرة لدوام الجهد وإلى راحة تامة تصل أحياناً إلى 45 دقيقة لاستعادة الشفاء.
4. تكون عدد التكرارات قليلة مابين (5- 6 تكرارات) مع الراحة التامة.
5. تتوقف مدة الراحة على شدة الحمل وزمن الأداء.
6. تساعد على التكيف والتعود على شكل ومواقف المباراة، وتطور السمات الإرادية والشخصية وثبات النواحي الانفعالية واتزانها خاصة بما يتمشى مع صورة المنافسة .

وهي تتشابه مع طريقة التدريب الفترى في تبادل الأداء والراحة وتختلف عنه في:

- أ. طول فترة أداء التمرين وشدته وكذلك عدد مرات التكرار.
- ب. فترة استعادة الشفاء بين التكرارات.

رابعاً: طريقة التدريب الفار تلك (اللعب بالسرع):

وتتمثل هذه الطريقة بعملية الركض مع تغيير السرعة خلال مسافات مختلفة الطول بين قصيرة ومتوسطة وطويلة. وتهدف هذه الطريقة إلى تطوير قدرات التحمل ويجب على الرياضي تحديد المسافات التي يتم فيها زيادة السرعة أو خفضها حسب درجة التعب التي يشعر بها. ويؤدي هذا النوع من التدريب في الغابات والحقول والحدائق حيث تقسم المسافة المستخدمة إلى سرعات مختلفة ويغلب عليها طابع التنوع (اللعب بالسرع). ويمكن استعمال هذا النوع من التدريب باستخدام مسافات مختلفة وبأزمنة وشدد مختلفة.

خامساً: طريقة تدريب تزايد السرعة:

وتمثل هذه الطريقة في الزيادة المتدرجة لسرعة الركض من الهرولة إلى الركض إلى العدو بأقصى سرعة ثم الراحة بالمشي ويحسن هذا النوع من التدريب كلاً من السرعة والقوة ويستخدم في الجو البارد بصفة خاصة حيث التدرج في سرعة الركض مما يقلل من حدوث الإصابات للعضلات العاملة وتتراوح المسافة المستخدمة ما بين 50- 100 متر تقريباً.

مثال ذلك: الهرولة لمسافة 50 متر ثم الركض لمسافة 50 متر ثم العدو بأقصى سرعة لمسافة 50 متر ثم المشي لمسافة 50 متر للراحة ويكرر هذا التمرين لعدة مرات. بحيث تكون المسافات أو المقاومات متساوية لكن شدة الأداء أو زمن الأداء مختلف ومتزايد.

سادساً: طريقة تدريب الهايبوكسيك (التحكم بالنفس):

وهي طريقة تستخدم عند تعرض الرياضي لبيئة غير طبيعية كالانتقال للعب في الأماكن التي تعلو سطح البحر أو صعود المرتفعات حيث انخفاض الضغط الجزئي للأوكسجين في الهواء الجوي مما يؤدي إلى حدوث نقص في محتوى الأوكسجين في الدم ومن ثم نقص الأوكسجين في خلايا وأنسجة الجسم أي تعرض الجسم إلى زيادة في الدين الأوكسجيني وينتج عن ذلك انخفاض قدرة الرياضي على الأداء والاستمرار في النشاط وهبوط المستوى الإنجازي للرياضي.

وإن أداء التدريبات أثناء تعرض أنسجة الجسم لنقص الأوكسجين هو ما يطلق عليه التحكم بالنفس أو تدريب الهايبوكسيك. مما يدعو إلى أهمية حدوث تكيف لأعضاء وأجهزة الجسم للعمل تحت مثل هذه الظروف وزيادة قدرة الجسم على التكيف للدين الأوكسجيني. ويستعمل هذا النوع من التدريب مع فعاليات الغطس والسباحة... الخ.

ومن مميزات تدريب التحكم بالنفس هي:

1. تحسين كفاءة الجهازين الدوران والتنفس.
2. زيادة الاقتصاد في استخدام كليكوز العضلات والمخزون فيها وتأخر التعب بتقليل تجمع حامض اللاكتيك وزيادة معدل التخلص منه.
3. زيادة كفاءة المخ بزيادة تدفق الدم للأوعية الدموية لتعويض انخفاض الضغط الجزئي في الدم.
4. زيادة قدرة الهيموكلوبين للاتحاد بالأوكسجين.
5. زيادة عمل الأنزيمات داخل العضلات ومن ثم إنتاج ATP أثناء العمل الهوائي واللاهوائي.
6. يساعد على سرعة استعادة الشفاء.
7. خفض معدل النبض وقت الراحة وأثناء الجهد.

سابعاً: طريقة تدريب اللعب:

تتميز هذه الطريقة بتطوير العناصر البدنية والمهارية والخطئية خلال سير الألعاب المنوعة وبصفة أساسية العناصر الخاصة بالأنشطة الرياضية حيث يظهر ذلك في الألعاب الجماعية والمنازلات من خلال إعطاء واجبات للرياضي مع الالتزام بقانون وقواعد الرياضة التخصصية ويتم التغيير في درجات الحمل من خلال التحكم في الواجبات والشروط وزمن اللعب وهي طريقة غير مملدة ومؤثرة وجيدة لكثرة المواقف المتغيرة والمتباينة أثناء اللعب وتستخدم في أكثر الأحيان بمرحلة الإعداد الخاص حيث تعطي للمدرب اختيار النشاط وزمنه والواجبات بما يتناسب وقدرات لاعبيه. مثال ذلك في رياضة المبارزة التبارز بين لاعبين باستخدام الجهاز الكهربائي ولمدة (5 دقائق) مع التأكيد على دقة أداء حركة الطعن من قبل اللاعب المهاجم .

ثامناً: طريقة التدريب الهرمي:

تستخدم هذه الطريقة في تدريبات القوة العضلية ويتم ذلك من خلال زيادة وانخفاض الحمل خلال الوحدة التدريبية الواحدة بالتعاقب وهذه الطريقة شائعة في تدريب رياضي رفع الأثقال. كما تستخدم هذه الطريقة في تطوير القوة القصوى للاعبين المستويات العليا للألعاب الأخرى والتي يتم تقويم المستوى فيها من خلال مدى تطور عنصر القوة فيها، وتعتمد على الحد الأقصى لقدرة الرياضي، وهو حد غير ثابت حيث أن هذا الحد يتغير بصورة مستمرة من خلال الارتقاء بالمستوى.

تاسعاً: طريقة التقييم والمنافسات التجريبية:

تستعمل هذه الطريقة لتطوير قدرات التحمل لدى اللاعبين في جميع الألعاب وتمتاز بما يأتي:

1. يكون حمل التدريب مساوٍ لحمل المسابقات من ناحية الزمن وأحياناً يقل أو يزيد عن زمن المباريات.
2. تساعد المدرب على معرفة مستوى اللاعب قبل بدء المسابقات أو أثناءها.
3. تساعد المدرب على التعود والإحساس بحمل المباراة والتغلب على عامل الخوف والقضاء على التردد وزيادة الثقة بالنفس قبل بدء المباراة.

عاشراً: طريقة البلايومترك:

هي إحدى طرائق تطوير القوة الانفجارية وعنصر مهم في تحسين أداء معظم الرياضيين، وهي مجموعة من التمرينات التي تمكن العضلة من الوصول إلى الطول الأقصى بوقت قصير قدر الإمكان. أي أن هذه التمرينات تعمل على إطالة ألياف العضلة من خلال الانقباض العضلي اللامركزي ويليه الانقباض المركزي إذ يتم إطالة وتقصير لألياف العضلة، وبمعنى آخر مقدرة العضلات على إنتاج أكبر

قوة في أقل زمن بعد إطالتها في حركة عكسية لاتجاه الحركة الأساسية المطلوب تنفيذها.

فهو أسلوب ناجح لتطوير القدرة على مطاطية العضلات التي تعمل على تنمية القوة الانفجارية من خلال استخدام تمارينات على شكل قفزات تؤدي على أرض مستوية أو منحدره باستخدام صناديق يتم التدرج بارتفاعها وفقاً لقدرة اللاعب.

وينحصر العمل العضلي البلايومترك في الشد العضلي المنعكس الذي يعمل على زيادة مخزون طاقة مطاطية العضلة، إذ يعتمد على مرحلتي الانقباض اللامركزي والمركزي الذي يعد أمر حيوي لأنه يتعلق بعمل الجهاز العصبي المسيطر على جميع حركات الجسم وبهذا يتضح أهمية رد الفعل المنعكس على كثير من الأشكال الرياضية المختلفة.

ويعتمد العمل البلايومترك على ثلاثة أسس هي:

1. الأسس الفيزيائية المتمثلة في عناصر اللياقة البدنية.
2. الأسس الميكانيكية المتمثلة في نظام العمل الميكانيكي الذي يعتمد على الشغل والروافع والتعجيل.... الخ.
3. للاعب، وأن يكون إعداداً قصيراً أو طويلاً.

وما يميز تمارينات البلايومترك هو التأثير على القدرات العضلية من خلال المقاومات باستخدام القوة الكامنة في الجسم التي تظهر هذه القوة في المراحل الحركية التالية من الأداء وتجبر العضلة على العمل بأقصى امتداد ومن ثم لأقصى انقباض ممكن، وهذه التمارينات تتطلب من الجهاز الحركي للجسم متانة ومرونة لأنها شديدة الفعالية والتأثير على الجهاز الحركي للجسم.

طرائق وأساليب التدريب الرياضي في رياضة المبارزة

ويتطلب أداء هذه التمرينات عند وضعها في البرامج التدريبية والتدريب عليها أن يكون اللاعب مهياً بدنياً وحركياً ونفسياً لكي تضمن استمراريته في التدريب بدون الوقوع بمشاكل بدنية كبيرة المتمثلة بالإصابات الرياضية.

ورغم إن طريقة البلايومترك هي مجموعة من التمرينات تستخدم لتطوير القوة الانفجارية إلا إنها أصبحت موضوع مهم ومنتشر في العالم من الضروري على المدربين الاطلاع عليه وقراءته بشكل أفضل والاستفادة منه في تطوير القوة الانفجارية وكذلك القوة المميزة بالسرعة.

أما أهم التمرينات المستخدمة بالعمل البلايومترك وكما حددها

البسطويسي هي:

1. تمرينات القفز بالقدمين أو قدم واحدة للصعود باستخدام المدرجات.
2. تمرينات القفز بالقدمين أو قدم واحدة بدون استخدام المدرجات.
3. تمرينات القفز بالقدمين أو قدم واحدة باستخدام الحواجز المنخفضة نسبياً.
4. تمرينات القفز بالقدمين أو قدم واحدة باستخدام الصناديق والمقاعد السويدية.
5. تمرينات القفز بالقدمين أو قدم واحدة باستخدام سطح منحدر لأعلى بدرجة 20.
6. تمرينات القفز بالقدمين أو قدم واحدة باستخدام سطح منحدر لأسفل بدرجة 20.
7. القفز العميق من مرتفعات.
8. المرجحة باستخدام أثقال.

استعمالات تمارينات البلايومترك:

يمكن استعمال التمارينات البلايومترك لجميع الأنشطة الرياضية والفئات عمرية مختلفة عند التدريب مع تقنين العمل بحسب قدراتهم، وتعمل هذه التمارينات على تحسين طاقة الحركة والمطاطية مما لها تأثير على تنمية القوة الانفجارية من خلال دور الإطالة والتقشير لألياف العضلات، وبالتالي تؤثر هذه التمارينات على سرعة الاستجابة السريعة للعضلات كرد فعل تقوم به مغازل العضلات، ويمكن العمل عند استخدام الأجهزة والأدوات ذات الارتفاعات المناسبة لقدرات اللاعب وعمره التدريبي، وان تكون الشدة مناسبة مع مستوى مهارة اللاعب عند الأداء، وان عدد الوحدات التدريبية أن لا تزيد عن (2 - 3) وحدات في الأسبوع ولا تزيد عن خمسة تمارين في الوحدة التدريبية، وان لا تزيد عدد اللمسات أكثر من (120) لمسة اتصال بالأرض ولأي مجموعة عضلية عاملة.

إما الراحة بين التكرارات (20 - 40 ثا) وبحسب نوع التمرين وبين المجموعات (3 - 5) دقائق راحة كاملة وان يؤدي التكرار بأقصى سرعة ممكنه وبكل حركة أو عمل أو أداء فني، كذلك تجنب الأحمال الإضافية مثل الأوزان وغيرها إلى الجسم

تدريب البلايومترك:

إن الجمع بين تدريبات السرعة والقوة تنتج قوة عظمية أو رد فعل انفجاري إذ أن الطريق الأسهل والأكثر كفاية لانجاز هدف تطوير القوة الانفجارية سيكون من خلال تنفيذ تدريبات البلايومترك

إن تدريبات البلايومترك هي (الطريق لتطوير أكثر قوة في المجموعة العضلية القصيرة (التقلص المركزي) وبعدها تطويل المجموعة العضلية (التقليص اللامركزي) والرياضي قلما يستخدم تقلصاً عضلياً واحداً، وبهذا يظهر الأداء

طرائق وأساليب التدريب الرياضي في رياضة المبارزة

بأعلى مستوى من الانسيابية والتوافق هناك تدريبات خاصة عند تطبيق التمرينات البلايومترك ومنها ما يلي:

التمرينات الخاصة بتدريبات الرجلين والورك وتشمل ما يلي الوثب بكلتا الرجلين والوثب بتبادل الرجلين والوثب للأسفل بكلتا الرجلين من فوق صندوق وعلى الصندوق والوثب المائل والجانبى والوثب على الرجلين والرجل الواحدة بسرعة وثب الزاوية غيرها.

أما تدريبات الجذع وهي الدرجة الأرضية، الأرجحة الأفقية والعمودية، والانحناء بالكرة الطبية، الالتواء بالشفة. في حين نجد تدريبات الانثناء تشمل رمي الكرة الطبية من وضع الجلوس، قذف الكرة الطبية بالقدمين وبوضع المغرفة، أما التدريبات الأطراف العليا فكانت ما يلي تمريره الصدر بالكرة الطبية، دفع الحقيبة الثقيلة، الأرحجات، وضرب الحقيبة الثقيلة والرميات والتي تشمل رمي الكرة الطبية

حادي عشر: طريقة التدريب الدائري:

وهي أسلوب تنظيمي لطرائق التدريب المعروفة (المستمر، الفترى، التكرارى) كما إنها تستخدم نفس طرائق تقنين الحمل المعمول بها في التدريب الرياضي من حيث الشدة والحجم وفترة الراحة. وإن تدريبات طريقة التدريب الدائري تأخذ شكلاً دائرياً إذ ترتب التمرينات حسب أهدافها وأغراض الوحدة التدريبية على شكل دائرة يبدوها اللاعب بالتمرين الأول ثم الثاني وملتزمًا بتسلسل التمرينات إلى نهاية الدائرة أو يطلق على مجموعة التمرينات هذه بالدورة. وقد يؤدي الرياضي دورة أو دورتين أو ثلاثاً حسب الهدف التدريبي للوحدة التدريبية.

ويستعمل التدريب الدائري لتطوير وتنمية الصفات البدنية الأساسية كالقوة والسرعة والمطاولة وكذلك القدرات الحركية مثل مطاولة القوة ومطاولة السرعة والقوة المميزة بالسرعة. كما يجب مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين عند تصحيح تمارين التدريب الدائري.

وتمثل طريقة التدريب الدائري نظاماً يعتمد على القواعد والقوانين المستوحاة من حمل التدريب وعمليات التكيف المتعلقة به. والتدريب الدائري برنامج معين مختار من التمرينات البدنية التي يتم تكرارها من خلال الممارسين حسب ترتيب معين لهذه التمرينات في محطات متتالية يبلغ عددها من (6 - 15) تمرين بحيث يتم أداء كل تمرين في محطة معينة.

أما أهم مميزات هذه الطريقة فهي:

1. تمتاز بتتابع الحمل المستخدم والواقع على العضلات المختلفة.
2. يجب أن يكون شكل الحمل ونوعه يؤثر على تطوير الصفات البدنية المراد تطويرها في جسم الرياضي.
3. يهدف التدريب الدائري إلى الارتقاء بمستوى القوة العضلية إلى جانب تحسين وتطوير الدورة الدموية.
4. يتميز حمل التدريب المستخدم بمطابقته للحمل المستخدم في طريقة التدريب الهرمي بطريقة الصعود.
5. يستطيع المدرب من خلال هذه الطريقة تدريب عدد كبير من اللاعبين في وقت واحد.
6. تحتوي على عوامل التشويق والإثارة إلى جانب المساهمة الفعالة في الارتقاء بالكفاءة الرياضية.
7. تؤثر على قوة الإرادة والاعتماد على النفس والنظام والأمانة في الأداء.
8. سهلة الاستخدام وفعالة مع المبتدئين والناشئين.
9. يجب عدم وضع تمرينات تتميز بالصعوبة الفنية أثناء أداء هذه الطريقة وكذلك عدم استخدام تمرينات الرشاقة.
10. ضرورة استخدام الحمل أقل من القصوي والتدرج بارتفاع الحمل المستخدم من محطة إلى الأخرى.

طرائق وأساليب التدريب الرياضي في رياضة المبارزة

11. تعد وسيلة للتقويم والتقييم الذاتي للرياضي لمعرفة مدى تقدمه ونقاط ضعفه وإصلاح أخطأه ومعرفة مستوى ذاته ويسمح بمقارنة الرياضي لنفسه بنفسه من فترة إلى أخرى.

12. يعد أسلوب موضوع لتقييم المدرب للرياضي ولتتبع تطور حالته التدريبية وسرعة تقدمه وفعالية البرامج التدريبية.

وهناك أربعة استعمالات مختلفة في التدريب الدائري وهي:

1. طريقة التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر: وتهدف هذه الطريقة لتطوير وتحسين التحمل العام (القدرة الهوائية) من خلال استعمال الحمل البدني المستمر والذي يزيد على (6 دقائق) بدون فترة راحة إلا بعد انتهاء الوحدة التدريبية.

وهناك ثلاث طرائق فرعية هي:

أ. الطريقة المستمرة: وتمتاز باستخدام سرعة منتظمة في الأداء ويمكن تحديد زمن الأداء بواقع (30-60 دقيقة) ويعتمد على نوع الفعالية الرياضية ويفضل عدم وصول الشدة لدى لاعبي المستوى العالي إلى نطاق الطاقة اللاهوائية.

ب. الطريقة المتغيرة: وتمتاز باستخدام عملية التغيير في سرعة الأداء في أوقات معينة من خلال الوحدة التدريبية، حيث يزيد اللاعب الشدة ثم يعود إلى الانخفاض وهكذا.

ج. طريقة الفار تلك: وتمتاز هذه الطريقة بالتغير في الشدة المستخدمة أيضاً. مثلاً: الركض بسرعة شديدة ثم الركض على أرض وعرة أو الركض على المرتفعات ثم التغيير على أرض مستوية وبسرعة منخفضة وهكذا.

2. التدريب الدائري باستخدام التدريب الفتري العالي الشدة: وتمتاز هذه الطريقة باستخدام التدريب الفتري المنتظم والتي يمكن التحكم فيها عن

طريق التغيير في متغيرات الزمن، المسافة، فترة الراحة، عدد التكرارات، الشدة، الحجم. وتستخدم هذه الطريقة بهدف زيادة حجم التكرارات في الدورات التدريبية أو زيادة حجم التدريبات المستخدمة أو محاولة تسجيل رقم قياسي.

وكذلك تستخدم هذه الطريقة لتحسين كفاءة عمل القلب والدورة الدموية وتقوية العضلات المتأثرة به وزيادة حجم المجموعات العضلية.

3. طريقة التدريب الدائري باستخدام التدريب الفترتي المنخفض الشدة: وتمتاز هذه الطريقة باستخدام حجم كبير وشدة متوسطة إلى منخفضة (50-80%) من الحد الأقصى الشخصي للرياضي. وتستعمل لتطوير عناصر التحمل العام والخاص وذلك عن طريق تحسين عمل القلب والدورة الدموية.
4. طريقة التدريب الدائري باستخدام التكرارات: وتمتاز هذه الطريقة بوجود فترات راحة بين التمرينات بحيث يستعيد الرياضي قدرته على العمل واستعادة الشفاء بعد التكرار السابق الذي يتصف بالحمل العالي نسبياً. وهي من أفضل الطرائق لتحسين سرعة الرياضي والقوة المميزة بالسرعة.

الخطوات الأساسية لإعداد الدائرة التدريبية:

1. تحديد الهدف من الدائرة التدريبية.
2. تحديد التمرينات للدائرة لتحقيق الهدف المراد الوصول إليه وتبعاً لحالة الرياضي وكذلك طريقة التدريب المستخدمة.

وتختار التمرينات بناءً على:

- أ. حسب أعضاء الجسم المتأثرة بالتمرين فمثلاً يركز الأداء لكل تمرين على مجموعة عضلية معينة تختلف عن المجموعات العضلية في المحطات التالية. ويمكن توزيع التمرينات لعضلات البطن، الظهر، الذراعين. كما يجب تحديد كيفية حساب تكرار الأداء للمرة الواحدة للحركة بالتمرين.

طرائق وأساليب التدريب الرياضي في رياضة المبارزة

ب. حسب تأثير التمرين وهدف الدائرة حيث تهدف الدائرة أساساً إلى تنمية وتحسين القدرات البدنية والحركية المعينة ويتوقف ذلك على تشكيل الحمل من حيث الشدة والحجم. فمثلاً لتنمية القوة القصوى تكون شدة التمرين بما يسمح بتكرار الأداء إلى عشر مرات فقط. وعند تنمية المطاولة تتكون شدة التمرين بما يسمح بأدائها أكثر من (30 مرة).

3. تحديد الوحدة التدريبية لتحديد الوحدة لأحد التمرينات بالدائرة التدريبية
يراعي:

- أ. قيام الفرد بالأداء السليم للتمرين المحدد.
- ب. تسجيل التكرار الأقصى لأداء التمرين.
- ج. حساب الوحدة التدريبية بنصف أو ثلث أو ربع التكرار الأقصى وفقاً لمرحلة الرياضي التدريبية

4. تجهيز كل رياضي ببطاقته الخاصة التي يسجل فيها مستواه (عدد مرات التكرار، عدد الدورات).

5. توفير الأجهزة والأدوات اللازمة لأداء التمرين (مثل / أثقال حديد، أكياس رمل، كرات طبية، شرائط مطاطية، حبال... الخ).

6. تحديد أماكن تمرينات الدورة وتحديد أرقام بطاقتهم الرياضي كما يوضح رسم توضيحي للتمرين وطريقة الأداء في مكان اللعب.

7. يؤدي المدرب أو أحد الرياضيين نموذجاً لكل تمرين للتذكير.

8. تحديد وإيضاح اتجاه توالي سريان التمرينات التي تتقرب من الشكل الدائري.

9. إعطاء وقت للرياضيين (5 دقائق للإحماء، أو أداء بعض التمرينات) وكيفية الانتقال عبر المحطات.

10. تقسيم الرياضيين إلى مجموعات حسب عدد التمارين على أن لا تزيد المجموعة على ثلاثة لاعبين.

11. يفضل أن يكون زمن التدريب ما بين 10 - 30 دقيقة.

12. تبدأ الدورة بإشارة أو أمر من المدرب لكل الرياضيين في وقت واحد ويعلن انتهاء زمن التمرين بوقت واحد أيضاً أو حسب طريقة التدريب المستخدمة.

ويجب على المدرب مراعاة النقاط الآتية عند تشكيل وتنظيم التدريب الدائري:

1. يراعى عند اختيار التمرينات والراحة ومدة الحمل المستخدم عوامل العمر والجنس ومستوى الحالة التدريبية للرياضي.
2. اختيار الحمل المستخدم للمجموعات العضلية المختلفة بحيث يتناسب مع الهدف من التدريب.
3. اختيار التمرينات في المحطات المختلفة بحيث لا تشكل صعوبة في الأداء ويمكن أداؤها من جميع المشاركين.
4. يجب أن تخضع عملية اختيار الحمل والتمارين المستخدمة لعملية التقويم.
5. يجب إن يبقى ترتيب المحطات ثابتاً لا يتغير.
6. يجب أن يستخدم مع المبتدئين دورة كاملة على جميع المحطات في بداية الوحدة التدريبية بهدف الإحساس أولاً بالحمل المستخدم وكيفية أداء التمرينات المختارة، وكذلك ضرورة استخدام الوسائل التعليمية في المحطات التي توضح كيفية أداء التمرينات المختلفة وخاصة للمبتدئين.

أمثلة عن بعض الدوائر التدريبية في رياضة المبارزة:

الدائرة الأولى:

1. الاستناد الأمامي (يكرر 10 مرات).
2. حركة الطعن على الشاخص (يكرر 10 مرات).
3. تمرين بطن (يكرر 10 مرات).
4. تقدم أو تقهقر (يكرر 10 مرات).
5. ركض لمسافة 10×2 بالتعاقب (للأمام وللخلف).
6. أداء حركة السهم ثلاث مرات متتالية.

الدائرة الثانية:

1. من وضع الدفاع السادس هجوم مباشر على صدرية الزميل + دفاع + رد مباشر من الثبات.
2. من وضع الدفاع الرابع هجوم مباشر على صدرية الزميل + دفاع + رد مباشر من الثبات.
3. من وضع الدفاع الثامن هجوم مباشر على صدرية الزميل + دفاع + رد مباشر من الثبات.
4. من وضع الدفاع السابع هجوم مباشر على صدرية الزميل + دفاع + رد مباشر من الثبات.

ملاحظة: يأخذ اللاعب وضع الاستعداد من الأوضاع الدفاعية الأساسية ثم يقوم الزميل بأداء حركة الطعن (هجوم مباشر) ثم يقوم اللاعب الأصلي بأداء الدفاع والرد ثم يتم التبديل بينهما.

الدائرة الثالثة:

1. أداء حركة السهم ثلاث مرات متتالية.
2. الطعن على الشاخص (10 مرات) بسرعة.
3. المبارزة الحرة مع الزميل لمدة (30 ثانية).
4. تقدم أو تقهقر لمسافة (10 أمتار).
5. التبارز الحر مع الزميل لمدة (30 ثانية).
6. استناد أمامي ثني ومد الذراعين (10 مرات).
7. التبارز الحر مع الزميل لمدة (30 ثانية).
8. أداء حركة الطعن على طول الملعب.

الدائرة الرابعة:

الباب السادس

1. مد الذراع المسلحة على الشاخص مع الزوجان (10 مرات).
2. التبارز مع الزميل لمدة دقيقة واحدة.
3. حركة السهم خمس مرات متتالية.
4. التبارز مع الزميل لمدة دقيقة واحدة.
5. الطعن بالتقدم مع الزميل مع الزوجان (10 مرات).
6. التبارز مع الزميل لمدة دقيقة واحدة.
7. التقدم والتقهر وضبط المسافة بالالتحام مع سلاح الزميل على طول الملعب.
8. التبارز مع الزميل لمدة دقيقة واحدة.

الدائرة الخامسة:

1. الطعن من الثبات بدون شاخص (يكبر 15 مرة).
2. الطعن من الحركة بدون شاخص من التقدم (يكبر 15 مرة).
3. الطعن من الحركة بدون شاخص من التقهر (يكبر 15 مرة).
4. الطعن بدون شاخص بطعنة واحدة (يكبر 15 مرة).
5. الطعن على الشاخص من وضع الدفاع السادس (يكبر 15 مرة).
6. الطعن المستمر بدون شاخص خلال وقت دقيقتين.
7. الثبات في وضع الاستعداد لمدة دقيقتين بدون حركة.

الدائرة السادسة:

1. الطعن بدون شاخص بعدتين (يكبر 10 مرات).
2. التقدم للأمام مرتين ثم الطعن بدون شاخص (10 مرات).
3. التقهر للخلف مرتين ثم الطعن بدون شاخص (10 مرات).
4. الطعن على الشاخص من وضع الدفاع الرابع (يكبر 10 مرات).
5. الطعن المستمر بدون شاخص خلال ثلاث دقائق.
6. الثبات في وضع الاستعداد لمدة ثلاث دقائق.

الدائرة السابعة:

1. الطعن على الشاخص موضع الدفاع السادس (يكرر 20 مرة).
2. الثبات في وضع الاستعداد لمدة خمس دقائق.
3. الطعن بدون شاخص لمدة خمس دقائق.
4. الطعن فوق المصطبة في حالة الصعود (يكرر 20 مرة).
5. الطعن فوق المصطبة في حالة النزول (يكرر 20 مرة).
6. الطعن مع مسك عصا يتركها الزميل (يكرر 20 مرة).

ملاحظة:

1. تعطى فترة راحة بين محطة وأخرى 20 ثانية أو حسب التمرين المعطى.
2. يمكن أداء حركة الطعن من الأوضاع الدفاعية الأخرى.
3. يمكن زيادة التكرار.
4. يمكن للمدرب اشتقاق دوائر تدريبية أخرى وحسب ما يراه مناسباً للاعبيه.

الفصل الثاني

أنواع التمرينات المستخدمة في المباراة:

من أجل رفع المستوى الرياضي يجب أن تستعمل وسائل متعددة منها التمارين البنائية والتي تأتي بالدرجة الأولى في تطوير القابلية البدنية لدى اللاعب. ويجب أن تتناسب هذه التمارين مع أهداف وواجبات التدريب الرياضي وألا يكون اختيارها اعتباطياً. ويجب أن تعمل على تنمية وتطوير الحالة التدريبية للاعب في كل مرحلة من مراحل التدريب عند التخطيط لإعداد لاعب المباراة وتهيئته لدخول المنافسات. كما يجب أن يتم اختيار التمارين التي تضمن التقدم السريع للمستوى في رياضة المباراة والتي تعمل على بناء قاعدة التطور المتدرج لسنوات عديدة.

فالتمرينات التي تعطى للناشئين يجب أن تساعده في تطوير قابليته البدنية بما يتناسب مع متطلبات رياضة المباراة، والتي تساهم في ضمان التقدم نحو المستويات العليا. في حين إن الغرض من التمرينات في المستويات العليا تأتي من أن جدواها هو تطوير المستوى في فعالية المنافسة المختارة، وتعمل على رفع قابلية تقبل حمل التدريب تدريجياً، وتثبيت المستوى الرياضي وتسريع عمليات الشفاء، وذلك عن طريق الاختيار السليم والتوزيع الصحيح لحجم الحمل على التمرينات المنفردة بما يساعد على التطوير والمحافظة على مستوى الرياضي في عمر المستويات العليا.

وتقسم التمرينات البدنية طبقاً لمميزات رياضة المباراة ووظيفتها في حل واجبات التدريب الرياضي إلى التمرينات العامة والتمرينات الخاصة وتمرينات المنافسات.

أولاً: التمرينات العامة:

وهي تمرينات تحضيرية عامة وتعرف بأنها تلك التمرينات التي تؤخذ من الألعاب الأخرى وتمرينات الجمناستيك بالأجهزة أو بدونها والتي لا تحتوي على عنصر من حركات المنافسة.

وتعمل التمرينات العامة على البناء الشامل للرياضي سواء كان ذلك في مستويات اللياقة البدنية أم التوافق أم التكتيك، وكذلك ترفع قابلية تحمل جهد المتطلبات الرياضية بشكل منظم. وهي ذات أهمية كبيرة وخاصة في التدريب الأساسي لتدريب الناشئين. حيث أن زيادة حصة التمرينات العامة في التدريب تحقق البناء الرياضي العام ولكن يجب أن يكون شكلها مناسباً لتخصص الرياضي في رياضة المبارزة. وتختلف التمرينات العامة وتكوينها عن حركات رياضة المبارزة من حيث:

1. تركيب الأداء الحركي (الاتجاه الديناميكي للمسار الزمني للقوة).
2. العمل العضلي الدقيق للعضلات العاملة (التوافق العضلي).
3. المواقف والمتطلبات التي تحدث أثناء المنافسات.

حيث تتطلب التمرينات العامة لعمل مجموعة من العضلات التي لاتقوم بالدور الرئيسي في المباراة فمثلاً: قد يشترك لاعب المبارزة في تدريبات الأثقال والجمباز والأركاض والألعاب الجماعية والدراجات والسباحة.

وتكون وظيفة التمرينات العامة ما يأتي:

1. تحسين وتطوير قابلية التوافق العضلي وبذلك يتمكن لاعب المبارزة من ضبط التكتيك الرياضي بسرعة وضبط العناصر الحركية والمهارات السابقة مع الحركات التي يراد تعلمها (الحركات الجديدة).

2. تعمل على تحسين وتطوير الكفاءة الوظيفية لعمل القلب والدورة الدموية والتنفسية واستعادة الشفاء وسرعة العودة إلى الوضع الطبيعي بعد التدريب والمنافسة.
3. أن استخدام الحمل المتنوع ووضع التمرينات بشكل منظم ومتدرج يساعد على رفع قابلية التحمل لدى الناشئين ويحقق تجنب الحمل الزائد والتعرض للإصابة والقدرة على تفاديها.
4. تعمل التمرينات العامة على تحقيق تطور مجاميع عضلية مختلفة وكثيرة.
5. تستخدم التمرينات العامة في نهاية الوحدة التدريبية لإزالة آثار التعب بسرعة كما أنها ذات فائدة صحية إضافة إلى الراحة الإيجابية.
6. استمرارية المحافظة على اللياقة البدنية والنفسية للرياضي عند انقطاع التمرينات الخاصة بسبب الإصابة أو سوء الأحوال الجوية وكذلك في الفترات الانتقالية من السنة التدريبية.

ثانياً: التمرينات الخاصة:

وهي الحركات الرياضية التي تتشابه في تكوينها من حيث تركيب الأداء الحركي من قوة وسرعة والمسار الزمني للقوة وكذلك اتجاه العمل العضلي فيها مع تلك الحركات التي تؤدي في المباراة.

وإن هذه التمرينات تتناسب مع مسار الحركة الأساسية لرياضة أو إذا احتوت عنصر الرياضة الرياضية، وإذا اشتملت على عضلة أو مجموعة من العضلات بشكل مماثل أو مقارب من الحركة (اتجاه الحركة) والتي تعمل العضلات في حركة السباقات كما تساهم في الإسراع في ملائمة وصلاحيه الناحية الجسمية والنفسية للاعب لكي يكون مؤهلاً بدنياً و مهارياً وخططياً ونفسياً لمتطلبات المنافسة الخاصة.

وتكون وظيفة التمرينات الخاصة هي:

1. تطوير القابلية الجسمية وخاصة القوة ومطاولة القوة والسرعة والقابلية الحركية.
2. تساعد في الإعداد الرئيسي للمستوى الرياضي والوسيلة المباشرة لتطوير الحالة التدريبية للاعب وخاصة إذا كانت التمرينات الخاصة تتشابه في مسارها وتكوينها الحركي مع تمرينات المنافسة.
3. تعمل على إتقان الأداء الحركي لرياضة وتوجيه الأداء في أشكال مختلفة بتطوير مكونات مهارية أو مهارية - خطئية.
4. تلعب دوراً هاماً في الفترة التحضيرية لمختلفة الألعاب ومنها رياضة المبارزة. كما تساهم في المحافظة على اللياقة البدنية وهي وسيلة فعالة ترتبط بالناحية الجسمية عند تدريب الناشئين ولكن بشكل متدرج عند رفع شدة الحمل وضمن البناء الرياضي العام ولطول السنة دون وضع ثقلها في فترة تدريبية واحدة.

ثالثاً: تمرينات المنافسة:

هي كل حركة تؤدي طبقاً لشروط وقانون الرياضة الرياضية التي يختص بها الرياضي. وتعد كذلك وسيلة لتطوير شكل التدريب خلال فترة الإعداد أو المنافسات. كما إنها تحافظ على الترابط الجيد بين مكونات التدريب وتطويره لإعداد اللاعب تحت الظروف الخارجية والتي تتشابه مع ظروف المنافسات أو بنفس شروط المنافسة. وتتجدد نسبة استخدامها نتيجة للاحتياجات الخاصة بالرياضة مع مراعاة القابلية الفردية لكل رياضي.

إن التدريب الخاص بالمسابقات له فاعلية إيجابية على سرعة تطور المستوى وخاصة في نهاية المرحلة الإعدادية ومرحلة المنافسات، وذلك لأن كمية الجهد الداخلي للأجهزة العضوية في التدريب الخاص بالسباق وكمية المؤثرات في الوحدة التدريبية يكون أكبر منه أثناء المنافسات في كثير من الأحيان.

وتستعمل تمارينات المسابقات تحت شروط معينة بحيث لا تأخذ صفة التدريب الخاص بالمسابقات وذلك بتعيين الجهد وقوته وتحديد الواجبات وكذلك التغير السريع لأوضاع المسابقات.

وفي رياضة المبارزة يتم تحديد أنواع تمارينات المنافسات وفقاً للصفة الحركية، ففيها تستخدم التمارينات الأحادية التراكيب (ذات الشكل المتغير) لتطوير قوة لاعب المبارزة. وكذلك يمكن استخدام نفس أنواع المسابقات (نزالات مع مجموعة من اللاعبين)، نزالات تنافسية، للتعود على ظروف المنافسة وذلك لتحقيق أهداف معينة من خلال التحكم في صور تمارينات المنافسة كأن يكون لتحسين وتطوير الدقة الحركية وقدرة الاستجابة أو بزيادة المقاومة من أجل تطوير القوة العضلية أو إطالة أو تقصير زمن اللعب لتنمية التحمل من خلال استخدام المدرب لسلاحين في آن واحد عند النزال مع اللاعب.

كما يمكن استخدام تمارينات المسابقات للألعاب الأخرى كتمارين تحضيرية لرياضة أو في الفترة الانتقالية.

العلاقة بين التمارينات العامة والخاصة والمنافسة:

توجد علاقة متبادلة بين التمارينات العامة والخاصة والمنافسة وتتوقف على:

1. الهدف المباشر للوحدة التدريبية.
2. الفترة التدريبية من السنة التدريبية.
3. العمر التدريبي من المرحلة التدريبية.
4. حالة الرياضي والفترة التدريبية: بشكل عام يجب زيادة نسبة التمارينات العامة عن الخاصة في فترة الإعداد. وزيادة التمارينات الخاصة عن العامة في فترة المنافسات. أما في الفترة الانتقالية والتي ينخفض فيها درجة الحمل نسبياً تزداد التمارينات العامة وتقل الخاصة والمنافسة.

طرائق وأساليب التدريب الرياضي في رياضة المبارزة

5. متطلبات رياضة المبارزة: بشكل عام يجب زيادة نسبة التمرينات العامة كلما قل العمر التدريبي للاعب وتزداد التمرينات الخاصة والمنافسة كلما زاد العمر التدريبي للاعب. وكذلك كلما كانت القدرات والمهارات المطلوبة في الرياضة أكثر تنوعاً وتعقيداً انخفضت نسبة التمرينات العامة وارتفعت نسبة التمرينات الخاصة وتمرينات المنافسة.

ويجب ترشيد العلاقة بين التمرينات العامة والخاصة على مدار السنة التدريبية عند الرياضيين ففي مرحلة الإعداد العام تمثل نسبة التمرينات العامة ما يقارب 70% من وقت التدريب، حيث توجد وحدات تدريبية خاصة بالتمرينات العامة كواجب رئيسي. فمثلاً: يفضل اختيار كرة السلة أو المنضدة في التمرينات العامة خلال مرحلة الإعداد العام للاعب المبارزة.

أما في فترة المنافسات فيكون الأساس هو الإعداد الخاص لذلك نجد زيادة التمرينات الخاصة نسبة 70% تقريباً وتقل التمرينات العامة والتي تؤدي بحمل متوسط وتهدف أساساً إلى المحافظة على حالة التدريب وكذلك حماية عمليات استعادة الشفاء.

وفي الفترة الانتقالية يتصاعد الجزء البنائي العام وتستخدم التمرينات التي تخدم الراحة الإيجابية وتحسين حالة التدريب العام أي زيادة التمرينات العامة وتقل أو تتلاشى التمرينات الخاصة.

تمرينات التعلم وأسلوب تنظيمها:

إن الصفة التي تميز الوحدة التعليمية أو التدريبية هي التمرين وعليه يبني مقدار التعلم وتطور الأداء، ولكي يكون التمرين فعالاً ومؤثراً لابد أن يخضع لتصنيف التمرين ومقداره والعوامل المؤثرة فيه.

إن التمرين يشتمل على خبرات عديدة وفي مواقع عديدة وبتوقيات مختلفة وفي ظروف وحالات متنوعة، ويدخل ضمن أساليب متعددة ويجب إتباع التخطيط الصحيح والموجه في استخدام وتنظيم تمارين التعلم وكيفية ممارستها لأنه يرتبط في تأثيره في التعلم فلا بد من عدم إضاعة الوقت.

فالتمرين هو "أداء أو انجاز عمل معين أو واجب معين بصورة متكررة لغرض تعلم مهارة مكتسبة بصورة تامة. ومن الأسس التعليمية المتبعة في تعلم المهارات الحركية وإكمالها إتباع الخطوات الآتية:

1. تعريف المهارة.
2. الشرح والعرض.
3. الممارسة على المهارة (التمرينات).

وبما إن التعلم الحركي يعتمد على الخبرة والممارسة وبدونها لا يمكن أن يحدث تطور في التعلم، فالتدريب والممارسة على مهارة معينة ضمن واجب حركي يؤدي إلى زيادة الخبرة وإحداث تطور في القابلية العقلية والبدنية... لذا فإن الممارسة تعد أهم متغير في عمليات التعلم في المهارات المعقدة والبسيطة فبالجهد والتدريب المستمرين تقل الأخطاء.

ومن هنا لا بد من الإشارة إلى تنظيم ممارسة التمرين، حيث إن من شروط تعلم أي مهارة وجود وحدات تعليمية متخصصة ومتسلسلة خلال الموسم، لذلك دأب المختصون في التفكير جدياً بخلق وسائل وأساليب تنظيمية وبطرائق مختلفة تخطط مسار العمل خطوة أثر أخرى أخذين بنظر الاعتبار التدرج الصحيح وتلافي العمل العشوائي والهدر في الوقت.

ومن أجل تحقيق التعلم المؤثر ينبغي إجراء تنظيم وجدولة للتمرينات خلال موسم التدريبات والإعداد وتعلم المبتدئين المهارات الحركية سواء كانت

طرائق وأساليب التدريب الرياضي في رياضة المبارزة

مهارة واحدة أو مهارتين من أجل تسهيل عملية التعلم وتنظيم متناسق للتمرينات المتنوعة فضلا عن تطور آلية أداء المهارة وتجنب الأخطاء.

ومن ضمن المتغيرات الرئيسية التي تدخل في مراحل ممارسة تمرينات التعلم وترتبط معها متغيرات مستقلة وبأنماط مختلفة كما وضعها (Schmidt 1992) وهي:

1. طبيعة التعليمات والإرشادات.
2. أنماط التغذية الراجعة.
3. جدولة التمرين وتنظيمه.
4. نوع الأداء في محاولات التمرين والمستويات متعددة والتداخل في متغيرات التمرين.

لقد وضع العلماء والباحثون عدة طرائق متنوعة للتأثير في تطور التعلم من خلال " استخدام جدولة لتنظيم ممارسة التمارين وتسهيل التعلم واستثمار الوقت من خلال تداخل ممارسة مهارتين أو أكثر أو عدة أنواع من التمرين لزيادة القدرة على التكيف وبمتطلبات مقارنة لحالة اللعب وفي مواقع جديدة ".

التمرينات المركبة:

تعد التمرينات المركبة من التمرينات المهمة في رياضة المبارزة ؛ لأنها تعمل على تطوير الجانب المهاري للاعب ؛ لأنها بطبيعتها تكون مشابهة لظروف المنافسة وتجمع كذلك أكثر من مهارة في التمرين الواحد.

ويقصد بها التمرينات التي يحتوي الجزء الرئيس منها على تدريبات متنوعة. كما أنها تلك التمرينات التي تحتوي على أكثر من تمرين وتكون في

نواحي الإعداد المختلفة. والتمارين المركبة هي التي تحتوي على عدة تمارين بغرض إكساب اللاعب أكثر من مهارة أو مقدرة.

والتمارين المركبة نوعان هما:

1. تمارين مركبة من أكثر من مهارة أساسية.
2. تمارين من مهارة أو أكثر مع عنصر من عناصر اللياقة البدنية.

كما إن التمارين المركبة هي تلك التدريبات المتنوعة التي تحمل بين طياتها أكثر من مهارة في التمرين الواحد وتكون ظروفها مشابهة لظروف المنافسة ويكون هدفها تطوير الجوانب المهارية كافة، الفنية، البدنية والخطوية بطابع يتسم بالإثارة والتشويق بعيداً عن الملل وروتينية التمرين. وهذا الأمر بطبيعة الحال يعمل على الوصول إلى الآلية بالأداء من جهة وتطوير اللياقة البدنية للاعبين من جهة أخرى، فضلاً عن ما ذكر سلفاً فإن التمارين المركبة ما هي إلا حالة متطورة من التدريب حيث نلاحظ بأن المدرب الجيد هو ذلك المدرب الذي يخلق جواً مشابهاً لجو المنافسة ويدرب لاعبيه فيه وذلك لضمان عدة أمور من جملتها أن لا يتفاجئ اللاعب في حالة معينه لأنه لربما يكون قد اختبرها مسبقاً في أثناء الوحدات التدريبية.

يزاد عليه إن طريقة التدريب باستخدام التمارين المركبة من أثمر طرائق التدريب التي أخذت نصيباً وافراً من الشهرة وعلى المستويات كافة ولجميع الفئات العمرية ولكلا الجنسين فضلاً عن إنها أصبحت تستخدم في ألعاب عدة نظراً لأهميتها.

التمارين المشابهة للعب:

إن للتمارين المشابهة للعب أهمية كبيرة في ممارسة المباراة، إذ تؤدي هذه التمارين على شكل ألعاب هي "أشبه ما يحدث في ظروف المباراة ولكن هذه التمارين

طرائق وأساليب التدريب الرياضي في رياضة المبارزة

ليست بدون هدف وإنما يضعها المدرب لتحقيق هدف من الأهداف ومنها (الهدف البدني، والمهاري، والخططي، والنفسي، والذهني، والعقلي).

وعلى المدرب إن يراعي الأسس الآتية عند إعطاء هذه التمرينات أو الألعاب بالنسبة للاعبين:

1. أن لا تكون صعبة الفهم والإدراك وألا تحتاج إلى شرح طويل.
2. أن تكون منسجمة مع القابليات البدنية والذهنية للاعبين.
3. أن يتوفر فيها الجانب التشويقي.
4. أن تتوفر فيها المنافسة الفردية أو الفرقية.
5. يفضل استخدام الأسلحة والأدوات البديلة (العصي مثلاً).

إن التمرينات المشابهة للعب هي تلك التمرينات التي يتنافس فيها اللاعبان من أجل الحصول على اللمسات أو تحقيق هدف معين سواء بوجود المرمين أو بدونهما أي أشبه بما يحدث في المباراة ويمكن بواسطتها من رسم الحركات المطلوبة من اللاعبين في الحالات المختلفة.

وتعد هذه من التمرينات المهمة برياضة المبارزة للأسباب الآتية:

1. إنها تستطيع تطوير عناصر الرياضة كافة، لأن التمرين والحركة المستمرة يعملان على تطوير المهارات الأساسية للاعب من وضع الحركة.
2. إنها مشابهة للعب الحقيقي.
3. يمكن من خلالها إشغال اللاعبين كافة سواء بشكل فردي أو زوجي أو فرقي.
4. تعتبر صالحة ومناسبة لمختلف الأعمار.
5. لا تحتاج إلى أجهزة إضافية وكذلك يمكن تطبيقها في أي مكان متوفر لرياضة.

6. هي من التمرينات المهمة التي تطور حالتى الدفاع والهجوم عند اللاعب في وقت واحد.

7. هي من التمرينات المهمة التي تنمي المبادئ المهمة برياضة المبارزة.

وتعرف هذه التمرينات أيضا بأنها تثبتت أداء المهارات الأساسية تحت ظروف تشبه ما يحدث في المباراة حيث يستخدم المدرب تمرينات تخلق فيها مواقف مثل تلك التي تحدث في المباراة.

ولهذه التمرينات أهمية كبيرة في تنمية الصفات الحركية والبدنية كالرشاقة والتوافق والمرونة والدقة الحركية ولان هذه التمرينات محببة إلى نفس اللاعبين وقد تعطى في مرحلة تعلم المهارات الأساسية إذ يجب على المدرب أو المعلم أن يكون ملما بهذه التمرينات والعناية التامة بها والاعتناء بإعداد الرياضة من حيث الملعب والأدوات.

توجهات التدريب بأسلوب اللعب:

إن معظم مدرسي التربية الرياضية أو مدربين سواء في المدارس أو الكليات أو الأندية يهدفون إلى تعليم مهارات الرياضية المختلفة وعلاقتها بالألعاب المنتظمة، ومعظمهم يعلمون المهارات الأساسية وكيفية تطبيقها في اللعب، لان هدفهم الأساسي هو محاولة تعليم كيفية اللعب بصورة ناجحة ونحن نعلم أن هدف تعليم اللعب هو إحدى فقرات المنهج التعليمي الأساسية، ولهذا نجد العديد من المدرسين يقوم بتعليم كل المهارات وخطط اللعب وأسلوبه بالتعاقب فمثلا مدريو المبارزة يقضون عدة أسابيع في التعليم حركات التقدم والتقهقر والطعن أو حركات الهجوم المختلفة أو الدفاع وغيرها وبعد أسابيع ينتقلون إلى الدروس التطبيقية لتلك المهارات في أثناء اللعب ولهذا لم يظهر تطور واضح أثناء تنفيذها في اللعب، لان هناك فاصلا بين تعليم المهارات وكيفية تنفيذها، لذا يحتاج المتعلم إلى توحيد واستيعاب كيفية استخدامها أثناء اللعب، ومن هنا جاءت فكرة تعليم المهارة واكتسابها من خلال طريقة اللعب المبسط ليكون توقيت التعلم مناسبا ومنسجما مع تعلم المهارة أثناء اللعب.

طرائق وأساليب التدريب الرياضي في رياضة المبارزة

ويضيف (Booth) إن هذه الطريقة التعليمية سوف تعطي للمتعلم الإثارة والتشويق عن طريق تعلم اللعب المباشر ولها وظيفة دافعية وهي بحد ذاتها صورة جذابة وممتعة، وبعد فترة من ممارسة هذا الأسلوب سوف يساعد المدرس أو المدرب في تحديد الفروقات أو الاختلافات بين المتعلمين ذوي القابلية العالية والقابلية الواطئة وبهذا يجد المدرس أن المتعلمين يصبحون أكثر كفاءة في تنفيذ المهارات وفي الوقت نفسه نلاحظ أن بعضهم يكون أداؤهم في اللعب أكثر كفاءة، إن الهدف المثالي لممارسة تعلم المهارات عن طريق اللعب هو تمكين المتعلمين من التمتع بالمشاركة في اللعب بكفاية وقدرة، وهذا سوف يزيد من دافعيتهم وحثهم وتشجيعهم على اللعب وأداء المهارات بالصورة المطلوبة.

أما (Rink) فيضيف لدعم هذه الفكرة أيضا بأن مقترح تعليم المهارات الأساسية هو التعليم المباشر وينص هذا المبدأ على (التعليم عن طريق اللعب) حيث أصبح هذا الأسلوب من الأسس التعليمية الحديثة لتنظيم فنون التعليم وربطها مع تعلم المهارات الحركية.

إن هذا الأسلوب يعطي إرشادا للمتعلم إلى معرفة واستيعاب ماذا سوف يعمل قبل تعليمه وكيف يعمل، وربطوا هذا المفهوم بمفهوم أن اللعب المباشر أولا هو الذي يعلم المبتدئ كيفية أداء واكتساب المهارات وإتقانها لأن هذا الاستخدام سوف يؤدي بفائدة للمتعلم بأداء المهارات ومجالات واقعية في اللعب والتعرف على متغيرات وأشكال أداء المهارات وفي بيئة تعليمية متغيرة وهذا يزيد من السيطرة والتحكم والقدرة والبراعة في الأداء.

ومن هنا يستطيع الباحث أن يعبر عن فكرة التعلم والاكتساب عن طريق اللعب وهي خلق بيئة تعليمية مقارنة ومشابهة للعب تهدف إلى الجمع بين اكتساب المهارات الأساسية وتطوير أداء اللعب، والهدف الرئيس هو العمل على إيجاد الاختلاف بين التعلم المهاري ثم اللعب، والتعلم المهاري بأداء اللعب، وبهذا الأسلوب تتحد العلاقة بين مفهوم العمل وكيفية أدائه واختبار الاستجابة والتنفيذ وعندما يعرف المتعلم طبيعة العمل سوف يساعده ويمكنه من السيطرة والتحكم بأداء المهارات الأساسية واكتسابها أثناء اللعب.

الفصل الثالث

أنواع وأشكال التدريبات في المباراة:

لا يقتصر التدريب في رياضة المباراة على التدريب مع المدرب لوصول اللاعب إلى المستويات العليا والنتائج الجيدة لأنها غير كافية لذا يتطلب من لاعب المباراة أن يقوم بأداء تمارين مختلفة وأشكال مختلفة تساعد على الاستمرار بأداء الحركات. والغرض من هذه التمارين المستخدمة هو تطوير المطاولة والسرعة في حركات الهجوم وتنمية الثقة والإرادة في الدفاع مع زيادة آلية الحركات (الأوتوماتيكية) للضربات والدفاع بالإضافة إلى توافق وتناسق حركات الذراع المسلحة والأرجل وتنمية الإحساس بالمسافة وتقدير اللحظات المناسبة لأداء الهجوم أو الهجوم المضاد.

ويجب على لاعبي المباراة أن يواجهوا أنفسهم بأنفسهم مع القدرة على التخطيط والتفاعل حسب المواقف التي يتعرض لها اللاعب، وهذه التمارين هي تمارين إضافية بالنسبة لدروس المباراة أو تكملة لها. فعلى اللاعب أن يحاول تطبيقها أثناء المباراة التدريبية أي عليه أن يطبق جميع ما تعلمه وتدريب عليه من حركات هجومية ودفاعية وخلق الفرصة المناسبة عن طريق حركات الضرب أو الضغط بالنصل أو الربط لغرض تأدية الحركات التي كان مخططاً لها قبل المباراة التدريبية.

وهناك أنواع وأشكال من التدريبات والتمارين تهدف إلى تطوير وتنمية قدرات وإمكانيات لاعب المباراة وهي:

1. **تدريبات المباريات:** تقع هذه المهمة على عاتق المدرب في كيفية إعطاء هذه التمارين أثناء الدرس الفردي للاعب المباراة وعلى أن تكون موازنة للدرس الفردي وليس بديلاً عنه وذلك وفقاً لمستوى اللاعب وتقدمه وتطوره في رياضة المباراة.

طرائق وأساليب التدريب الرياضي في رياضة المبارزة

2. **تدريبات على الحائط وأمام المرأة:** وهذه التمرينات تعتبر ذات فائدة جيدة لأنها تشمل حركات الهجوم والدفاع حيث يقوم بأدائها لاعبان أحدهما يقوم بدور المهاجم والآخر يقوم بدور المدافع الذي تكون جهته غير مسلحة مواجهة للحائط، ويقف المهاجم الذي سيؤدي الحركات الهجومية أمامه على إحدى مسافات التبارز. وعلى المبارز المهاجم أن يقوم بتنفيذ حركاته بسرعة ومحاولة تسجيل اللمسات مع محاولة اللاعب المدافع التمويه بالدفاع ضد الهجوم. كما يمكن إجراء التدريبات أمام المرأة وخاصة في المراحل الأولى للتدريب مع المبتدئين وذلك لمشاهدة اللاعب أداءه الحركي والقيام بتصحيح الأخطاء التي يراها أمامه في المرأة (التصحيح الذاتي للأخطاء).
3. **التمرينات الزوجية:** وهي التمرينات التي تؤدي بين لاعبين اثنين وبإشراف المدرب وخاصة عند عدم وجود عدد كاف من المدربين وقد سبق الحديث عن كيفية أدائها وتطبيقها بين اللاعبين.
4. **تمرينات الشاخص:** حيث يتم التدريب على الشاخص معلقة أو مثبتة على الحائط (مثل الوسادة، الدمية أ نصف دمية) حيث يقوم اللاعب بتأدية الحركات المختلفة لتطوير سرعة تنفيذها وأدائها بشكل جيد وفني صحيح ويتم ذلك بتكرار الحركة حسب ما يثبته المدرب خلال الوحدة التدريبية من أوضاع المبارزة المختلفة من الثبات أو الحركة مع التركيز على سرعة الأداء الحركي والدقة في التصويب وإصابة الهدف أو الوسادة أو الدمية المثبتة على قاعدة على الحائط. ويمكن زيادة صعوبة هذه التمرينات بوضع علامات أو دوائر مختلفة على الشاخص والتأكيد على اللاعب بتوجيه سلاحه على علامات معينة أو دوائر معينة والتي رسمت على الشاخص.
5. **التمرينات التعليمية:** في هذا النوع من التدريب لا يكون الهدف منه تسجيل اللمسة بين المنافسين حتى لو حاول المتبارزون تسجيل اللمسات، ولكن يجب على المتبارزين أن يتدربا على ما اكتسباه وتعلماه في الدروس الفردية مع المدرب وتحت ظروف مختلفة ومع زملائه. ويجب على اللاعب الاستمرار

بالتدريب لفترة طويلة وبشكل مستمر مع مراقبة نفسه وتصحيح الخطاء في حركاته والابتعاد عن العادات السيئة التي قد تحدث بدون تعمد.

6. **التمرينات التطبيقية:** حيث يتم هذا التدريب بقيام المتبارزين بالهجمات والدفاعات المتفق عليها مسبقاً وبدون أية مساعدة لأي منهما لغرض الأداء الصحيح بل ويستمر كلاهما بالتبارز ومحاولة تسجيل اللمسة على زميله.

7. **التدريبية تمرينات المنافسات (النزالات):** حيث يتم أداء هذه التمرينات من قبل اللاعبين بحرية تامة لأنه سيكون وجهاً لوجه أمام الظروف التي سوف تستجد وعليه إعطاء الحلول السريعة مع عدم تمكن منافسه من تسجيل لمسة ضده سواء باستخدام الجهاز الكهربائي أم بدونه وبإشراف المدرب. وهذا النوع من التدريب هو أقرب أنواع التدريبات وأكثرها رغبة لدى كل لاعبي المباراة وذلك لأنها تعد المفتاح الرئيسي لتهيئة اللاعب للمنافسات أو المسابقات الرسمية التي سيخوضها مستقبلاً.

الفصل الرابع

دور المدرب في إعداد التمرينات بالمبارزة:

أولاً ملاحظات عامة: يجب على المدرب أن يأخذ بنظر الاعتبار المعايير

الأساسية التالية عند إعداد وإجراء التمرينات:

- مكان التدريب وعدد اللاعبين فيه.
- عدد اللاعبين.
- عدد الأسلحة والأقنعة المتوفرة.
- عدد الشواخص والمرابا المتوفرة.
- مستوى اللاعبين.
- الهدف من التمرين.
- قدرة اللاعبين على أداء التمرين.
- أجهزة المبارزة الصالحة.

ثانياً: تقييم التمرينات: من المستحسن إطلاع المدرب على النقاط التالية

لتقييم جدوى ومدى فائدة التمرينات المعطاة والمعدة من قبله في الوحدة التدريبية اليومية:-

- هل يتماشى التمرين ومستوى اللاعبين؟
- هل يسمح التمرين بالتوصل إلى الهدف المحدد؟
- هل يجب على اللاعبين بذل مجهود معين؟
- هل هناك عدة نشاطات؟
- هل هناك وقت مخصص للتصحيح؟
- هل التمرين بذاته شاق وصعب؟
- هل يستمتع اللاعبون بالتمرين المقدم لهم؟
- هل يشكل التمرين خطراً على اللاعبين؟

ثالثاً: تبنى التمرينات نسبة إلى مستويات اللاعبين:

عندما يختلف مستوى اللعب وطريقة التقدم من لاعب إلى آخر في نفس المجموعة (وجود فروق فردية بينهم) من الضروري القيام بالتمرينات حسب مستوى كل واحد، ثم يخضع جميع أعضاء المجموعة لنفس التمرينات بدرجات صعوبة مختلفة وهذه التمرينات يمكن أن تمارس بدون استخدام السلاح أو مع السلاح أو على الشاخص أو أمام المرأة أو مع المدرب أو الزميل

رابعاً: الملاحظة وردود الفعل بالنسبة للتمرين:

- أ. الملاحظة: يجب أن يبقى المدرب في مكان يسمح له برؤية جميع لاعبي المجموعة والتأكد بأن الجميع قد فهموا التمرين.
- ب. ردود الفعل: ويشمل ما يأتي:
 1. فيما يخص التمرين- إذا لاحظ المدرب أن بعض لاعبيه يواجهون صعوبات فعليه أن لا يتردد في إيقاف التمرين والقيام بالتصحيات الضرورية، أو إعادة شرح أو عرض أو تغيير مستوى الصعوبة بعد تقدير مستوى النجاح في التمرين إذا اقتضت الضرورة لذلك.
 2. فيما يخص القدرات:- يجب على المدرب أن يوزع وقته بحيث لا يهمل أياً من اللاعبين خلال مسار التعلم وأن يخصص وقتاً أكبر للاعبين الذين يواجهون صعوبات، وعلى المدرب أن يقوم بتقويم إجمالي أو يعيد التمرين.
 3. التقويم:- يجب على المدرب أن يجعل من جميع التمرينات فعالة. كما يجب أن يحدث كل تمرين حركة وأن يمكن جميع اللاعبين من المشاركة. كما يجب أن لا يبقى اللاعبون بدون حركة لوقت طويل.

خامساً: التشخيص والتصحيح:

- يعد التشخيص من مسؤوليات المدرب.
- يعد التصحيح من واجبات اللاعب.
- ينبغي أن لا ينحصر التشخيص على الظواهر السلبية. بل يمكن جعل النقاط الإيجابية أكثر إيجابية.
- على المدرب أن يصحح ما يراه خطأً فنياً فقط. وذلك عندما يكون متأكداً من إن:

1. هذا يمكن اللاعب من تطوير الحركة أفضل (من خلال مميزات اللاعب).
 2. يكون للتصحيح أثر طويل الأمد وحسب الوقت الذي يتم فيه العمل مع اللاعب.
 3. اللاعب يتقبل الفعالية أو الهدف المنشود من خلال التبديل.
 4. لا يكون للتصحيح أي أثر سلبي على ظواهر أخرى لتطوره كثقة اللاعب بنفسه لمدة طويلة لكي يتم ضمان القيام بالتشخيص.
- على المدرب أن يتبع قائمة المراقبة (حتى يتمكن من التشخيص الجيد).

وقائمة المراقبة تشتمل على ما يأتي:

1. الموقف: هل اللاعب متحفز وملتزم أو مركز انتباهه للمهمة التي ينبغي عليه القيام بها؟
2. وضعية الاستعداد: هل وضعية استعداده جيدة للانطلاق أو البدء؟
3. مسك السلاح: هل يمسك السلاح بصورة صحيحة أو وضعية الأصابع موزعة حسب قبضة السلاح سواء الفرنسية أو البلجيكية؟
4. إدراك الهدف: هل ينظر اللاعب نحو الهدف خلال مساره؟ وهل يتحكم كفاية في مسار وسرعة حركته على الملعب؟

5. الانتقال في أداء الحركات: هل حركات التقدم والتقهقر والطنن والسهم

فعالة؟ وهل تمكنه من اتخاذ القرار الصحيح عند أداء الهجوم أو الدفاع؟

- ما هو رد فعله الأول مقابل هجوم المنافس؟
- هل يقوم اللاعب بخطوات (التقدم للأمام، أو التقهقر للخلف) بشكل كبير أو صغير أو يحافظ على المسافة بينه وبين منافسه؟
- هل اللاعب في توازن جيد أثناء اللعب؟

6. دقة الإصابة: هل اللاعب يمتلك الدقة في إصابة الهدف وبأسرع وقت؟

7. التوازن ونقل الثقل: هل يمتلك اللاعب تحكماً جيداً لجسمه أثناء تنفيذ

حركة الطعن مثلاً؟

هل يتم نقل ثقل الجسم في نفس مسار اتجاه حركة الطعن؟

8. نهاية الحركة: هل يقوم اللاعب بحركة مرافقة بعد أداء حركة الطعن

(العودة لوضع الاستعداد للخلف، أو سحب القدم الخلفية للأمام والعودة

لوضع الاستعداد)؟

هل تعرقل نهاية حركة الطعن التقدم للأمام وأداء الهجوم بشكل أسرع؟

9. العودة لوضع الاستعداد: هل يتخذ اللاعب السرعة الكافية للعودة إلى وضع

الاستعداد مثلاً؟

ومن أجل تحديد المشاكل التي يجب تشخيصها وفق قائمة المراقبة فعلى

المدرّب ملاحظة المبادئ التالية:

- الخطأ: يمكن أن يرتكب اللاعب أخطاء لأنه اختار خطة ذات مخاطر كثيرة.

طرائق وأساليب التدريب الرياضي في رياضة المبارزة

- القدرات البدنية: يمكن أن يفقد اللاعب الأداء الحركي الصحيح بسبب التعب أو ضعف اللياقة البدنية.
- القدرات العقلية: غالباً ما يرتكب اللاعب أخطاء غير متوقعة عندما يكون متوتراً.

10. يجب الإلحاح على تصحيح خطأ واحد كل مرة: يجب محاولة تصحيح

خطأ فني واحد في كل مرة ويجب تصحيح الخطأ الظاهر أكثر أولاً.

11. في حالة تكرار الأخطاء: عندما يرتكب اللاعبون دائماً نفس الخطأ فإن هذا

يعني أن التمرين صعب جداً. وفي هذه الحالة يجب تسهيل التمرين وذلك

لتجاوز هذه الأخطاء.

ويمكن اعتماد ورقة تقويم تكوين التمرينات للمدربين وبالنقاط التالية:

اعتبارات عامة:

- عدد اللاعبين.
- مستوى اللاعبين (مبتدئين، ناشئين، شباب، متقدم، بطل).
- عدد الملاعب الموجودة داخل القاعة.
- عدد اللاعبين على كل ملعب.
- عدد المساعدين للمدرب.
- عدد الأسلحة والأقنعة المتوفرة.
- عدد الأجهزة الكهربائية المتوفرة داخل القاعة.

- شرح التمرين.
- هدف التمرين.
- التقدم في درجة الصعوبة للتمرين.

جوانب التعلم التي يريد المدرب إبرازها:

العروض اللازمة ووسائل الإيضاح المتوفرة:

■ أثناء التمرين نحرص على تطوير:

- القدرات الحركية.
- القدرات البدنية.
- القدرات العقلية.
- رد الفعل.

■ عناصر المنافسة أو التبارز في التمرين:

- المنافسة بالفرق (على شكل مجموعات).
- المنافسة الفردية (مع الزميل).

تحديد القواعد:

التعديلات الممكنة الحدوث في التمرين:

1. من أجل تكيفها مع اللاعبين ذوي المستوى العالي.
2. من أجل تكيفها مع اللاعبين ذوي المستوى الضعيف.
3. تغيير في أداء التمرين لغرض التركيز على الجانب المهاري.
4. تعديل القوانين.
5. تغيير الأهداف.
6. تغيير صعوبة التمرين الذي يعطيه المدرب للاعبيه.

تقويم فعالية التمرين:

1. هل وصلنا إلى الهدف المبدئي؟
2. هل مستوى صعوبة التمرين كافية؟
3. هل العمل والنشاط أثناء القيام بالتمرين يكفيان؟
4. هل كان من الممكن القيام بالتصحیحات الضرورية؟
5. هل تمتع اللاعبون؟
6. هل وسائل الأمان كانت متوفرة أثناء التمرين؟
7. نوعية الاستعراضات هل كانت جيدة وكافية؟
8. هل المدرب قائد جيد في التمرين (التقويم الذاتي للمدرب)؟



الباب السابع
دروس المبارزة وأهميتها



الفصل الأول

درس المبارزة وأهميته:

يعد درس المبارزة من أهم العناصر الأساسية في الوحدة التدريبية ويعد ركناً أساسياً فيها ولا يمكن الاستغناء عنه في الخطة التدريبية للاعب المبارزة. حيث لا يمكن تعلم وتدريب اللاعب على أي حركة من حركات المبارزة وإخراجها إلى الواقع العملي من دون أن يمر اللاعب عبر هذه الخطوة المهمة (درس المبارزة). لذلك يجب العناية به وعدم إهماله لأنه يعتبر من الأمور الحيوية بالنسبة للاعب المبارزة في مختلف المراحل التي يمر بها سواء المراحل التعليمية الأولى لممارسته رياضة المبارزة أو في المراحل المتقدمة.

ويمثل درس المبارزة ذلك الجزء يتم التعامل بصورة فردية بين المدرب واللاعب، حيث يقوم المدرب بتدريب اللاعب على بعض المهارات التي يحددها هو بما يتناسب مع ذلك اللاعب. كما أن درس المبارزة يعتبر من الأساسيات الهامة والضرورية التي يجب العناية بها وذلك لحيويته بالنسبة للاعب في مختلف المراحل التي يمر بها سواء في المراحل الأولى لممارسته للمبارزة أو المراحل المتقدمة. ويمكن تقسيم أنواع درس المبارزة بناء على الهدف من الدرس نفسه، وكذلك بناء على الفترة التدريبية نفسها، وهذا التقسيم كالتالي:

- درس تعليمي.
- درس إصلاح.
- درس خاص.
- درس اختبار.
- درس عام .
- درس علاجي.

في حين يذكر العديد من الخبراء ومدربي السلاح أنه يوجد في درس المبارزة ثلاثة أسس يجب مراعاتها وهي:

- الإيقاع Rethem.
- الزمن Tempo.
- المسافة Distances.

ويجب الربط بين هذه الأسس الثلاثة دون الفصل بينهما بحيث يكون هناك توافق تام عند أداء أي مهارة بدرس المبارزة بصورة عامة وفي أي مهارة خاصة بحركات القدمين بصفة خاصة.

أن درس المبارزة يجب أن يسير وفقا للخطوات التالية:

1. أسلوب الأداء اللفظي.
2. أسلوب الأداء بالإحساس بالنص.
3. أسلوب الأداء بالتحركات / المسافة.
4. أسلوب الأداء بغياب النصل.
5. أسلوب الأداء الخططي.

• أسلوب الأداء اللفظي:

يعتبر التدريب بأسلوب الأداء اللفظي هو المرحلة الأولى والأساسية في الدرس من خلال التركيز على مهارة محددة والذي سيتم بناء الدرس عليها للوصول إلى الناحية الخططية، ويبدأ اللاعب في تطبيق المهارة عن طريق النداء اللفظي أو العددي من المدرب مع مراعاة تجزئة المهارة والتدرج من السهل إلى الصعب والوصول إلى أداء المهارة في لحظة زمنية واحدة بتسلسل متكامل، وينبغي على المدرب الاهتمام بالناحية الفنية (التكنيك) لأداء اللاعب.

• أسلوب الأداء بالإحساس بالنص:

يتم في هذه المرحلة من الدرس تطبيق نفس المهارة ولكن بدون نداء من المدرب، ويتوقف الأداء فيها على إشارة من المدرب بواسطة نصل السلاح والتي تعتبر الثغرة أو المثير لقيام اللاعب بالاستجابة لها بالأداء وينبغي في هذه المرحلة تركيز الاهتمام على تنمية سرعة الاستجابة لها بالأداء وينبغي في هذه المرحلة تركيز الاهتمام على تنمية سرعة الاستجابة للاعب والوصول إلى سرعة رد فعل مثالي لحركات نصل المدرب، مع عدم إهمال الناحية الفنية والتدرج من السهل إلى الصعب في مراحل الأداء.

• أسلوب الأداء بالتحركات / المسافة:

تعتبر هذه المرحلة من الدرس نقطة تحول في هدف الدرس من الناحية الفنية حيث يأخذ أسلوب الأداء شكل أقرب إلى المباراة، وهنا يبدأ المدرب في التدرج بالمهارة من البسيط إلى المركب بمصاحبة التحركات بالقدم والتقهقر بالإضافة إلى أن الأداء يكون من خلال الإحساس بالنصل.

• أسلوب الأداء بغياب النصل:

بعد التأكد من قدرة اللاعب على أداء المرحلة السابقة بصورة متناسقة، يبدأ المدرب في تطبيق المهارة في شكل واجب حركي أقرب ما يكون في ظروف المباراة، وذلك لأن وضع الاستعداد يكون في غياب النصل لكلا من اللاعب والمدرب ولذلك فإن الأداء يحتاج إلى تركيز ويقظة من اللاعب وذلك لاحتياج الأداء إلى سرعة رد فعل تتناسب مع الاحتمالات المتعددة من المدرب مع إعطاء الإشارة للاعب لأداء الواجب الحركي، وعلى المدرب أن يتدرج من السهل إلى الصعب وذلك بتجزئة المهارة من الثبات أولاً ثم إلى الحركة مع مراعاة توافق وتناسق الأداء والوصول إلى حركة نصلية متسلسلة بتوافق كامل.

• أسلوب الأداء الخططي:

في هذه المرحلة يجب أن يضع كلا من المدرب واللاعب في الاعتبار وجود المنافس الإيجابي الذي سيواجه اللاعب مباشرة في الملعب، ويحاول بكل قواه إحباط الأهداف التي ينوي اللاعب تحقيقها، وبذلك فإن مباراة المباراة ما هي إلا منافسة بين تفكيرين، تفكير اللاعب في مواجهة تفكير منافسة، ولهذا تعتبر هذه المرحلة من التدريبات ذات أهمية فنية خاصة، حيث يبدأ اللاعب في اكتساب نواحي الإستراتيجية والتكتيك، وذلك عن طريق تنفيذ المهارة في شكل خططي وهذا الأداء يختلف عن صورة الأداء الأولى، حيث أن الأداء الخططي يتطلب دائما وفي كل وقت إسهام العملية التفكيرية المتعددة أثناء الأداء نظرا لطبيعة المواقف المتعددة والمتغيرة أثناء المنافسات.

فالدرس في رياضة المباراة هو المجال الذي تصقل فيه قدرات وإمكانيات اللاعب الحركية والعقلية، ويعمل على تنمية حسن التقدير والتصرف السليم لدى لاعب المباراة. كما يعمل على تنمية قدرات اللاعب التوافقية من حيث دقة أداء الحركات الخاصة برياضة المباراة وسرعتها ورشاقة الحركات بالإضافة إلى تكوين وخلق روح المثابرة والصبر وقوة التحمل وقوة الإرادة والإصرار وثبات الأعصاب الواجب توفرها لدى لاعب المباراة.

وعند إعطاء الدروس في المباراة يجب أن تعطى بمعدل ثلاثة دروس في الأسبوع على الأقل، على أن تتراوح مدتها ما بين (10 - 20 دقيقة) بالنسبة للناشئين ووفقاً لاستعداده وقابليته. وما بين (30 - 45 دقيقة) بالنسبة للاعبين المتقدمين، مع ضرورة وجود فترات الراحة لمدة (3 دقائق) بين وقت وآخر.

أهمية دروس المباراة:

تعتبر دروس المباراة سواء الفردية منها أم الجماعية الطريقة الأفضل للوصول باللاعب إلى مستوى جيد للمهارة الفنية وذلك بسبب الاتصال المباشر بين المدرب ولاعبه والتي تساعد المدرب على الإحساس باستجابة لاعبه وتقدير مستوى تقدمه.

دروس المبارزة وأهميتها

وتعتمد أهمية الدروس في رياضة المبارزة على مقدرة المدرب على كيفية نقل خبراته وقدراته المهارية والسهولة والدقة والمرونة والسرعة والإحساس بالنصل إلى لاعبيه، بالإضافة إلى ما يلي من الأهمية للدروس وهي:

1. قدرة المدرب على كيفية استغلال قدرات اللاعب إلى أقصى حدودها.
2. على المدرب أن لا يصر على أن يتخذ اللاعبون الأوضاع الصحيحة أو التنفيذ المثالي للحركة لأنه سوف يقع في خطأ فادح. وإنما عليه إعطاء اللاعبين الحرية في تطبيق الحركات التي تساهم في الوصول إلى المستوى الجيد والمقبول دون تقصير. وخاصة اللاعبين الجدد وذلك لأنهم لا يمتلكون الكفاءة والقدرة البدنية الكافية للوصول إلى المستوى العالي في اتخاذ الأوضاع الصحيحة والتنفيذ الجيد مبكراً.
3. على المدرب عدم إجبار اللاعبين على اتخاذ الأوضاع الصحيحة وهم يتخذون أوضاعاً مريحة لهم وغير مجهددة وتكون مساعدة للاسترخاء بالرغم من أن هذه الملاحظات فنية أثناء التدريب ويكررها المدرب من وقت لآخر لتعلم الحركات الصحيحة.
4. من الأهمية للدروس أيضاً قيام المدرب ببعض الاختبارات للاعبين الجدد لاكتشاف إمكانياتهم الجسمية ثم العمل على تطويرها وتهذيبها للوصول إلى ربط هذه الإمكانيات مع حركات رياضة المبارزة وأوضاعها للوصول باللاعب ذي الخاصية الجيدة والعقلية التحليلية وروح الإصرار والإرادة القوية إلى البطولة بوقت قصير وجهد قليل.

الفصل الثاني

مراحل وأقسام الدرس الفردي في المباراة:

الدروس الفردية هي عبارة عن دروس صماء تتم الحركة فيها بين المدرب واللاعب عن طريق النقلات التي يؤديها المدرب بسلاحه وإيمائه وإشاراته مع استجابة اللاعب لتلك النقلات والإشارات والتغيرات التي يقوم بها المدرب من أجل تعليم حركات المباراة وإتقانها بشكل جيد.

يبدأ المدرب بحركات بطيئة الإيقاع ثم تزداد كلما تقدم مستوى اللاعب الفني (المهاري) مع الأخذ بنظر الاعتبار عدم الاعتماد على حركات مهارية معينة لأنها لا تفي بالغرض المطلوب بل يجب تعليم اللاعب حركات جديدة لتكون له رصيماً قوياً ومعيناً جيداً.

ويعتمد الإعداد المهاري بالدرجة الأساسية على عنصرين مهمين في رياضة المباراة هما:

1. حركات الهجوم: وهي الحركات التي يؤديها اللاعب للوصول إلى هدف المنافس لغرض تسجيل لمسة مثل مد الذراع المسلحة بالتهويش، حركة الطعن، التقدم والطنن، الهجوم البسيط، الهجوم المركب... الخ.

وتقسم إلى:

- أ. الهجوم البسيط: ويشمل كلاً من الهجمة المستقيمة المباشرة والهجوم بتغيير الاتجاه (الهجوم غير المباشر)، والهجمة القاطعة.
- ب. الهجوم المركب: ويشمل الهجمة العددية والهجمة الدائرية.
- ج. الهجوم المضاد: ويشمل هجمة الإيقاف، والهجمة الزمنية المضادة.
- د. حركة السهم (الفلش): وهي إما مباشرة أو بتغيير الاتجاه.

دروس المبارزة وأهميتها

2. حركات الدفاع: وهي الحركات التي يؤديها اللاعب لكي يحمي هدفه من هجوم المنافس وهي الأوضاع الدفاعية والأساسية الخاصة بكل سلاح. كما مبين أدناه:-

وتقسم إلى:

- أ. الدفاع الدائري البسيط: ويشمل الرد البسيط، و الرد المركب.
- ب. السيطرة الدائرية: وتشمل الرد بنفس الاتجاه، والرد بتغيير الاتجاه.
- ج. التقاطع.

أما كيفية استخدام المهارات الخطئية في الدروس فيعتمد على مستوى اللاعب ومهاراته وخبراته السابقة.

مراحل الدرس الفردي: إن درس المبارزة الفردي يعتمد بالأساس على القيام بتعلم إحدى حركات رياضة المبارزة سواء الهجومية أو الدفاعية أو الهجومية الدفاعية. ويجب أن يمر الدرس الفردي بالمرحلتين الآتيتين:-

المرحلة الأولى: دراسة الحركة بصفة عامة ومتطلبات أدائها من حيث نصل السلاح واليد والرجلين ووضع القدمين الواحدة بعد الأخرى بطريقة منتظمة وإرشاد اللاعب إلى كيفية الأداء لكل حركة من حركات المبارزة.

المرحلة الثانية: تنمية الإرادة مع المحافظة على سهولة وإتقان قدرات اللاعب المهارية مع التدرج التصاعدي في سرعة الأداء حيث يستطيع اللاعب تنفيذ الحركات بشكل آلي وطبيعي كنتيجة للتكرار المستمر للحركة.

أقسام درس المبارزة :

يمكن تقسيم درس المبارزة إلى الأقسام الآتية:

القسم الأول: التهيئة والإعداد للحركات:

يجب على المدرب البدء بالحركات السهلة والبسيطة مثل الهجوم البسيط المباشر (الطعنة المستقيمة) أو الهجوم غير المباشر (الطعنة بتغير الاتجاه) والرد البسيط. ثم التدرج للوصول إلى الحركات المركبة في الهجوم والرد المضاد. وعلى المدرب عدم الإسراع في تأدية الحركات التي تجعل لاعب المبارزة مشدوداً وقلقاً لأن الغرض من هذا القسم هو إعداد اللاعب وإكسابه المرونة والانسجام بين أعضاء جسمه ونصل سلاحه، وأن يتقدم بالتدرج بسرعة ولإتقان الحركات التي تعلمها مع ثقة عالية بالنفس.

القسم الثاني: تعلم النواحي الفنية للضربة أو حركة معينة:

ويبدأ المدرب بتعليم اللاعب إحدى الحركات الجديدة والتركيز على إصلاح الأخطاء التي يلاحظها أثناء تنفيذ اللاعب لأحدى الحركات حتى الاطمئنان على إجادتها بشكل صحيح دون شد وارتباك.

القسم الثالث: الاستخدام الخططي للضربة أو الحركة:

يقوم المدرب باختيار الحركة مع تخصيص بعض الوقت للتدريب على تطبيقاتها الخططية إذ يترك اللاعب للقيام بها تحت ظروف مختلفة والتي يمكن أن تستخدم عند المنافسات الحقيقية أثناء المسابقات.

القسم الرابع: فترة العمل السريع:

يقوم المدرب بتغيير الحركات ويطلب من اللاعب التنفيذ الفوري السريع لأوامره وذلك لتنمية سرعة اللاعب في استجاباته السريعة واستمرار قوته.

القسم الخامس: الرجوع إلى الحالة الطبيعية:

بعد الانتهاء من فترة العمل السريع، يجب على المدرب الرجوع إلى الإيقاع الروتيني للدرس أي الرجوع إلى الحالة الطبيعية التي تسمح للاعب بالاسترخاء والتخلص من التقلصات والشد العضلي والنفسي والتي حدثت نتيجة الحركات السريعة والتوتر العصبي أثناء الدرس وإعادته للمرونة والهدوء والثقة بالنفس مرة أخرى في نهاية الدرس.

الفصل الثالث

أنواع دروس المبارزة:

هناك ثلاثة أنواع من الدروس في رياضة المبارزة وهي تهدف إلى تطوير وتنمية قدرات لاعب المبارزة وهذه الدروس قابلة للتطبيق على جميع لاعبي المبارزة ولكن لأجل استيعابها يجب الأخذ بنظر الاعتبار (المستوى التدريبي للاعب المبارزة، والمستوى العمري، والمستوى الدراسي، والمستوى العقلي، والمستوى الحركي والمهاري للاعب المبارزة) باعتبار إن الجهد الذي سيبدله يجب أن يكون ذا علاقة بالإمكانات البدنية والمهارية والنفسية للاعب.

أولاً: الدرس التعليمي في المبارزة:

يحتوي هذا الدرس على تحليل مجموعة من الحركات الفنية الهجومية والدفاعية حيث يكون عدد الحركات التي تعطى لكل نوع من الأسلحة الثلاثة محددة (مختلفة) تقريباً، ويجب على لاعب المبارزة تكرار الحركة بمنتهى الانتباه والتركيز لكي يتمكن من إتقان الحركة حتى يستطيع الوصول إلى آلية الحركة التي تعطى للاعب المبارزة سرعة التنفيذ.

ويجب التنسيق بين اليد المسلحة والأرجل مع الاهتمام بفارق السرعة بين هذه الأعضاء والارتخاء العضلي. كما يجب إفهام لاعب المبارزة أن اليد المسلحة تكون بمثابة الحديد والساعد مرن بمثابة المطاط. مع تدريب لاعب المبارزة على جميع الحركات الهجومية أولاً ثم الحركات الدفاعية بدون إهمال لأي واحدة منها. ويجب التأكيد على الانتباه إلى إن الهجوم يجب أن يطبق بحيث تصل فيها ذبابة السلاح إلى صدرية المدرب قبل أن تلمس القدم الأمامية الأرض.

ومن الواجب أن يكون الدرس هو إحياء مستمر للانتباه للاعب المبارزة وتقوية ردود فعله وحركاته وليس انغلاقاً في العمل الميكانيكي (اليد المسلحة والرجلين)،

دروس المبارزة وأهميتها

التي تعد من أخطاء التعلم الفني للحركة لذلك يجب التنوع بالتمارين المختارة للحركات الهجومية والدفاعية.

وتكون محاضرة الدرس التعليمي مجزأة لا تتطلب في نهايتها غير عمل بسيط مع فكرة مركزة وارتقاء عضلي مع انسجام مختلف الحركات الميكانيكية.

مثال ذلك: عندما يقوم لاعب المبارزة بالرد في الوضع السادس أو الرابع لمدة ثوان. هذا التمرين يكون ميكانيكياً فقط. ولكن عندما تقول للاعب المبارزة إذا كان وضع النصل في الوضع الرابع إذا لابد من قيامك بالرد الإجباري من الوضع الرابع إلى السادس مباشرة وبأقصى سرعة ممكنة. الخطأ الذي يرتكبه اللاعب هو إنه لم يقم بالرد في الوضع الرابع.

ثانياً: درس النزال:

متى ما اطمئن المدرب إلى كفاية لاعب المبارزة في أدائه للدرس. على المدرب المباشرة شخصياً وبنفسه بدرس النزال (المرحلة الثانية بعد الدرس التعليمي). وعلى المدرب إظهار قوته كمبارز قوي ويقتصر واجبه ودوره على إعطاء لاعب المبارزة ثقة بنفسه في تطبيق ما تعلمه من مبادئ أساسية وحركات خاصة بكيفية التبارز مع لاعب آخر ومساعدته على تنمية قراراته الحاسمة وأن يعتمد أسلوبه الخاص في التبارز، ويقوم المدرب بالتدخل من وقت لآخر لتوضيح أوجه النقص في الأداء سواء ما كان يجول بخاطره من حركات أو خطته في التبارز.

ويجب على المدرب تجنب تعقيد عملية الدفاعات وتطبيق الضربات المباشرة والهجوم وكذلك التوقيت الزمني المضاد، والتغيير في الحدث التالي شيئاً فشيئاً تكشف الصعوبات لوصول اللاعب إلى أعلى درجات السرعة دون التنازل عن أي مبادئ أو قواعد ثم إجبار اللاعب على الهجوم بحركتين دفاعيتين من خلال ربط الدفاعات بالتقدم عن طريق الرد بخطوات ثابتة أو التقهقر يصاحبه هجوم سريع.

بعد ذلك يقوم المدرب بتدريب لاعبيه على التقدم لريح المسافة وفي نفس الوقت يجب تعليمهم التقهقر لتفادي خطر ما. مع إعطاء دروس تكميلية في مسألة التقدير البصري للمسافة. وفي بعض الحالات يجب أن يكون التقهقر في توقيت

الباب السابع

واحد أي التقهقر قليلاً لتمكين اللاعب من الطعن القصير (ربع أو نصف طعنة). وفي الحالات الأخرى يجب أن تكون خطوة التقهقر أسرع وأكبر لتفادي الهجوم. فإن ما يصح بالنسبة لخطوة التقهقر لا يصح أو ليس صحيحاً بالنسبة لخطوة التقدم للأمام، حيث تحتوي خطوة التقدم للأمام على خطوة عندما تكون المسافة قريبة من المنافس.

يجب تفسير وإظهار كل هذا العمل (التمرين) في تشغيل ذهن لاعب المباراة على المسافات التقديرية ومغالطتها مع المنافس بحيث تجعل المنافس قريب ثم القيام بطعنة قصيرة من خلال التدريب على الإحساس بالحركات الهجومية والدفاعية عندما يكون ذلك في قدرة وإمكانية لاعب المباراة.

ثالثاً: الدرس التدريبي:

تكون الحركات في الدرس التدريبي مستمرة ومتنوعة وبدون أي فكرة خطئية تتطلب جهداً مكثفاً وتهتم بالحركات الكبيرة. ومن الخصائص الأساسية لهذا الدرس هي:

- أ. استمرارية وتنوع التمرينات.
- ب. ليس لها أي مستوى فني أو مهاري.
- ج. لا يتجاوز الدرس منه عشر دقائق.

ويجب أن يتكون درس التدريب مما يأتي كنموذج يمكن الاعتماد عليه في توزيع الحركات أثناء الدرس التدريبي:

1. أنواع من الهجوم (3 دقائق).
2. الدفاع مع الوثب (2 دقيقة).
3. الهجوم بالتقدم (2 دقيقة).
4. الدفاع بالتقهقر يتبعه هجوم أو دفاع بالتقدم ثم الرد (2 دقيقة).
5. الرجوع بهدوء إلى وضع الاستعداد (نهاية الدرس) (1 دقيقة).

الفصل الرابع

عناصر التدريب الأساسية للدروس الفردية والجماعية:

هناك عناصر أساسية تدخل في تشكيل دروس المبارزة ويجب على المدرب أن يأخذها بعين الاعتبار عند التدريب بشكل فردي أو جماعي.

ومن أهم هذه العناصر هي ما يأتي:

أولاً: العناصر الإدارية للدروس وتشمل:

1. المقابلة والتقييم.
2. الإحماء والتقييم.
3. شرح المهارة الحركية من خلال ملاحظة إذ أن التعليم بالملاحظة والتقليد يفي 80% من حالات التعلم، وإن التعلم بالاستماع والقراءة وبالتقييم يفي 20% من هذه الحالات.
4. ممارسو التمرينات والتدريبات التي تخص المهارة.
5. الملاحظة والتعليق على نوعية الممارسة.
6. تصحيح الأخطاء.
7. اللعب في أجواء المباراة أم اللعب للترفيه.
8. الاستراحة والتلخيص.
9. التشجيع من أجل الإتقان وحضور الدرس المقبل.

ثانياً: العناصر المادية وتشمل:

1. الدقة: وتعني أداء الحركة بأقل زمن ممكن للوصول إلى الهدف بشكل صحيح.
2. السرعة: وتعني سرعة أداء الحركة في أقصر مسافة وأقل زمن.

3. المطاولة: وتعني مقاومة اللاعب لأكبر جهد أو مقاومة التعب في المنافسات أو المسابقات لأطول فترة ممكنة.

ثالثاً: العناصر العقلية وتشمل:

1. الإدراك: القدرة على التفكير عند مقابلة منافس قوي وعنيد.
2. التوقيت: الفترة الزمنية التي تتناسب مع مدة المباراة أي توزيع الجهد على فترات أثناء المباراة.
3. قوة الإرادة: وتعني إعطاء الثقة للاعب من أجل الفوز على المنافس وكفاءته العالية والابتعاد عن الأداء السيئ.

رابعاً: العناصر الخاصة بالسلاح وتشمل:

1. الخفة: رشاقة حركات النصل في الأوضاع الدفاعية المختلفة.
2. الصلابة: أداء الحركات بقوة وسرعة متقنة دون تردد.
3. التوازن: وتعني كيفية تحكم أصابع اليد وسيطرتها على السلاح في التنفيذ النهائي للحركة وضبط المسافات عند التنفيذ للحركات الهجومية والدفاعية المختلفة.

خامساً: العناصر الخاصة بحركات الرجلين:

على المدرب الاهتمام بحركات الرجلين لأنها عنصر مهم في التدريب والمنازلة للوصول بلاعب المباراة إلى المستوى المطلوب وعليه مراعاة ما يأتي:

1. الميكانيكية: وتعني عمل جميع الحركات وبشكل مستمر في حالات الهجوم والدفاع عند التقدم والتقهر.
2. السرعة: وتعني سرعة تنفيذ الحركات عند تنفيذ حركة الطعن أو عمل حركة السهم (الفلش).

دروس المبارزة وأهميتها

3. المسافة: قدرة لاعب المبارزة على المحافظة على المسافة وخداع المنافس وكسب المسافة المطلوبة لتنفيذ حركة ما.

سادساً: العناصر الخاصة بحركات اليد المسلحة:

وهي لا تقل أهمية عن حركات الرجلين وضرورة التدريب المستمر لإتقان أداؤها عن طريق:

1. حركة الضرب: حيث تعطى ثلاث سرعات (بطيئة، متوسطة، سريعة) وتؤدي من الأوضاع الدفاعية الرئيسية (6، 4، 7، 8).
2. حركة الضغط: وتعطى بحالتين البطيئة وبشدة.
3. حركة السيطرة: وتعني السيطرة على نصل سلاح المنافس بالحركات الدائرية أو نصف الدائرية.

سابعاً: حساسية النصل:

وتعني قابلية أداء لاعب المبارزة على تأدية مهاراته الفنية بشكل جيد ويحصل عليها من خلال التدريب المستمر بين المدرب واللاعب أو لاعب المبارزة وزميله. كما يجب أداء الحركات بدون الرؤية ولفترة قصيرة وخاصة المتقدمين. ولزيادة حساسية أصابع الإبهام والسبابة على الضرب تستعمل القبضة الفرنسية في التدريب.

وتعني الحساسية توصيل اللمسة بدون الرؤية بالأصابع والتحكم بالحركة مع خداع نصل سلاح المنافس وتسهيل جميع الدفاعات والتحكم في الزيادة والنقص بالضغط على مقبض السلاح من الداخل والارتخاء في بعض الحركات.

وللحصول على الحساسية يجب التدريب على الحركات الآتية:

1. بطريقة الضرب على نصل السلاح ومن جميع الاتجاهات المختلفة.
2. بطريقة الضرب على نصل السلاح وبسرع مختلفة مع التقدم والتقهقر.
3. بطريقة الضغط على نصل السلاح.
4. بطريقة التغيير على نصل السلاح.
5. بطريقة السيطرة الكاملة بحركات السيطرة الدائرية فقط.

الفصل الخامس

واجبات المدرب أثناء درس المبارزة:

إن المدرب الذي يعطي مجموعة الدروس للاعبيه خلال الوحدة التدريبية لا يمكن أن يتحمل جهداً بدنياً كبيراً في اتخاذ الوضع الصحيح للاستعداد في أثناء قيامه بإعطاء الدروس وإنما عليه أن يتخذ وضعاً يسمح له بأداء حركاته النصلية بأقصى درجة من المرونة والسرعة مع بذل جهد بدني أقل ما يمكن. وعليه عدم إجبار نفسه على ثني ركبته ولكنه يحتفظ بها في انثناء خفيف لتساعده على أداء حركات الرجلين بسرعة وخفة. أما الذراع غير المسلحة فإنها توضع على منطقة الحوض أو أن تكون في حالة جاهزية لتصحيح الحركات الخاطئة لنصل وذراع اللاعب. أما صدرية المدرب فإنه يوجه بشكل أكبر أو قليل تبعاً لمستوى لاعب المبارزة من أجل تسهيل محاولاته في تثبيت ذبابة نصل سلاحه على الهدف.

يجب على المدرب أن يتخذ المسافات الصحيحة للمبارزة لكي يساعد لاعبه في صحة وسهولة أداء الحركات وذلك لتنمية الإحساس الصحيح للاعب بالمسافات حيث يستعين المدرب بحركة القدمين في تنقلاته إلى المسافات الصحيحة بدلاً من أداء حركة الطعن التي لا يستطيع المدرب أداءها بشكل كبير لكثرة الدروس الفردية التي يعطيها خلال الوحدة التدريبية. وعلى المدرب ملاحظة العودة إلى المسافة الصحيحة والوضع الأساسي للمبارزة، وأن يلاحظ بأن يكون لاعب المبارزة في وضع الاستعداد مغلق دائماً أثناء فترة الدروس وبشكل مستمر.

أولاً: التحضير لدرس المبارزة:

عندما يحضر مدرب المبارزة درسه عليه أن يكون على اطلاع بالنقاط التالية:

1. عدد اللاعبين وأعمارهم ومستوياتهم.
2. التزام وانتظار اللاعبين.

3. عدد ملاعب المبارزة والتي تكون تحت تصرفه داخل القاعة.
4. عدد الشواخص المتوفرة للتدريب.
5. عدد المرايا المتوفرة للتدريب.
6. عدد الأسلحة والأقنعة والأجهزة الكهربائية المتوفرة للتدريب.
7. توفر قاعة للأمور الإدارية (سبورة، مقاعد، كراسي،... الخ).
8. توفر قاعة تغيير الملابس للاعبيه وكذلك المشروبات.
9. أدوات شخصية (أقلام، صافرة، دفتر ملاحظات، ساعة توقيت).
10. اللوازم التدريبية مثل الحبال، المصاطب، الأثقال، أكياس رمل،... الخ).
11. التخطيط لعرض وشرح الحركة أو المهارة (توفر وسائل مساعدة مثل الصور، النموذج، أفلام، وغيرها).
12. التخطيط لأداء التمرينات والوقت المستغرق لكل تمرين وطريقة التدريب المتبعة وفائدتها.
13. التحضير للعب أو إجراء منافسات بشكل مجموعات بين لاعبيه أو إجراء اختبارات لمعرفة القدرات البدنية والمهارية والنفسية للاعبيه.

القواعد التي يتبعها المدرب أثناء درس المبارزة:

1. يجب الاهتمام بطريقة اللاعب في تحريك النصل وعلى الأخص ذبابة نصل السلاح، والتأكد إن مصدر الحركة يتركز في إصبعي الإبهام والسبابة والرسغ وليس الكتف أو الذراع بأكملها.
2. ملاحظة أخطاء اللاعب بعناية من حيث طريقة تنفيذ الحركات المختلفة وإصلاح الخطأ أولاً بأول حتى لا تصبح الحركة الخاطئة عادة دائمة من الصعب التخلص منها.
3. يجب شرح كل حركة بألفاظ سهلة مع تحليلها التحليل السليم وبيان فوائدها ومضارها.

دروس المبارزة وأهميتها

4. يجب عدم الانتقال من حركة إلى أخرى إلا بعد ضمان صحة تنفيذ اللاعب للحركة بالطريقة الصحيحة حيث إن الأداء الصحيح له الأهمية الأولى قبل السرعة. وذلك لأن السرعة في الأداء تكتسب بالتدريب المنتظم والمستمر.
5. يجب إفهام اللاعب إن التنفيذ الصحيح للحركات أهم من تسجيل اللمسة ذاتها.
6. ضرورة التنوع في حركات الهجوم والدفاع قدر الإمكان لمنع تسرب الملل إلى اللاعب.
7. يجب على المدرب مراعاة تغيير اتجاه اللاعب بالنسبة إليه أثناء الدرس.
8. يجب الاحتفاظ باللاعب في حركة دائمة أثناء الدرس وذلك بحركات التقدم والتقهقر لتقوية الإحساس بالمسافة المناسبة بينه وبين المدرب.
9. يجب عدم التردد في تعليم اللاعب الحركات المركبة والصعبة وتسلسل أداؤها بشكل متتابعي للوصول إلى التلقائية في الأداء.
10. إعطاء فترات الراحة الكافية ما بين أجزاء الدرس المختلفة.
11. يجب أن يتدرب اللاعب المتقدم بانتظام طوال السنة بدون انقطاع أو توقف للمحافظة على مستواه المهاري ولياقتة البدنية.
12. يجب على اللاعب أن يتقن في بذل الجهد العقلي بنفس الجهد البدني.

المهام الأساسية التي يجب أن ينتبه إليها المدرب أثناء درس المبارزة: وهي مهام

قد يتعلمها اللاعب وهي في الحقيقة لا تساعد لاعب المبارزة فنياً ومنها:

1. عدم توجيه نصل المدرب في الاتجاه الصحيح لكي يجبر اللاعب على إبعاد نصله القائم بالهجوم.
2. على المدرب عدم رفع ذراعه عندما يمدّها باتجاه اللاعب وهو بوضع الوقوف لأن ذلك يؤدي إلى توجيه ذبابة نصل سلاحه إلى رأس اللاعب مما يضطر اللاعب أن يبحث عن نصل المدرب برفع ذراعه المسلحة إلى الأعلى عند الدفاع.

3. عدم الضغط على اللاعب في محاولاته الأولى في الدفاع لإجباره على الإسراع في اتخاذ الوضع الدفاعي سواء كان الدرس الفردي يشمل إعادة الحركات القديمة أو إعطاء حركات جديدة.
4. يجب أن تكون الهجمات الأولى للمدرب غير كاملة أي تنتهي بعد وافي سلاح اللاعب بقليل لكي يكتسب اللاعب الإتقان والثقة ثم عليه إطالة حركته الهجومية تدريجياً مع التأكيد عند كل محاولة بأن الإتقان والثقة ما زال اللاعب محتفظاً بها.
5. ليس المهم تنمية سرعة تنفيذ الرد من قبل اللاعب عن طريق حركة سريعة مع المدرب ولكن عن طريق إطالة الحركة الهجومية التي تصبح أكثر عمقاً وعن طريق التحرك مع حركة نصله وليس بعدها.
6. على المدرب تجنب العادات السيئة في التدريب مثل: ضرب نصل سلاح بقوة بواسطة نصل سلاحه عندما ينهي الحركة التي تدرب عليها. لأن حركة ضرب نصل سلاح اللاعب على الأعلى وبعيداً عن صدرية التدريب سوف تجهد اللاعب وتقلل الإحساس بالنصل، وإنما على المدرب أن يعلم العودة إلى التلاحم مع النصل سوف يؤدي الغرض لإتاحة الفرصة للاعب ليتعرف على الاتجاه الموجود فيه مع التأكيد على أن هذا الاتجاه مغلق تماماً.
7. من العادات السيئة الأخرى استقبال لمسة اللاعب بميل جذع المدرب للأمام لاستقبالها وهذا الخطأ يتعارض مع تدريب اللاعب على تقدير المسافة الصحيحة أثناء التبارز.
8. يجب تنبيه وتدريب اللاعب على أن يدافع متأخراً قدر المستطاع وذلك لزيادة ثقة اللاعب في دفاعه وزيادة سرعة ردود فعله لأن طريقة الدفاع المتأخر (الدفاع في اللحظة الأخيرة) مفيدة جداً عند التبارز أثناء المباراة لكون ذبابة نصل سلاح اللاعب القائم بالهجوم تكون قريبة جداً من جسمه بحيث لا يستطيع اللاعب المنافس من تغيير اتجاه هجمته الأخيرة.
9. من الأمور التي يجب أن ينتبه إليها كل من المدرب واللاعب في نفس الوقت تعلم حركة الرد المضاد. يجب على المدرب تنبيه اللاعب عند أول محاولة له وذلك

دروس المبارزة وأهميتها

بعد صد هجومه وتوجيه الرد إليه لكي لا يرتكب خطأ ويستمر التدريب حتى تصبح للحركة آلية ثم يتم أدائها بدون تنبيه من قبل المدرب.

10. من أهم الأمور التي يؤكد عليها المدرب هي جملة المبارزة والمقصود بها مجموعة من الحركات المتبادلة بين كلا المتبارزين خلال زمن المباراة بدون توقف. وبمعنى آخر يجب أن تتوفر ثلاثة عناصر تتكون من مجموعها جملة المبارزة وهي:

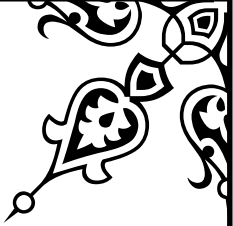
أ. هجوم بسيط أو مركب.

ب. دفاع ناجح.

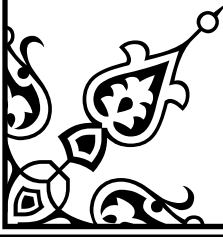
ج. الرد بأنواعه.

وأخيراً إن جملة المبارزة تشكل ركناً هاماً أثناء تحكيم المنازلة (المباراة) ولها

اعتبار أساسي في تحديد أسبقية تسجيل اللمسة.



الباب الثامن
عناصر التدريب الرياضي
في رياضة المبارزة



الفصل الأول

الإعداد البدني في رياضة المبارزة:

يعد الإعداد البدني الخطوة الأولى من خطوات الإعداد في التدريب الرياضي، فهو الأساس للوصول إلى المستويات العليا من خلال تطوير جميع إمكانيات اللاعب وتكامله بدنياً وتهيئته لتحمل المتطلبات العالية للنشاط الرياضي بأقل مجهود بدني مع قدرته على سرعة استعادة الشفاء بعد المجهود المبذول.

والإعداد البدني هو تنمية وتحسين حالة اللاعب البدنية والحركية بإعداده بدنياً وحركياً لإنجاز متطلبات الرياضة في التدريب والمنافسة بأقل جهد جسماني مع القدرة على سرعة العودة للحالة الطبيعية للاعب. كما إنه هو رفع مستوى الأداء البدني للفرد الرياضي لأقصى مدى تسمح به قدراته، أو هو إكساب الفرد اللياقة البدنية.

فالإعداد البدني هو العملية التطبيقية لرفع الحالة التدريبية للاعب بإكسابه اللياقة البدنية والحركية، وهو من أهم مقومات النجاح في الأداء للنشاط الرياضي، فهو أحد عناصر الإعداد الرئيسية لإكساب اللاعب العناصر البدنية وتطويرها ورفع كفاءة أجهزة وأعضاء الجسم الوظيفية وتكامل أدائها من خلال التمرينات العامة والخاصة.

وقد ربط العلماء بين عنصر الأداء البدني وعنصر اللياقة البدنية، إذ تعد اللياقة البدنية وسيلة تحقيق الإعداد البدني لكونها هي المؤشر لمستوى الإعداد البدني لدى الرياضي ومدى تطور قدراته البدنية والحركية.

أقسام الإعداد البدني:

عناصر التدريب الرياضي في تدريب المبارزة

أولاً: الإعداد البدني العام: ويقصد به العملية التي يتم من خلالها رفع كفاءة مكونات اللياقة البدنية بصورة شاملة ومتزنة لدى الفرد الرياضي. فهو يعمل على تحسين كفاءة الرياضي وظيفياً لتأهيل الجسم وتهيئته لتحقيق متطلبات المستويات العالية بسهولة وإتقان بأقل جهد بدني.

أما أهم خصائص الإعداد البدني العام فهي:

1. شمولية عناصر اللياقة البدنية خلال الإعداد العام.
2. أن مكونات التمرينات المستخلصة في الإعداد العام تختلف من رياضة إلى أخرى.
3. أن طول الفترة الزمنية المخصصة للإعداد العام تختلف من رياضة لأخرى.
4. التدرج خلال الارتقاء بدرجات الحمل من الأقل إلى الأعلى وفقاً لنوع الرياضة.
5. التمرينات المستخدمة عامة وغير تخصصية.
6. التدرج بالانتقال من الإعداد العام إلى الإعداد الخاص.
7. يمكن استخدام طريقة التدريب المستمر في تطوير عناصر اللياقة البدنية.

ثانياً: الإعداد البدني الخاص: ويقصد به رفع مكونات اللياقة البدنية

الأساسية والضرورية لنوع الرياضة التخصصية لأقصى درجة ممكنة. فهو يعمل على تهيئة اللاعب للنشاط الرياضي الممارس بتنمية وتطوير القدرات البدنية والحركية اللازمة لهذه الرياضة (المبارزة) وذلك لتحسين أداء اللاعب للنواحي الحركية والمهارية والخططية باستخدام التمرينات الخاصة وتمرينات المنافسة.

أما أهم خصائص الإعداد البدني الخاص فهي:

1. يهتم الإعداد البدني الخاص بعناصر اللياقة البدنية الضرورية والمهمة لرياضة المبارزة.
2. يكون الزمن المخصص للإعداد البدني الخاص أطول من المخصص للإعداد البدني العام بالنسبة لفئة الشباب والمتقدمين.

الباب الثامن

3. تتميز الأحمال المستخدمة بدرجات أعلى من تلك المستخدمة في فترة الإعداد البدني العام.
4. تكون التمرينات المستخدمة ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع ما يحدث في منافسات رياضة المبارزة.
5. تستخدم طريقة التدريب الفتري والتدريب التكراري في هذه الفترة.

بعض الملاحظات حول الإعداد العام والخاص:

1. ضرورة عدم زيادة الأزمنة المخصصة للإعداد الخاص على حساب الأزمنة المخصصة للإعداد العام وخاصة لدى الناشئين.
2. يعتمد بعض المدربين في التخطيط لبرامج تدريب الناشئين بدرجة كبيرة على الإعداد البدني الخاص مهملين الإعداد البدني العام آملين رفع مستواهم بسرعة كبيرة للوصول بسن مبكرة إلى المستوى العالي وتحقيق البطولات الرياضية.
3. عندما ينال الناشئون أقساطاً مناسبة من الإعداد العام قد يصلون إلى المستويات العالية في سن متأخرة ولكن معدل نمو مستواهم الرياضي يكون أكثر انتظاماً وبمعدلات ثابتة.

ويتوقف تطبيق الإعداد البدني كماً ونوعاً على ما يأتي:

1. الهدف المراد تحقيقه.
2. كفاءة الحالة التدريبية للاعب.
3. العمر الزمني للاعب.
4. الجنس.
5. مرحلة التدريب (ناشئة، شباب، مستوى عالٍ).
6. الفترة التدريبية السنوية (إعداد، منافسات، انتقالية).

عناصر التدريب الرياضي في تدريب المبارزة

أما أهم القدرات أو الصفات البدنية والحركية الواجب توافرها وتنميتها

لدى لاعب المبارزة:

تعد رياضة المبارزة ذات طبيعة تنافسية تتطلب قدرات بدنية وحركية خاصة من أهمها السرعة -سرعة الأداء، سرعة الاستجابة الحركية، السرعة الانتقالية، التحمل الدوري والتنفسي، القوة المميزة بالسرعة، القوة الانفجارية، الرشاقة، التحمل أو المطاولة، المرونة، التوافق، الدقة، التوازن- إذ تعد هذه القدرات أحد مؤثرات الرئيسية التي تؤثر على إيجابية الأداء لحركات المبارزة وبالتالي يجب توافرها لدى لاعبي المبارزة لضمان التفوق والوصول إلى المستويات العالية لأن رياضة المبارزة تتطلب من اللاعب أن يقوم ببذل مجهود كبير في وقت محدد مع إمكانية استمراره في أداء هذا المجهود في فترات منتظمة لمدة يوم أو يومين حسب عدد المشتركين في المنافسة. ويرى المتخصصين أن المبارزة هي تدريب للجسم والعقل ضرورة تنمية القوة القصوى للعضلات وخاصة عضلات الذراعين والرجلين والأصابع التي يحتاجها لاعب المبارزة في أداء الخداع والمراوغة في تطبيق أفضل الحركات الميكانيكية بالسلح المستخدم في التبارز لتنفيذ المهارات الهجومية والدفاعية والرد ولمحاولة التعرف على ردود فعل منافسه.

ومن أهم القدرات البدنية هي:

أولاً: القوة العضلية:

تعني قدرة الرياضي في التغلب على مقاومات خارجية أو التصدي لها. أو هي المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلات أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحد لها. وتعني أيضاً كل مؤثر يغير أو يحاول أن يغير في حالة الجسم من حيث الشكل والحركة مقداراً واتجاهاً.

أما أنواع القوة فهي:

- القوة القصوى.
- القوة المميزة بالسرعة.
- القوة الانفجارية.
- تحمل القوة (مطاولة القوة).

❖ **القوة القصوى:** عبارة عن قدرة الرياضي على القيام بالانقباض العضلي الإرادي إلى أقصى حد ممكن. أو هي أكبر قوة يمكن للجهاز العصبي العضلي إنجازها عند أقصى انقباض عضلي إرادي. كما تعني أقصى كمية للقوة يمكن للفرد أن يبذلها مرة واحدة.

❖ **القوة المميزة بالسرعة:** نجد أن أسلوب الأداء في المباراة في معظم مهاراتها يعتمد إلى حد كبير على سرعة الأداء بشكل مفاجئ متصفاً بالقوة وهي ما تجمع بين صفتي السرعة والقوة وخاصة عند أداء حركة الطعن والعودة منها. ويقصد بها في المباراة قوة أقل من القصوى في سرعة أقل من القصوى تتميز بالتكرار دون فترات انتظار لتجميع القوة، وهي قدرة اللاعب على دمج وربط القوة بالسرعة بصورة توافقية وبدرجة عالية في التكامل، كما في أداء حركات التقدم للأمام بشكل مستمر أو التقهقر للخلف مع مد الذراع المسلحة أي وجود علاقة ارتباطيه بين القوة المميزة للرجلين والذراع المسحة في أداء حركات الهجوم والدفاع بالمبارزة.

تنمية القوة المميزة بالسرعة:

يتم ذلك بتطوير إنتاج أقوى انقباض عضلي بسرعات عالية نسبياً باستخدام مقاومات تقترب من الحد العلوي لمتوسط مقدار القوة المناسب للإنتاج أفضل قوة مميزة بالسرعة.

مثال ذلك:

عدد مرات التدريب خلال الأسبوع = 2:3 مرات أسبوعياً.

شدة أداء التمرين (المقاومات) = 80:60% .

عدد مرات أداء التمرين = 6:8 مرات.

فترة الراحة = 3:5 دقائق.

عدد مرات تكرار التمرين (المجموعات) = 2:3 مجموعة.

كما يمكن ذلك بتطوير إنتاج أسرع انقباض عضلي بمقاومات مناسبة من خلال تطوير سرعة الانقباض العضلي بواسطة مقاومات تقترب من الحد العلوي لمتوسط سرعة الأداء المناسب لإنتاج أفضل قوة مميزة بالسرعة. مثال ذلك:

عدد مرات التدريب خلال الأسبوع = 2:3 مرات أسبوعياً.

شدة أداء التمرين (المقاومات) = 60:40% .

عدد مرات أداء التمرين = 10:15 مرة.

فترات الراحة = 3:4 دقائق.

عدد مرات تكرار التمرين (المجموعات) = 2:3 مجموعات.

ويمكن تنمية القوة المميزة بالسرعة من خلال الدمج بين الأسلوبين والربط بينهما بما يتناسب وخصائص وقدرات لاعب المبارزة باستخدام طرق التدريب الفتري المرتفع الشدة أو طريقة التدريب التكراري.

❖ **القوة الانفجارية:** وتعد من أهم القدرات البدنية التي تعتمد عليها رياضة المبارزة لأنها تتضمن مزيجاً بين القوة القصوى والسرعة القصوى بإطار حركي توافقي وتعني القدرة على الانطلاق القوية التي يتحقق عن طريق عمل واحد في أقل زمن ممكن. أو هي قابلية لاعب المبارزة على إظهار أقصى قوة في أقل زمن مع المحافظة على الأداء الصحيح للمهارة مرة واحدة فقط بأقصى سرعة. ونجد أن أسلوب الأداء في المبارزة بمعظم مهاراتها يعتمد إلى حد كبير على سرعة الأداء بشكل مفاجئ متصفاً بالقوة كما في أداء حركة السهم أو حركة الطعن مرة واحدة.

❖ **مطاولة القوة (تحمل القوة):** هي قدرة الرياضي على القيام بمجهود متواصل لمدة طويلة نسبياً دون أن ينخفض مستوى القوة بصورة ملحوظة نتيجة التعب. أو هي كفاءة الفرد في التغلب على التعب أثناء المجهود المتواصل بوجود مقاومات بدرجة عالية. أو هي مقدرة العضلة للعمل ضد مقاومة متوسطة لفترات طويلة من الوقت.

تنمية مطاولة القوة:

ويتم من خلال استخدام أقل مقاومة ممكنة وأن يكون الأداء الحركي يشبه ما يحدث في المنافسة، ويكون زمن الأداء يعادل أو يزيد قليلاً عن زمن الأداء خلال المنافسة.

مثال ذلك:

عدد مرات التدريب في الأسبوع = 3: 4 مرات.

شدة أداء التمرين (المقاومة) = 50: 70٪.

زمن أداء التمرين أو عدد مراته = زمن قصير 20: 60 ث.

زمن متوسط 40 ث: 2 دقيقة.

زمن طويل 2.5: 3.5 دقيقة.

فترات الراحة = للزمن القصير راحة لا تسمح باستعادة الشفاء الكاملة.

للزمن المتوسط راحة تسمح باستعادة الشفاء نسبياً.

للزمن الطويل راحة كاملة حتى استعادة الشفاء.

عدد مرات تكرار التمرين (المجموعات) = 4: 6 مجموعات.

ثانياً: المطاولة (التحمل):

ويعد التحمل (المطاولة) في المبارزة من القدرات البدنية المهمة وتعني قدرة اللاعب على الاستمرار في اللعب طول فترة المنافسة أو التدريب وبذل الجهد المطلوب دون الشعور بالتعب. أي إنه إمكانية مقاومة التعب عند الأداء لأطول مدة ممكنة. إذ إن رياضة المبارزة من الرياضات التي تتطلب قدرة المطاولة بدرجة مرتفعة وذلك لأنها تتميز بمستوى مرتفع من التنافس وعليه لا بد للاعب المبارزة أن يبذل قوته وجلده بتوقيت متغير على الدوام والقدرة على الاستمرار في اللعب طول فترة التدريب أو المنافسة دون الشعور بالإجهاد أو ظهور التعب. ويشمل التحمل بالمبارزة التحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي، إذ يحتاج لاعب المبارزة إلى هاتين القدرتين احتياجاً كبيراً وخاصة بعد تعديل أسلوب تنظيم البطولات وطول المباراة

إذ يلعب اللاعب (15) لمدة بحدود (9 دقائق) لعباً متواصلًا مما يبرز أهمية العمل الهوائي والذي يتحمله الجهازين الدوري والتنفسي، أما بالنسبة للتحمل العضلي فيتمثل في الوقوف لمدة طويلة في حالة شد عضلي متوسط مما يتطلب تحملاً عضلياً في عضلات الكتفين والرجلين والظهر.

كما تعني المطاولة (التحمل) القدرة على العمل باستخدام مجموعات عضلية مختلفة لفترات طويلة مع المحافظة على عمل جهازَي الدوران والتنفس بصورة طبيعية. أو هي القابلية على مقاومة التعب، أو هي مقدرة الرياضي على الاستمرار في الأداء الحركي بفعالية دون هبوط في كفاءته.

أهمية المطاولة (التحمل):

1. القدرة على استخدام الشدة المختارة في التدريب والعمل من خلالها لفترة طويلة.
2. درجة ثبات المستوى التكنيكي للرياضي.
3. درجة ثبات مستوى الرياضي في المنافسات.
4. سرعة العودة إلى الحالة الطبيعية بعد الحمل التدريبي.

أنواع المطاولة (التحمل):

تصنف المطاولة حسب قدرة التحمل إلى:

- **المطاولة العامة:** وهي عبارة عن قدرة الرياضي على مقاومة التعب عند القيام بمجهود متواصل لمدة طويلة دون الاستعانة بالطرق اللاهوائية.
- **المطاولة الخاصة:** هي عبارة عن قدرة الرياضي على مقاومة التعب عند القيام بمجهود خاص برياضته التخصصية تحت ظروف المباراة.

كما تصنف المطاولة حسب دوام الجهد المبذول في المباراة إلى:

عناصر التدريب الرياضي في تدريب المبارزة

- **المطاولة قصيرة الزمن:** هي عبارة عن قدرة الرياضي على مقاومة التعب عند القيام بمجهود تتراوح مدته بين 45 ثانية - 2 دقيقة إذ يتم إنتاج الطاقة اللازمة على الأغلب بالطرق اللاهوائية.
- **المطاولة المتوسطة الزمن:** عبارة عن قدرة الرياضي على مقاومة التعب عند القيام بمجهود تتراوح مدته بين 2 دقيقة - 8 دقيقة إذ يتم إنتاج الطاقة اللازمة بالطرق الهوائية - اللاهوائية معاً كما في رياضة المبارزة.
- **المطاولة الطويلة الزمن:** عبارة عن قدرة الرياضي على مقاومة التعب عند القيام بمجهود تتراوح مدته بين 8 دقيقة - عدة ساعات إذ يتم إنتاج الطاقة بالطرق الهوائية.

ثالثاً: السرعة:

تعد المبارزة من الألعاب الرياضية التي يتميز أداؤها بالسرعة، إذ للسرعة أهمية كبيرة في المبارزة بتنفيذ حركاتها بإيقاع سريع وللقيام بحركات الهجوم والدفاع، وهي أحد القدرات الرئيسية التي تؤثر على إيجابية أداء حركات لاعب المبارزة. فالبارز الذي لا يتصف بالسرعة لا يستطيع التفوق في أدائه والفوز في أية مباراة. ونقصد بالسرعة هو سرعة أداء الحركة بأقل زمن ممكن. وتعني أيضاً القدرة على أداء الحركات المتتالية بأقصر زمن ممكن. وتشمل السرعة جميع حركات الرجلين والذراع المسلحة التي تتجه نحو هدف المنافس في أقل زمن.

ورعاية المبارزة بحاجة إلى جميع أنواع السرعة سواء السرعة الحركية وخاصة عند أداء مهارة هجومية واحدة لمرة واحدة. أو سرعة التردد (السرعة الانتقالية) والتي تعني تكرار أداء المهارات الأساسية بالمبارزة بزمن معين من أجل كسب مسافة من ملعب المنافس أو الهروب للخلف من هجومه. أما سرعة رد الفعل التي تظهر بشكل كبير عند القيام بالدفاع والرد على هجوم المنافس.

كما تعد السرعة في المبارزة من القدرات البدنية الأساسية والمهمة في تحسين أداء المهارات الخاصة بالرياضة، وتعرف بأنها قدرة الفرد على أداء حركة

الباب الثامن

معينة في أقصر فترة زمنية ممكنة. أو هي قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في إيقاع سريع في أقصر فترة زمنية ممكنة وهي عدد الحركات في وحدة الزمن.

أهمية السرعة: للسرعة أهمية كبيرة في المبارزة وخاصة عند تأدية الحركات المنفردة أو البالغة الصعوبة بسرعات عالية أو متوسطة وحسب الأداء الحركي للاعب أثناء المنافسة.

أنواع السرعة:

- السرعة الحركية.
- القدرة على التسارع (السرعة الانتقالية).
- السرعة القصوى.
- سرعة رد الفعل.

❖ **السرعة الحركية:** تعني قدرة الرياضي على تأدية حركة معينة بسرعة عالية. أو هي السرعة المبذولة عند أداء حركة ما لمرة واحدة بدون تكرار أو هي سرعة انقباض المجموعات العضلية المشتركة بأداء الحركة. كما في سرعة أداء حركة الطعن.

❖ **السرعة الانتقالية (القدرة على التسارع):** هي قدرة الرياضي على زيادة السرعة من السكون أو من سرعة ابتدائية معينة. أو هي القدرة على التحرك باستخدام أقصى قوة وأعلى سرعة ممكنة، وهي سرعة ذات الاتجاه الواحد الثابت الذي يقطع الجسم مسافات متساوية في أزمنة متساوية. كما في سرعة أداء التقدم أو التقهقر.

❖ **السرعة القصوى:** هي قدرة الرياضي على الوصول إلى أعلى سرعة ممكنة بحركات دورية وبأقصى حد ممكن. كما في أداء مد الذراع المسلحة.

عناصر التدريب الرياضي في تدريب المبارزة

❖ **سرعة رد الفعل:** هي قدرة الرياضي على التلبية الحركية لمثير معين في أقل زمن ممكن. أو هي قدرة الجهازين العصبي والعضلي على الاستجابة السريعة للمثير. أو هو الفترة الزمنية بين إعطاء المثير وبدء الاستجابة الطبيعية المطلوبة. كما في سرعة أداء الدفاع في المبارزة.

ويتوقف نجاح الأداء لدى لاعبي المبارزة على سرعة رد الفعل، كما يتطلب أدائه درجة عالية من سرعة العمليات العقلية. وسرعة رد الفعل من العوامل المؤثرة في إتقان دقة تسديد اللمسات على هدف المنافس.

وتقسم سرعة رد الفعل إلى قسمين هما:

- **سرعة رد الفعل البسيط:** وتعني أن يكون الرياضي مسيطر على الحركة عارفاً بتوقيت أداؤها مسبقاً كما في البداية من أوضاع مختلفة في الأركاض أو السباحة وفي الرد على الهجوم البسيط.
- **سرعة رد الفعل المركب:** وتعني أداء الرياضي لبعض المهارات الحركية عندما يفاجئ اللاعب بأداء موقف حركي معين لم يتوقعه، ففي المبارزة يقوم اللاعب برد فعل معين أثناء المنازلة مع المنافس والذي يتمثل في سرعة المراوغة أو التقدم للأمام أو التقهقر للخلف أو القيام بتهويشات مختلفة قبل أداء الهجوم الأصلي ضده.

متطلبات تنمية سرعة رد الفعل:

1. التصرف في موقف بسيط محدد وذلك بإيجاد موقف هجومي وإعداد ما يناسبه من استجابة دفاعية وبالعكس ثم التدرج في كمية السرعة.
2. التصرف في موقف معين متفق عليه ثم زيادة تركيب هذا الموقف بزيادة الواجبات فيه والتدريب على رد الفعل لهذا الموقف.

3. التصرف في موقف ليس متفق عليه ليتمكن تنمية رد الفعل عند اللاعب.
4. التصرف في مواقف أصعب من المواقف التي تقابله في حالة التنافس.
5. التواجد في موقف من المواقف الحقيقية في المباراة (مع إمكانية تطبيق التدريب بزيادة صعوبة المواقف كما سبق).

رابعاً: المرونة:

وهي قدرة بدنية تدل على قدرة نوعية أو قدرة خاصة لأنها تختلف باختلاف أجزاء الجسم والأنشطة الرياضية الممارسة. ويجب أن يتصف لاعب المباراة بالمرونة إذ أنها إحدى القدرات البدنية الأساسية للأداء الحركي المهاري الجيد، وتعتبر عن مدى حركة مفاصل الجسم والتي تتسم في الاقتصاد في الجهد المبذول عند أداء المهارات المطلوبة. والمبارزة الحديثة تتطلب الوصول إلى هدف المنافس في أسرع وقت ممكن وهو الذي يوفره المدى الحركي الواسع لدى لاعب المباراة الذي اكتسبه من توافر قدرة المرونة لديه.

وأهم المفاصل التي يجب أن تتوافر المرونة فيها هي مفصل الرسغ والمرفق والكتف بالنسبة للذراعين ومفصل الورك والركبة والكاحل بالنسبة للرجلين ويجب أن يصاحب مرونة المفاصل إطالة العضلات العاملة والأربطة التي تعمل على تلك المفاصل.

تعمل المرونة مع الصفات البدنية الأخرى على إعداد اللاعب بدنياً وحركياً، كما تعمل على اكتساب وإتقان الأداء للمهارات الحركية بصورة انسيابية ومؤثرة وبأقل جهد مبذول والاقتصاد في الطاقة والإقلال من الإصابات.

أما أنواع المرونة فهي:

من حيث اشتراك قوة خارجية مساعدة تقسم إلى:

- مرونة إيجابية: وتعني قدرة الرياضي على أداء حركة لأوسع مداها في أي مفصل بدون مساعدة.
- مرونة سلبية: تعني قدرة الرياضي للوصول لأوسع مدى للحركة بتأثير مساعدة قوى خارجية.

من حيث نوع النشاط الممارس تقسم إلى:

- مرونة عامة (شاملة): تشمل مرونة جميع مفاصل الجسم.
- مرونة خاصة: تعني قدرة الرياضي على أداء حركات خاصة بالرياضة الرياضية الممارسة لمدى واسع في اتجاهات معينة.

من حيث العمل العضلي تقسم إلى:

- المرونة الثابتة (الممتدة): وهي قدرة الرياضي على بسط أو إطالة الجسم أو أجزاءه إلى ابعده قدر ممكن في اتجاهات مختلفة.
- المرونة الحركية (الديناميكية): تعني التكرار السريع جداً للحركات التي تحتاج إلى مطاطية عضلية أي هي قدرة الرياضي على تكرار سريع للحركات المتضمنة الثني والمد.

دور المدرب في تنمية المرونة لدى اللاعب:

1. اختيار التمرينات التي تعمل على اتساع المدى الحركي المتعدد الجوانب لتنمية المرونة العامة لاستخدامها في مختلف المواقف.
2. اختيار التمرينات حسب متطلبات الرياضة لتنمية المرونة الخاصة، بأن تكون اتجاهاتها نفس اتجاهات حركات الرياضة الرياضية.

3. أن تسبق تمارين الإطالة تمارين الإحماء الكافية لتجنب الإصابات.
4. أداء تمارين المرونة يومياً للوصول إلى درجة المرونة المطلوبة مع مراعاة أسس التدريب.
5. الاستمرار في تدريب المرونة حتى في حالة الوصول إلى درجة المرونة المطلوبة.
6. تستغل الفترة بين تدريبات المرونة لتمارين الاسترخاء.
7. يجب أن يكون هناك توازن في تنمية المرونة مع بقية القدرات البدنية لكي لا تؤثر على اللياقة البدنية العامة للرياضي.
8. تعطى تمارين المرونة في القسم الأول من الجزء الرئيسي للتدريب.

أما المتطلبات الحركية فتعد من الركائز الأساسية بالمبارزة لأن وراء نماذج الأداء الناجح للمهارات الحركية المختلفة قدرات حركية خاصة تتعلق باستعداد لاعب المبارزة الكامنة، وإن هذه القدرات تؤدي وظائفها بشكل مترابط وسيقام متتابع ينتج عنه في النهاية الحصول على الحركة الصحيحة الناجحة سواء كانت هذه الحركة بسيطة أو مركبة.

تعد القدرات الحركية من العوامل التي لها تأثير مهم في جميع الألعاب الرياضية ومنها رياضة المبارزة، وهي ذات أهمية كبيرة للفرد في حياته اليومية بصفة عامة وفي النشاطات الرياضية بصفة خاصة. وإن توافر القدرات الحركية لدى اللاعبين عنصر أساسي وفعال في رفع درجات التعلم إلى أعلى المستويات. إذ ثبت إن القدرات الحركية تقوم بدور مهم وفعال في جميع الألعاب الرياضية.

ومن القدرات الحركية:

أولاً: الرشاقة:

تعد الرشاقة من القدرات الحركية المهمة للفرد والتي يحتاجها في حياته العملية اليومية وكذلك الرياضية، وأن الرشاقة مفهوم يعبر عن قدرة الفرد على

عناصر التدريب الرياضي في تدريب المبارزة

الأداء الحركي الذي يتميز بالتوافق والقدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة.

والرشاقة هي القدرة على تحريك الجسم أو أجزائه في الفراغ بهدف السرعة في تغيير الاتجاه وبدقة مميزة لذلك الأداء مع اشتراك العضلات الكبيرة للجسم بشكل متناسق يخدم ويسهل على الجسم القيام بالعمل المتصف بالرشاقة. وتظهر أهمية الرشاقة عندما يضطر لاعب المبارزة إلى تغيير مفاجئ في حركته وجسمه أثناء التبارز إذ يحدث تغير فوري لكل جسمه أو أجزاء منه عند أدائه لبعض الحركات. ويؤدي المستوى العالي للرشاقة عند لاعب المبارزة إلى سرعة تحسن الأداء الحركي للمهارات الحركية بصورة اقتصادية مع الانسيابية الحركية والتوافق في أداء الحركات المختلفة والدقة في الأداء والتكيف السريع مع المواقف الجديدة التي تحدث أثناء المنازلة أو عند تغير مكان المنافسة أو التنافس في مكان (قاعة) لأول مرة يدخلها.

أنواع الرشاقة هي:

- الرشاقة العامة: تعني قدرة الرياضي على أداء الواجب الحركي في عدة أوجه تتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية.
- الرشاقة الخاصة: هي قدرة الرياضي على أداء الواجب الحركي المتطابق مع الخصائص والتركييب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية.

طرق تنمية الرشاقة:

1. زيادة الأداء الحركي تحت ظروف متعددة وتنوع الأداء مثلاً الأداء العكسي لتنفيذ حركات التقدم للأمام أو التقهقر للخلف أو الطعن بالرجل التي لا يستعملها اللاعب أثناء المبارزة.

الباب الثامن

2. التغيير المتعدد في أسلوب إجراء التمرينات كاستخدام أنواع القفز والحجل في أداء حركات الأرجل. وكذلك أداء بعض التمرينات المركبة من حركات المبارزة والربط فيما بينها.
3. تقصير أو زيادة زمن الأداء الحركي كالتغيير في زمن اللعب باستخدام الجهاز الكهربائي لفترات زمنية مختلفة أو اللعب الحر مع الزميل لمدة معينة من الزمن باستخدام إمكانيات اللاعب المهارية والخططية التي تعلمها أثناء التدريب وبإشراف المدرب.

ثانياً: التوافق:

تبرز أهمية التوافق عندما يقوم لاعب المبارزة بحركات تتطلب استخدام أكثر من عضو من أعضاء الجسم الواحد خاصة إذا كانت هذه الأعضاء تعمل في أكثر من اتجاه في الوقت نفسه. وتتطلب المبارزة استعمال جيد لحركات الرجلين والذراعين والجذع والعينين في أثناء الهجوم والدفاع والرد ومتنوعات الهجوم الأخرى. فالتوافق هو قدرة الفرد على إدماج أنواع من الحركات في قالب واحد يتسم بالانسياوية وحسن الأداء.

والتوافق هو قدرة لاعب المبارزة للسيطرة على عمل أجزاء الجسم المختلفة والمشاركة في أداء واجب حركي معين وربط هذه الأجزاء بحركة أحادية انسيابية ذات جهد فعال لإنجاز ذلك الواجب الحركي.

ثالثاً: الدقة:

تعد الدقة من أهم القدرات الأساسية والمهمة في كل رياضة تتطلب إصابة الهدف القانوني ولكنها تختلف من حيث الخصوصية من رياضة إلى أخرى. فهي إحدى المكونات الرئيسية لرياضة المبارزة وهي تحدد مقدرة اللاعب للسيطرة على الحركات الإرادية نحو شيء معين قد يكون هذا الشيء مسافة تفصله عن المنافس أو قد يكون متصلاً بجزء من هدف المنافس.

عناصر التدريب الرياضي في تدريب المبارزة

أن رياضة المبارزة من الرياضات التي تلعب فيها الدقة دوراً مهماً لذلك فإن أداء المهارات الحركية تكسب المبارز خصائص مميزة تمكنه من سرعة أداء الحركات الهجومية والدفاعية لأن الهدف النهائي من أداء حركات التبارز هو دقة تسجيل اللمسات على الهدف القانوني للمنافس. والدقة هي قابلية السيطرة على التوافق الحركي المعقد والتطبيق المناسب والمجدي للمتطلبات والقدرة على التغيير السريع.

كما إن الأداء الجيد للاعب المبارزة دون الدقة في تسجيل اللمسات أو أداء الحركات الهجومية أو الدفاعية أو التحرك على حلبة المبارزة (الملعب) سوف يجعل هذا الأداء دون فائدة تذكر إذ إن الهدف النهائي من وراء حركات التبارز هو دقة تسجيل أكبر عدد من اللمسات الصحيحة على الهدف الصحيح للمنافس في أقل زمن ممكن وتحقيق الفوز.

أن المقصود بالدقة هو دقة الأداء الحركي للمهارة المستخدمة في المبارزة عنصراً أولاً ودقة تصويب ذبابة السلاح نحو الهدف المحدد على سطح جسم المنافس عنصراً ثانياً، وذلك لأن دقة الأداء الحركي ودقة التصويب وثيقتا الصلة ببعضهما البعض وكل منهما يكمل الآخر من حيث إن دقة التصويب تعتبر مؤشراً جيداً لدقة الأداء الحركي الناجح. ويمكن تحسين دقة الأداء من خلال التدريبات المتدرجة في الصعوبة للوصول إلى أفضل النتائج، إذ ترتبط الدقة ارتباطاً وثيقاً بوصول اللمسة إلى منطقة الهدف المحدد على جسم المنافس ويتم ذلك من خلال التدريب على الأهداف الثابتة أو المتحركة في الدروس الفردية والزوجية.

رابعاً: سرعة الاستجابة الحركية:

تعد سرعة الاستجابة الحركية من القدرات المهمة للفرد بشكل عام لأنها من القدرات الحركية الضرورية التي تبرز أهميتها في الضعاليات والألعاب التي تتصف بالسرعة وتغيير المكان ومنها رياضة المبارزة.

وسرعة الاستجابة الحركية هي الفترة الواقعة بين الإثارة والإجابة الكاملة بأقصر وقت، ويعتمد ذلك على إيعازات الجهاز العصبي وقابلية الجهاز العضلي في التنفيذ الحركي.

كما إنها عبارة عن الارتباط بين زمن رد الفعل الحركي وزمن الحركة أي الزمن الذي ينقضي ما بين حدوث المثير والانتهاؤ من الأداء الحركي.

الفصل الثاني

الإعداد المهاري في رياضة المبارزة:

مفهوم المهارة:

تعد المهارات الحركية في رياضة المبارزة هي جوهر الأداء والتي ينجزها اللاعب أثناء المباراة. والمهارة هي الصفة الأساسية للحركة وهي أصغر وحدة تدريبية في العملية التعليمية وهي إحدى الصفات الحركية التي يمكن أن تتطور وصفة المهارة ثابتة من حيث المسار الحركي. ويعتمد هذا الأداء على إتقان وكفاءة اللاعب وإعداده بدنياً وبيئياً عليها إعداده خططياً وفكراً ونفسياً. والمهارات الحركية هي المكونات الأساسية التي تتركب منها صورة التبارز وتتألف من عناصرها المنافسة.

والمهارات الحركية ما هي إلا برنامج ذهني لتنفيذ حركة معينة يكتسبه الرياضي من خلال التعلم الحركي. وتعرف المهارة الحركية بأنها الأداء الحركي الإرادي الثابت المتميز بالتحكم والدقة والاقتصاد بالجهد والوقت وسرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة لإنجاز أفضل النتائج.

كما تعرف المهارة بأنها هي ترتيب وتنظيم المجاميع العضلية بما ينسجم وهدف الحركة والاقتصاد في الجهد والسهولة وفق قانون الرياضة. وهي أيضاً نظام تخصصي تتقلص به العضلات بسبب حافز عصبي مستمر أو متقطع. وتعرف المهارة الرياضية بأنها القدرة المكتسبة لتحسين أهداف محددة سلفاً إلى أقصى درجة ممكنة من الثقة ويحد أعلى من الإتقان في الزمن والطاقة.

المهارة: تشير إلى الأداء المتميز ذو المستوى الرفيع في كافة مجالات الحياة.

المهارة الرياضية: ذلك الاداء الحركى الضرورى الذى يهدف الى تحقيق
غرض معين فى الرياضة التخصصية وفقا لقواعد التنافس، كما تعد هى عصب
الاداء و جوهره فى اى رياضة.

الإعداد المهاري:

يقصد بالإعداد المهاري كل الإجراءات والتمرينات مهارية التي يقوم المدرب
بالتخطيط لها وتنفيذها في الملعب بهدف وصول اللاعب إلى دقة أداء المهارات بألية
وإتقان متكامل تحت أي ظرف من ظروف المباراة.

يستهدف الإعداد المهاري للاعبين تعليم وتطوير وصقل وإتقان وتثبيت
المهارات الحركية الرياضية التي يمكن استخدامها في المنافسات الرياضية لتحقيق
أعلى الإنجازات الرياضية، فمهما بلغ مستوى اللياقة البدنية للفرد الرياضي ومهما
انصف به من سمات خلقية وإرادية فإنه لن يحقق النتائج الموجودة ما لم يرتبط
ذلك كله بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط التخصص
الذي يمارسه.

تشتمل مباراة المبارزة على متغيرات مهارية سواء كانت هجومية أو دفاعية
ولذلك يجب على المبارز أن يمتلك المهارة حيث إن إتقان المهارات الفنية للمبارز من
الأمر الأساسية، لأن هناك علاقة طردية بين إتقان المهارات الأساسية والتصرف
بشكل ناجح من حيث النواحي الخططية، ويتلخص الهدف من التدريب في إعداد
مبارز متقن للجوانب المهارية وقادر على تطوير مهاراته الخططية على ضوء
الظروف الخططية المتغيرة.

عناصر التدريب الرياضي في تدريب المبارزة

أسس الحركة الرياضية وعلاقتها بالمهارات الأساسية:

تهدف الحركة الرياضية عند أدائها كمهارة أساسية في نشاط ما إلى:

1. أن تكون الحركة هادفة:

ذات هدف خططي معين، كما يمكن أن يكون الهدف من المهارة هو أدائها بدقة عالية وإتقان جيد.

2. أن تكون الحركة الرياضية اقتصادية:

يعني ذلك أن تؤدي المهارة مع بذل المجهود الأمثل المطلوب لأداء المهارة بالشكل المطلوب. لتحقيق ذلك فإن القوة العضلية المبذولة يجب ألا تزيد مطلقاً عن القوة المطلوبة لأداء المهارة بدقة.

وتستطيع العين المدربة للمدرب الذكي أن تلاحظ الفروق الفردية بين اللاعبين في أداء المهارات المختلفة ويتوقف شكل أداء اللاعب (ستيل) على النمط والتركييب البدني للاعب وطوله وقوته وسرعة وطباعه، حيث أن المدرب الذكي هو الذي ينمى من شكل الأداء الفردي للاعب ويحسنه ولا يحاول أن يجعل جميع اللاعبين يؤدون بشكل واحد.

مراحل الإعداد المهاري:

المرحلة الأولى: التعلم الحركي للمهارات:

الإعداد المهاري هي (التعلم الحركي للمهارات) يتم التركيز عليها في مرحلة الناشئين.

المرحلة الثانية: تطوير كفاءة الأداء المهاري:

هي مرحلة (تطوير كفاءة الأداء المهاري) للوصول إلى أعلى درجات الآلية والدقة والانسيابية والدافعية لتحقيق أعلى النتائج مع الاقتصاد في الجهد، فيتم التركيز عليها في المراحل الأعلى حتى الوصول للمستويات الرياضية العليا تتأسس على المرحلة الأولى.

المرحلة الثالثة: (تستمر مع اللاعب / اللاعبه حتى اعتزاله التنافس):

وتشغل كافة أزمئة الإعداد المهاري في خطط التدريب بعد أن يكون تعلم الأداء الحركي للمهارات.

التدريب المهاري المتقدم:

التدريب للوصول إلى آلية الأداء المهاري الدقيق:

إن التدريب خلال تمارينات تشبه ما يحدث في الملعب وخلال المباريات يهدف أساساً إلى الوصول إلى ثبات دقة الأداء، تزداد السرعة، ويزداد اهتمام المدير الفني بدقة وثبات الأداء المهاري، ويجب أن يضع المدير الفني في اعتباره أن اللاعب إذا لم يصل إلى التكامل في دقة الأداء المهاري وثبات هذا الإتقان، فإن خطط اللعب لا يمكن أن تنفذ أثناء المباراة بالصورة الدقيقة المطلوبة، حيث يكون استيعاب التحرك الخططي سهلاً من الناحية النظرية، ولكن الأهم هو القدرة على التنفيذ العملي عن طريق القدرة على الأداء المهاري السليم، ومهما كان اللاعب خلافاً ذا مبادأة ولكن قدراته مهارية ضعيفة فإن أدائه في الملعب لا يساوي كثيراً بالنسبة للفريق.

وعلى المدير الفني أن يهتم بمرحلة التوافق الجيد ومرحلة تثبيت الأداء المهاري، أما إذا كان لاعب من الكبار يفتقد الدقة في مهارة معينة كالتصويب بالسقوط مثلاً، فعلى المدير الفني أن يبدأ معه من البداية ومع ذلك فإنه سيجد هذا اللاعب يتقدم بسرعة نظراً لإمكانياته البدنية واللاعب نفسه سيولد لديه

عناصر التدريب الرياضي في تدريب المبارزة

الإحساس بالرغبة في زيادة إتقان المهارة وكثرة استعمالها نظراً لثقتة بنفسه بعد إدراكه لقدرته على الأداء المتقن لمهارة لم يكن يجيدها.

والمدير الفني ذو الخبرة والعلم يدرك جيداً أنه لكي يركز اللاعب تفكيره في التنفيذ الخططي والتفكير في التحركات فإنه لابد أن يكون قد وصل إلى مرحلة آلية الأداء المتقن بحيث لا يفكر إطلاقاً في الأداء المهاري.

مرحلة تطوير كفاءة الأداء المهاري للوصول للآلية:

1. مفهوم تطوير الأداء المهاري للوصول للآلية:

وتنمية الأداء المهاري تعني تهيئة (اللاعبين / اللاعبات) للوصول لأعلى درجة للمهارات الحركية بحيث تؤدي بأعلى درجات الآلية والدقة والانسحابية والدافعية تسمح بها قدراتهم خلال المنافسة الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد، كما أن تنمية الأداء المهاري هي مرحلة الثانية بعد أن يكون اللاعبون / اللاعبات قد أتقنوا تعلم المهارات الحركية في المرحلة الأولى

2. أهداف تطوير كفاءة الأداء المهاري:

تهدف عملية تطوير كفاءة الأداء المهاري إلى تحقيق:

- أداء ثابت المستوى وغير متذبذب في محاولات الأداء.
- أعلى درجات الدقة.
- الانسيابية وعدم تقطع الأداء.
- بذل أقل جهد ممكن أثناء الأداء.
- أعلى استثارة للدافعية.
- الوصول إلى درجة آلية الأداء من خلال مواصفات الأهداف السابقة.
- درجة مناسبة من المرونة والتكيف مع الظروف المحيطة بالأداء خلال المنافسة (جماهير- أجهزة ميدان تنافس - طقس).

3. العوامل المؤثرة في تطوير الأداء المهاري ووصوله للألية:

- العوامل الوظيفية والتشريعية لجسم اللاعب / اللاعبة.
- عوامل الصفات البدنية.
- العوامل النفسية.
- الفروق الفردية في الإمكانيات الحركية.
- مدى توفر خبرات حركية متنوعة.

■ العوامل الوظيفية والتشريعية لجسم اللاعب / اللاعبة:

إذا ما كان اللاعب / اللاعبة يتدرج تحت المعدلات الطبيعية للقياسات الوظيفية والتشريعية فإنه يمكن أن يتعلم المهارات الحركية ولكن لن يستطيع الوصول إلى المستويات العالية من كفاءة الأداء المهاري ما لم تكن كافة الوظائف الحيوية بالجسم والقياسات المورفولوجية له تتناسب مع المعدلات النموذجية للأداء المهاري في الرياضة التخصصية، و تطوير كفاءة الأجهزة الوظيفية بالجسم لأقصى درجة كي تتناسب مع متطلبات الأداء المهاري خطوة أساسية لتحقيق أهداف تطوير كفاءة الأداء المهاري.

■ عوامل الصفات البدنية:

بدون مستويات عالية جداً للصفات البدنية يكون من الصعب تحقيق أهداف تطوير كفاءة الأداء المهاري، كما أنه من الضروري تحقيق توازن أمثل بين مستويات الصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية يسمح بخروج أفضل مستوى الأداء المهاري حيث تعد درجة الاستجابة الإيجابية لتطوير الصفات البدنية تسهم إيجابياً في تطوير مستوى الأداء المهاري من المطلوب الوصول لأفضل تناسق للانقباض والاسترخاء العضلي خلال الأداء.

■ **العوامل النفسية:**

1. من الأهمية العمل على تطوير كفاءة العمليات العقلية مثل الانتباه والإدارة والتذكر وتكامل أدوارهما معاً لتحقيق أفضل كفاءة مهارية.
2. يجب الوصول إلى أفضل استثارة انفعالية خلال الأداء.
3. يجب الوصول لأفضل درجة ممكنة من الدافعية.

■ **الفروق الفردية في الإمكانيات الحركية:**

مثال: يؤدي توافر قدرات ميكانيكية حيوية للاعب / اللاعبة خلال المد والثني لمفصل الحوض والعمود الفقري إلى تطوير الأداء المهاري في الوثب العالي وعدو الحواجز، والوثب الطويل، والجمباز، والتمرينات الفنية والغطس وحركات المبارزة.

■ **توافر خبرات حركية متنوعة:**

يتطور الأداء المهاري بدرجة أسرع إذا ما توافرت قاعدة عريضة من الأداء الحركي المتنوع المتعدد الاتجاهات والمختلفة في شدة الأداء.

طرق تطوير كفاءة الأداء المهاري للوصول إلى الآلية:

لتحقيق أهداف عملية تطوير كفاءة الأداء المهاري يجب تتبع الطرق التالية مع مراعاة ضرورة التنفيذ بصورة صحيحة.

1. **الأداء الآلي السريع المتكرر للمهارة:**

يخطط للأداء بصورة آلية لعدد مناسب متتال من المرات بحيث لن يرهق اللاعب/اللاعبة كما يخطط للتركيز على تقليل زمن الأداء الصحيح.

2. الأداء الآلي الذي يتميز بالصعوبة:

في هذه الطريقة يتم التخطيط لدرجة صعوبة الأداء المهاري عن الظروف المعتادة، ويتم التركيز على الأداء الآلي الذي يتم خلاله التغلب على الصعوبات الذي تميزه، ويلاحظ عدم وصول اللاعب إلى درجة الإجهاد.

3. تبادل الأداء الآلي السريع مع الأداء الآلي الذي يتميز بالصعوبة:

يتم خلال هذه الطريقة تحديد زمن محدد لكلا الأدائين على أن يتم تنفيذها كوحدة واحدة، حيث يشكل الحمل بحيث يتم التبادل من 2: 4 مرات، ويراعى أن يكون زمن الأداء السريع أطول نسبياً من الأداء الآلي الذي يتميز بالصعوبة.

4. الأداء الآلي في ظل ظروف واشتراطات غير متوقعة:

مثل ذلك التخطيط ظهور معوقات أداء غير متوقعة مثل تغير ملمس الجهاز أو تغيير درجة حرارة الوسط التنافسي أو وجود مشتتات للأداء.

5. الأداء الآلي بارتباط مع عناصر اللياقة البدنية.

مثل: ربط الأداء الآلي بالرشاقة أو القدرة العضلية أو التحمل.

6. الأداء الآلي بالارتباطات مع مهارات أخرى.

مثل: ربط الأداء الآلي للمهارة المعينة بمهارة أخرى أو أكثر.

- تستخدم هذه الطريقة بعد استخدام الطرق السابقة.
- يراعى أن يتم التركيز على آلية المهارة المطلوب تطوير كفاءتها.

نتائج الوصول لآلية الأداء المهاري:

- ينتج عن وصول اللاعب / اللاعب لآلية الأداء المهاري.
- أن تصبح المهارة عادة حركية.
- اختفاء شوائب لأداء الزوائد الحركية التي ليس لها فائدة في المهارة.
- انخفاض الجهد المبذول في الأداء نتيجة انخفاض درجات التوتر العضلي.
- ندرة التغذية الراجعة من المدرب.

أهداف الإعداد المهاري :

يعد الإعداد المهاري أحد الجوانب الأساسية لتطوير الحالة التدريبية للرياضي حيث تهدف إلى تعلم المهارات الحركية الرياضية التي يستخدمها الرياضي خلال المنافسات الرياضية ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات الرياضية. كما يهدف إلى حدوث تغير إيجابي في السلوك الحركي من خلال التعلم وإتقان وتثبيت الأداءات المهارية.

والإتقان المهاري التام للحركات هو الهدف النهائي لعملية الإعداد المهاري والذي يتطلب تكامل الصفات البدنية والإرادية والخلقية للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية.

كما تهدف عمليات الإعداد المهاري إلى اكتساب وإتقان وتثبيت المكونات الحركية الرياضية لرياضة المبارزة والتي يطبقها اللاعب أثناء المنافسة للوصول إلى المستويات العليا.

ويجب أن يتوفر في الأداء الحركي ما يأتي:

1. التوافق والإيقاع السليم بين مكونات الحركة.
2. السهولة الانسيابية والجمال في الأداء.
3. التحكم والقوة المثالية والدقة في الأداء.

4. السرعة المناسبة في إنجاز الواجب المحدد.
5. الاقتصاد في الجهد والنقل الحركي الصحيح.
6. التكيف مع الظروف والمواقف في المنافسة.

ويعتمد الأداء المهاري في رياضة المبارزة على السرعة والدقة والحركات التلقائية السريعة (اللاإرادية) والتي من واجبها تحقيق الإنجاز العالي باستخدام أقل جهد وقوة ممكنة. لذلك يجب على لاعب المبارزة إتباع وتطبيق الحركات التي تخدم الإعداد الخططي وتعلمها وإتقانها وأدائها بشكل دقيق وبسرعة عالية.

معنى التكنيك وعلاقته بالمهارة:

التكنيك هو الوصف التفصيلي للمهارة أو الأداء الفني للمهارة وهو عملية بايوميكانيكية لحل واجب حركي على أساس الصفات والأسس البايوميكانيكية المتوفرة بالمحيط انسجماً مع قانون الرياضة. وهو أيضاً التصرف الدقيق للمهارة أو التصرف الحركي الإرادي لسير المهارة.

أما العلاقة بين المهارة والتكنيك، فالمهارة هي جوهر الأداء الذي يتميز بأداء الحركة المطلوبة. أما التكنيك فهو إنجاز الجزء التفصيلي (الرئيسي) من المهارة ويعبر عنه في المسار الحركي.

ومن الشروط الأساسية والضرورية لتحقيق التكنيك بشكله الجيد والمضبوط في رياضة المبارزة هو إتقان حركة اللمس والضرب وأوضاع الدفاع وكذلك حركات الرجلين والتوافق الجيد بين حركات الذراع المسلحة والرجلين، و عملية مسك السلاح بواسطة الإبهام والسبابة وباقي الأصابع ووقفه لاعب المبارزة نفسه ووقفه تساعده على أداء الحركات التي تمتاز بالخفة والسرعة للأمام والخلف وأهمها حركات الطعن والرجوع إلى وضع الاستعداد وحركة السهم (الفلش) والوثب للأمام أو الخلف.

عناصر التدريب الرياضي في تدريب المبارزة

وإن أشكال الحركات التي يتطلبها التكنيك لا تعتبر أشكالاً نهائية ومحددة ولكنها تتطور إلى حد معين نتيجة الخبرات المستحصلة من خلال النزالات المختلفة وساعات التدريب المستمرة.

إن مستوى الأداء المهاري هو الدرجة أو المرتبة التي يصل إليها اللاعب من السلوك الحركي الناتج من عملية التعلم لاكتساب وإتقان حركات المبارزة المختلفة على أن تؤدي بشكل يتسم بالانسبابية والدقة وبدرجة عالية من الدافعية عند اللاعب لتحقيق أعلى النتائج مع الاقتصاد بالجهد. ويحدد إتقان الأداء المهاري بعد ما يمكن للاعب من أداء المهارات والحركات وتنوعها وتعددتها واستخدامها في ظروف التدريب والمنافسة.

والتكنيك الرياضي هو الصورة المثالية لإنجاز مهارة حركية معينة والطريقة الفعالة لتنفيذ مهارة حركية محددة وهو أسلوب التحليل الميكانيكي البيولوجي لهدف الحركة، ويتغير التكنيك المثالي مع تطوير معلومات اللاعب. ويختلف التكنيك من لاعب لآخر باختلاف تكوينهم التشريحي وإمكانيتهم الفسيولوجية واستعداداتهم النفسية لذلك نجد لكل لاعب طريقته الخاصة بالأداء.

ويجب على المدرب معرفة التكنيك الأمثل العام للأداء وتدريب لاعبيه عليه لأنه أفضل أداء لتحقيق الغاية من الأداء الحركي ولكن لا يمكن لكل اللاعبين تطبيقه بطريقة واحدة لأن لكل لاعب طريقته الخاصة بالأداء والتي تتماشى مع قدراته وإمكانياته.

ويرتبط الأداء المهاري برياضة المبارزة بالقدرات البدنية الحركية الخاصة ارتباطاً وثيقاً ويعتمد إتقان الأداء المهاري على مدى تطوير متطلبات هذا الأداء من قدرات بدنية وحركية والذي يتميز في رياضة المبارزة بالدقة في الأداء والتأثير الإيجابي المتبادل بين اللاعبين في المنافسات الفردية والفرقية وكذلك التغيير السريع في الأداء المهاري وفقاً لمتطلبات المنافسة وظروف اللعب المختلفة.

القواعد العامة للتعلم الحركي للأداء المهاري:

ويعتمد اكتساب المهارة الرياضية على التعلم الحركي وإتقان وتثبيت المهارات الرياضية من خلال الإعداد المهاري وتتطلب هذه العملية مساهمة اللاعب الإيجابية في تنفيذ الأهداف المحددة. ويرتكز التعلم الحركي أساساً على تكوين وتنمية وإتقان البرامج الحركية الذهنية والتي تشترط أن يكون التصور الحركي (الاستعادة الذهنية لسير حركة ما) واضحة.

ومن أهم القواعد العامة في عملية التعلم الحركي للأداء المهاري ما يأتي:

1. يتميز الإعداد المهاري في سن الطفولة بفاعلية عالية حيث يتصف الجهاز العصبي في سن الطفولة بمرونة جيدة لتوفي الشروط اللازمة لتنمية اكتساب وتثبيت المهارة.
2. يجب ترشيد عملية اكتساب الأداء الحركي بالصورة المثالية النهائية.
3. يجب أن يكون اكتساب وإتقان المهارات في بداية القسم الرئيسي من الحدة التدريبية حيث يكون الرياضي في حالة بدنية ونفسية جيدة وغير متعب لكي يستطيع أن يركز انتباهه وقدراته لتحسين الأداء.
4. تحديد عدد التكرارات لتأدية حركة معينة للهدف المباشر من التدريب.
5. يجب تنظيم الإعداد المهاري للناشئين من خلال التنوع والتدرج بتشكيل حمل التدريب بين فترات الإعداد البدني وفترات الإعداد المهاري.
6. يجب إتقان وتثبيت المهارة الحركية تحت الظروف والمواقف المحتملة لخطط اللعب حيث يجب أن يتعلم اللاعب اختيار واستخدام المهارة الحركية المناسبة.
7. لا تنتهي عملية التدريب للأداء الحركي بتثبيت المهارة بشكل نسبي بل يجب الاستمرار بالتدريب لتحسين الحالة البدنية وتحسين مستوى الأداء الحركي بشكل مستمر بدون توقف.
8. ضرورة التدرج في رفع متطلبات التدريب في الإعداد المهاري.
9. يجب تحديد تسلسل المهارات الحركية بما يضمن تعلم المهارات المتشابهة في آن واحد وحسب صعوبتها.

شروط التعلم المهاري:

- ❖ يستند التكيف والتعود للأداء المهاري الجديد على تجارب وخبرات حركية سابقة ويزداد تحسین القدرة على الأداء المهاري للحركة الجديدة كلما كان العمل السابق متنوعاً وذا جوانب متعددة.
- ❖ تساهم معرفة أقسام سير الحركة على التعلم المهاري لأن معرفة اللاعب لحركات السلاح والجسم والتي تشمل جميع حركات التقدم والتقهر والاطعن وجميع حركات السلاح في الهجوم والدفاع تعطي العمل الحركي الصحيح وتزداد سرعة المعرفة عندما تكون المعلومات أعلاه دقيقة وواضحة وموضوعية.
- ❖ الاهتمام بالناحية النظرية للأداء المهاري المراد تعلمه للاعب حيث يعتمد النظام المغلق والذي يتلقى فيه اللاعب التعليمات والتوجيهات بشكل مباشر من قبل المدرب والتأكيد على استخدام التغذية الراجعة أو المعلومات التصحيحية لغرض ضبط الأداء باتجاه الهدف ويكون الأداء محددًا في محيط ثابت وتكون له قابلية للتنبؤ.
- ❖ يجب أن تتسم الحالة الفكرية بالاستقرار لأن اللاعب لا يخاف ولا يقلق لأنه يعمل مع المدرب ولا توجد مشاكل كثيرة لأن ردود أفعال اللاعب معروفة والتعليمات تعطى وتفرض عليه من قبل المدرب، ولأن اللاعب يعرف ماذا يعمل؟ وماذا يفعل؟ وما هو الغرض من الحركات التي يتعلمها لأن القرار للمدرب؟
- ❖ تتم طريقة العمل بمساعدة المدرب أو الزميل أو يعمل لاعب المبارزة لوحده عند تعلم الأداء المهاري للحركة وذلك لتقديم وتثبيت الأوضاع الأساسية والتعلم على التغيير من وضع لآخر بقصد تعريف اللاعب للأوضاع الجديدة حسب الظروف والمواقف التي تتطلبها رياضة المبارزة.

مراحل الإعداد المهاري:

هناك ثلاث مراحل يمر بها الإعداد المهاري وهي:-

1. المرحلة الأولى: التوافق الأولى للمهارة (المرحلة المعرفية).
2. المرحلة الثانية: مرحلة التوافق الجيد للمهارة (المرحلة التطبيقية).
3. المرحلة الثالثة: مرحلة إتقان وتثبيت المهارة (مرحلة الآلية).

دور المدرب واللاعب في مراحل الإعداد المهاري:

أولاً: المرحلة الأولى: يقوم المدرب بتقديم المهارة باستخدام التقديم السمعي (أي شرح ووصف المهارة الحركية) والتقديم المرئي (أي أداء النموذج). حيث تتلخص عملية التقديم السمعي باستخدام الكلمة المنطوقة لوصف وشرح المهارة الحركية ويراعي المدرب عدداً من الملاحظات أثناء التقديم منها:

1. أن يكون الشرح واضحاً ويتناسب ومستوى فهم اللاعب لغرض الاستيعاب.
2. ضرورة استخدام المصطلحات الصحيحة لكي يساعد على الفهم والتصور الجيد.
3. أن يتناسب الشرح والإيضاح مع المستوى المهاري للاعب وخبراته السابقة.
4. أن ترتبط عملية الشرح بالطابع الانفعالي السار وإثارة ميل اللاعب للتقليد.
5. ضرورة معرفة اللاعب الهدف من أداء المهارة الحركية.

أما أهم الملاحظات التي يراعيها المدرب في التقديم المرئي فهي:

1. دقة أداء النموذج الصحيح لأن الأداء الخاطئ يؤثر على التصور الصحيح للمهارة.
2. يمكن لمساعد المدرب أو رياضي متميز أو بطل أداء النموذج الصحيح للمهارة.
3. يمكن للمدرب استخدام الصور والأفلام والرسومات وغيرها لتوضيح سير الحركة.

عناصر التدريب الرياضي في تدريب المبارزة

4. مراعاة إن جميع اللاعبين قادرين على مشاهدة النموذج الحركي بصورة واضحة.

5. ضرورة الربط بين الشرح والوصف لأداء المهارة للوصول إلى أفضل النتائج لأي إدراك وتصور وفهم المهارة الحركية بدرجة سريعة من قبل اللاعب.

أما دور اللاعب فيقوم باستقبال المهارة عن طريق حاستي السمع والبصر ثم يقوم بأداء المهارة كتجربة أولى لاكتساب الإحساس الحركي بها.

ثانياً: المرحلة الثانية: حيث يكون دور المدرب محدداً بما يأتي:

1. توجيه انتباه اللاعب على الجوانب المهمة في الأداء المهاري.
2. يساعد اللاعب على اكتساب خفايا وأسرار المهارة الحركية.
3. استخدام الطرق المختلفة للتعلم والتدريب مثل (الطريقة الكلية، أو الطريقة الجزئية أو الطريقة الكلية الجزئية).
4. يقوم المدرب بإصلاح الأخطاء التي تحدث خلال الأداء.

أما دور اللاعب فينحصر في ما يأتي:

1. تكرار الأداء بالطريقة الصحيحة وفقاً لتوجيهات وإرشادات المدرب.
2. تعد هذه المرحلة عملية مهمة لممارسة واكتساب الأداء التوافقي الجيد للمهارة.

ثالثاً: المرحلة الثالثة: يقوم المدرب بتشكيل الطرق المختلفة للأداء مع قيامه

بعملية المراقبة والتقويم السنوي. في حين يقوم اللاعب بالتدريب على الأداء تحت مختلف الطرق المتعددة والتي يضعها المدرب حتى يستطيع بذلك إتقان الأداء وتثبيته. ويمكن إتباع المراحل التالية

لغرض الإتقان وتثبيت المهارة الحركية:

1. إتقان المهارة الحركية تحت ظروف بسيطة وثابتة.
2. تثبيت المهارة الحركية بواسطة الزيادة التدريجية لتوقيت الحركة واستخدام القوة.
3. تثبيت المهارة الحركية مع تغيير في الأجهزة والأدوات المستخدمة والعوامل الخارجية مثل الملعب، الإضاءة، درجة الحرارة وغيرها.
4. تثبيت المهارة الحركية في ظروف تتميز بالصعوبة.
5. اختبار المهارة الحركية في المنافسات التدريبية.

العوامل المؤثرة على تطوير الأداء المهاري للوصول للآلية:

1. العوامل الوظيفية والتشريحية لجسم اللاعب.
2. عوامل القدرات البدنية.
3. العوامل النفسية.
4. الفروق الفردية في الإمكانيات الحركية.
5. مدى توفر خبرات حركية متنوعة.

الإعداد المهاري في الخطة التدريبية السنوية:

1. الإعداد المهاري في الوحدة التدريبية اليومية- يتطلب الإعداد المهاري تركيزاً ذهنياً عالياً فمن الضروري أن يتم بعد الإحماء مباشرة وفي بداية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية. وتستخدم الطرق التدريبية المختلفة لتطوير التمرينات الخاصة بالإعداد المهاري والتي تعتمد على الفروق الفردية بين اللاعبين. كما يعتمد تقدم مستوى التمرينات في الوحدة التدريبية على الأداء الصحيح للمهارات الحركية ولا تحدده درجة التعب. كما يجب تحديد فترات الراحة بين التمرينات ووفقاً لما يحققه اللاعب من تقدم في الأداء المهاري.

عناصر التدريب الرياضي في تدريب المبارزة

2. الإعداد المهاري في الدورة التدريبية الأسبوعية- يجب أن يتم الإعداد المهاري خلال هذه الدورة بوحدات تدريبية متقاربة ومتكررة وقصيرة كونها أفضل من وضعها متباعدة خلال الدورة الأسبوعية. كما يجب البدء بتطوير كفاءة الأداء المهاري قبل أن يحل التعب بالأجهزة الحيوية للاعب باستخدام وسائل تتميز بانخفاض العبء الواقع على الأجهزة الحيوية الداخلة لجسم اللاعب وفي بداية الدورة الأسبوعية وتؤجل الطرق التي تتميز بالعبء العالي إلى نهاية الدورة.

3. الإعداد المهاري في الخطة التدريبية السنوية- وتشتمل على ما يأتي:

- أ. فترة الإعداد العام: حيث يتم تعلم المهارات الجديدة المناسبة خلال فترة الإعداد العام للمراحل العمرية المختلفة، ويتم التركيز على زيادة حجم الإعداد المهاري حيث يخصص وقت كبير من زمن هذه الفترة وكذلك زيادة الطاقة المستخدمة، وذلك من خلال مزج تمارين الإعداد المهاري مع تمارين تطوير الصفات البدنية في هذه المرحلة. كما يجب مراعاة أن تكون شدة الحمل التدريبي بحدود الأقل من الأقصى حيث تسمح هذه الدرجة من الشدة بالتحكم في سرعة الأداء. وفي نهاية هذه الفترة فأن معدل الأداء المهاري يكون ثابتاً مع زيادة تمارين المنافسة حتى تصل إلى 90%.
- ب. فترة المنافسات: في هذه الفترة يصل الإعداد المهاري إلى درجة الآلية ويستخدم بهدف الوصول بالأداء إلى التلقائية في ظروف ومواقف المنافسات.
- ج. فترة الانتقال: يقل الإعداد المهاري خلال هذه الفترة نظراً لإرهاق اللاعب في فترة المنافسات وتزداد التمارين العامة أو تمارين الاسترخاء.

الفصل الثالث

الإعداد الخططي في رياضة المبارزة:

يعتبر الإعداد الخططي أحد الواجبات الأساسية في إعداد اللاعب بشكل عام (بدني - مهاري - خططي - عقلي ونفسي) ويتم ذلك من خلال التدريب على المواقف الخططية المختلفة والتي تساعد بدرجة كبيرة على اكتساب اللاعب الكثير من الارتباطات العصبية الوقائية عن طريق تكرار السلوك الخططي في المواقف المتشابهة، فاستيعاب اللاعب لعدد كبير من الجمل الخططية السابق التدريب عليها، والتي تتكرر بصورة قريبة أو مشابهة في غضون المنافسة، مما يتطلب سعة التفكير والتصرف في ضوء الخبرات المكتسبة السابقة، هذا بالإضافة إلى أن الإعداد الخططي يعتمد على الأداء الجيد للمهارة، وحسن التفكير الخططي ليستفاد منه بدرجة كبيرة ما لم يكن اللاعب المهاجم على درجة عالي من الصفات البدنية العامة والخاصة فكلما تحسنت تلك الصفات للاعب كلما استمر في تنفيذ التكنيك الخططي المطلوب.

أن الإعداد الخططي يتأسس على الإعداد المهاري لأن خطط اللعب ما هي إلا عملية اختيار لمهارة حركية معينة في موقف معين، ولذا فإن تعلم خطط اللعب يحتاج إلى القدر الكبير من التفكير لإسهام العمليات الفكرية المتعددة أثناء الأداء نظراً لطبيعة المواقف المتعددة والمتغيرة.

كما يعد الإعداد الخططي أحد الجوانب الهامة في رفع مستوى الأداء المهاري، ففيه يتم تكرار التصور الذاتي لخط سير الحركة، أو المهارة المعنى أداؤها وذلك من خلال النظر والسمع، والإحساس بالحركة، ومكان وزمن الأداء، أي كل ما يختص بالحركة من المعلومات والمعارف التي تمكن اللاعب من حسن التصرف في مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة أثناء البطولة أو المنافسات.

عناصر التدريب الرياضي في تدريب المبارزة

وللناحية العقلية دور كبير في إتمام الواجب الخططي المطلوب من اللاعب، ولا يستطيع اللاعب إحراز الفوز بقدر تحسن القدرات العقلية عنده.

مفهوم الإعداد الخططي:

الإعداد الخططي يعني تعلم وإتقان تفاصيل المعارف والتعليمات والتحركات والتصرفات التي يمكن استخدامها وفقاً لطبيعة متطلبات المنافسة لتحقيق أهداف التنافس في إطار قواعد الرياضة. أو هو مجال تطبيق الرياضي لمميزاته البدنية ومهارته الحركية وقدرته العقلية واستعداداته النفسية وتنسيقهم وفقاً لظروف المنافسة مع الحد من مميزات المنافس والاستفادة من نقاط ضعفه في إطار مواد وروح قانون المنافسة.

أو هو فن إدارة المنافسات الرياضية. والذي يقوم على كل من الإعداد ألبدني والمهاري والنفسي والمعرفي. وتكامل أدوارها الذي يسهم إيجابياً إلى أبعاد الحدود في الإعداد الخططي.

أما التكتيك فهو الخطة المناسبة التي توضع وفقاً لظروف المنافسة والهدف منها إيقاع المنافس وجعله يتخذ موقفاً خطأً إزاء المحاولات التي يتخذها اللاعب من أجل تحقيق الفوز بما ينسجم والمعلومات الخططية والمهارات الحركية وحالة اللاعب البدنية الجيدة وسرعة رد فعله والإرادة.

أهمية الإعداد الخططي:

أن الإعداد الخططي يختلف من حيث أهميته باختلاف نوع الرياضة طبقاً لطبيعة التنافس فيها، وفيما يلي تقسيم الرياضات طبقاً لحاجتها للإعداد الخططي.

والأداء الخططي في رياضة المبارزة غير محدود، حيث يعتمد على العديد من المواقف والمتغيرات الخططية، والتي يمر بها اللاعب أثناء المنافسة مثل (طول

المنافس - أيمن أم أعسر - نوع السلاح المستخدم - طبيعة المباراة من حيث الأدوار التمهيدية أم خروج المغلوب) وغير ذلك من المتغيرات الأخرى.

وتعد خطط اللعب جزء أساسي لبرنامج الإستراتيجية في المباراة، مستخدماً في ذلك (الذاتية)، (الأوضاع الأساسية)، (الجذع للتحكم في المسافات)، (اختيار الزمن المناسب)، (التهويشات)، وذلك للفوز بالمباراة.

أن التطبيق الأمثل للخطط (للتكتيك)، والقدرة علي إدارة المباراة خططياً (تكتيكياً) تعتمد علي العديد من العناصر والمتغيرات مثل (اللياقة البدنية العامة والنواحي الفنية، والمهارية، من حيث إعداد الحركات وتضادي، وإحراز اللمسات، الحالة النفسية للمبارز، القدرة علي التركيز والانتباه، التحكم وضبط النفس، الإحماء الجيد، المسافات المناسبة، حسن اختيار التوقيت المناسب) كل ذلك يعتبر من العوامل الأساسية التي تساعد المبارز علي قيادة المباراة لصالحه، وكذا تساعده علي أدراك وفهم واستيعاب التحليل الخططي مما يؤهله لإظهار قدرة الفنية والمهارية للفوز بالمباراة.

رياضات ذات حاجة كبيرة للإعداد الخططي:

وهي تلك الرياضات التي تتميز بكبر عدد المتنافسين فيها، ومن أمثلتها كرة القدم، وكرة السلة، وكرة اليد، والهوكي، والكرة الطائرة، وألعاب المضرب الزوجية، وأيضاً هي تلك الرياضات التي تتميز بالمواجه الفردية بين متنافسين ومن أمثلة الملاكمة، والمصارعة، والمبارزة بالسلاح، والجودو، والكاراتيه، وألعاب المضرب الفردية، والدراجات.

رياضات ذات حاجة قليلة للإعداد الخططي:

وهي تلك الرياضات التي ينعلم خلالها الاحتكاك المباشر ومن أمثلة هذه الرياضات مسابقات الميدان والمضمار، والسباحة، والجمباز، والغطس.

مفهوم الخطة:

الخطة بشكل عام تعنى الاستجابات والتحركات المبنية على تحليل المواقف المختلفة والتي يرجى من خلالها تحقيق نتائج إيجابية، وهي تعتمد فى الأساس على التفكير، والاختيار بين بدائل الاستجابات الحركية المتنوعة المتاحة، وإتقان اللاعب لتلك المهارات الحركية والوصول بها إلى درجة الآلية، يوفر تركيز التفكير في الاختيار بين البدائل المختلفة للاستجابات الحركية.

كما تظهر أهمية خطط اللعب بصورة جلييلة في تلك الرياضات التي تتطلب مواجهة بين لاعب وآخر مثل الملاكمة والمصارعة والمبارزة بالسلاح.

أهداف الإعداد الخططي:

إن الهدف الرئيسي من الإعداد الخططي ينحصر في جعل الرياضي قادراً على تنظيم وتسيير المنافسة الرياضية بحيث يخرج منتصراً منها أو أن يرتقي إلى مستوى أعلى. لذلك يعد الإعداد الخططي هو المركب الذي تمتزج فيه كافة أنواع الإعداد لتحقيق هدف التدريب الرياضي. فهو محصلة تطوير القدرات البدنية والمهارية والفكرية والنفسية وتطبيقها في ترابط وتكامل للمساعدة على اتخاذ القرار والتصرف المنافس في مواقف المنافسة المختلفة وفي حدود قانون الرياضة.

ومن الأهداف الأخرى التي يحققها الإعداد الخططي هي:

1. تحقيق أعلى درجات الانتباه لمجريات المنافسة.
2. تحسين مستوى التوقع خلال التنافس.
3. رفع القدرة على الملاحظة الموضوعية خلال التنافس.
4. تحسين كفاءة الإدراك بالمسافة والزمن خلال التنافس.
5. تحليل المواقف المتغيرة بصورة مستمرة خلال سير المباراة في ضوء المعلومات والمعارف الخططية والظروف المحيطة.

6. اتخاذ القرارات والاستجابة المتعلقة بالأداء الخططي بأفضل صورة ممكنة تحت الظروف المحيطة بالمنافسة.
7. استخدام كافة وسائل تنفيذ اللعب وفي الوقت المناسب.
8. العمل على إيجاد خزين من الحلول المهارية للاستفادة منها في تنفيذ خطط اللعب.
9. الاستخدام الإيجابي للسماة الإرادية كالمثابرة والإصرار والشجاعة والجرأة وغيرها خلال تنفيذ الخطط وبدرجة عالية من الدافعية وبحالة انفعالية مناسبة.
10. التفاعل والتعايش الإيجابي مع مجريات المنافسة.

لذلك على لاعب المباراة أن يكون قادراً لتحقيق ما يأتي:

1. ملاحظة وتحليل وضعية المنافسة بشكل يتمكن بواسطتها من معرفة الواجب الخططي وأن يحله فكراً وحركياً بأقصر وقت.
2. اختيار واستعمال المهارات الحركية والتي سبق وأن تعلمها لتمكنه من إعطاء أحسن وأفضل حل ممكن للواجب الخططي.
3. الاقتصاد بالجهد أثناء المنافسة.
4. وضع خطة المنافسة بنفسه والتصرف الذاتي خلال المنافسة في الحالات غير المتوقعة.

لذلك فإن خطة اللعب في رياضة المباراة هي قدرة لاعب المباراة على وضع الخطط المناسبة لمنافسه وحسب ظروف المباريات لأن لكل لاعب طريقته الخاصة باللعب، وكثيراً ما تتغير هذه الطريقة طبقاً لنوعية المسابقات سواء الفردية منها أو الفريقية. وكذلك لنوعية المنافس. وعليه يجب على لاعب المباراة إتقان التوقيت الخاص بالتبارز والتي تعني اللحظة المناسبة أو الفترة الزمنية اللازمة للقيام بأداء حركة سلاح واحدة.

عناصر التدريب الرياضي في تدريب المبارزة

وهناك أسس تكوين الخطط في المباريات بما فيها الخبرة بمدى مقدرة اللاعب المهاجم بمعرفة الأساليب المختلفة في طريقة اللعب للهجوم والدفاع أثناء المنافسة مع إمكانية استخدام القابلية الجسمية والعقلية ومن أهم هذه الأسس:

- 1. عنصر الهجوم:** يتوقف عنصر الهجوم على إمكانية ومقدرة اللاعب المنافس التي تظهر عند قيامه بالحركات المضادة لأول وهلة. وعلى لاعب المبارزة الرد على كل ما يقوم به المنافس عن طريق التقهقر للخلف للحد من حركاته. ويجب على اللاعب أن لا يرهق نفسه بالحركات الزائدة وغير المجدية وفي غير وقتها مثل / القيام بالطعن المتكرر أو أخذ مسافة غير مناسبة ومضبوطة عند أداء حركة الهجوم المباشر
- 2. عنصر البساطة:** أن الهجوم البسيط يعد أسلم الطرق وأهمها لتحقيق لمسة صحيحة على هدف المنافس لذلك فالبساطة في اللعب هي المفتاح المؤدي إلى التنافس لتحقيق الفوز.
- 3. القدرة على اختيار الوقت المناسب لتغيير الخطط:** يتوقف نجاح الهجوم على قدرة اللاعب في اختيار التوقيت المناسب في الأداء المضبوط والسريع، لذلك على اللاعب أن يضع منافسه نصب عينيه دائماً ويلاحظ ويتركيز تام ومراقبة مستواه في الانخفاض والارتفاع واستغلال نقاط الضعف لدى المنافس والتي شخصها منذ بداية المباراة، مع الاعتماد على عنصر المفاجأة والمباغتة في اقتناص اللحظة المناسبة عندما يقع المنافس في خطأ ما فيحقق الللمسة بالهجوم السريع والمفاجئ في وقت واحد.
- 4. التحفز:** على لاعب المبارزة البدء بمهاجمة منافسه في اللحظة التي يكون فيها غير متحفز أو في لحظة الإعداد للهجوم. وكذلك في حالات الالتحام وتغيير الالتحام حيث تعد هذه الحالة الفرصة الذهبية التي يمكن استغلالها مع الانتباه وعدم فقدان سيطرته وتوافق حركاته خلال فترة المباراة وخاصة عند حدوث التعب العضلي.

5. **الاقتصاد بالجهد:** إن اللاعب الجيد هو الذي يوزع جهده على فترة المنافسة أي جميع المباريات التي يخوضها في اليوم الأول وأن يحتفظ بالطاقة قدر الإمكان لأطول فترة ممكنة ويستغل فرص المباراة بدون إجهاد وهو في حالة استعداد كامل للقيام بالهجوم وبدون تردد وكذلك في حالة الدفاع والرد أيضاً.
6. **عنصر الدفاع والرد:** ويتوقف ذلك في استغلال الفرص التي يكشف عنها المنافس عن نقطة ضعفه أثناء أداء الهجوم غير الكامل باحثاً عنها ومنتظراً إياها وتكون وسائل الدفاع الجيدة غالباً ما تزيد من ثقة اللاعب بنفسه ومعرفة أفضل الطرق للرد عليه في المواقف المختلفة لأن الدفاع الجيد هو نوع من الهجوم الناجح.

التهيئة الخططية في رياضة المبارزة:

تبنى خطط اللعب في المبارزة على حركات الهجوم المختلفة وأوضاع الدفاع المتنوعة وفقاً لمستوى المنافس وإمكانيات وقدرات لاعب المبارزة نفسه الذي يقوم بتنفيذ الخطة. وإن الخطط المبنية على الهجوم هي التي تعطي أفضل النتائج وذلك لأن اللاعب المهاجم له الأفضلية في احتساب اللمسة لصالحه دائماً. كما إنه يجبر المنافس على أداء الدفاع بدون الهجوم واتخاذ أوضاع دفاعية معينة وأداء حركات يمكن أن يستفيد منها المبارز المهاجم.

ويؤثر اللاعب المهاجم دائماً على مواقف المنافس الدفاعية ويفقده الشجاعة والثقة بالنفس على القيام بالهجوم المقابل على اللاعب المهاجم لاعتقاده بأن مستواه أقل منه. لذلك يجب على المدرب أن يدرّب اللاعب في مراحل التدريب الأولى على روح الهجوم دائماً ومهما كان مستوى هذا اللاعب آخذاً بنظر الاعتبار التكوين الجسماني للاعب وعقليته وشخصيته و من حيث سرعته الحركية أو كونه عصبياً أو هادئ الأعصاب.

ويجب على المدرب تدريب اللاعب على المهارات الفنية وضبط الحركات وأدائها بسرعة ودقة عالية لتحقيق الفوز باستخدام أقل جهد وقوة ممكنة. وعلى

عناصر التدريب الرياضي في تدريب المبارزة

لاعب المبارزة إتباع وتطبيق الحركات التي تخدم خطة اللعب وتعلمها وإتقانها وأدائها بشكل دقيق وبسرعة عالية. لأن الاستخدام الجيد للحركات في رياضة المبارزة يعد القاعدة الأساسية لجميع عناصر و مكونات المباراة فيها. وتلعب العناصر الآتية (الدقة والسرعة والانسيابية والحركات التلقائية السريعة) دوراً مهماً في تنفيذ خطط اللعب في رياضة المبارزة.

وعند التدريب على الخطط في رياضة المبارزة يجب على المدرب الاهتمام بالأمور الآتية:

1. التدريب على التغيير من وضع لآخر وذلك لغرض تعريف اللاعب بالأوضاع الجديدة حسب الظروف والمواقف التي تتطلبها رياضة المبارزة.
2. التدريب على الإتقان الجيد لعملية التنفيذ السريع لحركات المبارزة والتوافق لحركات الرجلين والجسم بشكل عام مع حركات الذراع واليد والأصابع والسلاح. وكذلك توافق هذه الحركات وانسجامها مع المكان والمسافة والتوقيت عند تنفيذ الحركات.
3. التدريب على تنمية رد الفعل الحركي وقابلية القوة المميزة بالسرعة والتي تعد شرطاً من الشروط المهمة التي تعتمد عليها اللياقة البدنية للاعب المبارزة.

إن الأساس الذي تقوم عليه المبارزة الحديثة هو القيام بأداء الحركات البسيطة السريعة المباشرة عند الهجوم على اللاعب المنافس، حيث إن الحركات المركبة تعطي فرصة للمنافس بالهجوم المضاد من بين هذه الحركات المركبة قبل الانتهاء منها. ولاعب المبارزة الذي يستعمل الحركات المركبة في الهجوم لابد أن يكون قد وصل إلى مستوى ممتاز بالرياضة، لأن اللاعب الذي يستخدم الحركات المركبة في هجومه ولم يصل إلى مستوى عالٍ في أدائه يجعلها غير محكمة التوجيه وغير متممة بالسرعة والدقة والتوقيت المناسب وغير مؤثرة في المنافس، وربما تعود بالضرر على اللاعب المهاجم نفسه.

ويجب على اللاعب أن يقوم أثناء التبارز بأداء حركات التمويه والخداع بسلاحه وبجسمه (الحركات التمهيديّة) حتى يجبر منافسه على أداء حركات معينة واتخاذ أوضاع معينة بسلاحه ومعروفة للاعب المهاجم. وبذلك يتهيأ له، إن الطريق أمامه سهل ومكشوف للقيام بالهجوم. وفي هذه الحالة يكون اللاعب مستعداً له بالدفاع والقيام بالرد عليه أو القيام بالرد المضاد وفي الوقت المناسب. عندها يستطيع اللاعب المهاجم أن يكتشف نقاط الضعف لدى خصمه وفي طريقة تبارزه، ويستخدم الهجوم المناسب والمفاجئ على منافسه وبدقة تامة وبدون أن يتوقعها لغرض كسب اللمسة ومن ثم كسب المباراة بشكلها النهائي.

أنواع خطط اللعب في المباراة :

يمكن تقسيم خطط اللعب المستخدمة في المباراة إلى قسمين هما:

1. **الخطط الهجومية:** وهو نوع من الخطط التي تتميز بعنصر " المبادأة " وهي نقطة الانطلاق في الهجوم في محاولة للتغلب على المنافس مع مراعاة عدم إغفال النواحي الدفاعية، ويدخل فيها أيضاً إجبار المنافس على الهجوم والقيام بهجوم مضاد ومفاجئ لكي لا يعطي المنافس فرصة الاستعداد للدفاع.
2. **الخطط الدفاعية:** وهو لجوء اللاعب إلى الدفاع وترك المبادأة للمنافس وتستعمل هذه الخطط عندما يكون المنافس قوياً أو للاحتفاظ بنتيجة المباراة في نهاية الوقت أو للإقلال من الفارق في عدد اللمسات وهنا لا يقتصر على الدفاع فقط بل يلجأ اللاعب المدافع للهجوم عندما يجد الفرصة سانحة أمامه بسبب خطأ المنافس.

أقسام الإعداد الخططي:

ويمكن تقسيم الإعداد الخططي إلى نوعين رئيسيين هما:

1. **الإعداد الخططي العام:** ويعني تلك العمليات التي تهدف إلى إكساب اللاعب المقدرة على التفكير والسلوك الخططي بصورة عامة ومتدرجة في الرياضية بشكل عام. أما أهم التوجيهات التي تساهم في الإعداد الخططي العام فهي:

- أ. إكساب اللاعب القدرة على التفكير المنطقي السليم في استراتيجيات المواقف الرياضية بشكل عام.
- ب. الربط بين التفكير واتخاذ القرار لتحقيق أفضل النتائج في استراتيجيات المواقف الرياضية بشكل عام.
- ج. الربط بين القدرة على التفكير الصحيح واتخاذ القرار السليم بالسلوك الخططي.
- د. الربط بين عناصر التفكير واتخاذ القرار وعامل الزمن بهدف سرعة الأداء الخططي في المواقف الرياضية العامة.
- هـ. إكساب اللاعب القدرة على تعديل السلوك وتغييره وفقاً للتغيير الدائم للمواقف الرياضية العامة.
- و. استخدام التغذية الراجعة والتحليل والمناقشة وتحليل المواقف بالوسائل التعليمية الحديثة.

2. **الإعداد الخططي الخاص:** ويعني تلك العمليات التي تهدف إلى إكساب اللاعب القدرة على إيجاد الخطط الخاصة بالرياضة التخصصية. ويمكن إكساب الإعداد الخططي الخاص من خلال

التعمق والإلمام بالمعلومات وإيجاد خطط الرياضة التخصصية وتطوير التوجيهات السابقة وجعلها خاصة بالإعداد الخططي الخاص.

مراحل الإعداد الخططي: وتشتمل عملية الإعداد الخططي على المراحل الأساسية الآتية والتي ترتبط مع بعضها البعض لتكون وحدة واحدة وهذه المراحل هي:

أولاً: مرحلة اكتساب المعارف والمعلومات الخططية:

وتأتي أهميتها في كونها تساهم في اكتساب الرياضي التصور اللازم للأداء الخططي واكتساب السلوك الصحيح أثناء المباراة كما تساعد على:

1. حسن تحليل مواقف اللعب المختلفة.
2. اختيار أحسن الحلول بهذه المواقف.
3. الإسراع في تنفيذ الأداء.
4. يتأسس عليها التطبيق العملي أثناء اللعب.
5. اكتساب المعلومات والمعارف عن قوانين اللعب وطريقة اللعب.
6. كيفية مواجهة المواقف التي تحدث.

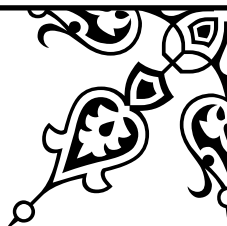
ثانياً: مرحلة اكتساب وإتقان الأداء الخططي:

إن إتقان الرياضي للأداء الخططي الصحيح بشكل الأساس الهام للمستوى الرياضي العالي وعليه يجب القيام بما يأتي:

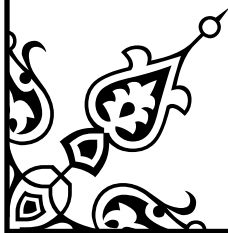
1. أداء نموذج يوضح الطريقة الصحيحة المرتبطة بالإيضاح والشرح ثم الممارسة العملية.
2. أن يرتبط الأداء بمعرفة استجابات المنافس المختلفة وطريقة مجابته.
3. ضرورة التكرار لضمان تحليل هذه المواقف وضمان استيعاب الأداء واكتسابه.

ثالثاً: مرحلة تنمية وتطوير القدرات الخلاقة:

أن تعلم السلوك الخططي يتطلب قدرة الرياضي على تغيير سلوكه وتعديله وفقاً لمواقف اللعب المتغيرة خلال المنافسة الرياضية. وإن تنمية مختلف القدرات الخلاقة هي التي تسمح بسرعة إدراك مواقف اللعب المختلفة وتسمح بسرعة استدعاء خبرات المواقف السابقة التي مر بها اللاعب وتسمح بسرعة تصور ما ينوي المنافس القيام به حتى يضمن سرعة الاستجابة الصحيحة.



الباب التاسع
المراحل التعليمية
والتدريبية في رياضة
المارزة



الفصل الأول

القواعد والأسس المساعدة للمدرب في العملية التعليمية والتدريبية:

تمر العملية التعليمية والتدريبية برياضة المبارزة بمراحل تدريب من الضروري جداً أن يتبعها المدرب عند تدريب الناشئين والمبتدئين وصولاً بهم إلى المستويات العليا. وقبل التطرق لهذه المراحل يجب الأخذ بعين الاعتبار القواعد والأسس الآتية والتي وضعت لمساعدة المدرب على تخطيط وإنجاز واجباته في محتوى ووسائل وطرق تنظيم العملية التعليمية والتدريبية ومن أبرزها ما يلي:

أولاً: الصفات والخصائص الفردية للاعب المبارزة:

تعد الفروق الفردية ظاهرة طبيعية في الحياة، ويجب على المدرب عند التدريب مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين حتى ولو تقاربت نتائجهم التي حققوها. إذ يجب أن يركز التدريب على نواحي النقص لعلاجها وتطوير نواحي القوة لديهم.

ولعل من أبرز الصفات الواجب توفرها لدى لاعب المبارزة هي:

1. الصفات البدنية: يجب أن يمتلك لاعب المبارزة قابلية جسمية كاملة و لياقة بدنية عالية وأبرز صفاتها:

أ. السرعة: فهي ذات أهمية كبرى لدى لاعب المبارزة ونقصد بها سرعة الأداء الحركي في أقل زمن ممكن. حتى يمكنه أن يتميز على منافسه بهذه الصفة سواء في أداء الهجوم ضده أو الدفاع ضد الهجوم وهي تكون أما:

• **سرعة طبيعية:** وهي ناتجة عن ردود فعل حيث تكون الحركة مفاجئة ودون مجهود أو تمهيدية.

• **سرعة التنفيذ:** وهي ناتجة من انسجام ودقة الحركات مهارية المختلفة المنفذة والمبنية على عضلات مرنة وسريعة وخفيفة.

ب. **المهارة ودقة الحركة:** هي عملية التركيز على أن لا تتعدى الحركة مداها بحيث تصل ذبابة نصل السلاح إلى لمس الهدف من أقصر أو أقرب طريق في أقل زمن ممكن وتحقيق ذلك هو التوافق الكامل بين حركة اليد المسلحة وحركة الرجلين في الهجوم والدفاع.

ج. **المطاولة:** هي قدرة اللاعب على مقاومة التعب والتعود على بذل الجهد وتحمله بقوة وقابلية على أداء العمل الحركي بشكل فعال تحت متطلبات السباق بشكل دقيق ولفترة طويلة دون انقطاع أو دون تقليل من فعالية الأداء.

2. **القدرات العقلية:** أن يكون لدى لاعب المباراة الإدراك العقلي حيث يجب عليه أن لا يغل عن منافسه وأن يسعى للتفوق عليه والسيطرة على سلاح خصمه وتركيز انتباهه على حركات منافسه وتشمل ما يأتي:

أ. **قوة الإرادة والثقة بالنفس:** ضرورة وجود الإرادة الصلبة وعزم قوى وثقة بالنفس تعطيه القدرة على الكفاح دون ضعف حتى النهاية. وأن يتحمل قدراً كبيراً من المقاومة في المسابقات الطويلة الزمن.

ب. **الذكاء:** ويعني قدرة اللاعب على التفكير السليم وحسن التصرف ووضع الخطط المناسبة التي يستطيع بها التغلب على منافسه من خلال ما يراه أمامه من نواحي القوة والضعف لدى اللاعب المنافس وفي فترة زمنية قليلة وبسرعة تتناسب ووقت المنازلة (المباراة).

المراحل التعليمية والتدريبية في رياضة المبارزة

ج. الاستعداد واليقظة: أن يكون لدى لاعب المبارزة درجة عالية من التوافق العضلي العصبي وسرعة الاستجابة العضلية العصبية للمؤثرات الفكرية واللمحة البصرية السريعة والثاقبة حتى يستطيع الاستفادة من المواقف الخاطئة لأخطاء اللاعبين المنافس واستغلالها لصالحه.

3. الحالة النفسية: يترتب على لاعب المبارزة أن يدرس ويراقب بدقة حالته النفسية لكي يتعود على التكيف للمواقف المختلفة وليحدد بأعلى درجة التأثيرات الخارجية في داخل البطولة المشترك بها.

أما الخصائص الفردية فهي تشمل:

1. العمر الزمني للاعب المبارزة.
2. العمر التدريبي للاعب المبارزة.
3. الحالة التدريبية للاعب.
4. الحالة الصحية (الإصابات والحالات المرضية).
5. متطلبات خارج وحدة التدريب (التدريب غير المرثي) مثل: العمل المكتبي، العمل الدراسي، الواجبات الاجتماعية، وسائل النقل..... الخ..
6. اختلاف الجنس (بنين، بنات).

ثانياً استمرارية التدريب: يجب أن يكون التدريب مستمراً طوال العام أو الموسم التدريبي ليتضمن التحمل العالي المناسب والشامل الذي يؤدي بانتظام إلى تطوير مستوى اللاعب.

وتحقق استمرارية التدريب الواجبات الآتية:

1. تقدم المستوى بصورة كافية وذلك وفقاً للهدف الموضوع له.
2. تثبيت عمليات التكيف الفسيولوجي والمعلومات المكتسبة.
3. الوصول باللاعب إلى أحسن مستوى في المسابقات الهامة.

ويجب مراعاة ما يلي لاستمرارية التدريب:

1. أن تؤدي الوحدة التدريبية قبل زوال تأثير الوحدة التدريبية السابقة.
2. تنمية وبناء الحالة التدريبية بثبات لتحقيق المستوى المطلوب.
3. يرتبط مستوى مكونات الحالة التدريبية بمتطلبات وشروط وتحت ظروف المسابقات المختلفة.
4. بناء العملية التدريبية على أساس إنها عملية تخصصية لعدة أعوام للاعب لتحقيق متطلبات الرياضة.
5. وجود فترات راحة إيجابية انتقالية لاستعادة الشفاء وتلافي وجود فترات الانقطاع عن التدريب.

ثالثاً: التدرج في زيادة حمل التدريب:

يجب أن يكون حمل التدريب في تزايد متدرج مستمر بإضافة متطلبات جديدة في التدريب فإن الحمل الثابت يفقد بالتدرج تأثيره التدريبي. وتتم احتمالات زيادة حمل التدريب عن طريق:

1. التوجيه المناسب لشدة الحمل وحجمه.
2. تكون زيادة حمل التدريب بالتدرج في ربط متطلبات التوافق الحركي.

أما مجالات زيادة الحمل التدريبي فهي:

1. تحدث زيادة حمل التدريب بصورة عامة على مدار السنة وفي الفترة الإعدادية بشكل خاص.
2. يكون مجال التدرج في زيادة حمل التدريب أوسع وأكبر عند المبتدئين عنه عند الرياضيين ذوي المستويات العالية.

المراحل التعليمية والتدريبية في رياضة المبارزة

3. عند بداية تدريب المبتدئين والناشئين يفضل أن تبدأ بزيادة حجم الحمل والهبوط النسبي لشدته.

رابعاً: خصوصية التدريب:

يجب أن يوجه تطوير حالة اللاعب التدريبية بما يتلاءم ومتطلبات رياضة المبارزة مما يؤدي إلى التكيف بدنياً ونفسياً تكيفاً خاصاً. بمعنى أن التغييرات التي تحدث في تنمية نظام الطاقة الذي يعتمد عليه لاعب المبارزة، وكذلك المجاميع العضلية العاملة والمشاركة في أداء حركات لاعب المبارزة تكون من خلال التركيز على تطوير المهارات الحركية لرياضة.

خامساً: الإحماء:

ويقصد بالإحماء هو عملية تهيئة الجسم للقيام بعمل أكبر تحملاً عن طريق تمارين تسبق الاشتراك في التدريب أو المسابقة مباشرة، وأهمية الإحماء تعمل على:

1. تهيئة الأجزاء الحيوية للتكيف مع المجهود وأداء التدريب أو المباراة بكفاءة وحيوية عالية.
2. تهيئة الجهاز العصبي حتى يصبح قادراً على ضبط التوافق بين أجزاء الجسم المؤدية للحركات المطلوبة.
3. التهيئة النفسية للاعب وإكسابه الثقة بالنفس والابتعاد عن مؤثرات ما قبل المسابقة.
4. تهيئة المجموعات العضلية للعمل لتجنب الإصابة.
5. التهيئة العقلية للاعب من خلال القيام بالتمارين الزوجية.

أنواع الإحماء:

- أ. إحماء عام: ويتكون من تمارين عامة للمجموعات العضلية للجسم.

ب. إحماء خاص: يحتوي على التمرينات الخاصة برياضة المبارزة.

سادساً تكنولوجيا التعلم والتدريب (العرض والإيضاح):

ساعدت التكنولوجيا في تطوير عمليات التعلم والتدريب من خلال استحداث وسائل أدق وأكثر تركيباً والتي تركز على أجزاء الحركة وتصويرها لغرض تحليلها بشكل دقيق من خلال تهيئة واستخدام أكبر عدد من الحواس لإدراك الظواهر عن طريق العينين والأذنين والإحساس الحركي والإحساس العضلي، لأن التعلم عن طريق الخبرات الحسية هو أفضل أنواع التعلم.

ولعمليات العرض والإيضاح أهميتها في جميع المراحل العمرية مع اختلاف الطرق والوسائل التي تساعد على تطوير مقدرة الملاحظة وتحليل المعلومات المكتسبة والتفكير المبدع. فنجد مع الناشئين يتغلب الإدراك الحسي أما مع المتقدمين فيمكن عن طريق الشرح بكلمة واضحة. فالشرح الدقيق للمهارة مع الربط بنموذج لها يساعد على التصور الكامل للحركة والسلوك الخططي المراد تعلمه وبذلك يمكن أن يدرك اللاعب المهارة ويطبقها بالأداء الصحيح.

وتشمل وسائل الإيضاح والعرض. الخطوط البيانية، اللوحات التصويرية، الرسوم والتخطيط لبعض الحركات، أفلام سينمائية متحركة وثابتة، علامات منظورة، الشواخص، المرايا، المجالات، وغيرها.

ويجب على المدرب عند تطبيق هذا الأساس في عملية التدريب تهيئة اللاعب للتصور السليم للحركات المراد تطبيقها عن طريق التقديم والعرض والتركيز على الشرح وأهم النقاط وبطريقة موجزة مع ربط العرض بالإيضاح.

وترجع أهمية استخدام تكنولوجيا التعلم والتدريب إلى تحقيق ما يأتي:

المراحل التعليمية والتدريبية في رياضة المبارزة

- أ. تساعد على إدراك هدف المهارة الحركية بوضوح.
- ب. تقديم الأداء المقنن المثالي للمهارة المطلوبة.
- ج. تجعل خبرات اللاعب باقية الأثر ومطبوعة في ذاكرته لأطول فترة.
- د. توفير خبرات متنوعة يصعب الوصول إليها.
- هـ. تركيز انتباه اللاعب لما يعرض فتساعده على سرعة التصور الحركي.
- و. يساعد على الاقتصاد بالجهد والوقت لكل من المدرب واللاعب.
- ز. وسيلة لإظهار الأخطاء الشائعة في الأداء وكيفية تلافيها.
- ح. تبعث النشاط والحيوية لدى اللاعب وتؤخر ظهور التعب.

سابعاً: زيادة الدافعية:

يعد من الأسس العامة للمدرب وأحد الدعائم التي ترتبط بها سرعة وصول اللاعب إلى أعلى درجة من الكفاءة والإصرار على المواصلة. ووجود الدافع له أهمية كبيرة عند كل نشاط ويجب على المدرب الاحتفاظ بقدر من الإثارة والتوتر لدى لاعبيه لإثارة سلوكهم وتوجيهه نحو تحقيق المستويات العالية.

أما أهم العوامل التي تؤدي إلى زيادة الدوافع فهي:

1. معرفة اللاعب الهدف المراد الوصول إليه ومستوى حالته التدريبية ونقاط الضعف والقوة عنه حتى يمكن أن يتقدم في تدريبه لتحسين مستواه.
2. سعي اللاعب للوصول إلى المستويات العالية لتحقيق الانتصارات الرياضية لرفع أسم بلده في المحافل الدولية.
3. المباراة العادلة من حيث المستوى تكون حافز للاعب على الاستمرار بالتدريب.
4. العمل الجماعي بين اللاعبين والمدرب والإداري في وضع خطة التدريب ولوائح التدريب.
5. روح المدرب وشخصيته ومادته العلمية عامل مهم في بث الثقة بين لاعبيه يجعلهم يشعرون إنهم في يد أمينة مخلصه تواظب على مواعيد التدريب وتعمل على دراسة وحل مشاكلهم.

6. على المدرب إتاحة الفرصة المناسبة للاعبيه للاحتكاك الخارجي لزيادة الدافعية.
7. التجديد في طرق التدريب مما يساعد على إدخال عوامل التشويق واستمرار الدافع للتدريب.
8. توفير أجهزة وأدوات التدريب والمنافسة الجيدة والكافية.
9. منح الجوائز والحوافز المالية والرمزية للاعبين.
10. إعداد سجلات تقدم اللاعب وعمل إحصائيات ومتابعة الاختبارات لقياس القدرات الذاتية وتحديد المستويات وتسجيل الإنجازات.
11. التأكيد على حرية اللاعب واعتماده على نفسه في اتخاذ القرارات المناسبة بمستقبله الرياضي.

الفصل الثاني

المراحل التعليمية والتدريبية في المبارزة:

تمر العملية التعليمية والتدريبية في المبارزة بعدة مراحل على المدرب إتباع تسلسلها بشكل سليم ودقيق لكي يصل بلاعب المبارزة إلى أعلى المستويات المطلوبة وهذه المراحل هي كما يأتي:

المرحلة الأولى: وتتضمن:

1. فكرة عامة عن أنواع الأسلحة واستخدام كل جزء من أجزائه المختلفة وفائدة كل منها.
2. كيفية مسك السلاح.
3. كيفية تعلم الوضع الأساسي.
4. كيفية تعلم مراحل أداء التحية الخاصة برياضة المبارزة.
5. كيفية تعلم وضع الاستعداد.
6. كيفية تعلم التقدم للأمام (مجزأ - متصل).
7. كيفية تعلم التقهقر للخلف (مجزأ - متصل).
8. كيفية تعلم حركة مد الذراع المسلحة للأمام.
9. كيفية تعلم حركة الطعن للأمام.
10. كيفية تعلم العودة إلى وضع الاستعداد:
 - أ. للأمام بالقدم الخلفية.
 - ب. للخلف بالقدم الأمامية.
11. كيفية أداء حركة التقدم للأمام مع حركة الطعن مجزأ . متصل.
12. كيفية أداء حركة التقهقر للخلف مع حركة الطعن مجزأ . متصل.
13. كيفية تعلم الوثب للأمام وللخلف.

14. كيفية تعلم حركة الوثب للأمام مع حركة الطعن مجزأ . متصل.
15. كيفية تعلم حركة الوثب للخلف مع حركة الطعن مجزأ . متصل.

المرحلة الثانية: التدريب على استخدام السلاح:

1. مد الذراع المسلحة في الحركة الأولى ثم حركة الطعن على صدرية المدرب في الحركة الثانية مع ثبات وضع الطعن لإكساب اللاعب صفة الإحساس بلمس الهدف المطلوب.
2. استخدام حركات التقدم والتقهقر مع مد الذراع المسلحة من الأوضاع الدفاعية الأساسية (6، 4، 8، 7).

المرحلة الثالثة: التدريب على الالتحام وتغيير الالتحام:

1. التدريب على التحام نصل سلاح لاعب المبارزة مع نصل سلاح المدرب في الأوضاع الدفاع (6، 4، 8، 7).
2. تدريب لاعب المبارزة على تغيير وضع التحام نصله مع نصل سلاح المدرب من وضع إلى آخر.
3. تدريب لاعب المبارزة على الالتحام وتغيير الالتحام مع نصل سلاح المدرب مع حركات التقدم والتقهقر.

المرحلة الرابعة: الهجوم البسيط المباشر (الطعنة المستقيمة):

أ. الهجوم:

1. يلتحم المدرب بنصل سلاحه مع نصل سلاح لاعب المبارزة في الأوضاع الدفاعية (6، 4، 8، 7).
2. يقوم المدرب بفتح خط الالتحام مع نصل لاعب المبارزة من وضع الالتحام الذي يتخذانه.

المراحل التعليمية والتدريبية في رياضة المبارزة

3. أثناء فتح خط الالتحام يقوم لاعب المبارزة بمد ذراعه المسلحة للأمام باتجاه الهدف المحدد على صدرية المدرب.
4. يتم تدريب لاعب المبارزة على أداء حركة الطعنة المستقيمة (الهجوم البسيط المباشر) والعودة إلى وضع الاستعداد بنقل القدم الأمامية للخلف أو بنقل القدم الخلفية للأمام.
5. يتم تدريب لاعب المبارزة على أداء حركة الطعنة المستقيمة بحركات متصلة بالتقدم للأمام والتقهقر للخلف.

ب. الدفاع ضد الهجوم المباشر (الطعنة المستقيمة) والرد المباشر من الأوضاع الرئيسية:

1. يقوم المدرب بالطعنة المستقيمة نحو هدف لاعب المبارزة المكشوف أمامه في نفس خط الالتحام (يمكن للمدرب أن يؤدي حركة التقدم للأمام بدلاً من حركة الطعن).
2. بعد ذلك يقوم لاعب المبارزة بالدفاع المناسب نحو اتجاه نصل المدرب مستخدماً الدفاع المستقيم أو الدائري لإغلاق الاتجاه.
3. بعد ذلك يقوم لاعب المبارزة بالدفاع أولاً ثم يقوم مباشرة بالرد المباشر بمد ذراعه المسلحة نحو الهدف (أداء الحركة من الثبات أو الحركة).

ومن أهم حالات الدفاع ضد حركة الطعنة المستقيمة (الهجوم المباشر) هي:

من الخطوط العليا:

- طعنة مستقيمة في الاتجاه السادس: الدفاع السادس الأفقي أو الدائري أو الرابع الدائري.
- طعنة مستقيمة في الاتجاه الرابع: الدفاع الرابع الأفقي أو الدائري أو السادس الدائري.

من الخطوط السفلى:

- طعنة مستقيمة في الاتجاه الثامن: الدفاع الثامن الأفقي أو الدائري أو السابع الدائري.
- طعنة مستقيمة في الاتجاه السابع: الدفاع السابع الأفقي أو الدائري أو الثامن الدائري.

4. كما يجب تدريب لاعب المبارزة على أداء الدفاع من وضع إلى وضع آخر سواء كان ذلك بإغلاق الاتجاه أو الرد المباشر من حالات الثبات أو الحركة.

المرحلة الخامسة: الهجوم البسيط غير المباشر (بحركة تغيير الاتجاه):

1. يقوم المدرب بالتحام نصل سلاحه بنصل سلاح لاعب المبارزة من وضع الدفاع السادس على سبيل المثال.
2. يقوم المدرب بحركة الضغط الخفيف على نصل سلاح لاعب المبارزة.
3. في هذا حال يقوم لاعب المبارزة بتحريك مقدمة (الذنابة) نصل سلاحه من أسفل نصل سلاح المدرب (عندما يكون التلاحم في الخطط)، مع مد ذراعه في الاتجاه المقابل لحظة الالتحام نحو الهدف على صدرية المدرب يلي ذلك حركة الطعن.

- ملاحظة: يكون تحريك مقدمة نصل السلاح عند أداء حركة تغيير تؤدي بواسطة الأصابع والرسغ أما حركة مد الذراع فتؤدي بواسطة المرفق.
4. العودة لوضع الاستعداد بعد حركة الطعن أما للأمام أو للخلف.
 5. يتم التدريب على أداء حركة تغيير الهجوم من الأوضاع الرئيسية (6، 4، 8، 7) مع حركات التقدم والتقهقر.

المراحل التعليمية والتدريبية في رياضة المبارزة

- أ. حركة تغيير الالتحام من الوضع السادس: الدفاع السادس الدائري أو الرابع الأفقي.
- ب. حركة تغيير الالتحام من الوضع الرابع: الدفاع الرابع الدائري أو السادس الأفقي.
- ج. حركة تغيير الالتحام من الوضع الثامن: الدفاع الثامن الدائري أو السابع الأفقي.
- د. حركة تغيير الالتحام من الوضع السابع: الدفاع السابع الدائري أو الثامن الأفقي.

بعد أن يتعلم لاعب المبارزة الدفاع المستقيم والدفاع الدائري يمكن للمدرب أن يعلمه الدفاع النصف دائري والدفاع المتقاطع.

مثال ذلك: الدفاع النصف دائري من وضع الالتحام السادس:

1. عندما يقوم المدرب بحركة تغيير من الأسفل نحو منطقة الهدف الثامن التي تخص الدفاع الثامن.
2. يقوم لاعب المبارزة بالدفاع الثامن وذلك بهبوط نصل سلاحه من الوضع السادس الأعلى إلى أسفل في اتجاه عمودي (رأسي) بانحناء نصف دائري للخارج يلي ذلك قيام لاعب المبارزة بحركة الرد المباشر أو غير المباشر على نصل سلاح المدرب.
3. يتم التدريب من وضع الالتحام الرابع إلى السابع (مؤدياً الدفاع النصف دائري).

مثال آخر: الدفاع المتقاطع (المائل) من وضع الالتحام السادس:

1. عندما يقوم المدرب بحركة تغيير الاتجاه من الأعلى إلى الأسفل نحو منطقة الهدف السابع والتي تخص الدفاع السابع.

2. يقوم لاعب المبارزة بالدفاع السابع وذلك بهبوط نصل سلاحه من الوضع السادس الأعلى إلى أسفل في اتجاه مائل (متقاطع) أمام الجسم من وضع أيمن إلى وضع أيسر أسفل يلي ذلك قيام لاعب المبارزة بأداء حركة الرد المباشر أو غير المباشر.
3. يتم التدريب من وضع الالتهام الرابع إلى الثامن (مؤدياً الدفاع المتقاطع).

ملاحظة: في كلتا الحالتين يجب مراعاة عدم هبوط ذبابة نصل سلاح لاعب المبارزة أكثر من اللازم، حتى لا تكون ذبابة النصل أقرب ما يمكن للهدف حتى يتم أداء الحركة بإسلوب صحيح ورد ناجح وسريع.

المرحلة السادسة: الهجوم بالطعنة القاطعة:

1. يقوم المدرب بالالتهام في الوضع السادس مع نصل سلاح لاعب المبارزة.
2. يلي ذلك قيام لاعب المبارزة بثني مفصل رسغ يده المسلحة للخلف ليتجه بنصل سلاحه أمام ذبابة نصل المدرب لينتقل إلى الاتجاه المقابل لخط الالتهام السابق (إلى منطقة الهدف الرابع التي تخص الدفاع الرابع).
3. يلي ذلك مد ذراع لاعب لمبارزة المسلحة نحو صدرية المدرب في اتجاه الهدف المحدد وفقاً لإرشادات المدرب.
4. كما يتم أداء الطعنة القاطعة بحركات التقدم والتقهقر والطعن من الثبات والحركة.
5. يقوم المدرب بتدريب لاعب المبارزة على أداء الطعنة القاطعة من الوضع الرابع بنفس الترتيب السابق.
6. عند تدريب لاعب المبارزة على أداء الدفاع ضد حركة الطعنة القاطعة يقوم المدرب بأداء الطعنة القاطعة في الاتجاهين السادس والرابع.
7. عندئذ يقوم لاعب المبارزة باستخدام الدفاع الأفقي أو الدائري مع أداء حركة الرد المباشر أو غير المباشر.

المراحل التعليمية والتدريبية في رياضة المبارزة

8. والملاحظة في أداء الطعنة القاطعة إنها تتم في أكثر حالاتها في الأوضاع العليا لهذا يجب أن يكون الالتحام بانخفاض أكثر من غيره من الالتحامات الأخرى حتى تنفذ في وقت قصير ومسافة قريبة من هدف اللاعب المنافس.
9. ولكي تتم بصورة صحيحة يجب التأكد من هروب نصل سلاح لاعب المبارزة وذلك في المغالاة بالسيطرة التامة التي تضمن تأدية هذه الحركة في التنفيذ النهائي. والخطورة في ذلك إنها تعرض لاعب المبارزة للهجمات المضادة من جانب اللاعب المنافس.

المرحلة السابعة: الهجوم المركب:

وتختص هذه المرحلة بكيفية خداع اللاعب المنافس وجعله يتخذ الأوضاع الدفاعية الخاطئة حيث يتم الخداع بواسطة نصل سلاح اللاعب المهاجم بالقيام بعدة حركات من الهجوم البسيط المباشر وغير المباشر والتي يتبعها الهجوم الحقيقي المؤثر في نهاية الحركة.

مثال ذلك: الالتحام بنصل سلاح المدرب مع نصل سلاح لاعب المبارزة في

الوضع السادس:

1. يقوم لاعب المبارزة بأداء الطعنة المستقيمة على المدرب وذلك بانتقال نصل سلاحه أو عدم انفصاله عن نصل سلاح المدرب من خط الالتحام في الوضع السادس وذلك بمد ذراع اللاعب في اتجاه هدف المدرب مباشرة.
2. يلي ذلك قيام المدرب بإغلاق خط الالتحام لكي يمنع لاعب المبارزة من القيام بتكملة الحركة.
3. ففي هذه اللحظة التي يقوم فيها المدرب بإغلاق خط الالتحام يقوم لاعب المبارزة بحركة تغيير الاتجاه بأداء حركة الطعن مباشرة أو استخدام حركة الطعنة القاطعة.
4. يتم التدريب على ذلك في الأوضاع الدفاعية الرئيسية (6،4،8،7) بنفس الخطوات السابقة من الثبات والحركة.

**مثال ثانٍ : من وضع التحام نصل سلاح المدرب مع نصل سلاح اللاعب من
الوضع السادس بالقسم المتوسط للنصل:**

1. يقوم المدرب بالضغط الخفيف على نصل سلاح لاعب المباراة.
2. في هذه الأثناء يقوم لاعب المباراة بحركة تغيير الاتجاه من أسفل نصل سلاح المدرب في الالتحام المقابل للدفاع الرابع.
3. وعند قيام المدرب باتخاذ الوضع الدفاعي الرابع الأفقي يقوم اللاعب بتغيير اتجاه نصل سلاحه للاتجاه السابع الذي كان عليه الالتحام الأول في بداية الحركة ويتبع ذلك أداء حركة الطعن. ويمكن أن تؤدي هذه الحركات من الثبات والحركة.

**مثال ثالث: من وضع التحام نصل سلاح المدرب بنصل سلاح لاعب المباراة في
الوضع السادس:**

1. يقوم المدرب بإغلاق خط الالتحام السادس بالضغط على نصل سلاح لاعب المباراة
2. يقوم اللاعب بحركة تغيير الاتجاه، يلي ذلك قيام المدرب باستخدام حركة الدفاع السادس الدائري (بمرور نصل سلاحه من أسفل نصل سلاح لاعب المباراة والعودة إلى وضع الدفاع السادس مرة أخرى).
3. قبل أن يستكمل المدرب عودته إلى وضع الدفاع السادس يؤدي لاعب المباراة حركة تغيير الاتجاه الدائري بإمرار نصل سلاحه أسفل نصل المدرب إلى الوضع السادس يتبع ذلك حركة الطعن.

مثال رابع: من وضع التحام نصل المدرب بنصل لاعب المباراة في الوضع السادس:

1. عندما يقوم المدرب بغلق خط الالتحام والضغط الخفيف على نصل سلاح لاعب المباراة.
2. يبدأ اللاعب بحركة تغيير الاتجاه الأولى.

المراحل التعليمية والتدريبية في رياضة المبارزة

3. يقوم المدرب بأخذ الوضع الدفاعي الرابع (المخدوع) يؤدي لاعب المبارزة حركة تغيير ثانية إلى الوضع السادس.
4. يقوم المدرب بالدفاع السادس (المخدوع) يؤدي لاعب المبارزة في هذه الأثناء حركة تغيير ثالثة وهي حركة التغيير الأولى نفسها ويليه بعد ذلك حركة الطعن. ويمكن أداء هذه الحركات من الثبات والحركة.

وبانتهاء المرحلة السابعة والتي تعد مرحلة انتقال مهمة في عملية تدريب الناشئين يجب على المدرب إتباع الملاحظات المهمة العامة التالية:

1. يجب على المدرب الاهتمام والتركيز على الحركات الخاصة برياضة المبارزة وذلك لبناء لاعب مبارزة قوي حيث إن هذه الحركات تشكل قاعدة أساسية له.
2. التأكيد على إتقان أداء لاعب المبارزة للحركات الهجومية والدفاعية سواء من الثبات أو الحركة.
3. الاستمرار بمواصلة بذل الجهد المطلوب من قبل المدرب واللاعب سويةً.
4. الاهتمام بربط الحركات الدفاعية والهجومية بعضها ببعض والتنسيق فيما بينها بحيث تخدم كل حركة فيها الحركة التي تليها.
5. تدريب لاعب المبارزة على تكوين خطط هجومية ودفاعية لكي يقوم بتطبيقها عملياً تحت المواقف والظروف المختلفة ضد اللاعب المنافس خلال المسابقات.

مثال ذلك: . من وضع الالتحام السادس بين نصل سلاح المدرب ونصل سلاح اللاعب:

1. يقوم لاعب المبارزة بحركة تغيير الالتحام من وضع الدفاع السادس إلى وضع الدفاع الرابع على نصل سلاح المدرب مع إتباع أداء خطوة للأمام من قبل المدرب وخطوة للخلف من قبل لاعب المبارزة.
2. يقوم لاعب المبارزة بحركة تغيير الالتحام من الوضع الرابع إلى الوضع السادس.

3. يقوم المدرب بالضغط على نصل سلاح اللاعب من وضع الدفاع السادس ثم يؤدي لاعب المباراة حركة تغيير اتجاه مباشر إلى الاتجاه المقابل، وعندما يقوم المدرب بحركة الدفاع الرابع يقوم اللاعب بأداء حركة الطعنة القاطعة إلى وضع الالتحام الأول (السادس).

❖ ويمكن تكوين مجموعة أو مجموعات مختلفة من الحركات الهجومية والتي تتعلق بإحدى حركات الهجوم البسيط (الطعنة المستقيمة المباشرة، الطعنة بتغيير الاتجاه / الطعنة القاطعة)، والتي يمكن أدائها بإحدى حركات الهجوم المركب (الحركة العددية 1 - 2)، الحركة الدائري (المزدوجة).

المرحلة الثامنة: الهجوم المضاد (هجمة الإيقاف):

1. يقوم أحد اللاعبين بأداء إحدى حركات الهجوم البسيط مع تعمد أداء خطأ في الأداء (مثل سحب الذراع المسلحة أو لرفعها للأعلى، أو الطعن بالرجل قبل مد الذراع المسلحة).
2. يقوم اللاعب المنافس بمد سلاحه من مفصل المرفق باتجاه هدف اللاعب وتسجيل لمسة.
3. العودة إلى وقفة الاستعداد.

ملاحظات مهمة عند أداء هجمة الإيقاف:

1. الانتباه إلى الأخطاء التي يقع فيها اللاعب المنافس لأنها لا تتكرر بكثرة واستغلالها بشكل جيد.
2. المحافظة على وقفة الاستعداد الجيدة طيلة مدة المباراة وضبط مسافة التبارز والنظر إلى هدف المنافس.
3. أداء حركة مد الذراع المسلحة بسرعة لحظة شعور اللاعب المنافس بقرب المسافة من منافسه.
4. عدم التردد في أداء حركة هجمة الإيقاف إذا كانت الفرصة سانحة لأدائها.

الهجوم المضاد (الهجمة الزمنية المضادة):

1. من الالتحام السادس يقوم اللاعب المهاجم بأداء حركة تغيير الاتجاه الأول.
2. يقوم اللاعب المدافع بأداء الدفاع الرابع المستقيم.
3. يقوم اللاعب المهاجم بتفادي حركة الدفاع وعمل تغيير ثانٍ والعودة إلى المنطقة التي بدأ منها الهجوم.
4. يقوم اللاعب المهاجم بمد ذراعه المسلحة والتهيؤ لأداء حركة الطعن، في هذه اللحظة الزمنية يقوم اللاعب المدافع باتخاذ الدفاع المستقيم مرة أخرى والعودة إلى منطقة الالتحام السادس لغلقتها.
5. عند استمرار الهجوم سيصطدم بنصل المدافع ويتجه سلاحه خارج الهدف بينما سيبقى سلاح المدافع مواجه لهدف المنافس، فيقوم بمد ذراعه المسلحة باتجاه هدف المهاجم لتسجيل اللمسة.

ملاحظات هامة عند أداء الهجمة الزمنية المضادة:

1. يجب أكمال التغيير الأول والثاني من قبل المهاجم قبل أداء الحركة من قبل اللاعب المدافع.
2. يجب أن يقوم اللاعب المدافع بعمل الدفاع المناسب ليعطى الفرصة للاعب المهاجم بأداء التغيير الثاني لإكمال الحركة.
3. عدم قيام اللاعب المهاجم بأية حركة أخرى بعد الانتهاء من التغيير الثاني، والبدء بمد الذراع، وإنما يترك المجال للمدافع لأداء الحركة.

المرحلة التاسعة: الهجوم على النصل:

- حركة الضرب: ويتم التدريب على هذه الحركة كما يلي:

1. يقوم المدرب بتوجيه نصل سلاحه إلى الأمام في اتجاه الجانب الخارجي لنصل لاعب المباراة الذي يقوم بضرب نصل سلاح المدرب يلي ذلك القيام بحركة الطعن المباشر.
2. يقوم المدرب بتوجيه نصل سلاحه في الاتجاه الداخلي لنصل سلاح لاعب المباراة الذي يقوم بحركة ضرب على نصل سلاح المدرب في اتجاه الدفاع الرابع يلي ذلك حركة الطعن المباشرة.
3. يوجه المدرب نصل سلاحه في الاتجاه الأسفل الثامن أو السابع لنصل سلاح لاعب المباراة الذي يقوم بضرب نصل سلاح المدرب في كل اتجاه على حدة يلي ذلك قيام لاعب المباراة بحركة الطعن المباشر.
4. يتم أداء تدريب لاعب المباراة على أداء حركة الضرب في الأوضاع الدفاعية الرئيسية (6، 4، 8، 7). ويمكن التدريب على حركة الضرب من الثبات والحركة، ويتم ذلك بالتقدم للأمام مع حركة الطعن المباشر ويلى ذلك القيام بما يأتي:

- أ. قيام لاعب المباراة بحركة تغيير الاتجاه وحركة الطعن المباشر.
- ب. قيام لاعب المباراة بالهجمة العددية (1 - 2).
- ج. قيام لاعب المباراة بالهجمة الدائرية.

ويجب التأكيد على تعويد لاعب المباراة على إمكانية تنفيذ الضرب عدة مرات والعمل على التدرج بها من البطيء إلى السريع، وإدخالها ضمن خططه لحركاته المستقبلية وإفهامه بإمكانية استخدام هذه الضربات كحركات تمهيدية للهجوم لإيقاع اللاعب المنافس في مواقف خاطئة.

الدفاع ضد حركة الضرب:

المراحل التعليمية والتدريبية في رياضة المبارزة

1. عندما يقوم المدرب بضرب نصل سلاح لاعب المبارزة في الاتجاهات الأربعة الرئيسية في اتجاه هدف لاعب المبارزة بحركة التقدم للأمام.
2. يقوم لاعب المبارزة بأداء الدفاع بأحد هذه الأوضاع:

- أ. الدفاع بطريقة الضرب من الثبات أو الحركة للأمام أو الخلف.
- ب. الدفاع الأفقي أو الدائري.
- ج. الدفاع النصف دائري أو المتقاطع يلي ذلك أداء حركة الرد المباشر أو الرد غير المباشر.

• حركة الضغط: ويتم التدريب على هذه الحركة كما يلي:

1. يقوم المدرب بالتحام نصل سلاحه بالضغط على نصل سلاح لاعب المبارزة مع مراعاة تقطع النصلين في كل الأوضاع الدفاعية الأربعة الرئيسية.
2. عندما يقوم لاعب المبارزة بحركة الضغط على نصل سلاح المدرب في اتجاه خط الالتحام كأن يكون في الوضع السادس أو الرابع يلي ذلك قيام لاعب المبارزة بطعنة مستقيمة مباشرة.
3. يقوم المدرب بالدفاع بحركة ضغط مماثلة في الاتجاه المعاكس لحركة لاعب المبارزة بالدفاع الدائري أو بإحدى حركات السيطرة الدائرية أو النصف دائرية.
4. أثناء قيام المدرب بأداء أحد أنواع الدفاع هذه يقوم لاعب المبارزة بحركة تغيير أو (هروب) نصل سلاحه في الاتجاه المقابل لاتجاه دفاع المدرب بمرة واحدة أو مرتين مع أداء حركة الطعن المباشر.

الدفاع ضد حركة الضغط:

1. يقوم المدرب بأداء حركة الضغط على نصل سلاح لاعب المبارزة مع حركة التقدم للأمام.
2. أثناء ذلك يقوم لاعب المبارزة بالدفاع بطريقة الضرب أو بطريقة المغالاة بالضغط لإغلاق الاتجاه. أو بأداء الدفاع الدائري أو النصف دائري أو الأفقي أو الدفاع المتقاطع (المائل) وفقاً لاتجاه نصل المدرب.

المرحلة العاشرة: المسكات النصلية (السيطرة على النصل):

أولاً: المسك (الربط) بالتضاد:

1. يقوم المدرب الالتحام مع نصل سلاح لاعب المباراة في أحد الأوضاع الدفاعية العليا (السادس أو الرابع).
2. يقوم المدرب بتغيير الالتحام من السادس إلى الرابع أو من الرابع إلى السادس.
3. أثناء قيام المدرب بأداء حركة تغيير الالتحام يقوم لاعب المباراة فوراً بالضغط بشدة في اتجاه الالتحام مع عدم ترك نصل سلاح المدرب مستخدماً استمرار حركة الضغط مع امتداد الذراع المسلحة نحو الهدف المقصود على صدرية المدرب والقيام بحركة طعن مباشرة في نفس اتجاه حركة الربط.

الدفاع ضد حركة المسك بالتضاد:

1. يقوم لاعب المباراة بتغيير التحام نصل سلاحه مع نصل سلاح المدرب. وعند قيام المدرب بحركة المسك (الربط) بالتضاد على نصل سلاح لاعب المباراة مع امتداد ذراعه المسلحة نحو الهدف.
2. يقوم لاعب المباراة بعد ذلك باستخدام الدفاع النصف دائري أو طريقة إغلاق اتجاه الهجوم ثم يقوم بأداء الرد المباشر أو غير المباشر بعد حركة الدفاع مباشرة.

ثانياً: حركة المسك (الربط) النصف دائري:

1. يلتحم المدرب بسلاحه مع نصل سلاح اللاعب في أحد الأوضاع الدفاعية العليا (السادس أو الرابع).

المراحل التعليمية والتدريبية في رياضة المبارزة

2. يقوم لاعب المبارزة بتغيير الالتحام مع نصل سلاح المدرب عند تقهقره للخلف مع تقدم لاعب المبارزة للأمام. ويؤدي المدرب حركة تغيير الالتحام مع حركة تغيير الالتحام للاعب.
3. وعند تلامس النصلين في وضع الالتحام الأخير يقوم لاعب المبارزة بحركة الربط النصف دائري من أعلى إلى أسفل مع امتداد الذراع المسلحة يليها حركة الطعن.

الدفاع ضد حركة المسك (الربط) النصف دائري:

1. يقوم المدرب من وضع الالتحام مع نصل سلاح لاعب المبارزة في أحد الأوضاع الدفاعية العليا (السادس أو الرابع) بتأدية حركة التغيير من وضع التحام نصل سلاح لاعب المبارزة إلى وضع آخر مع حركة التقدم للأمام.
2. يقوم لاعب المبارزة بتغيير الالتحام مع نصل سلاح المدرب إلى وضع التحام مقابل مع حركة التقهقر للخلف.
3. يقوم المدرب بحركة المسك (الربط) النصف الدائري من وضع الالتحام الأخير مع نصل سلاح لاعب المبارزة مع التقدم للأمام مع الامتداد الكامل للذراع المدرب المسلحة.
4. بعد ذلك مباشرة يقوم لاعب المبارزة بالدفاع الثامن أو السابع لغلغ اتجاه الهجوم بالدفاع النصف دائري ويتم من أسفل إلى أعلى أو بدفاع دائري من أسفل إلى أعلى من الوضع السابع أو الثامن.

ثالثاً: حركة المسك (الربط) الدائري:

1. يلتحم نصل سلاح المدرب بنصل سلاح لاعب المبارزة في أحد الأوضاع الدفاعية العليا (السادس أو الرابع).
2. يقوم لاعب المبارزة بحركة تغيير الالتحام إلى وضع آخر كأن يكون من الوضع السادس إلى الرابع أو بالعكس مع حركة التقدم للأمام وفقاً لإرشادات المدرب.

3. أثناء ذلك يقوم المدرب بحركة تغيير الالتحام معاكسة لحركة تغيير الالتحام التي قام بها لاعب المبارزة مع امتداد الذراع المسلحة.
4. يقوم لاعب المبارزة بحركة التفادي الكاملة (دورة كاملة) بالجزء القوي من نصل سلاحه على الجزء الضعيف من نصل سلاح المدرب والعودة إلى وضع الالتحام الأول الذي كان عليه مع امتداد الذراع المسلحة يتبعها حركة الطعن على صدرية المدرب.

الدفاع ضد حركة المسك (الربط) الدائري:

1. يقوم المدرب بحركة تغيير الالتحام مع نصل سلاح لاعب المبارزة من وضع إلى آخر مقابل. في هذه الأثناء يقوم لاعب المبارزة بحركة تغيير أخرى مماثلة لحركة تغيير المدرب مع التقهقر للخلف.
2. عندئذ يقوم المدرب بحركة المسك الدائري على نصل سلاح اللاعب مع امتداد الذراع المسلحة نحو الهدف يتبعها حركة الطعن.
3. يقوم لاعب المبارزة بحركة الدفاع الدائري المماثلة مع إبعاد نصل سلاح المدرب خارج منطقة هدفه أو القيام بدفاع نصف دائري.

يتضح مما سبق أعلاه إن الدفاع ضد حركة السيطرة النصلية (المسكات النصلية) تأخذ اتجاهاً عكس اتجاه حركة السيطرة النصلية لحركات الهجوم لذلك يجب مراعاة حالات السيطرة (حركات الربط) بالشكل الآتي:

1. تتم حركات السيطرة بالجزء القوي على الجزء الضعيف لنصل سلاح اللاعب المنافس.
2. يجب أن تحكم السيطرة على نصل سلاح اللاعب المنافس منذ بداية الحركة حتى نهاية تحقيق اللمسة المفروض حدوثها.
3. حركة السيطرة تحتاج إلى قوة في مفصل قبضة اليد.
4. الانتباه إلى وافي السلاح باعتباره مساعداً مهماً في طريقة السيطرة وخاصة في سلاح سيف المبارزة (Epee).

المراحل التعليمية والتدريبية في رياضة المبارزة

5. عند استخدام الحركة في الخطوط العليا تحتاج إلى امتداد اليد المستمر مع ارتفاع السلاح أعلى مستوى الكتف.
6. الانتباه بأن بعض الحركات تؤدي بسرعة الذراع وبعضها يجب الانتظار قليلاً بثني الذراع.
7. في بعض الحالات تتم بطريقة تغيير الالتحام.
8. الانتباه عند بداية حركة السيطرة يجب أن لا تكون ذراع المهاجم ممدودة.
9. عدم القيام بحركة الربط وذراع اللاعب المنافس مثنية.
10. يجب أن تأخذ حركة السيطرة بشكل مختصر (ضيقة) أو مصغراً أي يجب أن تكون الدائرة التي ترسمها ذبابة النصل بقدر محيط واقية سلاح اللاعب المنافس.
11. أفضل حالات الربط التي تنتهي بحركة الطعن.
12. يجب تدريب لاعب المبارزة على حالات الربط (السيطرة) بشكل ميكانيكي
13. في سلاح سيف المبارزة يجب عدم الانتظار في نفس الاتجاه الذي يتم فيه الربط بل تؤدي من اتجاه أعلى إلى اتجاه أسفل.

المرحلة الحادية عشرة: متنوعات الهجوم:

أولاً: حركة تكملة الهجوم:

1. يقف اللاعب المبارز أمام المدرب بوضع الاستعداد ثم يقوم اللاعب المبارز بحركة هجومية مباشرة نحو هدف المدرب المحدد في أحد اتجاهات الدفاع العليا (السادس أو الرابع) مع ثبات حركة الطعن.
2. يلي ذلك قيام المدرب بحركة دفاع باتجاه الهجوم نفسه (مثال ذلك / وضع الدفاع الرابع) دون أن يقوم المدرب بحركة الرد ضد هجوم اللاعب.
3. وعند قيام المدرب بفتح خط الدفاع (الالتحام) بانفصال نصل سلاحه مع نصل سلاح اللاعب المبارز، يقوم اللاعب المبارز بميل جسمه نحو الأمام مع مد الذراع المسلحة نحو هدف المدرب لتكملة وصول اللمسة بشكل صحيح.

الدفاع ضد حركة تكملة الهجوم:

1. يبدأ المدرب بحركة هجوم مباشر في أحد الأوضاع الدفاعية العليا باستخدام حركة التقدم للأمام.
2. في هذه الأثناء يقوم اللاعب المبارز بحركة دفاع كاملة ضد الهجوم وبنفس الاتجاه.
3. بعدها يقوم المدرب بحركة تكملة الهجوم.
4. يبدأ اللاعب المبارز فوراً بحركة تكرار الدفاع في نفس الاتجاه أو أداء دفاع دائري يتناسب مع اتجاه الهدف المحدد لتحقيق اللمسة المفروضة.

ثانياً: حركة تكرار الهجوم:

1. يلتحم نصل سلاح المدرب مع نصل سلاح لاعب المباراة في أحد الأوضاع الدفاعية العليا (السادس أو الرابع).
2. يقوم اللاعب المبارز بحركة الطعن (الهجوم) على أن يحدد الهدف وفقاً لإرشادات المدرب.
3. عندئذ يقوم المدرب بحركة دفاع ضد حركة هجوم لاعب المباراة مع التقهقر للخلف قليلاً. يلي ذلك مباشرة قيام اللاعب المبارز بنقل (تقدم) القدم الخلفية للأمام قليلاً (بقدر المسافة المطلوبة).
4. يتبعها قيام لاعب المباراة بحركة هجوم سريع مرة أخرى مستخدماً حركة الهجوم الأولى وبنفس اتجاه الهجوم الأول مع حركة طعن كاملة.

الدفاع ضد حركة تكرار الهجوم:

يتم الدفاع ضد حركة تكرار الهجوم بقيام لاعب المباراة بالتقهقر للخلف مسافة مناسبة مع التأكيد على غلق اتجاه حركة الهجوم مستخدماً الدفاع

المراحل التعليمية والتدريبية في رياضة المبارزة

الأفقي أو الدائري أو النصف دائري ويمكن للاعب المبارزة استخدام الرد المباشر أو غير المباشر إذا كانت هناك فرصة للقيام بذلك.

ثالثاً: حركة استعادة الهجوم:

1. يقوم لاعب المبارزة بحركة طعن مباشرة في اتجاه الهدف تبعاً لإرشادات المدرب كأن يكون في الاتجاهات العليا.
2. يبدأ المدرب بحركة دفاع مناسبة مع حركة الرد السريع على هجوم اللاعب المبارز بطعنة مماثلة.
3. أثناء قيام المدرب بالرد يقوم لاعب المبارزة بنقل القدم الأمامية للخلف (الرجوع لوضع الاستعداد الكامل) مع القيام بحركة دفاع سريعة تتناسب مع حركة هجوم المدرب.
4. يلي ذلك مباشرة قيام لاعب المبارزة بحركة هجوم ثانية تختلف عن الهجوم الأول وفقاً لإرشادات المدرب أما أن تكون في نفس الاتجاه أو في اتجاه آخر (تغيير الاتجاه).

الدفاع ضد حركة استعادة الهجوم:

يتم الدفاع ضد حركة استعادة الهجوم بطريقة الدفاع الأفقي أو النصف دائري أو الدفاع الدائري.

المرحلة الثانية عشرة: الرد والرد المضاد:

- حركة الرد:

1. من الالتحام السادس يقوم اللاعب المهاجم بحركة تغيير الاتجاه مع مد ذراعه المسلحة موجهاً ذبابة نصل سلاحه نحو منطقة الهدف العليا الخلفية، والتقدم للأمام خطوة.
 2. يقوم اللاعب المدافع بأداء حركة الدفاع الرابع المستقيم.
 3. يترك اللاعب المدافع نصل سلاح المهاجم بعد الدفاع مباشرةً ممتداً بذراعه المسلحة للأمام موجهاً ذبابة سلاحه نحو هدف المنافس مسجلاً لمسة عليه.
- ملاحظة: يمكن أداء الخطوات التعليمية السابقة من الاتجاهات الدفاعية المختلفة.

• حركة الرد المضاد:

1. من الالتحام السادس يقوم أحد اللاعبين بحركة هجوم ضد اللاعب الآخر مثل أداء حركة تغيير الاتجاه والطعن.
2. يقوم اللاعب المنافس بالدفاع الناجح في الاتجاه المناسب مؤدياً بعد ذلك الرد المباشر في اتجاه صدر اللاعب المهاجم.
3. يقوم اللاعب المهاجم بالعودة بذراعه المسلحة ليؤدي الدفاع ضد حركة الرد وهو ثابت في وضع الطعن الذي قام بأدائه عند الهجوم الأول.
4. يقوم بعد ذلك فوراً بمد ذراعه المسلحة للأمام موجهاً ذبابة سلاحه نحو هدف اللاعب المدافع وهو ثابت في وضع الطعن وتسجيل لمسة بحركة الرد المضاد.
5. يمكن أداء حركة الرد المضاد من الاتجاهات الدفاعية الأخرى.

قائمة المراجع

المصادر العربية:

1. إبراهيم نبيل عبد العزيز؛ الأسس الفنية للمبارزة، ط2: القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2001.
2. إبراهيم نبيل عبد العزيز؛ أساسيات فن المبارزة، إعداد أعضاء هيئة التدريس شعبة المبارزة، كلية التربية الرياضية الهرم، جامعة حلوان، 2003 .
3. أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد عمر سلمان؛ انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي، سجل العرب، القاهرة، 1986.
4. أبو العلا أحمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي، الأسس الفسيولوجية، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997.
5. أبو العلا أحمد عبد الفتاح؛ الاستشفاء في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
6. أثير صبري، عقيل الكاتب؛ التدريب الدائري الحديث، مطبعة علاء، بغداد، 1980.
7. أثير صبري؛ التقسيم السنوي التدريبي بألعاب القوى، دار القادسية للطباعة، بغداد 1982.
8. أحمد سعيد زهران؛ القواعد العلمية والفنية للرياضة التايكوندو، ط (1)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان 2004.
9. أمر الله أحمد البساطي؛ أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998.
10. بسطويس أحمد؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
11. بيان على الخاقاني؛ المحددات الأساسية في اختيار الناشئين في المبارزة، رسالة دكتوراه (غير منشورة)، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1997 .

12. جمال عبد الحميد عابدين ؛ أصول المبارزة والتدريب، دار المعارف، الإسكندرية، 1984.
13. حازم منصور عبد الجواد القيط؛ فاعلية أداء الأساليب الخططية وعلاقتها بنتائج المباريات لدى لاعبي سلاح سيف المبارزة، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، 2003.
14. حسام محمد عبدالهادي؛ توقيتات تسجيل اللمسات وعلاقتها بنتائج المباريات كمستهدف لتخطيط استراتيجية المباريات فى المبارزة 2000.
15. حسين على العلي، عامر فاخر شغاتي ؛ قواعد تخطيط التدريب الرياضي، مكتب الكرار، بغداد، 2006.
16. حنفي محمود مختار؛ أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي، دار زهران للنشر والتوزيع الطباعة الأولى 1988.
17. ريسان خريبط، إبراهيم رحمة محمد ؛ طرق اختيار الرياضيين، مطبعة دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، 1988.
18. تخطيط التدريب في ألعاب القوى، مطبعة التعليم العالي، الموصل، 1989.
19. ريسان خريبط؛ تطبيقات في علم فسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الشروق، عمان، 1997.
20. السيد سامي، أسامة عبد الرحمن؛ دراسة تحليلية للأزمة الملعوبة والمفقودة في مباريات المبارزة كمؤثرات لتقنين الأحمال التدريبية لدى لاعبي الأسلحة الثلاثة - المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية - العدد الأربعون - 2002 جامعة حلوان.
21. السيد سامي صلاح الدين؛ التنبؤ بمستوى الانجاز للاعبى سيف المبارزة باستخدام نظم الحاسبات الخبيرة، المؤتمر التاسع نحو استراتيجيات للرياضة المصرية فى القرن ال 21 كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا 2002.
22. السيد سامي؛ إستراتيجية التوقيت الهجومى وتأثيرها على مستوى الانجاز لدى لاعبي المبارزة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، 2000.

المصادر والمراجع

23. السيد عبد المقصود؛ نظريات التدريب الرياضى، مطبعة الشباب الحر، القاهرة، 1992.
24. صلاح السيد قادوس؛ الأسس العلمية الحديثة للتقويم في الأداء الحركي، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1993.
25. عادل تركي حسن؛ مبادئ التدريب الرياضي، دار الضياء للطباعة، النجف الأشرف، 2009.
26. عادل عبد البصير علي؛ التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، طبع بالمكتبة المتحدة 1992.
27. عادل فاضل علي؛ تأثير استخدامات أنظمة قواعد المعرفة في برامج التعلم بالأنموذج الرمزي لتعلم المهارات الهجومية بالمبارزة، رسالة دكتوراه (غير منشورة)، كلية التربية الرياضية، بغداد، 2000.
28. عباس الرملي؛ المبارزة بسلاح الشيش، القاهرة، دار الفكر العربي، 1993.
29. عبد الله حسين اللامي؛ الأسس العلمية للتدريب الرياضي، مطبعة الطيف، القادسية، 2004.
30. عبدالله حسين اللامي؛ التدريب الرياضي، دار الضياء للطباعة، النجف الأشرف، 2010.
31. عبد الله صلاح؛ المبارزة الحديثة، مطبعة جامعة بغداد، بغداد، 1980.
32. عبد علي نصيف، قاسم حين حسين؛ علم التدريب الرياضي، دار الكتب للطباعة والنشر /، الموصل، 1987.
33. مبادئ علم التدريب الرياضي، مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1988.
34. عبد علي نصيف، وآخرون؛ المبارزة، مطبعة دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد 1990.
35. عزت محمود كاشف؛ الأسس في الانتقاء الرياضي، مكتبة دار النهضة العربية، القاهرة، 1987.
36. عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات، دار المعارف، الإسكندرية، 1994.

37. فايسخوفسكي ؛ كتاب المدرب، دار الثقافة البدنية والرياضية، موسكو، 1971.
38. فيلبين . ف . ب . فايفان ؛ أسس رياضة الناشئين، دار الثقافة البدنية والرياضية، موسكو، 1980.
39. قاسم المندلأوي، محمود عبد الله الشاطي ؛ التدريب الرياضي والأرقام القياسية، دار الكتب، الموصل، 1987.
40. قاسم حسن حسين، عبد علي نصيف؛ علم التدريب الرياضي للمراحل الرابعة، بغداد، مطابع التعليم العالي، 1980.
41. قاسم حسن حسين ؛ قواعد التدريب الرياضي، مطابع دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، 1988.
42. كمال عبد الحميد ؛ أسس التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
43. محمد إبراهيم بلال؛ إستراتيجية الأداء الهجومي للاعبي كرة القدم وعلاقتها ببعض المتغيرات المختارة ، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية للبنات، جامعة حلوان، 1995.
44. محمد حسن علاوي، وسعد جلال؛ علم النفس التربوي الرياضي، دار المعارف، القاهرة، 1982.
45. محمد حسن علاوي، أبو العلا عبد الفتاح؛ فسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000.
46. محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي، ط13، دار المعارف، القاهرة، 1994.
47. محمد حسن علاوي ؛ علم التدريب الرياضي، ط12، دار المعارف، القاهرة، 1992.
48. محمد حسن علاوي؛ علم نفس التدريب والمنافسة والرياضية، القاهرة، دار الفكر العربي، 2002.
49. محمد رشيد عبدالمطلب؛ المبارزة - رياضة، علم، وفن: الإسكندرية، دار الكتب الجامعة، 1970.

المصادر والمراجع

50. محمد عبد الغني عثمان ؛ التعلم الحركي والتدريب الرياضي، الكويت، مكتبة الفلاح، 1987.
51. محمد رضا المدامغة؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، دار الكتب، بغداد، 2008.
52. محمد محمود عبدالدايم؛ القياس في كرة السلة، ط2 دار الفكر العربي القاهرة 1985.
53. مختار سالم، تامر سالم ؛ فن المبارزة للناشئين، مؤسسة المعارف بيروت، 1995م.
54. مروان عبد المجيد، ومحمد جاسم الياسري؛ اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي، عمان، مؤسسة الوراق للنشر، 2004.
55. مفتي ابراهيم حماد؛ الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي القاهرة 1990.
56. الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة 1994.
57. مفتي ابراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، ط2، 2001.
58. مفتي ابراهيم حمادة؛ التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
59. نبيل محمد أحمد فوزي؛ دراسة تحليلية لإستراتيجية المباراة في رياضة المبارزة للأسلحة الثلاث (فرق - فردي)، بحث منشور، مجلة العلوم البدنية والرياضية، المجلة الأولى، العدد الأول، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية، يوليو 2002 .
60. نبيل محمد أحمد فوزي؛ دراسة برنامج مقترح لبعض العناصر البدنية على المستوى المهاري وبعض القياسات الوظيفية والجسمية للاعبين سلاح الشيش، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، 1996م
61. نبيل مرسى خليل؛ التخطيط الاستراتيجي، دار المعرفة الجامعية، 1994.
62. هارة؛ أصول التدريب، ترجمة عبد على نصيف، مطابع التعليم العالي، بغداد 1990.

المصادر والمراجع

63. هبة روعي أبو المعاطي؛ تأثير برنامج مقترح للإعداد الخططي على مستوى الإنجاز للاعب سلاح الشيش تحت 17 سنة، رسالة دكتوراه جامعة طنطا، كلية التربية الرياضية، 2005.
64. وجدي مصطفى الفاتح؛ الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى للنشر والتوزيع 2002.
65. يوسف الصيفي؛ المباراة، أسس وأساليب التدريب، المطابع النموذجية، عمان، 1984.

المصادر الأجنبية:

1. Alderman .RB. ; Psychological Bchavior in Sport, Philadelphia W.B. Saunder, Co 1984.
2. Bakiker,F.G. Whiting H.T. Van B.H ; Sport Psychology Concepts and Application,New yourk, John Wiles& Sons 1990.
3. Barth,M. ; Fechten Sport Vrelag, Berlin,1979.
4. Baumgartner ted. & Jackson Andrews: Measurement for Evaluation in Physical Education and Exercises Science Madison, Wisconsin,WCB, Brown & Bencgmark,1995 .
5. Bower, M.: Foil Fencing 7th ed., Wm, C. Bromn Communications, Incprinted in The United State of America, 1993 .
6. Daniel Revenu: Initiation a I, escrime Un demarche pour l,ecole.150 S.,Vigot, paris.2001
7. Harra, D.,Traning Slehr ; Einfuhrung in die thearie and methadik dis sportlichen tranings, Sporing,Berlin, 1985.
8. Harra ; Intraduction into the theory of training, 1980.
9. Harre dietrich: coaches manual Candian volly ball association, printed in canada level 3 canada 1983.□
10. Istvanlukovish: fencing the modern international style Alfoldi printing house Budapest Hungary 1999.
11. John Syer Relaxation and Concetratiun ; Sporting Bady Sporting Mind United Kingdam Cambridge, UNIV, Press, 1984 .
12. Jone Loumonce: Stage d es crime, FEE, protocol c Egypt francel Alex, Egypt, 1997 .
13. Martens, R. ; Successful Coaching,Champaign Illinois, Human Kinetics Publishers, inc, 1990 .
14. Mary Helen, Hally: Strategy OF Fencing Matches " Second Edition . W.B.Saunders company. Philadelphia, London .Toronto . 1973 .

15. Mathens, D. Kand Foxl ; The Physiological basis of Physical Education and Atjctocs, W.B sunders co Philadephis Toronto London, 1996. .
16. Max M . stratton: Fencing, 64p.American Press,Boston 1999
17. Max Well R. Garret and Marry H. Poulson ; Foil Fencing, The Pennsylvania State, University Press, University Part and London 1980.
18. Maxwell r garet: foil saber and epee fencing skills safety operation and responsiblities America 1995.
19. Muriel Bower: www.StrategyDevelopment.com.□
20. Nick Evongelista: The Art and science of fencing publishers printed in the united states of America, 1996
21. Nobla Bruce J. ; Physiology of exercise and Sport times mirrorl mosby . U.S.A,1996 .
22. Pogosov,G-dawson,J: The Art of Fencing, Griffen Meaning Group Spartanburg,sc.
23. Rich Jacobson: www.Strategy Defintions and Meaning.com
24. Robegs R. A., Scott R. ; Exercise Physioligy Mosby Stlouis, 1997 .
25. Rudik . P.A. ; Psyeclogie, Volk, Wissen Belbing, 1963 .
26. Schirner And reas ; Fechten Verstandlich Gemacht & Muachen Co Press Verl, 1993 .
27. Singer r. N. ; Motivation in Sport, Minnesota Burgros, P. Co. 1980.
28. Toran . G.C: Strategy And Tactics IN Fencing S.D.S .Tivista . Di . Cultura . Sportiva .ROMA 1995
29. Visciolam Bagnaras: Information Strategy In Fencing, S. D.S Tivista Di Cultura . Sportiva .ROMA 1986
30. Westccett ; Strength Fitness, U.S.A, 1992 .
31. Willion, J.M. ; Applied Psychology, California, Mayfield, P.Co., 1993 .
32. Wite Vernon R. ; Astudy of test of Kinesthetic, Vol 25, no .3, 1994.

المصادر والمراجع

33. [www . Fencing .net](http://www.Fencing.net)
34. www.us fencing .com

Zavaly & Donald ; Pulmonary Exercise Testing,
University of Low cdlage of medicine