

أسس رياضة المبارزة

أ.د. بيان علي عبد علي

أ.د. فاطمة عبد صالح

م.د. اسراء قحطان جميل



مرسس رفاضة المبارزة

أ.د فاطمة عبد مالء

أ.د بفاان على عبد على

م.د اسراء قءطان جمفل



2009

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ ﴿١﴾ خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ ﴿٢﴾ اقْرَأْ وَرَبُّكَ
الْأَكْرَمُ ﴿٣﴾ الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ ﴿٤﴾
عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ ﴿٥﴾



سورة العلق: آية (1-5)

الإهداء

إلى المعلم الأول سيدنا محمد (ص)
إلى بلدنا الجريح شفاك الله من نزيف الدم .
إلى طلبتنا الأعزاءإرثنا في الأرض.

المؤلفون

المقدمة :

.....تعد رياضة المبارزة واحدة من أقدم الألعاب الرياضية المعروفة في العالم والتي أخذت قاعدة انتشارها تتسع شيئاً فشيئاً للاهتمام المتزايد في تعليمها وتدريبها ، فمن ناحية تعد المبارزة رياضة علم وفن والطريق إلى توافر الصحة والثقة بالنفس ، فهي تعطي القوام الجميل للفرد والذي لاشك فيه انه يساعد حتما في تحقيق الصورة الجذابة له ، كما وتنمي رياضة المبارزة عند ممارستها التفكير المتزن وتعطيه افقاً واسعاً للإدراك والتفكير مما يساعد اللاعب في الوقوف على مشكلاته وعلى إمكانية تخطي العقبات التي تواجهه في حياته .

ومن ناحية أخرى فان الهدف من تعلم اللعبة ومن ثم ممارستها هو تعلم المبادئ الفنية الخاصة بها ودراسة واستيعاب خطط اللعب التي يؤديها المبارز أثناء المنافسة، إذ يجب أن يمتلك لاعب المبارزة قدرات عقلية إلى جانب المتطلبات البدنية والمهارية العالية.

لذا يجب أن يكون المبارز ملماً بالأسس والمبادئ البدنية والمهارية والخطية وقانون المنافسات الفردية والفرقية التي يستطيع من خلالها أن يدرك مواقف النزال والقيام بتحليلها ثم التصرف والاستجابة الخطية لهذه المواقف ، وحتى يصل المبارز إلى درجة من التقدم بحيث يفهم بوضوح العمل الذي يقوم به ولماذا؟. يجب أن يعرف النهاية التي يوجه إليها مجهوداته. لذا سعى المؤلفون إلى وضع كل ما يفيد الدارس والمتعلم والمتدرب لتلك الرياضة في هذا الكتاب، عسى أن يكون عوننا لطلبتنا الأعزاء .

ومن الله التوفيق

المؤلفون

قائمة المحتويات	
الصفحة	العنوان
١١	الفصل الأول
١٢	تاريخ رياضة المبارزة
١٢	أولاً- المبارزة في عصور ما قبل التاريخ :-
١٣	ثانياً- المبارزة في العصور القديمة :-
١٣	١- المصريون القدماء:
١٤	٢- الفرس والإغريق والرومان:
١٤	ثالثاً- المبارزة في العصور الوسطى :-
١٤	المبارزة العربية :
١٨	رابعاً- المبارزة في العصور الحديثة :-
٢٠	خامساً- مراحل تطور رياضة المبارزة في العراق.
٢٧	الفصل الثاني
٢٨	مواصفات لاعب المبارزة :
٢٩	أولاً :- القياسات الجسمية (الانثروبومترية)
٣٠	ثانياً- القدرات البدنية:
٣٠	١- السرعة :
٣١	أ- سرعة الانتقال في الملعب :
٣٢	ب- السرعة الحركية :
٣٣	ت- سرعة الاستجابة :
٣٦	٢- دقة الطعن:
٣٨	٣- القوة المميزة بالسرعة:
٣٩	٤- القوة الانفجارية .
٤٠	٥- الرشاقة:

٤١	٦- المرونة :
٤٣	٧- التوافق العضلي العصبي :
٤٦	٨- القدرة التوافقية الإدراكية للرجل القائدة والذراع المسلحة:
٤٦	٩- التوازن :
٤٨	١٠- التحمل :
٤٨	أ- تحمل القوة:
٤٨	ب- تحمل السرعة:
٤٩	ثالثاً- السمات النفسية والذهنية :
٥٠	١- تركيز الانتباه:
٥٢	٢- الإدراك:
٥٣	٣- التذكر :-
٥٤	٤- التفكير الخططي:-
٥٤	٥- زمن رد الفعل
٥٥	٦- التوقع الحركي:
٥٦	٧- التصور العقلي
٥٩	٨- الذكاء الخططي :-
٦٠	الفصل الثالث
٦١	تجهيزات لاعب المبارزة في الأسلحة الثلاثة:
٦١	أولاً- الملابس والمعدات :
٦١	✓ بدله المبارزة .
٦٣	✓ الصديري الواقي للرجال :
٦٤	✓ الصديري الواقي للنساء :
٦٤	✓ قناع الرأس :
٦٧	✓ القفاز (الكف).

٦٨	✓ الجوارب :
٦٨	✓ الأحذية:
٦٩	✓ الحقيقية :
٦٩	ثانياً- الأسلحة (ومتعلقات الأجهزة الكهربائية) :
٦٩	✓ أسلاك التوصيل (فلديكور) :
٧٠	✓ الصدرية المعدنية الكهربائية:
٧١	✓ سلاح الشيش
٧٤	✓ الهدف في سلاح الشيش :
٧٥	✓ طريقة تسجيل اللمسات :
٧٥	✓ سلاح سيف المبارزة
٧٧	✓ الهدف في سلاح سيف المبارزة:
٧٧	✓ طريقة تسجيل اللمسات :
٧٨	✓ سلاح السيف
٧٩	✓ طريقة تسجيل اللمسات
٨٠	✓ الهدف في سلاح السيف
٨٠	ثالثاً- ملعب المبارزة في الأسلحة الثلاثة:
٨٣	رابعاً- جهاز التحكم الكهربائي.
٨٥	الفصل الرابع
٨٦	مهارات سلاح الشيش (أوضاع أساسية)
٨٦	مسك القبضة .
٨٦	الوضع الأساسي .
٨٨	التحية .
٨٩	وضع الاستعداد (الأونكارد) .
٩١	حركة الأرجل (التقدم والتقهقر) .

٩٦	حركة الطعن .
٩٨	العودة إلى وضع الاستعداد .
١٠٠	التلاحم .
١٠١	تغيرات التلاحم .
١٠٢	أنواع التلاحم.
١٠٣	غياب النصل
١٠٣	اللمسة.
١٠٣	مسافة التبارز.
١٠٤	الفصل الخامس
١٠٥	المهارات الهجومية :
١٠٥	١- الهجوم :
١٠٦	أ- الهجوم البسيط .
١٠٦	➤ الهجوم المستقيمة المباشرة .
١٠٧	➤ الهجوم بالمغيرة (بتغير الاتجاه) .
١٠٩	➤ الهجوم القاطعة .
١١٠	ب- الهجوم المركب .
١١١	➤ الهجوم العددية .
١١٢	➤ الهجوم الدائرية .
١١٣	ج- الهجوم المضاد .
١١٤	➤ الهجوم الزمنية المضادة .
١١٥	➤ هجمة الإيقاف .
١١٧	د- الهجوم الكاذب .
١١٨	٢- الحركات التمهيديّة للهجوم .
١١٨	أ- الهجمات النصلية .

١١٩	♦ الضرب .
١١٩	♦ الضغط .
١٢٠	♦ السحق .
١٢٠	ب- المسكات النصلية .
١٢١	♦ المسك بالتضاد ..
١٢١	♦ المسك بالالتفاف
١٢٢	♦ المسك بالربط الجانبي .
١٢٢	♦ المسك بالربط القطري .
١٢٣	٣- متنوعات الهجوم .
١٢٣	أ- تكملة الهجوم .
١٢٤	ب- تكرار الهجوم .
١٢٤	ت- استعادة الهجوم .
١٢٥	الفصل السادس
١٢٦	الدفاع
١٢٦	أولاً - مفهوم الدفاع:
١٢٦	ثانياً- الأوضاع الدفاعية :
١٣٠	✓ الوضع الدفاعي السادس :
١٣١	✓ الوضع الدفاعي الثالث :
١٣٢	✓ الوضع الدفاعي الرابع :
١٣٣	✓ الوضع الدفاعي الأول :
١٣٤	✓ الوضع الدفاعي السابع :
١٣٥	✓ الوضع الدفاعي الخامس :
١٣٦	✓ الوضع الدفاعي الثامن:
١٣٧	✓ الوضع الدفاعي الثاني :

١٣٨	ثالثاً- أنواع الدفاع:
١٤٠	١ . الدفاع المستقيم أو الأفقي أو المباشر:
١٤١	٢ . الدفاع الدائري:
١٤٢	٣ . الدفاع النصف دائري (الجانبى):
١٤٣	٤ . الدفاع القطري أو المتقاطع أو المائل:
١٤٤	رابعاً- الرد :
١٤٤	أ- الرد البسيط المباشر:
١٤٤	ب- الرد البسيط الغير مباشر:
١٤٤	ج- الرد المركب:
١٤٥	د- الرد السريع:
١٤٥	هـ- الرد المتأخر:
١٤٥	خامساً- الرد المضاد:
١٤٦	سادساً- العلاقة بين الدفاع والرد:
١٤٧	الفصل السابع
١٤٨	التحكيم .
١٤٨	١ - التحكيم العادي:
١٥٠	٢ - التحكيم بواسطة الجهاز الكهربائي:
١٥٧	الأخطاء وجزائها:
١٦٠	اللقاءات (المنافسات) الفردية :
١٦١	اللقاءات (المنافسات) الفرقية:
١٦٩	الفصل الثامن
١٧٠	الإعداد الخططي في رياضة المبارزة :
١٧٢	١ - عوامل نجاح الإعداد الخططي:
١٧٤	٢ - المعرفة الخططية:

١٧٦	٣- التصرف الخططي :
١٧٨	٤- هدف الإعداد الخططي:
١٧٩	٥- واجبات الإعداد الخططي:-
١٨١	٦- خطوات اكتساب الأداء الخططي:-
١٨٢	٧- مراحل الأداء الخططي:-
١٨٣	٨- أنواع خطط اللعب:
١٨٣	أ- الخطط الهجومية :
١٨٤	ب- الخطط الدفاعية :
١٨٦	٩- الإعداد الخططي في خطة التدريب السنوي:
١٨٦	أولاً- الإعداد الخططي في وحدة التدريب اليومية.
١٨٦	ثانياً- الإعداد الخططي في الدائرة التدريبية الأسبوعية
١٨٧	ثالثاً- الإعداد الخططي في مرحلة الإعداد العام والخاص والمنافسات.
١٨٧	رابعاً- الإعداد الخططي في المرحلة الانتقالية:
١٨٨	١٠- طرق تقويم الأداء الخططي.
١٩٠	المصادر العربية والأجنبية



الفصل الأول

تاريخ رياضة المبارزة

أولاً- المبارزة في عصور ما قبل التاريخ :-

ثانياً- المبارزة في العصور القديمة :-

١- المصريون القدماء:

٢- الفرس والإغريق والرومان:

ثالثاً- المبارزة في العصور الوسطى :-

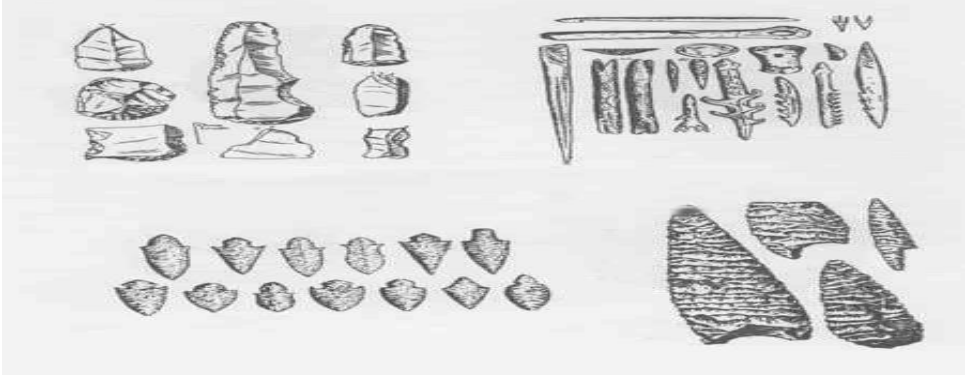
المبارزة العربية :

رابعاً- المبارزة في العصور الحديثة :-

خامساً- مراحل تطور رياضة المبارزة في العراق.

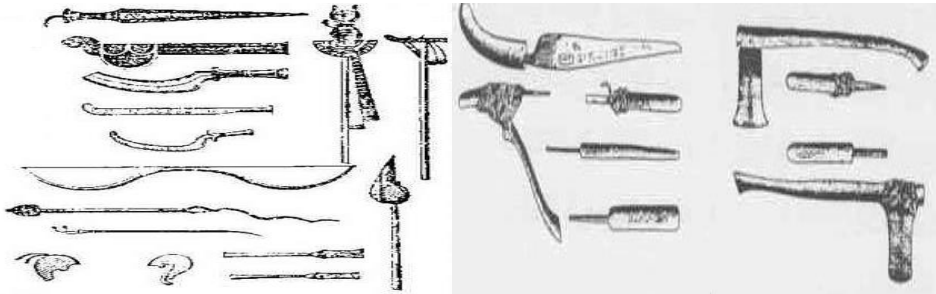
تاريخ رياضة المبارزة أولا- المبارزة في عصور ما قبل التاريخ :-

أن حاجة الإنسان البدائي للدفاع عن نفسه وتوفير القوت له ولأطفاله جعلته يستفاد من الأحجار وأغصان الشجر عن طريق تهذيبها بأشكال مختلفة حسب الغرض من استخدامها. كما في الشكل (١)



الشكل (١)

وبتقدم التاريخ بدأ الإنسان يتصل بغيره فتكونت الأسر والقبائل والجماعات وبدأت هذه القبائل والجماعات في الدفاع عن أفرادها وممتلكاتها فظهرت الأسلحة الهجومية والدفاعية وأخذت تتطور مع الزمن. كما في الشكل (٢)



الشكل (٢)

فاستخدمت الخوذات والبلط والدروع والعصي والرماح ولم تستخدم الأسلحة المصقولة كالسيوف والخناجر إذ أن هذا النوع من الأسلحة لم يكن له تأثير فعال على الدروع كما انه لم يكن من المستطاع التحرك بخفة ورشاقة مما يتطلبه استخدام مثل هذه الأسلحة لتقل الخوذات والدروع.

ثانيا- المبارزة في العصور القديمة :-

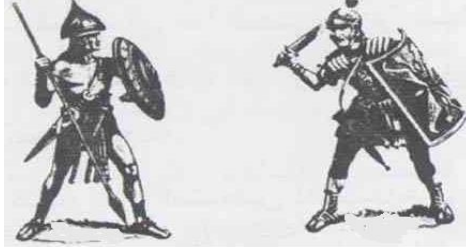
أما المبارزة في العصور القديمة فكانت تعتمد على قانون البقاء للأقوى بعد أن طورت الأسلحة وأصبحت تهذب وتحد بشكل قاطع ، وهنا أخذت المبارزة فن القتال بين اثنين احدهما ينتصر والثاني يموت ، فالهزيمة تعني الموت والانتصار يعني البقاء على قيد الحياة ، ولكي يبقى المبارز على قيد الحياة يجب أن يفكر ويخطط ويتقن فن الأداء الهجومي والدفاعي ، كيف يتحاشى طعنات المنافس وفي نفس الوقت يحصل على لمسة قاتلة في هدف المنافس في لحظات قليلة تتميز بالقوة والدقة والانتباه والخفة والسرعة .

١- المصريون القدماء:

أن دراسة الآثار الفرعونية تدل على اهتمام الفرعنة بالمبارزة وخاصة بالسيف باعتباره العمود الفقري في حروبهم التي خاضوها ولقد ولع المصريون القدماء بمختلف أنواع المبارزة منها ما هو على القوارب بين الصيادين إلى المبارزة باستخدام سيقان البردي واستخدام السيوف ولم يقتصر الأمر على التدريب فقط بل كانت تقام لها مسابقات محلية ودولية.

ان الصور والنقوش التوضيحية والكتابات الهيروغليفية على جدران المقابر في سقارة والأقصر وأهرامات الحيزة بمصر اكبر دليل على ذلك، فهي تؤكد أن أول من مارسها الأمراء والنبلاء وقادة الجيوش الفرعونية مما كان له الأثر في غرس الروح القتالية والتقاليد النبيلة في نفوس الجنود وبالتالي انعكس ذلك على سلوكيات

وتعاملات كافة أفراد الشعب بكل ماتحمله اللعبة من تقاليد تتسم بعلو الروح ودمائة الخلق، وهناك نقوش بمعبد بمدينة (حور) قرب الأقصر وهو من عصر الملك رمسيس الثالث حوالي عام (١١٩٠ ق م) يظهر فيها المبارزان وهما يمسكان بأسلحة مغطاة عند طرفها ويرتديان أقنعة لحماية الوجه تشبه إلى حد كبير الأقنعة الحديثة. كما في الشكل (٣)



الشكل (٣)

كما ظهر في النقوش المشاهدون والحكام الذين أمكن التعرف عليهم عن طريق ملابسهم وعصا طويلة في نهايتها ريشة الطاووس تعرف بالعصا ذات الريشة لا يمسكها إلا القضاة والحكام. كما في الشكل (٤) وقد عرف عن الجيش الفرعوني أنه كان قويا ومنظما ويتمتع أفراده بكفاءة قتالية عالية نتيجة لتدريباته العنيفة والمنظمة وكان مزودا بأسلحة دفاعية وهجومية من أحدث ما أخترع في ذلك الزمان البعيد منها: الخوذ والدروع والرماح والسيوف والأقواس والسهام.



الشكل (٤)

٢- الفرس والإغريق والرومان:

خاض الفرس والإغريق والرومان الكثير من الحروب التي تتطلب الاهتمام بالتدريب على المبارزة وقد أجادوا المبارزة وفنونها وبرعوا فيها. وكان المبارزون يستخدمون أنواعا مختلفة من الأسلحة كالسيف والدرع سواء على الأرض أو على ظهور الخيل.

وكان الرومان يستخدمون السيوف الثقيلة ويحمون أجسامهم بالملابس الثقيلة ولهذا كانت المبارزة تتطلب مبارزا شجاعا قويا. وظهر المبارزون المحترفون الذين يشتركون في منازل ثنائية تنتهي بانتصار أحد المبارزين وموت الآخر. وكان من أشهر المبارزين الفرس (رستم) و(طماسب) و(اليهرام صور) ومن الإغريق(كهر كليوس وليونيرس) ومن اليونانيين (هرقل الكبير).

ثالثا- المبارزة في العصور الوسطى :-

كان سقوط الإمبراطورية الرومانية في الغرب عام ٤٧٦ م إيذانا ببدء فترة تعرف في التاريخ باسم العصور المظلمة في أوروبا حيث ساد الجهل والانحلال وامتنع الناس فيها عن ممارسة ومشاهدة الألعاب التي تتسم بالعنف واعتنقوا الروح وابتعدوا عن الجسد وأهل الجد والتدريبات الرياضية بكافة أنواعها بما فيها المبارزة.

المبارزة العربية :

يعتبر الشرق العربي مهدا لرياضة المبارزة وبالرجوع إلى الأصول التاريخية لامتنا العربية نكشف عن انتشار هذه الرياضة بين أبناء العرب وارتفاع مستواها الفني شانهم في ذلك شان غيرهم في استخدام أنواع الأسلحة وكانت المبارزة بالسيف هي التسلية الشائعة بين الفتيان والكبار من العرب منذ العصر الجاهلي.

ويعد السياف رمزا للشجاعة والنبيل والمروءة، لذا أطلق على المبارزة رياضة النبلاء. وقد ظهرت على امتداد العصور الجاهلية وصدر الإسلام والفترة العباسية

أسماء فرسان اشتهروا بمهارتهم الفائقة في استخدام الأسلحة وساهموا في الدفاع عن كيانهم ضد المغيرين من أعدائهم ، وقد تغني الكثير من الشعراء العرب في الجاهلية شعرا ونثرا بالسيوف والرمح في قصائدهم وملاحمهم الشعبية مثل سيرة عنترة بن شداد، وكان على الفارس ان يتقن فنون الكر والفر والرمي بالقوس والرمح والمبارزة بالسيف.

وللسيف العربي مقبض يمسك منه، ونصله قد يكون مستقيماً أو مقوساً، وبعضها كان له شهرة تاريخية لأنه محلى بالنقوش الرائعة ومطعم بالحلي والجواهر ومرصع بالأحجار الكريمة ومن تقدير العرب للسيف كانوا يضعونه في جراب لحمايته، وقد أطلق العرب الأسماء على السيوف كما في الجدول (١)

وكان أبناء المسلمين في شبه الجزيرة العربية منذ فجر الإسلام يتدربون على إجادة فنون المبارزة منذ الصغر من أجل إعلاء كلمة الحق والدفاع عن الدين فبرعوا في استخدام السيف، وقد لعب السيف العربي دوراً حاسماً في جميع الفتوحات الإسلامية للرسول صلى الله عليه وسلم والصحابة معه من الذين أتقنوا فن المبارزة بالسيف. وكان الرسول صلى الله عليه وسلم يمتلك سيوفاً عدة أشهرها يسمى (البتار) والآخر غنمه يوم موقعة بدر يسمى (ذو الفقار) وقد أهداه لعلي بن أبي طالب رضي الله عنه من بعده. ونظراً لاهتمام المسلمين بالمبارزة والتدريب عليها فقد حققوا انتصارات رائعة وخاصة أثناء الفتوحات الإسلامية حتى وصلوا إلى شمال أفريقيا ثم الأندلس ودول أوروبا. وتوحيد تلك المنطقة تحت لواء الإمبراطورية الإسلامية الكبرى في أقل من نصف قرن.

حيث ظهر العديد من أبطال المبارزة العرب والذين سجلوا أروع البطولات التاريخية كما في جدول (١) .

ت	أسماء الفرسان العرب	أسماء السيوف العربية
---	---------------------	----------------------

الحسام.	علي بن أبي طالب(ع).	١.
البتار.	عمر بن الخطاب(رض).	٢.
القرضاب.	حمزة بن عبد المطلب(ع).	٣.
الصمصام.	خالد بن الوليد.	٤.
الظامي.	سعد بن أبي وقاص.	٥.
العضب.	أبو عبيده بن الجراح.	٦.
الخاطف.	طارق ابن زياد.	٧.
اليمني.	عبيدة بن الحارث.	٨.
الهندي.	القعقاع بن عمرو.	٩.
المهند.	صلاح الدين الأيوبي	١٠.
الأحذب.	عنترة بن شداد	١١.
البارق.		١٢.
الأبيض.		١٣.
القاطع.		١٤.
الصارم.		١٥.
القلعي.		١٦.
المغول.		١٧.
الصراط.		١٨.

وقد أولى الرسول الكريم صلي الله عليه وسلم المتصفين بالشجاعة اهتماما إذ لقب القائد الشجاع خالد بن الوليد بسيف الله المسلول تقديرا لبطولته وشجاعته المتناهية، وقد تغنى الشعراء وتباهوا بفروسيتهم وقوتهم في إجادة فنون المبارزة وحدة أسلحتهم ودقة صنعها وتقديرا لقيمة السيف في فض المنازعات قال أبو تمام يصف معركة عمورية:

السيف اصدق أنباء من الكتب
في حده الحد بين الجد واللعب.

رابعاً- المبارزة في العصور الحديثة :-

بعد ظهور البارود في القرن الرابع عشر وتحولت المبارزة من ميادين القتال والحروب إلى ميادين أخرى كالرياضة والمنازلات والاستعراضات، أي حل البارود

- محل السيف في الحروب وانقرض استخدامه أمام هذه القوى الجديدة. وتخلي العرب تدريجيا عن التقاليد العربية ومنها رياضة المبارزة ، وسارعت أوروبا بانتشارها خاصة في القرنين الخامس والسادس عشر الميلادي ، واهم هذه التطورات هي :
- ✓ فتحت مدارس المبارزة في الخفاء بواسطة المدربين المحترفين.
 - ✓ وضعت النظم والقوانين للمبارزة.
 - ✓ تطور فنون التبارز وخطط اللعب.
 - ✓ تطور واستحداث الملابس والأدوات والملاعب.
 - ✓ ظهرت بعض المؤلفات أولها عام ١٤١٠ م للإيطالي (الفيوري دي لييري).
 - ✓ ظهر مخطوط ألماني عام ١٤٤٣ م وعنوانه كتاب المبارزة لـ (تالهورف).
 - ✓ ظهر أول كتاب للمبارزة في اسبانيا عام ١٤٧١ للمؤلف (دي كودي فاليرا).
 - ✓ التوصل إلى اختراع سلاح الشيش واستخدم في الهجوم والدفاع.
 - ✓ استجدت حركات كالطعن وحركات القدمين .
 - ✓ تطور الملعب فبعد أن كان مربعا جاءت فكرة تحديده إلى أن وصل إلى وضعه الحالي وهو مستطيل ومثبت له حدود نهائية وخطوط جانبية .
 - ✓ صدر أول بيان لنظام وقواعد المنازلات في القرن الثامن عشر .
 - ✓ الاهتمام والحفاظ على جو المنافسة للمتبارزين .
 - ✓ استخدام قناع معدني خاص مع فتحة للعين إضافة إلى سترة واقية للجسد.
 - ✓ تم تحديد المناطق التي يمكن للمبارز إحراز الأهداف فيها.
- وقد تبنى كل من الألمان والإيطاليون والفرنسيون المبارزة بالسيف ثم انتشرت في كل أوروبا، وقد كانت مختصة بسادة القوم حيث ورثوا أساليبهم و فنونهم القتالية إلى قلة منتقاة حيث كان النبلاء فقط هم الذين يسمح لهم بحمل السيف، ويحق للرجل

النبل إذا كان طرفا في قضية أن يشترك في مبارزة (حرب) أمام الملك والنبل في منطقة مغلقة.

ومن أشهر مبارزات القرن السادس عشر تلك التي وقعت بين (اللورد جرناك) و(اللورد شاسا دينوريه) الذي كان مبارزا مشهورا وصديق مفضل لدى الملك، وفي المبارزة استطاع (جرناك) أن يجرح منافسه (شاسا دينوريه) الذي نزف حتى مات، فحزن الملك كثيرا على فقدانه ومنع جميع المبارزات التي تقام لإظهار الحق، ومنذ ذلك الوقت أصبحت المنازلات تقام بطريقة خاصة غير علنية.

وقد انتشرت المبارزة في إيطاليا وفرنسا وألمانيا وفتحت الكثير من المدارس علنا وكان يديرها مبارزون محترفون، حتى كانت المبارزة من أكثر الرياضات انتشارا وفي أواخر القرن السادس عشر الميلادي. ومع اختراع القناع على يد الفرنسي (ليبول سيرز) أصبح من المستطاع القيام بكثير من الحركات المتتابعة والمتبادلة بين المتبارزين دون توقف فتكونت جملة المبارزة، وتمكن المبارز من تكلمة هجومه والرد المعتاد وتكرار الهجوم وبذلك وضعت القوانين الخاصة بالمبارزة كما نعرفها اليوم ، و كذلك تم وضع ترتيب الدور في أحقية الهجمات، وبانحسار المنازلات القاتلة انتعشت المبارزة وتطورت وأصبحت الأسلحة أخف وزنا وأكثر اتزاناً مما ساعد في زيادة سرعة حركة نصل السيف والجسم، ودخلت لعبة المبارزة ضمن برنامج مسابقات الدورات الأولمبية للرجال اعتبارا من الدورة الأولمبية الحديثة الأولى بأثينا عام (١٨٩٦م) بالنسبة لسلاح السيف (سابر) وسلاح الشيش(فلوريه)، أما سلاح سيف المبارزة (إيبية) فقد دخل البرنامج الأولمبي لأول مرة في الدورة الأولمبية الثانية بباريس عام (١٩٠٠م) وبعد ذلك سمح للنساء بالاشتراك في منازلات سلاح الشيش لأول مرة في الدورة الأولمبية الخامسة بباريس عام (١٩٢٤م)، وتم تشكيل الإتحاد الدولي الذي ينظم الرياضة ويشرف عليها عام

١٩١٩م، وتم إدخال التحكيم الكهربائي لسلاح سيف المبارزة عام ١٩٣٣م وفي سلاح الشيش عام ١٩٥٥م وفي سلاح السيف عام ١٩٩٠م مما أضفى عدالة على التحكيم ونزاهته وأعطى الفرصة للمبارز لإظهار مهارته وهو مطمئن، كما أخذت النساء الاشتراك في الأسلحة الثلاثة .

خامساً- مراحل تطور رياضة المبارزة في العراق.

١. عرف العراقيون المبارزة قبل أكثر من ٥٠٠٠ عام، وهذا ما وجد في مدونة التاريخ الرياضي ، حيث أن أقدم الأسلحة هو السيف البرونزي ذو النصل القصير الذي وجد في مقبرة الملك سرجون في مدينة أور العراقية ، وهذا يعني أن العراقيين كانوا أقدم من المصريين في استخدام السيف، إذ أن تاريخ نقوش المبارزة بالسيف في مصر يعود إلى عام ٢٠٠٠ قبل الميلاد في مقبرة بني الحسن .

٢. بدأ الاهتمام في المبارزة منذ عام (١٩٢٢م) إذ بدأت رياضة المبارزة في الكلية العسكرية (المدرسة الحربية) وكانت في منطقة الجادرية ، وأصبحت جزء من مفردات المنهاج التعليمي في الكلية ، كان المنهاج شاملاً أي يحتوي على جميع المهارات الهجومية والدفاعية بالمبارزة .

٣. في عام (١٩٦٣م) أدخلت رياضة المبارزة في منهاج المعهد العالي للتربية الرياضية كمادة دراسية من قبل عميد المعهد الدكتور نجم الدين السهروردي حيث قام بتثبيت الأستاذ ضياء حبيب مدرساً لها ، بالإضافة إلى توفير التجهيزات الخاصة باللعبة وتحديد قاعة لتدريس هذه اللعبة .

٤. في عام (١٩٦٩م) تحول المعهد العالي إلى كلية التربية الرياضية ، في الوزيرية المجاورة لملاعب الكشافة، وكان درس المبارزة أحد مفردات مناهج الكلية، ونتيجة لحرص عميدها وحبه لهذه اللعبة باعتباره هو الذي أدخلها إلى العراق وكونه

أحد ممارسيها جعل الدرس ضمن المنهاج العام وللمرحلتين الأولى والثانية وحدد أستاذاً لتدريس المادة وهو الأستاذ ضياء حبيب مدرساً لها باعتباره كان قد تعلمها وتدرّب عليها في بريطانيا .

٥. أن أول من درس مادة المبارزة في الكلية والذين يعتبرون من الرعيل الأول من العراقيين هم الأساتذة (الدكتور بيان علي ، الدكتور بسام عباس ، الدكتور محمد جسام عرب ... الخ).

٦. تعاقدت الكلية العسكرية مع المدرب المصري عبد الله صلاح الدين في لعبة المبارزة لتدريب الطلاب ، وبنفس الوقت كان الاتفاق معه بتدريب المبارزة في مديرية التدريب البدني ، وهنا كانت أول مشاركة في البطولة العربية للمبارزة في لبنان ، وقد مثل العراق فيها فريق عسكري لعدم وجود اتحاد يشرف على اللعبة وقتها ، وقد حصل الفريق على المركز الثالث فرعياً في سلاح الشيش .

٧. في (١٩٧٠م) شكل أول فريق للمبارزة في كلية التربية الرياضية وهم كل من: (الدكتور بيان علي عبد علي ، الدكتور بسام عباس ألبياتي ، الدكتور محمد جسام عرب، السيد حسين شنون ، السيد صلاح مهدي) . كذلك تم تشكيل أول فريق نسوي من الطالبات وهن كل من: (الست أوستل شاكرا ، الدكتورة عايدة علي حسين، الست ندى السامرائي، خالدة عبد الوهاب). ومن هذا التجمع تشكل فريق كلية التربية الرياضية الذي كان يستخدم للعروض وبنفس الوقت يشارك في بطولات المبارزة المحلية. وحصل الفريق على مراكز متقدمة في بطولة بغداد.

٨. في نفس السنة (١٩٧٠) تم إصدار أمر وزاري بتشكيل أول اتحاد للمبارزة يضم في عضويته الدكتور (محمد سعود الخفاجي) والسيد (ماهر موسى برصوم) ، كان مقر الاتحاد في مديرية التدريب البدني (نادي الجيش حالياً) .

٩. في (١١/٦/١٩٧٠) كانت هناك محاولات وعن طريق اللجنة الأولمبية الوطنية العراقية لدخول العراق بالاتحادين الآسيوي والدولي ، وفي نفس السنة شارك الفريق العراقي (المنتخب العسكري) في بطولة لبنان الدولية .
١٠. في (٢٠/٨/١٩٧٠) شارك الفريق العراقي (المنتخب العسكري) في أول بطولة عسكرية عالمية بالمبارزة تسمى (C.I.S.M) وكانت في إيطاليا.
١١. في (٢١/٦/١٩٧١) شارك المنتخب العسكري في البطولة العسكرية (C.I.S.M) التي أقيمت في السويد وحصل أحد اللاعبين العراقيين على جائزة أحسن لاعب للعبة الجيد في الأسلحة الثلاثة وهو اللاعب محمد عبيس.
١٢. خلال فترة ما بين (١٩٧٢ - ١٩٧٤) كانت هناك محاولة لتشكيل اتحاد كان يقودها الدكتور عبد علي نصيف والسادة (غسان صادق ، بيان علي ، بسام عباس) ولكنها باءت بالفشل ، وبقي الحال كما هو عليه إذ لم يشترك العراق في أي بطولة خارجية خلال الفترة المذكورة أعلاه .
١٣. بتاريخ (١١/٩/١٩٧٤) رفعت مذكرة إلى اللجنة الأولمبية وحصلت الموافقة على تشكيل لجنة خاصة مكونة من ممثلي الجيش ، الشرطة ، الجامعة والشباب ، سميت اللجنة الوطنية العراقية للمبارزة ، وبعد الاجتماع الأول الذي تم عقده في كلية التربية الرياضية (قاعة المبارزة) وبحضور (الأستاذ سلمان مهدي العبيدي) معاون عميد الكلية وعضو اللجنة الأولمبية الوطنية العراقية ، أخذت هذه اللجنة على عاتقها الاهتمام بالعبة وتنظيم البطولات المحلية لها ، واعتمدت هذه اللجنة على عمادة كلية التربية الرياضية جامعة بغداد بسبب وجود الأجهزة والأدوات الخاصة بالعبة لأنها تستخدم في تدريس مادة المبارزة.
١٤. وفي (٤/٤/١٩٧٥) تمت الموافقة على تغيير اسم اللجنة إلى الاتحاد العراقي المركزي للمبارزة ، وفي هذه السنة حصلت الموافقة على انضمام العراق

(الاتحاد العراقي المركزي للمبارزة) في الاتحادين الآسيوي والدولي ليكون عضواً فيهما . وفي نفس السنة اشترك المنتخب العراقي في البطولة العربية السادسة التي أقيمت في .

١٥ . وفي عام (١٩٧٦م) اشترك المنتخب العراقي في بطولة دولية أقيمت في إيران و البطولة العربية التي أقيمت في المغرب وأحرز المركز الرابع في سلاح سيف المبارزة اللاعب أحمد عبد الكريم .

١٦ . في عام (١٩٧٧م) اشترك المنتخب العراقي في بطولة أكتوبر الدولية التي أقيمت في القاهرة ، وقد حصل اللاعب بسام عباس على المركز الرابع بسلاح السيف .

١٧ . في عام (١٩٧٩م) شارك المنتخب العراقي في بطولة أكتوبر السنوية الدولية في الإسكندرية ، ولم يحصل على أي نتيجة ، ومن جانب آخر تم إجراء لقاء ودي دولي مع الكويت في بغداد ، وكانت نتائج بعض اللاعبين العراقيين جيدة .

١٨ . أن الفترة بين عام (١٩٦٩-١٩٨٠) متدهورة وبدون أساس ولم تكن لها قاعدة. والسبب هو عدم بناء المبارزة على الأسس والمحددات العلمية لعملية انتقاء واختيار اللاعبين الموهوبين ، وكذلك عدم تشكيل فرق للأشبال والناشئين فكان الهدف هو التركيز على اللاعبين الكبار فقط.

١٩ . في عام (١٩٨١) تم تشكيل فرق للناشئين والشباب ، وقد تحققت في هذه السنة إنجازات غيرت من مسيرة اللعبة في العراق ولأول مرة يشارك الفريق العراقي ولكلا الجنسين في بطولة العالم التي أقيمت في فرنسا (١٩٨١م وكانت المشاركة في ثلاثة أسلحة ، ولم يحقق العراق أي نتيجة في هذه البطولة وذلك بسبب ضعف المستوى ، وفي نفس السنة وفي حزيران تمت مشاركة

- بعض المدربين العراقيين المحليين ولأول مرة في دورة تدريبية دولية في معهد التربية الرياضية (كوبا) وقد حصل المدربون واللاعبون على معلومات قيمة عن اللعبة وعن التدريب فيها وفقاً للأسس الحديثة لتدريب لعبة المبارزة .
- ٢٠ . في عام (١٩٨٣) أشارك المنتخب الوطني للمبارزة في بطولة الجزائر الدولية وقد أحرز العراق المركز الثاني فرقياً في سلاح سيف المبارزة .
- ٢١ . في عام (١٩٨٥م) انتعشت رياضة المبارزة بتوفير صالة كبيرة للتدريب (مركز تدريبي) والتجهيزات وأصبح في تشكيلة الاتحاد واللجنة الفنية من رواد اللعبة ومؤسسي الاتحاد وفي نفس السنة كان هنالك مشاركتان خارجيتان للمنتخب في تونس للرجال والنساء وقد حصل الفريق العراقي على المركز الثالث فرقياً للنساء والمركز الرابع للرجال .
- ٢٢ . في عام (١٩٨٦م) نقل مقر الاتحاد العربي من تونس إلى (بغداد) ، كما تم إعادة (مصر) إلى عضوية الاتحاد العربي للمبارزة.
- ٢٣ . في عام (١٩٨٧م) اشترك المنتخب العراقي للناشئين في البطولة العربية الأولى في مصر (الإسكندرية) .
- ٢٤ . في عام (١٩٨٨م) استضافة العراق البطولة العربية التاسعة ليحصل (المنتخب الوطني) على الوسام الفضي فرقياً ،ومن جانب آخر شارك المنتخب العسكري في بطولة العالم في السويد وقد أحرز الفريق على المركز الرابع فرقياً ، أيضاً شارك المنتخب العراقي في بطولة (عنابة) الدولية في الجزائر ، حيث حصل اللاعب (أياد عبد العزيز) على المركز الأول فردياً بسلاح الشيش ، كما شارك المنتخب العراقي في بطولة بغداد الدولية في المبارزة التي أقيمت في بغداد وحصل فيها على المركز الأول فردياً في سلاح سيف المبارزة اللاعب (عماد الدين نوري) .

٢٥. أما في عام (١٩٨٩م) فقد كانت مشاركة المباراة العراقية في البطولة العربية الثانية في (السعودية) وحقق فريقنا المركز الثاني فرقياً في سلاح سيف المباراة والمركز الثالث فرقياً أيضاً في سلاح السيف ، والمركز الرابع فردياً في سلاح الشيش ، وفي نفس السنة أقام الاتحاد العراقي بطولة بغداد الدولية السنوية ، وحصل فيها العراق على المركز الأول فرقياً .

٢٦. في عام (١٩٩٠م) اشترك العراق في بطولة الشباب الثالثة التي أقيمت في بغداد والتي شارك فيها (٩) دول عربية وحصل العراق على وسامين ذهبيين فردياً وفرقياً في سلاح السيف.

٢٧. أن الفترة التي بدأت من (١٩٨٣ - ١٩٩٠م) تعد الفترة الذهبية للمبارزة العراقية لوجود اللجنة الفنية واللجان الفرعية التي كانت موجودة في الاتحاد وهم الأكاديميون الأساتذة والعسكريون اللاعبين السابقين ، مما ساعد على انتشار وتطوير اللعبة وتحقيق نتائج متميزة ومشرفة .

٢٨. في عام (١٩٩٨م) بدأت رياضة المبارزة بالتراجع نتيجة قلة مشاركات المنتخب العراقي في البطولات وذلك بسبب انشقاق الاتحاد العربي للمبارزة وتم تحويل مقر الاتحاد العربي إلى الاتحاد المصري مع المناصب واللجان ، وهذا واضح لأن الرياضة مرتبطة بالسياسة وبدأ انعدام المشاركات واخذ التدهور في هذه اللعبة لعدم الحصول على الدعوات والتغيرات القانونية وعدم الحضور لاجتماعات الاتحاد الدولي لمعرفة التغيرات القانونية وتنظيم المنافسات وهذه كلها تعرقل مسيرة اللجان إضافة لعدم وجود العملة الصعبة للاتحاد لغرض المشاركات وشراء التجهيزات كذلك عدم إعطاء تأشيرات الدخول للعراقيين لحضور المؤتمرات الدولية .

٢٩. في عام (١٩٩٩م) اشترك المنتخب الوطني للأسلحة الثلاثة في الدورة العربية التاسعة (دورة الحسين) التي استضافتها الأردن، ومن جانب آخر اشترك العراق في بطولة تبريز الدولية التي أقيمت في (طهران) والتي اشتركت فيها (١٣) دولة وأحرز العراق فيها على المركز الأول فرقياً في سلاح سيف المبارزة .

٣٠. خلال الفترة (٢٠٠٠-٢٠٠٣م) كانت مشاركات المنتخب الوطني في هذه الفترة محدودة فقط باللقاءات العربية مع فلسطين والأردن ، أما المشاركات الدولية فهي مع إيران وأذربيجان فقط وهي عبارة عن لقاءات محدودة . وبعد عام ٢٠٠٥ م إلى اليوم من عام ٢٠٠٩ بدأت رياضة المبارزة بالنهوض من جديد . وشهدت تطور في كل الجوانب الإدارية والفنية والمشاركات الخارجية والتجهيزات الخاصة ، فضلا عن مستوى الانجاز والتدريب والتحكيم .



الفصل الثاني

- مواصفات لاعب المباراة :
- أولاً :- القياسات الجسمية (الانثروبومترية)
- ثانياً- القدرات البدنية:
- ١- السرعة :
 - أ- سرعة الانتقال في الملعب :
 - ب- السرعة الحركية :
 - ت- سرعة الاستجابة : - ٢- دقة الطعن:
 - ٣- القوة المميزة بالسرعة:
 - ٤- القوة الانفجارية .
 - ٥- الرشاقة:
 - ٦- المرونة :
 - ٧- التوافق العضلي العصبي :
 - ٨- القدرة التوافقية الإدراكية للرجل والذراع المسلحة:
 - ٩- التوازن :
 - ١٠- التحمل :
 - أ- تحمل القوة:
 - ب- تحمل السرعة:
- ثالثاً- السمات النفسية والذهنية :
- ١- تركيز الانتباه:
 - ٢- الإدراك:
 - ٣- التذكر :-
 - ٤- التفكير الخططي:-
 - ٥- زمن رد الفعل
 - ٦- التوقع الحركي:
 - ٧- التصور العقلي
 - ٨- الذكاء الخططي :-

مواصفات لاعب المباراة :

المبارزة من الرياضات الأولمبية الراقية والممتعة لممارسيها، لذا يجب أن يتمتع ممارسي رياضة المبارزة بالعديد من الصفات الجسمية والبدنية والنفسية والذهنية أهمها (التحمل، سرعة رد الفعل، التوافق العضلي العصبي، المرونة، الذكاء وقوة الملاحظة وسرعة البديهة، هدوء الأعصاب والصبر والقدرة على التحمل، الدقة والتركيز، المثابرة والتصميم، قوة العزيمة، قوه الاراده ، الصدق والقدرة على تقدير المواقف واتخاذ القرار المناسب، كما أن لاعب المبارزة يمتاز بالنمط الجسمي النحيف ويضل مشدود القامة معتدلاً

مدى الحياة. وهذه القدرات والمحددات تميزه عن باقي لاعبي الرياضات الأخرى ، لان رياضة المبارزة تتطلب من اللاعب القيام ببذل جهد كبير في وقت محدد مع إمكانية استمراره في أداء هذا الجهد في فترات متقطعة لمدة يوم أو يومين وفقاً لعدد المشتركين معه في المنافسة ، ويرى المتخصصون في المبارزة أنها تدريب لكل من الجسم والعقل ، ويمكن ممارستها في المراحل السنوية المختلفة (كبار، صغار) وكذلك للجنسين (رجال ، نساء) .

هذه القدرات تتطلب لاعب كامل البنية جسمانيا والتي تضمن له الاستعدادات الشاملة فضلا عن الذكاء والقدرة على تحليل تصرفات وردود أفعال المنافس في لحظات آنية في وقت النزال وبالتالي تقادي هجمات المنافس والحصول على لمسة بوقت قصير جدا . ولما كان تحرك النصل والانتقال به أثناء الاشتباك تتطلب خفة اليد وقدرة تحرك الأصابع . فان المبارزة الحديثة أيضا تمتاز بتحريك اللاعب المتقن على الملعب للإمام أو للخلف وهي تتطلب أرجلا رشيقة وقوية وسريعة لأنها تتكامل مع إتقان الحركات الفنية المتعلقة بالمبارزة .

ولكي يتفوق اللاعب في هذه الرياضة لابد من توافر بعض المحددات ، وهذه المحددات هي :

أولاً :- القياسات الجسمية (الانثروبومترية)

أن لعبة المبارزة تتطلب جهداً فردياً مميزاً ونمطاً جسمياً خاصاً ، لما تتصف به حركاتها الفنية والخطوية في الدفاع والهجوم من سرعة ودقة في الأداء . وهذه القياسات هي :

الطول الكلي للجسم : يجب أن يمتاز لاعب المبارزة بطول القامة وبالذات في سلاح سيف المبارزة .

وزن الجسم : يفضل أن يكون لاعب المبارزة نحيف وذو وزن خفيف حتى يستطيع التحرك على الملعب بخفة ورشاقة .

طول الذراع : يجب أن يمتاز لاعب المبارزة بالذراع الطويلة حتى يستطيع الوصول إلى هدف المنافس .

عرض الصدر : يفضل أن لا يمتاز لاعب المبارزة بصدر عريض ، إذ كلما قل عرض الصدر قلّة مساحة الهدف وبالذات في سلاح الشيش وسلاح السيف .

طول الجذع : يفضل أن يكون لاعب المبارزة من الذين يتميزون بالجذع القصير وبالأرجل الطويلة وبالذات في سلاح الشيش وسلاح السيف .

محيط الخصر : يفضل أن يمتاز لاعب المبارزة بخصر ضيق ، إذ كلما قل محيط الخصر قلّة مساحة الهدف القانوني وبالذات في سلاح الشيش وسلاح السيف .

مساحة الكف : أثبتت الدراسات أن مساحة الكف لها علاقة بمستوى الانجاز إذ كلما كبرت مساحة الكف استطاع اللاعب السيطرة والثبات على القبضة وبالتالي توجيه اللمسات بدقة عالية .

ثانياً- القدرات البدنية:

تعني القدرات البدنية الخاصة بمدى إمكانية الرياضي للتكيف والقدرة على مواجهة المتطلبات الخاصة بأداء المسابقة التي اختارها فضلاً عن متطلبات الحياة اليومية ، وتهدف القدرات البدنية الخاصة إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط الذي يتخصص فيه الفرد.

كما أن الطابع المميز للمهارات الحركية لنوع النشاط التخصصي الذي يمارسه الفرد ويهدف فيه إلى تحقيق أعلى مستوى ممكن هو الذي يحدد نوع المكونات البدنية الضرورية التي تمكنه من الوصول إلى أعلى المستويات . وهذا ينطبق على رياضة المبارزة إذ أن هناك عناصر وقدرات بدنية خاصة لا بد أن يمتاز بها لاعب المبارزة ، وهذه العناصر والقدرات هي :

١- السرعة :

أن لعنصر السرعة أهمية كبيرة في رياضة المبارزة إذ يساعد عنصر السرعة اللاعب على التحرك والانتقال داخل الملعب ومن ثم أخذ المكان المناسب لتحقيق اللمسة الناجحة ، كما أن السرعة في التحرك على الملعب تساعده وتترك المنافس مما يجعله غير قادر على التفكير أو التوقع الحركي لسلاح المهاجم (وموقعه في الملعب) كما أن قصر المدة التحضيرية للطعنة في أثناء الهجمة خلال اللعب يعتمد على السرعة الحركية ومفاجأة المنافس ، إذ أن طول هذه المدة في المبارزة يفسح المجال للاعب المنافس من أن يوقف هذه الطعنة، كذلك فإن المنافس يعرف جيداً اتجاه ونوع حركة المهاجم لذا فإن الطعنة غير المتوقعة ولمدة تحضيرية غير ظاهرة يكون احتمال نجاحها أكبر .

وهذه الرياضة بطبيعتها تتطلب حركات سريعة، ولغرض تسجيل لمسة على اللاعب المنافس يتطلب القيام بالهجوم أو الرد على الهجوم الذي قام به المنافس وهذا الرد يجب أن يتسم بالدقة والسرعة والتوقيت الجيد لكي يكتب له النجاح .

أن لاعب المباراة يجب أن يكون سريعاً أولاً إذ أن جميع أفعال اللاعب من هجوم ودفاع تتم باستخدام السرعة، وهي عامل حاسم في أداء حركات الطعن وفي مختلف الأوضاع والاتجاهات ، وعليه فان على المدرب أن يخلق وضعية اللعب في التمرين عن طريق تطوير سرعة الأداء وكفاءته .

أن اللعب الحديث للاعب المباراة يتطلب من اللاعب سرعة في الحركة وسرعة في التنقل على الملعب من مكان إلى آخر للتخلص من المنافس أو إرباكه عن طريق سرعة الهجوم المباغت والمفاجئ حيث أن حركات لاعب المباراة تتسم بسرعة الانقضاض على المنافس، لذا فان السرعة تعد من العوامل الحاسمة التي تؤثر بشكل مباشرة في نتيجة المباراة إذ يشاهد الكثير من المواقف الهجومية والدفاعية طول المباراة يكون لعامل السرعة فيها الحد الفاصل في أبراز أحد اللاعبين عن غيره . وان صفة السرعة يجب أن تشمل على حركات الرجلين والذراع المسلحة والتي تتجه كلها نحو هدف المنافس في أقل زمن ممكن لكي يفاجئ بها المنافس . ويحتاج لاعب المباراة إلى أقسام السرعة التالية:

أ- سرعة الانتقال في الملعب :

تُعدّ السرعة الانتقالية في الملعب من القدرات المهمة للاعب المباراة ، إذ يستخدمها في حالة التقدم نحو المنافس أو التقهقر إلى الخلف عند تقادي هجمات المنافس ، ولذا يجب أن يتمتع المبارز بسرعة انتقالية عالية في حالات الهجوم السريع نحو المنافس أو في حالة الدفاع والرجوع لتقادي هجماته .

وتعرف سرعة الانتقال بأنها:

- محاولة الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة.
- كفاءة الفرد على أداء حركات متشابهة متتابة في اقصر زمن ممكن وذلك بالتحرك باستخدام أقصى قوة ، وأعلى سرعة ممكنة.
- المقدرة على الأداء وبسرعة كبيرة لما تتطلبه المنافسة أو اللقاءات التي يشترك فيها المبارز. وان عامل السرعة ضروري في الانتقال من حالة السكون إلى الحركة المتتابة ، والهروب والدفاع ، والسرعة الفائقة المصحوبة بالتغير في الأداء والانطلاقات اللحظية والمفاجئة والصادرة من جميع أجزاء الجسم وبتوقيات مختلفة حسب ظروف الحالة التي تواجه اللاعب أثناء المنافسة .

ب- السرعة الحركية :

يجب أن يتميز لاعب المبارزة بالسرعة الحركية للذراع المسلحة للقيام بحركات الدفاع والهجوم بالذراع المسلحة من مسافات مختلفة لأنها تسبق حركة الرجل القائدة عند الطعن أو التقدم للإمام بخطوة أو أكثر وفي لعبة المبارزة تحديداً نجد أن اللاعب الذي يمد ذراعه المسلحة أي (يمدها) بعد إعلان الحكم ببدء اللعب نجده قد استفاد بشكل كبير من قانون اللعبة الذي يؤكد على أهمية اكتساب حق الهجوم ، وأسرع طريقة وأكثرها فعالية وضماناً لذلك هو مد الذراع المسلحة، فنلاحظ أن له أسبقية اللمسة المتقابلة ، لذا على المنافس أن يجري عمليتين من أجل الحصول على اللمسة لصالحه ، الإجراء الأول هو الدفاع إذ يجب على اللاعب المهاجم أن يبعد سلاح منافسه أولاً حتى يحتسب له الأفضلية في الهجوم وتسجيل اللمسة ثم الإجراء الثاني هو الهجوم ، لذلك لا بد للاعب من سرعة حركية من أجل مد ذراعه المسلحة قبل منافسه ، أي إجراء عملية انقباض عضلة أو مجموعة عضلية في أقل زمن ممكن ولمرة واحدة .

أن لاعب المباراة يحتاج إلى سرعة حركية في عملية الدفاع وكذلك في نوع الدفاع الذي يقوم به وذلك من أجل أن لا يسمح للمنافس من أن يتنبأ بنوع الدفاع الذي يقوم به مما يدفع المنافس لأن يؤدي حركة مضادة لها ، كما يحتاج أيضاً إلى سرعة حركية كبيرة في الرد بعد الدفاع حيث يجب أن يكون الرد سريعاً ومباشراً وغير معقد وموجهاً بدقة تجاه هدف اللاعب المهاجم .

لقد دلت التجارب على أن الخطط المبنية على الدفاع فقط لا ينتج عنها نتائج حسنة ، وأن الخطط المبنية على الهجوم والسرعة الحركية هي التي تعطي أفضل النتائج ذلك لأن اللاعب المهاجم له الأفضلية في التوقيت دائماً في احتساب اللمسة لصالحه ، لذلك لا بد أن يقوم المبارز بأداء حركات سريعة تمتاز بسرعة حركية كبيرة وحركات تمويه وخداع بسلاحه وبجسمه من أجل أن يجبر منافسه على أداء حركات معينة وخلق فراغ يمكن استغلاله والاستفادة منه في بدء الهجوم ، أو إجبار المنافس نتيجة المراوغة على اتخاذ أوضاع دفاعية معينة بسلاحه وبذلك يتهيأ له أن الطريق أمامه سهل ومكشوف للقيام بالهجوم .

وعليه تعد السرعة الحركية من الصفات الرئيسية التي تؤثر وبشكل ايجابي في أداء الحركات المختلفة في هذه الفعالية لذا يجب أن تتميز حركات المبارز بالأداء السريع إلى جانب المهارة الحركية .

ت- سرعة الاستجابة :

أن أي نشاط رياضي لا يكاد يخلو من سرعة الاستجابة الحركية، ألا أن الحاجة إليها تتفاوت من نشاط إلى آخر على وفق متطلبات فنية وخطوية لكل لعبة معينة، وتظهر أهميتها في عدد من الأنشطة الرياضية وعلى وجه التحديد نوعية الهجوم الذي سيقوم به المنافس، مثلاً قيام لاعب المباراة بالاستعداد لمواجهة كل

الاحتمالات وغالباً لا يتسع له الوقت المسموح به بالاستجابة الصحيحة، إذ يتوقع قيام المنافس بحركة معينة وفجأة يقوم بحركة أخرى غير متوقعة. وتعرف سرعة الاستجابة بأنها:

✓ ارتباط بين زمن رد فعل الحركة وزمن الحركة أي الزمن الذي يقتضي ما بين حدوث الحافز والانتهاج من الأداء الحركي.

✓ المدة الزمنية بين الإيعاز والحركة.

✓ القدرة على استجابة حركية معينة في اقصر وقت ممكن .

✓ القدرة على تنفيذ الحركات الهجومية الدفاعية قبل تنفيذ أداء حركة الطعن للاستجابة لمثير معين في اقل زمن ممكن.

ونجد في رياضة المبارزة عند القيام بالهجوم، قيام اللاعب المنافس بحركة معينة ثم القيام بالتغير السريع وأداء حركة أخرى في اللعب، مما يتطلب قدرة خاصة للاستجابة الحركية السريعة غير المتوقعة من قبل لاعب المبارزة، إذ يقوم بالتصرف السليم في الوقت المناسب ولاسيما في العاب الخداع والمراوغة.

وتعتمد سرعة الاستجابة ودقتها على كثير من العوامل منها:

◆ القدرة على دقة التوجيه المكاني والزمني لمختلف المواقف.

◆ دقة الإدراك البصري والسمعي والحسي ومقدرة توقع اللاعب.

◆ مستوى الأداء المهاري.

◆ سرعة الحركة (الطعن، إيجاد موقف هجومي، إعداد ما يناسبه من استجابة دفاعية).

ويعتمد تطوير سرعة الاستجابة الحركية على زيادة قدرات اللاعبين الفنية والخطية إذ تعد مبدأ أساسياً ومهماً في تطوير سرعة الاستجابة الحركية وتتمثل في:

- ✓ زيادة قدرات اللاعبين في التصرف في المواقف البسيطة المحددة مثل العمل على ترتيب موقف هجومي (الطعن، ضرب السلاح، العمل على إعداد ما يناسبه من استجابة دفاعية وبالعكس مع التدرج في زيادة سرعة الأداء).
- ✓ تعويد اللاعبين على التصرف في موقف معين ثم العمل على تعقيد هذا الموقف من خلال زيادة الواجبات.
- ✓ زيادة قدرات اللاعبين ضمن موقف غير متفق عليه أيضاً لغرض تطوير سرعة الاستجابة الحركية، مثل (تنمية سرعة الاستجابة لحركة الطعن في أماكن مختلفة من الهدف القانوني للسلاح).
- ✓ التدريب على مواقف أكثر صعوبة من التي تواجه اللاعبين في أثناء المباراة. سرعة الاستجابة الحركية المركبة لها أهمية للاعب المباراة، إذ كلما قصر زمن سرعة الاستجابة استطاع اللاعب الارتقاء بمستواه الرياضي وكانت النتيجة أفضل، كون أن هذه اللعبة تحتوي على العديد من الاستجابات الحركية غير المتوقعة في المنافسة وخاصة التغير السريع بالحركات الهجومية ثم القيام بحركة الطعن أو اللمسة التي تحدد نتيجة المباراة والفوز والخسارة.

لذلك فان سرعة الاستجابة من القدرات المهمة والضرورية في المباراة اذ تحتوي على العديد من الاستجابات الحركية المتنوعة لمتغيرات غير متوقعة من المنافس حيث أن مباراة لعبة المباراة تمتاز بالسرعة والمفاجأة .

٢- دقة الطعن:

المقصود بالدقة في المباراة هو الأداء الحركي للمهارة كونها عنصراً أولاً ودرجة الدقة في التصويب بذبابة السلاح نحو الهدف المحدد على سطح جسم المنافس كونها عنصراً ثانياً، إذ أن دقة أداء الحركة ودرجة دقة التصويب هي وثيقتا الصلة ببعضهما البعض وكل منهما تكمل الأخرى. كذلك تعني الدقة تقليل الانحرافات أو الفارق إلى أقصى ما يمكن عن الأداء الأمثل ، وهذا يدل على تصغير مسار الدوائر في عملية التهويش أثناء الهجوم بالمبارزة وذلك من أجل اختراق المنافس ودقة التصويب على صدرية اللاعب المنافس .

وتعني دقة الأداء في هذه الحركات وصول ذبابة السلاح إلى الهدف من اقصر طريق وفي اقل زمن ممكن، وتتميز الدقة بالطابع المركب نظراً لارتباطها الدقيق بكل من الصفات الجسمية من جهة وصفات الأداء المهاري من جهة أخرى .

تعد الدقة من الأسس المهمة لتعلم وإتقان المهارات الحركية الرياضية بصورة عامة والمهارات الحركية الأساسية في لعبة المباراة بصورة خاصة ، إذ أن لاعب المباراة يحتاج إلى الدقة في معظم حالات اللعب، والحركات التي يقوم بها وخصوصاً في أثناء الالتحام القريب حيث تكون زوايا منطقة الهدف ضيقة ودرجة للغاية بسبب تقارب نصل الأسلحة وابتعاد ذبابة الأسلحة عن منطقة الهدف مما

يزيد من صعوبة تسجيل اللمسة حيث تؤدي السرعة في تغيير اتجاه الذراع المسلحة أو الانسحاب بالجسم ثم توجه الذراع المسلحة بدقة نحو منطقة الهدف بالسرعة الحركية الممكنة .

وعليه يجب على لاعب المباراة إتقان التوقيت الخاص بالمبارزة والتي تعني الوقت المناسب أو المدة الزمنية اللازمة للقيام بأداء حركة سلاح واحدة ، على أن يجيد اللاعب دقة أداء كل حركة من حركات السلاح وبالتوقيت المناسب وأن يتميز بعنصر المباغته لكي يصعب إدراكه أو توقعه . لتسجيل لمسة يجب أن يكون هناك هجوم ناجح على المنافس والذي يتطلب الدقة والإتقان في اختيار المسافة والتوقيت المناسبين وإن التغيير المفاجئ لوضعيات الجسم المختلفة يحتاج إلى دقة حركية عالية لإمكان الاستجابة السريعة الناجحة المفيدة.

عند تعلم أي حركة من حركات المباراة يلاحظ أن مهارة الأداء تسبق السرعة حيث تعد الدقة مفتاحاً للسرعة التي تأتي بالتدريب المتواصل . وكلما ارتفعت درجة دقة التصويب دل ذلك على ارتفاع مستوى الأداء الحركي والمهاري للمبارز وكذلك تتأثر الدقة ايجابياً بتطور عناصر اللياقة البدنية والعكس صحيح.

فالدقة عنصر فعال ومؤثر في لعبة المباراة ومن أهم أجزاء اللعب فيها ، أنما تعد أهم أساسيات رياضة المباراة ، إذ من خلالها تتقرر نتيجة جهود اللاعب والمدرّب خلال المنافسة أو البطولة ، إذ يعتبر اللاعب الذي يحصل على عدد أكبر من اللمسات خلال المباراة هو الفائز وخاصة عندما يتقارب المستوى في المنافسة، وإن اللاعب الذي لا يجيد الدقة في أداء المهارات الحركية يفقد الكثير من الفرص

السهلة، وبهذا تكون نتائجه سلبية، بسبب عدم توجيه ذبابة السلاح بصورة صحيحة نحو الهدف، و يصبح أداء اللاعب غير محقق للفوز من دون الدقة في تسجيل لمسة أو أداء الحركات الدفاعية الهجومية أو التحرك الدقيق في المباراة .

فالدقة لا تعتمد على اللياقة البدنية والقوة العضلية فحسب بل تعتمد أيضاً على القدرة العقلية وحسن التصرف وقدرته على التركيز واستغلال الفرص التي تتاح له بسرعة وفي اقصر وقت مستخدماً سرعة التفكير وسرعة التنفيذ وأيضاً الجانب الانفعالي له تأثير على دقة اللاعب وعلى التوافق العضلي العصبي مما يعكس على تصرفات اللاعب وعدم الاستقرار والتركيز في اتخاذ الحركات أو الخطوات الصحيحة الأداء. وخاصة في المباراة التي تتميز بسرعة تغير الاتجاه والتوقيت السليم لأداء الحركات في مجالات كبيرة الاختلاف يعكس أهمية الدقة لدى لاعبي المباراة.

٢- القوة المميزة بالسرعة:

القوة المميزة بالسرعة تعني:

- قابلية الجهاز العصبي العضلي في التغلب على أي مقاومات أو مقاومة خارجية بأعلى سرعة ممكنة ولعدة مرات .
- هي ناتج للقوة والسرعة ، وبذلك ، فهي صفة مركبة (قوة عضلية وسرعة حركية) ، وان عملية الربط بين هاتين الصفتين تُعدّ من متطلبات الأداء ، لأنها تكسب الجسم صفة مميزة ، وخاصة جديدة في الأداء .
- قدرة الفرد في التغلب على المقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة ومختلفة للبلوغ بالحركة إلى أعلى تردد ممكن.

- هي قوة اقل من القصوى في أقل زمن ممكن ، وتتميز بال تكرار ، وهذا ما تتطلبه لعبة المباراة من قوة وسرعة أداء في أقل زمن ممكن حتى يستطيع اللاعب أن يتميز على منافسه سواء أكان في حركات الهجوم أو في حركات الدفاع . أن طبيعة رياضة المباراة ، وأسلوب أدائها المهاري الذي يتضمن سرعة التقدم ، والتقهقر ، والطعن ، وتكراره والعودة إلى وضع الاستعداد في مدة زمنية قليلة ، فهذه اللعبة تعتمد على صفتي : القوة والسرعة بالدرجة الأساس، لأنها تعمل لخدمة الأداء الحركي وتتميز المنازلات (المنافسات) الفردية بتغير موقف المباراة من حركات دفاعية إلى حركات هجومية بصورة مفاجئة ، وبسرعة الأداء .

٤- القوة الانفجارية .

تُعدّ القوة الانفجارية من القدرات البدنية المهمة لتحقيق الأداء الجيد ، إذ أنّها مهمة في جميع الألعاب الرياضية ومنها رياضة المباراة ، ولكن بنسب متفاوتة ، ويجب أن يتمتع اللاعب بقوة انفجارية في الرجلين والذراعين .وعرفت القوة الانفجارية بأنها:

- نتاج لقابليتين مركبتين ، هما القوة والسرعة ، وهي القابلية على أداء قوة قصوى في اقصر زمن ممكن لمرة واحدة .

- أعلى قوة ، وأعلى سرعة ممكنتين لمرة واحدة ، فهي أقصى قوة سريعة لحظية .
- القدرة على تفجير أقصى قوة في اقل زمن ممكن لأداء حركي مفرد ، أي أنها القوة القصوى اللحظية للأداء .

- هي التنامي المفاجئ للقوة في لحظات زمنية محددة.

وفي لعبة المباراة يجب أن يتمتع اللاعب بقوة انفجارية في الرجلين والذراعين لحظة التقدم لأداء الطعن، وذلك لتمكنه من الحصول على لمسه بأقل وقت ، إذ أنها تعتمد على إخراج أقصى قوة لمرة واحدة بأقل زمن للوصول إلى انجاز، وقد أثبتت الدراسات أن القوة الانفجارية هي العامل الحاسم في تحقيق الانجاز المميز في رياضة المباراة، وإتقان الناحية المهارية وتحسينها .

هـ- الرشاقة:

الرشاقة مكون بدني ذو أهمية للاعب المباراة ، فلها ارتباطات مع مكونات وخصائص بدنية وتقويمية كثيرة ، فهي تُسهم بقدر كبير في سرعة تعلم وإتقان المهارات الهجومية وتعني:

- القدرة على سرعة التحكم في أداء حركة جديدة والتعديل السريع الصحيح للعمل الحركي وضبطه أو القدرة على تغيير اتجاه الجسم أو أحد أجزائه بسرعة.
- المقدرة على تغيير أوضاع الجسم ، وسرعته ، واتجاهاته على الأرض أو الهواء بدقة، وانسيابية ، وتوقيت صحيح.
- القدرة على إتقان الحركات التوافقية المعقدة ، والسرعة في تعلم الأداء الحركي ، وتطويره، وتحسينه، وأيضا القدرة على استخدام المهارات على وفق متطلبات المواقف المتغيرة بسرعة، والمقدرة على إعادة تشكيل الأداء تبعاً لهذا الموقف بسرعة .

والرشاقة يحتاجها لاعب المباراة عندما يقوم بأداء المهارات الهجومية ،
والإبداع في إنجازها حتى يتمكن من الوصول إلى هدف المنافس ، وتحقيق لمسة ،
فضلاً عن مواقف أخرى في اللعب.

وتظهر أهمية الرشاقة في لعبة المباراة أثناء محاولة النجاح في إدماج مهارات
حركية عدة في نسق واحد ، وأداء الحركات المختلفة تحت ظروف مختلفة ومتغيرة ،
ومتباينة ، وذلك بقدر كبير من الدقة عن طريق أداء حركات الخداع ، والمروغة ،
و أداء المهارات المختلفة.

٦- المرونة :

تعرف بأنها المقدرة على تحريك العضلات والمفاصل خلال مداها الكامل
للحركة وهي بذلك تتضمن مركبتين هما المقدرة الحركية للمفصل ، والمقدرة على
الإطالة.

إذ أن حركات لاعب المباراة تعتمد على المدى الذي تتحرك فيه مفاصل الجسم
أو بعض أجزائه ويؤدي هذا المدى الدور الأساسي في تحقيق نجاح الأداء وتحقيق
اللمسة الصحيحة عند أداء حركة الطعن، حيث تساعد المرونة على البساطة
والانسياابية والتوافق في الأداء الحركي، كما يؤدي اتساع مدى الحركة في مفاصل
الجسم إلى إتاحة الفرصة كي تعمل العضلات في الطول المناسب للانقباض ، ومن
ثم سوف يسمح بإنتاج قوة أكبر .

وتعرف المرونة في المباراة بأنها قدرة أوتار وأربطة وعضلات المبارز على
العمل العضلي في أداء تكنيك وتكتيك المبارز لتحقيق الهدف المطلوب ، حيث أن

مجموع مديات الحركة في المفاصل تشكل وحدة حركية كبيرة يمكن الاستفادة منها وان مجموع مرونة المفاصل يؤدي بالنتيجة إلى الاستفادة من مسافة معينة يحتاج إليها اللاعب في موقف من مواقف اللعب الذي لا يمكنه من العودة إلى الوضع الطبيعي (وضع الاستعداد) وبذلك قد يخسر لمسة على وشك كبير في الحصول عليها أو بتعبير آخر قد يخسر لمسة كان من السهولة تحقيقها لو امتلك مرونة في أحد هذه المفاصل ، وفي حالة فقدان اللاعب للمرونة التي تعد صفة أساسية في لعبة المباراة نلاحظ أن هناك قصورا كبيرا في أداء جميع الحركات الهجومية والدفاعية التي يحتاجها المبارز ، ومن ثم ستؤدي إلى خسارة المباراة ، فالرياضي الذي لا يتسم باكتساب مرونة مفصلية جيدة يلاقي صعوبات في القدرة على السرعة وكذلك سهولة إصابة المفاصل والأربطة والعضلات وتحدد المرجحة الحركية ويتطلب بذل جهد أكبر خلال الأداء الحركي كما أن ضيق العمل على المفاصل يؤدي إلى إعاقة مستوى أظهار القوة والسرعة والتوافق لدى الرياضي.

ومن أجل أن تكون جميع حركات المبارز على درجة كبيرة من المرونة ، وأن تؤدي بخفة ورشاقة ، فإن ذلك متعلق بدرجة تطور مرونة العضلات وأوتار هذه العضلات ، كذلك مرونة المفاصل والأربطة . أن افتقار لاعب المباراة إلى صفة المرونة يؤدي إلى كثير من الصعوبات والتي من أهمها :

- يزيد من صعوبة الأداء الحركي ويبطئ من عمليات أداء المهارات الحركية .
- يعيق إظهار القوة العضلية والسرعة والتوافق .
- يقلل من كفاءة التوافق داخل العضلة وبين العضلات .

- يقلل من مستوى الاقتصاد في الجهد المبذول .
- يزيد من فرص حدوث الإصابات الرياضية .
- ضعف المرونة يقلل من نتائج تأثير تدريبات تنمية الخصائص الحركية الأخرى

وان انتظام الرياضي في التدريب على المرونة يؤدي إلى عدم فقدان العضلات والأنسجة الضامة لمطاطيتها الطبيعية فضلا عن عدم تراكم الدهون في الجسم مما يؤدي ومن ثم إلى زيادة مرونة المفاصل .

ومن هنا تبرز أهمية المرونة في قدرة المفاصل المشاركة في أداء حركة أو سلسلة حركية والوصول إلى المدى المناسب الذي تتطلبه الحركة ، ولها دور حاسم في الأداء المهاري في رياضة المبارزة .

٧- التوافق العضلي العصبي :

التوافق هو قدرة الفرد على التنسيق للحركات المختلفة الأشكال بدقة وانسيابية في نموذج لأداء حركي واحد. وهو القدرة على التنسيق والتكامل بين نظم مركبة مستقلة ووسائل وأساليب حسية مختلفة في أنماط حركية متقنة أي كلما زادت الحاجة إلى مستوى من التنسيق والتكامل، دل ذلك على حسن الأداء وكفاءته.

أن التوافق عامل أساسي في الأداء الحركي، ولاسيما تلك الحركات الأكثر تعقيداً. أن التوافق يعني قدرة الرياضي على سرعة الأداء الحركي مع دقة الأداء في تحقيق الهدف والاقتصاد في بذل الجهد إذ يتحقق ذلك من خلال عدة عمليات عصبية تتلخص في استقبال المخ للمعلومات عن طبيعة الأداء الحركي من خلال

مستقبلات الحس، ثم يقوم بتحليل الحركة ويرسل الإشارات العصبية الحركية للعضلات لتنفيذ الواجب الحركي المناط به اللاعب.

التوافق مهم وضروري في لعبة المبارزة من خلال قدرة اللاعب على التوافق بالحركات ما بين الذراع المسلحة وضبط المسافة في أن واحد من خلال التنسيق مع عمل الجهاز العصبي لتنفيذ الحركات المطلوبة، خاصة في حالات ومواقف اللعب التي تتطلب من المبارز حسن التصرف والإبداع في الأداء وهذا لا يأتي من فراغ بل عن طريق قدرة هذا المبارز على التوافق في أداء الحركات ما بين جزء وآخر من أجزاء الجسم وحسب حالات ومواقف اللعب أثناء المنافسات.

إذن التوافق الجيد يأتي من خلال علاقة حركية متجانسة مبنية على أساس التوقيت الصحيح والدقيق بين جزء معين من الجسم كتوافق الذراع مع العين، أو التوافق بين الذراع المسلحة وضبط مسافة في التبارز، للوصول إلى الهدف القانوني للمنافس بأسرع وقت وإحراز لمسة.

القدرة على التعاون بين عمل الجهازين العصبي والعضلي لإنتاج أداء سليم وجيد مع تناسق حركة الجسم في الأداء.

حالة مهمة في الأداء الحركي ألا وهي الربط الصحيح للأجزاء المشتركة في الحركة حيث تؤدي إلى أداء متجانس من أجل إنجاز أفضل وهذا لا يأتي إلا من خلال توافق جيد للأجزاء المشتركة في الأداء الحركي.

للتوافق عدة وظائف نذكر منها ما يلي:-

➤ توجيه الأداء الحركي بشكل صحيح عن طريق الجهاز الحركي.

➤ الاستيعاب والعمل بموجب المعلومات الآتية بعد انتهاء العمل الحركي أو خلاله.

➤ أداء مسار الحركات طبقاً لمنهج موضوع وتوقع النتائج بين ما يجب أن يحصل وما حصل فعلاً أي بين النتيجة والهدف.

➤ مقارنة النتائج حول ما يجب أن يتم مع الهدف الموضوع مسبقاً ومنهج التصرف الحركي.

➤ التوجيه الذاتي وتصحيح الميزات الحركية الموجهة إلى العضلات.

إذن عملية التوافق الحركي مقرونة بإمكانية الجهاز الحركي والقوة المؤثرة في هذا الجهاز، وكذلك التغيرات الحاصلة بالداخل، وكل هذا مرتبط ارتباطاً تاماً بالجهاز العصبي، ويتم فيه فهم واستيعاب المعلومات والمنهج والهدف، بعد أداء الحركة.

٨- القدرة التوافقية الإدراكية للرجل القائدة والذراع المسلحة:

التوافق هو إحدى مكونات القدرة الحركية الهامة في تحديد مستوى الأداء في العديد من الحركات المركبة. فالتوافق هو القدرة على إدماج حركات مختلفة في إطار يتميز بالانسيابية والتناسق وحسن الأداء، وهو ضروري في لعبة المبارزة وذلك من خلال قدرة اللاعب على التوافق ما بين الذراع المسلحة وضبط المسافة في أن

واحد، ثم التنسيق مع عمل الجهاز العصبي لتنفيذ الحركات المطلوبة فضلاً عن التوافق مع حركة القدمين.

اذ يحتاج لاعب المباراة إلى دمج التوافق والإدراك داخل إطار واحد بحركة واحدة من خلال التوافق بين الرجل والذراع وهدف المنافس بحيث يتم التركيز على الهدف وبحركة توافقية يدرك المسافة المطلوبة للوصول إلى هدف المنافس ، سواء بالذراع والرجل، لذا تعد القدرة التوافقية الإدراكية للرجل والذراع المسلحة بقدرة الفرد على إدماج حركات من أنواع مختلفة داخل إطار واحد مع إمكانية إدراك المسافة بالرجل والذراع للأداء الحركة المطلوبة بدون عمل حركات تكميلية أو استعادة الهجوم من جديد.

٩- التوازن :

يعد عنصر التوازن عاملاً أساسياً في رياضة المباراة وله دوره وحجمه الواضح والكبير في أغلب حركات المبارزين، ابتداءً من وضع الاونكارد (الاستعداد) هذا الوضع الذي يعد العمود الأساسي لكافة الحركات التي يؤديها المبارز من تقدم وتقهقر وهجوم ودفاع. والتوازن يعني :

- المحافظة على علاقة ثابتة بين الجسم و قوة الجاذبية الأرضية والقدرة على التكيف لمختلف المتغيرات الأخرى.

- القابلية الفسيولوجية على الاحتفاظ بوضع معين أثناء الثبات أو الحركة.

- قدرة اللاعب على السيطرة التامة على كافة أجزاء جسمه ومن مختلف الحركات والأوضاع التي يكون بها مع سلامة الحواس.

التوازن هو احد الصفات التي يجب أن تتوفر في لاعب أو لاعبة المباراة، وذلك لأن أغلب حركات المباراة وطبيعة مهاراتها يعتمد بصورة أساسية على عنصر التوازن فبغيره يفقد المبارز السيطرة والاتزان العام للجسم وبالتالي يؤثر سلباً على الأداء المهاري وبالتالي نتائج المنافسة.. والتوازن نوعان هما:

أ- التوازن الثابت:- هو قدرة الفرد للسيطرة على وضع الجسم أثناء الثبات كما في وضع الاستعداد (الاونكارد) إذا تم أدائه بالشكل الصحيح.

ب- التوازن الديناميكي:- هو قدرة الفرد للسيطرة على وضع الجسم أثناء الحركة كما في أغلب حركات المباراة فمثلاً من وضع الاستعداد التقدم إلى الأمام أو من وضع الاستعداد تؤدي حركة الطعن.

١٠- التحمل :

أ- تحمل القوة:

تحمل القوة في المباراة يعني قدرة المبارز على مواجهة مختلف المقاومات التي تواجهه خلال المنافسة والتدريب بنفس الكفاءة (البدنية ، المهارية ، والوظيفية).

ويلعب تحمل القوة دوراً رئيسياً ومهماً في منافسات المباراة وهذه الصفة مطلوبة في رياضة المباراة بصورة متقدمة ومستمرة وتأتي من التدريب الطويل على فترات حتى يكتسب اللاعب ناحية المقاومة وقوة التحمل لمواصلة المجهود المستمر في المباريات الكثيرة وخصوصاً الدورات إذ تصل في بعض الأحيان مجموع ساعات اللعب في اليوم الواحد أكثر من (١٢) ساعة ولمدة عدة أيام ، وهذه الصفة تتطلب أن يكون جسم اللاعب صحيحاً من جميع نواحيه التشريحية والوظيفية .

لذا يتطلب من لاعب المباراة أن يكون مهياً بشكل كافٍ لإكمال النزال بكفاءة عالية إذ يرتبط الأداء المهاري بتحمل القوة ارتباطاً وثيقاً ، حيث أن القوة المستخدمة في الأداء لا بد أن تستمر في النزال والتدريب وتكرار الأداء دون ظهور التعب ، كي يتمكن من إكمال النزال والتدريب بدون الشعور بالتعب .

ب- تحمل السرعة:

يجب أن يكون اللاعب قادراً على مقاومة التعب والإجهاد حتى يستمر في مباراته إلى النهاية بنفس السرعة التي بدأ بها وهذا شرط مهم ، ومن المعروف أن نظام مباريات المباراة يعتمد على النظام الدولي ولهذا نجد أن المباريات تستمر في البطولة الواحدة أكثر من يوم مما يتوجب على المتبارزين أن يكون لديهم تحمل سرعة كبير ، وكثير من الجهد والطاقة الحركية العصبية والعضلية حتى يحصل على أعلى وأفضل النتائج وإذا لم يتوفر لدى المبارز تحمل سرعة ، تقل مهارته ولا يستطيع الاستمرار في اللعب بنفس مقدرته في البداية ، ولتنمية تحمل السرعة فإنه

يتطلب اشتراكه بالمنافسات الكثيرة والتبارز أثناء التدريب الكهربائي المنتظم لأكبر وقت ممكن مع مدربه .

ثالثاً- السمات النفسية والذهنية :

تلعب العمليات النفسية والذهنية العقلية دورا هاما للاعب المباراة في التخطيط السليم لأداء مهاراته الخطئية والمقدرة في التعرف على نقاط الضعف والقوة لدى المنافس ووضع الخطة الهجومية والدفاعية المناسبة له، مما يوضح لنا ضرورة امتلاك اللاعب القدرة العقلية العالية لتأثيرها في القابليات التفكيرية وعلى سرعة تصرفاته ودرجة تركيزه على تحديد المواقف واتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب والتصويب نحو الهدف المحدد بذبابة السلاح أو في الأداء الحركي الهجومي والدفاعي.

أن التطور الحقيقي للمبارز يأتي نتيجة استخدامه لعقله استخداما صحيحا وهذا هو الطريق الصحيح لتحقيق أغراض التربية الرياضية.

إن المباراة نزال عقلي بين المنافسين والعمليات العقلية متداخلة ، احدهما تكمل الأخرى ، وليس من السهل إعطاء حدود فاصلة بين كل من الانتباه والإدراك والتذكر والتصور والتفكير والتركيز ورد الفعل الحركي..... الخ إذ إن المبارزين ومن خلال التدريب تتولد لديهم برامج حول سلوكهم الحركي، تخزن هذه البرامج في الذاكرة ، مما يساعد على إدراك الفعالية المطلوبة بعد حصول المثير لها وعلى شكل عمليات عقلية) .

ومن القدرات الضرورية للاعب المبارز هي:

١- تركيز الانتباه:

أن أي تطور في الحركات الرياضية أو المهارات يكون مقترناً بقابلية اللاعب على تطوير تركيز انتباهه وخاصة في المهارات والحركات الصعبة والمركبة ، عند الربط في الحركات أو المهارات مع بقاء قدرته على التركيز المتواصل في المواقف الصعبة والمتغيرة، ولاسيما في رياضة المبارزة والتي تتطلب من اللاعب الجهد المتواصل والمستمر في المنافسة، إذ أن الفرصة قد تظهر فجأة مرة واحدة وقد لا تتكرر في أثناء المنافسة وأيضاً الانتقال السريع من وضع الدفاع بشكل ناجح ضد هجمات المنافس إلى المهاجم وحسم الموقف لصالحه عن طريق تحقيق إصابة الهدف بسلاحه واخذ لمسة من أوضاع مختلفة، فاللاعب يحتاج إلى قابليات بدنية وعقلية عالية تمكنه من تحقيق الوصول إلى المستوى المطلوب نتيجة تعرضه إلى ضغوط وظروف نفسية قاسية والتعب الظاهر، مما يفقد الكثير من الحماس والتركيز معاً هذا مما يؤثر بصورة مباشرة في مستوى أدائه وعلى قابليته النفسية والعقلية التي ترتبط بقدرته على التحكم في تركيز انتباهه وعدم استطاعته التميز والتحكم بانفعالاته واضطراباته حول المباراة والتجاوز لكثير من المواقف التي قد تؤثر في مستوى نفسيته وعدم الشعور بالهزيمة.

يعد الانتباه من أهم العمليات العقلية التي يجب أن يتحلى بها المبارز نظراً لانتسام حركاته بالسرعة، وسرعة رد الفعل وضيق مدى الحركات، مما يتطلب درجة عالية من تركيز الانتباه. أن طول فترة المنافسة التي يقضيها اللاعب مركزاً انتباهه في حالة التهيؤ والاستعداد لمواجهة الموقف، فكلما كان التركيز كافياً كان دقته

وقدرته على الأداء جيدة فإذا لم يكن مركزاً لما يجري حوله فإن أداءه لا يكون بشكله الأمثل.

وان زمن تركيز الانتباه يرتفع تدريجياً مع مرور وقت المباراة وذلك لان عامل التعب سيدخل على اللاعبين وهو يؤثر سلبياً في العمليات العقلية في جميع الأنشطة الرياضية ولأجل المواصلة والقدرة على التحمل الزائد من جراء المنافسة وخاصة في الحركات التي تتطلب الدقة في الإصابة لتحقيق الهدف، فيجب تركيز انتباهه على حركات منافسه لمدة طويلة من الملاحظة كما في المباراة لان تركيز الانتباه لمدة وجيزة يؤدي أحياناً إلى الهزيمة. وعلى المبارز سرعة الاختيار بين المثيرات المتعددة التي تظهر إمامه خلال المواقف التنافسية والانتقاء من بينها للإفادة منها خلال الاستجابة له .

خلال الوحدات التدريبية للمبارز يجب أن يكون هناك تطوير مستمر لانتباهه وتقوية ردود فعله وحركاته ومثال ذلك لو كان المبارز في الوضع السادس في حالة تلاحم يؤدي أولاً خدعه (أي ضرب النصل في الاتجاه المباشر) ثم التغير إلى الوضع الرابع ، وبعد ذلك تغير نصله للوضع السادس ،وعندما يؤدي المدرب هجوماً سريعاً من الوضع الرابع مع قيامه بالرد المباشر ففي هذه الحالة يجب على المبارز أن يقوم بالرد المضاد من الوضع الرابع والسادس وبأقل سرعة ممكنة.

٢- الإدراك:

هو عملية عقلية معرفية يتم عن طريقها التعرف على الأشياء في طبيعتها الأولية، ويعني الاستجابة الفعلية للمثيرات الحسية المعينة إضافة إلى معرفة

المعلومات المكتشفة بواسطة الحواس وتفسيرها . والإدراك يتضمن تفاعل المعلومات المتعرف عليها بواسطة الحواس مع المعلومات الموجودة في الذاكرة ، ومن الممكن أن يتعرف اللاعب على بعض العناصر التي لم تكن له بها خبرة سابقة في موقف خططي معين، إذا ما كانت متشابهة لتلك التي خزنت في ذاكرته سابقاً، وهذا يفيد في المراحل المختلفة للإعداد الخططي. كما أن الخبرة الإدراكية الواسعة للاعبين تسهم في انتقاء نماذج من الخبرات الخططية السابق اكتسابها لاستخدامها في المواقف الخططية التي يمرون بها.

ويمكن الاستفادة من خصائص الإدراك في ما يأتي:-

- محددات المواقف الخططية والمهارية وتميزها.
- القدرات البصرية وحدة الرؤية الحركية.
- إدراك المؤشرات مبكراً والإفادة منها في الاستجابة الخططية.
- الإحساس بالمكان والزمن والتكوين واللون.

٢- التذكر :-

هو العملية العقلية التي تتطلب من الفرد أن يقرر شيئاً ما حدث في الماضي، والذي يكون بشكل استجابات لفظية أو حركية، والتذكر عملية لاحقة للإدراك وسابقة للتفكير، إذ أن الإدراك والتذكر والتفكير هي العمليات الثلاث المكونة للتنظيم العقلي للفرد وهي عمليات ترتبط وتتفاعل مع بعضها البعض.

ويعرف التذكر على أنه استقبال المثير والاحتفاظ في الذاكرة ومن ثم الاستجابة له بعد مرور فترة زمنية، وهذه الفترة تختلف باختلاف درجة تعقيد المثير ، فإذا كان

المعروض شيئاً واحداً فقد يحتاج الشخص إلى زيادة الانتباه للتخزين والاحتفاظ الدائم نسبياً إما إذا زاد عدد الأشياء عن سعة التذكر، فإنه حتى التكرار النشط لن يكون كافياً للاحتفاظ بها ، لان بعضها سوف يفقد إثناء عملية التكرار نفسها ، ومن خلال ذلك نستطيع أن نميز نوعين من التذكر هما التذكر القريب والتذكر البعيد ويمكن الإفادة من خصائص التذكر في ما يأتي:-

- ✓ تكرر شرح المهارة الفنية والخطوية.
- ✓ استخدام نظام تلخيص المعلومات وتجزئتها خلال شرح المهارات الفنية والمواقف الخطوية في المنافسة.
- ✓ ربط المعلومات والمواقف الجديدة بالمعلومات والمواقف المخزونة في الذاكرة طويلة المدى.
- ✓ تميز الخطط والمواقف وظروف استخدامها عن بعضها البعض.
- ✓ استخدام نظام التغيير للتصرفات والمواقف الخطوية إذ انه يؤدي إلى نتائج أفضل .

٥- التفكير الخطوي:-

هو احد العمليات العقلية المعرفية، وأرقى صور النشاط العقلي التي يقوم بها اللاعب او الرياضي خلال إدراكه للعلاقات بين كافة العناصر المؤثرة في الموقف الموجود فيه ويعتبر التفكير الخطوي اعقد أنواع التفكير التي يمكن أن يتعرض لها اللاعب في المجال الرياضي التطبيقي. ولخبرات اللاعب وسعة خزن المعلومات في الذاكرة طويلة المدى ، ومدى دقة أدراك المواقف التنافسية وسرعة تقديرها تقديراً

صحيحاً دور رئيسي في تحديد النتائج ويعد التصرف الخططي النتيجة النهائية التطبيقية للتفكير الخططي والذي يظهر في صورة أداء خططي في مواقف المنافسات، وإن اتخاذ القرارات المناسبة وسرعة تنفيذها في الوقت المناسب تلعب دوراً رئيسياً في نجاح التصرف الخططي وأهم مظاهر التفكير الخططي أن تكون له خطة معينة وإن يكون التفكير إيجابياً وسريعاً مع الاستفادة من الخبرات السابقة وضرورة توافر الحالة الوظيفية العصبية الجيدة وارتباط التفكير الخططي بالخبرات الانفعالية المتعددة، فضلاً عن ارتباطه بالقدرة على التوقع.

٥- زمن رد الفعل

هو الفترة الزمنية بين لحظة ظهور مثير ما وبدء الاستجابة لهذا المثير ، أي أن زمن رد الفعل هو الفترة بين إعطاء المثير وبدء الحركة الظاهرة . ويختلف زمن رد الفعل طولاً وقصراً تبعاً لنوع المثير فأسرع الأزمنة لرد الفعل ما كان ناتجاً من مثير باللمس ويليهِ زمن رد الفعل الناتج عن مثير صوتي أما زمن رد الفعل الناتج عن مثير ضوئي فيكون بطيئاً .

ويعد زمن رد الفعل الحركي ضرورياً في رياضة المبارزة التي تعتمد على سرعة الأداء وخاصة تلك التي يكون فيها زمن أداء الحركة واحد مثل حركة الطعن.

وتشير الدراسات إلى أن ممارسة الرياضة تقلل من زمن القرار وذلك بواسطة إلغاء القرارات غير الصحيحة وتمكنه من أداء القرار الصحيح بشكل أكثر فاعلية، وهناك عدة عوامل تؤثر في زمن رد الفعل منها (السن والجنس، الاستعداد الفطري

للفعل ،تأثير إشارة البدء، تأثير قوة المثير، تأثير عدد المستقبلات للمثير ، ممارسة الرياضة ، التغذية، التعب، التدريب بالإنقال، خصوصية زمن رد الفعل)

٦- التوقع الحركي:

هو المعرفة المسبقة لهدف الحركة ولحظة الحركة المرتبطة بهدفها. والتوقع الحركي الصحيح يجعل من وضع منهج التصرف الخططي صحيحاً وبالتالي يؤدي إلى تقصير زمن رد الفعل . والتوقع مظهر خارجي يعبر عن مدى ترابط أجزاء الحركة وواجباتها الحركية لأداء حركي جديد متوقع أو غير متوقع إذ يتوقف ذلك على ظروف اللاعب وإمكانياته،

وتزداد أهمية التوقع الحركي عند خداع المنافس في لعبة المباراة، إذ إن الخداع يحقق هدف الحركة عن طريق تغيير شكل المرحلة التمهيديّة أو إيقاع الحركة أو اتجاهها ،أي الظهور بمظهر غير حقيقي وغير متوقع الغرض منه تحقيق هدف الحركة بعيداً عن معرفة المنافس ، ويجب إن يستخدم اللاعبون التوقع طويل المدى، أي لا يكتفي بالتوقع فقط في تصرفات المنافس الحالية أو ما يمكن حدوثه في الموقف التالي أو مماثل بل يجب إن يشمل النتائج الحركية للتحركات أو التكتيكات التي قد تحدث طوال النزال وحتى نهايته بالقياس على أسلوب تفكير المنافس وطريقته.

ويختلف التوقع الحركي من شخص لآخر ومن رياضي لآخر، ويتطور من خلال التدريب، فنلاحظ أن المبتدئين اضعف من اللاعبين المتدربين في التوقع الحركي، فضلاً عن أن التوقع الحركي يتقدم بتقدم العمر من خلال الخبرة ، فالطفل يكون

توقعه اقل بكثير من الأكبر منه سناً، لأن التوقع حصيلة الخبرة والمعرفة وينتقي اللاعب منها ما يناسب الموقف وبالتالي يربط بين هذه الخبرة السابقة من ناحية وبين مدركاته من الموقف الراهن ويحاول أن يكون تصوراً لحل الواجب أو جزء منه وهكذا يتطلب التوقع الحركي ما يأتي:-

♦ قسطاً معيناً من الدافعية.

♦ قسطاً معيناً من الخبرة والمعرفة.

♦ إدراك واضح للقيمة الوظيفية.

٧- التصور العقلي

أن للتصور العقلي دوراً أساسياً ومهماً في عملية التعليم والتدريب الذي يعمل على رفع مستوى الرياضي من خلال اكتساب وإتقان المهارات الأساسية والحركية التي تساعده على الاستفادة خلال المباراة في المواقف الفعلية للمنافسة وأيضاً يعمل على أعداد اللاعب نفسياً لمواجهة التغيرات والاستعداد لها حسب طبيعة المواقف المتغيرة، مما يؤهل اللاعبين على تنمية الوعي لديهم بأنفسهم وإدراك مشاعرهم الحقيقية عند التدريب والمنافسة وتنمية القوة النفسية وزيادة القدرة على التركيز، ويساعد على تنمية الثقة بالنفس أيضاً عندما يدرك اللاعبون لذاتهم بأنهم قد بلغوا أهدافهم باعتبار الوصول إلى المستويات العالية والمنافسات في غاية الأهمية للاعبين إذ تقوم الأجزاء التفصيلية للأداء والحركات التي يؤديها وإعطاء صور واضحة عن خط سير الحركات الرياضية المعقدة أو المركبة، وأيضاً من خلال عملية التصور يمكن وضع إستراتيجية واضحة ومناسبة من حيث الواجبات الحركية

أن كانت مهارية أو خطية مما يساعده على اتخاذ القرار المناسب والاستجابة الصحيحة.

والتدريب على التصور يساعد على تحسين التكنيك (الأداء الحركي)، وزيادة الثقة بالنفس، وتعزيز الهدوء الذهني، وضبط النفس، والسيطرة والتحكم بالانفعالات النفسية مما يعود بالفائدة على تسهيل عملية التدريب للمهارات وتحسين مستوى الانجاز، فضلاً عن تجنب الكثير من الإصابات التي من المحتمل أن يتعرض لها اللاعب في أثناء المنافسات.

ولهذا يستخدم التصور العقلي لغرض تحسين الأداء عن طريق مراجعة المهارة ذهنياً، وتتضمن التخلص من الأخطاء بتصوير الأسلوب الصحيح للأداء المهاري بإعطاء فكرة واضحة عن الجوانب الرئيسة لتنفيذ المهارة، وأيضاً مقارنة استجاباتهم بالأداء الأمثل والتخلص من الاستجابات غير الصحيحة، وبعض اللاعبين يستخدمها قبل أدائهم فعلياً في المنافسات كمراجعة لما يجب أن يكون عليه الأداء والبعض الآخر ساعدهم على التخلص من القلق والتردد وعدم الثقة ويمنحهم الثقة بالنفس، وأيضاً يستخدم خلال فترة العودة إلى الحالة الطبيعية أيضاً بعد الإصابة من أجل تحقيق الأداء الأمثل.

وعليه فإن التصور مهم في عمليات التدريب والمواصلة للتقدم في المستوى الرياضي ولمختلف الأنشطة الرياضية لان عملية التركيز على التصور للحركات الرياضية تجعل تكوين الاستجابات العصبية صحيحاً لتلك الحركات وعزل الاستجابات العصبية غير المرتبطة بتلك الحركات مما يساعد على بناء هيكل أو

منهج حركي في الذاكرة الحركية التي يمكن استخدامها في ظروف المواقف المتغيرة للمباراة ، خاصة في رياضة المبارزة التي تحتاج إلى عملية تصور لتساعد على التعديل والتغير في المهارات الحركية والإحساس الحركي للأداء لاسيما في الحركات المركبة التي تحتاج إلى كيفية الربط بين مهارتين أو أكثر من خلال السير الحركي للمهارات مع استرجاع الخبرات السابقة كافة والتعامل بكيفية وضع الاستراتيجيات الخاصة للأوضاع الدفاعية والهجومية مما يوضح الصور الحركية للاعب عند الأداء للجمل الحركية أو متابعة حركة السلاح للوصول إلى منتصف الهدف أو سير الذراع المسلحة أو وضع القدمين في أثناء التقدم مع الأوضاع الدفاعية وانتقالاً إلى الحركات الهجومية وغيرها. ويسهم التصور على تحسين التركيز أيضاً وخاصة في فترة المنافسة عندما يستحضر اللاعب الصورة الذهنية لأداء بعض المهارات التي سوف يستخدمها في أثناء المنافسة وهذه الأشياء تساعد اللاعب على عدم التشتت والضياح في أفكار ثانوية غير مرتبطة بالمنافسة، مما يساعد على تحسين التركيز بان يستحضر اللاعب صورة ذهنية لبعض المواقف التي تتسم بتثبيت الانتباه وقوة التركيز كأن يفشل لاعب المبارزة في أداء حركة الطعن مثلاً عند تسجيل هدف سهل، وهنا يحاول اللاعب أن يستحضر الصورة الذهنية التي سببت له الفشل ونقاط الضعف في الأداء مما لا يحقق له تحقيق الهدف، وعليه سوف يبدأ اللاعب هنا بالتغلب على هذه الصورة والاحتفاظ بالهدوء والتركيز في الانتباه لأداء المهارة أو حركة الطعن بصورة جيدة، ومن ناحية أخرى يساعد اللاعب على تحسين تركيز انتباهه خلال المنافسة أو المبارزة بالاستجابات الصحيحة للمواقف التنافسية.

٨- الذكاء الخططي :-

هناك عدة عناصر أساسية تدخل ضمن الأعداد العام للمبارزة ومن هذه العناصر (الذكاء) وهو الذي يؤهله لاستغلال الثغرات لدى المنافس بمجرد ظهورها، وان الاستعداد العالي لاتخاذ القرار السريع يجب أن يصاحبه استعداد سليم أيضاً، كذلك الجرأة والطموح للوصول إلى الهدف خلال الوقت المحدد للنزال، مع مرونة عالية في التفكير، حيث تعد العوامل مهمة جداً للاعب المبارزة وان عدم توفرها يؤدي إلى عدم ضمان تحقيق الواجبات التكتيكية والتكنيكية (المهارات الفنية والخططية) والتكيف السريع لردود أفعال منافسين مختلفي التصرف لذا يعد الذكاء الخططي من أهم القدرات العقلية للمبارز.



الفصل الثالث

تجهيزات لاعب المبارزة في الأسلحة الثلاثة:
أولاً- الملابس والمعدات :

✓ بدله المبارزة .

✓ الصديري الواقي للرجال :

✓ الصديري الواقي للنساء :

✓ قناع الرأس :

✓ القفاز (الكف).

✓ الجوارب :

✓ الأحذية:

✓ حقيبة المبارزة :

ثانياً- الأسلحة (ومتعلقات الأجهزة الكهربائية) :

✓ أسلاك التوصيل (فلديكور):

✓ الصدرية المعدنية الكهربائية:

✓ سلاح الشيش

✓ الهدف في سلاح الشيش :

✓ طريقة تسجيل اللمسات :

✓ سلاح سيف المبارزة

✓ الهدف في سلاح سيف المبارزة:

✓ طريقة تسجيل اللمسات :

✓ سلاح السيف

✓ طريقة تسجيل اللمسات

✓ الهدف في سلاح السيف

ثالثاً- ملعب المبارزة (ميدان اللعب) في الأسلحة الثلاثة:

رابعاً- جهاز التحكم الكهربائي.

تجهيزات لاعب المبارزة في الأسلحة الثلاثة:

المبارزة من الألعاب الرياضية التي لها تاريخ طويل في المجال الاولمبي والعالمى كلعبة رياضية أخذت على عاتقها إحياء التاريخ بنكهة الحاضر، إذ تستخدم الحركات التقليدية التي كانت تمارس في الأزمان السالفة مع بعض التطورات التي أجريت عليها لمواكبة فن الحركات الرياضية، وذلك باستخدام الأجهزة الحديثة المتطورة التي تعتمد على التقنيات الالكترونية لتشمل جميع الأدوات التي يستخدمها اللاعب، من ملابس، وتجهيزات، وأسلحة، وأجهزة تحكيم وغيرها.

أولا- الملابس والمعدات :

على لاعب المبارزة أن يرتدي الملابس الخاصة بلبعته(سلاحه) خلال ممارسته لها سواء في التدريب أو المباريات، كما يجب أن تتوافر في تلك الملابس أقصى درجة من الحماية اللازمة لجميع أجزاء جسمه ضد أي إصابات أو حوادث، وبجانب ذلك يجب أن تكون الملابس مناسبة تماماً لجسم اللاعب حتى تتاح له حرية الحركة بالإضافة إلى مطابقتها للشروط والمواصفات القانونية .

إذ أن ملابس الرجال تختلف بعض الشيء عن ملابس النساء نتيجة اختلاف التركيب الجسماني للمرأة . كذلك تختلف بعض التجهيزات بين الأسلحة الثلاث نتيجة اختلاف الهدف القانوني.

لذا تتكون ملابس المبارز بصورة عامة من :

✓ **بدلة المبارزة ، و تتكون من جزئين هما:**

- السترة العليا (الجاكيت) .

تصنع البدلة في الأسلحة الثلاثة من قماش الكتان أو القطن السميك، وباللون الأبيض ويراعى عند صناعتها وتفصيلها أن يكون الجاكيت مستوفٍ لشروط هدف السلاح من ناحية التبطين، وأن تغطي السترة جميع أجزاء الجسم تماماً ماعدا الرأس واليدين، كذلك تزويد السترة عند منطقة الرقبة بحزام عريض مرتبط بها يلف حول الرقبة ويصل إلى أسفل الذقن وذلك لحماية اللاعب ..

أصبح مسموحاً قانونياً ابتداءً من عام ١٩٩٥ أن تكون هناك ألوانا للبدلة غير الأبيض مع التحفظ على أن تكون الألوان فاتحة وأن يغلب عليها اللون الأبيض مثل (اللبني - السماوي - البيج - ألبيمي الفاتح .. الخ)
- السروال (البنطلون) .

أما السروال فيكون مناسباً في الاتساع ولا يعيق الحركة، ولا بد أن يصل طوله إلى أسفل مفصل الركبة ، والطرف السفلي للسروال مزود بحزام عريض من نفس نوع النسيج يلتف حول الساق وأسفل الركبة ويثبت بأستك عريض دون ضغط حول سمانة الساق وذلك في جميع الأسلحة الثلاثة . يجب أن يرتفع الحد العلوي الدائري للسروال (حزام البطن) بمقدار ١٠ سم على الأقل تحت السترة حتى لا يتعرض أي جزء من أجزاء الجسم الداخلية للإصابة وخاصة عند الحركة وفي وضع الوقوف أو الطعن . كما يجب أن يزود السروال بحمالات تثبيت في الأكتاف وذلك لتثبيت السروال مع الجسم حيث أن الحزام العريض المثبت على الوسط يكون واسعاً لإكساب اللاعب حرية الحركة بسهولة ويسر .
كما في الشكل (٥)



بدلة الرجال



بدلة النساء

الشكل (٥)

✓ الصديري الواقي للرجال :

يتم ارتدائها تحت الجاكيت زيادة في حماية اللاعب ، وتكون مصنوعة من قماش القطن وبها لاستك لربطها حول العنق والخصر، وتلبس في الذراع

المسلحة للاعب كما في الشكل (٦)



الشكل (٦)

(٦٣)

✓ الصديري الواقي للنساء :

ترتدي النساء واقي للصدر تحت الصدرية وهو مصمم من البلاستيك أو مواد ليفية، ويحتوي على لاستك ليلتف حول الأكتاف والجذع من الخلف والفائدة من واقي الصدر، هي حماية الصدر من الإصابات أو الضربات القوية. كما في الشكل (٧)



الشكل (٧)

✓ قناع الرأس :

الوظيفة الأساسية للقناع هي حماية وجه و رأس اللاعب من أي خطورة قد يتعرض لها ، بالإضافة إلى إعطائه ثقة في نفسه أثناء التدريب أو المباريات ، ويجب توافر الشروط التالية في القناع :

♦ يجب أن يكون حجم القناع مناسباً لحجم رأس اللاعب لضمان ثباته أثناء الحركة .

♦ تصنع الواجهة الأمامية والجانبان عادةً من شبكة من السلك الصلب المتين متداخلة مع بعضها بحيث لاينفذ منها سلاح المنافس أو يتثنى إلى الداخل عند

اصطدام السلاح به. وقد صنع القناع الحديث بحيث تكون واجهته من الزجاج الغير قابل للكسر. ويسمح بالرؤية بوضوح من خلاله .

- ◆ يجب أن يغطي أعلى سطح القناع من الأمام بقطعة من القماش مقابلاً للجهة وذلك لحماية العين من الضوء ، ويجب تغطية القناع بطبقة من البلاستيك في الأماكن التي يلامس فيها القناع وجه اللاعب خاصة في المباريات الكهربائية.
 - ◆ للقناع حامل مزدوج من السلك الصلب مثبت بأسفل السطح العلوي له ويلتف حول الرأس من الخلف وذلك لتثبيت القناع بعد ارتدائه ، ويغطي هذا الحامل بقماش متين محشو من الداخل بقليل من القطن أو الإسفنج .
 - ◆ في سلاح الشيش أصبح الجزء السفلي من القناع (الفوطة) داخلة ضمن الهدف القانوني وتم ذلك ابتداءً من بعد الدورة الاولمبية عام ١٩٩٦ م ، وبالتالي يتم تصنيعها من نفس خامة الصد يري الكهربائي.
 - ◆ في السابق لم يكن هنالك اختلاف كبير في الأقنعة. أما في الوقت الحاضر فهنالك اختلاف بين أقنعة الأسلحة الثلاثة من حيث التصميم والهدف القانوني.
 - ◆ القناع في سلاح السيف الكهربائي يتكون كله من المعدن الموصل للكهرباء في كل أجزائه ، ويتم توصيله بدائرة الكهرباء من خلال سلك توصيل بمشبك يتصل بناحية بالصديري الكهربائي ومن الناحية الأخرى بأي جزء من القناع.
- والشكل (٨) يوضح ذلك .



قناع سلاح السيف العادي



قناع سلاح السيف الزجاجي



قناع سلاح الشيش الزجاجي

قناع سلاح سيف المبارزة الزجاجي



الشكل (٨)

(٦٦)

✓ القفاز (الكف).

أن الغرض الأساسي للقفاز هو حماية قبضة يد اللاعب التي تحمل السلاح وأصابعه من الاحتكاك بالمقبض والواقى وكذلك من ذبابة نصل المنافس خلال المباريات والتدريب ، ويجب توافر بعض الشروط في القفاز كما يلي :

– يصنع القفاز من السلك الشمواه أو الجلد الخفيف حتى يعطي راحة تامة للاعب عند ارتدائه والمبارزة به، وكذلك لكي لا تفقد أصابع اللاعب إحساسها بالمقبض والسلاح .

– مناسبة القفاز لحجم قبضة يد اللاعب .

– يستخدم قفاز واحد في جميع أنواع الأسلحة ، وأصبح له فتحة واحدة في الجانب لخروج سلك التوصيل منه .

– يجب أن يغطي القفاز الجزء الأمامي من الساعد بصورة غير متدلالية .

– في سلاح السيف الكهربائي هناك جراب مصنوع من نفس خامة القماش الموصل للكهرباء بحيث يثبت هذا الجراب على رسخ اليد المسلحة لدخولها ضمن الهدف المسموح للمس فيه . كما في الشكل (٩)



الشكل (٩)

✓ الجوارب :

يجب أن يرتدي اللاعب جوارب طويلة تصل إلى أسفل الركبة مباشرة وتصنع من الصوف أو القطن المبطن من الأمام بدرجة أكثر سمكاً لحماية الساق من أي إصابات وخاصة في سلاح سيف المبارزة حيث تدخل الساق ضمن الهدف المسموح للمس فيه. كما في الشكل (١٠)



الشكل (١٠)

✓ الأحذية:

يكون الحذاء مصنوعاً من الجلد العادي المرن، ويغطي القدم من أعلى وأسفل دون أعاقه لمفصل الكاحل عن الحركة ، وان يلتف النعل الكاوتش للحذاء لأعلى بحيث يغطي الكعب تماماً لحمايته من الصدمات من كثرة أداء الطعن في خلال المباريات والتدريب ويجب أن يكون في نعل الحذاء بعض التجويفات التي تعمل على ضغط الهواء مما يزيد من ثبات اللاعب على الحلبة، وان يتناسب حجم الحذاء مع حجم القدم حتى تتاح له حرية الحركة بسهولة ويسر .

كما في الشكل (١١)



الشكل (١١)

✓ حقيبة المبارزة :

يحتاج لاعب المبارزة إلى حقيبة لحفظ وحمل الملابس والتجهيزات خلال التدريب والمنافسة ، ويجب أن تكون مناسبة من حيث التصميم إلى شكل التجهيزات وحجمها. كما في الشكل (١٢)

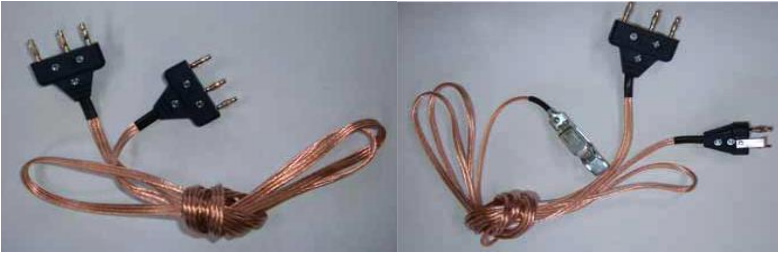


الشكل (١٢)

ثانياً- الأسلحة (ومتعلقات الأجهزة الكهربائية) :

✓ أسلاك التوصيل (فلديكور) :

من تجهيزات المبارز الأسلحة بأنواعها المختلفة التي سيلعب بها وحسب نوع السلاح المختص فيه، وكذلك الأدوات الخاصة به مثل سلك التوصيل (الفلديكور) بالإضافة إلى وصلة السلك بين القناع والصدريّة في سلاح السيف الكهربائي . كما في الشكل (١٣)



الشكل (١٣)

✓ الصدرية المعدنية الكهربائية:

يجب أن يرتدي اللاعب صدرية معدنية جيدة التوصيل للكهرباء فوق الجاكت كاملة ومصنوعة من قماش جيد التوصيل للكهرباء وتغطي الذراعين في سلاح السيف العربي . أما في سلاح الشيش فتكون الصدرية المعدنية مطابقة لمواصفات الهدف القانوني بدون الذراعين ومضافاً إليها مثلث التقاء الحالبين . ويختلف فصال الصدرية النسائية عن فصال الصدرية الرجالية. وكذلك الاختلاف الذي يوجد بين بدلة السيف وبين بدلة سلاح الشيش يوجد في المثلث الخاص بمنطقة الحالبين لأن هذه المنطقة خارج هدف سلاح السيف وهي جزء من هدف سلاح الشيش. كما في

الشكل (١٤)



➤ صدرية سلاح السيف العربي للبنات



➤ صدرية سلاح الشيش من الأمام للبنات



➤ صدرية سلاح الشيش من الخلف للبنات

الشكل (١٤)

✓ سلاح الشيش (Foil) Fleuret :

يعد سلاح الشيش اخف الأسلحة وزناً ، وأنسبها لمزاولة نشاط السيدات، يصنع هذا النوع من السلاح من الصلب الهوائي المرن. وشكل مقطع نصل سلاح الشيش أما مربع كما في السلاح الفرنسي أو مستطيل كما في السلاح الايطالي وخاصة في الجزء القوي منه ، وبذا يكون للنصل ٤ زوايا و٤ أسطح وتستخدم الزوايا في الالتحام وتغير الالتحام والهجمات النصلية كما في الضرب والضغط نظراً لقوة الزوايا بالنسبة للأسطح ، ويمكن حصر مواصفات سلاح الشيش فيما يلي :

➤ الوزن : الوزن الكلي لسلاح الشيش يبلغ ٥٠٠ غرام .

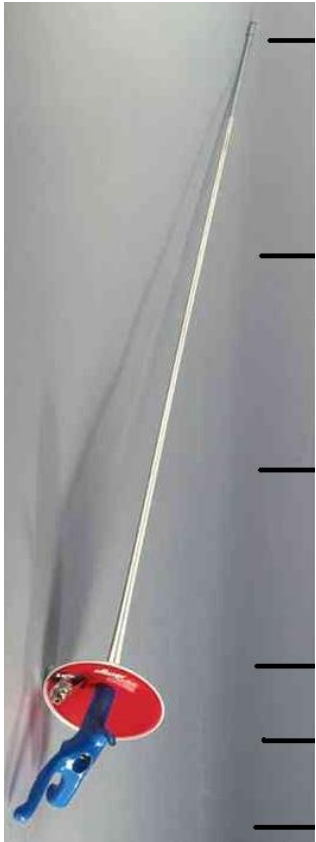
➤ الطول : الطول الكلي لسلاح الشيش يبلغ ١١٠ سم

➤ النصل: يكون النصل مصنوعاً من الصلب المرن ومستطيل أو مربع المقطع ويتم تركيبه في المقبض بحيث يكون السطح العريض للنصل أفقياً ، وأقصى طول ظاهري للنصل من بعد الواقي ٩٠ سم . وسلاح الشيش الكهربائي يتوسط نصله سلك كهربائي لتوصيل التيار الكهربائي للذباباة خلال المنافسات الحقيقية . ويتكون النصل من ثلاثة أجزاء هي :

١- الجزء القوي: القريب من الواقي وسمي بالقوي لقلة مرونته، ويستعمل في مسك سلاح المنافس .

٢- الجزء الوسط : لأنه يتوسط النصل ويكون ذو مرونة متوسطة ويستعمل في حركات التلاحم والضرب والضغط.

٣- الجزء الضعيف: سمي بالضعيف لمرونته العالية ، وهو الجزء الذي يكون في نهاية النصل ويحوي على الذبابة ، ويستعمل في تغير اتجاهات سلاح المنافس وتشتيت انتباهه ، وكذلك في الحصول على اللمسات لوجود الذبابة في نهايته . كما



- في الشكل (١٥)
- الذبابة
 - الجزء الضعيف
 - الجزء الوسط
 - الجزء القوي
 - الواقى
 - مجموعة المقبض

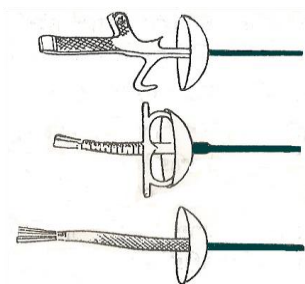
الشكل (١٥)

➤ **الواقى:** يكون الواقى مستدير الشكل وقابلاً لأن يمر خلال مقياس اسطواني مستقيم قطره ١٢ سم وطوله ١٥ سم ويجب أن يكون النصل ماراً بمركز الواقى . وفائدته لحماية يد اللاعب من إصابات المنافس .

➤ **وسادة الواقى :** توجد قطعة مستديرة تبطن الواقى من الداخل تصنع من الجلد المبطن بالإسفنج ، تمنع احتكاك سلاميات اليد بالواقى .

➤ **مجموعة المقبض :** يكون طولها ٢٠ سم وفائدتها للقبض ومسك السلاح بثبات وأمان وتتكون من :

١- **القبضة :** وتكون على شكل مسدس (القبضة البلجيكية والمستخدمه خلال البطولات الدولية) تلتف الأصابع حولها وتعطيها ثباتاً واستقراراً . كذلك توجد القبضة الفرنسية والقبضة الايطالية كما في الشكل (١٦)



➤ قبضة سلاح الشيش الفرنسية

➤ قبضة سلاح الشيش البلجيكية

➤ قبضة سلاح الشيش الايطالية

الشكل (١٦)

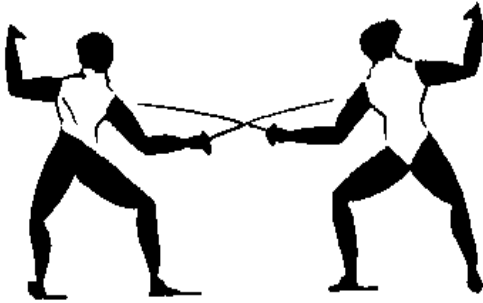
٢- **لسان النصل** : وهو عبارة عن امتداد لنصل سلاح الشيش يمتد خلال الواقي والقبضة ليربط مجموعة المقبض بالنصل.

٣- **صامولة الربط** : وظيفة الصامولة هو ربط أجزاء سلاح الشيش مع بعضها البعض، و المسافة التي تحتلها الصامولة في سلاح الشيش الفرنسي ٢سم ، أما بالنسبة للبلجيكي (المسدس) فتكون الصامولة في نهاية مجموعة المقبض وداخل القبضة الالومنيوم .

➔ **الهدف في سلاح الشيش :**

الهدف محدد في الجذع فقط من الإمام والخلف ، والحدة الأعلى ياقة (رقبة الجاكت) ٣ سم فوق بروز عظمتي الترقوة ، ومن الجانبين عند خياطة الأكمام التي تعبر رؤوس عظام العضد بالإضافة إلى فوطة القناع (حديثاً) .

وفي الحد السفلي الخلفي تمثل بالخط الأفقي الذي يصل بين عظمتي الحوض أفقياً وفي الحد السفلي الأمامي يدخل ضمن الهدف المثلث المحصور بين خطي ألتقاء منطقة الحالبين وتستننى الإطراف والرأس من الهدف . كما في الشكل (١٧) .



الشكل (١٧) المنطقة البيضاء تمثل الهدف القانوني

➤ طريقة تسجيل اللمسات :

يقتصر تسجيل اللمسات في سلاح الشيش للرجال والسيدات على الذبابة فقط حيث انه سلاح وخز ونفاذ .

✓ سلاح سيف المبارزة Epee :

هو أثقل الأسلحة الثلاثة وزناً وأكثرها طولاً وأقواها صلابةً وأعرضها مقطعاً ، ولنصله ثلاثة حدود وثلاثة أسطح مقعرة الشكل ويتوسط السطح العريض منه أخدود لمرور السلك الكهربائي للذبابة ، ويجب أن لا يقل عمق هذا المجرى عن ١م ، ولقد تم تصميم الواقي بشكل اكبر وأعمق من واقي سلاح الشيش وان كان يتفق معه في الدائرية وذلك حتى يعطي الحماية الكاملة ليد المبارز ويمكن حصر مواصفات سلاح سيف المبارزة في الآتي:

➤ **الوزن :** يكون الوزن الكلي لسلاح سيف المبارزة لا يزيد عن ٧٧٠ غرام ولا يقل عن ٧٥٠ غرام .

➤ **الطول :** يبلغ طول سلاح سيف المبارزة ١١٠ سم .

➤ **النصل :** يكون النصل مستقيم ومصنوع من الصلب مثلث المقطع وبدون حواف قاطعة ، والحد الأقصى لطوله ٩٠ سم ، والحد الأقصى لعرضه من عند الواقي ١٠م . كما في الشكل (١٨)



الشكل (١٨)

- الواقى : يكون الواقى ذو حافة دائرية وأعمق من سلاح الشيش حيث يصل عمقه من المركز ٥,٥ سم ولايزيد قطره عن ١٣,٥ سم .
 - مجموعة المقبض : لايتعدى طولها من الواقى وحتى نهاية الصامولة ٢٠سم.
- وكما موضح في الشكل (١٩)



الشكل (١٩)

✓ الهدف في سلاح سيف المبارزة:

جسم اللاعب كله دون إي استثناء يعد هدفا في هذا النوع من الأسلحة ويمكن تسجيل اللمسات فيه بما في ذلك الرأس والذراعين والقدمين والملابس والمهمات فيها عدا السيف فقط. كما في الشكل (٢٠).



الشكل (٢٠)

✓ طريقة تسجيل اللمسات :

سيف المبارزة سلاح وخز ونفاذ كما في سلاح الشيش ، وتؤدي الهجمات وتسجل اللمسات في هذا السلاح بالذبابة فقط .

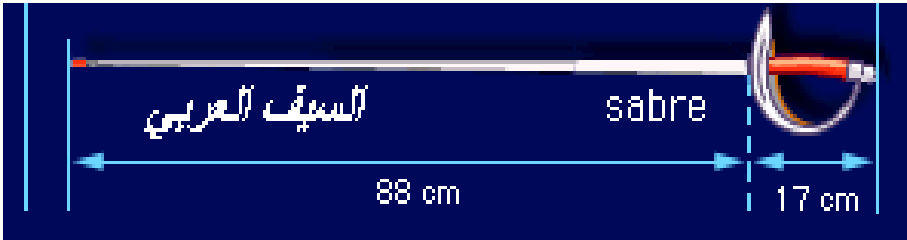
✓ سلاح السيف Sabre :

سلاح السيف هو امتداد للسلاح العربي وهو سلاح القاطع حيث يستخدم الحد الأمامي له في تسجيل اللمسات بالإضافة إلى الذبابة لذا فان مباريات سلاح السيف تعد من أجمل وأمتع المبارزات سواء للمتفرج أو اللاعب وذلك لما يتميز به هذا السلاح من حركات كلاسيكية وخاصة بعد إدخال الجهاز الكهربائي في تحكيمة مما أضفى عدالة ونزاهة في التحكيم في هذا النوع من الأسلحة . ويتصف سلاح السيف فيما يلي :

➤ الوزن : الوزن الكلي لسلاح السيف المعد للاستعمال اقل من ٥٠٠ جم .

➤ الطول : الطول الكلي لهذا السلاح ١٠٥ سم .

➤ النصل : مستطيل المقطع تقريباً والحد الأدنى لعرض النصل وهو يعتبر الذبابة ٤ مم ، والحد الأدنى لسمك النصل من عند الذبابة لا يقل عن ١,٢ مم . وطول النصل لا يزيد عن ٨٨ سم ، ويجب أن يصنع النصل من الصلب غير المرن وغير المتصلب . كما في الشكل (٢١)



الشكل (٢١)

➤ **الواقى :** يختلف الواقى في هذا النوع عن الأسلحة السابقة فنجد انه يتخذ شكل المثلث إلى أن ينتهي عند الصامولة من أسفل ويلتحم بها. ويرجع سبب هذا الشكل للواقى حيث دخول كف اليد ضمن الهدف من جهة واستخدام الحد الأمامي للنصل لتحقيق اللمسات مما يجعل اللاعب يتخذ وضع استعداد (تحفز) مختلف من النوعين السابقين ، وهو الوضع الثالث . ويجب أن يكون الواقى مصنوعاً من قطعة واحدة ويمر بكامله خلال مقياس قطره ١٥×٤ سم وبطول ١٠ سم .

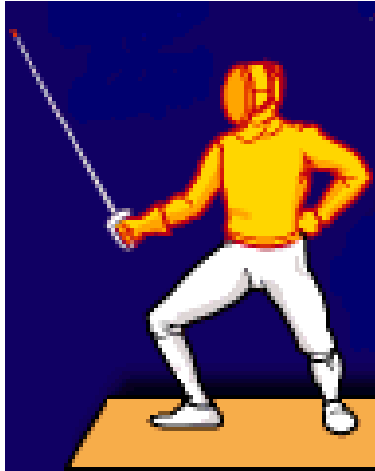
➤ **مجموعة المقبض :** أقصى طول لمجموع المقبض من الواقى حتى نهاية الصامولة ١٧ سم . كما هو موضح بالشكل (٢٢)



الشكل (٢٢)

➤ **طريقة تسجيل اللمسات :** تعد اللمسة صحيحة وقانونية إذا تمت داخل الهدف القانوني بطرف السلاح (الذبابة) أو بالحد الأمامي كله من النصل (من الذبابة حتى الواقى) ويستدل على هذا الحد من زائدة الواقى التي تصل بين الواقى والصامولة .

➔ **الهدف في سلاح السيف** : يشتمل الهدف في هذا النوع من السلاح على جميع أجزاء الجسم التي تقع أعلى الخط الأفقي المار بأعلى عظمتي الحوض ماراً من الأمام والخلف أي على استدارة خصر وجذع اللاعب بما في ذلك اليدين والذراعين والرأس . كما في الشكل (٢٣)



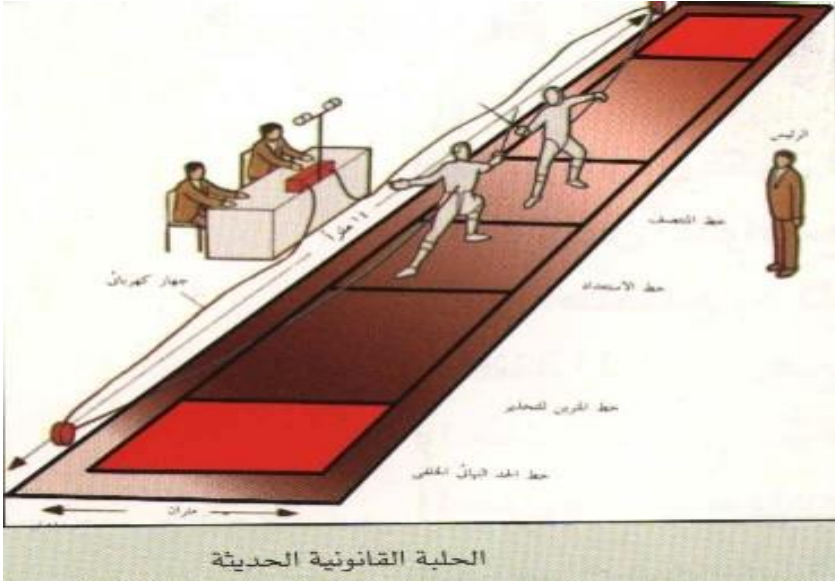
الشكل (٢٣)

ثالثاً- ملعب المبارزة (ميدان اللعب) في الأسلحة الثلاثة:

الجزء الذي يستعمل للتبارز من ميدان اللعب يسمى الحلبة La Pieste وتجري منافسات الأسلحة الثلاثة داخل الصالات على حلبة مصنوعة من الخشب أو شبكة معدنية في حالة التحكيم الكهربائي لعزل اللمسات التي تسجل على الأرض ، ويجب مراعاة إلا تكون أرضية الحلبة في صالح احد المتبارزين دون الآخر من حيث الإضاءة والتيارات الهوائية ودرجة الميل، وللملعب مواصفات هي:

- طول الحلبة الكلي ١٤ متر .
- عرض الحلبة من (١,٨٠م إلى ٢ متر) ترسم عدة خطوط واضحة على الملعب وموازية لعرض الملعب (عمودية على طوله) وسمك هذه الخطوط ٥ سم وتعد داخل الحلبة (الملعب) . وهذه الخطوط كما يلي :
- خطي الجانب وطول كل منهما ١٤ م والمسافة بينهما من ١,٨٠م - ٢ م .
- خطي المنتصف (ويمكن أن يستبدلا بنقطة أو علامة خاصة ترسم على جانبي الحلبة بطول ١٠ سم) وتكون داخل حدود الملعب .
- خطان للتحفز على بعد ٢ متر من كل من جانبي خط المنتصف ويجب أن يرسموا بالعرض الكلي للحلبة .
- حدان خلفيان للحلبة ويجب رسمهما عبر العرض الكلي للحلبة على بعد ٧ متر من خط المنتصف ويجب أن يكون لونهما مختلف عن لون باقي خطوط الملعب سواء الطولية أو العرضية . كما يجب دهان مسافة ٢ متر من نهاية خطي الجانب وعند التقائهما بالحدين الخلفيين بنفس لون الحد الخلفي حيث تعتبر تلك المنطقة منطقة تنبيه خاصة باللاعب دون إنذاره من قبل الحكام .
كما في الشكل (٢٤).
- يغطي الملعب بشبكة كهربائية تسمى السجادة الكهربائية في حالة التحكيم الكهربائي لعزل اللمسات التي تسجل على الأرض. كما في الشكل (٢٥).

يجب أن تكون هناك منطقة أمان بعد الحدين الخلفيين بطول ٢ متر من كل اتجاه من اتجاهي الملعب لعدم تعرض اللاعب لأي إصابات في حالة خروجه من الحد النهائي للحلبة .



الشكل (٢٤) ملعب مبارزة.



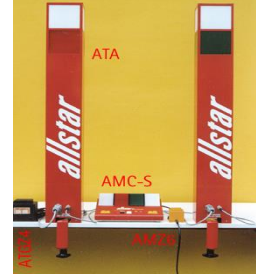
الشكل (٢٥) سجادة كهربائية لتغطية الملعب.

رابعاً- جهاز التحكم الكهربائي:

جهاز التحكم الكهربائي يساعد الحكم في اتخاذ القرار الصحيح وإعطاء أسبقية اللمسة ، حيث تضاء إشارة حمراء أو خضراء عندما تكون اللمسة صحيحة ، وتضاء إشارة بيضاء في حالة اللمسة غير الصحيحة عن طريق سلك كهربائي ملصق بنصل السلاح، ويمر تحت ملابس المبارز الواقية، بخيط معلق من خلف اللاعب ومتصل بجهاز التحكم الكهربائي ، بوساطة بكرات توصيل الكهرباء ، كما في الشكل (٢٦) حيث توضع كل بكرة في نهاية جانب الملعب . وقد أصبحت تلك الأجهزة الكهربائية المستخدمة في التحكم على درجة عالية من الدقة والحدثة التكنولوجية وتختلف أشكالها وطرق تشغيلها. وفي الشكل (٢٧) أنواع مختلفة من أجهزة التحكم الكهربائي الحديثة . وهناك عدة لتصليح الأجهزة الكهربائية وفحصها . كما في الشكل (٢٨).



الشكل (٢٦) أنواع مختلفة من بكرات توصيل الكهربائية.



الشكل (٢٧) أنواع مختلفة من أجهزة التحكم الكهربائية الحديثة.



الشكل (٢٨) عدة فحص الأجهزة الكهربائية.



الفصل الرابع

مهارات سلاح الشيش (أوضاع أساسية)

١. مسك القبضة .

٢. الوضع الأساسي .

٣. التحية .

٤. وضع الاستعداد (الأونكارد) .

٥. حركة الأرجل (التقدم والتقهقر) .

٦. حركة الطعن .

العودة إلى وضع الاستعداد .

٧. التلاحم .

أنواع التلاحم.

تغيرات التلاحم .

٨. غياب النصل

٩. اللمسة.

١٠. مسافة التبارز.

مهارات سلاح الشيش (أوضاع أساسية) :- ١. مسك القبضة .

هنالك اختلاف في شكل القبضة وطريقة مسكها حسب نوع السلاح وحسب البلد المصنع ، فتوجد القبضة البلجيكية والقبضة الايطالية والقبضة الفرنسية .
كذلك تختلف طريقة مسك القبضة فنجد سلاح الشيش وسيف المبارزة يمسك ولا يحمل ، بينما نجد سلاح السيف العربي يحمل ولا يمسك .

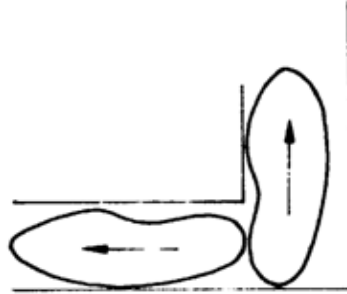
٢. الوضع الأساسي .

يعد الوضع الأساسي أول وضع يأخذه اللاعب على الملعب ، ويبنى عليه بعد ذلك شكل واتجاه أوضاع الجسم ، وكذلك حركات الأرجل ، حيث يصبح الجسم في هذا الوضع مقسم إلى جهتين وهذا التقسيم اعتباري ، أمامي وخلفي ، الجهة الأمامية وتوجد فيها الذراع المسلحة وتواجه المنافس ، أما الجهة الثانية (المعاكسة) وتوجد فيها الذراع الغير مسلحة التي تحمل الماسك ، وبهذا تتحقق المواجهة الجانبية التي تتناسب مع طبيعة لعبة المبارزة وحركاتها الفنية .

- مد الذراع المسلحة بأرتقاء كامل أمام الجسم ووضعاً قبضة اليد المسلحة مع السلاح أمام الفخذ الأمامي ، ونصل السلاح متجهاً للأسفل والأمام ، أما اليد الحرة فتحمل الماسك (القناع) ، بحيث نحصره ما بين العضد والساعد وبمساعدة الكف مع الخصر .

- يقوم لاعب المبارزة بتدوير مشط قدم الرجل الأمامية (القائدة) إلى جانب الجسم الذي تقع به الذراع المسلحة مرتكزاً في دورانه على كعب القدم بحيث تشكل القدم

التي تحركه مع القدم الخلفية للاعب بعد تلامس الكعبين زاوية قائمة قدرها (٩٠) .
كما في الشكل (٢٩).



الشكل (٢٩) يوضح طريقة وضعية القدمين عند الوضع الأساسي.

- فتل الجذع إلى الجانب بحيث يكون الكتف الأمامي للذراع المسلحة تجاه هدف المنافس والكتف الآخر المعاكس (للذراع الحرة) للخلف والصدر (الهدف القانوني) إلى الجانب .ويكون النظر إلى الأمام تجاه هدف المنافس ، بحيث يكون الذقن مع الكتف الأمامي تجاه المنافس .ومن هذا نحصل على وضع المواجهة مع المنافس والذي يطلق عليه الوضع الأساسي .كما في الشكل (٣٠).



الشكل (٣٠) يوضح الوضع الأساسي

٢. التحية :

يتم أداء التحية بعد وقوف اللاعب خلف خط الاستعداد على الملعب وأخذ الوضع الأساسي والذي سبق وتم شرحه أعلاه ، وتؤدي التحية إجبارياً ، واللاعب الذي لم يؤدي التحية قبل بداية النزال وبعد انتهاء النزال يعاقب ضمن ضوابط القانون الدولي للعبة .

ويتم أداء التحية بالخطوات التالية :

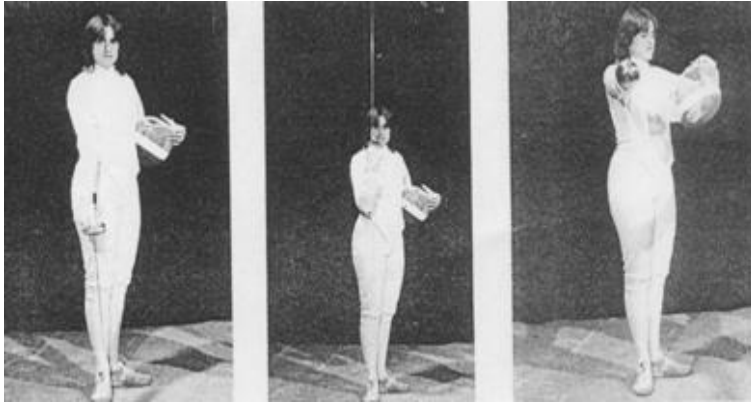
- من وضع الأساسي ، يقوم اللاعب برفع الذراع المسلحة مع السلاح من الأسفل وللأمام وللأعلى والى الخلف تجاه الجسم بعد ثني المرفق بحيث يلامس العضد الجسم ، وواقية السلاح تكون بمستوى الذقن ، والأصابع مواجهة لوجه اللاعب وظهر الكف مواجهة للمنافس .

- يقوم اللاعب بمد الذراع المسلحة إلى الأمام تجاه المنافس ، ويكون المد من المرفق قليلاً بحيث يشكل اللاعب ما بين الذراع المسلحة مع العضد زاوية ، وتكون الأصابع مواجهة للأعلى وظهر الكف مواجهه للأرض ، وذبابة السلاح إلى الأمام للأعلى ، وهذه هي التحية للاعب المنافس .

- ثم يقوم اللاعب بلف الرسغ إلى الجهة الداخلية (اليسار) للجسم بحيث تكون الأصابع للذراع المسلحة إلى جانب وظهر الكف إلى الخارج ، ثم نقل السلاح إلى الجهة الداخلية (اليسار) ، بحيث تشكل الذراع المسلحة زاوية ما بين العضد والسلاح ، والذبابة متجهة إلى الأعلى قليلاً ومنحرفة إلى الجهة الداخلية قليلاً أيضاً ، وتكون هذه التحية للحكم والمسؤول الذي يرفع البطولة والى الجمهور الجالس على المدرجات من الجانب اليسار للاعب .

- ثم يقوم اللاعب بنقل سلاحه إلى الجهة الخارجية (اليمنى) مع المحافظة على الانتشاء في الذراع المسلحة وبقاء الذبابة مرتفعة ، وأيضاً تبقى الأصابع متجهة إلى الجانب الأيسر وظهر الكف إلى اليمين ، تؤدي هذه التحية إلى القضاة والمسجلين والمؤقتين والجمهور الذي يجلس على المدرجات من الجانب اليمين للاعب .

- ثم يقوم بعدها اللاعب بإنزال السلاح إلى الأسفل ، إلى الوضع الذي كان عليه قبل أداء التحية . كما في الشكل (٣١)



الشكل (٣١) يوضح التدرج الحركي عند أداء التحية قبل المنافسة.

٤. وضع الاستعداد (الأونكارد) .

يطلق عليه في بعض الأحيان وضع التحفز ، حيث يعد الوضع الأساسي للجسم الذي يتخذه المبارز بحيث يصبح أكثر اتزاناً للتنفيذ الجيد لجميع الحركات التي يتطلبها فن المبارزة بصورة جيدة ، وهو الوضع الذي يكون فيه المبارز مستعداً ذهنياً وبدنياً ونفسياً لأي عمل يروم القيام به ويمكنه من الحركة بأعلى مستوى ، وقابلية اكبر للوصول إلى هدف الخصم .

- يؤدي وضع الاستعداد من الوقوف بالوضع الأساسي ، يبدأ اللاعب بتقديم الرجل الأمامية (القائدة) مسافة قدرها ما بين القدم ونصف إلى القدمين تقريباً ما بين كعب القدم الأمامية والقدم الخلفية وفي الاتجاه المباشر .

- يلي ذلك انثناء في الركبتين بصورة متساوية بحيث تكون الركبة الأمامية للرجل القائدة متعامدة على منتصف قدم الأمامية ، أما الركبة للرجل الخلفية فتكون متعامدة على مشط القدم الخلفية ، بحيث يكون مركز ثقل الجسم ما بين الرجلين ، وهذا ما يساعد على تحقيق التوازن لا بد أن يكون الجزء العلوي من الجسم موزعاً بطريقة متساوية .

- يشكل اللاعب بالذراع المسلحة أمام الجسم زاوية منفرجة بين العضد والساعد مع السلاح ، بحيث يبعد المرفق عن الخصر بـ (٥) أصابع (٥سم) ويشكل الساعد والسلاح خط موازي للأرض ، والأصابع للكف الماسك للسلاح متجهة للأعلى ومنحرفة قليلاً إلى الجانب .

- أما ذنابة السلاح فتكون مرتفعة قليلاً وبمستوى النظر للعين اليمنى ومنحرفة إلى الداخل قليلاً .

- أما الذراع الحرة (غير المسلحة) فتكون مرفوعة إلى الأعلى خلف الرأس بحيث تشكل زاوية شبه قائمة بين الساعد والعضد مع ملاحظة ارتخائها تماماً .

- رفع الذراع غير المسلحة إلى الأعلى خلف الرأس بحيث تشكل زاوية شبه قائمة ما بين العضد والساعد مع ملاحظة ارتخائها تماماً. كما في الشكل (٣٢).



الشكل (٣٢) وضع الاستعداد (الاونكارد)

٥. حركة الأرجل (التقدم والتقهقر) .

تعد حركات الأرجل من الحركات الضرورية للعبة المبارزة ، لان هذه الحركة تساعد اللاعب للوصول إلى المنافس لغرض التقرب من الهدف لأخذ لمسة منه أو الهروب من المنافس لغرض إفشاله من تحقيق لمسة لذا هناك عدة أشكال من الحركات يؤديها اللاعب عند التقرب للمنافس وتكون على ثلاثة أنواع وهي (المارشيه) التقدم للأمام الاعتيادي ، والعكسي ، والوثب ، وبنفس الشكل والطريقة يستخدمها اللاعب عند الهروب والتي تسمى (بالرومبية) التقهقر ، وهي أيضاً الاعتيادي ، والعكس والوثب وكالاتي :

أ- حركة التقدم للأمام :

حركة الجسم إلى الإمام جهة المنافس عن طريق نقل الرجل الأمامية ثم الخلفية ، وتتم بثلاثة أشكال وهي :

التقدم الاعتيادي:

- يتم نقل القدم الأمامية ، للأمام دون الزحف بحركة مرجحة أمامية خفيفة من مفصل الركبة مع الاحتفاظ باتجاه المشط في اتجاه الخط الوهمي للمبارزة الأمامي ، مسافة تقدر بحوالي قدم واحدة ، على أن يراعى الهبوط بها وملامسة الأرض بالجزء الخلفي لكعب القدم الأمامية أولاً قبل ملامسة بقية القدم لها ، ومع انتقال تلك القدم للأمام ينتقل معها مركز ثقل الجسم للأمام بقدر المسافة التي تحركها هذه القدم .

- ثم يتم نقل القدم الخلفية للأمام لتلحق بالقدم الأمامية دون زحف وذلك برفع القدم الخلفية قليلاً عن الأرض بحركة من مفصل الفخذ التابع لها على أن تتحرك للأمام نفس المسافة التي قطعتها القدم الأمامية قبل أن تستقر على مكانها الجديد على الأرض ، مع مراعاة ملامسة الأرض أولاً بالحد الخلفي للنصف من مشط القدم وقبل أن توضع كلها على سطح الأرض . كما في الشكل (٣٣).



الشكل (٣٣) يوضح حركة التقدم للأمام

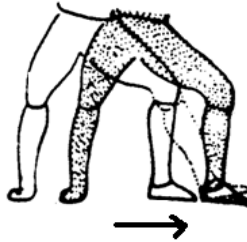
هناك ثلاث نقاط يجب مراعاتها عند أداء هذه الحركة وهي :

- الاحتفاظ دائماً بدرجة انثناء الركبتين كما هما في وضع الاستعداد دون تغيير ،
أي عدم مدهما للأعلى أو ثنيهما أكثر من الانثناء الطبيعي لهما .
- ضرورة الاحتفاظ بوضع الجذع عمودياً على منطقة الحوض، أثناء حركة
القدمين.

- الاحتفاظ بالزاوية القائمة بين القدمين ثابتة كما هي وبالتالي استقامة الخط
الواصل بين كعبي القدمين في اتجاه الخط الوهمي للمبارزة .

التقدم بالوثبة السريعة للأمام .

تؤدي هذه الوثبة بالقدمين معاً في عدة واحدة وفي وقت واحد ، ولذلك فهي
تحتاج إلى نوع من التوازن والاتزان عند أدائها ، وتبدأ بمرجحة القدم الأمامية بحركة
خاطفة للأمام وعند هبوطها يلمس النصف الأمامي من أسفل باطن القدم سطح
الأرض مع التقدم بها للأمام قليلاً محدثةً صوت يشبه التصفيق عند ارتطامها
بالأرض على أن يتبع ذلك مباشرة نقل القدم الخلفية للأمام بحيث تلمس الأرض أولاً
بباطن القدم قبل أن تستقر القدمان بكاملهما على سطح الأرض .
وعند التدريب تؤدي الحركة بكاملها في عدة واحدة . كما في الشكل (٣٤).



الشكل (٣٤) يوضح الوثبة السريعة للأمام

التقدم العكسي .

هو عبارة عن تحريك القدم الخلفية للأمام متقاطعة أمام القدم الأمامية، يلي ذلك نقل القدم الأمامية للأمام عابرة القدم الخلفية لتستقر على الأرض أمام القدم الخلفية مرة أخرى في الوضع السابق قبل الحركة مع ملاحظة الاحتفاظ في النهاية بثني الركبتين ووضع الجذع العمودي كما هو معروف في وضع الاستعداد.

ب- حركة التفهقر (الرجوع) للخلف :

حركة الجسم للخلف بعيداً عن المنافس عن طريق نقل الرجل الخلفية ثم الأمامية، وتتم بثلاثة أشكال وهي :

التفهقر الاعتيادي:

- وتتم بنقل القدم الخلفية مسافة تقدر بحوالي قدم واحد دون زحف وبحركة خفيفة من مفصل الركبة الخلفي ، وعند الهبوط بها يجب أن يتم لمس الأرض أولاً بالحد الخلفي للنصف الأمامي من مشط القدم قبل أن تستقر كلها على سطح الأرض مع مراعاة عدم الإسراع بنقل مركز ثقل الجسم مع القدم الأمامية للخلف.

- ثم يتم نقل القدم الأمامية للخلف لتلحق بالقدم الخلفية ، وبنفس المسافة (قدم واحد) مع مراعاة الاحتفاظ باتجاه مشط القدم للأمام بحيث تتم حركة النقل (بالنسبة للقدم) من مفصل الفخذ الأمامي عند نقل مركز ثقل الجسم للخلف . وعند الهبوط بالقدم الأمامية في مكانها الجديد على سطح الأرض يجب مراعاة ملامسة الأرض أولاً بالنصف الأمامي لمشط القدم قبل أن تستقر كلها على سطح الأرض. كما في الشكل (٣٥).

هناك نقاط يجب مراعاتها عند أداء هذه الحركة وهي :

- يتم نقل القدم للخلف في العدة الأولى ، ثم يتم نقل القدم الأمامية للخلف في العدة الثانية .

- يتم نقل القدمين للخلف في عدة واحدة بسرعة دون فترة سكون بين كل من حركة القدمين .

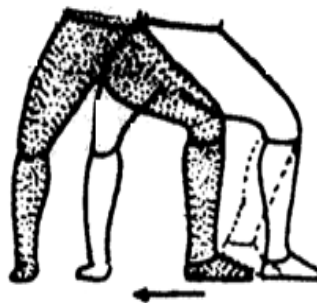
- حركات القدمين التالية فهي تعد مكملة ومتممة ومشتقة من الحركتين السابقتين .



الشكل (٣٥) يوضح حركة التقهقر للخلف

التقهقر بالوثبة السريعة للخلف .

تؤدي هذه الوثبة بالقدمين معاً في عدة واحدة وفي وقت واحد ، وتبدأ بمرجحة القدم الخلفية بحركة خاطفة للخلف والهبوط بها بحيث يلمس النصف الأمامي من باطن القدم سطح الأرض أولاً . ويتبع ذلك مباشرة نقل القدم الأمامية للخلف نفس المسافة التي اتخذتها القدم الأمامية بحيث يلامس مشط القدم أيضاً الأرض أولاً قبل أن تستقر القدمان بكاملهما على سطح الأرض . وعند التدريب تؤدي تلك الوثبة في عدة واحدة . كما في الشكل (٣٦) .



الشكل (٣٦) يوضح التفهقر بالوثبة السريعة للخلف.

التفهقر العكسي .

وهي عبارة عن تحريك القدم الأمامية أولاً للخلف عابرة ومتقاطعة مع القدم الخلفية قبل أن تستقر على الأرض ، يلي ذلك نقل القدم الخلفية للخلف لتستقر خلف القدم الأمامية مرة أخرى .

٦. حركة الطعن:

وهي حركة تمكن المبارز من الوصول إلى خصمه من مسافة اكبر من مسافة الهجوم بمد الذراع المسلحة، ويمكن عدها حركة هجومية يراد منها الوصول إلى هدف الخصم ولتحقيق لمسة عن طريق حركات منسقة ومنسجمة للإطراف العليا والسفلى .

تعد حركة الطعن من الحركات الأساسية والتي تؤدي من الثبات ومن الحركة، وتتم هذه الحركة بمد الذراع المسلحة مع الرجل الأمامية (القائدة) إلى الأمام وبوقت واحد تجاه هدف المنافس ، مع مد الرجل الخلفية والذراع الحرة بوقت واحد أيضاً وباتجاه معاكس للذراع المسلحة ، وذلك لغرض الوصول للهدف ، وينبغي أن يتوافر في هذه الحركة الدقة مع السرعة في الأداء .

ومن جانب آخر ، يختلف أداء حركة الطعن من سلاح لآخر ، وبما أن هناك ثلاثة أنواع من الأسلحة (الشييش ، السيف ، سيف المبارزة) ، فحركة الطعن في سلاح الشييش (Foil) تؤدي بالمراحل التالية :

- يؤدي اللاعب المهاجم مد الذراع المسلحة مع السلاح إلى الأمام باتجاه هدف المنافس مع مد الرجل الأمامية (القائدة) من مفصل الركبة بوقت واحد ، وأن تكون الذراع المسلحة مع السلاح على استقامة واحدة ومرتفعة قليلاً عن الكتف الأمامي والذبابية متجهة نحو الهدف .

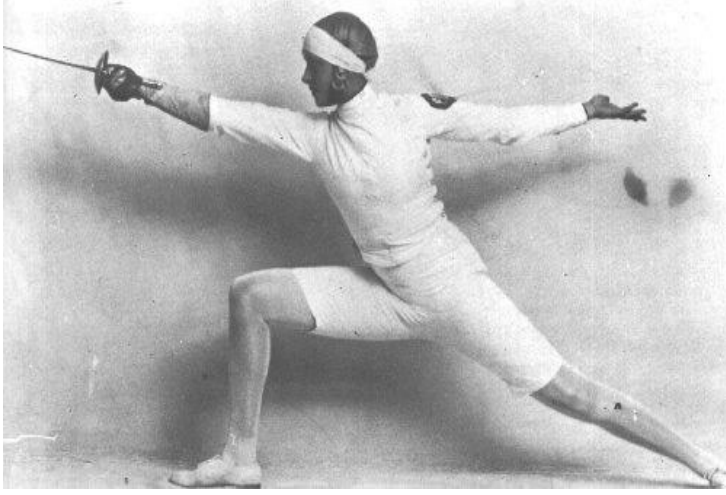
- عند مد الرجل الأمامية يجب أخذ مسافة الطعن ، وتكون مناسبة تمكن اللاعب من العودة إلى وضع التحفز (الأونكارد) بسهولة .

- يجب أن يكون النزول على الكعب للقدم الأمامية ثم المشط ، مع مراعاة أن تكون الركبة للرجل الأمامية متعامدة على منتصف القدم .

- عند مد الرجل الخلفية ، مد الذراع الخلفية (الحرّة) أيضاً بسرعة وبوقت واحد، مع مراعاة أن تكون راحة كف الذراع الحرة مواجهة للأعلى وفي مستوى أقل من مستوى الكتف الخلفي .

- يجب تثبيت باطن القدم الخلفية على وجه الأرض وذلك للاحتفاظ بوضع الجسم ثابتاً دون الميل إلى أي اتجاه آخر .

- يجب أن يكون النظر تجاه هدف المنافس ، والكتفين على استقامة واحدة دون تصلب أو تراخي . كما في الشكل (٣٧).



الشكل (٣٧) يوضح حركة الطعن

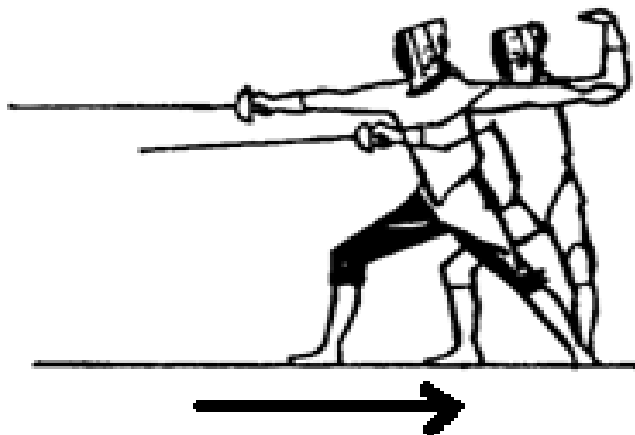
العودة إلى وضع الاستعداد من حركة الطعن .

المقصود بالعودة إلى وضع الاستعداد ، هي عودة اللاعب المهاجم من حالة الهجوم بحركة الطعن إلى وضع الاستعداد أي وضع التحفز (الأونكارد) .
وتتم العودة بعد أداء الحركة الانبساطية (الطعن) بإحدى الطريقتين :

العودة للخلف .

وتتم هذه العودة بنقل مركز ثقل الجسم إلى الخلف بوساطة ثني الركبة الخلفية ، مع رفع الذراع الحرة الخلفية وثنيتها من مفصل المرفق ووضعها خلف الرأس ، وبنفس الوقت يتم دفع القدم الأمامية للأرض للعودة بها دون زحف إلى وضعها الأول الذي كانت عليه في وضع الاستعداد وفي نفس المكان على وجه التقريب. كما في الشكل (٣٨). وتتم العودة للخلف في حالة فشل هجوم المهاجم أو في حالة

دفاع الخصم وعدم الرد وذلك للاكتفاء برجوعه فقط أو عدم وصول اللاعب إلى هدفه بسبب ابتعاد الخصم.



الشكل (٣٨) يوضح العودة للخلف من حركة الطعن

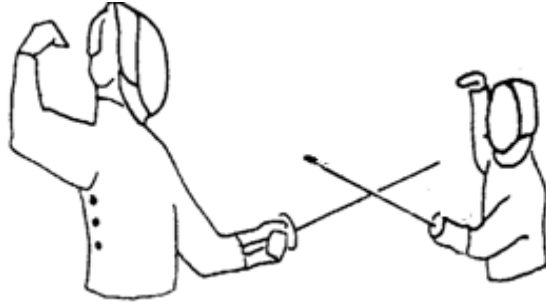
العودة للأمام .

في هذا النوع من العودة ، يبدأ اللاعب بنقل مركز ثقل الجسم للأمام على القدم الأمامية وذلك بوساطة نقل القدم الخلفية للأمام مع ثني الركبة الخاصة بها بمساعدة الذراع الحرة الخلفية بمرجحتها إلى أعلى من مفصل المرفق . يلي ذلك رفع الجسم للأعلى للوصول إلى وضعه الطبيعي في وضع الاستعداد ، مع ضرورة مراعاة عودة الجسم إلى الاتزان الكامل عند نهاية الحركة حتى يمكن البدء في أداء أي حركة أخرى مثل الطعن أو التقدم أو التقهقر وغيره . وتتم العودة للإمام من حركة الطعن في حالة تراجع المنافس للخلف.

٧. التلاحم :

هو تلامس أو اتصال نصلي للاعبين المتنافسين أي المهاجم والمدافع عند نقطة ما وفي أحد الأوضاع الدفاعية الأساسية للمبارزة في سلاح الشيش . ولهذا التلامس أهمية كبيرة في المبارزة ، إذ أنه يعطي للاعب الإحساس العضلي والحساسة التامة لأوضاع واتجاهات نصل سلاح المنافس وتباينها والإحساس بمكانها ، مما يمكنه من معرفة حركة سلاح ذلك المنافس مبكراً ، وفي وقت مناسب مما يتيح له الفرصة في اتخاذ الأوضاع المضادة المناسبة التي تحد من خطورة تلك الحركة أو على العكس من ذلك تعطيه الفرصة لاختيار انسب حركة من حركات الهجوم التي يستخدمها للهجوم على المنافس .

لذلك فإن فائدة الالتحام لكلا اللاعبين المهاجم والمدافع (المنافس) هي :
بالنسبة للاعب المهاجم : يعطي الفرص للاعب لعمل الحركات التمهيدية للهجوم (التحضير للهجوم) على نصل سلاح المنافس .
أما بالنسبة للاعب المدافع : يعطي للاعب الفرص لمعرفة نوايا المنافس من جهة هجومية . كما في الشكل (٣٩) .



الشكل (٣٩٠) يوضح طريقة الالتحام أثناء النزاع

تغيرات التلاحم :

هو انتقال نصل سلاح اللاعب المهاجم من وضع إلى آخر ، وبما أن الهدف القانوني للاعب مقسم إلى أربعة (مناطق هدف بوساطة خطين وهميين يصبح لدينا أربعة مناطق اثنان للأعلى واثنان للأسفل) ،لذا يتم تغيير التلاحم بثلاثة طرق (تغيرات) وهي :

➤ **التغيير الأفقي :** وهو انتقال نصل سلاح اللاعب المهاجم من الوضع السادس إلى الوضع الرابع وبالعكس ، ويتم التغيير من أسفل نصل سلاح اللاعب المنافس ، وهذا يتم في الخطوط العليا ، أما التغيير في الخطوط السفلى فيتم بانتقال نصل سلاح اللاعب المهاجم من الوضع الثامن إلى الوضع السابع وبالعكس ، ويتم التغيير من أعلى نصل سلاح اللاعب المنافس .

➤ **التغيير العمودي :** والمقصود به هو انتقال نصل سلاح اللاعب المهاجم من الخطوط العليا إلى الخطوط السفلى بخط جانبي (عمودي) ، ويكون التغيير على شكل نصف دائرة فتحتها إلى خارج الهدف ، أي من الوضع السادس إلى الوضع الثامن وبالعكس ، أو التغيير من الوضع الرابع إلى الوضع السابع وبالعكس ، فيكون التغيير على شكل نصف دائرة فتحتها إلى داخل الهدف .

➤ **التغيير القطري :** هو انتقال نصل سلاح اللاعب المهاجم من الخطوط العليا إلى الخطوط السفلى بخط مائل ، أي من الوضع السادس إلى الوضع السابع ويكون التغيير من أسفل نصل سلاح المنافس ، أما التغيير من الوضع السابع إلى الوضع السادس ، يكون التغيير من أعلى نصل سلاح المنافس وبنفس الطريق يتم التغيير من الوضع الرابع إلى الوضع الثامن وبالعكس .

أنواع التلاحم :

هناك ثلاثة أنواع من التلاحم وهي :-

١- التلاحم في القسم الضعيف: (أي مقدمة السلاح)، يستخدمه اللاعب المهاجم للتهيؤ للهجوم عن طريق الانتقال بالذباباة من وضع إلى وضع آخر وكذلك الضربات الخفيفة لغرض تشتيت انتباه اللاعب الخصم.

٢- التلاحم في القسم الوسط: ويستخدمه اللاعب المهاجم في الإعداد للهجوم باستخدام الضربات القوية ، الضغط ، السحق لغرض إزاحة سلاح الخصم عن هدفه بالإضافة إلى تشتيت الانتباه .

٣- التلاحم في القسم القوي: ويستخدمه اللاعب المهاجم في حركات السيطرة عن طريق المسكات النصلية للاعب المهاجم على القسم الضعيف من نصل سلاح المنافس .

فوائد تغيير التلاحم .

للاتحام فوائد لكلا اللاعبين المدافع والمهاجم فبالنسبة للاعب المدافع فهو يعطي الفرصة لمعرفة نوايا المنافس من جهة هجومه، أما بالنسبة للاعب المهاجم فإنه يعطيه الفرصة لعمل حركات تمهيدية كالضغط والضرب والسحق وغيرها.

أن قوة وسرعة التغيير تتوقف على الغرض من التغيير . إذا كان التغيير مرة واحدة أو أكثر ، يتم التغيير من مرة واحدة بحالة سريعة للمس المنافس في الوضع المقابل للوضع الملتحم فيه ، إذا كان التغيير أكثر من مرة ، أيضاً يتم بحالة سريعة للمس المنافس في نفس الوضع الملتحم فيه .

٨. غياب النصل:

غياب النصل هو عدم تلاحم النصلين (السلاحين) ببعضهما ، أي عكس عملية الالتحام . فإذا أنفصل النصلان وأتخذ كل منهما وضعاً واتجهاً مخالفاً للآخر أو أتخذ وضعاً واحداً دون تلامس بينهما ، فهذا هو ما يسمى بغياب النصل .

٩. اللمسة:

هي الإصابة التي يسجلها اللاعب على سطح جسم منافسه المحددة قانوناً بوضع اللمسة عليه، او هي عملية لمس الخصم في منطقة الهدف المحددة بذبابة النصل بصورة اختراق المجال الموجود بين الخصمين ولا بد أن تتسم اللمسة بعامل الاستقرار والنفوذ. في سلاح الشيش هناك مناطق هدف قانونية وأخرى غير قانونية ، فالمناطق القانونية محددة بالصدريّة الكهربائيّة ، فعند وصول ذبابة السلاح على الصدريّة الكهربائيّة تصبح لمسة قانونية أما المناطق الأخرى من الجسم تكون لمسة غير قانونية عند وصول ذبابة السلاح عليها ، وتأخذ اللمسة بطريقة الوخز والنفوذ .

١٠. مسافة التبارز:

مسافة التبارز هي المسافة المحصورة بين اللاعبين المتبارزين بحيث لا يتمكن أحدهما من الهجوم وأخذ اللمسة إلا بواسطة إحدى حركات التقدم مع الطعن. ومسافة التبارز لا تقاس بمقياس معين وإنما يقوم المبارزان بالمحافظة على المسافة طول فترة المنافسة ، وتختلف المسافة من شخص إلى آخر تبعاً لطوله أو قصره وبمدى قدرته على الحصول على أطول مسافة ممكنة عند أدائه لحركة الطعن للأمام .



الفصل الخامس

المهارات الهجومية :

١- الهجوم :

أ- الهجوم البسيط .

- الهجوم المستقيمة المباشرة .
- الهجوم بالمغيرة (بتغير الاتجاه) .
- الهجوم القاطعة .

ب- الهجوم المركب .

- الهجوم العددية .
- الهجوم الدائرية .

ج- الهجوم المضاد .

- الهجوم الزمنية المضادة .
- هجمة الإيقاف .

د- الهجوم الكاذب .

٢- الحركات التمهيديّة للهجوم .

أ- الهجمات النصلية .

- ✦ الضرب .
- ✦ الضغط .
- ✦ السحق .

ب- المسكات النصلية .

- ✦ المسك بالالتفاف .
- ✦ المسك بالربط الجانبي .
- ✦ المسك بالربط القطري .
- ✦ المسك بالتضاد .

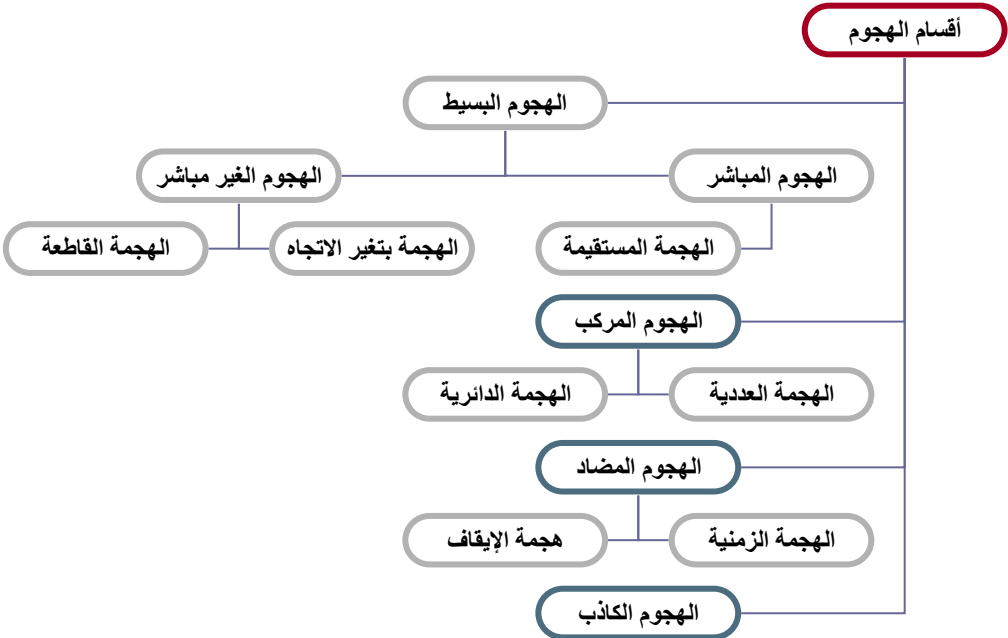
٣- متنوعات الهجوم .

- أ- تكملة الهجوم .
- ب- تكرار الهجوم .
- ت- استعادة الهجوم .

المهارات الهجومية : ١- الهجوم :

الهجوم: هو حركة أو مجموعات حركات يبدأ بأدائها حركياً أحد المتنافسين (اللاعبين) بصفة مسبقة مستنداً على عنصر المبادرة والمبادأة لغرض الوصول إلى هدف المنافس وتحقيق لمسه .

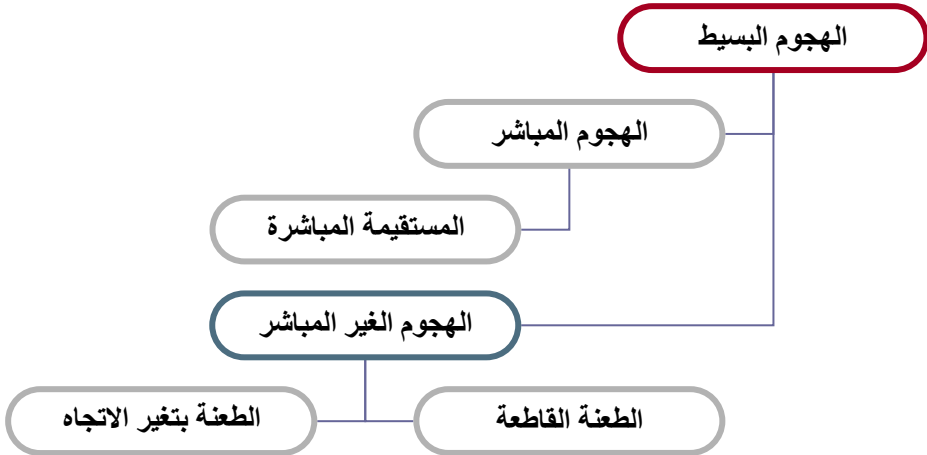
ويعتمد مبدأ الهجوم على مد الذراع المسلحة أو مد الذراع مع التقدم بأنواعه أو مد الذراع المسلحة مع حركة الطعن ، والغرض منه الوصول إلى الهدف وتحقيق لمسه ، وان الهجوم إذا ما نفذ ضد المنافس في حركة واحدة وبتوقيت زمني واحد يسمى هذا النوع من الهجوم بالهجوم البسيط ، أما إذا نفذ في أكثر من حركة واحدة يسمى بالهجوم المركب . والهجوم ينقسم إلى أربعة أنواع هي:



الشكل (٤٠) يوضح أقسام الهجوم.

أ- الهجوم البسيط

هو حركة هجومية يؤديها اللاعب المهاجم بغرض تحقيق لمسة على هدف المنافس ، وتتم في عدة واحدة وإذا ما تمت هذه الحركة في نفس الجهة التي يوجد بها تلاحم السلاح أو بدون تلاحم مع سلاح المنافس تسمى هذه الهجمة بالطعنة المستقيمة المباشرة ، أما إذا ما تمت في الجهة المقابلة أي في الجهة الغير ملتحم بها المنافس تسمى الطعنة بتغيير الاتجاه (بالمغيرة) ويكون التغيير إما أفقي أو عمودي ويكون بطريقة القطع . ويقسم الهجوم البسيط إلى :



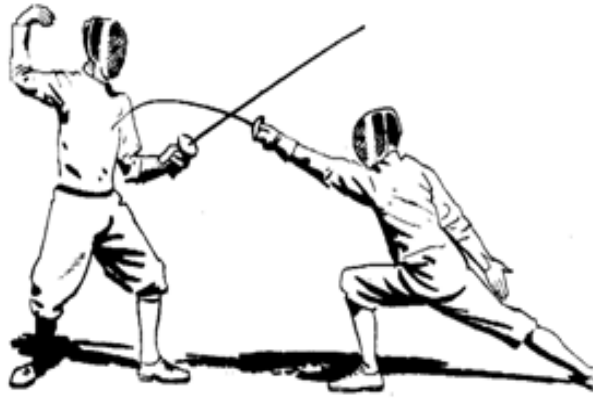
الشكل (٤١) يوضح أنواع الهجوم البسيط

➤ الطعنة (الهجمة) المستقيمة المباشرة:

وفيها يؤدي اللاعب المهاجم حركة انبساطية (الطعن) على هدف المنافس وفي خط مستقيم ، أي في نفس الجهة الملتحم بها مع نصل سلاح المنافس للوصول إلى هدف المنافس واخذ لمسة .أي أداء اللاعب المهاجم حركة الطعن مباشرة على هدف المنافس وأخذ لمسه .كما في الشكل (٤٢).

وتتميز هذه الهجمة بأنها إحدى حركات الهجوم البسيط ولا تؤدي من وضع التلاحم أثناء الأداء، وتؤدي بنفس اتجاه نصل سلاح المنافس واللاعب الذي يقوم بها يأخذ اللمسة بشكل مباشر أما في الخطوط العليا أو الخطوط السفلى . وأيضاً في المناطق الهدف أما داخلية أو خارجية.

تؤدي هذه الهجمة في حالة كون هدف المنافس مفتوحاً أو ذراعه مثنية وذو رد فعل بطيء أو متردد ولا يجيد الدفاع السريع.



الشكل (٤٢) يوضح الطعنة المستقيمة المباشرة

➤ الطعنة بتغير الاتجاه (بالمغيرة) .

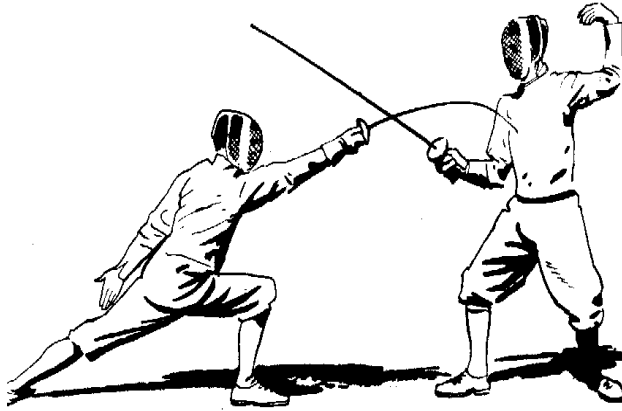
وهي حركة من حركات الهجوم البسيط غير المباشرة والتي تتم في الاتجاه الجانبي المقابل لاتجاه الخصم أي في الجانب الاخر من الالتحام.

وتعد حركة هجومية بسيطة تتم بصورة ناجحة في عدة واحدة على هدف المنافس لغرض تحقيق لمسة وفي خط معاكس للخط الذي كان ملتحم فيه المتبارزين . وتتم من خلال توجيه ذبابة السلاح إلى اتجاه الهجوم المتوقع بعد تمرير نصل السلاح من تحت

سلاح الخصم إذا كان التلاحم في الخطوط العليا أو من الأعلى في حالة التلاحم في الخطوط السفلى. كما هو مبين في الشكل (٤٣).

وبعد تمرير نصل السلاح بالاتجاه الجديد يمد الذراع المسلحة لتهديد الهدف. وبعد ذلك يقوم المبارز بالطعن لتسجيل اللمسة. على أن يكون التغيير بصورة سريعة ومتقدمة لتحقيق اللمسة .

ومن عوامل نجاح هذه الهجمة هي المبالغة في غلق (القفل) الوضع الملتحم فيه مع سلاح المنافس وذلك بمثابة دعوة لعمل الهجمة ، أما بالنسبة للخطوط (الأوضاع) العليا فيفضل أن يكون الالتحام عالٍ حتى يعطي الفرصة للتغيير من أسفل نصل سلاح المنافس ، أما إذا أدى اللاعب المهاجم هذه الحركة بمد الذراع فقط بدون حركة الطعن فتسمى تهويشه غير مباشرة (بالمغيرة) .



الشكل (٤٣) يوضح الطعنة بتغيير الاتجاه.

➤ الهجمة القاطعة:

تعد الهجمة القاطعة إحدى حركات الهجوم البسيط غير المباشر ، ويبدأ الأداء الحركي لها أساساً من وضع الالتحام مع سلاح الخصم في الأوضاع العليا للمبارزة أو الأوضاع السفلى، ولكن يفضل تأديتها في الأوضاع العليا لأنها تكون أكثر نجاحاً، وتؤدي الطعنة القاطعة في ثلاثة مراحل حركية متتابعة لا فارق زمني بينها وهي :

المرحلة الأولى: يتم سحب سلاح اللاعب المهاجم نحو الأمام أي باتجاه الكتف الأيمن للاعب المهاجم يرافقها ثني الرسغ اليد مع ثني الساعد والعضد ويكون الثني من المرفق بحيث تكون الذبابة سلاح اللاعب الخصم أمام نصل اللاعب المهاجم.

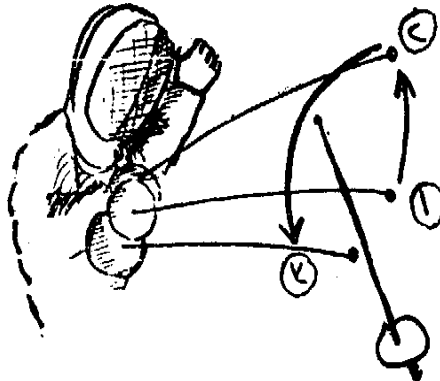
المرحلة الثانية: يتم عبور نصل اللاعب المهاجم أي تحويله من جهة التحام النصلين إلى الجهة الأخرى (المغيرة).

المرحلة الثالثة: مد الذراع المسلحة مع مد الرسغ بحيث يكون الذراع والسلاح على استقامة واحدة. كما مبين في الشكل (٤٤) .

ويرافق جميع هذه الحركات حركة الطعن بالقدم الأمامية، وفي بعض الأحيان تتم هذه الحركة القاطعة بدون طعنة فتسمى هذه الحالة بالتهويشة القاطعة.

يفضل تنفيذها في الخطوط العليا، ومن العوامل التي تساعد على نجاح الهجمة القاطعة في الخطوط العليا بحيث يكون التحام النصلين في وضع منخفض مما يتبعها حركة الطعن

لتحقيق اللمسة .



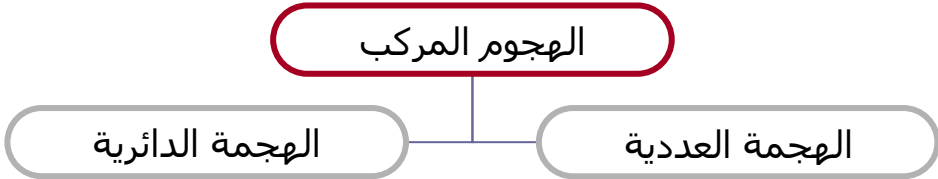
الشكل (٤٤) يوضح الطعنة القاطعة.

ب- الهجوم المركب:

هو أداء عدة حركات مختلفة لغرض الوصول الى هدف الخصم وأخذ لمسة أو قيام اللاعب بعمل هجوم بسيط + حركة أو أكثر.

والتحليل الحركي للهجوم المركب هو أداء أية هجمة من حركات الهجوم البسيط مسبوقة بتهويشه بالذراع أو أكثر (مستقيمة ، بالمغيرة ، القاطعة) ، ويربط بين التهويشه والهجمات دفاع مخدوع حتى تكتمل هذه الحركات الثلاث لتكوين الهجوم المركب، أي يصبح الهجوم المركب = تهويشه أو أكثر بالذراع مع السلاح + دفاع مخدوع + إحدى حركات الهجوم البسيط .

ويقسم الهجوم المركب إلى :



الشكل (٤٥) يوضح أنواع الهجوم المركب.

الهجمة العددية:

سميت بالحركات العددية لأن اللاعب المهاجم يؤديها بطريقة العد أي (٢،١) وتتم من وضع تلاحم النصلين . إذ يؤدي اللاعب المهاجم من وضع الالتحام في الخطوط العليا أي من وضع الدفاع السادس التهويشة الأولى (أي العدة الأولى) عن طريق نقل نصل سلاحه إلى الجهة المقابلة فعند استجابة اللاعب المنافس (المدافع) بعمل دفاع مخدوع ، يقوم اللاعب المهاجم بأداء التهويشة الثانية وذلك بإرجاع نصل سلاحه إلى الوضع الذي كان ملتحمًا فيه ثم مد ذراعه المسلحة تجاه هدف المنافس مع أداء حركة الطعن للوصول إلى الهدف وتحقيق اللمسة .

- والهجمة العددية هي عبارة عن تهويشة بالمغيرة (تغيير الاتجاه) + دفاع مخدوع + هجمة بتغيير الاتجاه.

- الطعنة المستقيمة المباشرة ، دفاع مخدوع ، عمل تغيير الاتجاه إلى الجهة الأخرى.

- التهويشة القاطعة (الخداع بالقاطعة) ، دفاع مخدوع ، تغيير الاتجاه (التغيير بالمغيرة).

- الطعنة القاطعة ، دفاع مخدوع ، عمل تغيير الاتجاه إلى الجهتين اليمنى واليسرى بعدتين. وكما مبين في الشكل (٤٦).

الهجمة مع المنافس
استخدام الدفاع بكثرة .

تستخدم هذه
الذي يميل إلى



الشكل (٤٦) يوضح الهجمة العديدة.

الهجمة الدائرية:

تعد من الهجمات الأساسية في الهجوم المركب ، وهي أداء اللاعب المهاجم دائرة كاملة حول نصل سلاح الخصم، من وضع الالتحام مع المنافس يؤدي اللاعب المهاجم التهويشة بتغيير الاتجاه من الوضع الملتحم فيه إلى الجهة المقابلة وتكون التهويشة على شكل نصف دائرة ويكون نصل المهاجم قريب جداً من نصل المدافع ، فعند استجابة اللاعب المدافع بعمل دفاع دائري مخدوع لمحاولة أخرج نصل المهاجم خارج الهدف ، يؤدي اللاعب المهاجم تكملة التهويشة (أي الدائرة) ثم يمد الذراع المسلحة تجاه هدف المنافس مع أداء حركة الطعن وتحقيق اللمسة . وكما مبين في الشكل (٤٧).

أذن الهجمة الدائرية = تهويشة بتغيير الاتجاه (بالمغيرة) + دفاع دائري مخدوع + هجمة بتغيير الاتجاه (بالمغيرة). تستخدم هذه الهجمة مع المنافس الذي يميل إلى استخدام الحركات الدائرية ، ويراعى عدم المبالغة في زيادة اللف حول نصل الخصم وبالتالي يؤدي ضده هجوم مضاد ، فضلا عن عدم زيادة اتساع مجال الدائرة حتى لاتصبح خارج منطقة الهدف.



الشكل (٤٧) يوضح الهجمة الدائرية.

ج- الهجوم المضاد :

هو حركات هجومية يؤديها اللاعب (المدافع) على منافسه في توقيت مناسب أثناء تأدية الهجوم الأصلي أو أثناء الإعداد للهجوم بإحدى الحركات التمهيدية للهجوم (الضرب، الضغط، السحق). مستغلاً بذلك بعض نقاط الضعف التي قد تظهر في الهجوم الأصلي. وتستخدم بنجاح ضد اللاعب المهاجم في الحالات الآتية:

- ✓ المهاجم لا يتقن أداء الحركات الخاصة بالهجوم بالطريقة السليمة خاصة إذا ما كانت هذه الحركات تؤدي في مدى حركي كبير .
- ✓ التردد في أداء الهجوم بعد الأعداد له من جانب المنافس .
- ✓ البطء في تنفيذ حركة هجوم المنافس .
- ✓ اختلال توازن جسم المنافس إثناء قيامه بالهجوم .
- ✓ أداء المنافس لحركة الهجوم وذراعه المسلحة مثنية وليست ممدودة للأمام بالقدر الكافي .
- ✓ قيام المنافس بالهجوم على عدة مراحل متتابعة مستخدماً حركة التقدم للأمام .

✓ تأخر المنافس بالهجوم في أداء حركة الطعن بعد أداءه لحركة الذراع المسلحة الهجومية .

ويقسم الهجوم المضاد إلى :

١. الهجمة الزمنية المضادة.

وهي حركة هجوم يؤديها اللاعب المدافع دون عمل أي دفاع على بداية حركة هجوم الخصم الاصيلي بزمن سابق أو بتوقيت مناسب ، بمعنى آخر تؤدي الهجمة الزمنية خلال الفترة المحصورة بين لحظة بدء حركة هجوم الخصم ونهايتها دون القيام بحركة دفاعية.

تتم هذه الهجمة في آخر مرحلة من مراحل هجوم اللاعب وذلك بمد الذراع المسلحة تجاه هدف المهاجم مع تغطية الجهة الذي تم فيها الهجوم بحيث يجبر الحركة الهجومية على الخروج خارج الهدف القانوني.

يستخدم هذا النوع من الهجوم المضاد مع المنافس الذي يقوم بهجوم مركب من عدة حركات سليمة الأداء على درجة كبيرة من الدقة والإتقان ، وبناءً على ذلك يتم أداء الطعنة (الهجمة) الزمنية بالحركة المناسبة عند نهاية توقيت حركة هجوم المنافس مباشرة ، حيث يقوم اللاعب في هذه اللحظة بمنع المنافس من أداء هجومه بنجاح أولاً بحركة دفاعية سريعة خاصة بإحدى حركات المسكات النصلية الدفاعية يليها مباشرة القيام بتنفيذ هذا النوع من الهجوم المضاد والذي يتم على مرحلتين متتاليتين في توقيت سريع دون أن يكون هنالك فارق زمني بينهما هما :

المرحلة الأولى :- القيام بأداء حركة دفاع سريعة مناسبة ذات اتجاه سليم ضد هجوم المنافس مع السيطرة التامة على نصل سلاحه لمنعه من الإفلات قبل القيام بالهجمة الزمنية ، ويفضل استخدام طرق الدفاع بإحدى المسكات النصلية قبل القيام بالمرحلة الثانية .

المرحلة الثانية :- البدء بحركة الهجمة الزمنية المضادة ذاتها بالحركة المناسبة وفي الاتجاه السليم وبالتوقيت المناسب مع مد الذراع المسلحة للأمام واستمرار السيطرة على نصل سلاح المنافس، لغرض أخراج الذبابة بعيداً عن الهدف ، وتستمر هذه السيطرة حتى الانتهاء من أدائها في الوصول إلى هدف المنافس وتحقيق لمس . كما في الشكل (٤٨).



الشكل (٤٨) يوضح الهجمة الزمنية المضادة.

٢. هجمة الإيقاف .

هذا النوع من الهجوم المضاد هو عبارة عن حركة هجوم فقط يقوم بأدائها اللاعب المنافس (المدافع) فوراً وبطريقة مباشرة على حركة هجوم اللاعب المهاجم دون دفاع ، تهدف هذه الهجمة إلى إيقاف حركة المهاجم عند أول مراحل أداءها

وتعطيلها ، ويتم ذلك بمد الذراع المسلحة تجاه الهدف مع ثبات قبضة اليد المسلحة وتوجيه ذبابة السلاح بدقة في حالة تسجيل لمسة .

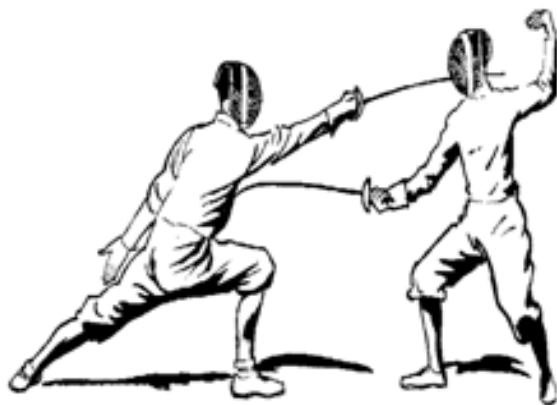
وتقسم هجمة الإيقاف إلى نوعين هما :

✓ هجمة الإيقاف بالغطس:

تؤدى إذا كان المهاجم ينوي القيام بالهجوم على الخطوط العليا من الهدف ، يؤدي المدافع النزول إلى الأسفل من وضع التحفز (الاستعداد) الغطس مع مد الذراع المسلحة تجاه هدف المهاجم لأخذ لمسة .

✓ هجمة الإيقاف بأخذ خطوة للجانب:

تؤدى إذا كان المهاجم ينوي القيام بحركة الطعن وكانت هذه الحركة بطيئة ، يقوم المدافع بمد ذراعه المسلحة نحو هدف المهاجم مع أخذ خطوة إلى الجانب لتلافي هجوم اللاعب المهاجم .



الشكل (٤٩) يوضح هجمة الإيقاف.

د- الهجوم الكاذب:

يعد الهجوم الكاذب هجوم ناقص غير كامل لبعض عناصر الهجوم الرئيسية، والغرض منه تشتيت انتباه المنافس وكشف نواياه ومعرفة مدى استجابته وقدرته على المواجهة ، ومن جانب آخر، اكتشاف اتجاه ردود فعله للحركة الكاذبة التي أديت عليه ،أي معرفة نواياه وخططه أما بالكشف عن دفاعاته المفضلة التي يمكن بعد ذلك خداعها والهروب منها أو إغرائه من أجل القيام بدفاع معين والرد عليه، وبالتالي صد هذا الرد والهجوم بالرد المضاد . كذلك أغراء المنافس لأداء حركة معينة أو مجموعة حركات تمكنه من القيام بهجوم أو دفاع مرسوم تبعاً لخبطته التي أمكن بالهجمة الكاذبة إدراكها ومعرفتها .

ويستخدم هذا النوع من الهجوم بنجاح من جانب اللاعب المهاجم وهذا يدل على مدى قدرته على المراوغة والتمويه والخداع واستغلال الفرصة التي يحصل عليها من قبل الخصم .

مثال : من خلال عدة تهويشات مختلفة بالمغيرة (بتغيير الاتجاه) اكتشف المبارز أن منافسه يميل إلى القيام بالدفاعات البسيطة الجانبية ونادراً ما يلجأ إلى الدفاعات الدائرية، وعلى هذا يمكن ضمان النجاح مع هذا النوع باستخدام الهجمات المركبة المكونة من عدد من التغيرات كالهجمة الثنائية (١ ، ٢) ، أما إذا استخدم الدائرية فسوف لا يصل إلى الهدف .

والهجمات الكاذبة كثيرة ومتنوعة كالتهويشات المختلفة، فمنها البسيطة (المباشرة وغير المباشرة) ومنها المركبة (العددية والدائرية) بالإضافة إلى استخدام الهجمات النصلية ، كلها تَنفذ بالطعن أو بدون الطعن .

٢- الحركات التمهيدية للهجوم:

تعد الحركات التمهيدية للهجوم حركات نصلية تختلف كل منها عن الأخرى من حيث طريقة الأداء وظروف استخدامها ، ولكنها تشترك في صفة واحدة هي الالتحام بنصل سلاح اللاعب المهاجم مع نصل سلاح المدافع لفترة زمنية قصيرة يكفي الأداء الحركي لكل منها ، كما وتشترك أيضاً في غرض واحد هو تمهيد الطريق أمام الذبابة ونصل اللاعب المهاجم للقيام بأحد أنواع الهجوم حتى تشكل الهجوم الرئيس المؤثر ضد المنافس ، وفائدة هذه الحركات أيضاً هو فتح ثغرة في هدف المنافس أو زعزعة ذراعه المسلحة أو الكشف عن نواياه أو السيطرة على نصل سلاح المنافس حتى يتم تحقيق لمسة على هدفه .

وتشمل الحركات التمهيدية للهجوم على :

* الهجمات النصلية .

تتم الهجمات النصلية بوساطة استخدام نصل سلاح المهاجم على نصل سلاح المنافس بقصد زعزعة يده وذراعه المسلحة وفتح ثغرة أو دفعه إلى قفل جهة من هدفه والدخول من الجهة الأخرى لتحقيق لمسة .

وتؤدي هذه الهجمات النصلية بصفة عامة باستخدام القوة العضلية المناسبة والكافية لكل حركة منها بما يكفل تحقيق الغرض الرئيسي من أدائها وهو التمهيد بحركة هجوم أخرى أما بسيطة أو مركبة في نفس اتجاه الهجمة النصلية أو في اتجاه مغاير لها طبقاً للخطة الموضوعية لتطبيقها مقدماً ، فإذا كان الغرض من أدائها حركة هجوم بسيط مباشرة يجب في هذه الحالة استخدام قوة عضلية أكبر نوعاً ما ومناسبة حتى يمكن أبعاد نصل سلاح المنافس عن خط دفاعه بدرجة كافية

وبالتالي تأخير التوقيت المناسب الذي يستطيع فيه أن يؤدي دفاعاً ناجحاً للحظة أو لحظات ليتمكن المهاجم من أن يأخذ فرصته في القيام بالهجوم بنجاح وتسجيل اللمسة المراد تسجيلها .

ويمكن أن تتم الهجمات النصلية بثلاث طرق وهي :-

أ- الضرب .

يعد الضرب من أبسط أنواع الهجمات النصلية وأكثرها استعمالاً وشيوعاً ، ويتوقف نجاح الضربة على مدى تأثير سلاح اللاعب المهاجم على سلاح المدافع . ولعمل الضربة يبتعد قليلاً سلاح المهاجم عن سلاح المدافع ثم يعود ثانيةً لضربه حتى تعطى للضربة تأثيرها ويكون الضرب مركزاً على نقطة واحدة وفي الجزء الضعيف وخاصة إذا كان التبارز على مسافة شبه بعيدة ، وفي الجزء المتوسط من النصل إذا كان التبارز على مسافة شبه قريبة ، ويجب أن يكون الضرب بزوايا النصل وليس بالأسطح لأن زوايا السلاح تكون صلبة أما الأسطح فهي مرنة وقابلة للتأثير نتيجة الضربة مما يفقد الضربة فائدتها وتسبب عدم الدقة للمهاجم بسبب انحراف طرف سلاح اللاعب وذبابته ، علماً بأن الضرب يجب أن يكون بالسلاح وليس بالذراع ما عدا أصابع اليد فقط تساعد أثناء أداء الضرب .

ب- الضغط .

تعد حركة الضغط من حركات الهجوم على نصل سلاح المنافس ، وهذه الحركة تعطي اللاعب حساسية بدرجة كبيرة لنصل سلاح المنافس ومعرفة مدى ثبات نصله وقوة قبضته ومدى سرعة رد الفعل لديه للمؤثرات الخارجية والتي على

أساسها يستطيع تحديد نوع واتجاه الهجوم (المباشر أو غير المباشر) المناسب للاعب المهاجم أثناء النزال .

ويستخدم الجزء الوسط من نصل سلاح اللاعب المهاجم بالضغط فقط لأن هذا الجزء يكون شبه قوي والمسافة المحصورة بين المتنافسين شبه قريبة وتساعد المهاجم أثناء الهجوم بالوصول إلى هدف اللاعب المنافس لغرض تحقيق لمسة عن طريق ضغط نصل سلاح المنافس مع أداء حركة الطعن .

ج- السحق (الانزلاق).

وتتم هذه الحركة بالقسم المتوسط لنصل سلاح المهاجم مع القسم الضعيف القريب إلى الذبابة لنصل سلاح المنافس وذلك بالانزلاق الكامل لنصل سلاح المهاجم من بداية القسم الضعيف لنصل المنافس وحتى الثلث الثاني للنصل مع مد الذراع المسلحة تجاه هدف المنافس وأداء حركة الطعن للوصول إلى الهدف وتحقيق لمسة ، علماً أن الذراع المسلحة مع النصل للمنافس تكون ممدودة .

ويلاحظ أن اللاعبين لا يفضلون هذه الحركة وذلك لسرعة رد فعل اللاعبين المتمرسين في أداء تسجيل اللمسات .

*** المسكات النصلية:**

أن هذا النوع من الحركات التمهيدية للهجوم يتميز عند أدائه بالالتحام والتلامس الكامل والمستمر مع نصل سلاح المنافس والهدف منه ربط وتثبيت وضع هذا النصل في اتجاه معين حتى نهاية الحركة النصلية المستخدمة وإتمام تسجيل اللمسة على منطقة الهدف مع ضرورة استمرار التلاحم بين النصلين أثناء مد الذراع المسلحة للأمام وأثناء القيام بحركة الطعن .

وبالرغم من تلك الميزة التي تنفرد بها المسكات النصلية من استمرار التلاحم بين النصلين حتى نهاية الحركة ، إلا أن هذه الميزة يفقدها اللاعب إذا لم يؤدي المسكة النصلية التي ينوي استخدامها في الوضع والاتجاه الذي يتناسب ويتلاءم مع اتجاه ووضع نصل سلاح المنافس ، وهي توقيت مناسب وبالحركة السريعة المفاجئة دون تردد .

ويمكن أن تتم المسكات النصلية بالطرق الآتية :-

أ- المسك بالتضاد .

أن الغرض من أداء هذه المسكة هو إزاحة ذبابة نصل سلاح المنافس خارج منطقة الهدف لغرض القيام بهجوم مباشر وفي نفس جهة الالتحام حتى نهاية تسجيل اللمسة .

كما يتم أداء المسك بالتضاد في اتجاه معاكس لاتجاه حركة المنافس وفي نفس الاتجاه الذي يتم فيه الالتحام وذلك بالانتقال بنصل السلاح من الوضع السادس إلى الوضع الرابع وبالعكس، والأداء الأساسي والرئيسي للمسك بالتضاد هو الذي يتم في لحظة امتداد سلاح المنافس للأمام .

ب- المسك بالالتفاف .

ويتم بالسيطرة على القسم الضعيف لنصل سلاح المنافس بالجزء القوي من نصل سلاح المهاجم وذلك بعمل حركة دائرية كاملة ملتحمة لإعادة نصل سلاح المنافس إلى الوضع الأول من حركة السيطرة سواء تمت هذه الحركة في الخطوط العليا أو السفلى مع مراعاة أن تتخذ حركة الالتفاف صفة الاستطالة أثناء أدائها وذلك باستمرار مد الذراع للأمام والالتحام المؤكد حتى نهاية تحقيق اللمسة.

ج- المسك بالربط الجانبي.

تتم هذه المسكة بالسيطرة على نصل سلاح المنافس والانتقال به من وضع إلى وضع آخر في جانب واحد أي من الخطوط العليا إلى الخطوط السفلى وفي نفس الاتجاه ، بمعنى الانتقال من الوضع السادس إلى الوضع الثامن وبالعكس، أو من الرابع إلى الوضع السابع وبالعكس .

أن هذه الحركة شائعة الاستعمال نظراً لسرعة أدائها وسهولة تحقيق اللاعب المهاجم للمسة المؤكدة على هدف المنافس .

د- المسك بالربط القطري .

هو مزيج بين الضغط والسحق وفيها السلاح الماسك الذي لا يبقى في نفس الاتجاه بل ينتقل إلى الاتجاه المضاد وينتقل أيضاً من الخط العالي إلى الخط السفلي أو بالعكس ، وفيها يتقدم السلاح الماسك إلى الأمام مع الاحتفاظ بتلامس الجزء القوي منه للجزء الضعيف من سلاح المنافس كما يجب السيطرة على سلاح المنافس وربطه بسلاح اللاعب حتى تحقيق للمسة ويجب أن تختلط الهجمة مع المسكة ، وأن أهم ما يلاحظ هو ربط الحركة ببعضها البعض الآخر حتى لا يقف السلاح أثناء أداء الحركة فيهرب المنافس ، ويمكن الاستفادة من هذه المسكة بعمل هجمة غير مباشرة أو هجمة مركبة وفي هذه الحالة لا يجوز مد الذراع تماماً أثناء المسكة بل يتم مده في الهجمة نفسها وتنفذ المسكة بواسطة الأصابع ورسغ اليد ومقدمة الذراع .

أن هذه المسكة تستعمل بكثرة من الوضع الرابع العلوي إلى الثامن السفلي أو السادس العلوي إلى السابع السفلي وهذه الأوضاع شائعة الاستعمال أو بالعكس .

٢- متنوعات الهجوم:

تعد متنوعات الهجوم مجموعة حركات هجومية تؤدي بعد الهجوم الأصلي وتحت ظروف معينة تستغل أخطاء المدافع بتوقيت مناسب.

وتؤدي متنوعات الهجوم بثلاثة طرائق هي:

أ- تكملة الهجوم:

وهي حركة هجومية بسيطة يؤديها اللاعب المهاجم بعد أداء حركة الهجوم الأصلي أي حركة الطعن التي أديت في الهجوم الأصلي ، وتتم بثني الركبة الأمامية قليلاً مع ميل الجذع إلى الأمام فقط .

وهناك ثلاث حالات تتم فيها تكملة الهجوم هي :-

- ♦ إذا لم يستجيب المدافع لحركة الطعن (الهجوم) يؤدي اللاعب المهاجم تكملة الهجوم وذلك بثني الركبة مع ميل الجذع للأمام وضغط الذبابة في هدف المدافع .
- ♦ إذا استجاب المدافع أي عمل دفاع ولم يرد على حركة الهجوم، يؤدي المهاجم تكملة الهجوم .

♦ إذا أدى المدافع رد المتأخر (الرد البطيء) وذلك نتيجة للتردد في أدائه.

وهناك نوعان من عمل تكملة الهجوم من حيث الاتجاه الحركي وهما :-

✓ التكملة في الاتجاه المباشر :-

وتتم في نفس خط الهجمة المستقيمة المباشرة وبنفس خط دفاع المنافس مباشرة بعد قيام اللاعب المدافع بالدفاع .

✓ التكملة في الاتجاه الغير المباشر :-

وتتم بعد أن يؤدي اللاعب المهاجم الهجمة الغير مباشرة أما بطريقة تغيير الاتجاه (بالمغيرة) أو بالطريقة القاطعة، بعد استجابة اللاعب المدافع بإغلاق منطقة الهدف ضد الهجوم الأول الذي قام به اللاعب المهاجم .

ب- تكرار الهجوم :

هي حركة هجومية جديدة أما بسيطة أو مركبة يقوم بها اللاعب المهاجم وذلك بعد فشل الهجوم الأصلي نتيجة تجنب اللاعب (المدافع) للهجوم بالهروب بجسمه بعيداً عن ذبابة نصل اللاعب المهاجم ، وتؤدي حركة التكرار من وضع الطعن الذي تم في الهجوم الأصلي كما في التكملة ولكن تتم بطريقة بسيطة أو مركبة سواء بالهجوم المباشر أو غير المباشر باستخدام حركات الذراع والسلاح في فتح ثغرة في هدف المنافس لإتمام حركة التكرار .

ث- استعادة الهجوم

وهي حركة هجومية يؤديها اللاعب المهاجم بعد فشل الهجوم الأصلي من تحقيق لمسة ، وتؤدي الاستعادة بحالة واحدة وهي في حالة الهجوم الفاشل الذي لم يصل المهاجم فيه للهدف مما يقوم به اللاعب المهاجم من العودة إلى وضع الاستعداد من الخلف إلى الأمام وتكون من حركة تكرار الهجوم بحركة واحدة .



الفصل السادس

الدفاع

أولا - مفهوم الدفاع:

ثانياً- الأوضاع الدفاعية :

✓ الوضع الدفاعي السادس :

✓ الوضع الدفاعي الثالث :

✓ الوضع الدفاعي الرابع :

✓ الوضع الدفاعي الأول :

✓ الوضع الدفاعي السابع :

✓ الوضع الدفاعي الخامس :

✓ الوضع الدفاعي الثامن:

✓ الوضع الدفاعي الثاني :

ثالثاً- أنواع الدفاع:

١. الدفاع المستقيم أو الأفقي أو المباشر:

٢. الدفاع الدائري:

٣. الدفاع النصف دائري (الجانبى):

٤. الدفاع القطري أو المتقاطع أو المائل:

رابعاً- الرد :

أ- الرد البسيط المباشر:

ب- الرد البسيط الغير مباشر:

ج- الرد المركب:

د- الرد السريع:

هـ - الرد المتأخر:

خامساً- الرد المضاد:

سادساً- العلاقة بين الدفاع والرد:

الدفاع: أولا - مفهوم الدفاع:

الدفاع هو قيام اللاعب المدافع بإفشال الهجوم الذي يؤديه اللاعب المهاجم وذلك بمنع وصول ذبابة المهاجم إلى هدف المدافع بوساطة صد أو أزاحه السلاح مع الذبابة باتخاذ أحد الأوضاع الدفاعية الثمانية .

ويمكن تعريف الدفاع بأنه نهج يسلكه اللاعب لإفشال محاولات المنافس الهجومية بمهارة عالية من خلال حركات الرجلين والجسم والذراع المسلحة متفرقة أو مجتمعة وحسب ظروف اللعب .

ثانياً- الأوضاع الدفاعية :

أن هذه الأوضاع تعد أساسية في عملية الدفاع ، ويكمن دورها في اتخاذها كوضع ابتدائي تؤدي منه الحركات الهجومية الخاصة بالمبارزة ، كما أن لكل وضع من هذه الأوضاع اتجاه معين كوضع مجرد ثابت يغلب عليه صفة التحفز والترقب سواء كان ذلك بهدف القيام بالهجوم على المنافس أو الانتقال من وضع إلى وضع آخر بهدف القيام بالدفاع ضد حركات الهجوم المقبلة .

ومن اجل معرفة الاتجاهات الصحيحة للهجوم لابد لنا من التعرف على المناطق المحيطة بالهدف القانوني، والتي تقسم حسب وضع واقى السلاح ، بعد أن ترسم نقطة المركز التي تتمثل بنقطة خروج النصل من الواقي المعدني لسلاح اللاعب، إذ يتم مد خط وهمي بشكل عمودي يمر بنقطة المركز، وخط أفقي وهمي يمر هو الآخر بالنقطة ذاتها ليكونا عند التقائهما أربع مناطق، سميت بمناطق الهدف القانوني وهي:

- المنطقة الداخلية العليا. وتسمى بالمنطقة رقم (٤)
- المنطقة الداخلية السفلى. وتسمى بالمنطقة رقم (٧)
- المنطقة الخارجية العليا. وتسمى بالمنطقة رقم (٦)
- المنطقة الخارجية السفلى. وتسمى بالمنطقة رقم (٨)

منطقتان علويتان تقعان أعلى نصل اللاعب، ومنطقتان سفليتان تقعان أسفل نصل اللاعب. وإذا أخذنا في اعتبارنا التقسيم السابق على أساس الخط العمودي فتكون لنا حسب التقسيم السابق منطقتين خارجيتين تقعان إلى الجهة الخارجية من نصل الخصم باتجاه ظهر اللاعب، ومنطقتان داخليتان تقعان باتجاه بطن اللاعب، وعلى هذا الأساس تم تقسيم المناطق الأربع . ولغرض الاختصار في المصطلح الذي يتكرر بكثرة إثناء شرح المادة النظرية، تم إعطاء كل منطقة من هذه المناطق رقماً يعبر عن موقع الدفاع الذي يدافع عن هذه المنطقة، فهناك ثمانية أوضاع للدفاع في المباراة، أربعة منها أساسية ، وأربعة مشتقة منها تغطي نفس المناطق الأربع ولكن بطريقة أخرى تختلف قليلاً عن طريقة أداء المناطق الأساسية. فالأوضاع الدفاعية الثمانية التي تغطي الهدف القانوني وتعمل على الدفاع عنه هي:

- الدفاع الأول (١) (مشتق): يدافع عن المنطقة العليا الداخلية.
- ✓ الدفاع الثاني (٢) (مشتق): يدافع عن المنطقة السفلى الخارجية.
- ✓ الدفاع الثالث (٣) (مشتق): يدافع عن المنطقة العليا الخارجية.
- ✓ الدفاع الرابع (٤) (أساسي): يدافع عن المنطقة العليا الداخلية.
- ✓ الدفاع الخامس (٥) (مشتق): يدافع عن المنطقة السفلى الداخلية.

✓ الدفاع السادس (٦) (أساسي): يدافع عن المنطقة العليا الخارجية.

✓ الدفاع السابع (٧) (أساسي): يدافع عن المنطقة السفلى الداخلية.

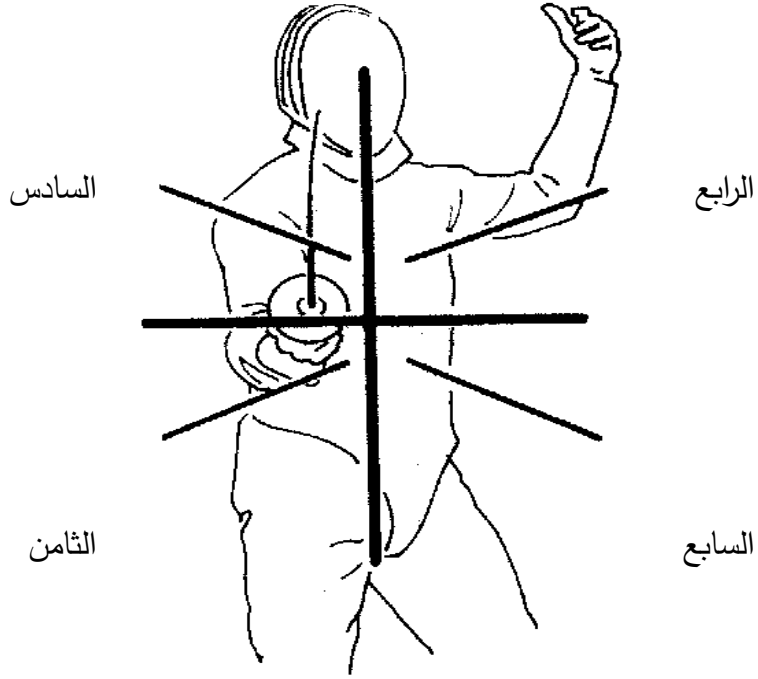
✓ الدفاع الثامن (٨) (أساسي): يدافع عن المنطقة السفلى الخارجية.

أن التقسيم أعلاه هو تقسيم نظري لغرض الدراسة والشرح والتوضيح للحركات، وليس له أية علاقة باللمسات التي تسجل على الهدف، إذ أن الهدف القانوني هو واحد وليس له أية تقسيمات، كما أن هذه التقسيمات تخص سلاحى الشيش وسيف المبارزة فقط.

قسمت هذه الأوضاع الدفاعية إلى أوضاع أساسية وأوضاع ثانوية حسب مدارس المبارزة المعروفة وهي المدرسة الفرنسية والمدرسة الايطالية .

إذ يتميز الايطاليون بالحركات الواسعة والتي تعتمد على قوة الأداء الدفاعي وعنفه بصفة عامة . لذلك اعتمدوا تقسيم الهدف إلى أربع مناطق يمكن من خلالها حماية الهدف . بينما نجد المدرسية الفرنسية تتسم حركات المبارزة فيها بالحركات الدقيقة والسريعة فوضعت في اعتبارها ناحية الخداع والمراوغة في الهجوم من قبل المنافسين لذا قسموا الهدف القانوني إلى ثمان مناطق لكي تتم السيطرة عليها عند عملية الدفاع عنه . وكما مبين في الشكل (٥٠) .

وهذه الأوضاع التي حددت من قبل المدرستين لها أهمية كبيرة في المبارزة ، حيث أنها تشكل القاعدة الأساسية الأولى للمبارزة سواء من الناحية الدفاعية أو الهجومية ، لذلك ونتيجة دمج أوضاع المدرستين أصبحت الأوضاع الدفاعية



الشكل (٥٠) يوضح المناطق الدفاعية الأربعة الأساسية.

- ثمانية ، أربعة أساسية وأربعة ثانوية وهي كما موضح في أدناه :-
 - وضع السادس والوضع الثالث : لحماية المنطقة العليا الخارجية للاعب .
 - وضع الرابع والوضع الأول : لحماية المنطقة العليا الداخلية للاعب .
 - وضع الثامن والوضع الثاني : لحماية المنطقة السفلى الخارجية للاعب .
 - وضع السابع والوضع الخامس : لحماية المنطقة السفلى الداخلية للاعب .
- ولدراسة هذه الأوضاع يجب معرفة موقع الواقي من الهدف واتجاه ميل نصل السلاح والذباية .

✓ الوضع الدفاعي السادس :

يعد وضع الدفاع السادس هو وضع التحفز أو الاستعداد ويسمى وضع (الاونكارد) ، ويتم برفع الذراع المسلحة بحيث تكون زاوية منفرجة من مفصل المرفق والساعد مع السلاح على استقامة واحدة موازياً للأرض تقريباً والمرفق بعيد عن الخصر بمقدار (٥) خمسة أصابع أي ما يعادل (٥١سم) ، أما راحة اليد والأصابع فتكون متجهة إلى الأعلى ومنحرفة قليلاً إلى الداخل أما ذبابة النصل (السلاح) فتكون مرتفعة بمستوى النظر (العين) ومنحرفة قليلاً إلى الداخل، وفائدة هذا الوضع هو لحماية المنطقة العليا الخارجية من الهدف والذي يرمز لها برقم (٦) ، كما ويعد هذا الوضع هو ملتقى لجميع الأوضاع الدفاعية الثمانية . كما موضح في الشكل (٥١).



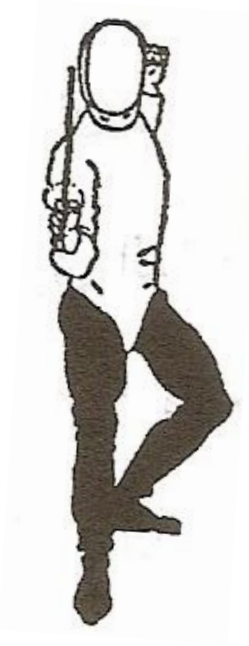
الشكل (٥١) يوضح الوضع الدفاعي السادس

✓ الوضع الدفاعي الثالث :

الوضع الدفاعي الثالث يؤديه اللاعب من الوضع الدفاعي السادس بلف رسغ الكف للذراع المسلحة إلى الداخل ثم إلى الأسفل بحيث تكون راحة اليد مع الأصابع مواجهة للأرض وظهر الكف مواجه للأعلى مع انحراف الرسغ قليلاً إلى الخارج وبقاء ارتفاع النصل والذباية كما في وضع الدفاع السادس ، وفائدة هذا الوضع هو لحماية المنطقة العليا الخارجية من الهدف أي عندما يقوم المدافع بالدفاع عن المنطقة العليا الخارجية من الهدف ويفشل في حمايتها سوف يستخدم وضع الدفاع الثالث والذي يعد وضعاً مساعداً . كما موضح في الشكل (٥٢).

وبهذا يصبح لكل منطقة من مناطق الهدف وضعان للدفاع الأول أساس والثاني

مساعد .



الشكل (٥٢) يوضح الوضع الدفاعي الثالث

✓ الوضع الدفاعي الرابع :

يُتخذ الوضع الدفاعي الرابع لإغلاق منطقة الهدف العليا الداخلية ويعد هذا الوضع من الأوضاع المهمة حيث يقوم اللاعب المبارز بالدفاع عن مساحة كبيرة من منطقة الهدف العليا ويتم ذلك بلف راس اليد (قبضة اليد) إلى الداخل بحيث يصبح الإبهام إلى الأعلى والذراع المسلحة تتقاطع مع الهدف والسلاح يكون شبه موازي للأرض والذنابة مرتفعة قليلاً ومتجهة نحو الهدف . كما هو موضح في الشكل (٥٣). أن فائدة هذا الوضع لحماية المنطقة العليا الداخلية من الهدف والذي يرمز لها برقم (٤) .



الشكل (٥٣) يوضح الوضع الدفاعي الرابع

✓ الوضع الدفاعي الأول :

هو الوضع الذي يحمي الجهة الداخلية لهدف اللاعب ،بأخذ هذا الوضع من وضع الاستعداد أي وضع الدفاع السادس بإنزال نصل السلاح إلى الأسفل مع لف الرسغ إلى الجهة الداخلية لفة كاملة بحيث تكون راحة اليد مع الأصابع مواجهة للمنافس وظهر الرسغ (الكف) تجاه اللاعب المدافع (أي الذي يتخذ وضع الدفاع) مع نقل الذراع المسلحة إلى الجهة اليسرى (الجهة الداخلية) بحيث تكون الذراع المسلحة متقاطعة مع الصدر والمرفق يثبت أمام الصدر والنصل متعامد على الأرض والذبابة منحرفة إلى الجهة الداخلية والأمامية قليلاً . كما موضح في الشكل (٥٤).



الشكل (٥٤) يوضح الوضع الدفاعي الأول

✓ الوضع الدفاعي السابع :

يُتخذ الوضع الدفاعي السابع بطريقتين، الطريقة الأولى من وضع الدفاع الرابع حيث يثني اللاعب رسغ اليد المسلحة إلى الأسفل مع هبوطها بحركة مناسبة والاحتفاظ بذبابة النصل باتجاه الهدف القانوني ، أما الطريقة الثانية فيتخذ من وضع الدفاع السادس وذلك عن طريق إنزال نصل السلاح إلى الأسفل مع لف رسغ اليد المسلحة إلى الجهة الداخلية للهدف ثم نقل السلاح إلى الجهة الداخلية بحيث يكون الإبهام إلى الأعلى أما النصل فيكون مائلاً باتجاه الأسفل والذبابة متجهة نحو هدف المنافس . كما موضح في الشكل (٥٥). أن فائدة هذا الوضع هو لحماية المنطقة السفلى الداخلية من الهدف .



الشكل (٥٥) يوضح الوضع الدفاعي السابع

✓ الوضع الدفاعي الخامس :

يتخذ الوضع الدفاعي الخامس بطريقتين ، الأولى من وضع الدفاع الرابع وذلك بهبوط رصغ اليد (قبضة اليد) المسلحة والساعد مع مد المرفق في الاتجاه الداخلي الأسفل الموازي لسطح الأرض بحيث يكون النصل موازي للأرض والذنابة باتجاه الهدف . أما الطريقة الثانية فتكون من وضع الدفاع السابع حيث يقوم اللاعب المدافع برفع نصل سلاحه إلى الأعلى قليلاً فيكون النصل موازياً للأرض والذنابة متجهة نحو هدف المنافس كما يقوم اللاعب بلف رصغ اليد (قبضة اليد) نحو الأسفل بحيث تكون راحة اليد مع الأصابع مواجهة للأرض وظهر الكف مواجه للأعلى مع مد المرفق باتجاه الأسفل . كما موضح في الشكل (٥٦). أن فائدة هذا الوضع هو لحماية المنطقة المحصورة ما بين الوضعين الرابع والسابع .



الشكل (٥٦) يوضح

الوضع الدفاعي الخامس

✓ الوضع الدفاعي الثامن:

يتخذ الوضع الدفاعي الثامن من وضع الدفاع السادس حيث يقوم اللاعب بإنزال ذبابة السلاح إلى أسفل مستوى الكف وبحركة من الرسغ فقط وتكون ذبابة النصل بمستوى الحافة السفلى لواقية السلاح والذبابة متجهة نحو هدف المنافس مع مراعاة انثناء قليل في رسغ اليد المسلحة من الأسفل. كما موضح في الشكل (٥٧). أما فائدة هذا الوضع فهو لحماية المنطقة السفلى الخارجية من الهدف .



الشكل (٥٧) يوضح الوضع الدفاعي الثامن

✓ الوضع الدفاعي الثاني :

أن الوضع الدفاعي الثاني يتخذ بطريقتين ، الأولى من وضع الدفاع الثامن يقوم اللاعب المدافع بلف رسغ اليد المسلحة (قبضة اليد) بدورانه إلى الداخل والأسفل بحيث تكون راحة اليد مع الأصابع مواجهة للأرض وظهر الكف مواجه إلى الأعلى مع انحراف الرسغ قليلاً إلى الخارج . أما الطريقة الثانية فتأتي من وضع الدفاع الثالث حيث يقوم اللاعب المدافع بإنزال النصل مع الرسغ إلى الأسفل مع بقاء الرسغ مع الأصابع مواجهة الأرض والذبابة تكون بمستوى الركبة الأمامية للاعب المدافع أما ذبابة النصل فتكون متجهه نحو هدف المنافس. كما موضح في الشكل (٥٨). ويعد هذا الوضع مساعداً لوضع الدفاع الثامن ، أما فائدة هذا الوضع هو لحماية المنطقة السفلى الخارجية من الهدف .



الشكل (٥٨) يوضح الوضع الدفاعي الثاني.

وهناك بعض الملاحظات يجب مراعاتها عند اتخاذ الأوضاع الدفاعية:

➤ أن تكون ذبابة النصل في مستوى عيني المنافس وتخرج قليلا عن مستوى كف اليد سواء في حالة الجهة الخارجية أو الجهة الداخلية.

➤ أن تكون ذبابة النصل في مستوى أسفل وافي سلاح المنافس قليلا وتهدد الخط السفلي للهدف.

➤ تعد الأوضاع الدفاعية الأربعة (٤،٦،٧،٨) من الأوضاع الدفاعية الشائعة الاستخدام في المباراة

➤ عن الانتقال من وضع إلى آخر يجب أن تتم الحركة بأصابع اليد، بحيث تنتقل أولاً ذبابة السلاح ثم النصل ثم كف اليد بمساعدة رسغ اليد.

➤ هناك ثلاثة طرق تستخدم في الانتقال من وضع لآخر تتناسب مع خطوط واتجاهات المباراة سواء كانت عليا أو سفلى ، داخلية وخارجية .

ثالثاً- أنواع الدفاع:

الدفاع هو صد هجمة المنافس بمقابلة نصله وإبعاده، وهو يعد فناً يتكون من حركات مختلفة تستخدم لصد هجمات المنافس ويتساوى مع الهجوم في أهميته، وهناك أربعة أنواع من الدفاع تؤدي تبعاً لنوع وحالة الهجوم ، ولكي يقوم اللاعب المدافع بتنفيذ هذه الأنواع وبالطريقة الصحيحة والناجحة يجب أن تتم بإحدى الطريقتين وهي :-

أ- الدفاع بطريقة الضرب .الغرض منه دفع نصل سلاح اللاعب المهاجم بعيداً عن الهدف بصورة سريعة حتى يتمكن اللاعب المدافع من القيام بعمل حركة الرد

والهجوم بعد ذلك مباشرةً وبسرعة ، وتسمى الحركتان المتتاليتان الدفاع بالضرب والرد وبسرعة .

ب- الدفاع بطريقة القفل (المعارضة) . الغرض منه قفل الاتجاه الذي يحاول المهاجم الوصول منه بتحقيق لمسة ومنعه من تحقيق لمسة بأي طريقة ، وذلك بمغلاة في قفل الوضع . وهذا النوع يساعد اللاعب المدافع من القيام بعمل حركة الرد بطريقة متأخرة (الرد المتأخر) أو بالسيطرة على سلاح اللاعب المهاجم مع قفل الاتجاه حتى تحقيق لمسة الرد .

وهناك عدة ملاحظات يجب مراعاتها عند أداء الدفاع وهي :-

- ✓ يجب أداء الدفاع بسرعة تتناسب طردياً مع سرعة الهجوم .
- ✓ يجب أداء الدفاع على آخر حركة من حركات الهجوم .
- ✓ يجب أن لا يتعدى وضع اليد المسلحة في الدفاع حدود منطقة الهدف المطلوب الدفاع عنه .
- ✓ يجب أن يتم الدفاع بذراع مثنية ومقدمة قليلاً عن وضعها في وضع التحفز .
- ✓ يجب أن يتم الدفاع بزوايا النصل وليس بأسطح النصل ، حيث أن الأسطح المرنة يمكن التأثير عليها في حالة الهجوم القوي ، أما الزوايا فتعطي رد فعل للسلاح المهاجم مما يجعله يندفع بعيداً عن الهدف .
- ✓ يجب أن يتم الدفاع بالثلثين الوسط والقوي القريب من الواقية ، ويفضل بالثلث القوي حتى يؤثر على نصل المهاجم .
- ✓ يتم الدفاع بأصابع اليد المسلحة وبقوة وليس بالذراع .

✓ يفضل أخذ خطوة للخلف عند القيام بالدفاع حتى يتمكن اللاعب من إتمام الدفاع بصورة ناجحة ، بالإضافة إلى زيادة المسافة ما بين ذبابة سلاح المهاجم وهدف اللاعب المدافع .

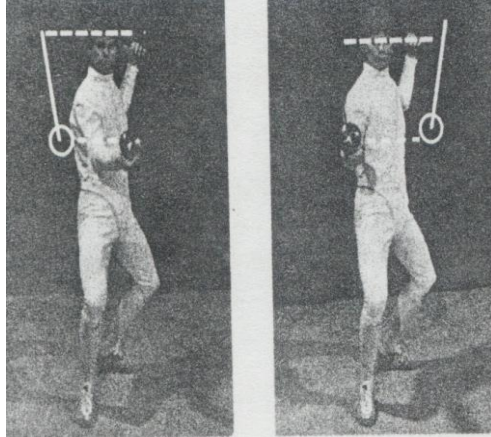
ولتحقيق الغرض من الدفاع يمكن أن يتم بثلاث حالات :-

- أ- **دفاع ناجح** : وفيه يتم أبعاد نصل المهاجم عن الهدف وعدم تحقيق لمسة وذلك أما بطريقة الضرب أو بطريقة القفل (المعارضة) .
- ب- **دفاع غير كامل** : وفيه يقوم اللاعب بالدفاع فعلاً ولكن بصورة غير كاملة ، مما يعطي فرصة للاعب المهاجم من أداء إحدى حركات متنوعات الهجوم (التكملة ، التكرار ، الاستعادة) .
- ت- **دفاع مخدوع** : وفيه يقوم اللاعب بأخذ طريقة بالسلاح لعمل الدفاع ولكن قبل أن تتم عملية التلامس النصل بسلاح المهاجم لإبعاده ، يقوم اللاعب المهاجم بخداع هذا الدفاع والهروب منه إلى الجهة الأخرى لتحقيق اللسة ، وذلك كما في حالة الهجوم المركب .

والدفاع أربعة أنواع هي:

١. الدفاع المستقيم أو الأفقي أو المباشر:

يتم أداءه بطريقة مباشرة في خط مستقيم عند قيام المنافس بالهجوم البسيط غير المباشر عندما يكون التغيير أفقياً بين الوضع الدفاعي السادس والرابع أو الوضع الدفاعي الثامن والسابع . إذاً الدفاع المستقيم هو الحركة التي يؤديها اللاعب بالانتقال من وضع دفاعي إلى وضع دفاعي آخر بخط مستقيم أفقي . كما في الشكل (٥٩).



الشكل (٥٩) يوضح طريقة الدفاع المستقيم المباشر

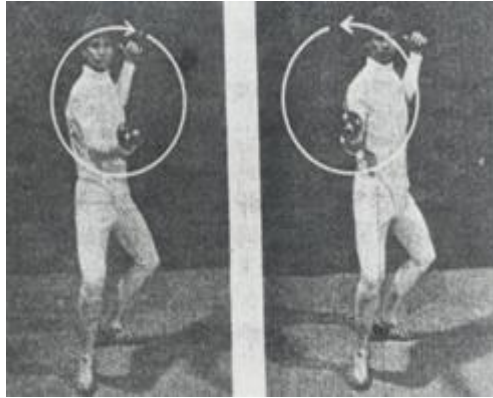
٢. الدفاع الدائري:

ويستخدم هذا النوع للدفاع بطريقة دائرية عن نفس منطقة الهدف الملتحم فيها وذلك بعمل دائرة كاملة حول نصل سلاح المهاجم والعودة بنصل السلاح إلى نفس الوضع الدفاعي لمنطقة الهدف التي يلتحم فيها النصلان سواء كانت في الخطوط العليا أو السفلى. إذاً الدفاع الدائري هو حركة يؤديها اللاعب المدافع للحاق بنصل سلاح المنافس لأعادته إلى نفس نقطة البداية التي حاول منها القيام بعملية التغيير بقصد الهجوم .

ويفضل هذا النوع من الدفاع في كثير من الأحيان وذلك للأسباب التالية

- وجود مركز ثقل الذراع المسلحة والقوة والمقاومة في عملية الدفاع على خط واحد عمودي على الهدف .
- اكتساب اللاعبين راحة وثقة للوضع السادس عن أي وضع مبارز آخر ، فهو يعد أول وضع يتخذه اللاعب للالتحام مع المنافس في وضع التحفيز .

- بعد نجاح اللاعب المدافع بالدفاع الدائري السادس يصبح هدفه في حالة الحماية الكافية من هجمات منافسه ومتابعتها .
 - ويستخدم هذا الدفاع في حالة قيام اللاعب المنافس (المهاجم) باستخدام الهجوم المركب (الهجمة الدائرية) سواء أكانت في الخطوط العليا أو السفلى .
- والشكل (٦٠) يوضح الدفاع الدائري.



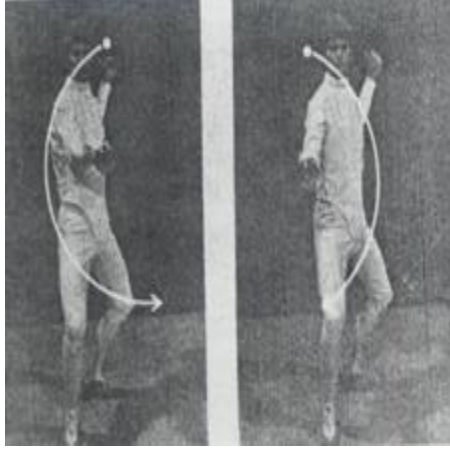
الشكل (٦٠) يوضح طريقة الدفاع الدائري.

٣. الدفاع النصف دائري (الجانبى):

يؤدى بطريقة نصف دائرية وذلك بالانتقال بنصل السلاح من الخطوط العليا إلى الخطوط السفلى مع رسم نصف دائرة بذبابة النصل ، وتتم هذه الحركة بأصابع اليد مع حركة تابعة من الرسغ وساعد اليد .

وهذا الدفاع يتم من جانب واحد ، ففي الجهة الخارجية من الهدف يكون بانتقال النصل من الخطوط العليا إلى الخطوط السفلى ، أي من الوضع السادس إلى الوضع الثامن وبالعكس ، وأما في الجهة الداخلية من الهدف فيكون بانتقال النصل

من الوضع الدفاعي الرابع إلى الوضع الدفاعي السابع وبالعكس . والشكل (٦١) يوضح الدفاع النصف الدائري.



الشكل (٦١) يوضح الدفاع النصف الدائري.

٤. الدفاع القطري أو المتقاطع أو المائل:

يؤدي بطريقة مائلة أو قطرية بأصابع اليد وبحركة تابعة من الساعد ورسغ اليد فقط ، حيث ينتقل فيها السلاح من المنطقة العليا الخارجية من الهدف إلى المنطقة السفلى الداخلية المقابلة أو بالعكس ، أي انتقال نصل السلاح من الوضع الدفاعي السادس إلى الوضع الدفاعي السابع وبالعكس ، أو انتقال النصل من الوضع الدفاعي الرابع إلى الوضع الدفاعي الثامن وبالعكس .

رابعا- الرد :

الرد هو حركة هجومية يؤديها اللاعب المدافع بعد نجاحه في الدفاع عن هجوم المنافس ، وغالباً ما يتم مرة واحدة في جملة المباراة . ويقسم إلى :

أ- الرد البسيط المباشر:

هو قيام اللاعب المدافع بالرد مباشرة وبنفس الاتجاه الذي تم فيه الدفاع بوساطة الهجمة المستقيمة المباشرة ، ويلاحظ في هذا النوع من الرد ، بأن اللاعب المهاجم لم يستجيب لهجوم المدافع ، أي عدم القيام بالدفاع من الرد ، لذا يكون الرد مباشرة . وهذا يتطلب سرعة ودقة وقدرة للسيطرة على نصل المهاجم .

ب- الرد البسيط الغير مباشر:

يستخدم هذا النوع من الرد في حالة قيام اللاعب المهاجم بتغطية أو إغلاق الاتجاه بعد فشل هجومه بدفاع ناجح من قبل المدافع ، وبهذا يسد الطريق ، حيث يلجأ اللاعب المدافع باستخدام الرد بطريقة تغير الاتجاه (بالمغيرة) أو بطريقة القاطعة ومد الذراع المسلحة وأداء حركة الطعن .

ت- الرد المركب:

ويؤدي بعد صد هجوم المهاجم، ثم الرد ، ويسبقه أداء أكثر من تهويشه مثل القيام بالحركات العددية أو الدائرية ، ثم أداء حركة الطعن ، ويلاحظ أثناء أداء التهويشات تكون الذراع مثنية وفي الحركة الأخيرة تكون الذراع ممدودة مع أداء حركة الطعن . أو يؤدي هذا النوع نتيجة إمكانية المهاجم بعد إفشال هجومه من القيام بحركات لنوع أو أكثر من أنواع الدفاع مما يتطلب من المدافع لنجاح حركة الرد بالهروب بسرعة أعلى من سرعة المدافع لنصل السلاح وصولاً بذبابته إلى الهدف .

ث-الرد السريع:

ويتم عن طريق ضرب نصل سلاح المهاجم بسرعة عالية بقصد تغيير مسار ذبابة السلاح بعيداً عن الهدف القانوني .

ح - الرد المتأخر:

يتم هذا النوع من الرد بالانتظار فترة زمنية مناسبة بعد عمل دفاع ناجح في الاتجاه الذي تم فيه الدفاع لمعرفة أن كان هناك رد مضاد أو أي عمل يؤديه اللاعب المهاجم والذي يبيت شيئاً ما جديداً أم لا ، وفي حالة العودة إلى وضع الاستعداد ، يمد اللاعب المدافع ذراعه المسلحة والظعن تجاه الهدف .

خامسا- الرد المضاد:

هو حركات هجومية يؤديها اللاعب المهاجم أو اللاعب المدافع ، ولكن بعد دفاع ناجح عن حركة الرد أو الرد المضاد.

ويكون الرد المضاد إما بسيطاً أو مركباً وبطريقة مباشرة أو غير مباشرة ، والرد المضاد يمكن أن يتعدد في جملة المباراة .ويلاحظ أن الرد المضاد الأول يؤديه اللاعب المهاجم إما الرد المضاد الثاني فيؤديه اللاعب المدافع ، أي اللاعب الذي أدى الرد ثم تستمر بعد ذلك الردات المضادة الأخرى إلى أن تتحقق لمسه وتنتهي جملة المباراة .

لذلك نرى أن الردات المضادة الفردية يؤديها اللاعب المهاجم (الأولى ، الثالثة ، الخامسة) أما الردات المضادة الزوجية ، يؤديها اللاعب المدافع الذي أدى الرد (الثانية ، الرابعة ، السادسة) . مع مراعاة السرعة والبساطة في الأداء بصورة عامة .

العوامل التي تساعد على نجاح الرد والرد المضاد هي :

١. فشل هجمة المهاجم .

٢.الدفاع الناجح الذي يؤديه اللاعب الذي يؤدي الرد والرد المضاد .

٣.استغلال الصدمة النفسية واليد الضعيفة أو المزعزعة (غير المسيطر عليها) التي تصيب المهاجم بعد فشل هجمته نتيجة الدفاع الناجح .

سادسا- العلاقة بين الدفاع والرد:

هناك علاقة وثيقة بين الدفاع والرد ، فإذا ما تم الدفاع الناجح أي بطريقة الضرب يليه رد سريع ، وإذا ما تم الدفاع الناجح بطريقة المعارضة (القفل) يتم الرد إما بالتأخير أو بالقليل، ولا يفوتنا أن نذكر أن الرد من أنجح الحركات الهجومية في لعبة المبارزة وخصوصاً في سلاحى الشيش والسيف لان هذه الحركات تحول الهجوم من اللاعب المنافس إلى اللاعب المدافع ، وبالعكس ، لذا يستفاد منها كلا اللاعبين المتنافسين أثناء النزال .



الفصل السابع

التحكيم .

١ - التحكيم العادي:

٢ - التحكيم بواسطة الجهاز الكهربائي:

الأخطاء وجزاءاتها:

اللقاءات (المنافسات) الفردية :

اللقاءات (المنافسات) الفرقية:

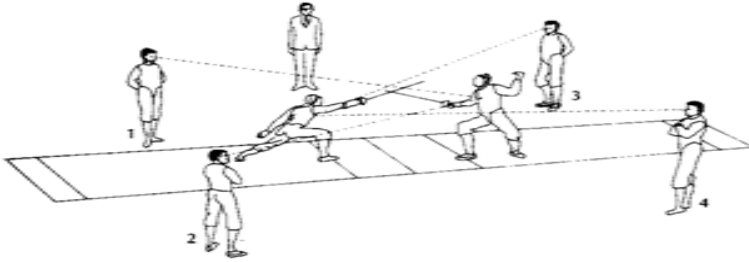
التحكيم .

هنالك نوعان من التحكيم في لعبة المبارزة:

١- التحكيم العادي:

يستخدم هذا النوع في حالة عدم وجود جهاز أو انقطاع التيار الكهربائي وفي الساحات الخارجية، وهذا النوع من التحكيم أنعدم في البطولات الدولية بسبب توفير الأجهزة المتطورة والإمكانات العالية.

يتكون هذا النوع من التحكيم من الرئيس (حكم الوسط) والذي يقف في منتصف المسافة ما بين اللاعبين (المتبارزين) ويساعده في تحكيم اللمسات (أربعة) مساعدين يقف كل اثنان على جهة من الحكم خلف اللاعب بمسافة (١م) وواجبهم هو مراقبة الاستخدام الصحيح للذراع غير المسلحة ثم تحديد وصول ذبابة المهاجم إلى هدف المنافس. كما في الشكل (٦٢).



الشكل (٦٢) يوضح طريقة التحكيم بدون جهاز (العادي)

ويكون هذا الأسلوب بإعطاء (حكم الوسط) أوامر اللعب ويكون مسئولاً وحده عن الإدارة ، يجب على أي من المساعدين أن يرفع يده لينبه الرئيس (حكم الوسط) بمجرد أن يتحقق من حدوث لمسة قانونية أو غير قانونية على المبارز الذي يراقبه

تتم جميع إجراءات التحكيم بصوت عالٍ وبدون أن يترك أعضاء هيئة التحكيم أماكنهم التي يشغلونها .

تقرر هيئة التحكيم الحكام المساعدين (القضاة) أولاً مادية اللمسة أو اللمسات ثم يقرر حكم الوسط بمفرده ضد أي مبارز ستسجل اللمسة وذلك باتباع القوانين المتفق عليها لكل سلاح .

بمجرد إيقاف المباراة يحل حكم الوسط باختصار الحركات التي كونت جملة المباراة الأخيرة التي سبقت الأمر (قف). وفي أثناء تحليلاته يسأل المساعدان اللذان يراقبان نفس المبارز لمعرفة إذا كان في رأيهما أن كل حركة من الحركات التي قام بتحليلها قد حققت لمسة على هذا المبارز ثم يتبع نفس الأسلوب مع المساعدين الآخرين للمبارز الآخر .

عند توجيه الأسئلة إلى المساعدين عليهم أن يجيبوا بالإجابات التالية :

➤ نعم

➤ نعم ولكن في منطقة غير قانونية

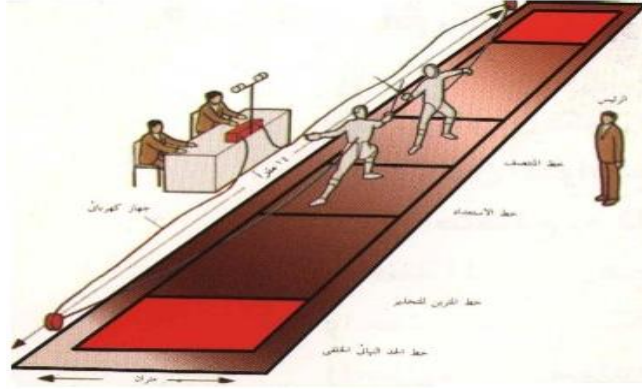
➤ لا

➤ ممتنع (لا رأي لي)

وفي النهاية يدلي الرئيس (حكم الوسط) بصوته . بعد ذلك يقوم حكم الوسط باحتساب عدد الأصوات التي أعطيت من كل جانب ويحتسب رأي كل مساعد بصوت واحد كما يحتسب قرار الرئيس (حكم الوسط) بصوت ونصف بينما لا يحتسب الامتناع إطلاقاً .

٢ - التحكم بواسطة الجهاز الكهربائي:

تدار المباراة بواسطة الرئيس (حكم الوسط) الذي يجب أن يتحرك بحيث يستطيع متابعة المباراة بينما يكون متمكناً من رؤية إضاءة المصابيح التي تظهر في الجهاز. يجب أن يفحص الحكم في بداية كل مباراة أسلحة وملابس ومهمات المبارزين. كما موضح في الشكل (٦٣).



الشكل (٦٣) يوضح التحكم بواسطة الجهاز الكهربائي

أن الإشارة الضوئية للجهاز الكهربائي هي فقط التي تؤخذ في الاعتبار لتحكم اللمسات، وفي أي الحالات لا يمكن للحكم أن يحتسب لمسة على مبارز ما لم يسجلها الجهاز بصورة قانونية، ماعدا في الحالات المنصوص عليها قانوناً كالجزاء. اللمسات التي تسجل على جزء من الجسم غير الهدف (سواء كانت مباشرة أو نتيجة دفاع)، لا تحتسب لمسات قانونية ولكنها توقف جملة المباراة وتلغي اللمسات التي تسجل بعدها .

وهناك الحالات لا يجوز للحكم احتساب اللمسات المسجلة فيها وهي:

➤ اللمسات التي سجلت قبل كلمة (ألعب) أو بعد كلمة (قف) .

➤ اللمسات التي تسجل على الأرض.

➤ المبارز الذي يعتمد تسجيل لمسة بوضع ذبابة السلاح على أي سطح خارج

المنافس ، يحصل على إنذار واحد (شديد) لصالح المباراة .

أن جهاز التحكم مزود بمصابيح صفراء تضاء في الحالات الآتية:

✓ عندما تضاء المصابيح الصفراء وتطفأ في الحال ، ذلك لا يوقف المباراة .

✓ عندما تضاء المصابيح الصفراء مع إعطاء إشارة صوتية ولم تطفأ فيجب

احتساب لمسة على المبارز الذي لمس صدريته المعدنية بسلاحه، وإذا أضيء

المصباح الأبيض في نفس جانب المصباح الأصفر فهذا يعني أن هناك لمسة

غير قانونية .

✓ عندما تضاء المصابيح الصفراء ولم تطفأ ، فيجب على الحكم إيقاف المباراة،

وهذا يعني أن هناك خطأ في الدائرة الكهربائية.

تلعب مباريات سلاح الشيش من (٥) خمس لمسات، ولكلا الجنسين

(الرجال والسيدات) وتستمر بزمان المباراة (٣) دقائق ، أما في مسابقة الاستبعاد

المباشر (خروج المغلوب) فإنه المباراة تمر بثلاث مراحل ، كل مرحلة مدتها (٣)

دقائق ، وتكون استراحة ما بين المراحل دقيقة واحدة ، علماً أن المدة القانونية

للمنازلة الواحدة التي تشمل المراحل الثلاث (٩) دقائق ، أما عدد اللمسات فتكون

(١٥) لمسة .

عندما ينتهي الزمن المحدد في نظام المجاميع ، وضمن المجموعة الواحدة ،

وخلال التصفيات التمهيدية ، وقبل أن تستكمل المباراة ، يراعى الآتي :

➤ إذا احتسبت على أحد المتبارين لمسات أكثر من الآخر فإنه يضاف إليه عدد من اللمسات حتى يصل إلى الحد الأقصى الذي يلعب من أجله ، ويضاف نفس العدد من اللمسات إلى رصيد المبارز الآخر .

➤ إذا تعادل المبارزان في عدد اللمسات ، وانتهاء الوقت الأصلي للمباراة ، يتم إجراء قرعة ، واللاعب الذي يفوز بالقرعة يحتفظ بأفضلية كسب المباراة ، وبعدها يعطي وقت مدته (١) دقيقة ، وبعد انتهاء الدقيقة ولم يحصل أي من اللاعبين على لمسة ، وانتهاء المباراة بالتعادل (أي بدون تسجيل أية لمسة من قبل المبارزين) فإن اللاعب الذي فاز بالقرعة يعد هو الفائز بالمباراة وتسجيل النتيجة بفارق اللمسات أي (٥-٤) لصالح اللاعب الفائز بالقرعة .

يحدد الملعب بخطوط سمكها ٥ سم وهي :

- ◆ خط الوسط (المنتصف) يقسم الملعب إلى قسمين (جهتين) كل جهة (٧م) .
- ◆ تقاس من خط الوسط مسافة ٢م وعلى جانبي الملعب ويرسم خط يسمى خط الاستعداد ، فائدته هي لوقوف اللاعب بوضع الاستعداد خلفه استعداداً للنزال .
- ◆ تقاس من خط الاستعداد مسافة (٥م) ويرسم خط ، يسمى خط النهائي ، فائدته تحديد نهايات الملعب وعلى جانبي الملعب .
- ◆ تقاس من الخط النهائي إلى داخل الملعب مسافة (٢م) تلون المنطقة بلون مخالف لأرضية الملعب ، وتسمى منطقة التنبيه وفائدتها لتنبيه اللاعب لقربه من الخط النهائي .
- ◆ يرسم خطان على طول الملعب ، ويطلق عليهما الخطان الجانبيان للملعب .

يستخدم الحكم أثناء أداءه للتحكيم إشارات يبلغ عددها (١٠) إشارات وتؤدي جميعها بواسطة الذراعين ، أي عندما يقوم الحكم بالتحكيم يستخدم الكلام (التحليل لجملة المباراة) مع الإشارات بالذراعين وحسب النموذج المرفق أدناه والذي يحتوي على (١٠) إشارات وهي :-

١- وتعني طلب الحكم من اللاعبين أخذ وضع الاستعداد وتكون الذراعين على شكل زاويتين منفرجتين والكفين مفتوحتين وراحتي الكفين مواجهة للأرض وظهر الكفين متجهة إلى الأعلى. كما في الشكل (٦٤).



الشكل (٦٤) (استعد)

٢- و تعني استفسار الحكم من اللاعبين باستعدادهم للعب باستخدام كلمة (Pre - tes) الذراعين تكون على شكل زاويتين منفرجتين والكفان مفتوحان وراحتهما متجهان إلى الملعب (اللاعبين) أي باتجاه الملعب. كما في الشكل (٦٥).



الشكل (٦٥) (هل أنتم مستعدان)

٣- تعني طلب الحكم من اللاعبين البدء باستخدام كلمة (Allez) بحيث تكون الذراعان أمام جسم اللاعب ، وتكون بوضع انثناء بسيط ، الكفان مفتوحتان ، راحتا الكفين مواجهتين الواحدة للأخرى . كما في الشكل (٦٦).



الشكل (٦٦) (العب)

٤- تعني طلب الحكم من اللاعبين التوقف عن اللعب ، أي استخدام كلمة (Halte) ، والسبب هو أما هناك لمسة قانونية أو مخالفة قانونية أو أي خطأ يحدث من قبل اللاعبين ، في هذه الحالة يقوم الحكم برفع ذراعه اليمنى بحيث يكون مرفق الذراع اليمنى بوضع انثناء ، والكف مفتوح والأصابع مضمومة ومتجهة إلى الأعلى ، وراحة الكف مواجهة للاعبين . كما في الشكل (٦٧).



الشكل (٦٧) (قف)

٥- تعني تحديد اتجاه الهجوم ، والهجوم المضاد ، وذلك بالتأشير بواسطة ذراعه مع التوضيح بالكلام إلى جهة الهجوم ، فمثلاً إذا كان الهجوم من الجانب اليسار ، يكون تأشير الحكم بالشكل الموضح (٦٨).



الشكل (٦٨)

٦- توضيح إشارة الحكم مع الكلام في حالة الهجوم المتقابل من كلا اللاعبين، يكون التأشير بالذراعين (الكفين) بالإصبعين تجاه الأرض. كما في الشكل (٦٩).



الشكل (٦٩)

٧- تعني إشارة الحكم تجاه جهة اللاعب الذي قام بالهجوم الناجح. كما في الشكل (٧٠) .



الشكل (٧٠)

٨- تؤكد بأن جهة اللاعب الذي قام بالهجوم حصل على لمسة قانونية .



الشكل (٧١)

٩- تعني الهجوم غير الناجح (أية لمسة غير قانونية) وتسمى (Non valable).

كما في الشكل (٧٢).



الشكل (٧٢)

١٠- تعني أن اللاعب الذي قام بالهجوم من جهة اليسار على اللاعب الذي يكون على الجانب اليمين ، قد حصل على لمسة قانونية ، وتؤدي برفع الذراع اليسار مع تشكيل زاوية قائمة ويكون الكف مفتوح ، بحيث تكون راحة اليد مواجهة للاعب (أو الملعب) والأصابع مضمومة ومتجهة للأعلى . كما في الشكل (٧٣).



الشكل (٧٣)

الأخطاء وجزاءاتها:

هناك أخطاء يرتكبها المبارز أو المدرب أو الفريق ، وتقسم هذه الأخطاء إلى أربعة مجاميع وكل مجموعة تحتوي على عدد من الأخطاء . ولكل مجموعة عقوباتها ، كذلك نوع العقوبة في حالة تكرار الخطأ من قبل اللاعب ، ويتم استخدام نظام البطاقات من قبل الحكم في حالة الأخطاء من قبل اللاعب وطريقة رفعها في وجه المخالف ، وهناك ثلاثة ألوان من البطاقات وهي :-

- ♦ اللون الأصفر : يمثل الإنذار .
- ♦ اللون الأحمر : يمثل اللسة القانونية .
- ♦ اللون الأسود : يمثل طرد اللاعب من الدورة أو البطولة أو اللقاء الفردي.

الجزاءات			الأخطاء
3	2	1	
			مغادرة الملعب بدون إذن
			تصادم الأجسام بسيط (سلاح الشيش، السيف العربي)
			تصادم الأجسام من أجل تفادي لمسة.
			إدارة الظهر للخصم .
			استخدام الذراع غير المسلحة .
			لمس او مسك المعدات الكهربائية.
			تغطية او تغيير الهدف القانوني.
			خروج جانبي (جانب الملعب) لتفادي لمسة.
			قطع مسرف للمباراة.
			تعديل السلاح على سطح الملعب.
			معدات وملابس غير مطابقة ، غياب سلاح أو سلك الجسم قانونياً لغرض التبديل (تبديل قانوني).
			تعاكس خط الكتفين لليد غير المسلحة أمام كتف الذراع المسلحة (في سلاح الشيش).
			في سلاح الشيش وسيف المبارزة ، وضع ، إسناد ، أو سحب ذبابة السلاح فوق السجادة الكهربائية.
			وصل (اتصال) السلاح مع الصدرية الكهربائية
			الحصول على لمسة متعمدة خارج الخصم.
			في السيف العربي ، حصول ضربة بواقى السلاح ، تقدم للأمام (هجوم)، حركة السهم وكل الحركات للأمام المؤداة بتقاطع الساقين أو القدمين .
			عدم إطاعة أوامر الحكم.
			عدم الحضور عند النداء الأول للحكم في قاعة البطولة.
			دفعة ، سقوط ، لعب فوضوي ، خلع القناع قبل إيعاز قف ، خلع الملابس على الملعب.
			احتجاج لا مبرر له.

الجزاءات			الأخطاء	المجموع
٣	٢	1		
كارت أحمر	كارت أحمر	كارت أحمر	طلب توقف المباراة بعذر إصابة (جرح) غير معترف به.	١
			عدم وجود (غياب) علامات الفحص.	
			حركة عنيفة (فعل عنيف) ، خطر أو حقود ، ضربة باقي أو صامولة السلاح.	

الجزاءات		الأخطاء	المجموع
2	1		
كارت أسود	كارت أحمر	تقليد علامات الفحص ، أدوات غير نظامية مصدرها تحوير (تغيير) بتعمد .	١
		لاعب يخل بالنظام على الملعب .	
المررة الأولى إنذار المررة الثانية طرد (3) أو (4) عدم أهلية خسارة اللقاء (المقابلة) اللاعب الفائز اللاعب الخاسر.	كارت أسود	مباراة غير نزيهة (صادقة) ، رفض أداء التحية (من قبل لاعب واحد) قبل بداية المباراة.	
		خطأ يتعلق بالأعلام (الدعاية).	
		كل شخص يخل بالنظام خارج الملعب .	
		رفض لاعب مهما يكن للعب (مقابلة) مع لاعب آخر (فردياً أو فرقياً) بالترتيب الإلزامي.	
		تغيير متعمد أو غير متعمد في ترتيب مقابلة الفرق (الفريق).	
		رفض أداء التحية بعد اللمسة الأخيرة (من قبل لاعب واحد).	

الجزاءات	الأخطاء	
ك ل ا ر ت أ س ب و د	أدوات غير مطابقة نتيجة احتيال (غش) أكيد وواضح.	الم ج م و ع ل ة ال ر ب و ع
	عدم الحضور في بداية البطولة / في المجموعة / في التصفيات المباشرة / في مقابلة الفرق بعد ثلاث نداءات تفصل بينهم دقيقة واحدة .	
	خطا يتعلق بالروح الرياضية (الاحترام الرياضي).	
	عنف متعمد رفض أداء التحية (من قبل كلا اللاعبين) قبل بداية المباراة أو بعد اللمسة الأخيرة .	
	محاباة (مساعدة) الخصم ، ربح عن طريق التواطؤ .	
	تعاطي المنشطات .	

اللقاءات (المنافسات) الفردية :

عندما تشارك مجموعة من اللاعبين في البطولة، يتم الاتفاق في الاجتماع الفني لرؤساء الفرق المشاركة على بعض الأمور الفنية أو التحكيمية ، ومن هذه الأمور هي كيفية توزيع اللاعبين على شكل مجاميع (poules) وتحديد عدد اللاعبين في كل مجموعة مع مراعاة اللاعبين الدوليين أو اللاعبين الذين لهم ترتيباً عربياً لوضعهم في مقدمة الأسماء قبل توزيعهم على المجاميع حتى يصبح كل واحد منهم على رأس مجموعة، بحيث تصبح كل مجموعة فيها لاعب دولي أو عربي ، ثم تثبت أسماءهم بصورة عمودية من أفضل لاعب إلى اضعف لاعب، ثم يبدأ توزيعهم بشكل الطريق الملتوي (أسلوب الحية) فإذا كان عدد اللاعبين (24) لاعبا كان من بينهم (3) لاعبين دوليين ، وللاعب واحد عنده ترتيب عربي، يصبح كل واحد من اللاعبين الثلاثة على رأس مجموعة، واللاعب الذي عنده ترتيب عربي

يكون على رأس مجموعة أخرى ، وتتكون لدينا أربع مجاميع كل مجموعة تتكون من (6) لاعبين كما في الشكل أدناه .

مجموعة			
١	٢	٣	٤
٨	٧	٦	٥
٩	١٠	١١	١٢
١٦	١٥	١٤	١٣
١٧	١٨	١٩	٢٠
٢٤	٢٣	٢٢	٢١

وهناك طريقة أخرى في تشكيل المجاميع ، وهي طريقة زرع الأسماء على المجاميع، حيث يتم تثبيت الأفضل من اللاعبين أولاً ثم الأقل مستوى وهكذا، إلى أن تنتهي الأسماء المشاركة في البطولة ، وهذه الإجراءات تقوم بها اللجنة الفنية وقبل بدء البطولة بنصف ساعة تعلن الأسماء (المجاميع) وأرقامها وأرقام الملاعب التي ستلعب عليها كل مجموعة مع جهاز التحكم (الحكم والقضاة)، إذ تنصب الملاعب في كل بطولة ما بين (6-8) ملعب، ويحدد عدد المشاركين في البطولة عدد الملاعب فتقوم اللجنة الفنية بوضع كل مجموعة من المجاميع المذكورة أعلاه في استمارة ، تسمى استمارة المنافسات الفردية (الشكل ٧٤) ويصبح أسماء اللاعبين في مكان (**Tireurs**) حسب تسلسل أسمائهم في المجموعة حتى يبقى المستوى من الأفضل إلى الأضعف ، فيصبح لكل اسم رقم ، وهو رقم اللاعب الذي سوف ينادى عليه للعب ، لأن هذه الأرقام موجودة في السحبات (**Orde Des Matches**) وهذه السحبات تحدد عدد اللاعبين المشاركين في المجموعة إذا

كانوا 5، 6، 7، 8 مثبت في الاستمارة الدور ورقمه (**Tour**) والسلاح ونوعه (**Arme**) والملعب ورقمه (**Piste**) والتاريخ (**Date**) .

كما يثبت في الاستمارة في أحد الحقول حرف (v) وهو يمثل الانتصار ، ويوضع تحته عدد انتصارات كل لاعب ، وتحسب بالطريقة الأفقية وبجانبا حرف (td) الذي يرمز للمسات التي يحصل عليها اللاعب (له) وتحسب بالطريقة الأفقية الفوز والخسارة ، بجانبها حقل مثبت عليه حرف (tr) أي يرمز للمسات التي يحصل عليها اللاعبون من اللاعب المنافس (عليه) وتحسب هذه بالطريقة العمودية ، كذلك الحقل المجاور مثبت عليه حروف (**td-tr**) وهي فارق للمسات (له) من (عليه) حتى يثبت ترتيب اللاعب في المجموعة الواحدة ، علما أن المدة القانونية للمبارزة في نظام المجاميع هي (3) دقائق بـ (5) لمسات ، أي اللاعب الذي يحصل على خمسة لمسات قبل منافسه يعد هو الفائز .

بعدها يتم ترتيب اللاعبين حسب القوة (نتائجهم في البطولة السابقة) وتكون المفاضلة كما موضح أدناه :

- حساب عدد الانتصارات ، عندما تكون المجاميع متساوية بالعدد ، أما عند تباين عدد اللاعبين في المجاميع ، يتم احتساب عدد النقاط وتكون كآلاتي :

1- يؤخذ الرقم (1000) وهو عدد ثابت حيث يتم تقسيمه على عدد المباريات التي يؤديها اللاعب ضمن المجموعة ، حيث يكون ناتج القسمة هو قيمة عدد النقاط لكل فوز يحصل عليه اللاعب ، وبالتالي من يحصل على مجموع نقاط أكثر يأخذ الترتيب الأعلى وهكذا .

- 2- وفي حالة تساوي اللاعبين في النقطة (١) تكون المفاضلة فارق اللمسات ، حيث تطرح اللمسات الملقاة (عليه) من اللمسات الحاصل عليها (له) ويكون الناتج موجباً عندما تكون اللمسات الحاصل عليها أكثر ، والعكس صحيح .
- 3- وفي حالة التعادل في النقطتين (٢,١) تكون المفاضلة باحتساب عدد اللمسات الحاصل عليها اللاعب ، فالأكثر في عدد اللمسات يحصل على الترتيب الأعلى .
- 4- وفي حالة التعادل في جميع النقاط أعلاه (٣,٢,١) نلجأ إلى إجراء القرعة لتحديد الترتيب للاعبين المتعادلين ، على أن يراعى إكمال جميع المقابلات (اللقاءات) ضمن المجموعة الواحدة لغرض ترتيب اللاعبين حسب القوة ، علماً أن عدد اللمسات التي يتنافس عليها اللاعبون في نظام المجموعات هي (5) خمس لمسات بمدة زمنية قدرها (3) دقائق أو اقل .

وبعد ذلك يتم ترتيب القوة للاعبين حسب نتائجهم ، يتم الانتقال إلى نظام خروج المغلوب ، حيث يكون عدد اللمسات في المباريات الواحدة (15) لمسة في مدة زمنية قدرها (9) دقيقة أو اقل ، مقسمة على ثلاثة أشواط زمن الشوط الواحد (3) دقائق تفصل بينهما راحة قدرها (1) دقيقة ، حيث تكون في حالة حصول اللاعب على العدد المقرر من اللمسات (15) لمسة في الدقائق الثلاث الأولى ، وتنتهي بذلك المباراة ، أما في حالة عدم الوصول للعدد المقرر من اللمسات فيتم استئناف المباراة للعب (3) دقائق للشوط الثاني بعد راحة مدتها (1) دقيقة ، وهكذا إلى أن ينتهي زمن المباراة ، وفي حالة انتهاء زمن المباراة وكانت النتيجة لصالح أحد اللاعبين دون الوصول للحد المقرر مثلا (13) لمسة مقابل

(10) للمسات فيكون الفوز لصالح اللاعب الذي حصل على أكثر عدد من اللمسات ، أما في حالة التعادل بعدد اللمسات وانتهاء زمن المباراة المقرر فيتم إجراء القرعة بين المتنافسين ، وبعدها تعطى دقيقة واحدة لغرض الحصول على اللمسة الذهبية ، التي تنتهي بها المباراة ، وفي حالة عدم تحقيق ذلك فاللاعب الذي حصل على القرعة يعد هو الفائز .

وتستمر هذه العملية لجميع اللاعبين والانتقال بهم من مرحلة إلى أخرى أي من (A) إلى (B) إلى (C) وإلى الربع النهائي حتى تنهي اللقاءات بتحديد كل لاعب وإنجازه وترتيبه .

اللقاءات (المنافسات) الفرقية:

عند مشاركة مجموعة من الفرق في لعبة المباراة ، يتم وضعهم على شكل مجاميع ، ونفس الطريقة أو الأسلوب الذي استخدم في توزيع اللاعبين في المنافسات الفردية ، يستعمل في المنافسات الفرقية . أي يصبح بدل كل لاعب في الاستمارة أسم الفريق أو الدولة أو النادي .

يتكون الفريق من (4) أربعة لاعبين ، ثلاثة منهم يلعبون والرابع احتياط ، ويرتب اللاعبون حسب ما يرتأيه رئيس الفريق أو الإداري مع المدرب ، وحسب أفضلية اللاعبين ومستواهم المهاري ونتائجهم السابقة ، وكذلك بالنسبة للفريق الثاني ، يحمل الفريق الأول الأرقام الثلاثة (1-3) ويثبت اسم لاعب الاحتياط ، أي يصبح لكل لاعب رقم ينادى به عليه من قبل الحكم ، حسب سياق البطولة ، لذا يجب أن يكون المدرب والإداري واللاعب على علم بترتيب الأرقام، خوفاً من

الاتحاد العراقي المركزي للمبارزة



FEDERATION IRAQUIENNE DESCRIE

Tour:	Arme:	Poule:	Piste:	Date:	Heur:												
Code	Nationalite	Tireurs	NO	1	2	3	4	5	6	7	8	V	td	tr	td	tr	pl
			1	■													
			2		■												
			3			■											
			4				■										
			5					■									
			6						■								
			7							■							
			8								■						

ORDRE DES MATCHES

5 Tireurs		Signature	6 Tireurs		Signature	7 Tireurs		Signature	8 Tireurs		Signature
1	2		1	2		1	4		2	3	
3	4		4	5		2	5		1	5	
5	1		2	3		3	6		7	4	
2	3		5	6		7	1		6	8	
5	4		3	1		5	4		1	2	
1	3		6	4		2	3		4	3	
2	5		2	5		6	7		5	6	
4	1		1	4		5	1		8	7	
3	5		5	3		4	3		4	1	
4	2		1	6		6	2		5	2	
			4	2		5	7		8	3	
			3	6		3	1		6	7	
			5	1		4	6		4	2	
			3	4		7	2		8	1	
			6	2		3	5		7	5	

ADVERTISEMENTS

1	5
2	6
3	7
4	8

	NOM	Signature
Arbiter		
Director Technique		

1	6		3	6
2	4		2	8
7	3		5	1
6	5		6	1
1	2		3	7
4	7		4	8
			2	6
			3	5
			1	7
			4	6
			8	5
			7	2
			1	3

الشكل (٧٤) يوضح استمارة التحكيم للمنافسات الفردية

الخطأ في الصعود على الملعب ،لأن ذلك من الممكن أن يسبب خسارة الفريق وفوز المنافس .

أما الفريق الثاني فيحمل لاعبوه الأرقام من (4-6) مع اللاعب الاحتياط وهناك تسلسل اللعبات التي سيلتقي كل لاعب من الفريق مع ثلاثة لاعبين من الفريق المنافس ، وحسب استمارة المنافسات الفرقية (الشكل ٧٥) .

وتكون طريقة اللعب واحتساب اللمسات بالشكل التالي :

1. المباراة الأولى يمكن للاعب من خلالها تحقيق الفوز بحصوله على (5) لمسات ضمن الزمن المحدد وقدره (3) دقائق ، وقد ينتهي زمن المباراة دون الحصول على الحد المقرر من اللمسات .

2. يستأنف اللاعب المباراة الثانية من نقاط انتهاء اللاعب الذي سبقه ، حيث يصل عدد اللمسات من هذه المباراة إلى (10) لمسات كحد أعلى وليس من الضروري أيضاً الوصول إلى الحد الأعلى من اللمسات في حالة انتهاء زمن اللقاء .

3. وبنفس هذه الطريقة تتم اللقاءات المتتالية لجميع اللاعبين ، حيث تكون الحد الأعلى لعدد اللمسات لكل مباراة من مضاعفات الرقم (5) فالمباراة الثالثة تصل إلى (15) لمسة والرابعة تصل (20) لمسة ، وهكذا وصولاً للمباراة رقم (9) حيث يكون الحد الأعلى للمسات هو (45) لمسة للفريق الفائز .

4. وليس من الضروري أن يكون الفريق الفائز قد حصل على (45) لمسة ، فقد تكون النتيجة دون ذلك مثلا (30) لمسة لفريق (أ) و(28) لمسة لفريق (ب) .

5. وبهذه النتيجة يكون الفريق الفائز هو من حصل على أكثر عدد من اللمسات .

6. وفي حالة التعادل في المباراة رقم (9) فقط ، يكون التعادل بعدد اللمسات للمباريات أثمان التي تسبقها ، تبقى النتيجة كما هي عليه حيث يستأنف اللاعب التالي المباراة كتكملة ما وصل إليه زميله الآخر .

وعند التعادل في المباراة رقم (9) فسيكون الإجراء هو عمل قرعة من قبل الحكم للاعبين ، ومن ثم إعطاء دقيقة واحدة للحصول على اللمسة الذهبية وفي حالة الإخفاق بعدم تحقيق ذلك لكلا اللاعبين ، يكون الفوز من صالح الفريق الحاصل على القرعة والذي يعد الفائز بالمباراة .

وهذا النظام يستخدم في المنافسات الفرقية والذي يؤكد على العمل الجماعي المكمل الواحد للآخر في النتيجة .

ويعد أكمال اللقاءات ما بين الفرق وترتيب الفرق حسب القوة باستخدام النظام الذي استخدم في المنافسات الفرقية في حالة التعادل وترتيب القوة . تُنقل أسماء الفرق في استمارة خروج المغلوب وحسب الاتفاق في اللجنة الفنية أي خروج لمرة واحدة أو أكثر ، وعلى أساس اللقاءات يخرج الفريق الخاسر ويصعد الفريق الفائز حتى الوصول إلى أفضل إنجاز (الفرق الثلاثة الأولى) .

الاتحاد العراقي المركزي للمبارزة

FEDERATION IRAQUIENNE DESCRIME



منافسات الفرق EPREUVE PAR EQUIPES

التاريخ DATE	الملاعب PISTE	الدور TOUR	السلاح ARME
--------------	---------------	------------	-------------

NO	الفريق EQUIPE
1	
2	
3	
R احتياط	

NO	الفريق EQUIPE
4	
5	
6	
R احتياط	

تسلسل امر اللعيات ORDRE DES MATCHES

3-6	5-1	2-4	6-1	3-4	5-2	1-4	6-2	3-5
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

الاذنات AV	NOMS	الاسماء	TD
			1
			2
3			3
			4
			5
			6
1			7
			8
			9
			10
			11
2			12
			13
			14
			15
1			16
			17
			18
			19
			20
3			21
			22
			23
			24
			25
2			26
			27
			28
			29
			30
1			31
			32
			33
			34
			35
			36
2			37
			38
			39
			40
3			41
			42
			43
			44
			45

الاذنات AV	NOMS	الاسماء	TD
			1
			2
			3
6			4
			5
			6
			7
			8
5			9
			10
			11
			12
			13
4			14
			15
			16
			17
6			18
			19
			20
			21
			22
			23
4			24
			25
			26
			27
			28
5			29
			30
			31
			32
			33
4			34
			35
			36
			37
			38
6			39
			40
			41
			42
			43
5			44
			45

EQUIPE VAINQUEUR	الفريق الفائز
SCORE	النتيجة

ARBITRES الهيئة التحكيمية		
NAT	NOMS	SIGNATURES

الشكل (٧٥) يوضح استمارة التحكيم للمنافسات الفرقية



الفصل الثامن

الإعداد الخططي في رياضة المبارزة :

١- عوامل نجاح الإعداد الخططي:

٢- المعرفة الخططية:

٣- التصرف الخططي :

٤- هدف الإعداد الخططي:

٥- واجبات الإعداد الخططي:-

٦- خطوات اكتساب الأداء الخططي:-

٧- مراحل الأداء الخططي:-

٨- أنواع خطط اللعب:

أ- الخطط الهجومية :

ب- الخطط الدفاعية :

٩- الإعداد الخططي في خطة التدريب السنوي:

أولا- الأعداد الخططي في وحدة التدريب اليومية.

ثانيا- الإعداد الخططي في الدائرة التدريبية الأسبوعية

ثالثا- الإعداد الخططي في مرحلة الإعداد العام والخاص

ومرحلة المنافسات.

رابعا- الإعداد الخططي في المرحلة الانتقالية:

١٠- طرق تقويم الأداء الخططي.

الإعداد الخططي في رياضة المبارزة :

يعد التدريب الرياضي عملية تربوية تعليمية تدريبية متخصصة وفقاً لـ مبادئ وأسس علمية هدفها تطوير الصفات الجسمية والقابليات الفنية والخططية والصفات العقلية والنفسية لدى اللاعب مما يؤهله للحصول على مستوى عالٍ من الانجاز في النشاط الرياضي الممارس، معتمداً على قدرات اللاعب البدنية والمهارية والخططية والمعرفية والنفسية .

أما الإعداد الخططي فهو القدرة على دمج القدرات البدنية والمهارية في أشكال متنوعة واختيار احدها بما يتناسب مع متطلبات المواقف المختلفة. وهو بذلك يعبر عن قدرة اللاعب في اتخاذ القرار المناسب وبسرعة تنفيذه للمواقف التنافسية بما لا يتعارض مع قانون اللعبة .

ويتوقف مستوى الإعداد الخططي على إمكانيات اللاعب البدنية العامة والخاصة وتكامل القدرات المهارية والعمليات العقلية (الإدراك - التصور - التوقع - الانتباه). إذ أن الإعداد المهاري أساس للتصرف الخططي الصحيح ، وان المهارات المكتسبة لا بد أن تتطور وتطبق تحت وضعيات خططية معينة ، أذ يجب أن توضح هذه العلاقة للمبارز عند تعلمه المهارات الخططية ومن خلال أشكال متنوعة من التمارين منها:-

- ١- التمارين المهارية.
- ٢- التمارين المهارية والبدنية معاً.
- ٣- التمارين المهارية والخططية معاً.
- ٤- التمارين المهارية والخططية والبدنية معاً.
- ٥- تمارين المنافسات التدريبية.

ويعد الإعداد الخططي مجال تطبيق اللاعب لمميزاته البدنية ومهارية والحركية وقدراته العقلية واستعداداته النفسية وتنسيقها تبعاً لظروف المنافسة والاستفادة من نقاط ضعف الخصم.

مع الالتزام بالتعليمات والوسائل التي تقود المنافسة الرياضية إلى الفوز باستخدام قدرات اللاعب ضد الخصم بطريقةٍ مخططةٍ لها، إضافة إلى إعاقة الخصم من تنفيذ خطته في حدود قانون اللعبة .

والتصرفات الخططية هي حسن استخدام القدرات الفنية والبدنية والحركية والإرادية مع احتساب خصائص وموصفات الخصم والوضع المتوفر خلال المنافسة وقانون اللعبة فضلا عن الاستفادة القصوى من الظروف المساعدة الأخرى .

وتختلف أهمية الإعداد الخططي باختلاف الأنشطة الرياضية فتزداد أهميته والحاجة إليه في أنشطة النزال (السلاح، الملاكمة والمصارعة) والعباب الكرة (القدم، السلة، وكرة اليد) .

في حين نجد أن أنشطة الجري والسباحة تقل درجة متطلباتها نسبياً من النواحي الخططية وذلك لعدم توافر عامل الاحتكاك بوجود منافس ايجابي مباشرة.

إذ إن مستوى الإعداد الخططي العالي وحسن إعداد الرياضيين ليس للحصول على نتيجة ايجابية فقط خلال المنافسات بل ليجعل الألعاب الرياضية تتميز بالحركة الفعالة الممتعة بالنسبة للمتفرجين، إذ إن قيمة الأداء الرياضي تعكس صورة دقيقة لأعقد وأرقى ما يمكن أن تقوم به المنظومة الحركية البشرية. إذ أن الاستجابة للمهارة عالية المستوى تبرمج من قبل الذاكرة الحركية وتترجم إلى حركة اتوماتيكية وحسية عن طريق التحكم الحركي.

وبذلك نرى أهمية الإعداد الخططي ومكانته إلى جانب الإعداد البدني والمهاري والنفسي، فالتصرف الخططي خلال المنافسة يعد من العوامل الهامة في تحديد المستوى والذي يمكن أن يكون ذا أهمية كبيرة في تحديد الفوز أو الخسارة .

لذا يجب إن يتم بناء الإعداد الخططي عملياً ونظرياً ويعطى في هذا المجال أهمية خاصة من الناحية النظرية، فالبناء الخططي النظري يتم على شكل تعليمات تعطى مباشرة مع تعليم الناحية الفنية، كما ينبغي أن يعطى المبارز وجهة نظره حول تلك الحركة أو التصرف إزاء أي موقف خططي اعتماداً على المعلومات الخططية وقابليته على الملاحظة والتحليل للواجب الفكري وإعطاء الحلول أو التصرفات الخططية المناسبة.

١- عوامل نجاح الإعداد الخططي:

لكي نضمن إعداد خططي ناجح يجب أن نحقق النقاط الآتية:

✓ اكتساب المبرزين المعلومات والمعارف النظرية المتعلقة بالخطط وقواعد التصرف الخططي في المواقف المختلفة ، والعناصر المؤثرة فيها والمعلومات حول المنافسين و لان التعلم الخططي يحتاج إلى متغيرات لأجل خزنها في الذاكرة الحركية على شكل برامج حركية يمكن أن تحرر على شكل حركة في وقت الحاجة . وقد تتداخل بعض هذه البرامج وتتربط بحيث تعطينا برنامجاً حركياً جديداً نستخدمه في الاستجابة على مثير جديد.

وعلى سبيل المثال :- خصم يحاول دائماً التلاحم مع نصل المنافس أو كثرة تغير التلاحم من وضع إلى وضع آخر ، فاستخدام هجوم بسيط غير مباشر (الهجمة بتغير الاتجاه)، تحقق الهدف من الخطة ضد ذلك الخصم. إذ أن المعلومات كمتغير هي أهم المتغيرات بعد العملية التدريبية والتي تؤثر وتقرر التعلم والأداء الحركي.

✓ تطوير تفكير المبارزين وتصرفهم الخططي ، أي إعطاء واجبات فكرية للمبارز أن التفكير المبدع يساعد المبارز على إدخال التغيرات الملائمة في الخطة المعدة وذلك وفق المستجدات التي تظهر خلال النزال لتحديد الأساليب الجديدة التي يجب اعتمادها للمجابهة والتفوق على الخصم. على سبيل المثال - عند مقابلة لاعب أعر ، بأي الاتجاهات ينهي اللاعب الأيمن هجماته ولماذا؟.

✓ اكتساب المبارزين أنواع الخطط المعينة في ظل الظروف الثابتة والمتغيرة . يجب أن يتميز المبارز بالقدرات العقلية في العملية التطبيقية وان تكون لديه القدرة على استيعاب خطة النزال في مواقف معينة والعمل على تنفيذها وان يكون باستطاعته تعديلها طبقاً لظروف المواقف المتغيرة للنزال وتصرفات الخصم.

إن المتعلم ذا المستوى العالي من المهارة يمكن أن يحرر برامج حركية متعددة لاستجابة واحدة ، إذ يتمكن من تغير الشكل الحركي للأداء مثلاً عندما يكون متعباً أو لغرض التحكم في التغيرات الآنية الحاصلة. لذا فان المبارز الماهر هو الذي يمتلك قدرة عالية في التحكم والتغير الآني باتجاه تنفيذ الهجمة أو الاستجابة الملائمة.

✓ تطوير قدرات المبارزين في الإبداع الخططي وهو ما يتطلب تحفيزهم على الابتكار والإبداع الخططي من منطلق ظروف المواقف التنافسية والتي تتوافق مع قدراتهم البدنية ومهارتهم الحركية واعداهم النفسي ، إذ تعطي للمبارز قدرة في تكوين جملة مبارزة الغرض منها صنع مصيدة لوقوع الخصم فيها وبالتالي الحصول على لمسة منه بطعنة حاسمة لتلك الجملة.

✓ الإعداد النفسي والخططي الذي يتضمن تطوير كل من الانتباه والتوقع والملاحظة والإدراك (بالمكان والزمان والمسافة) والتحليل واتخاذ القرارات والدافعية والسمات الإرادية والحالات الانفعالية التي تناسب مع الأداء النموذجي . لذا يجب أن يعرف

المبارز متى يؤدي حركة مراوغة أو طعن ضد الخصم ومتى يدافع، وان يعطي أهمية لكل حركة تصدر من الخصم والانتباه لها سواء بالذراع المسلحة أو الرجل الأمامية أو أي حركة بالسلاح والربط بين تلك الحركات والتوقع لما سيحدث ، والتحليل ثم اتخاذ القرار أو التصرف المناسب، فضلاً عن ذلك يوقف الحكم النزال لمراتٍ لشرح جملة المبارزة وتحكيمها ، وهذا التوقف الدائم يتطلب مرونة عالية للعمليات النفسية.

✓ الربط والدمج بين المهارات المختلفة بما يحقق أفضل نتائج للأداء والتفكير والإبداع الخططي. أي الارتباط المجدي والمتكامل لجملة المبارزة التي يحتاجها المبارز خلال النزال، من حيث استيعاب الحالة الآنية ونوع هجمة الخصم والتصرف الصحيح والانتقال من وضع الهجوم إلى وضع الدفاع وبالعكس وذلك بتكوين جمل مبارزة الغرض منها تثبتت انتباه الخصم والحصول على لمسة .

وهنا يمكن الإشارة إلى إن ما سبق ذكره يمكن تحقيقه من خلال التعلم النظري والتطبيق العملي عن طريق اختبار التمارين المعينة التي تحقق الهدف وإعطاء النصائح خلال التمرين والمنافسة إضافة إلى تحليل أفلام النزالات الخاصة بالمبارزة ووضع خطط على ضوء إمكانيات المبارزين وقدراتهم.

٢- المعرفة الخططية:

أن أية خطة يستطيع أن ينفذ المهاجم من خلالها ما ينوي من حركات هجومية مناسبة ومؤثرة بغية تحقيق الهدف المطلوب لا تتم إلا بعد الدراسة المعمقة للخصم من ناحية ذكائه وإمكانية إتقانه للأداء ومدى الرد على أنواع الهجوم ومعرفة نواحي القوة والضعف لديه . ومن خلال تلك المعلومات يستطيع المهاجم وضع خطة مناسبة للهجوم لكي يضمن النجاح في الوصول إلى الهدف ، فضلاً عن أن لاعب المبارزة يجب أن تكون لديه القدرة على التفكير السليم والتصرف الجيد بما

يناسب الموقف أثناء المنافسة، وإن تكون لديه القدرة على تغيير هذه الخطط بسرعة
وبقدر كبير من التصرف الجيد المناسب لتغيير مواقف خصمه الهجومية والدفاعية ،
بحيث يستطيع أن يفهم نواياه وطرق تفكيره ويقابلها برد يلغي هذه الأفكار والنوايا .
كل ذلك يجب أن يتم في فترة زمنية قصيرة وبسرعة تتناسب مع قصر زمن المنافسة
الذي لا يزيد على (٣) دقائق.

إن المعرفة الخططية هي إدراك الوضعية العامة المخطط لها التي يجب أن
يتضمنها ويمارسها اللاعب ، إضافة إلى المعلومات النظرية التي يتلقاها المتعلم
فبدونها لا يكون هنالك تعلم من الناحية التطبيقية .وتعد المعرفة الخططية كل ما
يتلقاه المبارز من معلومات نظرية حول الهدف من الخطة وكيفية أداءها والتحرك
فيها والعوامل المؤثرة عليها وتوقيت أداءها والأماكن المفضل تنفيذها وفي أي مرحلة
من مراحل الهجوم أو الدفاع وفق قانون اللعبة . فلو نلاحظ أن حركة السهم في
المبارزة تعتمد على عنصر المفاجئة والسرعة في الأداء وتؤدي عندما يؤدي الخصم
إحدى الهجمات والعودة إلى وضع الاستعداد ، بحيث تكون مسافة التبارز بين
الخصمين كبيرة فيبادر المهاجم بأدائها. والمعرفة الخططية هي جميع المعلومات
والإجراءات التي يتم إعطاؤها للمبارز خلال التدريب والتي تساعد على توجيه
تصرفه الخططي وفقاً لمواقف النزال وإمكانيات الخصم من أجل حسم النزال
لصالحه.

ومن الصعوبات التي تواجه المتعلم في بداية تعلمه هي أين يركز وينتبه ؟ وما
هي المعارف الأساسية التي يجب أن يأخذها ويخزنها كمعلومات عن الحركة ؟
وكذلك كيفية تحرير البرنامج الحركي من الذاكرة الحركية إلى التحرك وتنفيذ
الاستجابة . ويكون التعلم عند المتقدمين في مجال اللعبة أسرع لان الذاكرة الحركية

تحتوي على الكثير من البرامج الحركية نتيجةً للخبرة بحيث يعتمد على قسم منها في الاستجابة إلى مثير جديد.

وقد وضع (شمدة) مراحل التعامل مع المعلومات في صنع القرار بثلاث مراحل هي:

- أ- مرحلة التعرف : ويتم فيها تحليل مبكر لمواصفات المحفز الذي يؤثر في بناء القرار وهي تخمين أولي لتحديد طبيعة المحفز .
- ب- مرحلة اختيار الاستجابة (رد الفعل المناسب) إذ يتم تحديد وتفقيش وبناء مبكر للمعلومات ، وهي مرحلة اختيار المهارة المتوفرة الموجودة في الدماغ صورة من عشرات الصور الموجودة التي تعلمها سابقاً.
- ت- مرحلة الاستجابة : هي خلاصة للفعل الحركي الذي يخرج من الدماغ إلى العضلات ، أي استلام القرار لبرمجته من البداية إلى النهاية.

٢- التصرف الخططي :

التصرف الخططي هو حركة أو مجموعة من الحركات التي تستخدم لحل واجب معين بالاستناد إلى التوقع المسبق لحركة الأداة أو الخصم أو الزميل وغيرها ، وهو تحقيق الهدف ذهنياً قبل الأداة أو هو توقع مسبق للحركة مقرونة بالأداة.

ويعد التصرف الخططي أعلى مرحلة من مراحل الأداء الحركي في لعبة المباراة، إذ إن المبارز يتصرف بالمعلومات المعقدة والمتعددة للحركة مع معرفة لكل العمليات العقلية، أي حدوث توقع مسبق للحركة والتصرف على أساسها، ففي النظام الحركي توجد برامج حركية متعددة في الدماغ إذ يرسم برنامجاً ويحذف برنامجاً وبنفس الوقت يكشف برنامجاً غيره ، وهنا يعمل المبارز على مطابقة التوقع مع الأداة .ويشار للتصرف الخططي بالسلوك الحركي الذي يؤديه المبارز تجاه خصمه وفقاً لما يتطلبه الموقف معتمداً على المعلومات النظرية والعملية في

التدريب لينتهي بتسجيل لمسة، وهو الحل الحركي للواجب الخططي نتيجة لتفكير تسبقه ملاحظة الموقف الخططي وتحليليه. ويجب أن يصل لاعب المباراة إلى درجة من التقدم بحيث يفهم بوضوح العمل الذي يقوم به ولماذا؟. وعليه أن يعرف الهدف الذي يوجه إليه مجهوده، كما يجب تشجيع المبارز على كيفية التحكم في النواحي الفنية والتعرف عليها وان يتعلم ويدرس كيفية تطبيقها، لذا فان معلومات المبارز غير ذات قيمة حتى ولو كان يؤدي حركات المباراة بمهارة في مراحل التدريب، إلا إذا كان باستطاعته تطبيق ما تعلمه من مهارات في التدريب العملي، وعليه إن يقوم بذلك ضد مختلف المبارزين وتحت مختلف الظروف، ويكون بإمكانه تحليل كل موقف جديد ويقرر أي من الحركات والخطط يمكن استخدامها فيه.

ومثال ذلك : ليس من الممكن استخدام ضربات الإيقاف إذا كان المنافس لا يعطي فرصة لذلك فضربات الإيقاف لا تكون صالحة إذا كان المنافس يقوم بهجوم مباشر سريع وانه لا معنى للقيام بهجوم مباشر عندما يكون نصل الخصم موجهاً ومهدداً للهدف .

من خلال التدريب يتولد لدى اللاعبين برامج حول سلوكهم تخزن هذه البرامج في الذاكرة مما يساعد على إدراك الفعاليات المطلوبة وبعد حصول المثير لها وعلى شكل عمليات عقلية. إضافة إلى أن الخصم يحاول دائماً أن يخفي أكثر ما يمكن من تصرفاته والمهم في ذلك إن المبارز عليه أن يستوعب كافة العناصر المحيطة بالمنافسة ككل، أي بنفس وقت حركاته ووضع الخصم وحركاته وتصرفاته . وكلما كان استيعاب المبارز لجميع المعلومات مع هضمها بشكل صحيحاً أصبحت إمكانياته وقدراته على الرد السريع والايجابي اكبر، لذا يعد استيعاب المنافسة وتحليلها هو معرفة مجمل علاقات المنافسة ووضعية المبارزين وأهدافهم الخططية.

٤- هدف الإعداد الخططي:

يهدف الإعداد الخططي إلى تحصيل المعلومات واكتساب المهارات والقدرات الخططية، أن الإعداد الخططي جزء من البناء المتكامل لمكونات الحالة التدريبية وانه ذو علاقة متبادلة مع الأعداد البدني والمهاري والفكري والاستعداد النفسي، إذ إن القدرات الخططية تتعلق إلى حد كبير بأهمية القوة والسرعة بالنسبة لتنفيذ الأفكار الخططية المختلفة في المباراة لان الإعداد الخططي مهما كان مدروساً وعلى أسس علمية إذا طبق بصورة بطيئة لن يجدي نفعاً ، إذ أن غياب السرعة في الانجاز يجعل الخصم ينتبه له ليتخذ ضده الإجراءات الدفاعية لإفشاله والتغلب عليه. ويهدف الإعداد الخططي إلى تحسين كفاءة المبارز لتنظيم النزال الرياضي وتوجيهه للوصول إلى أعلى المستويات في لعبة المباراة لذا يجب أن يكون المبارز قادراً على سرعة ما يأتي:-

- ✓ ملاحظة النزال وتحليله لمعرفة الواجب الخططي فكرياً وحركياً بأقل وقت.
- ✓ استخدام قدراته بأقصى ما يحتاجه النزال وبشكلٍ اقتصادي.
- ✓ اختيار المهارات الخططية لتطبيق أفضلها لهذا الواجب الخططي.
- ✓ تحقيق الواجب الخططي تحت ظروف صعبة.
- ✓ الاعتماد على النفس بوضع خطة النزال مع القدرة على التصرف الذاتي وخاصة في الحالات غير المتوقعة والمفاجئة.

٥- واجبات الإعداد الخططي:-

- تتحقق واجبات الإعداد الخططي من خلال معرفة المبارز بالإجراءات الآتية:-
- ♦ قانون لعبة المباراة وتعليماتها للاستفادة في حل الواجبات الخططية.

- ◆ معلومات عن خطط اللعب وأنواعها و أفضل الطرق الخاصة (ما يتبعه المبارزين الإبطال).
- ◆ القواعد الخططية التي تساعده على التصرف في المنافسة.
- ◆ العلاقة المتبادلة بين الأداء المهاري والخططي والحالة النفسية بشكل اقتصادي وفعال.
- ◆ المعلومات الكافية لمراحل وكيفية تحليل وضع النزال وكذلك الحل الفكري لاستيعاب وضع النزال بصورة صحيحة وحله بشكل مناسب.
- ◆ كيفية التنوع والترابط والتنسيق في النزال (مثلاً ينطلق تفكير المبارز الى أيهما أفضل خداع الخصم أو تفاديه؟) وكذلك على المبارز أن يغير خطته وينوعها في النزال ولا يعتمد على خطة واحدة ثابتة . فأداء المبارز للهجمة العددية أكثر من مرتين ويقسم تحضري واضح يجعله عرضةً لاكتشاف هجومه والرد عليه بإحدى هجمات الإيقاف.
- ◆ اكتساب القدرات الخططية ، وهي تطوير مقدرة المبارز على استخدام قدراته البدنية ومهاراته الحركية والخططية واستعداداته النفسية بما يتلاءم ومتطلبات النزال لحل الواجبات الخططية.
- ◆ اكتساب المهارات الخططية ، والمهارة تعني قابلية المبارز على استخدام معرفته بصورة فعالة وسهلة خلال الأداء، أو هي سلوك حركي ثابت للتصرف الإرادي للمبارز .
- وتبنى المهارة عن طريق الممارسة والتدريب الذي يحتاج إلى تركيز ، ويمكن إن
- تميز ثلاثة أشكال للمهارة الخططية وهي:-

✓ **الشكل الأول:** تأتي المهارة التي نعرف بدايتها ونهايتها (دائرة مغلقة) والتي يظهر فيها البناء الحركي كاملاً مثل حركة الطعن ،تبدأ بوضع الاستعداد وكجزء تحضيري ثم الحركة كجزء رئيسي ، وبعدها الثبات بعد الحصول على اللمسة.

✓ **الشكل الثاني:** مجموعة من المهارات نعرف بدايتها ولكننا نجهل إلى أين سينتهي الأداء (الدائرة المفتوحة)، ومثالنا على ذلك أداء التقدم للإمام والهجمة بتغير الاتجاه، فإننا سوف نتوقع من خلال خبراتنا إن المدافع يستطيع انتقاء الحركات المضادة وهي كثيرة ومتنوعة وعلى هذا الأساس نتهياً للأداء اللاحق ومنتصرف على أساسه .

✓ **الشكل الثالث:** يشتمل على المهارات المفاجئة ، التي تحدث بكثرة في لعبة المبارزة مثل حركة الهجوم بقصد التهيئة فالتوقف المفاجئ ثم الهجوم الأصلي، أو تغير وضع الجسم أثناء قيام المهاجم بحركة هجوم مباشرة أو غير مباشرة أو أي نوع آخر من أنواع الهجوم المختلفة، وقد يكون هذا التغير في وضع الهدف بثني الركبتين للأسفل لتفادي حركة المهاجم.... وغيرها. وهذا الشكل يتطلب أعلى عمليات التفكير الذاتي الإبداعي المتبع والذي بوساطته يحصل المبارز على حلول جديدة واختيار المهارات الخطئية وأشكالها المتنوعة ونجاح أداءها.

يتضح لنا من خلال واجبات الإعداد الخططي وأهدافه أنها حصيلة نهائية لأهداف التدريب الرياضي وواجباته التي تحقق أعلى المستويات الرياضية لذا نجد إن الإعداد الخططي تمتزج فيه كافة أنواع الإعداد في تكامل تام لاتخاذ القرار والتصرف المناسب في المنافسة .

٦- خطوات اكتساب الأداء الخططي:-

- أ- إيجاد خطة وتسميتها والبدء بشرحها نظرياً والهدف منها وكيفية الأداء شرحاً وافياً ويفضل استخدام وسائل الإيضاح (الأفلام، اللوحات).
- ب- التحليل الوافي لمراحل الخطة وواجبات المبارز في تنفيذها وكيفية التغلب على المواقف الصعبة وتلافي الأخطاء الشائعة ، إضافة إلى تحليل بعض النزالات الهامة للفريق المنافس لمعرفة مواطن القوة منها لتجنبها ونقاط الضعف لاستغلالها.
- ت- ضرورة اشترك المبارز بصورة ايجابية في المناقشات وان لا يكتفي بالاستماع بصورة سلبية وكيفية استخدام مميزاته في الإدراك ومواجهة متطلبات المواقف بفعالية وسرعة استجابة وحسن تصرف ومقدرته على الابتكار.
- ث- تطبيق الخطة عملياً وتوضيح كيفية التصرف ومواجهة كافة الاحتمالات والمواقف.
- ج- تطبيق التصرف المطلوب بدون منافس وبالحركة البطيئة أمام الشاخص ثم التدرج في سرعة الأداء مع التأكد من إصلاح الأخطاء.
- ح- تطبيق الأداء الخططي مع وجود منافس سلمي ثم ايجابي مع مراعاة التدرج في الظروف من السهل إلى الصعب لمعرفة مقدرة المبارز على الاستجابة لمختلف الاحتمالات.
- خ- تطبيق الحركة في صورة مباراة ويضع المدرب شروط النزال تبعاً للغرض التدريبي المراد تحقيقه ويتابع المدرب النزال وله التدخل في استمراره بغية التوجيه نحو الأفضل ، ويمكن التوجيه أولاً بأول ، ويفضل إن لا يكون هو الحكم حتى يتمكن من متابعة لاعبيه فنياً.
- د- تطبيق الخطة في صورة مباراة تجريبية مع منافسين ذوي مستويات مختلفة وبذلك يمكن للمبارز تنمية قدراته على الإحساس بالزمن وحسن تقديره للمسافة بينه وبين منافسيه، مع سرعة الاستجابة الصحيحة لمواقف النزال المختلفة.

ذ- تطبيق الخطة في المباريات الرسمية فيتمكن المبرز من جمع مختلف الخبرات وتطوير قدراته على التصرف الذي ينتج عن المواقف المتعددة في المنافسات وعلى المدرب التوجيه بالنقد البناء بعد ذلك.

7- مراحل الأداء الخططي:-

تشمل عملية التعلم الخططي مراحل العمليات النفسية والحركية الآتية.

➤ استيعاب وضعية المنافسة وتحليلها:

وهي الأساس للأداء الخططي وتتعلق بملاحظة المنافسة وتحليلها، وتتوقف نوعية الملاحظة على درجة الانتباه وعلى مستوى الأداء المهاري والخططي والتجارب الخططية والمعلومات النظرية ونوع عمليات التفكير وقابلية التركيز، إذ أن ملاحظة المنافسة كاملة هو جزء من المرحلة للأداء الحركي، فالمبرز عليه مراقبة الأجزاء المتكاملة للمتطلبات الفعلية ليخرج الموقف متكاملأ بحيث يتمكن من تحليله وتقييمه وبالتالي تحديد الواجب الذي عليه تحقيقه.

➤ الحل الفكري لواجب المنافسة:

يحل الواجب الحركي أولاً فكرياً ثم حركياً ويهدف الحل الفكري إلى إيجاد الطرق السريعة لحل الواجب الخططي على أساس ملاحظة المنافسة وتحليلها ، ويراعى في هذا المعرفة الخاصة بالمبرز من حيث معلوماته ومهاراته وقدراته ويكون ذا ثقة بقراراته مقتنعاً بإمكانياته لتطبيق الحل الفكري ويتمكن من أدائه حركياً. وبهذا يحتاج المبرز إلى وقت قصير عندما يكون في موقف قد تعود عليه ولذا يمكن تنمية الحل الفكري بالممارسة والتدريب العملي.

➤ الحل الحركي للواجب الخططي:

إن الحل الحركي هو الصورة التي يظهر منها الأداء الخططي، وهو نتاج الملاحظة والتحليل للمنافسة، وكذلك الحل الفكري هو عمل معقد ، فهو نتيجة لعمل

فكري منتج ومرتببط بأحسن ما يمكن من القدرات البدنية والمهارية والسمات النفسية . عن طريق الحواس تنتقل المعلومات إلى المركز الرئيسي للتفكير (الدماغ) وعندما يعرف المبارز النتيجة تتكون لديه التجارب العملية، فإذا كان ايجابياً يحاول المبارز اختيار نفس طرق الحل في المستقبل إذا صادفته نفس الظروف، وإذا كان الحل سلبياً عليه تحليل الأداء لمعرفة أسباب الفشل أو النقص في التطور الحركي أو الأخطاء في الأداء المهاري أو في الاستعداد النفسي فإذا ما اكتمل الأداء بالنتيجة الايجابية استمر التمرين عليها.

٨- أنواع خطط اللعب:

تقسم خطط اللعب في المبارز إلى :

أ- الخطط الهجومية :

وتعد الطريق الناجح لمجريات أو مسار المنافسة ، لأن عنصر المبادأة في يد المبارز المهاجم، فضلاً عن انه يتحكم في سير المنافسة محدداً طريقة سريانها، متمكناً من وضع الخصم في المواقف الحرجة له. ويمكن أن نميز ثلاثة أشكال من خطط الهجوم وهي:

* الهجمات الأساسية:

وهي التصرفات الهجومية والتي تستخدم ضد خصم لا يهاجم فضلاً عن أنها لا تسبقها أي حركات تمهيدية هجومية أو دفاعية.

* الهجمات الجوابية :

هي تصرفات هجومية تأتي مباشرة بعد تصرفات المدافع الناجحة وهي رد على هجمات الخصم، إذ ان المهاجم الذكي هو الذي يجبر الخصم على الهجوم وبسرعة ليقوم هو بالهجوم المضاد دون السماح للخصم بتحقيق الهدف ليصبح موقفه دفاعي مثال ذلك هجمة الإيقاف بوسيلة الخداع.

* الهجمات التكميلية:

وهي التصرفات الهجومية التي تأتي بعد الهجمات الفاشلة مباشرة وطبقاً لنوع حركة واتجاه نصل السلاح وعلاقتها بسلاح الخصم وتسمى هجمات بأبعاد السلاح أو هجمات الزوغان.

* هجمات المراوغة:

وهي تصرفات هجومية متكونة من حركتين أو أكثر تخدم الحركة الأولى هدف الحركة الثانية إذا كانت الهجمة متكونة من حركتين.

ب- الخطط الدفاعية :

وهي الخطط التي يقف فيها المبارز تاركاً بدء الهجوم للخصم منتظر الفرصة التي يكشف فيها الخصم عن نقطة ضعفه (في خطته أو مهاراته أو لياقته البدنية أو النفسية) ويمكن تمييز شكلين لخطط الدفاع وهي:-

✓ الدفاعات الأساسية :

وهي حركات دفاعية هدفها الدفاع عن تصرفات الخصم الهجومية مثل الدفاع بواسطة السلاح والدفاع الرابع والدفاع السادس والدفاع القطري.....الخ.

✓ حركات الدفاع بالجسم (التفادي):

وهي حركات دفاعية تمنع المساس الذي يقوم به الخصم عن طريق حركات الجسم أما بالتراجع أو الزوغان يميناً أو يساراً .

لقد دلت التجارب على إن الخطط المبنية على الدفاع خطط لا ينتج عنها نتائج حسنة وان الخطط المبنية على الهجوم هي التي تعطي النتائج الحسنة ، ذلك لأن المبارز المهاجم له الأسبقية في التوقيت دائماً في احتساب المسة لصالحه.



الشكل (٧٦) يوضح أنواع خطط اللعب في المباراة:

٩- الإعداد الخططي في خطة التدريب السنوي:

تعد طريقة التدريب الفتري من أكثر الطرق الملائمة لرياضة المبارزة، إذ أن هذا النوع تتخلله فترات راحة ، وطبيعة رياضة المبارزة تتطلب من المبارز أن يبذل قوته

وجهده بتوقيت متغير على الدوام. وتختلف أهمية ونسبة الإعداد الخططي في خطة التدريب السنوية من مرحلة إلى أخرى تبعاً لهدف تلك المرحلة ووظيفتها.

أولاً- الإعداد الخططي في وحدة التدريب اليومية.

يجب أن يتم الإعداد الخططي في بداية التدريب أي بعد الإحماء مباشرة مع مراعاة تجربة الأداء والتطبيق الخططي في نهاية الوحدة التدريبية للتأكد من مقدرة المبارزين على الأداء والتنفيذ في ظل ظروف التعب. وفي بعض الأحيان يتطلب الأمر تأجيل الإعداد الخططي حتى يصل المبارزون إلى مرحلة آلية الأداء كي يتمكن من البدء في الإعداد الخططي، ويفضل دائماً الربط بين الإعداد المهاري والخططي في وحدة التدريب ، إضافةً إلى توضيح هدف كل حركة ولماذا تؤدي ومتى ؟ كل ذلك يجب أن يعرفه المبارز عملياً ونظرياً خلال الوحدة التدريبية.

ثانياً- الإعداد الخططي في الدائرة التدريبية الأسبوعية

يفضل أن تعطى تدريبات خطط اللعب خلال الوحدات التدريبية الأولى في الأسبوع الواحد وتترك الوحدات الأخيرة لتطبيق التكتيك على شكل مباراة أو منافسات بين المبارزين للتأكد من استيعاب المبارزين للحركات والمهارات الخططية خلال التدريب.

ثالثاً- الإعداد الخططي في مرحلة الإعداد العام والخاص ومرحلة المنافسات.

يخطط للإعداد الخططي في هذه المرحلة بزمن يتراوح ما بين ٦-١٠ أشهر، ويبدأ بالإعداد العام لاكتساب اللاعب أنواع تنفيذ الخطط ووسائلها بصورة عامة من

حيث نظام المنافسات وقانون اللعبة ، وعند الدخول إلى مرحلة الإعداد الخاص والمنافسات يتم استخدام الإعداد الخططي المباشر والخاص والذي سوف يرتبط بالخطط التنافسية والصفات البدنية والإعداد المهارية والذهني والمعرفي والنفسي ويكون الانتقال تدريجياً من الخطط النظرية إلى التطبيق العملي ويكتسب المبارز المعارف والخبرات الخاصة بالخداع . ويجب إن يتضمن الإعداد الخططي خلال فترة الإعداد بمراحلها الثلاث، مراجعة وتحسين المعارف والمعلومات الخاصة بالمبارزة وإضافة معلومات ومعارف لخطط جديدة إضافة إلى إجادة الخطط السابق تعلمها ، وتطبيق وإجادة خطط جديدة وتحسين الجوانب البدنية والمهارية والذهبية المرتبطة بالإعداد الخططي.

رابعا- الإعداد الخططي في المرحلة الانتقالية:

يتضمن الإعداد الخططي في هذه المرحلة شرح أسباب النجاح والفشل الخططي وتحليلها والخبرات الخططية العامة المستفادة في الموسم الماضي . إضافة إلى التحليل النظري للخطط ومدى كفاءته خلال الموسم الماضي، وكذلك دراسة الخطط الجديدة وبحثها والتي يمكن أن تستخدم في الموسم المقبل. ويتم ذلك عن طريق تحليل أفلام البطولات السابقة للفريق والفرق المنافسة له.

١٠- طرق تقويم الأداء الخططي.

تعد الاختبارات والقياس هي التقويم العلمي والموضوعي والمؤشر الحقيقي لمستوى اللاعب البدني والمهاري والذهني والخططي، وتكمن أهميتها للمدربين واللاعبين في الوقوف على حقيقة المستوى البدني والمهاري والذهني والخططي لكل

لاعب والتي تسهم في أعداد البرامج التدريبية وفق صيغ علمية وموضوعية .يمكن
تقويم الأداء الخططي في لعبة المباراة ب :

* الملاحظة (المشاهدة الواقعية، الأفلام)

يمكن تقويم سلوك المبارزين وتصرفاتهم باستخدام طرق الملاحظة المختلفة
مع مراعاة المبادئ الآتية:-

- ✓ يجب أن تكون الملاحظة دقيقة وبطريقة منتظمة.
- ✓ يكون واجب الملاحظة محدداً وقصيراً وواضح الهدف.
- ✓ إعداد واجب الملاحظة إعداداً جيداً بتحضير وسائل القياس لتسجيل النتائج ببساطة وسهولة مع التركيز على الواجبات الرئيسة.
- ✓ حياد الملاحظ وتجنبه الخروج عن مهمته بالحماس الشخصي لمستوى تقدم المنافسة.
- ✓ يقوم أكثر من ملاحظ متخصص بالملاحظة في نفس الوقت لزيادة موضوعية الملاحظة .
- ✓ توضع خطة لبرامج التصوير لتغطية جميع الجوانب المحدده عند استخدام هذا الأسلوب للملاحظة.
- ✓ يركز الملاحظ اهتمامه على الواجب المحدد للتسجيل وليس على جدول الملاحظة متجنباً الاشتراك في أي عمل جانبي آخر.

* الاختبارات ومراقبة المستوى.

تعد الاختبارات ومراقبة الأداء من المستلزمات الأساسية للتعرف على المستوى
المعرفي والفكري والمعلومات الخططية ومدى تطبيقها أثناء المنافسات والتدريب.

أن مراقبة مستوى التصرف الخططي ينبغي أن يشتمل على الملاحظة والتحليل
لوضعية النزالات، ومن ثم معرفة الواجب الخططي الخاص والحل الفكري للواجبات
الخططية الخاصة وعلى الحلول الحركية، لذا ينبغي خلال الحل الحركي مراقبة
مستوى المهارات الخططية وأشكالها المختلفة.

أما الاختبارات التي تجري لمعرفة المعلومات الخططية من الجانب النظري
والعملي فهي تساعد على تمكين المبارز من استعماله للمعلومات النظرية في
الجانب العملي أولاً . كما تشمل بصورة خاصة معلوماته حول التعليمات والقوانين
الخاصة بالمبارزة وتنظيم النزالات والقوانين الخططية وتطبيق مبادئ الاقتصاد
والهدف والتنوع، وكذلك المعلومات حول مراحل بناء التصرف الخططي وبناء على
ذلك لابد من إجراء الاختبارات أو مراقبة المستوى مرة كل شهر لعناصر المستوى
المتنوعة للتصرف الخططي والمعرفة الخططية لكل مبارز .

(تم بحمد الله)