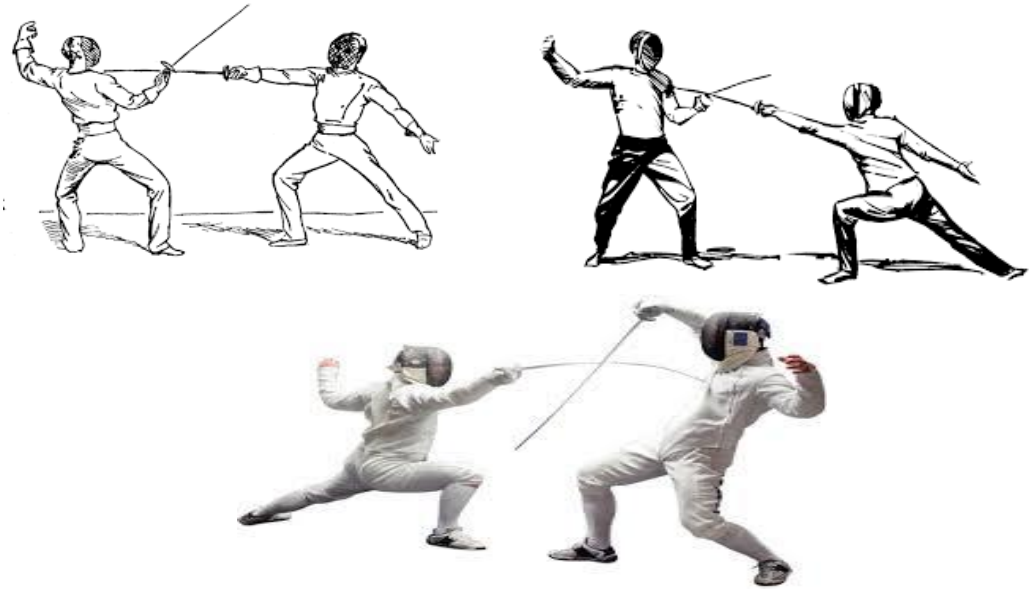
# أساسيات المبارزه



إعداد


## أ.د/ سمر مصطفى حسين

أستاذ تدريب المبارزة بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة

كلية التربية الرياضية – جامعة أسيوط

## فهرس الكتاب


| الموضـــــــوع | الصفحة |
|---|---|
| مقدمـــة ..... | ٣ |
| **الباب الأول**<br>**نشأة رياضة المبارزة وتطورها** | ٥ – ١٦ |
| – المبارزة فى عصور ما قبل التاريخ ..... | ٧ |
| – المبارزة فى العصور القديمـــة (الفراعنـــة – الفـــرس – الإغريـــق – الرومان) ..... | ٨ |
| – المبارزة فى العصور الوسطى والإسلامية ..... | ١٠ |
| – المبارزة فى العصور الحديثة ..... | ١١ |
| – تاريخ المبارزة فى مصر الحديثة ..... | ١٤ |
| **الباب الثانى**<br>**ماهية المبارزة وملابس ومهمات المبارزة وميدان اللعب** | ١٧–٧٨ |
| **الفصل الأول: ماهية المبارزة** ..... | ٢١ |
| – القدرات الحركية الخاصة برياضة المبارزة ..... | ٢١ |
| – متـــى تبـــدأ ممارســـة رياضـــة المبـــارزة (الســـن المناســـب للبدء فى ممارسة رياضة المبارزة ..... | ٢٨ |
| – المبـــادئ التـــى يجـــب مراعاتهـــا عنـــد التـــدريب علـــى رياضة المبارزة ..... | ٣٠ |


□

## تابع فهرس الكتاب


| الموضـــــــوع | الصفحة |
|---|---|
| الفصل الثانى: ملابس ومهمات المبارزة ..... | ٣٥ |
| الفصل الثالث: ميدان اللعب وزمن المباراة ..... | ٧٣ |
| **الباب الثالث** | |
| **المهارات الأساسية فى المبارزة** | ٧٩-١٦٢ |
| الفصل الأول: ..... | ٨١ |
| - حمل السلاح ..... | ٨٣ |
| - التحية ..... | ٩٣ |
| - وضع الاستعداد ..... | ٩٨ |
| - أوضاع المبارزة ..... | ١٠٦ |
| - التلاحم ..... | ١١٢ |
| الفصل الثانى: ..... | ١١٩ |
| - مهارات خاصة بتحركات القدمين ..... | ١٢١ |
| - تحركات سريعة للأمام وللخلف ..... | ١٢٨ |
| - الطعن (الحركة الانبساطية) ..... | ١٣٥ |
| - حركات مركبة للقدمين ..... | ١٥٠ |
| - التجمع ..... | ١٥٢ |


## تابع فهرس الكتاب


| الموضـــــــوع | الصفحة |
|---|---|
| - تدريبات تطبيقية للمهارات الأساسية فى المبارزة. | ١٥٣ |
| - اختبـــارات مهاريـــة لقيـــاس مســـتوى أداء المهـــارات الأساسية للمبارزة ..... | ١٥٧ |

## الباب الرابع

## الهجوم والدفاع والرد ١٦٣-٢٢٤


الفصل الأول: الهجوم ..... ١٦٥

- الهجمة المستقيمة ..... ١٦٩

- الهجمة المغيرة ..... ١٧٥

- الهجمة عكس المغيرة (المغيرة المعكوسة) ..... ١٨١

- الهجمة القاطعة ..... ١٨٥

الفصل الثانى: أساليب الدفاع ..... ١٩١

الفصل الثالث: الرد والرد المضاد ..... ٢٠٥

الفصل الرابع: تدريبات تطبيقية خاصة بالمبارزة ..... ٢١٩


## الباب الخامس

## بعض الأحكام الرئيسية الخاصة بالمبارزة والمصطلحات ٢٢٥-٣٠٤


الفصل الأول: بعض الأحكام الرئيسية الخاصة بالمبارزة وقانون المبارزة ..... ٢٢٧


## تابع فهرس الكتاب

| الموضـــــــوع | الصفحة |
|---|---|


الفصل الثانى: المصطلحات ..... ٢٧٣

المراجـــــع ٣٠٥

أولاً: المراجع العربية ..... ٣٠٧

ثانياً: المراجع الأجنبية ..... ٣٠٨

# مقدمـــــــة

إن الهدف الأساسى من هذا الكتاب هو توفير مرجع للمبـــارزة يســـاعد علـــى الإلمام بطبيعة وأسس المبارزة وكيفية أدائها والأسس العامة لقانون اللعبة وتخـــريج متعلمين ملمين بالمبادئ الأساسية للمبارزة وقواعدها من الناحية الحركيـــة والفنيـــة، كما أن فائدة هذا الكتاب تتسع لتشمل المهتمين بتعليم وتدريب المبتدئين كما يســـاعد هذا الكتاب على تنمية القدرات الذهنية والمهارات المهنية والمهارات العامة.

ويحتوى هذا الكتاب على خمسة أبواب تغطى مجال المبارزة تعليماً وتدريباً وتنظيراً وقانوناً ومصطلحات.

ويتناول الباب الأول نشأة رياضة المبارزة وتطورهـــا مـــن خـــلال العصـــور المختلفة التى مرت بها.

كما يتناول الباب الثانى ماهية المبارزة وملابس ومهمات وميدان اللعب.

أما الباب الثالث فيتناول المهارات الأساسية فى المبارزة.

أما الباب الرابع من الكتاب فيتناول الهجوم والدفاع والرد.

أما الباب الخامس من الكتاب فيتناول بعض الأحكام الرئيسية الخاصة بالمبارزة والمصطلحات.

وقد راعى الكتاب البساطة والشمول عن المبارزة الحديثة.

ونسأل الله التوفيق..

أ.د/ سمر مصطفى حسين

# الباب الأول

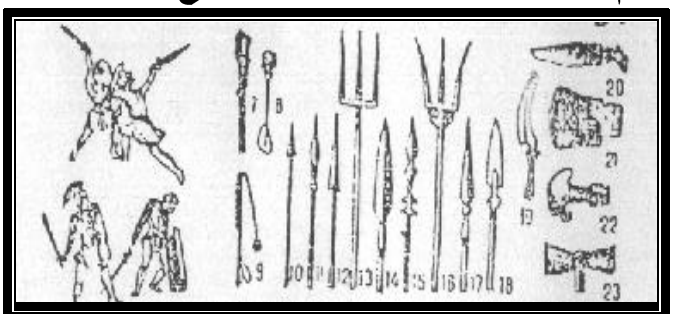
# نشأة رياضة المبارزة وتطورها

## نشأة رياضة المبارزة وتطورها:

رياضة المبارزة بالسيوف لها أصولها وقواعدها وأنظمتها وقد مارسها القدماء منذ فجر التاريخ وعبر العصور المختلفة إلى وقتنا الحالى ففى البداية كان الإنسان فى أول وجوده على الأرض يهتم بالدفاع عن نفسه ضد الحيوانات المفترسة أو الحصول على غذائه أو صد هجمات الأعداء فاستخدام كل ما يعنيه على ذلك ابتداءً من الأحجار وغصون الأشجار وراح يصنع منها أشكالاً متعددة تسهل له هذه المهام فأصبحت مدببة طويلة أو قصيرة مستقيمة أو منحنية.

وبظهور العصر البرونزى بدأ الإنسان يصنع أسلحة على شكل الخناجر والسهام والرماح كما بدأت الأسلحة تأخذ شكلاً مستقيماً أملس أو متعرجاً ومع اكتشاف الحديد بدأ الإنسان فى صنع الأسلحة التى تتميز بالصلابة والقوة فى شكل أسلحة القتال ما بين السيوف ذات الأنصال الطويلة والقصيرة والأطراف القاطعة والمدببة.

وأقدم سيف تم العثور عليه فى مقبرة الملك (سارجون اندى) حاكم (أرو) فى شمال العراق منذ عام ٣٠٠٠ قبل الميلاد وكان مصنوع من البرونز.



**شكل (١)**

**نماذج من الأسلحة والدروع والخناجر التاريخية**

ودراسة تاريخ المبارزة شغلت كثير من المفكرين والباحثين حيث أن التاريخ لم يذكر الكثير عن هذه اللعبة ولم يسجل عنها سوى القليل لذا حاول المفكرون والباحثون دراسة المبارزة وقسموها إلى أربعة أحقاب تاريخية متسلسلة كما يلى:

أولاً: المبارزة فى عصور ما قبل التاريخ.

ثانياً: المبارزة فى العصور القديمة (الفراعنة، الفرس، الإغريق، الرومان).

ثالثاً: المبارزة فى العصور الوسطى والإسلامية.

رابعاً: المبارزة فى العصور الحديثة.

**أولاً: المبارزة فى عصور ما قبل التاريخ:**

اخترع الإنسان البدائى أسلحة ليدافع بها عن نفسه ضد الحيوانات أوليها جمعها لاصطيادها وقد مرت الأسلحة بدرجات من التطور استخدمت (الخوذات – البلط – والدروع والعصى والرماح) ولم تستخدم السيوف أو الخناجر.

**ثانياً: المبارزة فى العصور القديمة:**

**أ- عصر الفراعنة:**

تدل الآثار الفرعونية على اهتمام الفراعنة بالمبارزة وخاصة بالسيف وكانوا يستخدمون سيقان البردى والسيوف وهى موجودة فى نقوش على جدران المعابد ومعبد مدينة (حور) قرب الأقصر وهى من عهد الملك رمسيس الثالث عام ١١٩٠ قبل الميلاد والتى تصور مبارزين بأيديهم سيوف ذات أطراف مغطاة وعلى وجوههم أقنعة تشبه إلى حد كبير الأقنعة الحديثة وللقناع ياقة كبيرة تتدلى على الصدر ومبطنة فوق الأذنين ومربوطة بالشعر من الخلف ويظهر فى بعض النقوش من يستخدم فى دفاعه ما يشبه الدرع مربوطاً فى الذراع الأيسر.

وقد ظهر التحطيب عند الفراعنة وهى رياضة مازالت تمارس حتى الآن فى ريف مصر وصعيدها وكان يستخدمون عند ممارسته عصا يتراوح طولها بين ١٢٠سم – ١٥٠سم مزودة بواق لليد وتنتهى بقطعة من البرونز.

ويعد التحطيب من أقرب الرياضات الشعبية للمبارزة وقد ظهرت أهمية السيف لدى الفراعنة لدرجة أن السيف كان يوضع فى المقبرة مع صاحبه المتوفى حتى يستخدمه عند بعثه للحياة مرة أخرى.



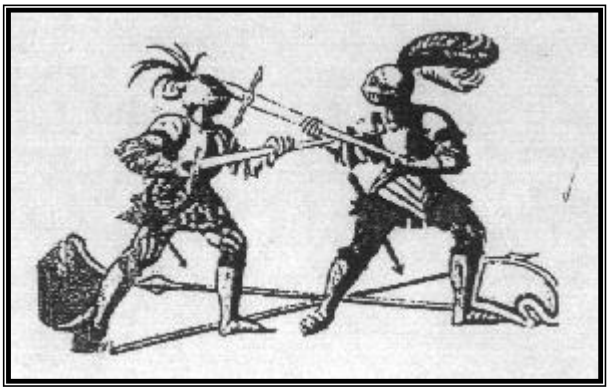
**شكل (٢)**

**التحطيب عند الفراعنة**

**ب- الفرس والإغريق والرومان**:

اتسم هذا العصر بكثرة الحروب التى تطلبت الاهتمام بالتدريب والمبارزة وكانوا يستخدمون الأسلحة والملابس الثقيلة فى قتالهم.

وكانوا يستخدمون أيضاً الخناجر والدروع الثقيلة والمطارق الحديدية وكان ثقل الملابس والأسلحة يعوق الحركة ويتطلب التغلب على ذلك شجاعة كبيرة وقتالاً عنيفاً وكان الرومان يوجهون اهتماماً كبيراً إلى فنون المبارزة والطعن والنزال.



**شكل** (٣)

**المبارزة فى الساحات والميادين**

**ثالثاً**: **المبارزة فى العصور الوسطى والإسلامية**:

صاحب انتشار المسيحية فى الإمبراطورية الرومانية ظهور اتجاهين:

الأول: حركة التقشف وقهر الجسد.

الثانى: حركة الفلسفة اللاهوتية.

وفلسفة ذلك اعتبار الإنسان وبدنة وحدتين منفصلتين لا علاقة لأحدهما بالآخر وامتنع الناس عن ممارسة الألعاب التى تتسم بالوحشية ومشاهدتها وتدريباتها ولذلك تراجعت فنون المبارزة خلال هذه الحقبة من التاريخ وكان لظهور الإسلام الأثر فى الارتقاء بالمبارزة والتدريب عليها لما تستدعى الحروب والفتوحات الإسلامية من رجال أقوياء أشداء قادرين على حماية عقائدهم ومن المعروف أن العرب كانوا مهرة فى استخدام السيف والفروسية وكان الرجال يتقنون فنون:

١- ركوب الخيل.

٢- الرمى بالقوس.

٣- المطاعنة بالرمح.

٤- المداورة بالسيف.

وتغنى بها الشعراء فى قصائدهم وملاحمهم الشعبية ولا تزال مظاهر الاحتفالات فى أجواء الجزيرة العربية تتسم حتى الآن باستخدام السيوف فى الرقصات الشعبية والاحتفالات المختلفة حيث يعتبر الشرق العربى مهداً لرياضة المبارزة.

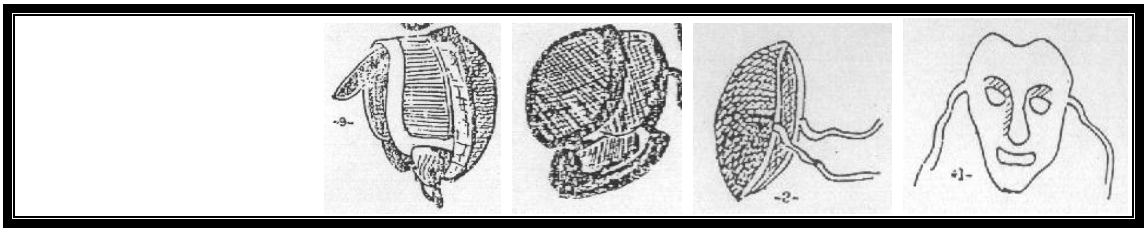
## رابعاً: المبارزة فى العصور الحديثة:

ظهرت مدارس تعليم فن المبارزة فى العصور الحديثة ومع بداية القرن الرابع عشر تحولت الرياضة إلى منازلات واستعراضات وتطورت الملابس والأدوات والملاعب وفنون اللعب وفى القرنين الخامس عشر والسادس عشر الميلادى تحولت المبارزة إلى الميادين الرياضية وفتحت المدارس لإعطاء الدروس بواسطة المدربين المحترفين ووضعت لها النظم والقوانين.

وقد تبن كل من الألمان والإيطاليون والفرنسيون المبارزة بالسيف ثم انتشرت فى جميع أنحاء أوروبا حيث كانت مختصة بسادة القوم حيث كان النبلاء هم فقط الذين يسمح لهم بحمل السيف.

واستجدت حركات أخرى كالطعن وحركات القدمين وكذلك تطور الملعب فبعد كونه مربعاً جاءت فكرة تحديده إلى أن وصل إلى وضعه الحالى ومع القرن الثامن عشر استخدم قناع معدنى خاص مع فتحة للعين إضافة إلى سترة واقية لظاهر الجسد.

ومع اختراع القناع عام ١٧٨٠م على يد الفرنسى (لابوازير) أصبح من المستطاع القيام بكثير من الحركات المتتابعة والمتبادلة بين المتبارزين دون توقف وتطورت الأسلحة وأصبحت أخف وزناً وأكثر اتزاناً مما ساعد على زيادة وسرعة الحركة بالنسبة لنصل السيف والجسم.



**شكل (٤)**

**تطور القناع**

ودخلت لعبة المبارزة ضمن برنامج مسابقات الدورات الأولمبية للرجال اعتباراً من الدورة الأولمبية الحديثة الأولى بأثينا عام ١٨٩٦م بالنسبة لسلاح السيف وسلاح الشيش أما سيف المبارزة فقد دخل البرنامج الأولمبى الأول مرة فى الدورة الأولمبية الثانية فى باريس عام ١٩٠٠م ثم بعد ذلك سمح للمرأة بالاشتراك فى منازلات سلاح الشيش لأول مرة فى الدورة الأولمبية الخامسة بباريس عام ١٩٢٤م.

تم تشكيل الاتحاد الدولى الذى ينظم الرياضة ويشرف عليها عام ١٩١٩م وتم إدخال التحكيم الكهربائى لسلاح سيف المبارزة عام ١٩٣٣م وفى سلاح الشيش عام ١٩٥٥م وفى سلاح السيف عام ١٩٩٠م ما أضفى عدالة التحكيم ونزاهتها وأعطى الفرصة للمبارز لإظهار مهاراته وهو مطمئن.

أدخلت رياضة الشيش فى دورة أثينا عام ١٨٩٦م وحتى دورة سيدنى عام ٢٠٠٠م ومن المعلوم أن دورتى عام ١٩٤٠م الثانية عشر ودورة عام ١٩٤٤م الثالثة عشر لم تقام بسبب الحرب العالمية الثانية.

وكان أول دورة أولمبية اشترك فيها العرب فى رياضة الشيش دورة ستوكهولهم عام ١٩١٢م فقد اشترك اللاعب المصرى أحمد باشا حسنين فى المنافسات وكان طالباً يدرس فى جامعة لندن.

وكانت أول دورة أولمبية تشترك فيها المرأة هى دورة باريس عام ١٩٢٤م وسمح لهن اعتباراً من عام ٢٠٠١م بممارسة سلاح السيف فى مباريات رسمية.

تأسس الاتحاد العربى للمبارزة فى ١٥ ديسمبر عام ١٩٦٢م فى مدينة بيروت وحالياً يتخذ الاتحاد مدينة الدمام بالمملكة العربية السعودية مقراً له.

يهدف الاتحاد العربى للمبارزة إلى:

- نشر رياضة المبارزة على المستوى العربى وتطويرها والارتقاء بمستواها.
- تنمية العلاقات الأخوية بين أعضاءه لدعم النشاط وتحقيق التمثيل العربى المشرف فى البطولات الدولية.
- تقريب القوانين الفنية وتعميمها والإشراف على تنفيذ مضمونها.
- العمل على تنسيق مواقف الأعضاء فى المؤتمرات والمحافل الدولية.

- تنظيم البطولات داخل وخارج البلاد العربية.

## تاريخ المبارزة فى مصر الحديثة:

بدأ انتشار رياضة المبارزة فى مصر على أيدى المدربين الفرنسيين الذين كانوا يقطنون فيها وقد كانوا أعضاء فى نادى السلاح المصرى الذى تأسس عام ١٨٨١م بتشجيع من المدرب الأول للسلاح فى مصر (كونستانتى سالون) والذى يعتبر من أقدم الأندية المصرية وكان الاشتراك فيه قاصراً على الأجانب فقط. ثم بدأ دخول العناصر المصرية رويداً رويداً.

وقد تم تكوين الاتحاد المصرى للسلاح عام ١٩٢٨م وأصبح المسئول عن إدارة وتنظيم شئون اللعبة فى مصر، وكانت نقطة التحول فى رياضة المبارزة فى مصر حينما اشترك أول فريق للسلاح للجامعات فى بطولات دولية وأحرز انتصارات دولية باهرة عام ١٩٣٥م.

إلا أن مصر قد أصيبت بكارثة هائلة بفقدها لفريقها الدولى للسلاح فى بطولة العالم عام ١٩٥٨م والذى راح ضحيته جميع لاعبى السلاح الممتازين فى مصر.

ولذلك تبذل حالياً جهود ضخمة نحو تعويض هذا الفريق على أيدى مصرية حميمة فى محاولة لنشر هذه الرياضة والارتقاء بها.

# الباب الثانى

# ماهية المبارزة وملابس ومهمات المبارزة وميدان اللعب

# الفصل الأول

# ماهيـــــة المبـــــارزة

## ماهية المبارزة:

المبارزة هى رياضة الهجوم والدفاع بين المتنافسين يحاول كل منهما الوصول إلى هدف الخصم من خلال استخدام الذراع المسلحة وأسهل طريقة لتنفيذ ذلك هو فرد الذراع المسلحة والوصول بذبابة السلاح أو الحد إلى سطح الهدف بواسطة الطعن بالقدم الأمامية لذا فالمبارزة تتطلب مجموعة متكاملة من القدرات الحركية.

## القدرات الحركية الخاصة برياضة المبارزة:

وتعد القدرات الحركية من المتطلبات الهامة التى يجب تحديدها فى كل نوع من أنواع النشاط الرياضى وخاصة رياضة المبارزة حيث تعد هذه الرياضة بأسلحتها المختلفة ومهاراتها المتعددة من أكثر الرياضات تأثراً بالقدرات الحركية خاصة فى مجال المنافسات وكذلك عند إعداد برامج التدريب كما أن الاختلافات بين المبارزين فى قدراتهم واستعداداتهم متباينة وكل هذا يتطلب نوعاً خاصاً من التدريب وجهداً يختلف من مبارز إلى آخر ويتفق مع ما يمتلكه المبارز من قدرات واستعدادات ولهذا يجب على المدرب أن يهتم باكتشاف الأفراد ذوى القدرات المناسبة لنوع السلاح وتوجيههم إلى السلاح الذى يناسب قدراتهم واستعداداتهم وكذلك التركيز على القدرات الحركية التى تميز كل مبارز عن الآخر حيث نرى أن هناك مبارزين ظهر على أدائهم حركات لم تكن موجودة تميزوا بها عن أقرانهم ولا فصل بين القدرات الحركية الخاصة بالمبارزين وبين المهارات الحركية حيث أن القدرات البدنية الخاصة تظهر من خلال الأداء المهارى.

والجدير بالذكر أن الهدف الأساسى من تحديد القدرات الحركية للمبارزين وإلقاء الضوء عليها ليس فقط لتحديد مدى صلاحية المبتدئ لممارسة المبارزة وإنما محاولة لإظهار الإمكانيات الإيجابية للمبارز الناشئ بفرض التنبؤ بمستقبله فى رياضة المبارزة.

## ماهية القدرة الحركية:

يعد اصطلاح القدرة الحركية Motor Ability من أكثر الاصطلاحات اتساعاً من حيث المكونات الأولية التى يتضمنها. إذ يرى كثيرون أن القدرة الحركية أكثر اتساعاً من اللياقة البدنية واللياقة الحركية. كما يشير البعض إلى أن مفهوم القدرة

الحركية العامة فى مجال التربية البدنية يعادل فى اتساعه وأهميته مفهوم الذكاء العام فى علم النفس.

## تعريف القدرة الحركية: Motor Ability

تناول العلماء مفهوم القدرة الحركية من أكثر من جانب فعرفها صبحى حسانين نقلاً عن بارو Barrow ومك جى Mc Gee بأنها "المستوى الراهن لقدرة الفرد التى تمكنه من القيام بواجباته فى أنشطة رياضية متنوعة".

كما يعرفها كلارك Clarke بكونها "هى مستوى الفرد فى مجال واسع من الأنشطة الرياضية".

وعرفها آخرون من حيث كونها قدرة الفرد على إنجاز نماذج حركية شائعة الاستخدام فى الأنشطة الرياضية المتداولة.

وفى مجال المبارزة يمكن تعريف القدرة الحركية بأنها "القدرة على إنجاز نماذج حركية خاصة برياضة المبارزة قد تتفق أو تختلف من سلاح لآخر".

## القدرة الحركية للمبارزين: Motor Ability Fencers

هى إمكانية المبارز على أداء واجبات حركية خاصة من خلال التبارز ويتم صقل هذه القدرات بواسطة الإعداد البدنى والمهارى أثناء التدريب.

وتشير القدرة إلى وجود سمة عامة فى الفرد غير ظاهرة ولكنها تؤثر فى أداء عدد من المهارات الخاصة فإذا كان زمن الرجع لليد اليمنى مثلاً يرتبط ارتباطاً كبير بزمن الرجع لليد اليسرى فإن ذلك يعنى أن كلتا العمليتين تشيران إلى وجود قدرة رئيسية واحدة فى الفرد هى القدرة على سرعة الاستجابة.

وبتطبيق ذلك على مهارات المبارزة نجد أنه عندما ترتبط سرعة التقدم والتقهقر والطعن ارتباطاً كبيراً فيما بينهم فإن ذلك يعنى أن هناك قدرة رئيسية فى المبارزة هى القدرة على سرعة تحركات القدمين.

اتفق الخبراء على أن عناصر القدرة الحركية هى:

| | |
|---|---|
| ١- القوة | Strength |
| ٢- السرعة | Speed |
| ٣- القدرة العضلية | Muscular Power |
| ٤- التحمل العام والخاص | Endurance General and Special |
| ٥- الرشاقة | Agility |
| ٦- المرونة | Flexibility |
| ٧- التوازن | Balatice |
| ٨- الإحساس الحركى | Kinesthesis |
| ٩- الدقة | Accuracy |

## أهم القدرات الحركية المساهمة فى الأداء الحركى للمبارزين:

### ١- أهمية التحمل: Endurance

التحمل هو حجز الزاوية ويقصد به "الجلد الدورى التنفسى" ويعنى القدرة على الاستمرار فى اللعب طوال مدة التدريب أو التنافس بقوة وسرعة ومهارة عالية.

ويحتاج المبارز إلى درجة عالية من التحمل حتى يستطيع النجاح فى الأداء الجيد فى نهاية المنافسة كأولها أى أنه عبارة عن القدرة على بذل القوة العضلية المطلوبة عند الأداء الحركى المهارى أطول فترة ممكنة والاستمرارية دون ظهور حالة التعب.

وقد وضع الخبراء التحمل العضلى والجلد الدورى التنفسى ضمن مكونات القدرة الحركية.

**٢- أهمية التوافق: Coordination**

هو قدرة الفرد على إدماج حركات من أنواع مختلفة داخل إطار واحد ويلعب التوافق دوراً كبيراً فى مساعدة المبارز على أداء الحركات بمهارة تامة وخاصة إذا ما تعددت الحركات وهو عنصر هام بخاصة للاعبى سلاح الشيش لكى يكون ناجحاً.

وتظهر أهمية التوافق فى جميع حركات الجسم التى تتطلب الدمج بين حركات الذراعين والقدمين والعين فى وقت واحد وفقاً لتحركات المنافس وأداءه وتعتمد هذه الصفة على مدى سلامة وتناسق العمل بين كل من الجهاز العصبى والعضلى وتشمل على عنصرين هامين هما توافق ذراع وعين وتوافق قدم وعين.

**٣- أهمية القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية): Muscular Power**

هى القدرة على إخراج أقصى قوة فى أقصر وقت. إن طبيعة الأداء المهارى الحركى فى رياضة المبارزة يعتمد إلى حد كبير على سرعة الانقضاض نحو المنافس بشكل مفاجئ مما يتطلب قوة تنطلق دفعة واحدة بأقصى جهد فى فترة زمنية وجيزة.

لذا فإن المبارز يحتاج إلى قدر كبير من القوة المميزة بالسرعة فى كل أجزاء الجسم وخاصة الرجلين والجذع والحوض والكتفين والذراع والأصابع كما أنه يحتاج إلى عمل عضلى كبير لنقل كتلة الجذع الذى يندفع بقوة للأمام ثم يرتد للخلف حينما يقوم المبارز بالهجوم والعودة للخلف أو لوضع الاستعداد وهكذا.

**٤- أهمية سرعة الاستجابة: Speed of Reaction**

هى القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين فى أقصر زمن ممكن. والمبارزة تتطلب سرعة الاستجابة الحركية لمثير معين فى أقل زمن ممكن فى اللحظة التى يظهر فيها المثير أو عقب ظهوره مباشرة وكذلك يجب أن تكون العضلات فى حالات استعداد وسرعة تلبية لأى عمل مفاجئ حتى يتمكن المبارز من أداء الواجبات الهجومية والدفاعية والرد والرد المضاد سواء كان ذلك باستخدام الذراع المسلحة فقط أو باستخدام القدمين أو كلاهما معاً بنجاح وفى الوقت المناسب.

**٥- أهمية الدقة: Accuracy**

وهى قدرة الفرد على التحكم فى حركاته الإرادية نحو هدف معين، إن دقة الأداء الحركى ودقة التصويب وثيقتا الصلة ببعضها البعض وكل منهما تكمل الأخرى من حيث أن الدقة فى التصويب تعتبر مؤشراً جيد لدقة الأداء الحركى الناجح.

كما أن أصابع يد اللاعب هى القلب النابض للمبارز فهى تتحكم فى مدى دقة حركات المبارزة فإذا لم تتعدى الحركة مداها الصحيح كانت دقيقة والمبارز لكى يحقق الانتصار والفوز على المنافس يجب أن يعتمد على دقة الأداء الحركى فى أداء المهارات.

**٦- أهمية السرعة: Speed**

والمقصود هنا (سرعة الأداء) وهى سرعة انقباض عضلة أو مجموعات عضلية معينة عند أداء الحركات الوحيدة، وكذلك عند أداء الحركات المركبة.

وفى المبارزة المقصود بها سرعة أداء المهارات الحركية حيث أن القانون دائماً مع المبارز الأسرع والأسبق فى تسجيل اللمسة.

وإن المبارزة الحديثة تعتمد على السرعة فى أداء حركات الذراع المسلحة وامتدادها الكامل وفى ذات الوقت تكون حركات القدمين فجائية وسريعة سواء فى التقدم للأمام أو التقهقر للخلف أو الطعن أو التقدم للأمام والطعن بصورة انطلاقية وإن هذه التحركات تجعل المبارز قادراً على ضبط المسافة عند الهجوم وفقدها عند التقهقر وبالتالى يتيح له الفرصة لسرعة التحول من الدفاع إلى الهجوم والعكس.

**٧- أهمية الرشاقة: Agility**

هى سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو فى الهواء.

أى أنها مقدرة الفرد على التلبية السريعة والتحكم فى الحركات الدقيقة مع الاقتصاد فى المجهود وتعتبر السرعة عاملاً هاماً فى الرشاقة فاللاعب الذى يستطيع أن يغير أوضاع جسمه من وضع إلى آخر واتجاهه من اتجاه إلى آخر بأقصى سرعة وتوافق يحقق درجة عالية من الرشاقة ومن المطلوب أن يتصف المبارز بالقدرة على أداء تحركات القدمين وتحركات السيف المتتابعة حتى لا تعوق بعضها البعض من الحركة فى الوقت المناسب كما أن للرشاقة ارتباط وثيق بالقدرة الحركية.

**٨- أهمية المرونة: Flexibility**

هى مدى الحركة فى مفصل أو سلسلة من المفاصل. وإن افتقار اللاعب للمرونة يؤثر على مدى اكتسابه وإتقانه لأداء المهارات الأساسية. كما أن قلتها تؤدى إلى صعوبة تنمية الصفات البدنية الأخرى كالقوة والسرعة والرشاقة، كما تم وصفها ضمن مكونات القدرة الحركية.

كما أن عنصر المرونة يعطى فرصة للمبارز كى يؤدى الحركة المطلوبة بكفاءة عالية ودون جهد كبير كما أثبتت الدراسات وجود علاقة إيجابية بين درجة مرونة مفاصل العمود الفقرى والفخذ والكتف وبين دقة إصابة الهدف.

**٩- أهمية التوازن: Balance**

يعنى القدرة على الاحتفاظ بوضع الجسم فى الثبات أو الحركة وهذا يتطلب سيطرة تامة على الأجهزة العضوية من الناحية العضلية والعصبية.

ورياضة المبارزة تتطلب بصفة عامة ألا يكون المبارز معرضاً لأن يفقد توازنه العام أثناء التبارز حتى لا يكون ذلك مؤثراً ومعوقاً لانسيابية الحركات المستخدمة المتتابعة من جانب المبارز ومن ناحية أخرى الحركات المتبادلة مع المنافس وهو عبارة عن القدرة على التحكم فى الجهاز العصبى المركزى مع الجهاز العضلى وأن عامل التوازن يعتمد كثيراً على عناصر الرشاقة والقوة والتوافق.

وأثبتت العديد من الدراسة أهمية التوازن فى المحافظة على توازن المبارز أثناء المباريات وأثناء التحرك أماماً وخلفاً وعند الطعن والعودة من الطعن خاصة فى المبارزة الحديثة حيث السرعة والأداء المتلاحق.

## السن المناسب للبدء فى ممارسة رياضة المبارزة:

الأهمية أن ينضم اللاعب لإحدى نوادى المبارزة فى مرحلة عمرية مبكرة من ٧ – ١٢ سنة والمواظبة على التدريب مع اتباع نظام غذائى معين لمنع زيادة الوزن مع الاحتفاظ باللياقة البدنية والمرونة لجسم المبارز ويجب حفظ قوانين اللعبة لمنع إيذاء وجروح الجسم ورياضة المبارزة من الرياضات التى تنافس الرياضات الأخرى من حيث الإثارة والمتابعة الشيقة. مع اكتساب المهارات نتيجة ممارسة اللعبة فى مرحلة عمرية صغيرة مع المواظبة والمثابرة على التدريب.

واكتساب العديد من الصفات البدنية والذهنية والشخصية ومن أهمها الصبر والجلد وسرعة رد الفعل – التوافق العضلى العصبى والرشاقة والمرونة والصدق والذكاء وقوة الملاحظة وسرعة البديهة وهدوء الأعصاب والقدرة على التحمل والدقة والتركيز والتصميم وقوة الإرادة والقدرة على تقدير المواقف واتخاذ القرار المناسب.

وممارسة رياضة المبارزة فى سن مبكرة تتيح للاعب فرصة اختيار النوع الذى سيمارسه ويتخصص فيه وينصح البعض بأن يبدأ المبتدئ بسلاح الشيش حيث أنه سلاح الممثلين ويعتبر أكثرهن مهارة وفناً حيث يعتبر أساس جميع المبارزات الحديثة وأن أغلبية حركات هذا النوع يمكن تطبيقها عند التبارز بسلاح سيف المبارزة والسيف ولكن العكس ليس صحيحاً فعندما يمضى اللاعب فى التدريب فترة قصيرة يكون قد بدأ التبارز ويحس بالسلاح وجو الصالة ويمكنه الرجوع إلى المشكلة وتحديدها ويتخذ قراره ويمكنه ذلك بعد ثلاثة أشهر إذا كان قلقاً ولكن إذا تقبل النصيحة فيستحسن أن يستمر لمدة عام وقد تبدو هذه المدة بالنسبة له طويلة وغير مناسبة ولكن يجب أن يتذكر المبتدئ بأن المبارزة رياضة تلازم اللاعب مدى الحياة.

وممكن الوصول إلى القمة فى هذه الرياضة فى الثلاثينات.

## بعض المبادئ التى يجب مراعاتها عند التدريب على رياضة المبارزة:

إن التدريب من أجل المنافسة هو أن تكون مستعداً تماماً من الناحية الفسيولوجية والفنية والنفسية والتكتيكية، والمبارزة هى لعبة تتطلب قدراً كبيراً من التآزر المتحكم فيه، ضع نصب عينيك دائماً ما تتدرب من أجله، فالخصوصية هى المبدأ الأساسى، ويجب أن تبدأ بالتدريب عامة على كل مجال ولكن الهدف بعيد المدى هو التدريب الخاص باللعبة والنمو والاستعداد للمبارزة التنافسية.

إن اللاعب الرياضى الجاد ينبغى أن يجعل المبارزة تستحوذ عليه. وكلما تدرب أكثر كلما تعلم أسرع، وينبغى قضاء كل لحظة فراغ فى التفكير والتدريب على المبارزة، وتنمى المبارزة الارتباط بين الأداء الجسمى المتحكم فيه للمهارة والتفكير العقلى الذى يصاحب الأداء. ويتعلم اللاعب تدريجياً تنمية وعى جسمى وعقلى بكل مهارة، ويتعلم أيضاً الشعور العقلى الحيوى بكل مهارة خاصة باللعبة، ويتعلم كيف يحس بالمبارزة.

يجب على اللاعب أن يتابع كل وحدة تدريب لأن لكل وحدة غرضاً تعمل على تحقيقه (استمرارية التدريب) وسوف يجد اللاعب اتجاهه نحو المبارزة يتغير ليصبح بها أداء موجهة بالهدف. وهذا اتجاه يتفق مع الأداء الممتاز. وسيبدأ اللاعب أولاً برؤية تحسن فى القوة العامة ومجالات التحمل للياقة المبارزة، ثم ينتقل هذا إلى مهارات الأداء الخاصة باللعبة. وتنمى الثقة فى أداء مهارات اللاعب وأخيراً ينتقل هذا إلى حلبة المنافسة.

إن المبارزة التنافسية لا تدور حول الفوز ولكنها تدور حول إتقان وأداء المهارات اللازمة لإحراز كل لمسة وبالتالى الفوز بالمباراة. وهذا يؤدى إلى الفوز ولكن التفكير فى الفوز سوف يعطى الطريق نحو الأداء الناجح. وأثناء تعلمنا نصبح أكثر وعياً بالأحاسيس العقلية والجسمية التى تصاحب مهارات الأداء الناجح. وتوجد الآن أدلة كافية لربط الحالات الخاصة للمشاعر والأحاسيس النفسية للاعبين الرياضيين أثناء المنافسة بنوعية وجودة أدائهم. فهذه المشاعر تفجر الطاقات النفسية والمزيج الصحيح من المشاعر تنتج نوع من الاستثارة الجسمية التى تسهم فى الأداء ذى المستوى العالى. إن المناخ العقلى المثالى للتنافس يتميز بمزيج من المشاعر الخاصة والتى تشمل: الطاقة الإيجابية عالية الكثافة، والاستمتاع، والهدوء، واسترخاء العضلات، والثقة، والتركيز. والمنافس الثابت الجيد يكون قادراً على الاحتفاظ ببيئة انفعالية مثالية طوال المنافسة بأكملها.

## مكونات التدريب للمبارزة التنافسية:

### ١- التفاصيل الخاصة باللعبة:

### الميكانيكا الحيوية لعمل القدمين الجيد فنياً:

**الهدف**: تنمية وهى حركى – شعور بحركة وتوازن وتآزر واتصال المفاصل ومجموع المفاصل، إلخ.

**طريقة التدريب**: ١٥ – ٢٠ دقيقة من عمل القدمين كجزء من التسخين لكل جلسة مبارزة والمتابعة.

**الميكانيكا الحيوية للحركات والسلاسل الفعلية**:

**طريقة التدريب**: دروس فردية، انقل وطبق هذه المعرفة من الدرس إلى المباراة بالمتابعة.

**الهدف**: تنمية وعى حركى والتفكير النفسى فى كل حركة وسلسلة، مثال: هجمة دفاعية مفاجئة، هجمات مخادعة (هجمات مركبة)، هجمات بسيطة، استعدادات للضرب، إلخ.

**التحكم فى الأفعال الانعكاسية**:

**الهدف**: التحكم فى الأفعال الانعكاسية أى ردود الفعل للمثيرات الخاصة باللعبة. مثال ذلك عدم القيام برد فعل للضربة المخادعة وتفادى الضربة فى اللحظة الأخيرة.

**طريقة التدريب**: **دروس فردية**:

- المبارزة عن بعد.
- الدفاع عن الخط الخلفى أو الاستناد بالظهر إلى الحائط.

**٢- التفكير العقلى**:

عزز الأحاسيس الحركية من خلال التدريب العقلى.

**الحركات والسلاسل**:

عزز الأفعال الانعكاسية الصحيحة من خلال التدريب العقلى.

**تقاليد الأولوية**:

عزز التطبيق التكتيكى أثناء التدريب العقلى.

عزز استراتيجيتك الخاصة بالتنافس أثناء التدريب العقلى.

**٣- الاشتراط البدنى العام**:

**التحمل الهوائى العام**: النشاط المستمر الذى يزيد المدة للتدريب الفاصل الخاص باللعبة.

**التدريب على المرونة**: التدريبات العامة إلى الخاصة. ينبغى أن يتم المد ليس فقــط كجزء من تسخين ولكن أيضاً أثناء المتابعة بعد كل جلسة مبارزة.

**التدريب على القوة**: التدريب على حمل الأثقال.

إن الخصوصية هى مفتاح نجاح التدريب.

# الفصل الثانى

# ملابس ومهمات المبارزة

## مواصفات عامة (للملابس والمهمات والأسلحة):

لكل رياضة من الرياضات ملابسها الخاصة بها وخاصة رياضة المبارزة حيث أنها من الرياضات التى تتكون من مهارات هجومية ودفاعية متتالية بهدف تسجيل لمسة فى هدف المنافس لذا يجب على اللاعبين أن يزودوا أنفسهم بملابس ومهمات وأدوات وأسلحة تقيهم من الإصابات أو الحوادث.

لذا اهتم القانون الدولى للمبارزة بحماية المتبارزين وذلك من خلال ارتدائهم لملابس ذات مواصفات قانونية، حيث تتيح لهم حرية الحركة وفى نفس الوقت لحمايتهم وكل مبارز أو مبارزة مسئولين مسئولية تامة عن تجهيز أنفسهم من أسلحة ومهمات وملابس أثناء المنافسات وفى المنافسات الدولية يتم فحص الأدوات من قبل لجنة الحكام قبل بدء كل منازلة بهدف توفير الأمان للمبارزين أثناء التنافس.

## أولاً: ملابس ومهمات المبارزين وتحتوى على:

| | |
|---|---|
| ١- بدلة المبارزة. | **La costume** |
| ٢- القناع. | **Le mosque** |
| ٣- القفاز. | **Le Gonte** |
| ٤- الصديرى المعدنى. | **La Vhist Metalic** |
| ٥- الحذاء. | **Haussures** |
| ٦- الجوارب. | **Basd'Escrime** |

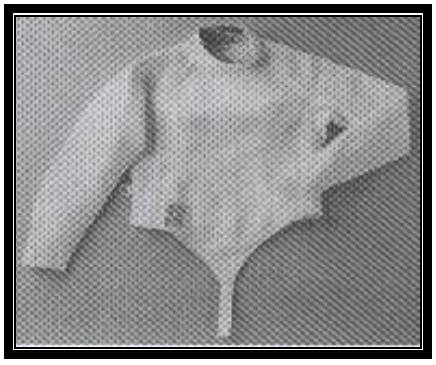
### ١- بدلة المبارزة: La Costume

### وتتكون من:

| | |
|---|---|
| - السترة (الجاكت). | **Vested'escrime** |
| - السروال (البنطلون) | **Pantaloon d'escrime** |
| - الصديرى الواقى | **Under plastron** |

*** السترة (الجاكت): Veste d'escrime**

تقدمت صناعة الملابس الرياضية فقد كانت تصنع من التيل الأبـيض القـوى وكان يعرف بتيل قلاع المراكب. أما الآن فقد دخلت الألياف الصناعية (غير موصـلة للكهرباء فى صناعة السترة فأصبحت أكثر مرونة ولا تنكمش بسهولة ولزيادة حماية اللاعب يبطن الجزء جهة الذراع المسلحة (أعلى الذراع والأبـط والصـدر) وكـذلك تختلف سترة اللاعب الأيمن عن سترة اللاعب الأيسر.



شكل (٥)

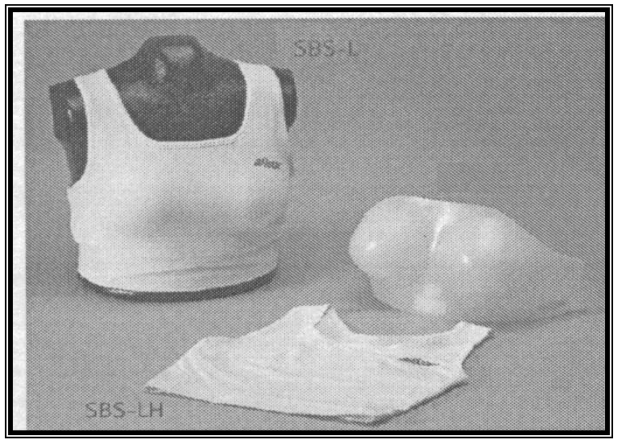
منظر أمامى للسترة




شكل (٦)

منظر خلفى للسترة

ويجب أن تغطى السترة جميع أجزاء الهدف وللسترة مقاسات تتناسب مع حجم المبارز لتسمح له بحرية الحركة وفى الوقت نفسه لا تكون متسعة أو بها ثنيـات أو بروز يشكل امتداد غير قانونى ويضاف إلى سترة السيدات من جهة الصـدر اتسـاع يسمح بوضع حاميين من البلاستيك لحماية الصدر من الصدمات أو الكدمات.




شكل (٧)

واقى الصدر للسيدات

وتغطى السترة المعدنية التى يرتديها اللاعب فوق سترة السلاح منطقة الهدف القانونى تماماً دون إغفال أى جزء عندما يكون اللاعب فى وضع التحفز أو الطعن ويجب أن يكون ارتفاع الرقبة ثلاثة سنتيمترات وأن يكون الشريط المار بين الفخذين من نفس الخامة وعرضه ثلاثة سنتيمترات على الأقل.

وفى عام ٢٠٠٠م أصبح مسموح قانونياً أن تكون هناك ألوان للبدلة غير اللون الأبيض مع مراعاة أن تكون الألوان فاتحة ولكنه يفضل اللون الأبيض.

*** السروال (البنطلون): Pantalon d'escurime**

يقوم السروال بوقاية الرجلين من اللمسات الموجهة للاعب قانونياً وغير متعمدة، ويراعى عند صناعة البنطلون ما يلى:



شكل (٨)

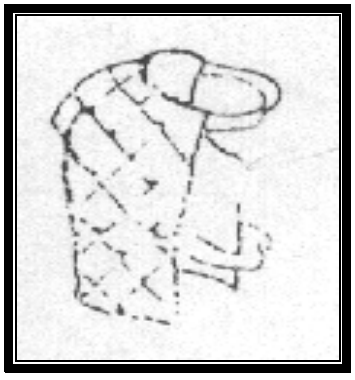
السروال

- أن يكون من نفس نوعية قماش السترة ويغطى الجسم من الوسط إلى أسفل الركبتين.
- أن يكون الطرف السفلى للسروال مزود بحزام عريض من نفس نوع النسيج يلتف حول الساق وأسفل الركبة ويثبت بأستيك عريض دون الضغط على السمانة وذلك فى جميع أنواع الأسلحة.
- يرتفع السروال إلى أعلى ومن أسفل السترة لمسافة ١٠سم على الأقل ويثبت من الجانب وليس من الأمام.

- يزود السروال بحمالات تثبت فى الأكتاف وذلك ليثبت البنطلون مع الجسم حيث أن الحزام العريض المثبت على الوسط يكون واسعاً وذلك بهدف إكساب المبارز حرية الحركة أثناء الهجوم أو الدفاع.. إلخ.
- يجب أن يكون مبطن من الداخل وفى حالة عدم وجود بطانة يجب ارتداء شورت أسفل البنطلون.

*** الصديرى الواقى: Under Plastron**

وهو لحماية المبارز من اللمسات القوية ويجب أن يكون مبطناً على الأقل أو مزدوج الصنع ويثبت بحزام من منتصف الصدر حتى منتصف الظهر لإكساب المبارز حرية الحركة ويلبس جهة الذراع المسلحة (إجبارى).



شكل (٩)

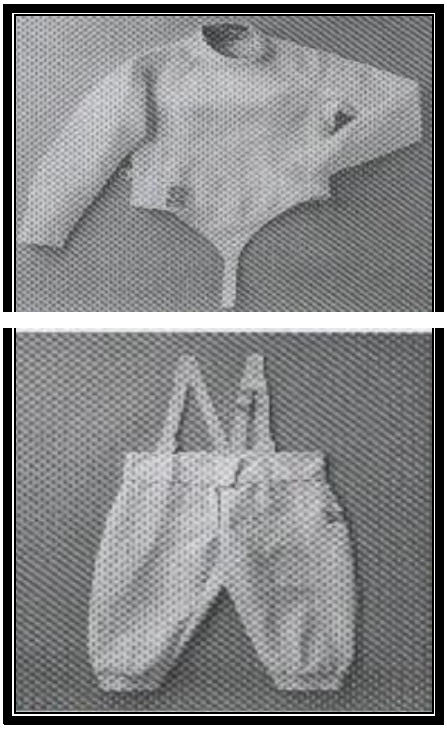
الصديرى الواقى

## بدلة المبارزة الكيفلر:

فى البطولات الدولية أو العالمية إجبارى على المبارز أن يرتدى البدلة (الكيفلر) حيث أن لها مواصفات خاصة وذلك لحماية المبارز من الهجمات والطعنات القوية.

## مواصفات البدلة (الكيفلر):

- مصنوعة من القطن أو الهيلانكا مع وجود طبقة من الألياف الصناعية بداخلها وهذه الطبقة قوتها (٨٠٠ نيوتن) والمقصود بها أنها تحتوى على ٨ طبقات من الألياف الصناعية.



شكل (١٠)

صور للبدلة كاملة

- ويرتدى المبارز تحتها صديرى واقى من نفس القماش المكون من ٨ طبقات كيفلر بحيث يصبح إجمالى عدد الطبقات الواقية والجاكيت ١٦ طبقة وذلك لمنع نفاذ نصل سلاح المنافس إلى جسم المبارز حتى فى حالة كسرة.
- وأخيراً تم صنع بدلة قوتها (١٦٠٠ نيوتن) أى مكونة من ١٦ طبقة من الألياف الصناعية وبالتالى يتم الاستغناء عن الصديرى الواقى وجميع بدل الأسلحة الثلاث تصنع من نفس الخامات وبنفس المواصفات والسروال مصنوع أيضاً من (١٦) طبقة مثل الجاكت وتكون البطانة على هيئة شورت صغير مبطن السروال ويمكن ارتداء شورت قصير أسفل السروال فى حالة عدم وجود هذه البطانة.

## ٢- القناع: Le Masque

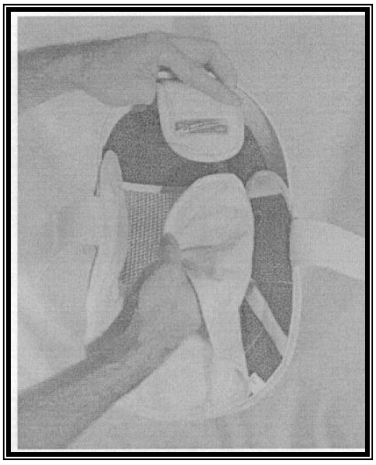
صمم القناع خصيصاً لحماية وجه ورأس المبارز من أى خطورة قد يتعرض لها وإعطاء المبارز الثقة فى نفسه أثناء التدريب والمنافسة وهناك شروط يجب أن تتوفر فى القناع وهى كالتالى:

١- يجب أن يسمح بالرؤية بوضوح من خلال شبكة السلك ولذلك يوجد فى القناع ثقوب لا تقل عن ١مم قبل طلائه بالنيكل والمسافة بين الثقوب بحد أقصى ٢,١مم.

٢- يجب أن يكون خفيف الوزن، جيد التهوية، ومصنوعاً من شبكة من الصلب المغطى بمادة عازلة للصدأ لحماية الرأس والوجه من نفاذ نصل السلاح حتى إذا كسر.

٣- يجب أن يكون حجم القناع مناسباً لحجم رأس المبارز لكى يعطى اللاعب ثقة أثناء التدريب أو المنافسة.

٤- ولحماية العين من الأضواء يغطى أعلى سطح القناع من الداخل مقابلاً للجبهة بقطعة من القماش.



شكل (١١)

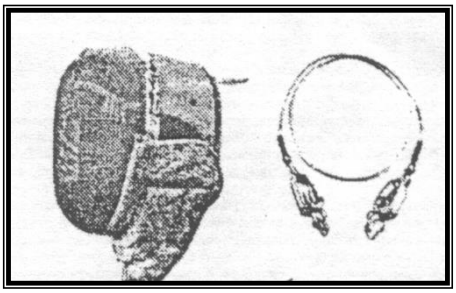
القنـــــــاع

٥- يوجد بالقناع حامل مزدوج مصنوع من السلك الصلب مثبت بأسفل السطح العلوى له ويلتف حول الرأس من الخلف لتثبيت القناع بعد ارتدائه ويغطى هذا الحامل بقماش متين محشو من الداخل بقليل من القطن أو الإسفنج.

٦- لا يوجد فرق بين سلاحى الشيش وسيف المبارزة.

٧- فى سلاح الشيش وسيف المبارزة يتصل به من أسفل القناع قطعة من القماش لحماية مقدمة الرقبة مع مراعاة فكها وتركيبها.

٨- يتكون قناع سلاح السيف الكهربائى من المعدن الموصل للكهرباء فى كل أجزائه ويتم توصيله بدائرة الكهرباء من خلال سلك توصيل بمشبك ليتصل من ناحية بالصديرى الكهربائى ومن الناحية الأخرى بأى جزء من القناع.



شكل (١٢)

مشبك سلك التوصيل الخاص بقناع السيف

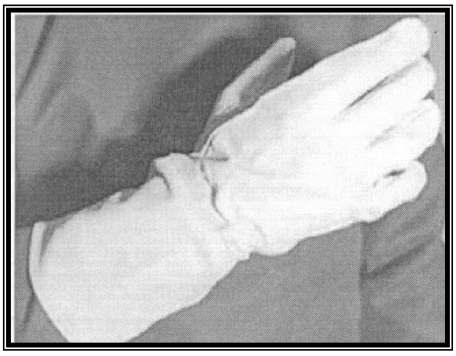
## ٣- القفاز: Le Gante

إن الغرض من استخدام القفاز هو حماية قبضة اليد المسلحة والأصابع عند احتكاكها بالمقبض والواقى أو من ذبابة نصل المنافس أثناء التدريب أو المنافسة.

ولذا يجب أن يتوفر فى القفاز الشروط الآتية:

١- يجب أن يصنع قفاز سلاحى الشيش وسيف المبارزة من الشمواه المبطن خاصة عند ظهر اليد والأصابع ويمتد القفاز حتى منتصف الساعد لتغطية فتحة الكم.

٢- يجب أن يكون القفاز مناسب لحجم قبضة اليد وذلك لراحة اللاعب وثبات القفاز فى اليد.

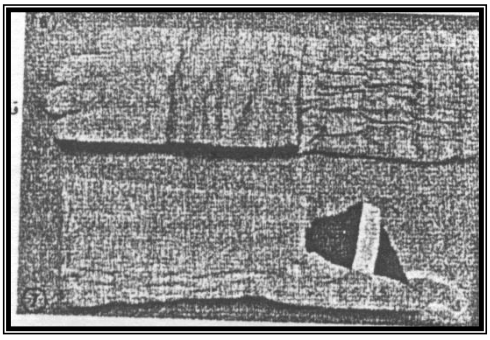


شكل (١٣)

قفاز سلاحى الشيش وسيف المبارزة

٣- يمكن استخدام قفاز واحد فى جميع أنواع الأسلحة ويكون للقفاز فتحة واحدة من الجانب لخروج سلك لتوصيل (فلديكور) الجسم بالسلاح.

٤- أما فى السيف الكهربائى فيوجد جراب مصنوع من نفس خامة القماش الموصل للكهرباء بحيث يثبت هذا الجراب على رسغ اليد لتغطية منطقة ظهر اليد حتى السلاميات الأولى من أصابع اليد المسلحة لدخولها ضمن الهدف المسموح اللمس فيه.



شكل (١٤)

قفاز سلاح السيف والجراب

## ٤- الصديرى المعدنى: La vhist Metalic

يرتدى المبارز الصديرى المعدنى الموصل للكهرباء فوق جاكت البدلة ويختلف صدرية سلاح الشيش عن سلاح السيف كما يلى:

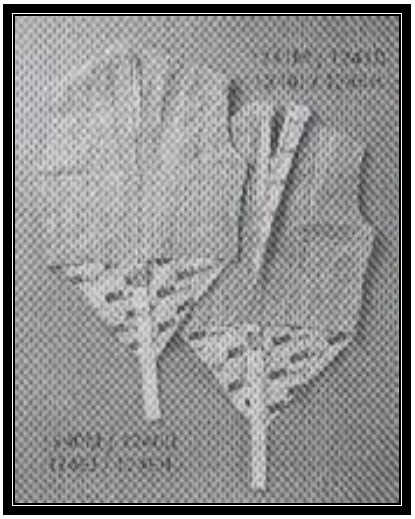
## صدرية سلاح الشيش:

تكون الصدرية المعدنية (فستة) مطابقة لمواصفات الهدف القانونى بدون الذراعين ومضاف إليها مثلث التقاء الحالبين ويجب أن يكون ارتفاع ياقة الصدرية المعدنية ٣سم.



شكل (١٥)

منظر أمامى للصديرى المعدنى



شكل (١٦)

منظر خلفى للصديرى المعدنى

## صدرية سلاح السيف:

يكون الصديرى المعدنى (فست) عبارة عن جاكيت كاملاً يغطى الذراعين.



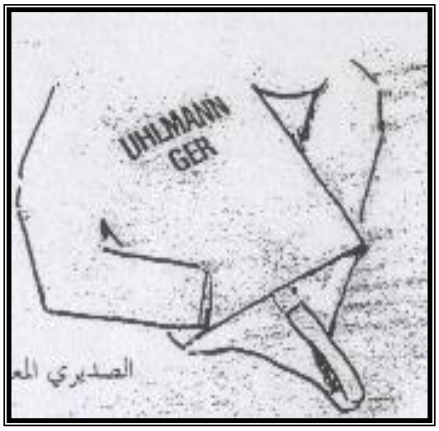
شكل (١٧)

الصديرى المعدنى لسيف المبارزة




شكل (١٨)

الصديرى المعدنى لسلاح الشيش

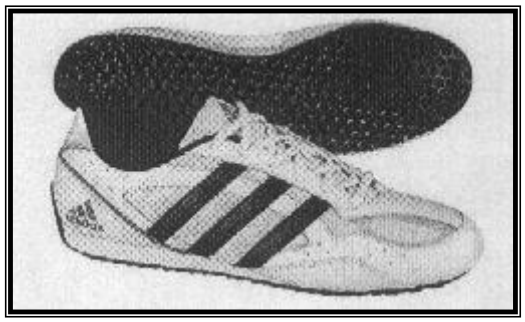



شكل (١٩)

الصديرى المعدنى لسلاح السيف

**٥- الحذاء: Houssures**

يعد الحذاء مهماً ويجب أن يعتنى المبارز باختياره لذا يجب أن يتوافر فى الحذاء الذى يرتديه المبارز المواصفات الآتية:



شكل (٢٠)

حذاء المبارزة

١- يجب أن يتناسب حجم الحذاء مع حجم القدم حتى يتيح للمبارز حرية الحركة بسهولة ويسر على البساط.

٢- يجب أن يلتف النصل الكاوتش لأعلى بحيث يغطى الكعب تماماً لحمايته من الصدمات من كثرة أداء حركة الطعن أثناء التدريب أو المنافسة.

٣- يجب أن يغطى الحذاء القدم من أعلى وأسفل دون إعاقة لمفصل الكاحل عند الحركة.

٤- يجب أن يصنع الحذاء من الكاوتش العادى المرن.

ويراعى عند فحص نعل الحذاء ألا يكون ناعماً وأن يسمح بالاتزان أثناء الحركة ولا يتسبب فى انزلاق اللاعب على الحلبة وأن يكون من النوع الذى لا يبلى سريعاً حيث أن الملاعب المعدنية الحالية يتصف بعضها بالخشونة والاحتكاك الكبير عند الحركة.

### ٦- الجوارب: Basd'Escrime

يجب أن يرتدى المبارز جورب طويل (شراب) أبيض ويمتد حتى أسفل نهاية السروال ويصنع من الصوف أو القطن المخلوط بالألياف الصناعية وغالباً تكون النسبة ٦٥% قطن و٣٥% ألياف صناعية وفى سيف المبارزة يكون مبطن من الأمام بدرجة أكثر سمكاً لحماية الساق من أى إصابات حيث يدخل الساق ضمن الهدف المسموح باللمس فيه.



شكل (٢١)

الجـــــوارب

**طرق صيانة الملابس والأدوات**:

١- تهوية الملابس والحذاء بعد اللعب مباشرة.

٢- تجفيف القناع بعد اللعب لمنع الصدأ وتهويته بصفة مستمرة.

٣- غسل الملابس والجوارب.

٤- تنظيف القفازات إذا لزم الأمر بالبنزين والاحتفاظ بها مفرودة عند الانتهاء من استعمالها.

**حقيبة المبارزة**:

- لها رقبة طويلة تتناسب مع طول الأسلحة.
- مزودة بجيوب خارجية، يضع فيها اللاعب كل ما يلزمه أثناء البطولة من أدوات إصلاح وإسعافات أولية وقطع غيار.. إلخ.

**ثانياً: الأسلحة: Les Armes**

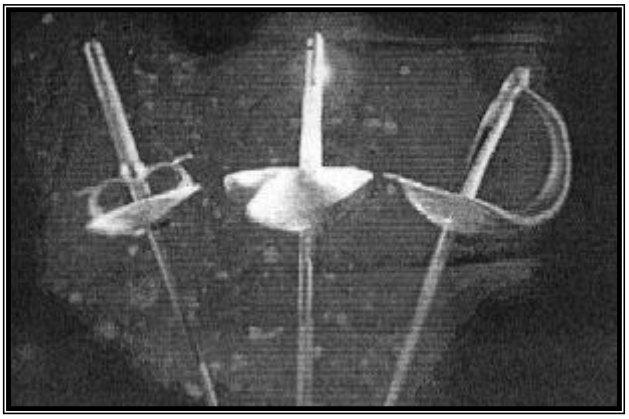
من المستحسن أن يتفهم المبتدئ المقبل على تعلم المبارزة أنواع الأسلحة المختلفة وأسمائها وأجزاؤها بوجه عام والسلاح الذى سيستخدمه بوجه خاص منذ البداية حتى يسهل عليه فهم وتتبع الشرح الفنى ومعرفة المصطلحات الفنية بحيث يستطيع فك وتركيب السلاح والعناية به وصيانته.

**أنواع أسلحة المبارزة: The Weapons - les Armes**

أ- سلاح الشيش (فلوريه) **Fleuret.**

ب- سلاح سيف المبارزة (إبيه) **Epee**

ج- سلاح السيف (صبر) **Saber**



شكل (٢٣)

أنواع الأسلحة

لكل سلاح من هذه الأسلحة الثلاثة نوعين فى الاستخدام (سلاح عادة – سلاح كهربائى).

**المبتـدئين**: يستخدمون سلاح عادة، عند تعلمهم حيث أنه أرخص فى الـثمن من الأسلحة الكهربائية كما أن المبتدئين يتعرضون لكسر الأسلحة (النصل) بسبب عدم الإحساس بالمسافات أو بالقوة اللازمة لتسجيل اللمسات.

أما المبارزين الناشئين والمستوى العالى يستخدمون الأسلحة الكهربائية سواء فى التدريب أو المنافسة.

وعموماً فالأسلحة الثلاثة سواء كانت عادة أو كهربائية فإنها تشترك فى عـدة مواصفات رئيسية وهى كما يلى:

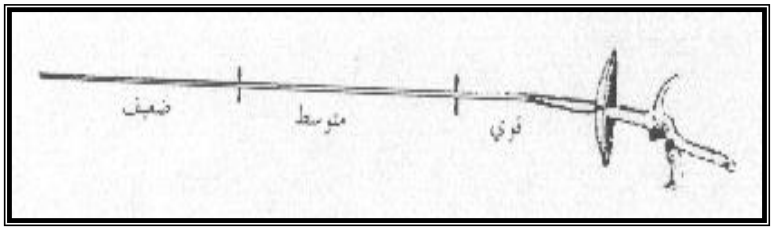
أ- مجموعة النصل Le lome

ب- مجموعة المقبض Le Monture

## أ- مجموعة النصل: Le Lame

تعتبر مجموعة النصل الجزء الرئيسى فى السلاح. فمن خلاله يتم العديد مـن الحركات مثل الهجوم والدفاع والتلاحم والإعداد للهجوم. يصنع من الصـلب المـرن ويأخذ أشكالاً مختلفة تبعاً لنوع السلاح.

وتنقسم مجموعة النصل إلى ثلاث أجزاء هى:




شكل (٢٤)

أجزاء نصل السلاح

**١- الجزء الضعيف: La partie faible**

وهو الثلث البعيد للنصل وينتهى بالذبابة (La painte) ويستخدم للهجوم لمرونته ولقربه من مناطق إحداث اللمس. وذبابة النصل العادة تكون مستديرة الشكل من نفس صلب النصل وتكون مسطحة فى النصل الكهربائى.

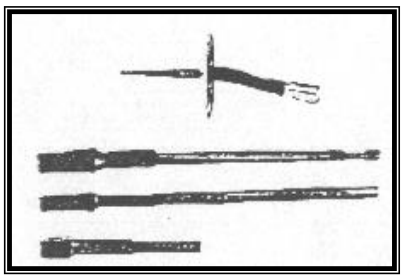
**٢- الجزء المتوسط: La Partie mayen**

وهو الثلث المتوسط بين الجزء الضعيف والجزء القوى من النصل وهو متوسط المرونة ويستخدم فى التلاحم وتغيير التلاحم وكذلك بعض تحضيرات الهجوم وبعض الحركات الدفاعية (الدفاع بالضرب).

**٣- الجزء القوى: La partie Forte**

هو الجزء القوى القريب من الواقى ويمتاز بالصلابة وزيادة فى القوة ويستخدم فى الدفاعات والمسكات النصلية والسيطرة على نصل المنافس.

يوجد جزء غير ظاهر يسمى بلسان النصل (La Soire) وهو يختفى فى مجموعة المقبض ويعتبر حلقة الاتصال بين أجزاء النصل ومجموعة المقبض.

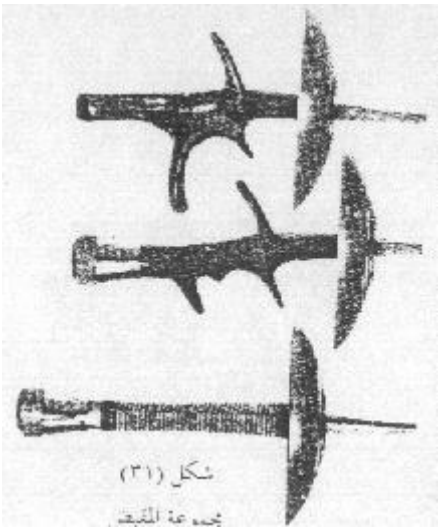


شكل (٢٥)

لسان النصل

## ب- مجموعة المقبض: Le Monture

تعتبر مجموعة المقبض ذات أهمية كبيرة بالنسبة للمبارز حيث يستطيع من خلالها القبض على السلاح وتثبيته داخل قبض يده بواسطة سلميات الأصابع الخمسة ومن خلالها يستطيع أداء جميع المهارات الهجومية أو الدفاعية وتشتمل مجموعة المقبض على أربعة أجزاء يتم تركيبها على لسان النصل ويعتبر عامل مشترك بين النصل ومجموعة المقبض والأجزاء هى:




شكل (٢٦)

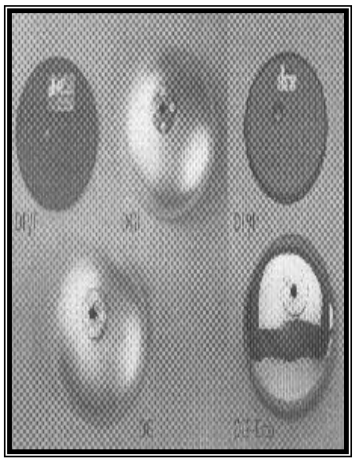
مجموعة المقبض

| | |
|---|---|
| ١- الواقى | **Lacoquille.** |
| ٢- الوسادة | **Coussin (Pad).** |
| ٣- القبضة | **La Raigne Lafuse.** |
| ٤- الصامولة | **La Pommeau.** |

### ١- الواقى: La Coquille

وهو جزء معدنى يصنع من الألومنيوم السميك الصلب أو من الحديد المطروق الاستانلس الأملس وعلى شكل دائرة ويخترق من المنتصف لسان النصل ويستخدم الواقى لحماية اليد المسلحة من حدوث أضرار أو جروح كما يستغل مع الجزء القوى

من النصل فى السيطرة على سلاح المنافس وخاصة فى المسكات النصلية أثناء الهجوم كما يعطى قوة أكبر فى حالة الدفاع.

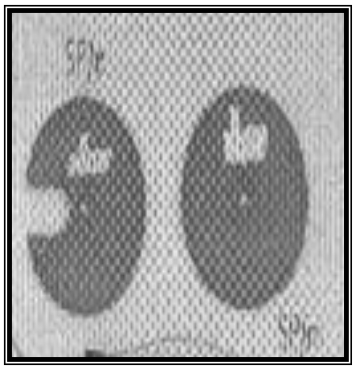


شكل (٢٧)

الواقـــــــى

**٢- الوسادة: Coussin (Pad)**

تغطى الواقى من الداخل فى اتجاه السطح المقعر بطانة تصنع من القماش القطن أو الجلد اللين يطلق عليها الوسادة. ومهمتها حماية الأصابع القابضة على السلاح حتى لا تحتك أو تصطدم بشدة بالواقى من الداخل.

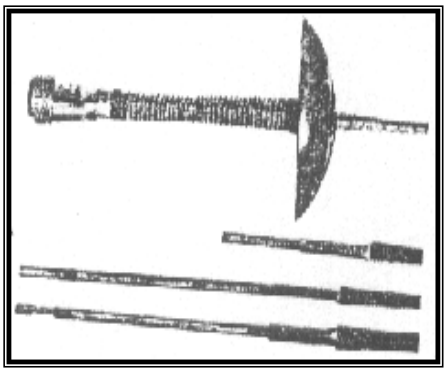


شكل (٢٨)

الوســـــادة

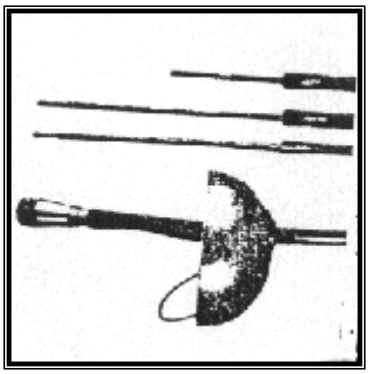
### ٣- القبضة: La fusee - La poignee

هى الجزء الذى يقبض عليه المبارز ويتحكم به فى سلاحه.



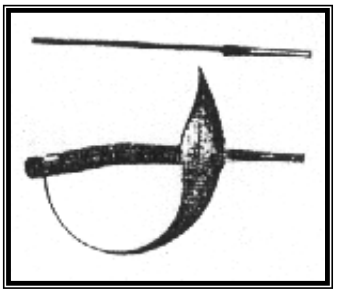
شكل (٢٩)

مجموعة المقبض لسلاح الشيش



شكل (٣٠)

مجموعة المقبض لسيف المبارزة



شكل (٣١)

مجموعة المقبض للسيف

وهى عبارة عن اسطوانة مجوفة يمر بها لسان النصل وعادة ما تكون من الخشب أو الألومنيوم مربعة المقطع لكل من سلاحى الشيش وسيف المبارزة ومستديرة كما فى سلاح السيف حيث فنيات سلاح السيف تتطلب تغير اتجاه الواقى من خلال سلميات أصابع اليد على المقبض. وهذه القبضات تنحصر بين الوسادة من أعلى والصامولة من أسفل.

وأقصى طول للقبضة من بداية الواقى حتى بداية الصامولة فى الأسلحة الثلاثة ١٨سم.

### ٤- الصامولة: La pommeau

وهى عبارة عن جزء معدنى ثقيل ويستخدم لربط أجزاء السلاح ببعضها ويعمل على اتزان السلاح.

وللصامولة نوعان:

### صامولة القبض الفرنسية:

وهى ظاهرة وكبيرة ومن مميزاتها حفظ اتزان السلاح فى يد المبارز حتى يستطيع أداء حركاته بدقة وسرعة.

ويكون أقصى طول لمجموعة المقبض عند استخدام القبضة الفرنسية ٢٣,٥سم.



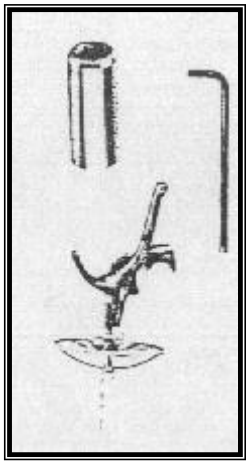

شكل (٣٢)

صامولة القبض الفرنسية

### صامولة القبض البلجيكية:

وتكون الصامولة غائرة داخل تجويف المقبض وهى غير ظاهرة من مجموعة المقبض وتعتبر صغيرة الحجم بالنسبة لصامولة القبضة الفرنسية.

وأقصى طول لمجموعة المقبض عند استخدام القبضة البلجيكية ٢٠سم.



شكل (٣٣)

صامولة القبض البلجيكية

## المواصفات الفنية للأسلحة الثلاثة:

### أ- المواصفات الفنية لسلاح الشيش: Fleuret

يصنع من الصلب المرن وتعتمد جودته على نسبة الكربون الداخل فى تكوينه وكلما زادت هذه النسبة قلت قيمة السلاح لتعرضه للكسر.

١- **الوزن**: لا يزيد الوزن الكلى لسلاح الشيش عن ٥٠٠جرام.

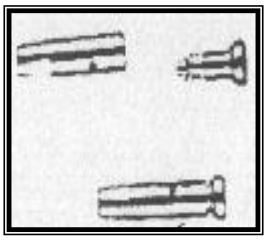
٢- **الطول**: أقصى طول لسلاح الشيش ١١٠سم.

٣- **الذبابة**: توجد فى نهاية النصل مفرطحة الشكل وهى الجزء الذى لا يصرح بإحداث اللمسة إلا به فقط وتغطى الذبابة بغطاء مطاطى بهدف تقليل الصدمات الناتجة من اللمسات وهذا الغطاء به ثقوب كما فى الشكل (٣٤) لدخول ذبابة النصل به.



شكل (٣٤)

الغطاء المطاطى لسلاح الشيش



شكل (٣٥)

ذبابة سلاح الشيش الكهربائى

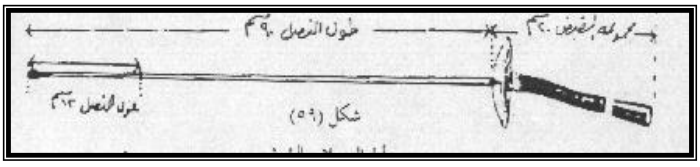
وتأتى اللمسة القانونية فى هذا النوع من الذبابة المركبة على زنبرك يضغط بوزن محدد قانونياً يبلغ ٥٠٠جم ويتولى رئيس الحكام اختبار ذلك قبل المباراة وعند وقوعها تحت هذا الضغط تكتمل الدائرة الكهربائية وتضاء لمبة جهاز التحكم وتعنى وجود لمسة فى المنافس.

ولكل لاعب لمبة بيضاء وحمراء وخضراء.

وتعنى إضاءة اللمبة البيضاء حدوث لمسة ولكن على سطح غير قانونى وإذا أضاءت لمبة ملونة تعنى حدوث لمسة قانونية صحيحة ضد اللاعب الذى أضاءت فى ناحيته وإذا أضاءت اللمبة الحمراء والخضراء فى وقت واحد تلغى الحركة الهجومية للاعبين ويبدأ اللعب ثانياً من نفس المكان.

ويجب أن يغطى جسم الذبابة وجزء من النصل القريب من الذبابة ١٥سم بمادة عازلة لا تسمح بتوصيل الدائرة الكهربائية الموضح فى الشكل (٣٥) ولا يزيد المجرى الذى يتحرك فيه الذبابة عن مليمتر واحد.

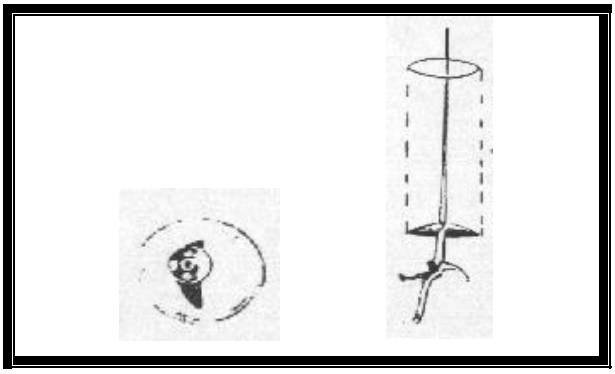
٤- **النصل**: يصنع النصل من الصلب المرن وهو مربع الشكل يتراوح مرونته ما بين ٥,٥ – ٩,٥سم ويبلغ الحد الأقصى لطول النصل ٩٠سم من الذبابة حتى الواقى.




شكل (٣٦)

أطوال سلاح الشيش

٥- **الواقى**: وهو جزء معدنى يصنع من الألومنيوم وعلى شكل دائرى ويخترق من المنتصف لسان النصل وقطر الواقى ١٢سم ومحيطه ١٥سم ويستخدم لحماية اليد الحاملة للسلاح.

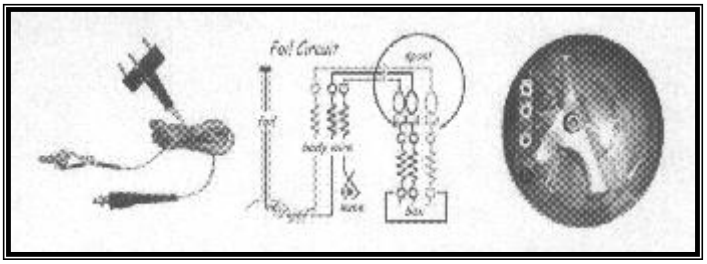


شكل (٣٧)

واقى سلاح الشيش

## ٦- مجموعة التوصيلات الكهربائية:

يثبت الواقى من الداخل بمقبض كهربائى متصل بسلك دقيق ويجب أن تكـــون أسلاك الجسم الكهربائى معزولة كهربائياً فيما بينها بحيث لا تتأثر بالرطوبة وأن يضم بعضها إلى بعض أو تجدل كالضفيرة وينتهى سلك الجسم عند طرفيه بفيشة توصـــيل ويجب أن لا تتعدى مقاومة كل من توصيلات السلك المار بالجسم عـــن (١) أوم مـــن الفيشة حتى الفيشة الأخرى، ومن الفيشة إلى المشبك الماسك بالسترة المعدنية.



شكل (٣٨)

سلك الجسم الكهربائى وفيشة التوصيل

## ب- المواصفات الفنية لسلاح سيف المبارزة: Epee

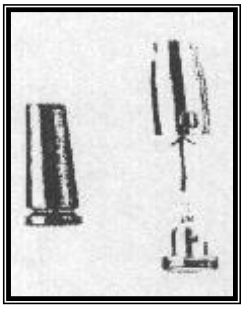
أثقل الأسلحة الثلاثة وزناً وأكثرها طولاً وأقواها صلابة وأعرضها مقطعاً.

١- **الـوزن**: يجب أن يكون الوزن الكلى لسلاح سيف المبارزة من ٧٥٠ جرام إلى أقل من ٧٧٠ جرام.

٢- **الطول**: أقصى طول لسلاح سيف المبارزة ١١٠سم.

٣- **الذبابة وطرف النصل**: تجهز الذبابة الكهربائية على الطرف الموجود فى نهاية النصل وفقاً للمواصفات القانونية.

- يجب أن يكون الضغط الواقع على ذبابة الإيقاف أكثر من ٧٥٠جم حتى يتم تحقيق لمسة تظهر على الجهاز الكهربائى أى أن زنبرك الذبابة يجب أن يتحمل دفع مثل هذا الثقل.
- لا يجوز سن أطراف الذبابة.



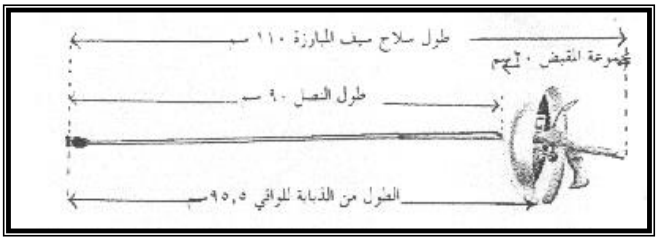
شكل (٣٩)

ذبابة سلاح سيف المبارزة الكهربائى

## ٤- النصل:

يضع النصل من الصلب ثلاثى الزوايا ويأخذ فى الانسحاب حتى طرف الذبابة حيث تكون حوافه الثلاثة غير حادة ويجب أن يكون النصل مستقيماً قدر الإمكان ويوجد به مجرى يبدأ من أعلى الواقى حتى نهاية الطرف العلوى للنصل (الذبابة) ويجب ألا يتعدى تقوس النصل فى جميع الحالات عن (١) سم ولا يسمح بذلك إلا فى الاتجاه العمودى.

ويبلغ طول النصل ٩٠سم.




شكل (٤٠)

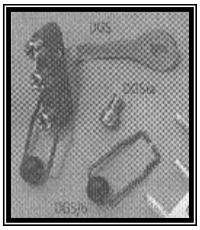
أطوال سلاح سيف المبارزة

**٥- الواقى**:

يمر الواقى عبر اسطوانة قطرها ١٣,٥سم وطولها ١٥سم ويجب أن يكون النصل موازياً لمحور الاسطوانة وعمق الواقى يتراوح بين ٣سم بحد أدنى ٥,٥سم كحد أقصى.

**٦- مجموعة التوصيلات الكهربائية**:

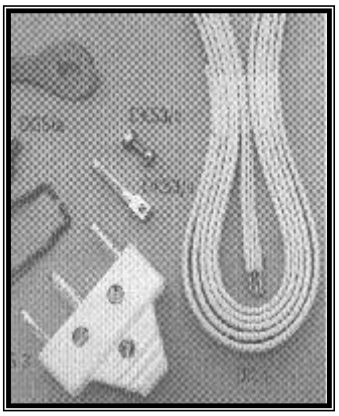
من أدوات المبارزة الشخصية أسلاك الجسم الكهربائية (الفلديكور) ويجب أن تكون معزولة كهربائياً فيما بينها ولا تتأثر بالرطوبة وينتهى سلك الجسم من كلا طرفيه بفيشة توصيل.



شكل (٤١)

رباط التوصيلة الكهربائية

ويخرج سلك من البكرة الكهربائية التى توجد خلف الحلبة بفيشة توصيل ذات ثلاث شعب تتصل بسلك الجسم.

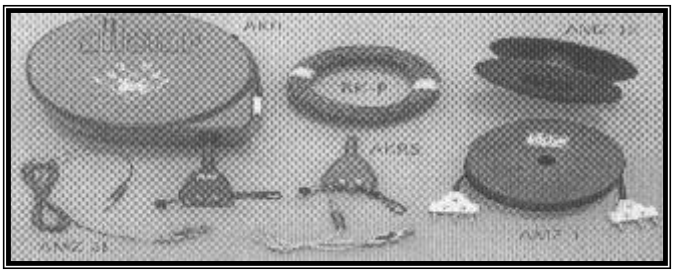


شكل (٤٢)

سلك الجسم لسلاح سيف المبارزة

**٧- رباط التوصيل الكهربائى**:

يثبت سلاح سيف المبارزة باليد بواسطة رباط التوصيل الكهربائى لسلك الجسم.



شكل (٤٣)

البكرة الكهربائية

**ج- المواصفات الفنية لسلاح السيف**: **Sabre**

سلاح السيف هو امتداد للسلاح العربى وهو سلاح القطع حيث يستخدم الحد الأمامى له فى تسجيل اللمسات بالإضافة إلى الذبابة.

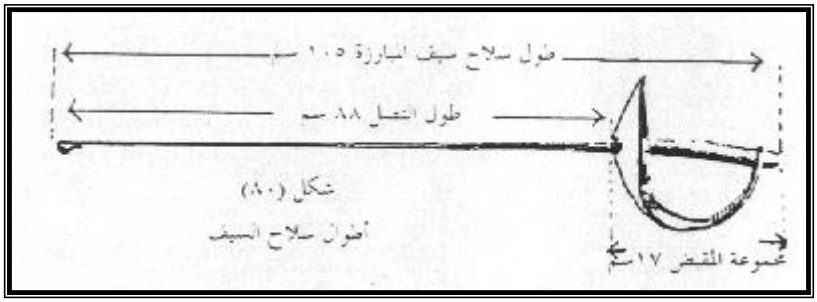
١- **الوزن**: يجب أن يكون الوزن الكلى لسلاح السيف (رجال وسيدات) أقل من ٥٠٠ جرام.

٢- **الطول**: أقصى طول لسلاح السيف ١٠٥سم.

٣- **النصل**: لا يتعدى طوله ٨٨ سم وأقل عرض للنصل يجب أن يكون عند الطرف (الذبابة) ٤مم.

٤- **الواقى**: يتخذ الواقى شكل المثلث وينتهى عند الصامولة من أسفل ويلتحم بها.

ويتخذ الواقى هذا الشكل لدخول كف اليد ضمن الهدف القانونى لتسجيل اللمسات.




**شكل (٤٤)**

**أطوال سلاح السيف**



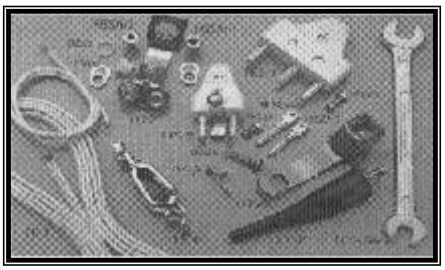

**شكل (٤٥)**

**واقى سلاح السيف**

## ٥- مجموعة التوصيلات الكهربائية:

**توجد فيشة ذات الثلاث شعب تخرج من ظهر المبارز للاتصال بالبكرة.**

**ويجب أن تكون أسلاك الجسم الكهربائى معزولة كهربائياً فيما بينها ولا تتأثر بالرطوبة وينتهى سلك الجسم عند إحدى طرفيه بفيشة توصيل ومن الطرف الآخر يوجد مشبك الماسك السترة المعدنية.**



**شكل (٤٦)**

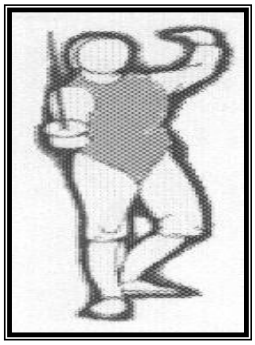
**فيشة التوصيل**

## الأهداف القانونية فى الأسلحة الثلاثة:

### منطقة الهدف فى سلاح الشيش: Fleuret

تشمل منطقة الهدف الجذع والصدر والحد الأعلى لياقة لسترة المعدنية (٣سم) فوق بروز عظمة الترقوة ومنطقة البطن التى تشمل المثلث المحصور بين قمتى عظمتى الحوض ونقطة تلاقى الحالبين.

والأطراف والرأس خارج حدود الهدف كما موضح بالشكل (٤٧) ولا يحتسب الجزء السفلى من القناع Bavettre ضمن حدود الهدف.



شكل (٤٧)

الهدف القانونى فى سلاح الشيش

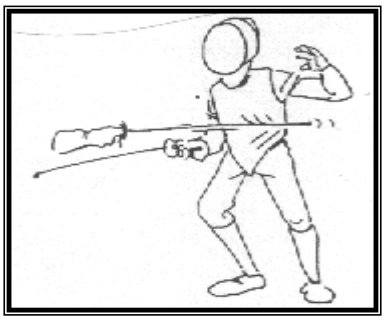
### اللمسة الصحيحة:

ينص قانون المبارزة فى سلاح الشيش على أن اللمسة تعنى قدرة المبارز على إصابة هدف منافسه بالذبابة حيث أنه سلاح وخذ.



شكل (٤٨)

اللمسة الصحيحة فى المبارزة

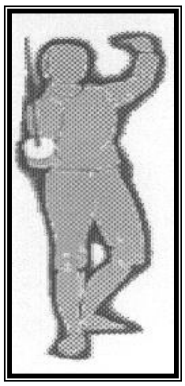


شكل (٤٩)

مرور نصل السلاح أو اللمسة الخارجة عن الهدف Passe

## منطقة الهدف فى سلاح سيف المبارزة: Epee

يشمل الهدف جميع أجزاء الجسم دون أى استثناء بمعنى أن القناع والذراعين والجذع والقدمين والملابس تعتبر من الأهداف القانونية ما عدا السلاح نفسه لا يكون هدف قانونياً.



شكل (٥٠)

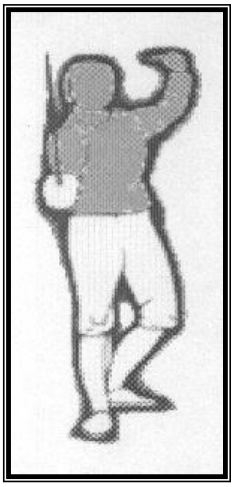
الهدف القانونى لسيف المبارزة

## اللمسة الصحيحة:

نفس طريقة تسجيل اللمسة فى سلاح الشيش، ولكن فى سيف المبارزة فقط يتم احتساب اللمسة المزدوجة للمبارزين عندما يتلامس كلا المبارزين فى وقت واحد أو بفارق زمنى بين اللمستين أقل من ١/٢٠ إلى ١/٢٥ من الثانية وتتم اللمسة بحرف السيف.

منطقة الهدف فى سلاح السيف: Saber

الهدف القانونى يشتمل على الجزء العلوى من الجسم الذى يقع أعلى الخط الأفقى المار بأعلى عظمتى الحوض ماراً من الأمام والخلف على استدارة خصر جذع المبارز بمعنى أن الهدف يشمل القناع والجذع (البطن والصدر) والظهر والذراعين وهو قريب الشبهة بالسيف الذى كان يستخدم سابقاً فى الحروب.

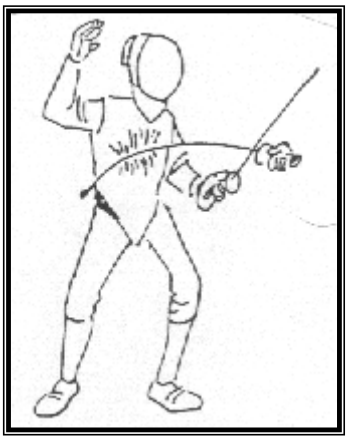


**شكل (٥١)**

**الهدف القانونى لسلاح السيف**

## اللمسة الصحيحة:

**تسجل اللمسات الصحيحة بذبابة السلاح (وخذ) والقطع Plaque بالحد الأمامى والخلفى.**



**شكل (٥٢)**

**لمسة القطع Plaque لا تحتسب إلا فى سلاح السيف**

# الفصل الثالث

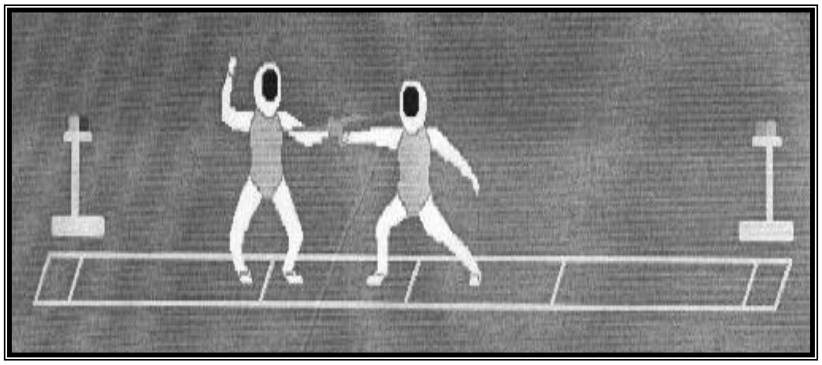
# ميدان اللعب وزمن المباراة

## ميدان اللعب: Terrain

تجرى المسابقات داخل الصالات المغلقة ويشترط أن يكون سطح ملعب المبارزة مستوياً وممهداً ولا يمنح ميزة أو عيباً فى جانب على حساب الجانب الآخر وخاصة بالنسبة للإضاءة.

والملعب المعد للتبارز يسمى حلبة Lapiste والملعب موحد للثلاث أسلحة ويمكن أن تصنع أرضية الحلبة من الخشب أو الفلين أو المطاط أو مادة بلاستيكية ويغطى الملعب بشبكة معدنية لعزل اللمسات التى تحدث فى الأرضية فى حالة التحكيم بالجهاز الكهربائى.

## مواصفات الملعب (الحلبة): Piste



شكل (٥٣)

ملعب المبارزة

١- **طول الملعب**: الكلى ١٤م لجميع الأسلحة (شيش – سيف مبارزة – سيف).

٢- **عرضه**: يتراوح من ١٨٠سم – ٢٠٠سم.

٣- ترسم خطوط الملعب بوضوح متوازية مع خط المنتصف وترسم الخطوط بعرض ٥سم تدخل ضمن أبعاد الملعب القانونية وهذه الخطوط هى خطى طول الحلبة – خط المنتصف – خط التحفز (الاستعداد) الخط الخلفى منطقة التنبيه – منطقة الأمان.

- **خطى طول الحلبة**: كل منهما ١٤م والمسافة بينهما ١٨٠سم – ٢٠٠سم وسمك هذان الخطان ٥سم داخل نطاق مسافة الملعب.

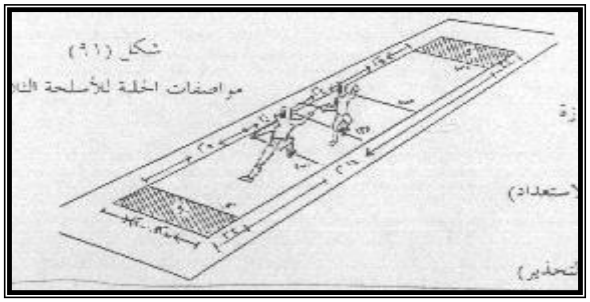
- **خط المنتصف**: يقسم هذا الخط الملعب إلى نصفين كل منهما ٧م ويمكن أن يستبدل بعلامة ترسم على جانبى الحلبة بطول ١٠سم وتكون داخل مساحة حدود الملعب.

- **خط التحفز** (**الاستعداد**): يبعد هذا الخط مسافة ٢م عن خط المنتصف.

- **الخط الخلفى**: وهما يبعدان عن خط المنتصف بـــ٧م ويرسمان بالعرض الكلى للحلبة ولا يسمح للاعب بالخروج من الخط الخلفى وخروجه بقدميه الاثنين يعنى خروجه عن حدود الملعب المسموح به وتحتسب عليه لمسة فنية.

- **منطقة التنبيه**: قبل الخط الخلفى بحوالى ٢م وتسمى منطقة التنبيه وهذه المنطقة لونها يختلف عن لون الملعب أو تستبدل بخطوط بزاوية ٤٥° وذلك لتنبيه المبارز بعدم التقهقر لتعدية الخط الخلفى.

- **منطقة الأمان**: توجد مسافة ١٥٠سم: ٢٠٠سم بعد كل حد خلفى بطول الملعب وتعتبر هذه المنطقة أمان خاصة بالمبارز الذى يتقهقر ليتجاوز الحد الخلفى.



أ- خط المنتصف. ب- خط التحفز (الاستعداد).

ج- الحد الخلفى. د- منطقة التنبيه (التحذير).

**شكل (٥٤)**

**مواصفات الحلبة للأسلحة الثلاث**

## زمن المباراة: Dvree du combat

زمن المباراة هو الوقت الفعلى لمجموع الفترات الزمنية بين الأمر أبدأ النزال Allez والأمر قف Halte.

ولا يحتسب الوقت المستقطع فى الحالات الآتية:

- فى مداولة هيئة التحكيم.
- حالات الإيقاف فى التحكيم العادة.
- الوقت الذى يقوم به الحكم لتحليل الأداء فى التحكيم الكهربائى.

ويسجل الزمن بواسطة ميقاتى معين من قبل اللجنة المنظمة.

## الزمن الفعلى للمباراة هو:

- فى نظام المجموعات بطريقة الدورى فى الأدوار التمهيدية التى تقام من (٥) لمسات فى زمن أقصاه (٣٥) دقيقة ملعوبة.
- نظام خروج المغلوب التى تقام من ١٥ لمسة فى زمن أقصاه (٩) دقائق والمباراة مكونة من ٣ جولات كل جولة (٣) دقائق ملعوبة ودقيقة راحة

والمباراة تنتهى فى أى جولة فى حالة حصول أحد المتبارزين على (١٥) لمسة مسجلة على منافسه.

- عندما ينتهى الزمن الفعلى للمباراة يجب أن يصيح الميقاتى (قف Halte) أو يستخدم جهازاً صوتياً. وبهذا تتوقف المباراة وحتى اللمسة التى شرع فيها اللاعب لا تحتسب.

- إذا حدث سهواً أو خطأً من الميقاتى أو خلل بساعة الإيقاف فيجب على الرئيس أن يقدر بنفسه الزمن المتبقى للمباراة.

# الباب الثالث

# المهارات الأساسية فى المبارزة

# الفصل الأول

- **حمـل السـلاح**.
- **التحيـــــة**.
- **وضع الاستعداد**.
- **أوضاع المبارزة**.
- **التلاحـــــم**.

**من أهم المبادئ (المهارات الأساسية) ما يلى:**

**١- حمل السلاح (مسك السلاح): La tenue de larme - holding theweapon**

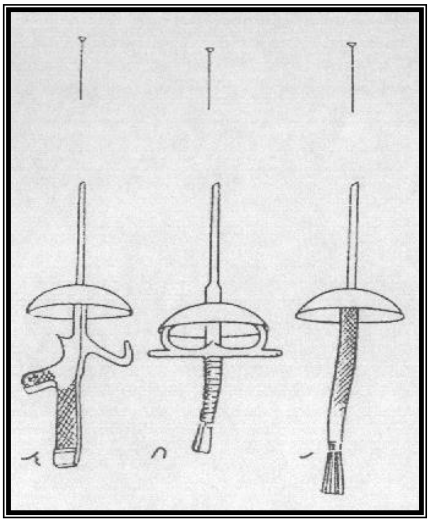
يوجد مثل قائل "يجب على لاعب المبارزة أن يمسك سلاحه كأنه ممسك بطائر صغير فى يده بحزم وقوة لكى لا يهرب، وفى نفس الوقت برفق وحنان حتى لا تسحقه.

يعتبر مسك السلاح مهارة أساسية يبدأ بها المقبل على تعلم المبارزة لذا يجب على اللاعب أن يبدأ بمسك السلاح بالطريقة الصحيحة لكى تساعده على سهولة استعمال وإتقان أداء حركات الأصابع والرسغ والذراع المسلحة لكى يستطيع أداء حركات المبارزة بدقة وإتقان وسهولة وتسلسل دون تعب مع اتصافها بالمرونة ومن ثم كانت تسمية (حمل السلاح) أدق من تسمية (مسك السلاح).

**اللعب بالأصابع**: هو فن استخدام اليد للسلاح بواسطة حركات الأصابع ويشترك فيها الرسغ مع الأصابع بخفة ومهارة كما هو الحال فى عازفو البيانو أو كاتبى الآلة الكاتبة، ويعتمد اللاعب على أصبعيه السبابة والإبهام ولذا فتم تسميتها بالأصابع العاملة أما الأصابع الثلاثة الباقية فتسمى الأصابع المساعدة.

وهناك عدة أنواع من القبضات لسلاح الشيش يتبع كل منها مدرسة معينة فمنها:

- المدرسة الفرنسية (القبضة الفرنسية).
- المدرسة الإيطالية (القبضة المستعرضة).
- المدرسة البلجيكية (القبضة المسدس).



**شكل (٥٥)**

**أنواع القبضات**

**وبالتالى فطريقة حمل السلاح فى كل نوع من أنواع القبضات الثلاث السابقة تختلف وفقاً لنوع السلاح.**

**الأداء الفنى لحمل السلاح (الفرنسى):**

**لقد ذكرنا فى الفصل الخاص بمجموعة المقبض وكذلك مجموعة النصل بأن السلاح الفرنسى:**

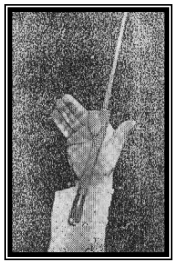
**١- نصله مربع المقطع تقريباً وخاصة فى الجزء القوى منه والقريب من الواقى.**

**٢- مقبضه مستقيماً إلى حد ما وله سطحين علوى وسفلى وهذين السطحين أعرض قليلاً من السطحين الجانبين ويمتاز المقبض أيضاً:**

- **بتحدب خفيف جهة اليمين للاعب الأيمن وجهة اليسار للاعب الأيسر وهذا التحدب يساعد اللاعب فى حمل سلاحه بسهولة ويسر.**

## الخطوات التعليمية لحمل السلاح (الفرنسى):

**يمسك اللاعب نصل السلاح باليد اليسرى من الجزء القوى مع توجيه السطح العريض للنصل لأعلى ومجموعة المقبض تكون تجاه الجسم والوجه المحدب للقبضة جهة اليمين فى مقابلة راحة اليد اليمنى وبذلك يصبح السلاح معداً للقبض عليه باليد المسلحة.**



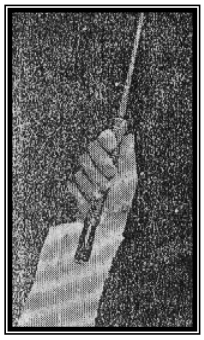
(١)

١- يقوم اللاعب بوضع العقلة الثانية للسبابة على الوجه السفلى للقبضة بحيث يكون ملامساً للسطح السفلى للقبضة الخشب بجانب الوسادة على أن يستقر الحد السفلى الخارجى عند مفصل العقلتين الأولى والثانية لإصبع السبابة.



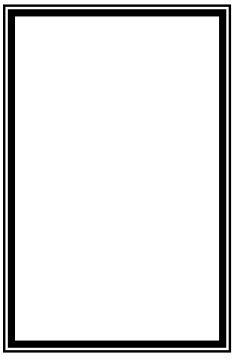
(٢)

٢- يمتد الإبهام بكامله على السطح العلوى للقبضة الخشبية بحيث تكون المسافة بين نهاية الأصبع والوسادة حوالى نصف سنتيمتر ويكون موازياً للسبابة وبذلك يكون السلاح ممسوكاً بالإبهام والسبابة فقط.



(٣)

٣- تلف الأصابع الثلاثة الباقية (الخنصر والبنصر والوسطى) حول القبضة حتى تلامس العقل الأولى للأصابع الثلاثة الوجه الخارجى للقبضة دون تصلب بحيث تستقر القبضة فى تجويف اليد مع عدم ملامسة أطراف هذه الأصابع لإصبع الإبهام مع ملاحظة أن رسغ اليد والمقبض يكونا على استقامة واحدة.



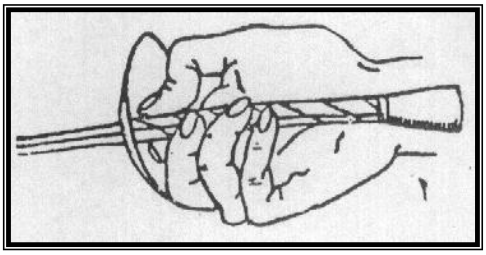
(٤)

٤- بعد أن يتمكن اللاعب من القبضة بالطريقة الصحيحة بيده اليمنى على السلاح تترك اليد اليسرى السلاح وحينئذ يحرك اللاعب السلاح فى حركات دورانية من الرسغ والأصابع مع ملاحظة أن (الخنصر والبنصر والوسطى) تعمل بارتخاء لإعطاء الفرصة للإصبعين السبابة والإبهام فى توجيه الحركات للاتجاه المطلوب وتنقض تلك الأصابع الثلاثة فى الحركات الدفاعية لمساعدة الإبهام والسبابة فى تثبيت نصل المنافس بصورة قوية وناجحة.

ولهذا يجب تدريب المبتدئ بعناية ومراجعة المسكة إلى أن يشعر ويحس بأنه حامل للسلاح أكثر منه قابضاً عليه ويمكن تشبيه استخدام الأصابع ومدى أهميتها للمبارزة بعازف البيانو أو الكمان حيث يعتمد اعتماداً كلياً فى إظهار فنه الرفيع على دقة وسرعة وإتقان حركات الأصابع ومدى رشاقتها.

## الأخطاء الشائعة فى حمل السلاح الفرنسى:

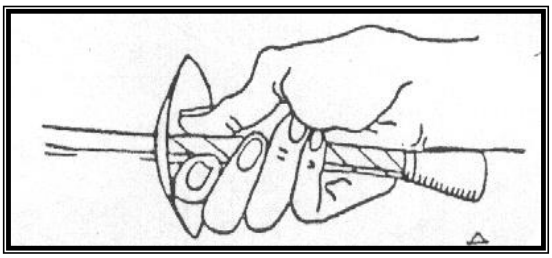
- وضع الإبهام والسبابة فى مكان بعيد عن الواقى.
- إنثناء الإبهام وعدم انبساطه تماماً على واجهة القبضة كما موضح بالشكل (٥٧).



شكل (٥٧)

انثناء الإبهام

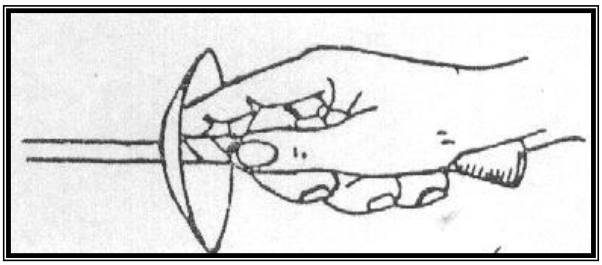
- سقوط القبضة وتزحلقها بعيداً عن تجويف اليد ووقوعها فى قبضة الأصابع الثلاثة وكأن اللاعب ممسك بعصا كما موضح بالشكل (٥٨).



شكل (٥٨)

سقوط القبضة

- فرد السبابة بطول الوجه السفلى للقبض كما موضح بالشكل (٥٩).



شكل (٥٩)

فرد السبابة

- التراخى فى القبض على السلاح مما يسبب سقوطه عند اصطدامه بسلاح المنافس أو عند قيام المنافس بالإعداد للهجوم.

ومما سبق نجد أن هذه الأخطاء يترتب عليها أضرار كثيرة منها:

أ- إجهاد عضلات الأصابع واليد الرسغ ومن ثم فسوف ينتقل هذا الإجهاد إلى الذراع والكتف.

ب- واتساع حركات المبارز وبطئها وفقدانها للإنسيابية والدقة.

ج- ضعف المناورة لعدم القدرة على التحكم فى النصل.

## الأداء الفنى لحمل السلاح الإيطالى:

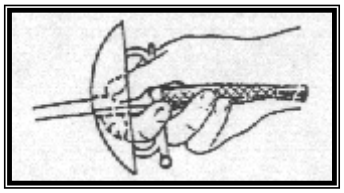
يتشابه السلاح الإيطالى مع السلاح الفرنسى مع وجود بعض الفروق نتيجة لاختلاف شكل المقبض.

وطريقة حمل السلاح كالآتى:

١- مسك أصابع الإبهام والسبابة (الأصابع العاملة) للجزء المفرطح من الزائدة النصلية الموجودة بين السطح الداخلى للواقى والقضيب العرضى مع ضغطها على البطانة الموجودة على الوجه الداخلى للواقى.

٢- يمرر الأصبع الأوسط خلال الحلقة الخارجية الموجودة بين الواقى والقضيب العرضى بحيث يستقر فى الزاوية بين الجزء المفرطح والقضيب ويلف الأصبعان الباقيان حول القبضة الخشبية القصيرة.

هذه المسكة من مميزاتها زيادة السيطرة وقوة التحكم ولكنها تفقد اللاعب فن اللعب بالأصابع كما فى المسكة الفرنسية.



شكل (٦٠)

حمل السلاح الإيطالى

## الأخطاء الشائعة فى حمل السلاح الإيطالى:

- عدم سند مؤخرة المقبض الخشبى للسلاح بأصبع الخنصر الأخير من أصابع اليد.
- القبض على مؤخرة المقبض الخشبى للسلاح بالثلاثة أصابع الأخيرة.
- عدم وضع مؤخرة المقبض الخشبى للسلاح فى تجويف راحة اليد.

## الأداء الفنى لحمل السلاح البلجيكى:

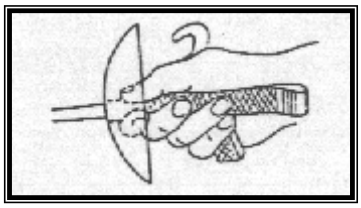
يوجد نوعين لقبضة السلاح البلجيكى:

الأول: تشبه قبضة السلاح البلجيكى إلى حد كبير قبضة المسدس النارى لذلك نجد أن قبضة السلاح البلجيكى على المقبض مثل قبضة اليد على قبضة المسدس العادى. يوجد بمقبض السلاح نفسه تجاويف خاصة بكل أصبع من أصابع اليد القابضة عليه بحيث تستقر بداخلها العقلتين الأولى والثانية من كل منهما.

الثانى: تشبه المقبض الفرنسى حيث يوجد على استقامة الجانب الداخلى للمقبض الخشبى تجاويف خاصة للأصابع الثلاثة الأخيرة وهى الأوسط والبنصر والخنصر تستقر بداخلها العقلتين الأولى والثانية منها:

- أما أصبع الإبهام فى كلا الحالتين فيستقر باطنه فوق السطح العلوى للمقبض ويستقر أصبع السبابة ملامساً السطح السفلى للمقبض ليقوم بعملية سند السلاح فى اليد.

ويفضل استعمال النوع الثانى من القبضة البلجيكية.



شكل (٦١)

حمل السلاح البلجيكى

## الأخطاء الشائعة لحمل السلاح البلجيكى:

- امتداد أصبع السبابة على استقامة المقبض نظراً لعدم وجود تجويف خاص فى المقبض.

ويعتبر هذا الخطأ هو الخطأ الوحيد فى القبض على السلاح البلجيكى حيث أن كل أصبع يستقر فى التجويف الخاص به سواء بإرادة اللاعب أو بغير إرادته.

## بعض التدريبات على المسكات:

١- يحاول اللاعب مسك المقبض مرات متعددة وهو معصوب العينين.

٢- يلتقط السلاح من الأرض بيده اليمنى ويحاول تقليبه بنفس اليد حتى يمسكه المسكة الصحيحة.

٣- يقف زميل ممسك بسلاحه محاولاً بين الحين والآخر التغير من المسكة الصحيحة إلى المسكة الخاطئة وعندئذ يحاول اللاعب تحديد المسكات الصحيحة واكتشاف المسكة الخاطئة.

٤- يوضع أسلحة مختلفة القبضات (يمنى ويسرى) على الأرض ويحاول اللاعب التقاط وحمل هذه الأسلحة على التوالى بالطريقة الصحيحة على أن يقوم المدرب بملاحظة أوضاع أصابع اللاعبين، وكذلك اتجاه التحدب الموجود فى القبضة وإصلاح الأخطاء.

٥- الوقوف فى دائرة واللاعبين مواجهين لمركز هذه الدائرة ثم وضع أسلحة على الأرض والقبضات فى اتجاه اللاعبين (الجرى حول محيط الدائرة) وعند إعطاء إشارة المدرب يلتقط كل لاعب سلاح من الأرض وهو يجرى على أن يكون القبض بالطريقة الصحيحة مع إصلاح الأخطاء التى تظهر أول بأول.

## ملاحظات هامة:

١- عند تعليم المبتدئ المسكة يجب أن تكون يده عارية دون قفاز حتى يسهل اكتشاف الأخطاء، ولا يسمح له بارتداء القفاز إلا بعد الاطمئنان تماماً من إتقانها.

٢- الاحتفاظ بالصامولة دائماً ملاصقة وضاغطة على الرسغ طوال مدة التدريب مع التوقف عند الشعور بالإجهاد وعدم قدرة اليد على الاحتفاظ بالوضع الصحيح.

٣- محاولة أداء حركات النصل فى مدى ضيق بقدر المستطاع بواسطة التحكم فى انقباض واسترخاء الأصابع المساعدة.

٤- ملاحظة معالجة حركات النصل وتوجيه الذبابة بالأصبعين العاملين.

٥- استخدام أسلحة تتناسب مع سن المبتدئ.

## الانتباه والتحية: Salute - Salute

- وضع الانتباه بالنسبة إلى لاعب أيمن:

يقف اللاعب معتدلاً دون تصلب.

١- بالنسبة للرأس: يتجه الوجه للأمام مع مراعاة أن تكون الذقن للداخل.

٢- بالنسبة للجذع: يلف اللاعب جذعه قليلاً جهة اليسار إلى أن يصبح كتفه الأيمن فى اتجاه المنافس.

٣- بالنسبة للذراع: يبسط اللاعب ذراعه المسلحة مائلاً أسفل أمام الجسم بحيث يكون المرفق والساعد متقاطعاً مع الجسم والسلاح على استقامة واحدة مع الساعد متجهاً للجانب الأيسر مع اللاعب الأيمن.

٤- بالنسبة للرجلين: امتداد الركبتين.



شكل (٦٢)

وضع الانتباه

- يوجد القناع فى تجويف الذراع اليسرى.

## التحيـــة:

يؤخذ هذا الوضع عند بدء المباراة أو تحية المنافس أو كخطوة أولى لاتخاذ وضع التحفز.

التحية نوعان: ١- التحية البسيطة. ٢- التحية الشكلية.

## ١- التحية البسيطة:

### - متى تؤدى:

تؤدى هذه التحية عند:

١- التدريب مع الزميل لتحيته قبل بدء المباريات التدريبية وعند الانتهاء منها.

٢- عند الاعتذار عن خطأ أو الاستئذان عند الرغبة فى إيقاف التبارز لأمر ما.

٣- عند استحسان لمسة.

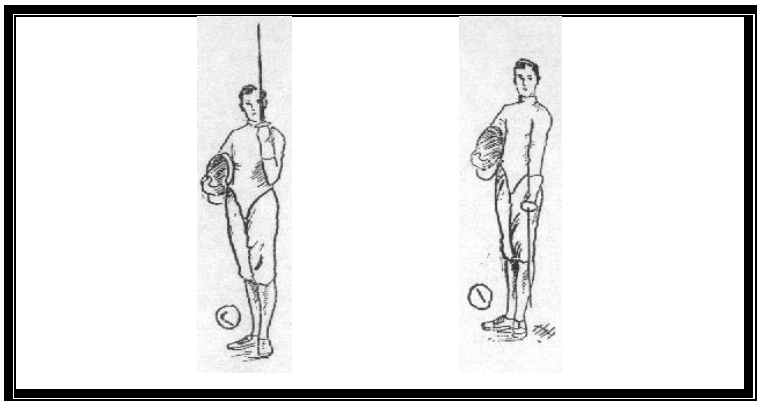
### خطوات التنفيذ:

### بالنسبة للاعب (أيسر):

يوضع القناع كما فى وضع الانتباه:

١- ترفع الذراع المسلحة من وضعها المائل فى الانتباه ثم ثنيها حتى يصبح السلاح عمودياً والواقى فى مستوى الذقن تقريباً منها مع اتجاه ظهر اليد للخصم.

٢- رجوع السلاح للوضع المائل السفلى سريعاً بفرده بحركة رشيقة خاطفة (كرباجية).



شكل (٦٣)

التحية البسيطة

## ٢- التحية الشكلية:

### * متى تؤدى:

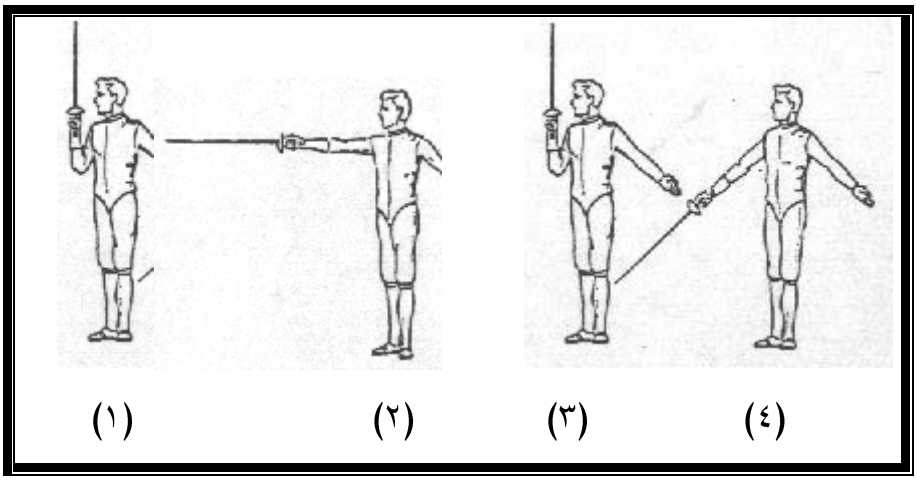
تؤدى هذه التحية عند:

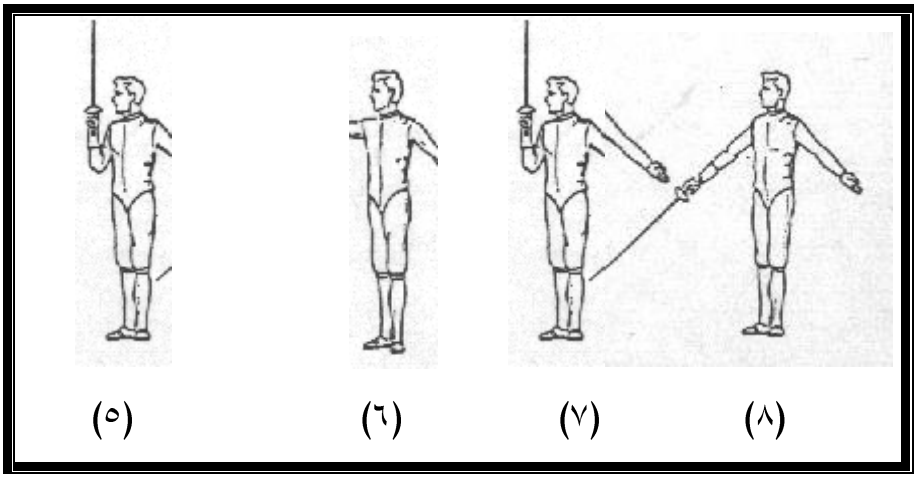
١- تحية المنافس والتعرف به.

٢- بدء وانتهاء كل مباراة لتحية الحكام والتعبير عن الامتنان والشعور بالرضا لقيامهم بالتحكيم فى المباريات الرسمية.

## خطوات التنفيذ:

- ثنى الذراع حتى يصبح السلاح فى وضع عمودى مع اقتراب الواقى من الـــذقن بحيث تشير الذبابة إلى أعلى فى العدة (١) Une.
- مد الذراع المسلحة للأمام فى اتجاه المنافس فى العدة (٢) Doux.
- الرجوع للوضع العمودى مع اقتراب الواقى من الذقن بحيث تشير الذبابة إلـــى أعلى فى العدة (٣) Trois.
- مد الذراع المسلحة جهة اليسار قليلاً فى العدة (٤) Quarte.
- ثم الرجوع للوضع العمودى مع اقتراب الواقى من الذقن بحيث تشير الذبابة إلى أعلى فى العدة (٥) Quinte.
- مد الذراع المسلحة جهة اليمين قليلاً فى العدة (٦) Sixte.
- ثم الرجوع إلى الوضع العمودى مع اقتراب الواقى من الذقن بحيث تشير الذبابة إلى أعلى فى العدة (٧) Septime.
- فرد الذراع بسرعة ورشاقة وبحركة خاطفة (كرباجية) إلى الوضع مائلاً أســـفل فى العدة (٨) Octave.






شكل (٦٤)

التحية الشكلية

## طريقة لبس القناع:

بعد أداء التحية وقبل أن تبدأ المباراة يلبس المبارز القناع الموجود فى تجويف يده اليسرى بالطريقة الآتية:

- يمسك القناع باليد اليسرى من الجزء الضاغط (ذيل القناع).
- يدخل اللاعب ذقنه أولاً وبعد أن توضع فى مكانها يجذب القناع لأعلى وللخلف فوق قمة الرأس بحركة واحدة وسريعة.
- يحرك اللاعب القناع حتى يشعر بالراحة وأن الضاغط فى مكانه ولا يوجد ما يعوق التنفس أو الرؤيا أو التكلم.



شكل (٦٥)

لبس القناع

وهذه الطريقة فوق جمال مظهرها فإنها:

- تختصر الكثير من الوقت.
- وتساعد على اتجاه الشعر للخلف بعيداً عن الوجه.
- ويجب على اللاعب ضبط القناع بالضغط على الجانبين أو تعديل الجزء الضاغط بشدة للخلف.

## وضع الاستعداد (وضع التحفز):

## Positionde gard - the guard position:

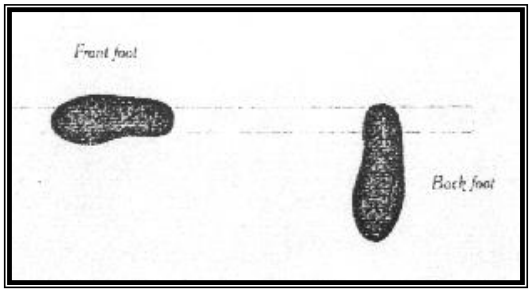
يقصد به الوضع الأساسى الذى يتخذه اللاعب فى بداية النزال بحيث يكون أفضل الأوضاع من حيث الاتزان والاستغلال الأمثل للقوانين الميكانيكية بحيث تمكنه من سهولة قيامه بالتقدم للأمام والتقهقر للخلف وبمعنى آخر تمكنه من أداء الحركات الهجومية والدفاعية بدرجة عالية من السلاسة والانسيابية فى الأداء.

## طريقة الأداء:

تشتمل طريقة أداء وضع الاستعداد على وضع القدمين ثم وضع الذراعين والرأس والجذع.

## أولاً: وضع القدمين:

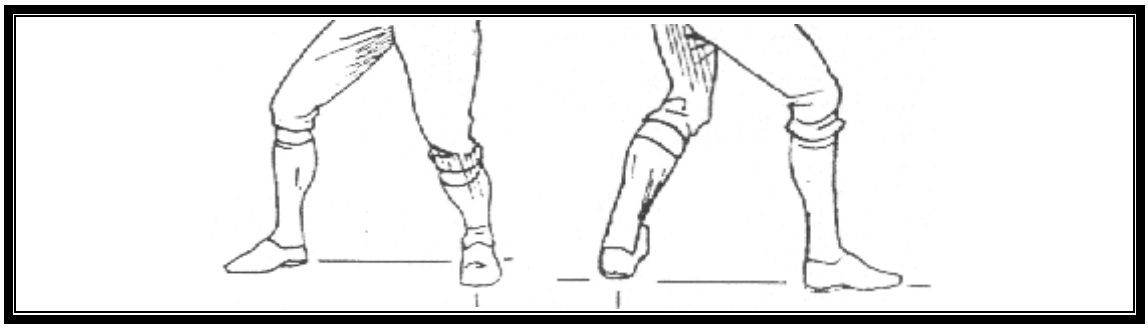
- القدمين على شكل زاوية قائمة ونقطة التقائهما هو الكعبين ومشط القدم اليمنى يكون فى اتجاه المنافس.
- نقل القدم الأمامية للأمام مسافة حوالى من ١٢ – ١٨ بوصة أى من قدم إلى قدم ونصف.
- المسافة بين القدمين تكون باتساع حوض المبارز وهذا يؤدى إلى توزيع مركز ثقل الجسم على القدمين بالتساوى.. أى يقع مركز ثقل الجسم فى منتصف المسافة بين القدمين ويتوقف طول القاعدة إلى حد ما على اتساع حوض اللاعب وطول الرجلين.




شكل (٦٦)

وضع القدمين بالنسبة لوقفة الاستعداد

- الركبتان منثنيتان نصفاً. بحيث يصنع الفخذ زاوية قائمة مع الساق مع ملاحظة أن الركبتان عموديتان على المشطين ويتجهتان للخارج.



شكل (٦٧)

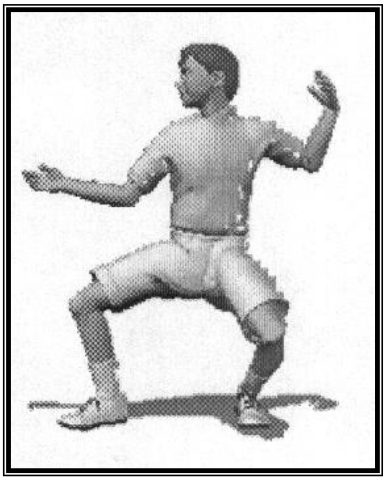
وضع الركبتين

## وضع الجذع:

إدارة الصدر ٤/١ دورة مع عدم المغالاة فى دورانه تجاه المنافس بحيث يواجه الجانب الأيمن للمنافس (لاعب أيمن) ويكون الكتفين فى مستوى أفقى واحد موازياً للأرض.

## وضع الذراع المسلحة:

الذراع المسلحة فى وضع انثناء أمام الجذع والمرفق يبعد عن الجذع بمسافة قبضة يد وتقع عمودياً على منتصف الفخذ الأيمن (الأمامى).



شكل (٦٨)

وقفة الاستعداد

الزاوية بين الساعد والعضد تكون حادة قريبة من الزاوية القائمة بحيث يكون كف اليد فى مستوى أعلى من مستوى المرفق والإبهام يشير إلى عقارب الساعة.

## وضع الذراع الحرة:

العضد موازى للأرض وعلى امتداد الكتف الأيسر مع انثناء المرفق لأعلى وعمل دائرة باليد والساعد والعضد مع الرأس مع عدم ملامسة اليد للرأس. والعضلات تكون فى حالة ارتخاء.

## وضع الرأس:

تكون ثابتة تماماً وتتحرك فقط مع الجسم والنظر يكون فى اتجاه المنافس.

## الخطوات التعليمية لوضع الاستعداد:

قبل البدء فى تعليم وضع الاستعداد يجب الأخذ فى الاعتبار النقاط الآتية:

١- معرفة اللاعب الأيمن من اللاعب الأيسر.

٢- إعطاء نموذج للوضع الصحيح مع الشرح والاستعانة بوسائل إيضاح بصرية كلما أمكن.

٣- التعليم يتم بدون سلاح للاعب.

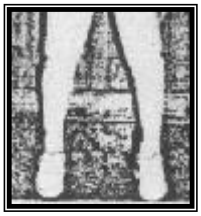
٤- بعد ذلك يتم التعليم مع استخدام السلاح.

٥- استخدام العدات أولاً فى التعليم ثم النداء بالألفاظ.

**يتم تعليم وضع الاستعداد فى العدات التالية:**

**كل مبتدئ يقف فتحاً باتساع الحوض والقدمين متوازيين والكعبين على خط واحد.**

- **فى العدة Une دوران كعب القدم اليمنى ومعها الركبة جهة اليمين ودوران الجذع ٤/١ دورة جهة الذراع المسلحة.**
- **فى العدة deux ثنى الركبتين فوق المشطين مع بقاء الجسم مستقيماً.**
- **فى العدة Trois رفع الذراعين فى مستوى الكتف.**
- **فى العدة Quarte ثنى الذراع اليمنى أمام الجسم واليسرى تتقوس فوق الرأس للخلف.**



**شكل (٦٩)**

**الوقوف فتحاً**



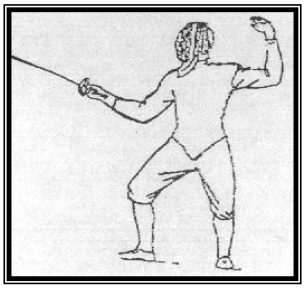
**شكل (٧٠)**

**الوقوف فتحاً مع ثنى الركبتين**



**شكل (٧١)**

**دوران كعب القدم جهة اليمين ٤/١ دورة**



**شكل (٧٢)**

**ثنى الذراع اليمنى أمام الجسم واليسرى بتقوس للخلف ولأعلى**

- **فى العدة Quinte دوران الجذع ٤/١ دورة تقريباً جهة اليد المسلحة وكذلك الرأس والوجه للنظر إلى الزميل.**
- **يمكن للمدرب ضغط خطوات التعليم فى عدات أقل حتى تؤدى كل الخطوات بعد ذلك فى خطوة واحدة.**

ثم يستخدم المدرب النداء على اللاعبين باللفظ En garde مع إصلاح الأخطاء أول بأول.

كما يستطيع اللاعب الوقوف أمام مرآة كاملة بحيث لا يرى كعب قدمه الخلفية.

## الأخطاء الشائعة فى وضع الاستعداد:

١- انحراف مشط القدم الأمامية للداخل أو للخارج مما ينتج عنها فقدان الاتجاه السليم أثناء التقدم والتقهقر.

٢- المسافة بين القدمين غير متناسبة مع اتساع الحوض والرجلين.

٣- انثناء الركبتين أكثر من اللازم.

٤- اتجاه الركبة الأمامية للداخل مما يفقد اللاعب الاتجاه الصحيح فى الطعن.

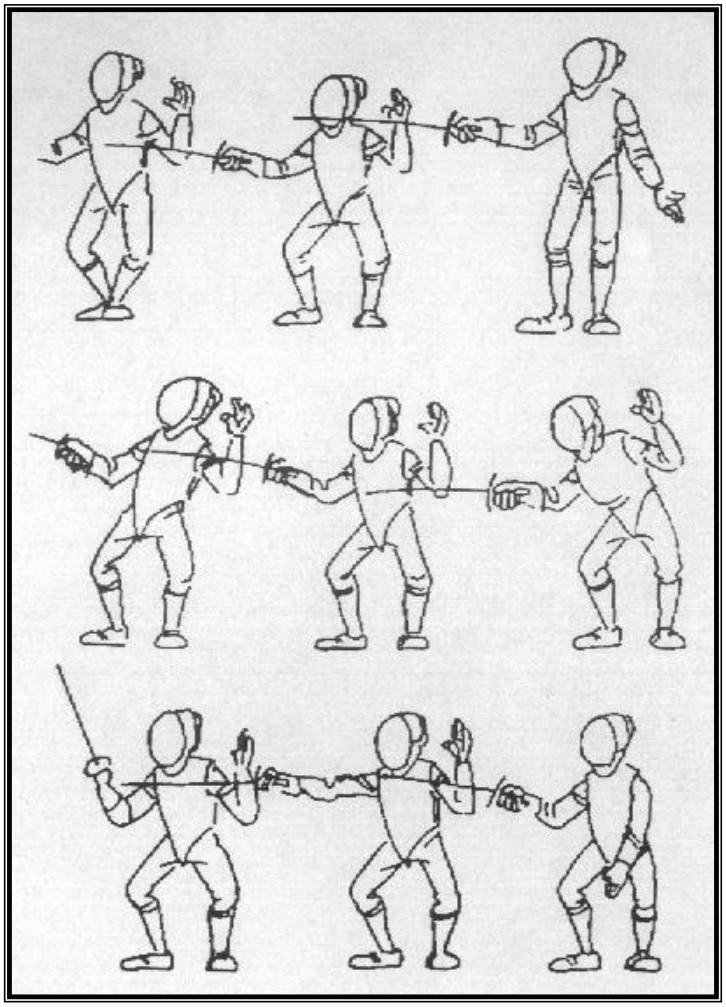
٥- ميل الجذع أماماً أو خلفاً ما ينتج عنه قرب اللاعب أو بعه عن المنافس.

٦- مواجهة صدر اللاعب للمنافس مما يعرض مساحة كبيرة من الهدف للمسات المنافس.

٧- عدم رفع الذراع الحرة لأعلى وخلف الجسم.

٨- ملاصقة المرفق للجسم.

٩- فرد الذراع المسلحة للأمام أو سقوطها لأسفل.



شكل (٧٣)

بعض الأخطاء الشائعة فى وضع الاستعداد

## تدريبات متدرجة للارتقاء بوضع الاستعداد:

١- يرفع اللاعب قدمه اليمنى وهو فى وضع التحفز ويحاول طرق الأرض بخفة بالمشط (من ٥ إلى ٦) مرات فإذا كان ثقله أكثر على القدم اليمنى فيصعب عليه أداء هذه الحركة.

٢- الجرى فى المكان وعند صدور الإشارة يقف المبتدئ مكانه مع اتخاذه وضع التحفز.

٣- الجرى حول دائرة وعند صدور الإشارة يتم اتخاذ وضع التحفز مع الاتجاه إلى مركز الدائرة بالرجل الأمامية واليد المسلحة.

٤- الجرى حول دائرة وعند صدور الإشارة يتخذ كل زميلين وضع التحفز مواجهين لبعضهما البعض.

٥- الجرى فى أى اتجاه وعند صدور الإشارة يتخذ كل مبتدئ وضع التحفز على أى مكان مرتفع فى مكان التدريب كمقعد سويدى مثلاً.

٦- الوثب فى المكان وعند صدور الإشارة ينزل المبتدئ من الوثب إلى وضع الاستعداد مباشرة.

٧- اتخاذ وضع التحفز وعند صدور الإشارة يثب المبتدئ إلى أعلى مع الدوران ربع أو نصف دورة كاملة والنزول فى نفس وضع التحفز مع محاولة المحافظة على أجزاء الجسم فى مكانها الصحيح.

ويجب على المدرب (أو المدرس) مراعاة إصلاح الأخطاء أولاً بأول وذلك بمروره بين تلاميذه وهم فى وضع التحفز، وملاحظته لكل منهم.

## ملحوظة هامة:

يحتاج وضع التحفز إلى قوة عضلية خاصتاً عضلات الحوض والرجلين حتى يمكن الاحتفاظ بالوضع لفترات طويلة فى أثناء المباريات.

## أوضاع المبارزة:

عندما يكون المبارز فى وضع الاستعداد "التحفز" تكون اليد المسلحة فى وضع معين تحمى اتجاهاً من الهدف وليكن الوضع السادس مثلاً وهذا ما يسمى بوضع التبارز.

فمن الوجهة النظرية هناك ثمانية اتجاهات (خطوط) يسمى كل واحد منهما طبقاً للدفاع الذى صمم لحمايته، كما خصص لكل ربع من الهدف دفاعات لتغطيته وحمايته وتبعاً لهذه الاتجاهات الثمانية يوجد ثمانية أوضاع للتحفز هى: الأول، الثانى، الثالث، الرابع، الخامس، السادس، السابع، الثامن.

ومن بين هذه الأوضاع الثمانية توجد أربعة أوضاع رئيسية وشائعة الاستعمال ويكون وضع اليد المسلحة إما منبطحة أو نصف منبطحة.

الرابع والسادس للربعين العلويين (للاتجاهات العليا).

السابع والثامن للربعين السفليين (للاتجاهات السفلى).

وبهذه الأوضاع الأربعة يستطيع المبارز تغطية والدفاع عن كل جزء من أجزاء هدفه أما الأربع أوضاع الأخرى فهى:

الأول والثالث للربعين العلويين. (للاتجاهات العليا).

الثانى والخامس للربعين السفليين (للاتجاهات السفلى).

وتكون اليد المسلحة فى وضع الكب وهذه الأوضاع نادرة الاستعمال وخاصة بالنسبة للمدرسة الفرنسية.

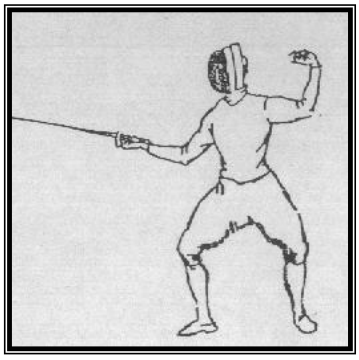
وفيما يلى شرح للأوضاع الثمانية فى المبارزة.

## أولاً: الأوضاع العليا:

## الوضع السادس: La position sixte

يتخذ اللاعب هذا الوضع فى أغلب الأحيان عند استعداده للمبارزة مع اللاعب المنافس.

وفيه يقف اللاعب فى وضع الاستعداد ويده المسلحة جهة اليمين (لاعب أيمن) وإلى الخارج قليلاً حتى يمكن الاحتفاظ بالاتجاه السليم للذبابة فى مواجهة المنافس دائماً. أصـــبع الإبهام يكون متجهاً للساعة الواحدة، وهو خاص بحماية الجزء العلوى الخارجى (شائع).

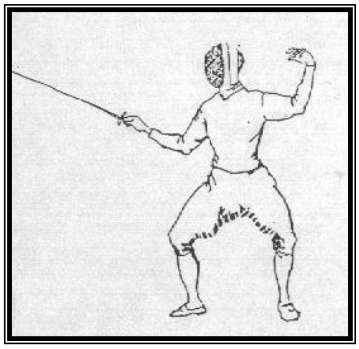


شكل (٧٤)

الوضع السادس

## الوضع الثالث: La position tierce

يترادف هذا الوضع مع الوضع السادس ولكنه نادر الاستخدام وفيه يقف اللاعب فى وضع الاستعداد ويده المسلحة جهة اليمين (لاعب أيمن) ويتم تحريك رسغ اليـــد المســـلحة حركة نصف دائرية لأسفل (وضع الكب) مع إشارة ذبابة النصل إلى أعلى فى مستوى يمين المنافس. وهو خاص بحماية الجزء العلوى الخارجى (نادر).

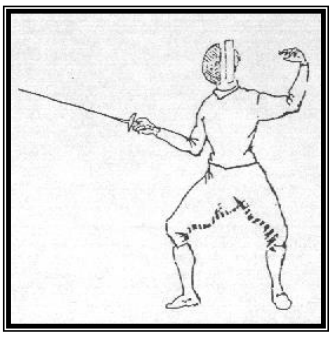


شكل (٧٥)

الوضع الثالث

## الوضع الرابع: La position de Quarte

يعتبر هذا الوضع من الدفاعات القوية الهامة الرئيسية. وفيه يقف اللاعب فى وضع الاستعداد ويده المسلحة جهة اليسار (لاعب أيمن) فى ارتفاع الصدر والإبهام يشير للساعة (١١) وذبابة النصل على ارتفاع مستوى عين المنافس وهو خاص بحماية الجزء العلوى الداخلى.

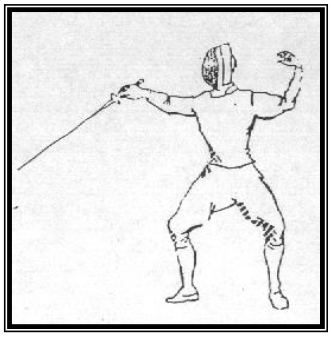


شكل (٧٦)

الوضع الرابع

## الوضع الأول: La position prime

يترادف هذا الوضع مع الوضع الرابع ولكنه نادر الاستعمال. وفيه يقف اللاعب فى وضع الاستعداد وذبابة النصل فى اتجاه قدم المنافس الخلفية وهو خاص بحماية الجزء العلوى الداخلى.



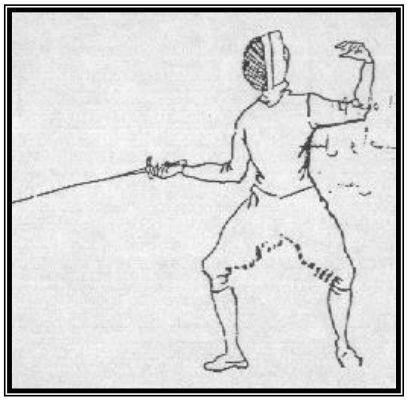
شكل (٧٧)

الوضع الأول

## ثانياً: الاتجاهات السفلى:

## الوضع الثامن: La position d'octave

يقوم هذا الوضع بإغلاق منطقة الهدف السفلى الخارجية والدفاع عنها وفيه يقف اللاعب فى وضع الاستعداد وذبابة النصل منخفضة عن مستوى الواقى ومشيرة إلى منتصف الفخذ الأمامى، وهو خاص بحماية الجزء السفلى الخارجى.

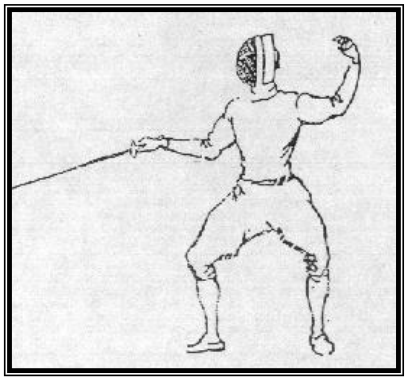


شكل (٧٨)

الوضع الثامن

## الوضع الثانى: La position seconde

يترادف هذا الوضع مع الوضع الثامن ولكنه نادر الاستعمال. وفيه يقف اللاعب فى وضع الاستعداد واليد جهة اليمين فى وضع الكب مع انثناء الذراع قليلاً مع اتجاه ذبابة النصل لركبة المنافس وهو خاص بحماية الجزء السفلى الخارجى.



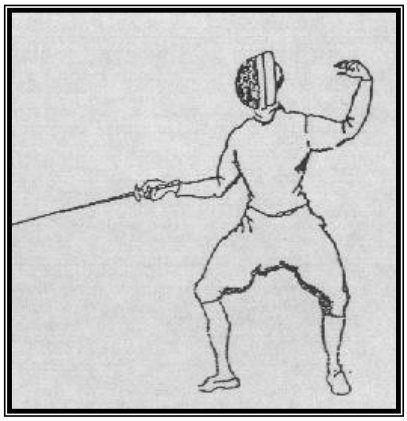
شكل (٧٩)

الوضع الثانى

## الوضع السابع: La position septime

يقوم هذا الوضع بإغلاق منطقة الهدف السفلى الداخلية والدفاع عنها.

وفيه يقف اللاعب فى وضع الاستعداد ويده المسلحة جهة اليسار فى وضع البطح وذبابة السيف فى الاتجاه السفلى للجانب الأيسر للمنافس وهذا الوضع لحماية الجزء السفلى الداخلى.

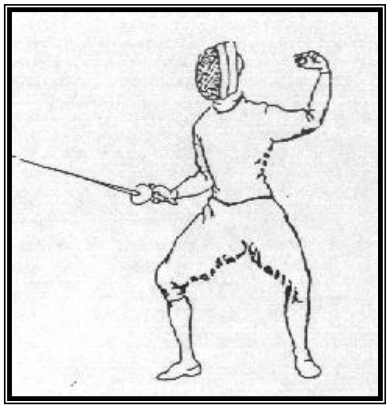


شكل (٨٠)

الوضع السابع

## الوضع الخامس: La position quinte

يترادف هذا الوضع مع الوضع السابع ولكنه نادر الاستخدام. وفيه يقف اللاعب فى وضع الاستعداد ويده المسلحة متجهة إلى أسفل نحو الأرض وهذا الوضع خاص بحماية الجزء السفلى الداخلى.



شكل (٨١)

الوضع الخامس

## التلاحم: Engagement

عندما يكون المتبارزان فى وضع التحفز وكل منهما علـــى مســـافة مناســـبة لأداء الحركات المختلفة فإنه عادة ما يتقاطع نصلاهما أو يتلامسا وهذا التقاطع أو الـــتلامس مـــا يعبر عنه بالتلاحم فى المبارزة.

أى أن التلاحم هو حركة تلامس أى تقاطع الأجزاء الوسطى من الأنصال أثناء التواجد فى وضع التحفز من عند مسافة التبارز الصحيحة.

وتسمى أوضاع التلاحم تبعاً لموقع الأنصال من بعضـــها، ووضـــع اليـــد المســـلحة بالنسبة لأجزاء الهدف وعندما يتلاحم نصل اللاعب مع نصل المنافس فعليه ملاحظة غلـــق الاتجاه المتواجد فيه نصله حتى يمنع المنافس من سهولة تسجيل لمسة بصده مباشرة. وهذا ما يسمى بالتغطية.

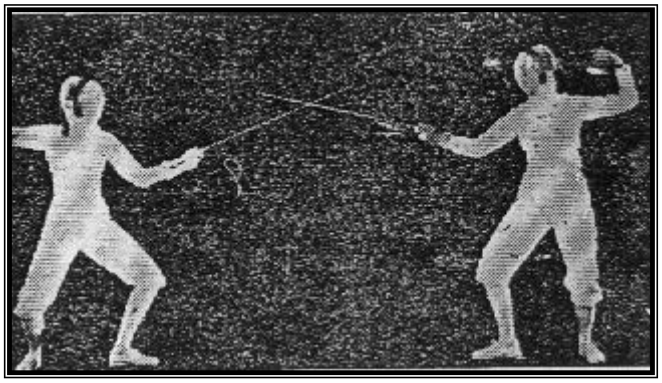
## أولاً: التلاحم فى الخطوط العليا:

## التلاحم السادس العلوى الخارجى:

وفيه يكون النصلان متلاحمان وكل منهما على يمين الآخر ويكون التلاحم بحـــدود النصل وليس بالأسطح والذبابة أعلى من مستوى الواقى ولكى نزيد من قوة الـــتلاحم تـــدار اليد قليلاً جهة اليمين بحيث يشير الإبهام للساعة الواحدة ولزيادة الدعم يتم ضغط الصامولة على الرسغ.

## التلاحم الرابع العلوى الداخلى:

وفيه يكون النصلان متلاحمان وكل منهما على يسار الآخر ويكون التلاحم محـــدود النصل والذبابة أعلى من مستوى الواقى. وفيه تتحرك اليد إلى الجانب الأيسر للجسم وتشير الذبابة إلى نقطة فوق مستوى الكتف الأيمن للمنافس والإبهام يشير للساعة الحادية عشر.



شكل (٨٢)

التلاحم فى الخطوط العليا

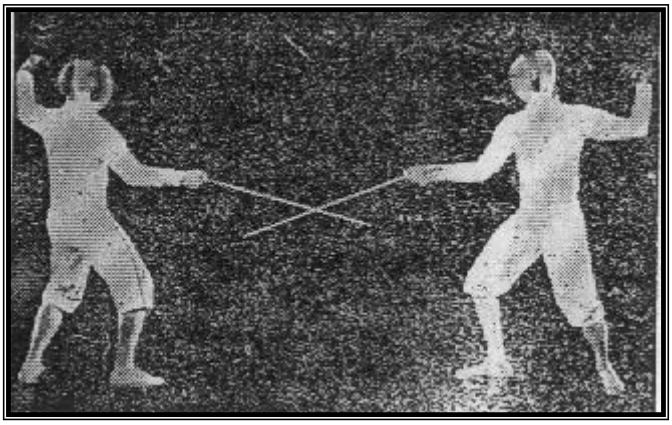
## ثانياً: التلاحم فى الخطوط السفلى:

## التلاحم الثامن السفلى الخارجى:

وفيه يكون النصلان متلاحمان وكل منهما على يمين الآخر والتلاحم بحدود الأنصال وتكون الذبابة أسفل من مستوى الواقى ومن الأوضاع العليا يتحرك النصل عكس عقـــارب الساعة بحيث تشير الذبابة إلى مستوى أسفل ركبة المنافس.

التلاحم السابع السفلى الداخلى:

وفيه يكون النصلان متلاحمان وكل منهما على يسار الآخر والتلاحم بحدود الأنصال وتكون الذبابة أسفل من مستوى الواقى ومن الأوضاع العليا يتحرك النصـــل لأســـفل بثنـــى الرسغ فى اتجاه عقارب الساعة بحيث تشير الذبابة إلى مستوى أسفل ركبة المنافس.



شكل (٨٣)

التلاحم فى الخطوط السفلى

## أهمية التلاحم:

١- كشف نوايا المنافس والتنبؤ بما يرمى إليه.

٢- الإحساس بحركات نصل المنافس.

٣- غلق الاتجاه الذى يتواجد فيه نصل المنافس.

٤- تقدير المسافة بين اللاعب والمنافس.

ويجب ملاحظة أن يكون تلامس الأنصال فى التلاحم خفيفاً ويتم التلاحم عادة بالمنطقة الوسطى من النصل (الثلث الأوسط) وخاصة المنطقة الأمامية.

## تغيير التلاحم:

عبارة عن تغيير نقطة تلامس النصلين بالمرور بالنصل من أسفل نصل المنافس فى الخطوط العليا ومن أعلى نصل سلاح المنافس فى الخطوط السفلى.

## طريقة الأداء:

يقوم اللاعب بتغيير التلاحم عن طريق الانتقال بنصله من اتجاه إلى اتجاه مقابل ويتم ذلك بالمرور من أسفل نصل المنافس إذا كان التلاحم فى الخطوط العليا فمثلاً من الوضع السادس إلى الرابع والعكس ومن أعلى نصل المنافس إذا كان التلاحم فى الخطوط السفلى فمثلاً من الوضع الثامن إلى الوضع السابع والعكس مع مراعاة أن تكون حركة التغيير بواسطة الأصابع والرسغ وأن تتصف الحركة بالمرونة والسرعة والرشاقة فى الأداء.

**مميزاته وأهميته**:

١- تكسب اللاعب حساسية شديدة بنصل المنافس.

٢- التنبؤ برد الفعل الحركى لنصل سلاح المنافس.

٣- التمهيد لأداء حركات هجومية. مناسبة فى الاتجاه المناسب وفقاً لرد فعل المنافس.

٤- زعزعة يد وسلاح المنافس وتشتيت أفكاره.

**تكرار التلاحم**:

هو عبارة عن تغيير التلاحم مرتين على التعاقب وبسرعة ويمكن تغيير التلاحم أكثر من مرتين.

**طريقة الأداء**:

يقوم اللاعب بتغيير التلاحم بحيث يكون التغيير الأول بلمس نصل المنافس خفيفاً دون تغطية ويتبعه الثانى مباشرة للتغطية ولهذا يؤدى كاملاً بالتقابل مع نصل المنافس.

ويراعى عند أداء تكرار التلاحم أن تكون الحركة الأخيرة ضيقة جداً بحيث تسهل من غلق الاتجاه الذى بدأت فيه الحركة.

وقد تؤدى تلك الحركة مع التحرك أماماً أو خلفاً كإحدى حركات الإعداد للهجوم.

**مميزاته وأهميته**:

١- تشتيت انتباه وتفكير المنافس.

٢- يعتبر تمهيد وإعداد للهجوم إذا ما اقترن بحركة التقدم أماماً.

٣- إجبار المنافس على اتخاذ المواقف الدفاعية أكثر من الهجومية.

٤- إرغام المنافس للقيام بهجوم متوقع أى محدد ولذا يسهل صده.

**غياب النصل**:

المقصود هنا بغياب النصل أن يتخذ اللاعب وضع الاستعداد دون تقاطع نصله مع نصل المنافس أى دون تلاحم أو تلامس نصليهما.

**الغرض منه**:

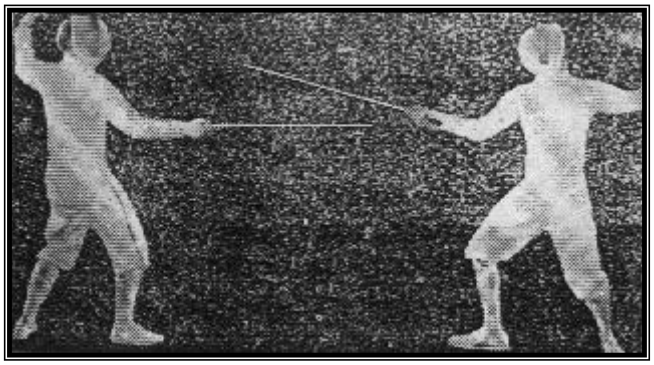
١- إجبار المنافس على الهجوم فى اتجاه معين.

٢- تفادى المسكات النصلية وخاصة فى حالة ضعف يد اللاعب.

٣- يكثر استخدامها مع لاعب يميل إلى استخدام الهجمات النصلية (الضـــرب – الضغط – السحق – الانزلاق).

**ملحوظة**:

يجب أن يحرص اللاعب على زيادة أو تبعيد المسافة بينه وبين اللاعـــب المنـــافس حتى لا يكون من السهل إصابته أو تسجيل لمسة عليه بطريقة مباشرة. وقد يستخدمها أحد اللاعبين عند محاولة التحضير لإحدى الحركات الفنية كالإعداد للهجوم مثلاً. وتعتبـــر هـــذه الحركة من الحركات التى يفاجأ بها المنافس الذى تعود على التعامل مـــع نصـــل المنـــافس (بالمسكات أو الهجمات النصلية) قبل القيام بهجماته.



شكل (٨٤)

غياب النصل

**الدعوة**:

**الغرض منها**:

هو إغراء المنافس للقيام بالهجوم على بعض أجزاء من الهدف تم كشفها بطريقـــة متعمدة لتتاح الفرصة للدفاع والرد لمحاولة تسجيل لمسة. وعادة ما تكون الدعوة للاتجـــاه السادس أو الرابع أو الثامن أو السابع والمقصود منها هو اختبار اســـتجابات المنـــافس أو إجباره على الهجوم.

**مثال**:

**لاعبان متلاحمان فى الوضع السادس.**

**- يقوم اللاعب المدافع بفتح الاتجاه قليلاً لتعريض الجزء العلوى الخارجى.**

**- فيقوم اللاعب (المهاجم) بأداء هجمة مستقيمة لتسجيل لمسة.**

**- فيقوم اللاعب (المدافع) بالدفاع والرد أسرع من اللاعب المهاجم.**



# الفصل الثانى

**مهارات خاصة بتحركات القدمين.**

**تحركات سريعة للأمام وللخلف.**

**الطعن (الحركة الانبساطية).**

**حركات مركبة للقدمين.**

**التجمع.**

**تدريبات تطبيقية للمهارات الأساسية فى المبارزة.**

**اختبارات مهارية لقياس مستوى أداء المهارات الأساسية للمبارزة.**

## ** مهارات خاصة بتحركات القدمين:

إن أهم ما يميز رياضة المبارزة الحديثة هو سهولة وخفة الحركة على الحلبة بطريقة سلسلة ومحسوبة فاللعب بالنصل وأداء التهويشات والهجمات وحركات الذراعين كل هذا يحتاج إلى رشاقة وسرعة لإنجازه فوق الحلبة وإن هذه الحركة تتحقق من خلال تطبيق قواعد حركات القدمين ولذلك فإن تحريك الأقدام بطريقة مناسبة ووضعها فى الأماكن المطلوبة سواء فى التحرك أماماً أو خلفاً يعطينا الثبات فى الحركة.

لذلك فإنه يجب التدريب مراراً وتكراراً من البداية على حركات الأقدام للحفاظ على الثبات والتوازن فى الحركة على الحلبة.

## مسافة التبارز:

أنسب مسافة يتواجد فيها اللاعب بحيث يستطيع منها الوصول بهجمة مستقيمة أو بغيرها مع الطعن إلى هدف المنافس.

## أولاً: التقدم للأمام (اكتساب الأرض): Marche - the advance

المقصود بها كسب أرض وتؤدى للاحتفاظ بمسافة التبارز ثابتة عندما يبتعد المنافس عن المدى بتقهقر، كما تستخدم أيضاً لإجبار المنافس على التقهقر.

## طريقة الأداء:

تبدأ الحركة بتحريك القدم الأمامية للأمام مسافة مناسبة ثم يليها نقل القدم الخلفية نفس المسافة التى قطعتها القدم الأمامية ويتم ذلك كما يلى:

١- رفع مشط القدم الأمامية أولاً ثم الكعب.

٢- نقل القدم الأمامية للأمام مسافة قدم واحدة.

٣- الهبوط بالكعب أولاً بحيث يلمس الأرض يليه المشط لتستقر القدم بأكملها على الأرض.

٤- رفع القدم الخلفية ونقلها للأمام بنفس المسافة على أن تلمس الأرض بالمشط أولاً ثم الكعب لتستقر بأكملها على الأرض.

تؤدى هذه الحركة من الركبة وليست من مفصل الحوض ويجب الاحتفاظ بأوضاع الجسم المختلفة فى أماكنها الصحيحة كذلك الاحتفاظ بالمسافة الصحيحة والمناسبة بين القدمين حتى يحافظ الجسم على اتزانه وتتشابه حركات القدمين هنا بحركات المشى فى تتابعها وانسيابيتها، فإذا وجدنا أحد الأشخاص يمشى على الأرض بزحف القدمين أو أحدهما فهذا يدل على أنه فى حالة مرضية.

وتكون الحركة عبارة عن:

- رفع المشط ثم الكعب ثم النزول على الكعب يليه المشط بالنسبة للقدم الأمامية.
- رفع الكعب ثم المشط ثم النزول على المشط يليه الكعب.

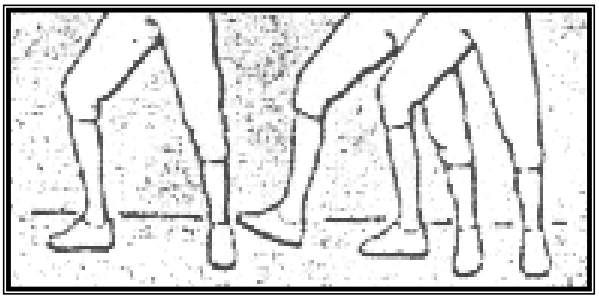
## الخطوات التعليمية:

يقف المبتدئ فى وضع الاستعداد ويتم تعليم التقدم للأمام بالعدات كالتالى:

- فى العدة (١) Une رفع القدم اليمنى عن الأرض.
- فى العدة (٢) deux نقل القدم اليمنى مسافة مناسبة للأمام بحيث يتم نزول الكعب أولاً على الأرض ثم نزول المشط على الأرض بعد برهة قليلة من نزول الكعب.
- فى العدة (٣) Trois نقل القدم الخلفية للأمام بنفس المسافة مع تحريكها بدون زحف بحيث ينزل المشط أولاً على الأرض يليه نزول الكعب.

يتم أداء الحركة أمام مرآة ومحاولة إصلاح الأخطاء ذاتياً.

يتم تغيير الإيقاع والتوقيت وأداء التدريبات لكل المبتدئين مع بعض.



شكل (٨٥)

التقدم للأمام

**الأخطاء الشائعة فى التقدم للأمام:**

١- تحريك القدم الخلفية أولاً ثم القدم الأمامية مما يؤدى إلى اصطدام القدمين وفقدان الاتزان.

٢- زحف القدم الأمامية أو الخلفية بدل من نقلها مما ينتج عنه بطء الحركة.

٣- عدم الحفاظ على المسافة بين القدمين ثابتة مما ينتج عنه فقدان الاتزان.

٤- عدم اعتدال الجذع مع ميله أماماً أو خلفاً مما ينتج عنه قرب أو بعد الجسم عن المنافس.

٥- عدم الاحتفاظ بالقدمين فى زاوية قائمة بينهما مما يؤدى إلى عدم الالتزام والخروج من جانب الحلبة وتوقيع الجزاء القانونى على اللاعب.

٦- رفع القدمين أكثر من اللازم أثناء الحركة مما يؤدى إلى فقدان عنصر السرعة والتتابع الحركى.

٧- فرد الركبتين أثناء التقدم مما يجعل الجسم يرتفع لأعلى ثم ينخفض عند الانتهاء من الحركة.

٨- الهبوط على كعب القدم الأمامية بقوة أكثر من اللازم مما ينتج عنه إرهاق القدم وإصابة الكعب مما يؤدى إلى تأخر فى سرعة أداء الحركة.

٩- تحريك أجزاء الجسم كالذراعين والكتفين والرأس عن مكانها الصحيح.

## ثانياً: التقهقر للخلف (فقدان الأرض): Rombre - the retreat

الغرض من هذه الحركة هو الابتعاد عن هجمات الخصم والهروب منها كما تعتبر ضمن الحركات الدفاعية ضد الخصم.

**طريقة الأداء:**

١- رفع كعب القدم الخلفية من على الأرض أولاً ثم المشط الخاص بنفس القدم بحيث تصبح القدم معلقة فى الهواء.

٢- نقل القدم كلها مسافة مناسبة للخلف مع هبوطها أولاً على المشط ثم الكعب.

٣- رفع مشط القدم الأمامية أولاً ثم رفع الكعب لمحاولة تحريكها للخلف المسافة التى تحركتها القدم الخلفية مع نزول الكعب أولاً على الأرض ثم المشط.

٤- تنشأ الحركة من الركبة وليس من مفصل الحوض.

٥- الاحتفاظ بأوضاع الجسم (وضع التحفز وطول قاعدته) فى مكانها الصحيح مع الاحتفاظ بالمسافة الصحيحة بين القدمين للمحافظة على اتزان الجسم.

٦- يجب ملاحظة أن تكون حركات نقل قدمى المبتدئ للأمام أو للخلف فوق مستوى الأرض مباشرة دون زحلقتها أو رفعها عالياً أكثر مما هو مطلوب.

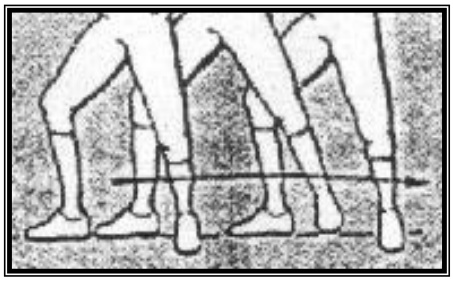
## تلخيص ما سبق فى خطوتين هما:

- القدم الخلفية ستتحرك أولاً برفع الكعب ثم المشط ثم ينزل المشط يليه الكعب.
- بالنسبة للقدم الأمامية ستتحرك ثانياً برفع المشط ثم الكعب ثم ينزل الكعب يليه المشط.

## الخطوات التعليمية للتقهقر للخلف:

يقف المبتدئين فى وضع الاستعداد ويتم تعلم التقهقر للخلف بالعدات كالتالى:

- فى العدة (١) Une رفع كعب القدم الخلفية عن الأرض.
- فى العدة (٢) Deux رفع المشط ونقل القدم الخلفية مسافة مناسبة للخلف بحيث يتم هبوط مشط القدم أولاً ثم الكعب.
- فى العدة (٣) Trois تحريك القدم الأمامية للخلف نفس المسافة التى قطعتها القدم الخلفية وذلك من خلال دفع القدم الأمامية الجسم للخلف بحيث يتم هبوط الكعب أولاً ثم المشط.



شكل (٨٦)

التقهقر للخلف

يجب على المدرب أثناء تعليم التقهقر للخلــف أن يوضــح للمبتــدئين أن خطــوات التقهقر غالباً ما تكون أكثر اتساعاً من خطوات التقدم ويتوقف اتساع هذه الخطوات ومــدى سرعتها على تحركات المنافس وتتوقف سرعة التقدم للأمام على قوة الدفع بالقدم الخلفية.

كما يجب على المدرب أن يربط بين حركتى التقدم والتقهقر بتكرار إصــدار الأمــر بالتحرك أماماً أو خلفاً.

**مثال**:

١- تقدم – تقهقر – تقهقر.

٢- تقدم مرتين – تقهقر.

٣- تقهقر مرتين – تقدم.

**ملحوظة**:

يجب أن تتصف حركتى التقدم والتقهقر بصفات الحركة المستمرة السريعة المتتابعة دون أى فترات سكون.

**الأخطاء الشائعة فى التقهقر للخلف**:

نفس أخطاء التقدم للأمام مع عكس الحركة للخلف مع مراعاة تفادى هذه الأخطاء حيث أن هذه الأخطاء لها نفس النتائج والتأثيرات.

- يجب أن يعرف اللاعب أن كسب المسافة وفقدانها لا يقتصر على حركات التقدم والتقهقر فقط بل أن اللاعب يمكن أن يستخدم حركات التقدم والتقهقر على شكل قفزة أماماً أو خلفاً أو أن يكون التقدم متبوعاً بحركة طعن مباشرة وكلها محاولات الهدف منها التقرب أو البعد عن المنافس حتى يسهل تسجيل لمسة عليه أو الهروب من المدى الحركى للمنافس.

ومن هذه التحركات ما يلى:

** **تحركات سريعة للأمام وللخلف**:

| | |
|---|---|
| أ- حركة الوثب للأمام | **Sautter en A vant** |
| ب- حركة الوثب للخلف | **Sautter en Arriere** |
| ج- التقدم بالوثب | **Pas Saute** |
| د- حركة السهم | **La f léche** |

## أ- حركة الوثب للأمام: Sautter en avant

الغرض منها كسب مسافة من أرض الملعب وتستخدم هذه الحركة فى الهجوم أو التمهيد له وهى عبارة عن قفزة للأمام بهدف القرب من المنافس وغالباً تكون مصحوبة بحركة طعن عندما تكون مسافة التبارز طويلة، حتى تمكن المبارز من تسجيل لمسة.

### طريقة الأداء:

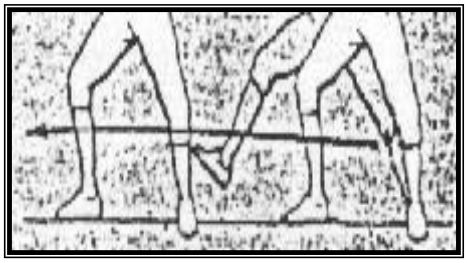
تؤدى هذه الحركة من وضع الاستعداد:

١- مرجحة القدم الأمامية للأمام مع امتداد الرجل من مفصل الركبة.

٢- يدفع اللاعب الأرض بباطن القدم الخلفية للأمام فى نفس التوقيت.

٣- يحتفظ اللاعب بوضع ثنى الركبة الخلفية عند تحريك القدم الخلفية للأمام وعدم امتداد الركبتين.

٤- يلى هذه الحركة غالباً القيام بحركة الطعن للأمام لمحاولة تسجيل لمسة على المنافس.



شكل (٨٨)

الوثب للأمام

**الأخطاء الشائعة**:

١- عدم ملامسة القدمان الأرض فى المكان الجديد فى وقت واحد.

٢- ارتفاع القدمين عن سطح الأرض أكثر من اللازم.

٣- ميل الجسم والرأس والسلاح عن الخط الوهمى للمبارزة فى اتجاه المنافس.

## ب- حركة الوثب للخلف: Sautter en arriere

الغرض منها فقدان مسافة من أرض الملعب بهدف الابتعاد عن هجوم المنافس وهى من أنواع الدفاع الذى يستخدم عندما يكون المبارز غير مستعد للدفاع بالسلاح ضد هجوم منافسه.

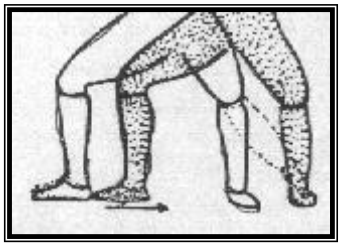
**طريقة الأداء**:

تؤدى هذه الحركة من وضع الاستعداد:

١- رفع كعب القدم الخلفية عن الأرض ودفع الأرض بمشط القدم إلى الخلف.

٢- مرجحة الرجل الخلفية من مفصل الفخذ والركبة خلفاً حتى تصل القدم إلى مستوى مرتفع عن الأرض قليلاً.

٣- تقدم القدم الأمامية بدفع الأرض والوثب للخلف فى نفس لحظة وصول القدم الخلفية إلى الخلف على أن يتم الهبوط على باطن القدم للارتكاز على الأرض فى وقت واحد.



شكل (٨٩)

الوثب للخلف

**الأخطاء الشائعة**:

١- ارتفاع القدمين عن سطح الأرض أكثر من اللازم.

٢- البطء فى أداء حركة القدمين مما ينتج عنه فقدان الاتزان وافتقارها لعنصر السرعة.

٣- عدم التنسيق بين القدمين مما ينتج عنه تمايل الجسم وعدم الاحتفاظ به فى الوضع المناسب.

**ملحوظة**:

يجب ملاحظة الفرق بين الخطوة للخلف والوثبة للخلف حيث أنه يوجد فى الوثبة لحظة ترتفع فيها القدمين الاثنتين عن الأرض قليلاً بعكس الخطوة.

## ج- التقدم بالوثب: Pas saute

الغرض منها التواجد عند مسافة المبارزة الصحيحة لبدء الهجوم وغالباً ما تكون متبوعة بالطعن ويفاجأ بها الخصم.

**طريقة الأداء**:

١- تؤدى باستخدام مشطى القدمين مع ملاحظة ألا تكون الوثبة عالياً أكثر من اللازم وألا تكون بعيدة للأمام.

٢- تلامس القدم الأمامية الأرض ببرهة قصيرة قبل القدم الخلفية.

٣- تؤدى الوثبة دون الإخلال بتوازن وضع الاستعداد والوثبة المتبوعة بالطعن يجب أن تكون قوية مع أدائها بشجاعة وحزم وثقة وبمنتهى السرعة بقدر الإمكان.

وعند التدريب تؤدى الحركة فى عدتين ثم تؤدى فى عدة واحدة.

**الأخطاء الشائعة**:

١- أداء الوثبة عالية أكثر من اللازم مما ينتج عنه فقد الحركة لعنصر السرعة كما تشير إلى نية الهجوم.

٢- طول الوثبة أكثر من اللازم وبذلك تقل سرعة الهجوم.

**ملحوظة**:

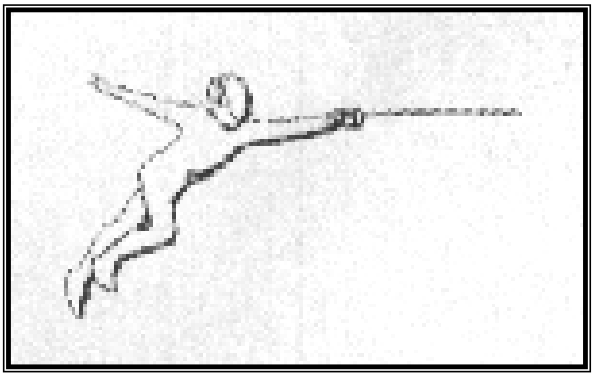
التقدم بالوثب عكس التقدم حيث أن الأخير القدم الأمامية تلامس الأرض أولاً بالكعب لا بالمشط.

## د- حركة السهم الطائر: La Flèche

حركة تؤدى بمجموعة من خطوات الجرى بدلاً من الطعن عندما يكون المنافس خارج مسافة التبارز وهى أكثر الحركات الطبيعية للقدم والغرض منها الهجوم السريع المفاجئ على المنافس.

يمكن أن تؤدى الوثبة السهمية من خلال:

- وضع الاستعداد.
- من نصف خطوة للأمام أو الخلف (كإعداد للوثبة).
- من وضع الطعن.



شكل (٩٠)

الوثبة السهمية (الطائرة)

**طريقة الأداء:**

١- فرد الذراع المسلحة للأمام مع الميل بالجسم للأمام فى اتجاه المنافس.

٢- نقل مركز ثقل الجسم على مشط القدم الأمامية حتى يكاد الجسم يسقط أماماً ويفقد توازنه.

٣- تتحرك القدم الخلفية بحركة سريعة وخاطفة من مفصل الفخذ للأمام لتجنب سقوط الجسم وإعادة التوازن بقدر المستطاع.

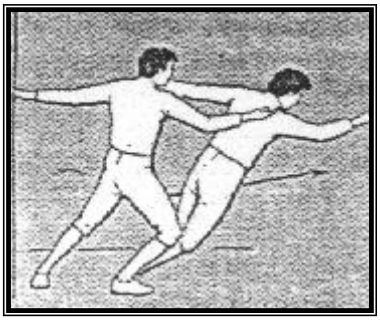
٤- تقوم القدم الأمامية بدفع الأرض بقوة للأمام والجسم يستمر فى الحركة للأمام وهنا يجب أن تصل اللمسة أثناء مرحلة تقاطع الرجل الخلفية مع الرجل الأمامية خلال عملية الهبوط.

٥- تهبط القدم الخلفية أمام مشط القدم الأمامية على المشط بمسافة مناسبة وفقاً لبعد أو قرب المنافس ويستكمل المبارز أداء الحركة بالجرى مباشرة بالقدم الأمامية.

**وتعتمد سرعة الجسم على:**

١- زاوية انحراف الجسم والتى تكون فى الغالب بين ٤٥° ، ٦٠°.

٢- اندفاع القدم الأمامية.



**شكل (٩١)**

**أفضل زاوية لأداء الوثبة السهمية**

**الأخطاء الشائعة**:

١- عدم تزامن حركة فرد الذراع من حركة الرجلين مما يسهل أداء الهجوم المضاد على اللاعب الذى يقوم بتنفيذها.

٢- رفع الجسم لأعلى قبل البدء فى أداء الحركة مما يؤدى إلى بطء تنفيذها وتنبيه المنافس إليها فتفقد عنصر المفاجأة.

٣- تحريك القدم الخلفية للأمام أمام القدم الأمامية قبل الوقت المناسب يؤدى على اختلال توازن اللاعب وفشل الهجوم بهذه الحركة.

٤- البدء بتحريك القدم الخلفية للأمام قبل سقوط مركز الثقل للأمام مما يؤثر على سرعة أداء الحركة بالتوقيت المناسب.

**مميزات حركة السهم الطائر (الوثبة السهمية)**:

١- القيام بالهجوم السريع المفاجئ على المنافس.

كسب مسافة عندما يكون المنافس بعيداً عن المبارز.

**عيوبها**:

١- إذا لم تسجل لمسة من هذه الحركة فإن المهاجم لا يستطيع الوقوف أو العودة لوضع دفاعى ويصبح هدفه مكشوفاً.

٢- غالباً ما يحدث تصادم بجسم اللاعب المدافع سواء بالجسم أو الذراع أو الكتف مما يسبب ضرراً قانونياً ويعرضه لعقوبة الإنذار ثم احتساب لمسة عليه إذا تكرر الخطأ.

** **الطعن (الحركة الانبساطية)**:

تعتبر العمود الفقرى للتبارز والهدف منها هو الوصول بذبابة السيف إلى هدف المنافس فى محاولة لتسجيل لمسة لذا فهى من أهم وسائل الهجوم.



شكل (٩٢)

الحركة الانبساطية

## طريقة الأداء:

تؤدى الحركة من وضع الاستعداد:

١- فرد الذراع من مفصل المرفق فى خط واحد مع الكتف أو أعلى قليلاً بسرعة وبدون توتر مع ثبات الجسم دون حركة والسيف على امتداد الذراع وذبابته مهددة للهدف.

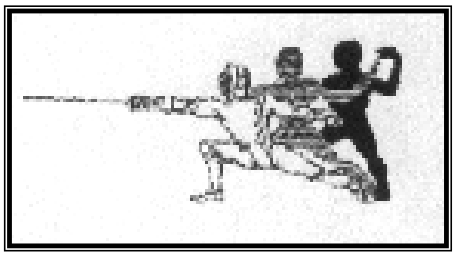
٢- رفع مشط القدم الأمامية وتحريكها للأمام ونقلها لمسافة الطعن المناسبة وفى نفس اللحظة تمتد القدم الخلفية فى حركة سريعة وقوية من مفصل الركبة وتقوم بدفع الأرض لتحريك الجسم للأمام.

٣- وفى نفس الوقت وأثناء الطعن تهبط الذراع الحرة للخلف ولأسفل من مفصل الكتف بحيث تصبح موازية للرجل الخلفية الممتدة على أن يتجه كف اليد لأعلى.

٤- تهبط القدم الأمامية بكاملها على الأرض بالكعب أولاً ثم المشط.

٥- يجب ملاحظة أن يظل وضع الجذع والرأس كما هو فى وضع الاستعداد وفى نهاية الحركة تصبح الركبة الأمامية عمودية على مشط القدم الأمامية.

الشروط الواجب توافرها عند أداء الحركة:



شكل (٩٣)

تسلسل أداء الحركة الانبساطية

١- يجب أن تنفذ الحركة من وضع الاستعداد.

٢- الرجل الخلفية تدفع الأرض بسرعة وتظل ثابتة فى مكانها كمرساة حتى تحد من اندفاع الجسم للأمام أكثر من اللازم.

٣- فرد الذراع أولاً قبل الطعن وذلك حيث أن فرد الذراع مع تهديد ذبابة السيف لهدف المنافس يعطى اللاعب حق اكتساب الهجوم فأى هجوم غير مسبوق بفرد الذراع المسلحة قد لا يعترف به وأى لمسة تسجل دون اكتساب هذا الحق قد لا تحتسب أمام الهجمات النصلية.. ويمكن توضيح ذلك لطلابنا أنه يجب التعود على فرد الذراع أولاً قبل أداء حركة الطعن وذلك لاكتساب حق الهجوم.

٤- مسافة الطعن يجب أن تكون مناسبة، بحيث يمكن العودة لوضع الاستعداد مرة أخرى بطريقة سلسلة.

٥- يجب أن تكون الركبة الأمامية عمودية على مشط القدم الأمامية وذلك فى الوضع النهائى للطعن.

٦- فى الوضع النهائى يجب أن تكون القدم الأمامية متجهة للأمام دون انحراف للداخل أو للخارج.

## الخطوات التعليمية:

يتم تعليم الحركة الانبساطية بالتدرج التالى:

أولاً: تعليم الحركة بدون سلاح.

ثانياً: تعليم الحركة من وضع الاستعداد بدون سلاح.

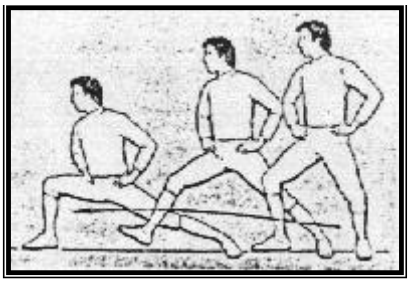
ثالثاً: تعليم الحركة من وضع الاستعداد بالسلاح.

## أولاً: تعليم الحركة بدون سلاح يتم كالتالى:

١- يقوم المدرب بإعطاء المبتدئين بعض التمرينات التمهيدية والمشابهة للطعن العادى فى جميع الاتجاهات سواء من الحركة أو الثبات.

٢- التركيز على الطعن الأمامى مع تثبيت الذراعين فى الوسط مع الوثب لأعلى والنزول فى وضع الطعن.

٣- الطعن على القدم اليمنى للاعب الأيمن والتركيز على فرد الرجل والركبة الخلفية على كامل امتدادها والقدم اليسرى للاعب الأيسر.



شكل (٩٤)

حركة القدمين فى الطعن

## ثانياً: تعليم الحركة من وضع الاستعداد بدون سلاح:

- فى العدة (١) Une ينادى المدرب على Allonge (فرد الذراع) فيقوم المبتدئين بفرد الذراع الأمامية للأمام (المفروض حاملة للسلاح).
- فى العدة (٢) Deux يرفع المبتدئين مشط القدم الأمامية.
- فى العدة (٣) Trois تحريك القدم الأمامية للأمام نتيجة دفع القدم الخلفية الأرض بقوة من الركبة مع امتدادها كاملاً ونزول القدم لملامسة الأرض بالكعب أولاً.
- فى العدة (٤) Quarte هبوط الذراع الحرة لأسفل لتوازى الرجل الخلفية ولا تلامسها والكف متجهاً لأعلى وذلك فى نفس توقيت العدة (٣) Trois.

## ثالثاً: تعليم الحركة من وضع الاستعداد باستخدام السلاح:

نفس العدات الخمس السابقة كما فى ثانياً ولكن مع حمل السلاح ثم اختصار العدات فى عدتين كالتالى:

- فى العدة (١) Une فرد الذراع المسلحة.
- فى العدة (٢) Deux رفع مشط القدم الأمامية وتحريكها للأمام مع هبوط الذراع الحرة، ثم تهبط القدم الأمامية على الأرض.

تستبدل العدات بالنداء كالتالى:

- عند صدور النداء Allonge (فرد الذراع) يقوم المبتدئين بفرد الذراع المسلحة.

- عند صدور النداء Fendez Vous (اطعن) يقوم المبتدئين بتحريك القدم الأمامية مع هبوط الذراع الحرة حتى الانتهاء من الطعن.

## اختصار النداءين فى نداء واحد كالتالى:

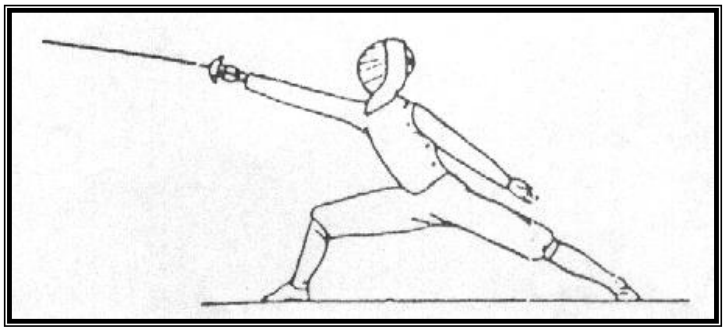
عند صدور النداء Fendez Vous يقوم المبتدئين بأداء حركة الطعن كاملة مع مراعاة أن تسبق الذراع المسلحة حركة الرجلين.

وبمجرد إتقان المبتدئ للطعن وأداءها بصفة آلية وبثقة تامة على المدرب أن يعطى تمرينات متنوعة من حيث التوقيت والإيقاع حتى تصبح حركة الطعن تلقائية سهلة وسريعة كما يجب على المدرب دمج حركة الطعن مع التقدم والتقهقر عدة مرات ويمكن إعطاء تمرينات منفردة أو تمرينات زوجية.

## الأخطاء الشائعة:

١- دوران الركبة للداخل نتيجة اتخاذ اللاعب لوضع غير صحيح للكتفين والحوض.

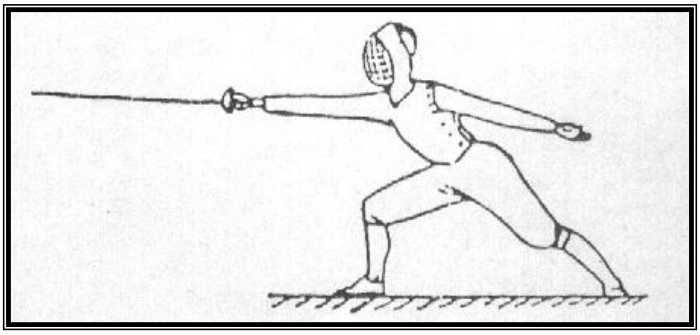
٢- اتخاذ القدم اليمنى مسافة بعيدة للأمام فينتج عن ذلك بعد القدم عن مفصل الركبة بدلاً من تواجد المشط تحت مستوى الركبة مما يعوق العودة السريعة.



شكل (٩٦)

بعد القدم عن مفصل الركبة

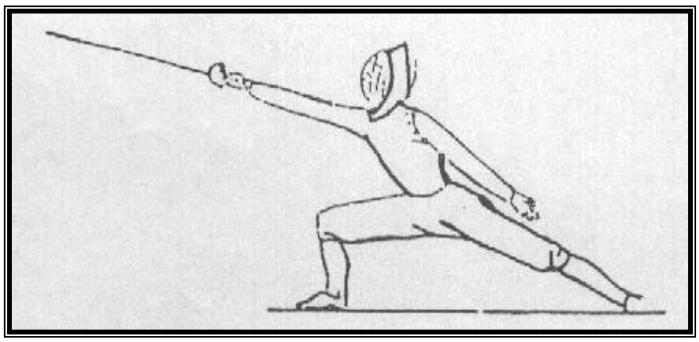
٣- اتخاذ القدم اليمنى مسافة صغيرة للأمام وذلك نتيجة عدم فرد الرجل اليسرى كاملاً مما يسبب حملاً زائداً على الركبة اليمنى مما يجهدها.



شكل (٩٧)

عدم فرد الرجل اليسرى كاملاً

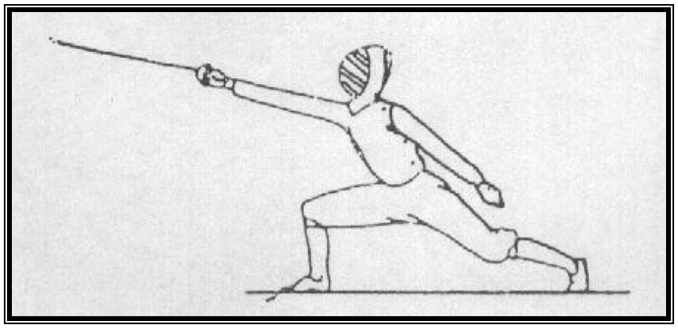
٤- استقرار القدم الخلفية على الحافة الداخلية للحذاء وإدارتها لأعلى مما ينتج عنه اندفاع الجسم للأمام.



شكل (٩٨)

استقرار القدم الخلفية على الحافة الداخلية

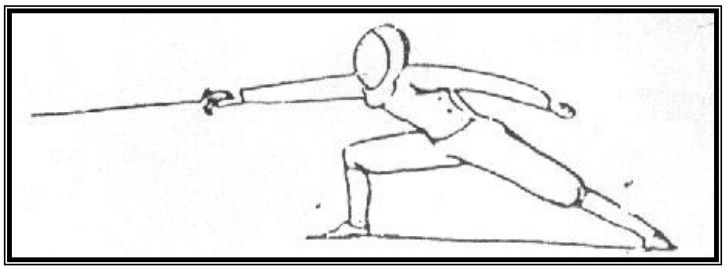
٥- الدفع بالقدم الأمامية بدلاً من القدم الخلفية مما يؤدى إلى الوقوف على مشط القدم الخلفية.



شكل (٩٩)

الوقوف على مشط القدم الخلفية

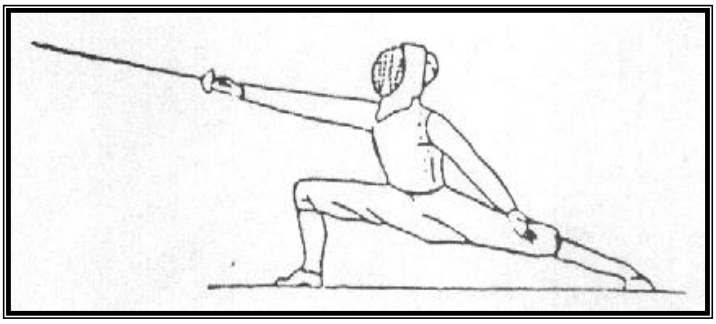
٦- ميل الجسم للأمام أكثر من اللازم حيث يؤدى ذلك إلى نقل ثقل الجسم فوق القدم الأمامية مما يعوق العودة لوضع الاستعداد.



شكل (١٠٠)

ميل الجسم للأمام

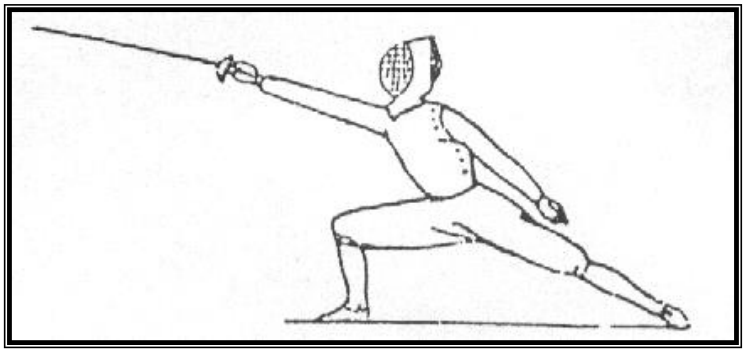
٧- سقوط الجسم لأسفل جهة الأرض مما يعوق العودة لوضع الاستعداد.



شكل (١٠١)

سقوط الجسم لأسفل

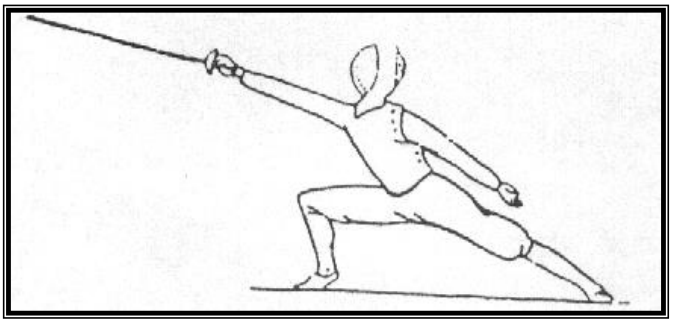
٨- عدم فرد الذراع الحرة والاحتفاظ بها فى مكانها كما فى وضع الاستعداد مما ينتج عنه عدم الثبات فى وضع الطعن وميل الكتف.



شكل (١٠٢)

عدم فرد الذراع الحرة

٩- اندفاع اللاعب بقوة للأمام يفقد التوازن ويؤدى إلى النزول على مشط القدم الأمامى.

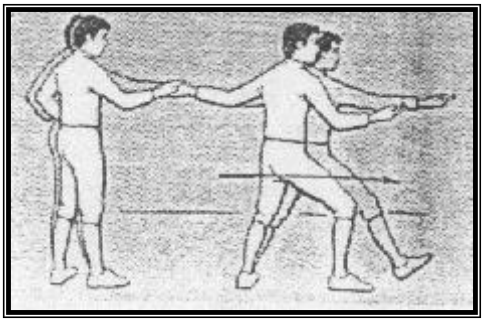


شكل (١٠٣)

النزول على مشط القدم الأمامى

## أمثلة تدريبية على الحركة الانبساطية (الطعن):

يجب أن يتعود المبتدئ على الطعن ويتدرب عليها مراراً حيث أن عدم إتقانها يجعل الهجوم ناقصاً أما فى حالة إتقانها فسيزيد من فاعلية الهجوم.

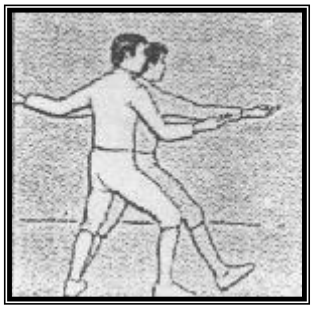


شكل (١٠٤)

التدريب على الحركة الانبساطية

١- يقوم المدرب بوضع عملة أسفل كعب القدم الأمامية للمبتدئ حتى يتأكد من رفع مشط القدم أو وضع ذبابة السلاح على مقدمة القدم الأمامية.

٢- استخدام المرآة لتدعيم عملية التدريب ويجب أن يكون التدريب أمام المرآة بصورة تسمح للمبتدئ برؤية مشط القدم قدر الإمكان عند بداية الطعن حتى لا يؤدى الحركة برفع مشط القدم لأعلى أكثر من اللازم.



شكل (١٠٥)

التقدم بالتدريب على الحركة الانبساطية

٣- الطعن على مسافة معلومة فى صورة تتابع بين مجموعتين بحيث يلمس اللاعب ظهر زميله الذى أمامه فى القاطرة بيده الأمامية بعد الطعن ثم يبدأ زميله فى لمس الذى أمامه وهكذا وتفوز المجموعة التى انتهت طعناتها أسرع من الأخرى.

## العودة من الطعن إلى وضع الاستعداد:

هناك نوعان للعودة إلى وضع الاستعداد بعد أداء حركة الطعن وهما:

أ- العودة إلى الخلف Engarde en arriere

ب- العودة إلى الأمام Engarde en avant

## أ- العودة إلى الخلف: Engarde en arriere

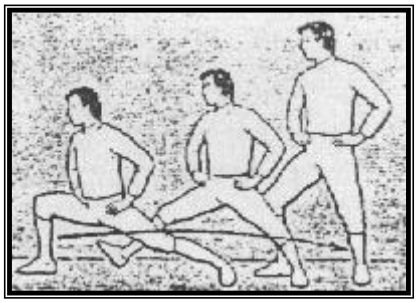
هى عبارة عن العودة إلى وضع الاستعداد الذى كان عليه اللاعب قبل القيام بهجومه ويقوم بها اللاعب عندما يفشل بتسجيل لمسة من حركة الطعن ويجب أن تتصف هذه الحركة بالرشاقة والسرعة مع توافر الاتزان العام للجسم للمساعدة للقيام بهجمة جديدة من وضع الاستعداد.

### طريقة الأداء:

١- تبدأ الحركة عن طريق ثنى الركبة الخلفية.

٢- وفى نفس اللحظة يرتفع مشط القدم الأمامية وتترك الأرض عن طريق دفعة قوية من الكعب لتحريك الجسم للخلف.

٣- تحميل الجسم للخلف على الرجل الخلفية مع استمرار ثنى الركبة حتى تتخذ الركبة الخلفية وضع التعامد مع مشط القدم الخلفية مع عدم تحريك تلك القدم من مكانها.



شكل (١٠٦)

حركة الرجلين لوضع الاستعداد الخلفى

٤- تكمل هذه الحركة عن طريق سحب القدم الأمامية إلى الخلف للعودة إلى وضع الاستعداد بحيث يلمس الكعب أولاً ثم المشط.

٥- الاحتفاظ بثنى الركبة الأمامية وثبات الجزء العلوى من الجسم.

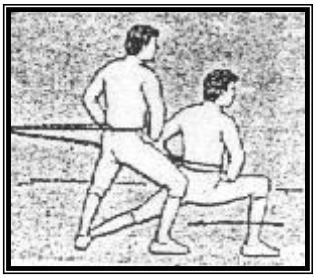
٦- يتم رفع الذراع الحرة الخلفية لتعود بحركة سريعة إلى وضعها الطبيعى كما فى وضع الاستعداد.

٧- تظل الذراع المسلحة مفرودة لحماية اللاعب أثناء العودة ولا يثنى إلا عند استقرار القدم الأمامية فى مكانها من وضع الاستعداد والتأخير النسبى فى عودة الذراع المسلحة يكون بهدف حماية الجسم من حدوث أى حركات أو هجمات مضادة من المنافس. وبالتالى تسنح له الفرصة للقيام بالدفاع والرد.

ويجب التنسيق بين هذه الحركات حتى لا تبدو منفصلة عن بعضها بل تبدو كأنها حركة واحدة انسيابية.

**** وهنـاك بعـض التـدريبات لمسـاعدة المبتـدئين لأداء حركـة الرجـوع مثل استخدام:**

- حبل مطاط.
- أو وقوف المدرب خلف المبتدئ ويقدم له المساعدة عن طريق مسك ورفع مـؤخرة الركبة أثناء حركة الرجوع.



شكل (١٠٧)

عوامل مساعدة للعودة لوضع الاستعداد

## ب- العودة إلى الأمام: En Garde En Avant

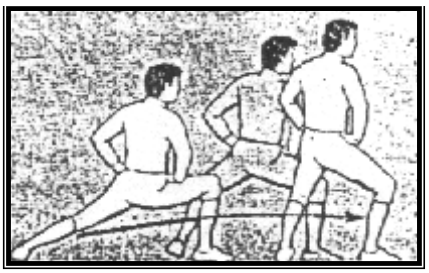
وهى عبارة عن حركة العودة إلى الأمام بالقدم الخلفية لوضع الاستعداد ويقوم بهـا اللاعب عندما يتقهقر المنافس خلفاً هرباً من الهجوم الواقع عليه ويتم أداء هـذه الحركـة بسرعة ورشاقة دون أن يفقد الجسم اتزانه.

### طريقة الأداء:

١- نقل مركز الثقل للأمام قليلاً عن طريق الارتكاز على الركبة الأمامية.

٢- وفى نفس اللحظة تبدأ الحركة من القدم الخلفية للأمام دون زحـف علـى الأرض بعد دفع الأرض دفعاً بسيطاً لتأخذ وضعها الصـحيح فـى وضـع الاستعداد مع مراعاة ما يلى:

- الحفاظ على المسافة بين القدمين باتساع الحوض.
- عدم خروج أو دخول القدم الخلفية عن الخط الوهمى الواصل بين كعبى القدمين.
- المحافظة على ثنى الركبتين وتوزيع ثقل الجسم على القدمين بالتساوى.
- رفع الذراع الحرة لوضعها الأصلى كما فى وضع الاستعداد بحيث يسبق رفعها حركة الرجل أثناء نقل القدم ببرهة قليلة.



شكل (١٠٨)

حركة الرجلين لوضع الاستعداد الأمامى

## الأخطاء الشائعة فى حركات العودة لوضع الاستعداد الخلفى والأمامى:

١- رفع الجسم إلى أعلى مما ينتج عنه امتداد الركبتين بعد دفع الأرض بباطن القدم سواء الأمامية أو الخلفية وفقاً لنوع العودة.

٢- زحف القدم الأمامية أو الخلفية عند أداء العودة.

٣- رفع القدم الأمامية فى العودة للخلف والقدم الخلفية فى العودة للأمام بعيداً عن الأرض أكثر من اللازم.

٤- ثنى الجذع خلفاً أو أماماً أو ميله يميناً ويساراً.

٥- عدم رجوع القدمين إلى وضع الاستعداد الصحيح من حيث الكعبين واستقامتها على خط واحد وعمل زاوية قائمة بالمشطين.

* يجب أن يكون التدريب على الحركة الانبساطية والعودة للأمام أو الخلف معاً حتى يبدو وكأنهما حركة واحدة.

## ** حركات مركبة للقدمين:

## التقدم للأمام مع الطعن:

## March et la Development advance & lunge:

١- تبدأ من وضع الاستعداد فرد الذراع المسلحة عند بدء التقدم الذى يعتبر أول الهجوم وتظل ممتدة حتى انتهائه حتى لا تكون هناك فرصة للقيام بهجوم مضاد.

٢- بمجرد أن تلمس القدم الخلفية الأرض يطعن اللاعب مباشرة دون توقف.

**التقهقر للخلف مع الطعن**:

## Rombre et la Development retrat & lunge:

- تبدأ الحركة من وضع الاستعداد مع فرد الذراع المسلحة عند بدء التقهقر وتظل ممتدة حتى انتهائه.
- بمجرد أن تلمس القدم الأمامية الأرض يطعن اللاعب مباشرة دون توقف.

**ملحوظة**:

يستطيع اللاعب بالتدريب المستمر إدماج حركة الطعن مع التقدم أو التقهقر بحيث تبدو وكأنها حركة واحدة.

**التقدم للأمام والتقهقر للخلف أكثر من مرة**:

## Marche et la rombre advance & retreat:

من وضع الاستعداد أمام زميل لك فى وضع الاستعداد أيضاً يتم التقدم نحو الزميل وعليه أن يتقهقر نفس المسافة للمحافظة على المسافة التى بدأتما بها ثم تقدم وتقهقر كيفما كان (عشوائياً) بحيث يحاول الزميل التقدم، التقهقر تبعاً لما تقوم به.

**الوثب للأمام وللخلف والطعن**: Ballestra - balestra

من وضع الاستعداد تفرد الذراع عند بدء الوثبة الأمامية أو الخلفية وتبدأ الطعنة بمجرد النزول وملامسة القدم الخلفية للأرض فى الوثبة الأمامية وملامسة القدم الأمامية للأرض فى الوثبة الخلفية.

وتؤدى الوثبة دون الإخلال بتوازن وضع الاستعداد والوثبة المتبوعة بالطعن يجب أن تكون قوية مع أدائها بشجاعة وحزم وثقة وبمنتهى السرعة بقدر الإمكان.

ومن مميزاتها أنها تربك الخصم لفترة نتيجة لعنصر المفاجأة، ولكن فى حالة افتقارها لهذا العنصر تعرض اللاعب لضربة إيقاف من المنافس.

**التجمع**: Rassemblement

وهو عبارة عن العودة إلى وضع الانتباه ويتم كما يلى:

- من وضع الاستعداد ضرب الأرض بمشط القدم الأمامية فى العدتين (١ – ٢).

- فرد الركبتين مع عودة القدم الأمامية إلى الخلف بحيث يلتصق كعب القدم الأمامية بكعب القدم الخلفية مع رفع الذراع المسلحة مائلاً أعلى والذراع اليسرى جانباً مائلاً أسفل وخلع القناع من على الرأس وحمله بالذراع غير المسلحة فى العدتين (٣ – ٤).
- ثنى الذراع المسلحة من المرفق فى اتجاه الكتف حتى يصبح واقى السلاح أمام الذقن والنصل والذبابة متجهة إلى أعلى فعمودية على الأرض فى العدتين (٥ – ٦).
- مد الذراع المسلحة جانباً أماماً أسفل والذبابة تشير إلى الأرض فى العدة (٧).

- ضم الذراع المسلحة عرضاً أمام الجذع بحيث يكون المرفق والساعد متقاطعاً مع الجسم والسلاح على استقامة واحدة مع الساعدة ومتجهاً إلى الجانب الأيسر للاعب الأيمن والرجوع إلى وضع الانتباه فى العدة (٨).

تدريبات تطبيقية على (الأوضاع الأساسية الخاصة بتحركات القدمين – التوافق – المسافات):

١- اللاعب يتحرك مع إشارات المدرب كالتالى:

- المدرب سقفه واللاعب فى وضع التحفز.
- المدرب يشير للأمام واللاعب عمل خطوة للأمام.
- المدرب يشير للخلف واللاعب عمل خطوة للخلف.

٢- اللاعب الوثبة للأمام بكلتا القدمين، ثم خبطتين بالقدم الأمامية والخلفية ثم التقدم للأمام أو التقهقر للخلف.

٣- اللاعب من وضع التحفز والكفين فوق مستوى القدمين، تحريك اليد والقدم لأعلى بالتبادل كلا الجانبين.

٤- اللاعب من وضع التحفز لف الكف والرسغ من أسفل كف المعلم ومحاولة تسجيل لمسة.

٥- نفس التدريب السابق ولكن مع التقدم والتقهقر، (مارشيه، رومبية).

٦- نفس التدريب السابق من الثبات ولكن اللاعب يقوم بغلق العينين.

٧- المدرب خفض السلاح قليلاً واللاعب يقوم بعمل نصف دائرة بالسلاح (مرة باليمين) (ومرة باليسار).

٨- نفس التدريب السابق ويقوم اللاعب بفرد الذراع بعد الدورانات مع التحرك للأمام.

٩- نفس التدريب السابق ولكن مع الرجوع للخلف.

١٠- نفس التدريب السابق مع التحرك للأمام وزيادة تحرك للأمام آخر مع فرد الذراع.

١١- نفس التمرين السابق مع التحرك للأمام بالسوتيه ثم التقدم للأمام خطوة واحدة.

١٢- يقوم اللاعب بعمل سوتيه مع التقدم للأمام ثم التقهقر للخلف ثم عمل وضع الدفاع الرابع ثم السادس.

١٣- المدرب يخفض السلاح فيقوم اللاعب بأداء سوتيه مع سكيس كارت ثم مارشيه سكيس أوكتاف.

١٤- المدرب يخفض سلاحه فيقوم اللاعب بأداء السوتيه مع سكيس كارت ثم مارشيه سكيس أوكتاف ثم تقهقر سكيس كارت.

١٥- المدرب خفض السلاح فيقوم اللاعب بأداء أوكتاف سكيس وإذا ثبت المدرب مكانه يقوم اللاعب بالطعن وإذا مد المدرب ذراعه يقوم اللاعب بعمل، تقهقر للخلف.

١٦- المدرب يعطى إشارة فيقوم اللاعب بأداء خمس مراحل متتالية وهى:

- فرد الذراع. - تقدم للأمام. - وضع الاستعداد.

- تقهقر للخلف. - دفاع رابع.

١٧- اللاعب يقوم بأداء الطعن ثم الرجوع لوضع الاستعداد بدون وضع القدم الأمامية على الأرض ثم الطعن مرة أخرى.

١٨- نفس التدريب السابق ولكن بعد العودة لوضع التحفز القفز للأمام على الرجل الخلفية فقط ثم الطعن.

١٩- يقف المدرب على مسافة كبيرة وعند تحريكه للقدم الأمامية ووضعها على الأرض يقوم اللاعب بعمل الطعن.

**ملحوظة**:

- عند أداء حركة الطعن يراعى فى التعليم للمبتدئين أن يتم رفع مشطه ثم فرد الذراع مع الطعن.
- عند إعطاء درس للمبتدئين يجب مراعاة التسلسل من الثبات مع فرد الذراع ثم من التقدم للأمام، ثم بالطعن، ثم التقدم للأمام والطعن.

## تدريبات للرجلين:

### من وضع الاستعداد:

| | |
|---|---|
| ١- فردى من وضع التحفز | التقدم أو التقهقر تبعاً لنداء المدرب. |
| ٢- فردى من وضع التحفز | التقدم أو التقهقر عكس نداء المدرب. |
| ٣- زوجى من وضع التحفز | يقف الزميل وضع الطعن وعند قيام الزميل يعمل تقدم وطعن يقوم بالرجوع لوضع التحفز والتقهقر للخلف ثم يتم تكرار ذلك مع ملاحظة تغيير الإيقاع. |
| ٤- زوجى من وضع التحفز | يدفع اللاعب بذبابة السيف للأمام وعندما يشعر اللاعب أن ذراعه وصلت إلى أقصى مداها يطعن يتدرب اللاعب على ذلك مع ملاحظة أن الطعنة لن تكون صحيحة إلا إذا نفذت بمجرد اكتمال فرد الذراع (تبادل العمل). |
| ٥- زوجى من وضع التحفز | يقوم اللاعب دون إخطار الزميل بالتقهقر وعلى الآخر محاولة الطعن بمجرد قيامه بالتقهقر. ويحاول اللاعب الطعن بأقصى سرعة ليلمس الهدف قبل أن يحرك الزميل المتقهقر قدمه الأمامية أى الحركة الأخيرة من التقهقر. |

| | | |
|---|---|---|
| ٦- زوجى | من وضع التحفز | يقف الزميل ممسكاً حوض اللاعب بيديه من الخلف ويقوم بالنداء بالتقدم والتقهقر. |
| ٧- زوجى | من وضع التحفز | يقف الزميل ممسكاً حوض اللاعب بيده من الخلف ويقوم بإعطاء إشارة للاعب بيديه بالحركة المطلوبة. |

## بعض نماذج من الاختبارات المهارية لقياس المهارات الأساسية فى المبارزة:

هذه الاختبارات تعتبر مرشداً للاعب لمعرفة مستوى أدائه ومدى إتقانه للمهارات الأساسية فى المبارزة وقد تم مراعاة أن تكون هذه الاختبارات سهلة وبسيطة ولا يستخدم فيها أدوات معقدة.

## الاختبار الأول:

### الهدف:

يهدف هذا الاختبار لمعرفة مستوى الأداء المهارى لحركة التقدم للأمام، ومهارة حركة التقهقر للخلف كل على حدة.

### وصف الأداء:

- على مسافة طويلة قدرها ٢,٥م، مقسمة إلى عشرة مسافات طول كل مسافة منها ٢٥سم، وهى تعادل متوسط طول أقدام اللاعبين.
- يؤدى اللاعب خلال كل مسافة خطوة واحدة للتقدم للأمام بحيث يقطع المسافة كلها فى عشر خطوات كحد أقصى بصورة متتابعة دون توقف، ومثلها بالنسبة لخطوة التقهقر للخلف.

### التسجيل:

يحتسب لكل خطوة يخطوها اللاعب للأمام درجة واحدة وأخرى لكل خطوة يخطوها للخلف. وتسجيل له الدرجات التى يحصل عليها طبقاً لعدد الخطوات التى تم أدائها بطول المسافة المحددة.

**الاختبار الثانى**:

**الهدف**:

يهدف هذا الاختبار لقياس مستوى أداء مهارة الطعن أماماً.

**وصف الأداء**:

- يقف المختبر فى وضع الاستعداد خلف خط بداية ثابت بالنسبة للاعب على أن توضع مؤخرة القدم الأمامية ملامسة لهذا الخط مباشرة قبل بدء الأداء.
- يقوم اللاعب بأداء مهارة حركة الطعن للأمام والثبات فى الوضع.

**التسجيل**:

- تقاس المسافة الطولية التى حققها اللاعب فيما بين الخط الثابت وبين مكان هبوط كعب القدم الأمامية على سطح الأرض لأطول مسافة سنتيمترية.
- يسجل طول المسافة التى قطعتها القدم الأمامية للاعب.

**الاختبار الثالث**:

**الهدف**:

قياس الأداء المهارى لكل من خطوات التقدم للأمام والطعن، وخطوات التقهقر للخلف فى صورة متتابعة.

**الأدوات المستخدمة**:

- لوحة هدف مربعة الشكل طول ضلعها ٢٠سم. مبطنة من الداخل بمادة لينه (اسفنج – قطن) تعلق على حائط مستوى على ارتفاع حوالى ١٢٠سم.
- سلاح شيش عادى.
- يرسم خطان متوازيان على سطح أرضية صالة المبارزة. يبعد كل منهما مسافة اعتبارية قدرها خمسة أمتار عن مستوى الحائط المواجه المثبتة عليه لوحة الهدف تفصل بينهما مسافة عرضية قدرها ٥٠سم، ويتم وصل طرفى هذين الخطين لتحديد خط بداية الأداء ونهايته.

ولقد تم اختيار هذا الطول لمسافة الأداء حيث انه يشكل ثلث طول ميدان اللعب فى المبارزة الذى يعتبر الحد الأقصى لمسافات التقدم للأمام والتقهقر للخلف المتبادلة بين الخطين أثناء المنازلة.

- ساعة إيقاف لأقرب ١٠/١ من الثانية.

## وصف الأداء:

١- يقف اللاعب فى وضع الاستعداد الخاص بالمبارزة. خلف خط البداية الذى يفصل بين الخطين المتوازين وفى مواجهة لوحة الهدف بحيث يضع مقدمة قدمه الأمامية خلف هذا الخط مباشرة.

٢- عند سماع إشارة البدء، يقوم المختبر بأداء خطوات التقدم للأمام فى اتجاه لوحة الهدف، حتى يدخل فى نطاق مسافة الطعن الخاصة به ويؤدى مهارة حركة الطعن مسجلاً لمسة على سطح لوحة الهدف بطرف السيف، يليها مباشرة العودة على وضع الاستعداد والقيام بأداء خطوات التقهقر للخلف وذلك بصورة ديناميكية متتابعة ودون توقف حتى يصل اللاعب بقدميه خلف خط البداية.

٣- تعطى محاولتين للاعب مع مراعاة الشكل الصحيح للأداء والأداء الفنى المناسب يجب أن يشتمل على الملاحظات التالية:

- انثناء طرف النصل عند الطعن.
- الذراع المسلحة ممتدة على كامل استقامتها.
- الركبة الخلفية على كامل استقامتها.
- عقب الرجل الأمامية والرجل الخلفية على خط واحد.

## طريقة التسجيل:

تؤخذ أفضل محاولة ويتم احتساب وتسجيل الزمن الذى يستغرقه الأداء لأقرب ١٠/١ث.

## الاختبار الرابع:

## غرض الاختبار:

قياس درجة الطعن فى التصويب على الهدف من الحركة الانبساطية.

## الأدوات المستخدمة:

فرخ فلوسكاب مرسوم عليه ٤ دوائر متداخلة أنصاف أقطارها ٢، ٤، ٦، ٨سم وتكون الدائرة المركزية حمراء اللون، قناع للوجه، سلاحان شيش، أيمن وأيسر، بدلة سلاح.

## وصف الاختبار:

يقف المختبر مواجهاً للشاخص الكهربائى المثبت عليه فرخ الفلوسكاب وعلى مسافة مناسبة للقيام بالحركة الانبساطية.

يقوم المختبر بأداء حركة فرد الذراع مع الحركة الانبساطية لعدد ٤ مرات متتالية مع التركيز على وصول اللمسات فى الدائرة المركزية.

## شروط الاختبار:

أداء الحركة الانبساطية بالمواصفات السليمة (شكل الجسم – الذراع مفرودة، الذراع الخلفية – الرجل الأمامية والخلفية).

## التسجيل:

| المكان | الدرجات |
|---|---|
| – الدائرة المركزية | ٥ درجات |
| – الدائرة الثانية | ٤ درجات |
| – الدائرة الثالثة | ٣ درجات |
| – الدائرة الرابعة | درجتان |

- عندما تلمس ذبابة السلاح Pointe أى خط مشترك بين دائرتين تحتسب الدرجة الأكبر.
- النهاية الكبرى من ٢٠ درجة.
- يؤدى الاختبار خلال ٣ ثوان.

# الباب الرابع

# الهجوم والدفاع والرد

# الفصل الأول

# الهجـــــوم

**الهجمة المستقيمة.**

**الهجمة المغيرة.**

**الهجمة عكس المغيرة (المغيرة المعكوسة).**

**الهجمة القاطعة.**

**الهجوم والدفاع والرد**:

تتميز مباريات المبارزة بالحركة المستمرة وسرعة الأداء المتغير والخاطف كما تتميز بتنوع مهاراتها الفنية (هجومية، دفاعية، رد) فالمبارزة ليست هجوماً فقط كما أنها لا تقتصر على الدفاع وحده بل هى حركات متتالية من الهجوم لتوصيل لمسة إلى الهدف ومن الدفاع الذى يمنع المنافس من تسجيل لمسة ومن الرد الذى يقوم به اللاعب بعد دفاع نجاح لذا فإنه ليس من المستحسن أن نفصل بينهم فى التدريب.

**الهجوم**: **The Attack (L'Attaque)**

يعرف كيورى **Qurry** الهجوم بأنه "حركة السلاح فى اتجاه هدف المنافس والهجمة قد تكون بسيطة أو مركبة من الثبات بفرد الذراع فقط أو بفرد الذراع متبوعاً بعملية الطعن أو بفرد الذراع مع التقدم للأمام".

ومن أهم عوامل نجاح الهجوم هو المسافة والتوقيت والإيقاع فالمسافة هى المساحة الفاصلة بين اثنين متبارزين أما التوقيت فهو اللحظة التى يقوم فيها اللاعب بالهجوم على هدف المنافس أثناء المباراة نتيجة لوجود ثغرة أو خطأ فى أدائه الدفاعى أو نتيجة لاختلاف المواقف أثناء المباراة تؤدى إلى إتاحة تلك اللحظة، بينما الإيقاع هو الزمن اللازم لأداء حركة هجوم بسيطة.

وينقسم الهجوم إلى:

١- الهجوم البسيط **L'Attaque Simple**

٢- الهجوم المركب **L'Attaque Composee**

٣- الهجوم المضاد **La Contre Attaque**

وسوف نتناول فى هذا الكتاب نوعاً واحداً من الهجوم بشئ من التفصيل وهو الهجوم البسيط.

**الهجوم البسيط**: **L'Attaque Simple**

هو عبارة عن محاولة تسجيل لمسة باستخدام حركة سلاح واحدة فى توقيت زمنى واحد ويتم التسجيل إما فى نفس اتجاه التلاحم (وتعرف بالهجمة المباشرة) أو

فى الاتجاه المغاير لاتجاه التلاحم عندما يكون اتجاه التلاحم مغلقاً (وتعرف بالهجمة غير المباشرة) ويتم إما بفرد الذراع المسلحة متبوعة بحركة تقدم أو طعن أو بحركات رجلين مركبة للأمام ويعتمد نجاح هذا النوع من الهجوم على التوقيت السليم والسرعة والمفاجأة.

ويتمثل الهجوم البسيط المباشر فى:

**١- الهجمة المستقيمة.**

ويتمثل الهجوم البسيط غير المباشر فى:

١- الهجمة المغيرة.

٢- الهجمة عكس المغيرة (المغيرة المعكوسة).

٣- الهجمة القاطعة.

## الهجوم البسيط المباشر:

### ١- الهجمة المستقيمة (كودرواه): Qoup Droite

هذه الهجمة عبارة عن حركة انبساطية تستخدم عندما يكون اتجاه المنافس مفتوحاً وبالرغم من سهولة وبساطة أداء هذه الهجمة فإنها تعتبر أصعبها فى الحصول على نتيجة حيث أن الدقة والسرعة فى التنفيذ والتوقيت السليم من أهم شروطها ولعل القارئ يتساءل ما هو الفرق بين الهجمة المستقيمة والحركة الانبساطية.

والهجمة المستقيمة هى محاولة لتسجيل لمسة على زميل أو منافس بينما الحركة الانبساطية تؤدى بدون وجود منافس أو زميل أى ليس هناك توجيه للذبابة نحو هدف محدد.

### طريقة الأداء: (الناحية الفنية)

هى عبارة عن فرد الذراع المسلحة على أن تكون مهددة فعلاً لهدف المنافس وتكون ذبابة السلاح فى مستوى منخفض عن الواقى ثم يلى ذلك حركة الطعن وتؤدى هذه الحركة كاملة فى انسيابية ولنجاح هذه الهجمة لابد وأن تؤدى فى توقيت مناسب

لحظة ظهور الثغرة فى هدف المنافس مع مراعاة الدقة فى الأداء والسرعة فى المسافة وتؤدى هذه الهجمة بنفس الطريقة سواء أكان التلاحم فى الخطوط العليا أو السفلى.

وتعتبر هذه الهجمة من أسرع وأخطر الهجمات البسيطة على المنافس.

## متى تؤدى (ظروف الأداء):

١- تؤدى على المنافس الذى يترك هدفه مكشوفاً نتيجة للإهمال أو الأوضاع الخاطئة.

٢- تؤدى على المنافس الذى يقوم بتكرار وتغيير التلاحم من اتجاه لآخر بصفة مستمرة ويكون أنسب توقيت لأدائها لحظة ترك المنافس للنصل للقيام بالتغيير.

٣- تؤدى على المنافس الذى يتردد فى الهجوم بمعنى أن يقوم بفرد ذراعه ثم العودة مرة أخرى للتلاحم والتوقيت المناسب لأدائها لحظة عودة الذراع بعد فردها.



شكل (١٠٩)

الهجمة المستقيمة

## الخطوات التعليمية للهجمة المستقيمة:

يقف اللاعبون فى صفين متواجهين أحدهما على يمين المدرب (Adroite) (درواه) والآخر على يسار المدرب (Agouche) (أجوش) متخذاً كل منهما وضع التحفز (Engarde) ويفضل أن تبدأ جميع الحركات من وضع التلاحم السادس (Sixte).

**أولاً: تعليم الهجمة فى (٤) عدات:**

- فى العدة (١) (Une) يقوم الصف جهة اليسار (Agouche) بفتح اتجاه التلاحم وذلك بأداء حركة كب خفيفة بالرسغ أو بالاتجاه للوضع الرابع (Quarte).
- فى العدة (٢) (Deux) يقوم الصف جهة اليمين (Adroite) بأداء حركة فرد الذراع مع تهديد هدف المنافس بالذبابة.
- فى العدة (٣) (Trois) يقوم الصف جهة اليمين (Adroite) بأداء حركة الطعن وتسجيل لمسة فى هدف الزميل وعند وصول اللمسة يجب على المهاجم دفع السيف للأمام لكى يثنى النصل لأعلى وللخارج لزيادة الحماية.
- فى العدة (٤) (Quart) يقوم الصف جهة اليمين (Adroite) بالعودة إلى وضع التحفز (Engarde) مع قيام الصف جهة اليسار (Agouche) بغلق اتجاه التلاحم وعودة الصفين إلى الوضع الذى بدأت منه الهجمة.

**ثانياً: اختصار الهجمة إلى (٣) عدات:**

- فى العدة (Une) يقوم الصف جهة اليسار (Agouche) بفتح اتجاه التلاحم وذلك بأداء حركة كب خفيفة بالرسغ أو بالاتجاه للوضع الرابع (Quarte) وفى نفس التوقيت يقوم الصف جهة اليمين (Adroite) بأداء حركة فرد الذراع.
- فى العدة (Deux) يقوم الصف جهة اليمين (Adroite) بأداء الطعن وتسجيل لمسة.
- فى العدة (Trois) يعود الصف جهة اليمين (Adroite) لوضع التحفز (Engarde) ويقوم الصف جهة اليسار (Agouche) بغلق اتجاه التلاحم مع عودة الصفين لوضع التلاحم (Engagement).

**ثالثاً: اختصار الهجمة فى عدتين:**

- فى العدة (Une) يقوم الصف جهة اليسار (Agouche) بفتح اتجاه التلاحم وذلك بأداء حركة كب خفيفة بالرسغ أو بالاتجاه للوضع الرابع (Quarte)

وفى نفس التوقيت يقوم الصف جهة اليمين (Adroite) بفرد الـذراع وأداء الطعن وتسجيل لمسة.

- فى العدة (Deux) يعود الصفان لوضع التلاحم (Engagement).

**رابعاً: استخدام النداء بدلاً من العدات لأداء الهجمة كالآتى:**

- عندما يصدر المدرب النداء (تهويشة مستقيمة Feinte Coupdroite) يقوم الصف جهة اليسار (Agouche) بفتح اتجاه التلاحم بينما يقوم الصف جهـة اليمين (Adroite) فى نفس التوقيت بفرد الذراع فقط ويلاحظ أن النداء يسبق الأمر وهو فتح اتجاه التلاحم.
- عنـد صـدور النـداء (اطعـن Fendez) يقـوم الصـف جهـة اليمـين (Adroite) بأداء حركة الطعن.
- وعند صدور النداء (عودة لوضع التحفز Engarde) يعود الصفان إلى وضع التلاحم (Engagement).

**خامساً:**

- عندما يصدر المدرب النداء (مستقيمة Coup droite) يقوم الصـف جهـة اليسار (Agauche) بفتح اتجاه التلاحم وفى نفس التوقيت يقوم الصف جهة اليمين (Adroite) بأداء الهجمة المستقيمة.
- وعند صدور النداء (عودة لوضع التحفز Engarde) يعود الصـفان لوضـع التلاحم الأصلى (الوضع السادس Sixte).

**سادساً: اختصار تعليم الهجمة فى عدة واحدة:**

عند صدور النداء (مستقيمة Coup Droite) يقوم الصفين بـأداء الهجمـة كاملة مع العودة إلى وضع التحفز (Engarde) دون نداء آخر.

**سابعاً:**

يتم التبديل بين الصفوف وتطبيق نفس الخطوات السابقة.

**ثامناً**:

كل لاعبين معاً (التدريب الزوجى) وإجراء نفس الخطوات السابقة تحت إشراف المدرب.

**تاسعاً**:

يمر المدرب بين اللاعبين ويلتحم مع كل لاعب على حدة لتدريبه على اللمسة الصحيحة فى الهدف بحيث يقوم المدرب بفتح ثغرة ويقوم اللاعب بفرد الذراع وتسجيل لمسة فيقوم المدرب بتثبيت اللمسة فى صدره من خلال تحريك سلاحه لأعلى ليلامس الحد العلوى لنصل المدرب السطح السفلى لنصل اللاعب وتوجيه اللاعب لوضع حركة فرد الذراع.

**عاشراً**:

يؤدى المدرب نفس التدريب السابق مع اللاعب ولكن من اتجاهات مختلفة سواء من الأوضاع العليا أو السفلى ثم التدريج بسرعة الأداء وكذلك التدرج بالمسافة (الطعن – تقدم وطعن.. إلخ) وفقاً لتنوع مسافة التبارز.

**الأخطاء الشائعة**:

بعد إتقان اللاعب المبتدئ للمهارة قد تظهر بعض المشكلات القليلة والتى يجب على المدرب تصليحها أولاً بأول ومنها:

١- عدم انسيابية الهجمة أى وجود فاصل زمنى بين فرد الذراع المسلحة وحركة الطعن لذا يجب على اللاعب أن يتدرب حتى يصل إلى انسيابية الحركة بحيث يقوم بتسجيل اللمسة فى هدف المنافس فى جزء من الثانية قبل أن يلمس كعب الحذاء الأرض فى نهاية الطعن.

٢- عدم تهديد ذبابة السلاح لهدف المنافس وهذا يؤدى بها إلى الخروج عن الهدف تماماً وكذا سهولة الدفاع، لذا يجب على اللاعب أن يتدرب أمام وسائد الحائط أو من خلال التدريب مع زميل بحيث يتقن تهديد الهدف ثم الطعن.

٣- أداء حركة الطعن بالقدم الأمامية قبل فرد الذراع المسلحة وهذا بالطبع ينبه المنافس بتفادى هذه الهجمة.

**الهجوم البسيط غير المباشر**:

**١- الهجمة المغيرة (ديجاجية): Le degagement**

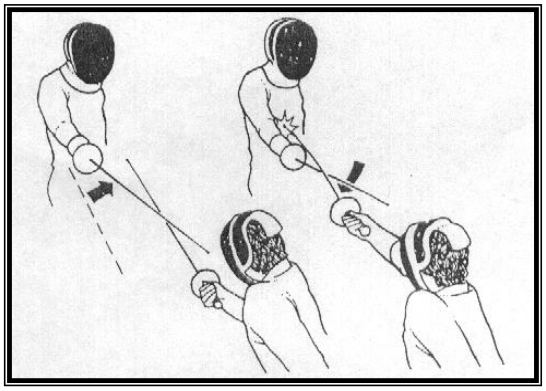
هى إحدى أنواع الهجوم البسيط غير المباشر وتؤدى هذه الهجمة فى الخط المقابل أو المغاير للاتجاه الذى يتلاحم فيه اللاعب مع منافسه إذا كان خط التلاحم الأصلى مغلقاً.

**طريقة الأداء (الناحية الفنية)**:

يقوم اللاعب بأداء هذه الهجمة عندما يحس بنصل المنافس يضغط على نصله للحفاظ على غلق خط التلاحم لذا يلجأ اللاعب لفتح ثغرة فى خط آخر غير خط التلاحم الأصلى وتعتمد هذه الهجمة على مدى قدرة اللاعب على استخدام أصابعه فى تحريك طرف السلاح إلى الاتجاه المقابل وتؤدى بتوجيه الذبابة بواسطة الأصابع العاملة للمرور بها إلى الاتجاه المتوقع الهجوم فيه وذلك بإمرارها من تحت نصل المنافس إذا كان التلاحم فى الاتجاهات العليا أو من أعلى فى حالة التلاحم فى الاتجاهات السفلى ثم فرد الذراع فى الاتجاه الجديد وتهديد هدف المنافس ثم أداء الطعن لمحاولة تسجيل لمسة فى صدر اللاعب.

**ملحوظة**:

يجب أن تؤدى الحركة من الأصابع فقط وليس من المرفق لأن الحركة من الأصابع تضيف للهجمة عنصرى (المفاجأة والسرعة) أما إذا أدى اللاعب الحركة من المرفق فتأخذ الهجمة مدى حركى واسع وبالتالى تستغرق زمناً أكبر. كما تجعل الذبابة مشتتة ويسهل الدفاع ضدها.



شكل (١١٠)

الهجمة المغيرة

**متى تؤدى (ظروف الأداء):**

١- تؤدى فى حالة ما إذا كان اتجاه التلاحم مغلقاً.

٢- خلال النزال يكتشف اللاعب ردود فعل منافسة من خلال أداء بعض المهارات من خلال الضغط أو الضرب على نصله فإذا كان المنافس يتميز بالعصبية الزائدة فى مبارزاته فإن رد فعله على الضربة عنيف وعند رده على تلك الضربة تؤدى الهجمة المغيرة.

٣- تؤدى على المنافس الذى يقوم بحركات عشوائية كثيرة مثل رفع طرف سلاحه فيعطى الفرصة للاعب لتمرير نصله من أسفل سلاح المنافس بسهولة وأداء الهجمة المغيرة ويتم ذلك إذا كان التلاحم فى الخطوط العليا.

٤- تؤدى على المنافس الذى يكثر من الضغط على السلاح دون أن يتبع ذلك أى حركات هجومية وتكون اللحظة المناسبة لأدائها هى لحظة بداية الضغط باستغلال اندفاع نصل المنافس فى اتجاه الضغط.

**الخطوات التعليمية للهجمة المغيرة:**

يقف اللاعبون فى صفين متواجهين أحدهما على يمين المدرب ويطلق عليه (A droite) والآخر على يسار المدرب ويطلق عليه (Agouche) متخذاً كل منهما وضع التحفز (An garde) ويفضل أن تبدأ جميع الحركات من وضع التلاحم السادس (Sixte).

أولاً: يقوم المدرب بتدريب اللاعبين على أداء الهجمة بالأصابع وفى أضيق الحدود من خلال الآتى:

- فى العدة (١) (Une) يقوم الصف جهة اليسار (Agouche) بالضغط على نصل سلاح الصف جهة اليمين (Adroite) ثم يقوم الصف جهة اليمين (Adroite) بتمرير ذبابة سلاحه من أسفل نصل المنافس فى حركة دائرية صغيرة مستخدماً أصبعى الإبهام والسبابة.
- فى العدة (٢) (Deux) يعود الصفان (Agouche - Adroite) لوضع التلاحم الأصلى (Engagement).

**ثانياً: بعد تأكد المدرب من استخدام اللاعبين لأصابعهم يتم تعليم الهجمة فى ٤ عدات:**

- فى العدة (١) (Une) يقوم الصف جهة اليسار (Agouche) بالضغط على نصل سلاح الصف جهة اليمين (Adroite)، ثم يقوم الصف جهة اليمين (Adroite) بتمرير ذبابة سلاحه من أسفل نصل المنافس.
- فى العدة (٢) (Deux) يقوم الصف جهة اليمين (Adroite) بأداء حركة فرد الذراع فى الاتجاه المقابل لاتجاه التلاحم الأصلى.
- فى العدة (٣) (Trois) يقوم الصف جهة اليمين (Adroite) بأداء حركة الطعن (Fendez).
- فى العدة (٤) (Quart) يعود الصفان لوضع التلاحم Engagement.

**ثالثاً: اختصار الهجمة فى (٣) عدات:**

- فى العدة (١) (Une) يقوم الصف جهة اليسار (Agouche) بالضغط على نصل سلاح الصف جهة اليمين (Adroite)، ثم يقوم الصف جهة اليمين (Adroite) بتمرير ذبابة سلاحه من أسفل نصل المنافس مع فرد الذراع فى الاتجاه المقابل.
- فى العدة (٢) (Deux) يقوم الصف جهة اليمين (Adroite) بالطعن (Fendez).

- فى العدة (٣) (Trois) يعود الصفان لوضع التلاحم (Engagement).

**رابعاً: استخدام النداء بدلاً من العدات لأداء الهجمة كالآتى:**

- عند صدور النداء: تهويشة مغيرة (Fente Degagez) يقوم الصف جهة اليسار (Agouche) بأداء حركة الضغط (Pression) على نصل المنافس ويقوم الصف جهة اليمين (Adroite) بأداء حركة التغيير وفرد الذراع وتهديد الهدف.
- عند صدور النداء (اطعن Fendez) يقوم الصف جهة اليمين (Adroite) بأداء حركة الطعن فى هدف المنافس.
- عند صدور النداء العودة لوضع التحفز (En Garde) يعود الصفان إلى وضع التلاحم (Engagement).

**خامساً: اختصار تعليم الهجمة فى عدة واحدة:**

- عند صدور النداء مغيرة (Degagez) يقوم الصف جهة اليسار (Agouche) بالضغط (Peression) فى حين يقوم الصف جهة اليمين (Adroite) بأداء الحركة كاملة.
- يقوم الصفان بالعودة إلى وضع التحفز (En garde) مرة أخرى.

**سادساً: يتم التبديل بين الصفوف وتطبيق نفس الخطوات السابقة.**

**سابعاً: كل لاعبين معاً (التدريب الزوجى) وإجراء نفس الخطوات السابقة تحت إشراف المدرب.**

ثامناً: يمر المدرب بين اللاعبين ويلتحم مع كل لاعب على حدة لتدريبه على الهجمة بحيث يقوم المدرب بالضغط على نصل سلاح اللاعب وفى نفس التوقيت يقوم اللاعب بتمرير ذبابة سلاحه من أسفل نصل المدرب وفرد الذراع المسلحة فى الاتجاه المقابل وأداء الطعن.

وعندئذ يقوم المدرب بتثبيت اللمسة فى صدره مع إعطاء التوجيهات اللازمة.

تاسعاً: يؤدى المدرب نفس التدريب السابق مع اللاعب ولكن من الخطـوط المختلفـة وأداء الحركة بحيث تنتهى فى الاتجاه المقابل لاتجاه التلاحم أو أى اتجاه آخر مغـاير لاتجاه التلاحم.

عاشراً: التدريب الحر مع إصلاح الأخطاء أولاً بأول.

**الأخطاء الشائعة**:

١- انقباض عضلات الرسغ والذراع والكتف وعضلات الرجلين أثناء الطعن ممـا ينتج عنه بطء الحركة وإعاقة التحكم فى النصل.

٢- أداء حركة تمرير طرف (ذبابة) السلاح من مرفق الـذراع المسـلحة وهـذا يستغرق وقتاً أكبر مما لو تمت الحركة باستخدام إصبعى الإبهام والسبابة.

٣- اتساع دائرة تمرير السلاح من أسفل نصل المنافس سواء فى الخطوط العليـا أو الخطوط السفلى مما يجعل المهاجم مهدداً بهجمات مضادة.

٤- فرد الذراع المسلحة قبل إتمام تمرير ذبابة السلاح من أسفل نصـل المنـافس مما يساعد المنافس على اكتشاف الهجمة وصدها أو تجنبها.

٥- فقدان انسيابية الحركة نتيجة وجود فاصل زمنى بين فرد الذراع والطعن.

**٢- الهجمة عكس المغيرة (المغيرة المعكوسة) (كونتر ديجاجية)**:

**Contre degagement:**

تؤدى هذه الهجمة فى نفس اتجاه التلاحم الأصلى وتتم عندما يقوم المنـافس بتغيير التلاحم وتتطلب هذه الهجمة توقيتاً دقيقاً وسرعة أداء ويقظـة تامـة حتـى لا يلمس المنافس النصل عند تغيره للتلاحم.

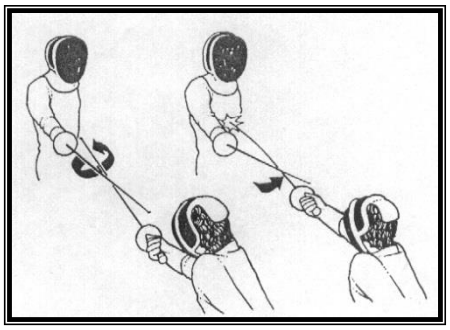
**طريقة الأداء (الناحية الفنية)**:

تؤدى هذه الهجمة بتمرير ذبابة السلاح بحركة دائرية من أسفل نصل المنافس فى الخطوط العليا ومن أعلى فى الخطوط السفلى قبل أن يتلاحم النصلان فى الاتجـاه الجديد بعد أداء المنافس لحركة تغير التلاحم من الوضع السادس إلى الوضع الرابـع

مثلاً ويعتمد نجاح هذه الهجمة على مدى قدرة اللاعب على استخدام أصبعى الإبهام والسبابة.

## متى تؤدى (ظروف الأداء):

تؤدى هذه الهجمة على المنافس الذى يكثر من تغيير التلاحم واللحظة المناسبة لأدائها قبل تلامس النصلين بعد أداء تغير التلاحم.



شكل (١١١)

الهجمة عكس المغيرة

## الخطوات التعليمية للهجمة عكس المغيرة:

يقف اللاعبون فى صفين متواجهين أحدهما على يمين المدرب والآخر على يسار المدرب متخذاً كل منهما وضع التحفز وتبدأ جميع الحركات من وضع التلاحم السادس.

**أولاً**:

- فى العدة (١) (Une) يقوم الصف جهة اليسار (Agouche) بأداء حركة تغير التلاحم للاتجاه الرابع (Quart) ويقوم الصف جهة اليمين (Adroite) فى لحظة تلامس النصلين فى الوضع الجديد بتمرير ذبابة سلاحه من أسفل نصل الزميل إلى اتجاه التلاحم الأصلى.
- فى العدة (٢) (Deux) يعود الصفان لوضع التلاحم (Engagement).

**ثانياً**: يكرر نفس التدريب السابق من (٥ – ١٠) مرات حتى يتأكد المدرب من أداء الحركة بالأصابع فقط وفى أضيق الحدود وفى التوقيت المناسب.

**ثالثاً**: تعليم الهجمة فى (٤) عدات:

- فى العدة (١) (Une) يقوم الصف جهة اليسار (Agouche) بأداء تغيير التلاحم للاتجاه للوضع الرابع (Quarte) ثم يقوم الصف جهة اليمين (Adroite) بتمرير ذبابة سلاحه من أسفل نصل الزميل قبل تلامس النصلين.
- فى العدة (٢) (Deux) يقوم الصف جهة اليمين (Adroite) بأداء حركة فرد الذراع.
- فى العدة (٣) (Trois) يقوم الصف جهة اليمين (Adroite) بأداء حركة الطعن Fendez وتثبيت اللمسة.
- فى العدة (٤) (Quart) يعود الصفان (Agouch - Adroite) لوضع التلاحم السادس (Engagement Sixte).

**رابعاً**: **اختصار الهجمة فى (٣) عدات**:

- فى العدة (١) (Une) يقوم الصف جهة اليسار (Agouche) بأداء تغيير التلاحم للاتجاه للوضع الرابع (Quarte) بتمرير الذبابة بحركة دائرية من أسفل نصل الزميل، قبل تلامس النصلين ثم فرد الذراع فى الاتجاه الأصلى (السادس Sixte).
- فى العدة (٢) (Deux) يقوم الصف جهة اليمين (Adroite) بالطعن (Fendez) وتثبيت اللمسة.
- فى العدة (٣) (Trois) يعود الصفان لوضع التلاحم السادس (Engagement sixte).

**خامساً**: **يستبدل العد بالنداء كالتالى**:

- عند صدور النداء (تهويشة عكس مغيرة Feinte contre degagez) يقوم الصف جهة (اليسار Agouche) بأداء حركة تغير التلاحم وفى نفس اللحظة يقوم الصف جهة اليمين (Adroite) بأداء حركة تمرير الذبابة من أسفل النصل قبل ملامسة النصلين وفرد الذراع.

- عند صدور النداء (اطعن Fendez) يقوم الصف جهة اليمين (Adroite) بأداء حركة الطعن فى هدف المنافس.
- عند صدور النداء (تحفز En Garde) يعود الصفان إلى وضع التلاحم السادس (Engagement sixte).

**سادساً: اختصار تعليم الهجمة فى عدة واحدة:**

عند صدور النداء (عكس المغيرة Contre Degagez) يقوم الصف جهة اليسار (Agouche) بأداء تغيير التلاحم فى حين يقوم الصف جهة (اليمين Adroite) بأداء الحركة كاملة ثم العودة لوضع التحفز En Garde.

سابعاً: تكرار جميع الخطوات السابقة بعد تبديل عمل الصفوف.

ثامناً: تكرار ما جاء فى سادساً مع تغيير التلاحم فى الخطوط المختلفة.

تاسعاً: كل لاعبين معاً (التدريب الزوجى) وإجراء نفس الخطوات السابقة تحت إشراف المدرب.

عاشراً: يمر المدرب بين اللاعبين ويلتحم مع كل لاعب على حدة لتدريبه على الهجمة بحيث يقوم المدرب بتغيير التلاحم من السادس إلى الرابع وفى نفس التوقيت يقوم اللاعب بتمرير ذبابة سلاحه من أسفل نصل المدرب قبل تلامس النصلين وفرد الذراع والطعن وعندئذ يقوم المدرب يثبت اللمسة فى صدره مع إعطاء التوجيهات اللازمة.

الحادى عشر: التدريب الحر مع إصلاح الأخطاء أولاً بأول.

**الأخطاء الشائعة:**

١- اصطدام النصلين نتيجة عدم تناسب سرعة اللاعب مع زميله القائم بتغيير اتجاه التلاحم.

٢- عدم استخدام الأصابع لأداء المهارة مما يزيد من مدى الحركة فيسهل تلافيها أو صدها.

٣- الطعن قبل الانتهاء من حركة تمرير الذبابة من أسفل النصل وفرد الذراع المسلحة.

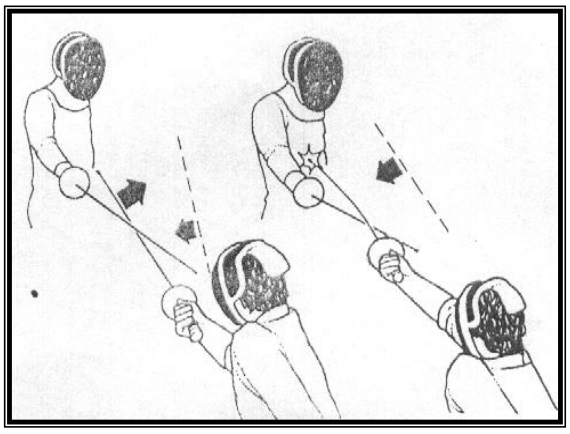
٤- التأخر فى تمرير الذبابة بعد تلامس النصلين عند قيام المنافس باتخاذ وضع التلاحم الجديد.

### ٣- الهجمة القاطعة (كوبية): Le Coupe

هى عبارة عن هجمة غير مباشرة تسجل فى الخط المقابل لخط التلاحم الأصلى بإمرار النصل أمام ذبابة المنافس من أقرب طريق ممكن فى حالة إذا ما كان الاتجاه الأصلى للتلاحم مغلقاً.

### طريقة الأداء (الناحية الفنية):

تؤدى هذه الهجمة عن طريق سحب الذراع المسلحة قليلاً إلى الخلف مع ثنى الرسغ لرفع ذبابة السلاح وتمرير النصل من أمام ذبابة المنافس، ثم مد الرسغ فى الاتجاه المقابل لاتجاه التلاحم متبوعاً بفرد الذراع المسلحة لتهديد الهدف ثم أداء حركة الطعن لتوصيل الذبابة إلى هدف المنافس. وتؤدى جميع الحركات السابقة فى انسيابية تامة وهى شائعة الاستخدام بالنسبة للخطوط العليا وفى بعض الحالات النادرة يمكن استخدامها فى الخطوط السفلى ولكن يتطلب أدائها مستوى عالى حيث تستخدم من الوضع الثامن بعد أخذ مسافة تبارز قصيرة جداً.



شكل (١١٢)
الهجمة القاطعة

### متى تؤدى (ظروف الأداء):

١- إذا كان اتجاه التلاحم مغلقاً.

٢- تؤدى فى حالة تواجد ذبابة المنافس فى مستوى كتفه.

٣- تؤدى على المنافس الذى يبطئ فى القيام بحركة الدفاع المباشر.

٤- تؤدى بعد الهجوم الفاشل من المنافس وخاصة عند عودته لوضع التحفز كعملية رد للهجوم.

٥- تؤدى على المنافس الذى يكثر من الضغط على السلاح دون قيامه بأى حركة هجومية مع انخفاض ذبابة سلاحه وخاصة فى الخطوط العليا.

٦- عندما يقوم المنافس بخفض ذبابة سلاحه فى (الخطوط العليا) يستغل اللاعب هذه الحركة ويؤدى الهجمة القاطعة.

## الخطوات التعليمية للهجمة القاطعة:

يقف اللاعبون فى صفين متواجهين أحدهما على يمين المدرب والآخر على يسار المدرب متخذاً كل منهما وضع التحفز وتبدأ جميع الحركات من وضع التلاحم السادس.

### أولاً: تعليم الهجمة فى (٤) عدات:

- فى العدة (١) (Une) يقوم الصف جهة اليسار (Agouche) بخفض ذبابة سلاحه أو سحب ذراعه خلفاً قليلاً وعندئذ يقوم الصف جهة اليمين (Adroite) برفع طرف سلاحه وتمريره من أمام ذبابة الزميل والاتجاه إلى الخط المقابل.
- فى العدة (٢) (Deux) يقوم الصف جهة اليمين (Adroite) بأداء حركة فرد الذراع فى الاتجاه المقابل.
- فى العدة (٣) (Trois) يقوم الصف جهة اليمين (Adroite) بأداء حركة الطعن Fendez.
- فى العدة (٤) (Quort) يعود الصفان لوضع التحفز Engarde.

### ثانياً: اختصار الحركة فى (٣) عدات:

- فى العدة (١) (Une) يقوم الصف جهة اليسار (Agouche) بخفض ذبابة سلاحه ويقوم الصف جهة اليمين (Adroite) برفع طرف سلاحه وتمريره من أعلى ذبابة الزميل، ثم فرد الذراع المسلحة فى الاتجاه المقابل.
- فى العدة (٢) (Deux) يقوم الصف جهة اليمين (Adroite) بأداء حركة الطعن Fendez.
- فى العدة (٣) (Trois) يعود الصفان لوضع التحفز Engarde.

**ثالثاً: يستبدل العد بالنداء كالتالى:**

- عند صدور النداء (تهويشة قاطعة Feint coupez) يقوم الصف جهة اليسار (Agouche) بأداء خفض ذبابة سلاحه ويقوم الصف جهة اليمين (Adroite) فى نفس التوقيت بأداء تمرير نصله من أمام ذبابة الصف جهة اليسار (Agouche) وفرد الذراع فى الاتجاه المقابل الرابع (Quart).
- عند صدور النداء (اطعن Fendez) يقوم الصف جهة اليمين (Adroite) بأداء حركة الطعن فى هدف المنافس.
- عند صدور النداء (تحفز En Gorde) يعود الصفان إلى وضع التلاحم (Engagement).

**رابعاً: اختصار تعليم الهجمة فى عدة واحدة:**

عند صدور النداء (قاطعة Coupez) يقوم الصف جهة اليسار (Agouche) بخفض الذبابة فى حين يقوم الصف جهة اليمين (Adroite) بأداء الحركة كاملة.

يقوم الصفان (Agouche, Adroite) بالعودة إلى وضع التحفز (Egnarde) مرة أخرى.

خامساً: تكرار جميع الخطوات السابقة بعد تبديل عمل الصفوف.

سادساً: تكرار ما جاء فى رابعاً مع التلاحم فى الاتجاه الرابع.

سابعاً: كل لاعبين معاً (التدريب الزوجى) وإجراء نفس الخطوات السابقة تحت إشراف المدرب.

ثامناً: يمر المدرب بين اللاعبين ويلتحم مع كل لاعب على حدة لتدريبه على الهجمة بحيث يقوم المدرب بأداء خفض ذبابة سلاحه وفى نفس التوقيت يقوم اللاعب بتمرير نصله من أمام ذبابة المدرب وفرد الذراع فى الاتجاه المقابل وأداء حركة الطعن.

تاسعاً: التدريب الحر مع إصلاح الأخطاء أولاً بأول.

**الأخطاء الشائعة:**

١- الإسراع فى أداء الطعن قبل فرد الذراع المسلحة مما يجعل الهجمة أقل إيجابية إذا قام المنافس بهجوم مضاد.

٢- دوران رسغ اليد المسلحة أثناء سحب السلاح قد يغير من اتجاه الذبابة عن مسارها الحركى وبالتالى تكون أقل فاعلية لتهديد الهدف.

٣- استخدام الأصابع فقط فى أداء الحركة مما يؤدى إلى ضعف السيطرة على قبضة السلاح.

٤- استخدام المرفق فى سحب السلاح مما يجعل المنافس قادراً على اكتشاف نوع الهجمة وإمكان تلافيها.

# الفصل الثانى

# أســـاليب الدفـــاع

**الدفاع بالضرب (الانفصال).**

**الدفاع بالمعارضة أو التضاد أو الغلق (التقابل).**

**الدفاع القسرى (الخضوع).**

**الدفـــاع: Le parade**

يعرف الدفاع فى المبارزة بأنه "هو محاولة تجنب اللاعب لنصل منافسه بإبعاده عن الهدف بواسطة حركات نصلية منتقاة ومتمشية مع حركات المنـــافس الهجوميـــة بغرض منعه من الوصول للهدف لتسجيل لمسة".

كما يعرف بأنه "الحركات التى تضمن أبعاد حركة أو حركات المنافس الهجومية عن الوصول بذبابة نصله لهدف اللاعب والتى تم تنفيذها بواسطة نصل سلاحه وذلك فى إطار مواد القانون الدولى للمبارزة.

كما يمكن تعريفه بأنه عبارة عن "صد هجمة المنافس بمقابلة نصله وأبعـــاده وهو يعد فناً يتكون من حركات مختلفة تستخدم لصد هجمات المنافس ويتساوى مـــع الهجوم فى أهميته.

من التعريفات السابقة نستخلص مدى أهمية الدفاع فى رياضة المبارزة حيـــث أنه يعتبر ركناً هاماً من أركانها حتى أن تلك الرياضة سميت فى بعض الأحيـــان "فـــن الدفاع" حيث أنه يلعب دوراً هاماً فى نتائج المباريات ولذا فيعتبر الدفاع من المهارات الهامة التى لا تقل أهمية عن الهجوم ومشتقاته أو الرد.

والدفاع بصفة عامة عبارة عن مجموعة من الحركات المتتالية التى تتم أثناء المبارزة من خلال الاتجاهات والأوضاع التى يتخـــذها اللاعـــب المـــدافع بجســـمه أو بسلاحه أو بكلاهما معاً بغرض تحويل ذبابة نصل سلاح المهاجم عن الوصـــول إلـــى الهدف وتسجيل لمسة وعادة لا يخرج الدفاع عن كونه نوعاً من المقاومة يقابل بهـــا اللاعب المدافع حركة نصل اللاعب المهاجم.

**أســـاليب الدفـــاع:**

تندرج أساليب الدفاع إلى أسلوبين أساسيين يستخدمهما اللاعب المدافع ضـــد حركات نصل سلاح اللاعب المهاجم.

وهذان الأسلوبين هما:

١- الدفاع بالضرب (الانفصال) Parade dutac

٢- الدفاع بالمعارضة أو التضاد أو الغلق (التقابل) parade dopposition

وظهر نوع حديثاً هو:

١- الدفاع القسرى (الخضوع) parade encedent.

١- الدفاع بالضرب (الانفصال): Parade Dutac

**طريقة الأداء**:

عبارة عن ضرب الجزء (الثلث) القوى من نصل المدافع للجزء (الثلث) الضعيف من نصل المهاجم بقوة بواسطة رسغ اليد وبمساعدة الأصابع المساعدة.

**الغرض منه (مميزاته)**:

١- حماية هدف المدافع.

٢- فتح ثغرة لدى المنافس تمهيداً للرد الفورى عليه أو للتحرك بالنصل لاتجاه جديد.

٣- انفصال نصل المدافع عن نصل المهاجم بعد الضربة مباشرة وذلك تسهيلاً لأداء الرد أو للتحرك بالنصل لاتجاه جديد.

**عيوب هذا الأسلوب**:

١- صفة الدفاع غير الكامل هى الصفة الغالبة لهذا الأسلوب، مما ينتج عنه خطورة إمكانية أداء الهجوم للحركات التكميلية على اللاعب المدافع.

**٢- الدفاع بالمعارضة أو التضاد أو الغلق (التقابل):**

**parade dopposition:**

**طريقة الأداء:**

عبارة عن السيطرة على نصل المهاجم والاحتفاظ به بعد قيام المدافع بحركته الدافعية ويظل محتفظاً بتلامس النصلين وهذا التلامس يعطى للمدافع الإحساس بردود أفعال المهاجم وبالتالى لا يعطيه فرصة بأداء تكملة الهجوم فى نفس الاتجاه الذى تم فيه الدفاع.

**الغرض منه:**

١- إبعاد نصل المنافس عن الهدف بالكامل.

٢- فتح ثغرة لدى المنافس.

**مميزات هذا الأسلوب:**

١- إغلاق اتجاه الهجوم تماماً والسيطرة على نصل المنافس لعدم تمكينه من الهجوم ثانياً أو تجديد هجومه أو تكملته.

٢- إعطاء فرصة الإحساس الحركى بنصل منافسه مع التنبؤ بنوايا المنافس الهجومية التالية والاستعداد لها بالحركات المضادة المناسبة حتى إتمام حركة الرد.

وظهر نوع حديث فى المبارزة وهو أسلوب:

**٣- الدفاع القسرى (الخضوع): pardencedent**

ظهر هذا النوع حديثاً فى المبارزة ويستخدم فى حالة الهجوم المباشر فقط مع السيطرة على النصل.

**طريقة الأداء**:

هو عبارة عن إبعاد نصل المنافس ومصاحبته دونما تركه إلى الاتجاه الذى ستنفذ فيه الحركة الهجومية الأخيرة.

وبفضل تنفيذه عندما تكون قبضة اليد المسلحة للمدافع:

١- فى وضع الكب أى فى الخطوط السفلى (الرابع).

٢- فى وضع البطح أى فى الخطوط العليا (السادس).

لكل من الأساليب الثلاثة السابقة مميزاتها وعيوبها ولكن الاتجاه الحديث يميل إلى استخدام أسلوب الدافع بالغلق.

## الدفاع الناجح:

**تعريفه**:

هو ذلك النوع من الدفاع المناسب لنوعية الحركة الهجومية المؤداه من المنافس على اللاعب المدافع، ويتم فى التوقيت المناسب وفى الاتجاه المناسب وبالسرعة المناسبة.

## أسس الدفاع الناجح:

١- أن يتصدى الجزء القوى من نصل المدافع للجزء الضعيف من نصل المهاجم أى (تصدى القوى للضعيف) ويكون هذا التصدى بحدود النصل وليس بالأسطح.

٢- أن يتناسب نوع الدفاع مع اتجاه وطبيعة ونوعية حركة الهجوم من المنافس.

٣- أن يتناسب توقيت وسرعة حركة الدفاع تناسباً طردياً مع توقيت وسرعة حركة الهجوم.

٤- أن يتم غلق المنطقة المعرضة للهجوم فقط وألا يتعدى المدافع نهاية الوضع الدفاعى مع تهديد ذبابة المدافع للهدف القانونى للمنافس.

٥- أن يتم تنفيذ الحركة الدفاعية واتخاذ اتجاهها فى آخر لحظة من لحظات أداء حركة هجوم المنافس، حتى لا يغير المنافس من شكل أو اتجاه هجومه.

٦- يفضل عدم استخدام نوعاً واحداً من أنواع الدفاعات بصفة دائمة أمام حركة هجوم من نوع واحد، بل يجب التنويع فى أساليب وأشكال الدفاع.

٧- يستحسن أن يؤدى الدفاع مع أخذ خطوة للخلف مع ملاحظة أن الدفاع يؤدى بالسلاح عند نقل القدم الخلفية للخلف ويتم بشكل كامل عند وصول القدم الأمامية للخلف.

إن اختلاف المدارس هو الذى يحدد الدفاعات التى تستخدم المدرسة الفرنسية تستخدم أربعة دفاعات أساسية وهى الدفاع السادس والرابع والسابع والثامن وذلك لحماية الهدف وهى أكثر الدفاعات استخداماً وتؤدى بسرعة وهو المطلوب فى المبارزة الحديثة وقد سبق ذكر هذه الدفاعات فى فصل أوضاع المبارزة.

ويوجد أنواع متعددة من الدفاعات وذلك من حيث الاتجاه الحركى مع ملاحظة أنه يمكن استخدام هذه الدفاعات بالأساليب السابقة (الضرب – الغلق – القسر) ويتوقف استخدام إحداها على أنواع الحركات الهجومية وسنقوم فى هذا الكتاب بشرح إحدى هذه الأنواع وهو:

## الدفاع البسيط (المباشر – الجانبى – الأفقى):

## Le Parade Saimple (Directe):

عبارة عن تحرك نصل المدافع لتشكيل سد فى طريق الهجمة، ويعتبر هذا النوع من أبسط وأسرع الطرق الدفاعية حيث يتحرك النصل جانباً عبر الجسم وفى اتجاه موازى للأرض بغرض تشكيل سد فى طريق الهجمة ويتم خلالها تصدى الجزء القوى من نصل المدافع للجزء الضعيف من نصل المهاجم ويتم إما بالضرب أو بغلق الاتجاه الذى تتجه إليه الهجمة ويتم ذلك من نصل المهاجم ويتم إما بالضرب أو بغلق

الاتجاه الذى تتجه إليه الهجمة ويتم ذلك إما فى الاتجاهات العليا أى الانتقال من وضع الدفاع السادس إلى وضع الدفاع الرابع وبالعكس. أو الاتجاهات السفلى أى الانتقال من وضع الدفاع الثامن إلى وضع الدفاع السابع وبالعكس.

**طريقة الأداء (الناحية الفنية):**

عبارة عن الانتقال بنصل السلاح من وضع الدفاع السادس إلى وضع الدفاع الرابع وذلك إذا كان هجوم المنافس فى الجزء العلوى الداخلى والعكس إذا كان الهجوم فى الجزء العلوى الخارجى وذلك بالنسبة للاتجاهات العليا.

**مثال على ذلك:**

المغيرة: اللاعبان ملتحمان فى الوضع السادس Sixt هجوم المنافس بهجمة مغيرة فى الاتجاه الرابع Quart فيقوم المدافع بالانتقال من الوضع السادس Sixte والصد بالجزء القوى من النصل والوصول للوضع الدفاع الرابع Quart.

إذا كان التلاحم فى الاتجاهات السفلى فيكون عبارة عن الانتقال بنصل السلاح من وضع الدفاع الثامن Octave إلى وضع الدفاع السابع Septime وذلك إذا كان هجوم المنافس فى الجزء السفلى الداخلى والعكس إذا كان هجوم المنافس فى الجزء السفلى الخارجى.

**مثال على التلاحم فى الخط السفلى:**

اللاعبان ملتحمان فى الوضع الثامن Octave هجوم المنافس بنصل سلاحه عن طريقة أداءه مغيرة فى الاتجاه السابع Septime فيقوم المدافع بالانتقال من الوضع الثامن Octave والصد بالجزء القوى من نصل سلاحه إلى الوضع الدفاعى السابع (Septime).

ويراعى عدم ارتفاع أو انخفاض يد ورسغ المدافع بل يتم الانتقال فى نفس المستوى من أمام الصدر مع بقاء المرفق أمام الجسم على مسافة مناسبة.

**ملحوظة**:

فى التطبيق العملى نجد أن الدفاعين السادس والرابع كافيان لحماية جميع الهجمات التى تتم فى الاتجاهات العليا كما أن الدفاعيين الثامن والسابع كافيان لحماية جميع الهجمات التى تتم فى الاتجاهات السفلى.

ولهذا نجد أن وضع التحفز يشتق اسمه من الوضع النهائى للدفاع فيقال وضع التحفز فى السادس أو الرابع أو الثامن.. إلخ.

**مثال**:

ينادى المدرب **Parade Sixte** حينئذ يقوم الطالب بغلق الاتجاه السادس وهكذا:

**متى يستخدم (ظروف الأداء)**:

يستخدم هذا النوع من الدفاع بنجاح مع المنافس الذى يتجه بنصل سلاحه إلى مناطق الهدف العليا عند قيامه بالهجوم بمغيرة أو قاطعة والعكس عندما يتجه بنصل سلاحه إلى مناطق الهدف السفلى.

**الخطوات التعليمية**:

١- يقوم المدرب بأداء النموذج الصحيح وتوضيح النقاط الهامة.

٢- يقف اللاعبون فى صفين مواجهين وكلاً منهما فى وضع التحفز **En gared** ويقوم المدرب بالنداء عليهم لأداء الاتجاهات المختلفة مثلاً: ينادى المدرب سادس **Sixte**، فيتجه كل منهم إلى الوضع السادس وهكذا مع باقى الأوضاع مثل الرابع **Quarte** والثامن **Ocatve** والسابع **Septime** مع إصلاح الأخطاء التى قد تظهر فى وضع اليد أو اتجاه السلاح والذبابة.

**أولاً: تعليم حركة الدفاع فى ٤ عدات:**

يقف اللاعبون فى صفين متواجهين أحدهما هجوم (Attaque) والآخر دفاع Parade ومتلاحمان فى الوضع السادس Sixte.

- فى العدة Une يقوم الصف Attaque بأداء تهويشة مغيرة Fente Degagez فى الاتجاه الرابع Quarte.
- فى العدة Deurx يقوم الصف Parade بأداء حركة الدفاع البسيط Parade Simple Directe أى الانتقال إلى الوضع الدفاعى الرابع Quarte فتتجه الذبابة الخاصة به خارج الهدف.
- فى العدة Quarte يعود الصفان لوضع التلاحم Engagement.

**ثانياً: اختصار حركة الدفاع إلى ثلاث عدات:**

- فى العدة Une يقوم الصف Attaque بأداء تهويشة Fente Degagez فى الاتجاه Quarte.
- فى العدة Deux يقوم الصف Attaque بأداء Fendez وفى نفس التوقيت يقوم الصف Parade بالاتجاه للوضع الدفاعى Quarte لإبعاد الذبابة عن الهدف الخاص به.
- فى العدة Trois يعود الصفان لوضع (Engagement).

**ثالثاً: اختصار حركة الدفاع إلى عدتين:**

- فى العدة Une يقوم الصف Attaque بأداء Degagez مع Fendez وفى نفس التوقيت يقوم صف Parade باتجاه للوضع الدفاع Quarte للدفاع عنه.
- فى العدة Deux يعود الصفان لوضع (Engagement).

**رابعاً**: **استبدال العد بالنداء كالتالى**:

- عند صدور النداء Quarte يقوم الصف Attaque بأداء Degagez كاملة وفى نفس الوقت يقوم الصف Parade للذهاب إلى الوضع الدفاعى Quarte للدفاع عن هدفه.

- وعند صدور النداء Engarde يعود الصفان للتلاحم الأصلى.

**خامساً**: يتم التدريب فيه على الاتجاهات المختلفة سواء العليا أو السفلى ثم التدرج فى السرعة بالنسبة للهجوم، وكذا أداء الهجوم مع القيام بخطوة للأمام (Marche) أو مع الطعن أو بكلاهما معاً حسب طول المسافة بين اللاعبين.

**سادساً**: يتم التدريب فيه على الهجمات الأخرى مثل (Le Coupe - Coup Droit) مع ملاحظة أن (Coup Droite) يجب أن يكون الصف (Parade) فاتحاً لاتجاه التلاحم مسبقاً ويقوم الصف (Attaque) بأداء Fendez مع النداء على صف Parde لأداء الوضع الدفاعى السادس Sixte لكى يغلقه تماماً.

**سابعاً**: يترك للاعبين القيام بالتدريب الحر مع تغير أماكنهم قريباً من نصل الصف Parade عند بداية الهجوم حتى يسهل أداء الدفاع الدائرى مع النداء بـ Conter Sixte مثلاً بدلاً من Quarte فى الدفاع البسيط وهكذا.

وتتدرج خطوات التعليم حتى يصل الأداء فى حركة واحدة عند النداء على الدفاع المطلوب وكذلك تندرج التدريبات للوصول إلى الأداء الآلى للحركة وتحت أى ظروف ومن مختلف الأوضاع والاتجاهات.

**الأخطاء الشائعة**:

١- رفع اليد المسلحة أو سحب الساعد للخلف أو اشتراك الرسغ بطريقة مبالغ فيها.

٢- اشتراك الساعد أثناء أداء الحركة الدائرية مما ينتج عنه بطء الحركة واتساعها وفقدان التحكم فى اتجاه الذبابة.

٣- اندفاع الذبابة عند استكمال الدائرة مما يتسبب عنه تأخر الرجوع إلى الوضع الصحيح.

ويحدد نوع الدفاع وفقاً لما يلى:

١- قرب أو بعد ذبابة المهاجم من نصل المدافع بعد الانتهاء من الحركة الهجومية وقبل تسجيل لمسة.

٢- مدى اتقان المدافع عند أدائه لأى من النوعين حيث أنه لكل دفاع بسيط ما يقابله من الدفاع الدائرى مع العلم بأن الدفاع البسيط ينتهى فى الاتجاه المقابل للاتجاه الذى بدأ منه الهجوم، أما الدفاع الدائرى فينتهى فى الاتجاه الذى بدأ منه.

**مثال**:

عند الدفاع على هجمة مغيرة بدأت من الوضع السادس وتنتهى فى الوضع الرابع، يمكن الدفاع عنها إما بالدفاع البسيط الرابع أو بالدفاع الدائرى السادس.

# الفصل الثالث

# الرد والرد المضاد

**الـــرد.**

**الـــرد المضاد.**

## الـرد والـرد المضـاد: La Riposte et Conter ripost

### الـــرد هـــو: La riposte

تعتبر حركة الرد بصفة عامة من الحركات الهامة فى المبارزة والتى يجب على كل لاعب أن ينظر إليها على أنها ركن هام من أركان فن المبارزة.

ولابد من إتقان اللاعب الطرق المختلفة فى أدائها حتى لا يفقد الفرص الـــذى تتهيأ له لتسجيل اللمسات بقدر الإمكان عند قيام المنافس بالهجوم لذلك يجب على كل لاعب أن يضع نصب عينيه ضرورة أداء حركة الرد بعد كل دفاع ناجح ضد هجمـــات الخصم، ولا يمنعه عن أدائها إلا سبباً خارجاً عن إرادته.

والرد ما هو إلا عودة الهجوم سواء مع الطعن أو بدونه فور الانتهاء من دفاع ناجح عن هجمة أياً كان نوعها. فعندما ينجح المدافع فـــى إحبـــاط خطـــة المنـــافس الهجومية بواسطة دفاعه الناجح يصبح له الحق فى مهاجمته لتواجده علـــى مســـافة التبارز. كما أن هدف المهاجم أصبح مكشوفاً ونصله خارج الهـــدف أى أن الفرصـــة مهيأة للاندفاع فوراً بذبابته فى محاولة تسجيل لمسة، واللاعب الذى لا ينتهـــز هـــذه الفرصة يعتبر لاعب سلبى وليس إيجابى حيث أنه فى هذه الحالة، نجده يحاول الابتعاد عن متناول منافسه أو التجائه إلى الدفاع فقط دون تجاوب معه.

فهذا الهجوم الذى يلى الدفاع يسمى بالرد. فإذا ما كان الرد فورياً فلن يتطلـــب مصاحبته بالطعن لتوصيل اللمسة لقرب المنافس وتواجده داخل المسافة الكافية للـــرد ببسط الذراع فقط. وعادة لا يتم الرد فى جملة المبارزة إلا مرة واحدة لأنه يتم علـــى الهجوم الأصلى فقط.

ويعرف الرد بشكل عام على أنه "تلك الحركات الهجومية التـــى يقصـــد بهـــا محاولة تسجيل لمسة فى هدف المنافس والتى يؤديها المـــدافع عقـــب أداءه لحركـــة دفاعية ناجحة ويتم بفرد الذراع فقط أو بفرد الذراع مع الطعن.

وباختصار يعرف الرد "بأنه الهجوم الذى يلى الدفاع الناجح".

**الـرد المضـاد: Conter ripost**

هو عودة المهاجم للهجوم عندما ينجح فى صد رد المنافس فإذا دافع مبـارز عن الهجمة الأولى فإنه يقوم بالرد وعندما ينجح المهاجم الأول فى صد الرد فإنه يقوم بدوره بالرد مرة أخرى وهنا يسمى بالرد المضاد ويستطيع اللاعب الآخر أن يصد هذا الرد المضاد ويهجم برد مضاد آخر إلى أن تنتهى ما يسمى بجملة المبارزة وقد يكون الرد من الثبات أو الحركة أو مع فرد الذراع أو أثناء الطعن أو العودة منه وذلك حسب سير المبارزة والرد يمكن أن يؤدى بسرعة أو الرد بالتأخير أو الرد بالقفل.

ويمكن تعريف الرد المضاد بأنه (عودة أخرى للهجوم عندما ينجح المبارز فى صد الرد).

**تدريب تطبيقى:**

اللاعـب المهـاجم Attaque والمـدافع Parade هجمـة مـن اللاعـب (attaque) + دفاع ناجح ورد من اللاعب (parade) + دفاع ناجح على الـرد ورد مضاد من اللاعب attaque.

ولعوامل نجاح الرد والرد المضاد يجب مراعاة السرعة والبساطة فـى الأداء بصفة عامة وكذلك التوقيت المناسب وذلك بجانب:

١- أن ينجح الدفاع فى السيطرة تماماً على سلاح المنافس.

٢- أن يستعد اللاعب عصبياً وحركياً استعداداً كاملاً لأداء حركة الرد فور نجـاح دفاعه.

٣- أن يقوم اللاعب المدافع بفرد ذراعه المسلحة بعد أداء دفاعـه النـاجح فـى سرعة ومرونة على كامل امتدادها مع توجيـه ذبابـة النصـل نحـو هـدف المنافس.

٤- أن يقوم اللاعب بتقدير المسافة بينه وبين منافسه تقديراً سليماً قبل أداء حركة الرد لضمان وصول اللمسة للهدف وبناءً على ذلك يتم الرد بالطعن أو بفـرد الذراع فقط بدون الطعن.

وللرد أو الرد المضاد طرق مختلفة يمكن تقسيمها طبقاً لما يلى:

أولاً: من حيث التوقيت الزمنى.

ثانياً: من حيث الاتجاه الحركى.

ثالثاً: من حيث التكوين أو (التركيب).

## أولاً: من حيث التوقيت الزمنى:

١- الرد السريع La aifoste du tac autac.

٢- الرد المتأخر la aifoste du temp perdu.

### ١- الرد السريع: La aifoste du tac autac

وهو عبارة عن الرد مباشرة فور القيام بالدفاع الناجح وعادة يتم الدفاع فى هذه الحالة بطريقة الضرب من أجل ترك سلاح المهاجم مع اتجاه نصل سلاح المدافع فى طريقه نحو هدف المنافس لتسجيل لمسة عن طريق الرد أو الرد المضاد ولذا يجب أن يتم الرد أو الرد المضاد فى نفس الخط الذى تم فيه أداء حركة الدفاع دون أن يكون هناك فارق زمنى يذكر بين الدفاع وبين حركة الرد نفسها، وهذه الطريقة من أحدث وأنجح طرق الرد وخصوصاً فى الأسلحة الكهربائية.

### ٢- الرد المتأخر: la aifoste bu temp perdu

يتم أداء هذا الرد بعد الثبات لحظة أو فترة زمنية مناسبة فى وضع الطعن فى الخط الذى تم فيه الدفاع ويتم الرد المتأخر بعد الدفاع الناجح وغالباً تستخدم طريقة القفل أو (الغلق) فى الدفاع، والهدف من هذا الثبات التأكد من إغلاق اتجاه هجوم الخصم تماماً قبل القيام بالرد أى لا توجد ثغرة للرد المباشر أو غير المباشر وهنا ينتظر المدافع حتى يضطر المهاجم أن يعود لوضع التحفز فيرد بالطريقة التى تتفق مع الموقف وهذا التوقيت يكون مناسباً لأداء الرد وذلك لأن المهاجم يكون مشغول ذهنياً وفكرياً بأكثر من واجب وكذا يكون اتزانه غير مستقر وتفكيره مشتتاً نتيجة لفشل هجومه الذى قام به.

**ثانياً: من حيث الاتجاه الحركى:**

١- الرد المباشر La aifaste directe

٢- الرد غير المباشر la aifaste indirecte

**١- الرد المباشر:**

هذا النوع من الرد يتم فى نفس الاتجاه الذى تم فيه الدفاع الناجح على الهجوم الأصلى بواسطة الهجمة (ردة) المستقيمة ويستلزم ذلك السرعة فى الرد والتوقيت المناسب ويمكن أن يكون الرد المباشر سريعاً أو متأخراً حسب نوع الدفاع.

فإذا كان الدفاع بالضرب فيتم الرد المباشر السريع، وإذا كان الدفاع بالقفل (الغلق) يتم الرد المباشر متأخراً ويتم كلاهما بالطعن أو بدونه حسب قرب أو بعد المدافع عن اللاعب المهاجم بعد أداء هجمته الفاشلة.

**٢- الرد غير المباشر:**

يستخدم هذا النوع من الرد فى حالة قيام المنافس بتغطية أو إغلاق الاتجاه بعد فشل هجومه بالدفاع الناجح وبهذا يسد الطريق أمام الرد المباشر فى نفس الاتجاه الذى تم فيه الدفاع وفى هذه الحالة يلجأ المدافع إلى الرد غير المباشر البسيط مثل المغيرة أو القاطعة أو عكس المغيرة أو الرد البسيط المركب مثل العددية الثنائية أو المزدوجة وذلك بناءً على وضع واتجاه نصل سلاح المهاجم الأصلى بعد فشل هجمته الأصلية.

**فعلى سبيل المثال:**

من التلاحم فى الوضع السادس Sixte قام المنافس بالهجوم بمستقيمة. ثم صدها المدافع بسادس Sixte فإذا حاول المهاجم الضغط على نصل المدافع فإنه فى تلك الحالة يمر بذبابة نصله أسفل نصل المهاجم ويؤدى فرد الذراع لمحاولة اللمس فى هدف المهاجم فى الاتجاه المغاير لاتجاه الدفاع وهذا إذا كان التلاحم فى الخطوط العليا أو إذا كان التلاحم فى الخطوط السفلى فإن التغيير يتم بإمرار الذبابة من أعلى نصل المهاجم.

**ثالثاً: من حيث التكوين أو التركيب:**

١- الرد البسيط La aifoste simple.

٢- الرد المركب la Ailoste compose.

**١- الرد البسيط: La aifoste simple**

هو الرد الفورى بعد دفاع مباشر قبل إعطاء الفرصة للمنافس بالرجوع أو ثنى الذراع للدفاع ويمكن أن يكون الرد البسيط مباشر عندما يكون الاتجاه الخاص بالمهاجم بعد أداء الدفاع مفتوحاً ولم يحاول المهاجم غلقه بعد فشل هجومه فإن المدافع يقوم بأداء هجمة مستقيمة مباشرة فى نفس اتجاه الدفاع المفتوح للمنافس (المهاجم). ويمكن أن يكون الرد بسيطاً غير مباشر فى حالة قيام المهاجم بتغطية الاتجاه أو إغلاقه بعد فشل الهجوم بالدفاع الناجح وفى هذه الحالة يلجأ المدافع إلى الرد غير المباشر بالهجمة المغيرة.

أما إذا ما حاول المهاجم غلق الاتجاه بحركة تغير تلاحم فإن المدافع عليه أداء رده بهجمة عكس المغيرة قبل ملامسة نصل منافسه لنصله.

أما إذا كانت ذبابة سلاح المهاجم منخفضة بعد إخراجها بعيداً عن الهدف فيقوم المدافع بالرد بهجمة (ردة) قاطعة إذا ما كان هذا الاتجاه مفتوحاً.

**ملحوظة:**

الردود البسيطة هى تلك التى تتكون من حركة نصلية واحدة.

**٢- الرد المركب: La aifaste compose**

هو عبارة عن حركات هجومية متعددة يقوم بها المدافع بعد دفاعاً ناجحاً على الهجوم الفاشل للمنافس باستخدام أكثر من حركة واحدة وفى أكثر من زمن سلاح واحد.

وتؤدى الحركات الهجومية (التهويشات) فى الرد المركب والذراع منثنية بخلاف تلك المكونة للهجمات المركبة حيث تفرد الذراع وذلك بسبب ضيق المسافة ولكن يلاحظ مد الذراع مع الحركة الأخيرة للرد بقدر المستطاع.

ومما سبق نستنتج أن حركة الرد فى المبارزة لها صوراً متعددة مختلفة عند أدائها من جانب اللاعب من حيث الاتجاه الحركى والتوقيت الزمنى الخاص بكل منها وتتوقف الصورة التى يتم عليها أداء الرد على عدة عوامل يمكن تحديدها كالآتى:

١- اتجاه هجوم الخصم بالنسبة لوضع سلاح المدافع.

٢- الطريقة المستخدمة فى أداء الدفاع.

٣- طبيعة واتجاه النصل لدى سلاح الخصم نتيجة للدفاع.

ولتوضيح التقسيم السابق للرد فإننا نجد أن:

** **الردة بهجمة مستقيمة مثلاً تدخل تحت**:

١- نطاق الرد البسيط (من حيث التكوين).

٢- ومباشرة (من حيث الاتجاه).

** **أما الردة بهجمة قاطعة تدخل تحت**:

١- نطاق الرد البسيط (من حيث التكوين).

٢- وغير مباشرة (من حيث الاتجاه).

** **أما إذا ما أديت أحدهما متأخرة فتصبح**:

١- ردة بسيطة مباشرة متأخرة (المستقيمة).

٢- ردة بسيطة غير مباشرة متأخرة (قاطعة).

إذا ما أديت مباشرة بعد الدفاع بدون فارق زمنى يذكر فإنها تصبح ردة بسيطة مباشرة سريعة وهكذا بالنسبة لكل الردات بالهجمات المختلفة.

**الخطوات التعليمية للرد**:

يتم تقسيم اللاعبين إلى صفين **attaque** (مهاجم)، **parade** (مدافع).

**التدريب الأول**:

يقوم المدرب بشرح طريقة أداء الرد ولنفرض مثلاً أن اللاعبين يقوم بعمل الردة المستقيمة (ردة بسيطة مباشرة).

**التدريب الثانى**:

يقف الصفان فى وضع التحفز Engarde متلاحمان فى الوضع السادس sixte.

- فى العدة une يقوم الصف attaque بأداء تهويشة مستقيمة feinte coup droite والطعن فى الاتجاه السادس sixte.
- فى العدة deux يقوم الصف parade بأداء دفاع سادس (sixte) لغلق الاتجاه وإخراج ذبابة attaque خارج الهدف.
- فى العدة trois يقوم الصف attaque بالرجوع لوضع التحفز وفتح هدفه.
- فى العدة Quart يقوم الصف parade بفرد ذراعه.
- فى العدة Quinte يقوم الصف parade بالطعن وتسجيل لمسة على هدف attaque مع مراعاة المسافة الصحيحة إذا كانت كبيرة يقوم الصف parade بفرد الذراع ثم التقدم والطعن.

**التدريب الثالث**:

- فى العدة une يقوم الصف attaque بأداء مستقيمة والطعن فى الاتجاه السادس فى نفس العدة يقوم صف parade بأداء دفاع مباشر سادس لإخراج ذبابة خارج الهدف.
- فى العدة deux يقوم الصف parade بفرد الذراع وتسجيل لمسة على الهدف attaque أو تسجيل لمسة بالتقدم أماماً بدون طعن أو باللمس بدون طعن أو تقدم مارشيه marche إذا ما بقى صف attack فى مكانه فى وضع الطعن.

**التدريب الرابع**:

١- عند إصدار المدرب النداء سادس sixte يقوم صف attaque بأداء مستقيمة Qoup droite وفى نفس الوقت يتجه صف porade للسادس sixte بدفاع بسيط مباشر لغلق الاتجاه.

٢- عند صدور النداء an garde quarte يقوم الصف attaque بالرجوع لوضع التحفز الرابع.

٣- عند صدور النداء اطعن fende vous أو (المس) touch يقوم صف parade بالطعن لتسجيل لمسة فى هدفه attaque وذلك حسب عودة أو عدم عودة صف attaque من الطعن.

**التدريب الخامس**:

١- عند إصدار المدرب النداء سادس Sixte يؤدى الصف attaque مستقيمة فى الاتجاه السادس مع غلق parade للاتجاه السادس.

٢- عند صدور النداء تحفز رابع an gared quarte يقوم الصف attaque بالرجوع لوضع التحفز الرابع Qurte فى تلك الأثناء يقوم الصف parade بأداء مستقيمة ويقوم بالطعن فى الاتجاه الرابع لتسجيل لمسة على هدفه attaque.

**التدريب السادس**:

عند صدور النداء سادس – رد مستقيمة يؤدى صف attaque وصف parade ما قام به فى التدريب السابق مرة واحدة بتسلسل أى تجميع العدتان (١، ٢) السابقتان فى عدة واحدة.

**التدريب السابع**:

يتم تعليم ما سبق بالنسبة للتدريبات السابقة باللفظ من الأوضاع المختلفة للتلاحم.

**التدريب الثامن**:

يتم تغيير الصفان أى أن كل منهم يقوم بعمل وأداء ما قام به الآخر مع الإحاطة بأن يقوم المدرب بإصلاح ما قد يظهر من أخطاء أولاً بأول وهذه هى الخطوات التعليمية المتدرجة لتعليم الرد بمستقيمة ويمكن أداء التدرج التعليمى السابق بالنسبة لأى من الردات المختلفة سواء البسيطة المباشرة أو غير المباشرة أو المركبة وتؤدى كل منهما إما سريعة أو متأخرة.

**الأخطاء الشائعة فى الرد**:

١- سحب الذراع عند الدفاع بدلاً من ضبط المسافة.

٢- المبالغة فى حركة الذراع مما يتسبب عنها وصول الرد المضاد متأخراً كما يساعد المنافس على تجنبه أو صده.

**ملاحظة**:

يلاحظ أن الرد قد يوجه إلى الاتجاهات العليا أو الاتجاهات السفلى أو من العليا إلى السفلى والعكس تبعاً لوضع الذراع المسلحة للمنافس بعد فشل هجومه، أو حسب الاتجاه الذى سيقوم بتغطيته عند عودته لوضع التحفز.

يمكن أداء جميع أنواع الردود وكذلك الردود المضادة من وضع التحفز، أو مع الطعن أو عند الثبات فى وضع الطعن أو مع الطعنة الطائرة أو مع التقهقر، أو عند التقدم وهذا كله يتوقف على المسافة الموجودة بين المتبارزين.

**جملة المبارزة**:

بعد دراستنا للهجوم والدفاع والرد يمكننا الآن أن ندرك العلاقة العملية والتطبيقية بينهم فنحن نعلم أن جملة المبارزة تتكون من عدد محدد من الحركات الهجومية والدفاعية فى سلسلة متتالية إلى أن تتوقف فإذا دافع اللاعب عن الهجمة الأولى من الجملة فإنه يقوم بالرد وعندما ينجح المنافس المهاجم فى صد الرد. فإنه يقوم بدوره بالرد مرة أخرى وهنا يسمى بالرد المضاد. ويستطيع الآخر أن يصد هذا الرد المضاد ويهجم برد مضاد آخر وهكذا.

وفى هذه الحالة أى عند تكرار الردود المضادة فإنها تسمى تبعاً لترتيب حدوثها فيقال الرد المضاد الأول والرد المضاد الثانى ثم الثالث.. وهكذا ومن خلال هذه العلاقة يمكن لنا تحديد التعريف الخاص بجملة المبارزة. فالمقصود بجملة المبارزة هو مجموعة الحركات الفنية التى يتبادلها كلا اللاعبين عند التنافس وذلك داخل نطاق التوقيت الخاص بالتتابع الزمنى بين هذه الحركات دون أى توقف.

وعلى ذلك تصبح جملة المبارزة مكونة فى أبسط صورها من: هجوم اللاعب + دفاع ناجح من المنافس + يعقبها رد من هذا المنافس ويمكن أن تنتهى جملة المبارزة بالهجوم فقط أو بالهجوم والدفاع والرد أو بالهجوم والدفاع والرد والرد المضاد.

## أمثلة تطبيقية على جملة المبارزة للهجوم البسيط:

### ١- هجمة المستقيمة:

**الحالة الأولى**: (**هجوم ناجح** + **دفاع فاشل**)

هجمة مستقيمة من اللاعب المهاجم **Attaque** + دفاع بسيط سادس فاشل من اللاعب المدافع **parade** وتسجيل للاعب **attaque** لمسة فى هدف اللاعب **parade**.

**الحالة الثانية**: (**هجوم فاشل** + **دفاع ناجح** + **رد ناجح**)

هجمة مستقيمة من اللاعب المهاجم **Attaque** + دفاع بسيط سادس ناجح من اللاعب المدافع **parade** + رد بسيط مباشر من اللاعب **parade** وتسجيل لمسة فى هدف **attaque**.

**الحالة الثالثة**: (**هجوم فاشل** + **دفاع ناجح** + **رد فاشل** + **دفاع على الرد ناجح** + **رد مضاد**)

هجمة مستقيمة من اللاعب **attaque** + دفاع ناجح + رد من اللاعب **parade** + دفاع ناجح على الرد من اللاعب **attaque** + رد مضاد من اللاعب **attaque**.

ويجب مراعاة هذا الترتيب عند التحكيم لاحتساب أسبقية تسجيل اللمسة، وهكذا بالنسبة للمغيرة وعكس المغيرة والقاطعة.

تدريبات تطبيقية خاصة (بالتوافقات ، المهارات الأساسية، مادية اللمسات، الدفاع، تعديد البوانتة)

١- يقوم المدرب بميل الجذع للأمام فيقوم اللاعب بفرد الذراع وتسجيل لمسة (حيث يقوم المعلم بفتح خط التلاحم).

٢- يؤدى نفس التدريب السابق باستخدام كل من الهجمة المستقيمة (كودروا Qoup Droite) الهجمة المغيرة (الديجاجية Degagement) الهجمة عكس المغيرة (كونتر ديجاجية contre degagement).

٣- يؤدى نفس التدريب السابق مع التحركات وتسجيل اللمسات بالطعن والتنويع.

٤- يؤدى نفس التدريب السابق من أوضاع التلاحم المختلفة (السادس sixte الرابع quarte، السابع septime، الثامن octave) من الثبات ثم من التحركات والطعن والتنويع.

٥- يقوم المدرب بأداء مفتاح الهجمة (الإشارة) فيقوم اللاعب بفرد الذراع كاملة لأداء تهويشة (فانت)، يؤدى المدرب دفاع أفقى فيقوم اللاعب بالهروب بالذبابة وتسجيل لمسة.

٦- نفس التدريب السابق مع التقدم للأمام.

٧- يؤدى اللاعب مفتاح الهجمة (الإشارة) فيقوم اللاعب بفرد الذراع كاملة لأداء تهويشة (فانت).

يقوم المدرب بإداء دفاع أفقى (١) فيقوم اللاعب بالهروب بالذبابة وأداء تهويشة أخرى ثم يقوم المدرب بأداء دفاع أفقى (٢) فيقوم اللاعب بالهروب بالذبابة وإحراز لمسة (بالتحرك خطوتين).

٨- نفس التدريب السابق ولكن بدون تلاحم، أى من غياب النصل.

٩- يقوم المدرب بالهجوم بفرد الذراع ونصف طعنة فيقوم اللاعب بالدفاع فى الرابع والرد بتسجيل لمسة.

١٠- نفس التدريب السابق ولكن فى الاتجاه السادس.

١١- نفس التدريب السابق مع التنويع فى الاتجاهين (الرابع والسادس) وعلى اللاعب اختيار اتجاه الدفاع المناسب.

**ملحوظة**:

يفضل عند تدريب اللاعب الإقلال من الكلام والإكثار من الحركات بحيث يؤدى المدرب أولاً نموذج للمهارة، ثم يتدرب عليها بالمصطلح ثم بالإشارات الخاصة بالمدرب ثم بدون إشارات وبناءً على رؤية اللاعب.

**الدروس الفردية**:

١- اللاعب وضع التحفز السادس

المدرب يقوم بعمل هجمة مغيرة.

اللاعب دفاع دائرى سادس والثبات مع التحكم فى سلاح المدرب.

٢- اللاعب من وضع التحفز السادس.

اللاعب أداء تقدم للأمام مع تغير الالتحام من السادس إلى الرابع.

اللاعب أداء تقهقر إلى الخلف مع تغيير الالتحام من الرابع إلى السادس.

اللاعب يقوم بالتحكم فى سلاح المدرب بالإضافة إلى التحركات لضبط المسافة.

المدرب أداء هجمة مغيرة.

اللاعب أداء دفاع ورد وإحراز لمسة.

اللاعب يعود إلى وضع التحفز السادس وعمل تحكم وضبط المسافة بالتحركات.

٣- اللاعب من وضع التحفز السادس.

اللاعب أداء هجمة مستقيمة على مرحلتين.

- فرد الذراع والثبات.

- الطعن وإحراز لمسة.

٤- اللاعب من وضع التحفز السادس.

اللاعب أداء هجمة مستقيمة على مرحلتين.

- فرد الذراع بالتقدم للأمام.

- الطعن وإحراز لمسة.

٥- اللاعب من وضع التحفز السادس.

اللاعب أداء هجمة مستقيمة على مرحلتين.

- فرد الذراع بالتقدم للأمام والثبات.

- التقدم للأمام والطعن وإحراز لمسة.

٦- اللاعب من وضع التحفز السادس.

اللاعب أداء هجمة مستقيمة بالتقدم للأمام.

اللاعب عند قيام المدرب بعمل دفاع جانبى يؤدى اللاعب الهجمة القاطعة وإحراز لمسة.

٧- اللاعب من وضع التحفز السادس.

المدرب يقوم أداء هجمة مغيرة.

اللاعب يؤدى فى نفس اللحظة دفاع دائرة سادس مع غلق وضع الدفاع ويتبعها عمل تقهقر للخلف.

اللاعب أداء الطعن وإحراز لمسة مع مراعاة أن يستمر تحكم اللاعب فى سلاح المدرب حتى إحراز اللمسة.

٨- اللاعب من وضع التحفز السادس.

المدرب يقوم بأداء الهجمة المغيرة.

اللاعب يؤدى الدفاع الجانبى البسيط من السادس إلى الرابع والرد بالطعن.

٩- اللاعب من وضع التحفز السادس.

اللاعب أداء الهجمة القاطعة والطعن وإحراز لمسة والعودة إلى وضع

التحفز.

المدرب يقوم بأداء الهجمة المغيرة.

اللاعب يؤدى فى نفس اللحظة الدفاع الدائرى السادس مع غلق وضع الدفاع والطعن مع إحراز لمسة مع مراعاة غلق وضع الدفاع والتحكم فى سلاح المدرب حتى لحظة إحراز اللمسة.

# الباب الخامس

# الأحكام الرئيسة الخاصة بالمبارزة والمصطلحات

# الفصل الأول

# بعض الأحكام الرئيسة الخاصة بالمبارزة

# (قانون المبارزة)

## تعديلات فى قانون الاتحاد الدولى للمبارزة:

تم إجراء التعديلات التالية فى يناير ٢٠٠٢م:

١- زمن المباراة فى الأدوار الأولى (المجموعات – البولات) ٣ق بدلاً من ٤ دقائق.

٢- سقوط اللاعب غير المعتمد على الحلبة – لا يجازى بإنذار.

٣- فى حالة صعود اللاعب على الحلبة، وهناك انحناء فى نصل السيف قدره أكثر من (١) سم فى سيف المبارزة، (٢) سم فى سلاح الشيش، (٤) سم فى السيف، يجازى اللاعب بإنذار مباشرة.

٤- خروج اللاعب بقدم واحدة من جانب الحلبة – لا يستوجب إنذار – ويقوم الحكم بإدخال اللاعبان إلى داخل الحلبة، ويتقدم منافسه (١) متر للأمام، وفى حالة إحراز اللمسة فى هذه اللحظة تحتسب لمسة صحيحة.

٥- مباريات الفرق – فى بطولات كأس العالم فقط – يجب أن تلعب جميع مباريات الفرق، إذا كانت (١٦) دولة مثلاً – يستمر اللعب لاستخراج ترتيب الفرق حتى الفريق رقم ١٦.

٦- فى سلاح السيف – إذا وصلت النتيجة ٨/ أى رقم – فى مباراة من مباريات خروج المغلوب (الأولى أو الثانية) – يوقف الحكم المباراة ثم يعطى ١ق راحة ليكمل المباراة للوصول إلى ١٥ لمسة.

٧- فى بطولات Grand Priex (الجائزة الكبرى) وفى سلاح السيف يجب اللعب باستخدام جهاز التحكيم اللاسلكى فى الدور قبل النهائى والنهائى.

٨- يسمح باستخدام القناع الشفاف فى بطولات كأس العالم والأولمبياد بشرط أن يكون من الماركات التالية PBT المجرى، Paul إنجليزى، NE تجرينى إيطالى) فقط.

٩- فى حالة تعمد متبارزان محاباة المنافس (عدم جدية أو فاعلية المباراة) وإضاعة وقت المباراة يتم إنهاء المباراة ويعطى ١ ق لإنهاء المباراة سواء

فى مباريات (المجموعات) البولات أو مباريات خـــروج المغلـــوب الأولـــى أو الثانية.

١٠- طبق ما يخالفه جاز فى هذه الحالة التصريح بتقديم الاحتجاجات ضـــد هـــذا الرئيس.

١١- عند تسجيل لمسة فى حالة فقدان التوازن تلغى اللمسة ويعطى اللاعب إنذار.

وهناك تعديلات تم مناقشتها وتم البت فيها فى مارس ٢٠٠٢ وهى:

١- فى سلاح الشيش يقترح إلغاء اللمبة البيضاء.

٢- فى سلاح الشيش يقترح إلغاء السهم الطائر وتقاطع الساقين.

٣- فى سلاح الشيش والسيف يقترح أن يغلق الجهاز ويفرق بين اللاعبان ليضىء مصباح واحد فقط.

٤- فى سلاح السيف إلغاء الدقيقة الراحة فى مباريات خروج المغلوب.

٥- أن يبدأ المبارزان المباراة من أمام خط التحفز وليس من خلفه.

وعلى اللاعب أو رئيس الفريق أن يتقدم بهذا الاحتجاج، وذلك بطريقة مهذبـــة دون التقيد بأية شكليات – ويجب أن يقدم شفاهة إلى الرئيس فوراً وقبـــل اتخـــاذ أى قراراً لاحق خاص باللمسة.

إذا تمسك الرئيس برأيه أصبح من اختصاص الإدارة الفنية أو اللجنة المنظمة البت فى هذا الطعن.

وهناك تعديلات جديدة خاصة فى الاحتجاجات والطعون:

## الإنذارات الخاصة بالاستفسار عن الوقت:

لا يحق للاعب أن يستفسر عن الزمن المتبقى للمباراة إلا فى حالات توقف المباراة مثال (عند إيقاف الحكم للمباراة Halte لتحليل جملة حركية فيما عدا ذلك يطبق على اللاعب الجزاءات الخاصة بإذاعة وقت المباراة وهى كارت أصفر خلال المباراة أو كارت أحمر إذا كان فى آخر دقيقة من المباراة).

**التعديلات الجديدة فى سلاح السيف**:

- الهجوم المتزامن الذى يتحقق معه لمسة صحيحة لكلا اللاعبين يترتب عليه عدم احتساب لمسة لأى منهما ويستأنف اللعب ولا توجد إنذارات للاعبان.
- تم إلغاء جميع التحركات الأمامية والتى يحدث فيها تقاطع للقدمين والساقين، ويجازى اللاعب بكارت أصفر ثم أحمر فى حالة التكرار.
- إذا أحرز المنافس لمسة صحيحة (وحيدة) على اللاعب الذى قام بحركات تقاطع الساقين تحتسب لمسته بشرط أن تكون صحيحة وجيدة.

مثال: (A) قام بعمل السهم فلاش مع تقاطع الساقين وأحرز لمسة.

(B) قام بعمل الطعن وأحرز لمسة.

**الجزاء**:

- تلغى لمسة اللاعب (A) ويجزى بإعطاء كارت (أصفر).
- تحتسب لمسة اللاعب (B).
- فى حالة قيام اللاعبان بأداء نفس الهجمة وإحراز لمسة لكل منهما لا تحتسب لمسة لكلاهما. وتم إلغاء الإنذار – وإلغاء القرعة للأفضلية.

**تعديلات عامة متعلقة بأسلوب التبارز**:

- فى حالة قيام اللاعب بلعب مباراتان متتاليتان داخل التابلوه تكون الراحة بين المباراتين ١٠ق.
- تم إلغاء للجنة العليا والمشكلة من قبل الاتحاد الدولى للسلاح وتم الاكتفاء باللجنة المعنية للمنافسة.
- فى حالة التعارض لاعب على تحليل جملة حركية من قبل الحكم. وقام اللاعب باستدعاء اللجنة الفنية بشأن ذلك. تقوم اللجنة الفنية بجزاءه بكارت أصفر. حيث لا يحق للاعب استدعاء اللجنة الفنية إلا فى حالة مخالفة الحكم لأحد بنود القانون المتفق عليها من قبل الاتحاد الدولى للسلاح.

- يمكن استخدام اللاعب بدلة سلاح ذات ألوان مختلفة بشرط أن تكون الألوان فاتحة وتتجه إلى اللون الأبيض. فلا يصلح مثلاً (أسود، أزرق داكن، بنى) بينما يصلح (لبنى فاتح، البمبى الفاتح، البيج، السماوى).

**الإعلانات**:

- يمكن استخدام إعلانات مطبوعة على بدلة السلاح بشرط أن تتناسب والمقاييس القانونية الجديدة حيث يمكن الآتى:

أ- استخدام إعلانية على الأكثر على أن تكون مساحة الإعلان الواحد ٥٠سم أى ٥سم × ١٠سم.

ب- أو يجوز استخدام إعلان واحد فقط على الأكثر بمساحة ١٠٠سم.

**اسم اللاعب**:

يجب كتابة اسم اللاعب بوضوح على الظهر بالإضافة إلى البلد التى يمثلها.

**العودة إلى وضع التحفز**:

فى حالة انتهاء زمن المباراة فى المجموعة (البولة) ٤ق وعند إعطاء الدقيقة الزائدة يجب رجوع كلا اللاعبان لخطى التحفز وبدء اللعب.

فى حالة انتهاء الـــ٣ق مباريات التابلوه لخروج المغلوب يجب رجوع اللاعبين إلى خطى التحفز والبدء منها بعد الدقيقة المعطاة للراحة.

**الوصلات الكهربائية فى نظام التحكيم الكهربائى**:

**أولاً: سلاح سيف المبارزة**:

يعتمد التوصيل الكهربائى فى هذا السلاح على دائرة كهربائية مفتوحة ويتم غلق الدائرة بمجرد الضغط على الذبابة كالتالى:

١- يوجد فى نصل السلاح سلكين أحدهما سالب والآخر موجب.

٢- يتصل السلكان بالفيشة الكهربائية الموجودة داخل واقى السلاح.

٣- يأتى مصدر التيار الكهربائى من جهاز التحكيم خلال سلك التوصيل ثم بكرة الجهاز ثم سلك جسم اللاعب والذى يتصل بفيشة السلاح (الموجودة بالواقى).

٤- عند الضغط على ذبابة السلاح يقوم الزنبرك الصغير (نصف مللى) بلمس كل من سطحى السلكين فيتم توصيل التيار الكهربائى القادم من الجهاز، فيضىء الجهاز مشيراً إلى إحراز لمسة.

**ثانياً: سلاح الشيش:**

يعتمد نظام التوصيل الكهربائى فى هذا النوع من الأسلحة على فتح الدائرة الكهربائية المغلقة بمجرد الضغط على ذبابة السلاح وذلك إذا تم الضغط على سطح غير قانونى، أما إذا تم الضغط على سطح قانونى (موصل بالتيار الكهربائى) فيتم إيقاف الوقت وغلق دائرة كهربائية أخرى.

١- يوجد فى نصل السلاح سلك كهربائى واحد يتصل بالفيشة الكهربائية الموجودة فى واقى السلاح ويمثل هذا السلك الطرف الموجب.

٢- يمثل جسم النصل نفسه الطرف السالب وهو يلامس الفيشة الكهربائية أيضاً.

٣- عندما تكون الذبابة غير مضغوطة لأسفل تكون الدائرة الكهربائية مغلقة حيث تقوم الذبابة بتوصيل التيار الكهربائى من السلك إلى جسم النصل.

٤- فى حالة الضغط على الذبابة يتم فتح الدائرة الكهربائية والتى بناءً عليها يقوم جهاز التحكيم بغلق دائرة أخرى بداخله للدلالة على إحراز اللمسة.

**ثالثاً: سلاح السيف:**

يعتمد نظام التوصيل الكهربائى فى هذا النوع من الأسلحة على غلق دائرة كهربائية طرفاها هما جسم النصل ويمثل الطرف الموجب والصديرى الكهربائى للمنافس ويمثل الطرف السالب.

المشكلات الفنية الناتجة عن الأعطال الكهربائية فى التحكيم الكهربائى:

**أولاً: سلاح الشيش:**

**حالات استمرار الضوء الأبيض فى جهاز التحكيم:**

وتكون ناتجة عن أحد الأسباب التالية:

١- تلف رأس الذبابة الكهربائية.

٢- سقوط رأس الذبابة الكهربائية.

٣- قطع فى سلك السلاح داخل الذبابة أو داخل النصل أو عند فيشة الواقى.

٤- قطع فى سلك الجسم الكهربائى (الفيلدكور).

٥- قطع فس سلك بكرة التوصيل أو الهوائى المغلق.

٦- قطع فى الوصلة الكهربائية (الكبل) المتصلة من الجهاز إلى البكرة أو الهوائى المغلق.

**حالات تذبذب الضوء الأبيض عند الاهتزاز:**

١- فك الذبابة الكهربائية من مكان الربط بالنصل (فك الطرف).

٢- فك فى رأس الذبابة الكهربائية.

٣- قطع فى سلك السلاح مع استمرار التلامس الجزئى لطرفى القطع.

٤- فك مسمار (صامولة) فيشة واقى السلاح.

٥- اهتزاز أصابع الفيشة الأمامية لسلك الجسم (الفيلداكور) داخل ثقوب فيشة الواقى.

٦- قطع فى سلك الجسم (الفيلداكور) مع استمرار تلامس طرفى القطع.

٧- اهتزاز أصابع الفيشة الخلفية لسلك الجسم داخل ثقوب الفيشة البكرة الأمامية.

٨- تأكل صباع المحور الموصل للكهرباء داخل البكرة.

٩- اهتزاز أصابع فيشة الكبل داخل ثقوب الفيشة الخلفية للبكرة.

١٠- اهتزاز أصابع فيشة الكبل داخل ثقوب فيشة جهاز التحكيم الكهربائى.

**حالات انعدام الإضاءة عند الضغط على الذبابة**:

١- بقاء العزل على سلك السلاح داخل الذبابة.

٢- انحراف يايى الذبابة (السوستة) وتلامسها مع الظرف.

٣- عدم وجود العزل فى جزء من أجزاء السلك وتلامسه مع النصل أو الواقى.

٤- بقاء العزل على سلك السلاح عن فيشة الواقى.

**حالات إضاءة الضوء الأبيض بدلاً من الأحمر أو الأخضر**:

١- تلف فى الصديرى المعدنى للمنافس أو جزء من أجزائه.

٢- قطع فى سلك الجسم الكهربائى للمنافس فى الوصلة الثالثة عند الفيشة الخلفية أو المشبك (التمساح).

٣- قطع فى الوصلة الثالثة فى سلك بكرة المنافس سواء عند الفيشة الأمامية أو داخل البكرة.

٤- قطع فى الوصلة الثالثة فى سلك كبل المنافس الموصل من البكرة إلى الجهاز.

٥- وجود عازل (اتساخ) على رأس ذبابة اللاعب.

٦- تبديل طرفى سلك جسم اللاعب عند الفيشة الأمامية أو الخلفية.

٧- تبديل طرفى سلك بكرة اللاعب عند الفيشة الأمامية أو الخلفية.

٨- تبديل طرف سلك كبل اللاعب عند الفيشة المتصلة بالبكرة أو بالجهاز.

**ثانياً: سلاح سيف المبارزة**:

**حالات انعدام الإضاءة**:

١- قصر ياى (سوستة) النصف مللى.

٢- قطع فى أحد سلكى السلاح عند الذبابة أو فى النصل.

٣- بقاء العزل على طرفى السلكين عند الذبابة أو عند فيشة الواقى.

٤- قطع فى سلك الحجم الكهربائى.

٥- قطع فى سلك البكرة.

٦- قطع فى الكبل الموصل من الجهاز للبكرة.

**حالات الماس**:

١- تلامس الياى الكبير (السوستة) مع جسم الظرف داخل الذبابة.

٢- نزع العزل من أحد السلكين وتلامس السلك مع النصل عند الذبابة أو النصل أو الواقى.

٣- تلامس أحد طرفى سلكى السلاح مع الواقى عند فيشة الواقى.

٤- تلامس أحد أحد أطراف صباع المحور مع جسم البكرة المعدنية الداخلية.

**حالات إضاءة الجهاز عند اللمس فى واقى سلاح المنافس**:

١- وجود عازل (اتساخ) على سطح واقى سلاح المنافس.

٢- قطع سلك التوصيل الأرضى الخاص بواقى سلاح المنافس.

٣- قطع فى السلك الثالث الأرضى فى سلك جسم المنافس.

٤- قطع فى السلك الثالث الأرضى فى سلك بكرة المنافس.

٥- قطع فى السلك الثالث الأرضى فى كبل توصيل الجهاز لبكرة المنافس.

٦- وجود عازل (اتساخ) على سطح رأس ذبابة اللاعب.

**ثالثاً**: **سلاح السيف**:

**حالات عدم إضاءة الجهاز**:

١- قطع سلك فيشة الواقى للاعب.

٢- قطع فى أحد طرفى سلك الجسم الكهربائى للاعب.

٣- قطع فى أحد طرفى سلك بكرة اللاعب.

٤- قطع فى أحد أسلاك كبل توصيل الجهاز ببكرة اللاعب.

٥- وجود عازل (اتساخ – صدأ) على أجزاء من نصل اللاعب.

٦- تلف الجاكيت المعدنى للمنافس أو بعض أجزائه.

٧- قطع فى الطرف الثالث لسلك جسم المنافس.

٨- قطع فى الطرف الثالث لسلك بكرة المنافس.

٩- قطع فى الطرف الثالث لسلك كبل توصيل الجهاز ببكرة المنافس.

١٠- نفس الأسباب سارية على القناع وسلك توصيل القناع للمنافس.

## تطبيق القوانين:

### ١- التطبيق الإجبارى للقوانين:

**مادة (١):**

هذه القوانين تعتبر إجبارية دون إجراء أية تغييرات لجميع المسابقات الرسمية التى تقام بواسطة الاتحاد الدولى للمبارزة وهى:

- بطولة العالم.
- المنافسات الخاصة بالدورات الأولمبية.
- بطولة العالم أقل من (٢٠) سنة.

تعتبر هذه القوانين إجبارية، وتطبق فى كل منافسة دولية مهما كانت طبيعتها (ما لم يعلن مقدماً عن إجراء بعض الاستثناءات).

### ٢- الاستثناءات من القوانين:

**مادة (٢):**

يجب أن يصدق على هذه الاستثناءات بواسطة المندوبين الدوليين للدول التى تتبعها اللجنة المنظمة، كما يجب إعلانها مقدماً لكل من يهمهم الأمر عند الإعلان عن المنافسة لإرشادهم وهدايتهم (ع: ١).

## مصطلحات:

**الرئيس: President**

**مادة (٣):**

فى كل مواد هذا القانون تشير كلمة (رئيس) إلى (رئيس لجنة الحكام) أو (مدير المبارزة).

**ب- المسابقات: Competitions**

**١- اللقاء الودى والمباريات: Assaut et match**

**مادة (٤):**

يسمى التبارز بين متبارزين اثنين، أو (لاعبين اثنين) لقاءً ودياً، وبمجرد احتساب نتيجة لهذا اللقاء يسمى (مباراة).

**٢- مقابلة الفرق: Rencontre**

**مادة (٥):**

مجموع المباريات بين لاعبى فريقين مختلفين يسمى (مقابلة الفرق).

**٣- المنافسة: Epreuve**

**مادة (٦):**

هى مجموعة المباريات (المنافسات الفردية) أو المقابلات (منافسات الفرق) اللازمة لتحديد الفائز فى المسابقة.

وتختلف المنافسات تبعاً لاختلاف نوع السلاح، والجنس، والسن، والمهنة (عسكريين، طلبة.. إلخ)، ونوع البطولة سواء كانت فردية أم فرقاً.

ويقال أن المنافسات بطريقة خروج المغلوب مباشرة، عندما يستبعد المشتركون عند أول هزيمة (أو بعد الهزيمة الثانية وفقاً لجدول الترضية)، ويطلق لفظ (مجموعة) Poule على جمع من اللاعبين (أو اللاعبين جميعهم) الذين يبارز بعضهم بعضاً على التوالى، كل واحد مع الآخرين لتحديد ترتيب كل منهم.

**٤- بطولة: Championnat**

**مادة (٧):**

يطلق هذا الاسم على منافسة تجرى بالنسبة لكل سلاح لتحديد أحسن لاعب أو أحسن فريق لجماعة، أو منطقة، ولمدة محددة.

**٥- الدورة: Tournoi**

**مادة (٨):**

اسم يطلق على مجموعة المنافسات التى تقام فى نفس المكان والزمان، ولنفس الغرض.

**ج- إيضاح بعض المصطلحات الفنية شائعة الاستخدام فى تحكيم المبارزة:**

**١- زمن الأداء الحركى: Temps d'escrime**

**مادة (٩):**

زمن الأداء الحركى للمبارزة، هو المدة اللازمة لتنفيذ كل حركة بسيطة.

**مادة (١٠):**

**الحركات الهجومية المختلفة هى: الهجمة، والرد، والرد المضاد:**

- الهجمة: هى الحركة الهجومية التى يبدأ تنفيذه ببسط الذراع وتهديد الهدف القانونى للمنافس بصفة مستمرة (ع: ٢٣٣م م، ٤١٧م م).
- الرد Riposte: هو الحركة الهجومية للاعب الذى صد الهجمة.
- الرد المضاد Contre riposte: هو الحركة الهجومية للاعب الذى صد الرد.

**الحركات الدفاعية المختلفة هى الصدات:**

- الصد: هو الحركة الدفاعية المؤداة بنصل السيف لمنع المهاجم من التسجيل، وتكون الصدات بسيطة مباشرة عندما تؤدى فى نفس اتجاه الهجمة. وتكون الصدات دائرية (عكسية) عندما تؤدى فى الاتجاه المقابل لاتجاه الهجمة.

## حركات هجومية:

### مادة (١١):

### أ- الهجمة أو الرد:

- يعتبر الأداء بسيطاً عندما ينفذ من حركة واحدة.
- أحياناً مباشرة (فى نفس الاتجاه).
- وأحياناً غير مباشرة (فى اتجاه آخر).
- يكون الأداء مركباً عندما ينفذ من مجموعة من الحركات.

### ب- الرد:

يكون مباشراً أو بعد وقت ضائع، ويتوقف على الأداء وسرعة التنفيذ.

### أمثلة:

### ١- ردات بسيطة مباشرة:

- رد مباشر: الرد الذى يسجل منه لمسة على المنافس دون ترك الاتجاه الذى تم فيه الصد.

- رد مع ملاصقة النصل: رد تسجل منه لمسة بالزحلقة على نصل المنافس بعد القيام بالصد.

### ٢- ردات بسيطة غير مباشرة:

- رد بمغيرة **Degagement**: هو رد يصيب المنافس بلمسة فى الاتجاه المقابل للاتجاه الذى تم فيه الدفاع (وذلك بواسطة المرور من تحت نصله إذا كان الدفاع قد تم فى الاتجاهات العليا ومن أعلى النصل، إذا كان الدفاع قد تم فى الاتجاهات السفلى).

- رد بقاطعة **Coupe**: هو الرد الذى يصيب المنافس بلمسة فى اتجاه مضاد للاتجاه الذى تم فيه الدفاع (وذلك بالمرور بالنصل فى جميع الحالات من أمام ذبابة نصل المنافس).

**٣- ردات مركبة**:

**- الرد بمزدوجة Riposte en doublant: هو الرد الذى يصيب المنافس بلمسة فى الاتجاه المقابل للاتجاه الذى تم فيه الدفاع، ولكن بعد أن يتم رسم دائرة حول نصل المنافس.**

**- رد بالعددية الثنائية (واحد – اثنين) Une - deux: هو الرد الذى يصيب المنافس بلمسة فى الاتجاه الذى تم فيه الدفاع، ولكن بعد تواجد النصل أولاً فى الاتجاه المقابل بالمرور أسفل نصل المنافس، ثم العودة من نفس الطريق، إلى آخره.. إلخ.**

**٣- هجمات مضادة: Contre Attaques**

**مادة (١٢):**

**الهجمات المضادة عبارة عن حركات هجومية أو دفاعية تنفذ أثناء هجوم المنافس:**

**أ- الإيقاف: Arret هو مضاد يؤدى اثناء هجوم.**

**ب- الإيقاف بالتضاد: Arret avec opposition يمكن تسميته (ضربة إيقاف زمنية coup de temps) وهى هجمة مضادة تؤدى مع إغلاق الاتجاه الذى يجب أن تختتم فيه الهجمة (ع: ٢٣٣م م، ٣٢٩م م، ٤١٨م م).**

**ج- الإيقاف مع ملاحظة زمن الأداء الحركى Arret avec temps (ع: ٢٣٦، ٤٢١).**

**٤- متنوعات الحركات الهجومية:**

**مادة (١٣):**

**متنوعات الحركات الهجومية Varites d'actions offensive.**

**أ- التكملة Remise: حركات هجومية بسيطة مباشرة تتبع الحركة الأولى مباشرة دون سحب الذراع بعد دفاع أو تقهقر المنافس، وأحياناً إذا أبعد المنافس النصل دون أن يرد أو قام برد متأخر أو غير مباشر أو مركب.**

ب- التكرار Redoublement حركة جديدة: بسيطة أو مركبة ضد منافس يقوم بالدفاع دون رد، أو يتحاشى الحركة الهجومية الأولى بالتقهقر أو التحرك جانباً.

ج- الاستعادة Reprise: حركة هجومية جديدة تنفذ مباشرة بعد الرجوع إلى وضع التحفز.

د- عكس الهجوم المضاد Contre temps: كل حركة يقوم بها المهاجم على ضربة إيقاف مع منافسه.

**الملعب**:

**مادة** (١٤):

يجب أن يكون الملعب ذا سطح مستو وألا يكون هناك أية ميزة لأحد المتبارزين وخاصة فيما يتعلق بالانحدار والإضاءة.

ويجب على المنظمين عند الإعلان عن دوره، أن يشيروا إلى طبيعة الملعب الذى ستقام عليه المنافسات وخاصة إذا كانت ستقام فى الهواء الطلق.

**مادة** (١٥):

الجزء المحدد من الملعب للتبارز يسمى بالحلبة Piste، وتكون أرضاً أو من الخشب أو اللينوليوم أو الكاوتشوك أو البلاستيك أو المعدن أو شبكة معدنية أو من مادة ذات أساس معدنى (ع: ٢٠١، ٣٠٤، ٤٠١).

عرض الحلبة من ١,٥ متر إلى ٢ متر، وطولها ١٤ متر (ع: ٢٠٢، ٣٠٢، ٤٠٢)، وعلاوة على طول الحلبة الخاص بكل سلاح، حتى يسمح للمتبارزين الذين يتجاوزون الحد الخلفى بالتقهقر على أرض مشابهة ومستوية.

وإذا كانت الحلبة على منصة، فيجب ألا يزيد ارتفاعها عن ٥٠ سنتيمتراً.

أما إذا كان الغرض هو التمرين فقط، والحلبة ليست بالمقاييس القانونية، فيجب فى هذه الحالة ألا يقل طولها، مهما كانت الظروف عن ١٣ متراً بما فى ذلك الإضافات المذكورة أعلاه.

**مهمات اللاعبين (الأسلحة – المعدات – الملابس):**

**١- المسئولية:**

**مادة (١٦):**

يزود اللاعبون أنفسهم بالأسلحة، والمعدات، والملابس، ويتبارزون على مسئوليتهم، وعلى تبعتهم، فيما يتعرضون له من مخاطر.

يمكن اعتبار اللاعبين وحدهم فقط المسئولين من كل الوجوه عن الحوادث التى قد تقع منهم أو يكونون ضحية لها.

وحيث أن إجراءات الأمن، وكذلك إجراءات الفحص التى نص عليها فى اللائحة الحالية لا تهدف إلا إلى سلامة المتبارزين، وبالتالى فهى لا يمكن أن تشرك الاتحاد الدولى، ولا منظمى المنافسات، ولا الموظفين المكلفين بتنفيذها، ولا هؤلاء الذين يتسببون فى أى حادث تحمل أية مسئولية.

**٢- فحص أجهزة اللاعبين:**

**مادة (١٧):**

يعتبر اللاعبون مسئولين عن أجهزتهم (الأسلحة، المعدات، الملابس) منذ لحظة وجودهم فوق الحلبة.

**قواعد المبارزة بسلاح الشيش كأحد أنواع أسلحة المبارزة:**

عمل بقانون سلاح الشيش فى يونيو عام ١٩٤١ بواسطة لجنة الشيش التابعة للاتحاد الدولى للمبارزة، المنعقدة بباريس برئاسة الجنرال "ج. ايتور G. Ettor ممثل الاتحاد الإيطالى ومقدم المشروع الذى تضمنت أجزاؤه الرئيسية القانون الذى وضعه السيد "كاملى بريفوست" رئيس أكاديمية المبارزة، ورئيس القسم الفنى للشيش بالاتحاد الأهلى الفرنسى للمبارزة، وقد كان مطابقاً للقانون الذى حرره الماركيز "شاسلوب لويات" من أجل السلاح فى فرنسا، ولمختلف القوانين الدولية الداخلية للدول المختلفة المنضمة للاتحاد الدولى للمبارزة، وكذا القوانين الإيطالية – الفرنسية.

القانون الحالى، ما هو سوى إيضاح، وتكملة لذلك الذى صدر عام ١٩١٤م. طبقت القوانين المتعلقة بمنافسات سلاح الشيش باستخدام الجهاز الكهربى الخاص بتسجيل اللمسات عام ١٩٥٧م، ثم عدل بعد ذلك بواسطة المؤتمرات المختلفة، التى تلت هذا التاريخ.

**الملعب**:

**مادة (٢٠١)**:

تقام منافسات الشيش فى الصالات المقفلة فوق حلبات من الخشب أو اللينوليوم أو الكاوتشوك، أو البلاستيك.. إلخ.

تغطى الحلبة بأكملها، وامتداداتها بمعدن، شبكة معدنية، أو بمادة ذات أساس معدنى، وذلك بالنسبة للمنافسات التى يستخدم فيها الجهاز الكهربى للتسجيل، من أجل إبطال مفعول الضربات الموجهة إلى الأرض (إجراء إجبارى فى المنافسات الرسمية للاتحاد الدولى للمبارزة).

**مادة (٢٠٢)**:

يكون عرض الحلبة من ١,٨٠ متر إلى ٢ متر.

يكون طول الحلبة ١٤ متراً، ويستعد اللاعبان فى جميع الأسلحة، بحيث يكون كل منهما على بعد ٢ متر، من خط الوسط، ويكون تحت تصرف كل منهما خمسة أمتار، للرجوع خلفاً دون أن يجتاز بقدميه الاثنتين الحد الخلفى.

**مادة (٢٠٣)**:

ترسم سبعة خطوط على الحلبة، بطريقة واضحة، وعمودية على الخط الطولى كالآتى:

- خط المنتصف: يمكن استبداله بعلامة فى الوسط، أو بعلامة خاصة ترسم على سطح الحلبة.
- خطا وضع التحفز: كل منهما على بعد ٢ متر على الجانبين من خط المنتصف (يجب رسمهما كاملاً بعرض الحلبة كلها).

- خطا الحد الخلفى: يجب رسمهما بعرض الحلبة كلها، وعلى بعد ٧ أمتار من على جانبى خط المنتصف إذا أمكن. أما إذا تكن المساحة كافية، فيمكن اختصار هذا البعد بشرط ألا يقل عن خمسة أمتار.
- خطا الإنذار: يرسم كل منهما على بعد متر واحد أمام كل حد خلفى (ويجب أن يرسما لمسافة ٣٠ سنتيمتراً للداخل من الحد الجانبى).

بمجرد أن يصل لاعب بقدمه الخلفية إلى خط الإنذار الخاص به، يعطيه الرئيس إنذاراً بعد أن يصدر الأمر (قف) وينبه هذا اللاعب عن الأرض المتبقية له قبل أن يتخطى الحد الخلفى للحلبة.

**مادة (٢٠٤):**

توضع الطاولة الخاصة بالجهاز الكهربى على بعد متر واحد من الحلبة أمام خط المنتصف، ويجب على الرئيس التأكد من أنها بعيدة كل البعد عن المساعدين، واللاعبين، والمتفرجين، وكمبدأ لا يمكن للميقاتى أو المسجلين استخدام نفس الطاولة.

## مهمات لاعبى الشيش (الأسلحة – الأدوات – الملابس):

### الأسلحة:

١ – الصفات العامة لسلاح الشيش:

### أ- الوزن:

**مادة (٢٠٥):**

يجب أن يكون الوزن الإجمالى لسلاح الشيش المعد للاستعمال أقل من ٥٠٠جرام.

### ب- الطول:

**مادة (٢٠٦):**

يكون الطول الإجمالى ١١٠ سنتيمتر على الأكثر.

**ج- النصل**:

**مادة (٢٠٧)**:

مصنوع من الصلب، مستطيل المقطع ويوضع على مقياس أفقى أقصى طول هو ٩٠ سنتيمتراً.

يكون مرناً بشرط أن تعادل مرونته قوس انحناءه يساوى ٥,٥٠ سنتيمتر على الأقل، ٩,٥٠ سنتيمتر على الأكثر، ويقاس بالطريقة الآتية:

١- يثبت النصل أفقياً عند نقطة ٧٠سنتيمتراً من نهاية الذبابة.

٢- يعلق ثقل وزنه ٢٠٠جرام على بعد ٣ سنتيمتر من طرف الذبابة.

٣- يقاس القوس من نهاية الذبابة بين وضعها قبل التحميل وبعده.

ممنوع إجراء أى عمل لتصحيح نصل من أجل تعديل مرونته، سواء بالبرادة أو التسخين أو بأى طريقة أخرى.

**٢- المواصفات الخاصة بسلاح الشيش الكهربى**:

**مادة (٢١١)**:

يجب أن تنطبق على المهمات الكهربية الخاصة بلاعبى الشيش المواصفات الآتية:

**مادة (٢٠٥)**:

يجب أن يكون الوزن الكلى لسلاح الشيش أقل من ٥٠٠جم.

**د- الواقى (الحامى)**:

**مادة (٢٠٨)**:

يجب أن يمر الواقى عمودياً خلال اسطوانة **Gabarit** قطرها ١٢ سنتيمتراً وطولها ١٥ سنتيمتراً، والنصل مواز لمحور الاسطوانة.

ممنوع الابتعاد عن المركز، أى أن النصل يجب أن يمر من خلال منتصف الواقى، ويجب أن يكون قطر الواقى ٩,٥٠ ملليمتراً على الأكثر.

**هـ- الرباط حول الرسغ**:

**مادة** (٢٠٩):

إذا لم يكن سلاح الشيش مثبتاً باليد بأى طريقة من طرق التثبيت، أو بالسلك المار بالجسم، فاستخدام الرباط هنا يصبح إجبارى.

**و- الطرف والذبابة**:

**مادة** (٢١٠):

يجب فى حالة عدم وجود الذبابة الكهربية (أو أية وسيلة أخرى، سبق أن اتفق عليها) أن يغطى الشيش، أى الجزء المعدنى المفرطح الذى يحدد نهاية النصل، بدوبارة لزجة، أو بالبلاستيك، أو بأى طريقة أخرى غير معدنية.

**أ- ذبابة الإيقاف**:

يجب أن تكون قوة الضغط التى يمكن أن تؤثر على ذبابة الإيقاف – لكى يقوم جهاز التسجيل الكهربى بالعمل – ٥٠٠جرام على الأقل أى أن زنبرك الذبابة يمكنه دفع هذا الثقل (ع: ٧١٩).

المسافة التى تقطعها ذبابة الإيقاف لإحداث الإشارة الضوئية، يمكن أن تكون قصيرة جداً، والبعد الأقصى هو ملليمتر واحد.

ممنوع شحذ ذبابة أو ذبابات الإيقاف.

**ب- العزل**:

يجب تغطية كل من جسم الطرف، فيما عدا الأجزاء المعزولة، وكذلك نصل الشيش لمسافة ١٥ سنتيمتراً من الطرف، وأيضاً الصامولة، أو امتداد القبضة بمادة عازلة مثل الورنيش أو شريط عزل (ع: ٧٢١).

**الملابس والأدوات**:

١- المواصفات العامة والملابس والأدوات لجميع المبارزين بسلاح الشيش:

**أ- الجاكيت**:

**مادة (٢١٢)**:

**يقص الجزء الخلفى للجاكيت أفقياً عن الخصر، ويجب أن تغطى الجاكيت ١٠ سنتيمترات على الأقل من أعلى البنطلون، عندما يكون اللاعب متخذاً وضع التحفز (ع: ٢٧).**

**يجب إجبارياً أن يشتمل الجاكيت على كم داخلى مزدوج (مبطن) من اليد حتى آخر الذراع، وكذلك الجذع حتى منطقة الأبط.**

**ويلبس كذلك إجبارياً تحت الجاكيت صديرياً للحماية، مصنوعاً من نسيج القنب أو النيلون.. إلخ، ويجب:**

**١- أن يكون مزدوجاً (مبطناً) على الأقل.**

**٢- أن يشتمل على كم حتى المرفق دون فتحات، أو خياطة عند الأبط.**

**٣- أن يكون أحسن ضمان للأمان.**

**يمكن تثبيته بالجاكيت دون خياطة.**

**ب- القفاز**:

**مادة (٢١٣)**:

**يمكن حشو القفاز خفيفاً (ع: ٢٧).**

**ج- القناع (ع: ٢٧، ٤/٧٢٢)**:

**مادة (٢١٤)**:

**يشكل القناع فى سلاح الشيش، بحيث لا يمتد الجزء القماشى Bavette الموجود أسفله أكثر من ٢سم تحت الياقة، ويقاس عندما يكون المبارز متخذاً وضع التحفز، وفى أى الحالات من تحت قمة عظمتى الترقوة.**

**د- ملابس المبارزات**:

**مادة (٢١٥)**:

تتكون ملابس المبارزات من بنطلون قصير مثبت تحت الركبة أو (جيب بنطلون)، وتحتوى الجاكيت على حام للصدر من المعدن، أو مادة صلبة (ع: ٢٧).

٢- المواصفات الخاصة بالملابس والأدوات للتبارز بالجهاز الكهربى لتسجيل اللمسات:

**أ- الصديرى المعدنى**:

**مادة (٢١٦)**:

يرتدى المبارز (أو المبارزة) فوق الجاكيت، صديرياً معدنياً بحيث يجب أن تغطى مساحته الهدف القانونى تماماً (ع: ٢٢٠) كما تغطيه فى وضع التحفز، وأيضاً فى وضع الطعن.

مهما كان نموذج السستة المستخدمة لقفله، يجب أن يوضع القماش المعدنى على مساحة كافية، بحيث يؤكد تغطية الهدف القانونى فى جميع الأوضاع، كما يجب أن يكون الجانب المغطى، هو جهة الذراع المسلحة.

يجب أن يكون أقل ارتفاع للياقة المعدنية ٣سم.

يجب أن يكون القماس اللاميه مطابقاً لشروط الفحص (ع: ٧٢٢).

يكون شكل الصديرى من أسفل بحيث إذا وضع على سطح، يجب أن يصل خط مستقيم بين قمتى عظمتى الحوض واللتين يتلاقى عندهما خطا الحالبين.

يجب أن يكون عرض شريط القماش غير المعدنى الذى يمر من بين الفخذين ٣ سنتيمتر على الأقل.

**ب- السلك المار بالجسم والوصلة الكهربية (الفيشة):**

**مادة (٢١٧):**

يجب أن تعزل كهربياً بالتوصيلات الخاصة بالسلك المار بالجسم (خاص باللاعب) فيما بينها، كما يجب ألا تتأثر بالرطوبة، وأن يضم بعضها إلى بعض أو تجدل كالضفيرة وينتهى سلك الجسم عند طرفيه بوصلة كهربية، ويجب ألا تتعدى مقاومة كل من توصيلات السلك المار بالجسم من وصلة كهربية إلى أخرى، ومن وصلة كهربية إلى مشبك رأس التمساح (على شكل رأس التمساح) أوماً واحداً.

يجب أن تخضع وصلة التوصيل الكهربية (الذكر) الموجود جهة البكرة ذات الشعب الثلاث لشروط الإنتاج، والتركيب والتى سوف تتصل بالسلك بالطريقة الآتية:

- شعبة على بعد ١٥ ملليمتراً، بالصديرى المعدنى.
- شعبة مركزية: لسلك الشيش.
- شعبة على بعد ٢٠ ملليمتراً: بجسم سلاح الشيش، أو الغطاء المعدنى.

يجب أن يكون طول السلك الذى يصل الفيشة الخلفية لسلك الجسم بالمشبك التمساحى المثبت فى الصديرى المعدنى ٤٠ سنتيمتراً على الأقل لإعطاء حرية الحركة، يجب أن يلحم هذا السلك بالمشبك التمساحى، ويجب تغطية هذا اللحام بعازل، أو أى مادة أخرى، وعلى كل يمكن اعتماد أى نظام تثبيت يشتمل على نفس ضمانات اللحام، وذلك بعد موافقة لجنة الإشارات والأدوات الكهربية.

يجب أن يكون طراز المشبك التمساحى قوياً، بحيث يضمن اتصالاً كاملاً مع الصديرى المعدنى، ويجب ألا يقل العرض فى مكان الاتصال عن ١٠ ملليمترات، كما يجب أن تشكل داخل المشبك مساحة حرة لا تقل عن ٨ ملليمترات طولاً، ٣ ملليمترات ارتفاعاً، يجب أن يشبك خلف الصديرى المعدنى جهة الذراع المسلحة.

يكون اختيار الطريقة بالنسبة لداخل واقى الشيش الحر، ولكن يجب على كل حال أن تخضع الطريقة المختارة للشروط المنصوص عليها فى المادة ٧١٢، علاوة على ذلك يجب ألا يسمع للشعب الذكور للوصلات الكهربية بأى حال من الأحوال أن تلمس معدن الواقى.

يتم حماية السلك الخارجى من ذبابة سلاح الشيش، بغلاف واق ابتداءً من دخوله الواقى حتى القاعدة العازلة لحامل الوصلة الكهربية، وعلى كل يجب ألا يتعدى السلك غير المعزول القاعدة (ع: ٢٦، ٢٠٨، ٧١٢).

**ج- القناع**:

**مادة (٢١٨)**:

يجب أن تعزل أسلاك القناع من الخارج، ومن الداخل قبل التصنيع بمادة من البلاستيك لمقاومة جميع الصدمات الكهربية (ع: ٧٢٢).

## شروط التبارز فى سلاح الشيش:

### أ- طريقة توصيل اللمسات:

**مادة (٢١٩)**:

الشيش هو سلاح الوخز فقط، وتؤدى الحركات الهجومية بواسطة الذبابة، وبالذبابة فقط، يجب أن تصل جميع الطعنات جلية وواضحة لاحتسابها كلمسة (ع: ٢٩).

### ب- الهدف القانونى:

### ١- حدود الهدف القانونى المصرح به:

**مادة (٢٢٠)**:

لا تحتسب فى الشيش لمسات خلاف اللمسات التى تصل على الهدف القانونى.

تستبعد الأطراف والرأس من الهدف القانونى للرجال، كما هو فى السيدات، ويحدد بالجذع، وينتهى من أعلى الياقة إلى مسافة ٦سم من فوق قمة عظمتى الترقوة، وجهة الجانب حتى خياطة الأكمام التى يجب ان تمر بقمة عظمة العضد وإلى أسفل حتى الخط الذى يمر أفقياً عبر الظهر بين قمتى عظمتى الحوض، والذى يلحق به هناك خط مستقيم يصل بين قمة عظمتى الحوض، ونقطتى تلاقى الحالبين.

**مادة** (٢٢١):

لا يحتسب الجزء القماش الموجود أسفل القناع ضم الهدف القانونى (ع: ٢١٤٩).

**٢- امتداد الهدف القانونى**:

**مادة** (٢٢٢):

إذا حدث أثناء وصول لمسة إلى مكان ما من الجسم خارج الهدف، فإنه من الممكن اعتبار هذه اللمسة صحيحة، إذا استبدل اللاعب بأحد الأوضاع غير العادية جزءاً غير قانونى مكان جزء قانونى.

**٣- الهدف غير القانونى**:

**مادة** (٢٢٣):

إذا سجلت لمسة على مكان غير قانونى (سواء مباشرة أو بواسطة الدفاع) فإنها لا تحتسب لمسة قانونية، ولكنها فى نفس الوقت توقف جملة التبارز، ولهذا تلغى جميع اللمسات اللاحقة.

**ج- التلاحم الجسمانى والهجمة الطائرة**:

بمجرد أن يتسبب لاعب فى سلاح الشيش سواء كان متعمداً، أو بناءً على خطة فى اصطدام جسمانى (حتى بدون استخدام القوة أو الخشونة) يجازى باحتساب لمسة ضده، وذلك بعد إنذاره فى أثناء سير نفس المبارزة (ع: ٣٤، ٣٧، ملحوظة فى ٣١٨، ٦٢٤).

**د- مجموع اللمسات – زمن المباراة**:

**مادة** (٢٢٥):

مجموع اللمسات فى مباراة الشيش للرجال والسيدات خمسة، فى مدة قدرها ٦ دقائق، فى حالة اللعب على طريقة خروج المغلوب، تقام مبارتان من ٥ أو ٤ لمسات، ثم مباراة فاصلة عند اللزوم، أو مباريات يحدد فيها مجموع اللمسات (ع: ٥٤٤م).

- انتهاء الزمن دون إكمال المباراة.

**مادة (٢٢٦):**

أ- إذا سجل على أحد المتنافسين عدد من اللمسات أكثر من الآخر، أضيف إليه عدد من اللمسات لرفعه إلى النهاية العظمى، يضاف إلى الآخر نفس العدد من اللمسات.

ب- أما إذا كان المنافسان متعادلين، أى سجل على كل منهما عدداً من اللمسات مثل الآخر، ففى مثل هذه الحالة يفترض حصول كل منهما على النهاية العظمى من اللمسات مع إنقاص واحدة ليلعبا عليها دون تحديد للزمن، ويتخذا وضع التحفز فى المكان الذى كانا يشغلانه عند انقطاع التبارز (ع: ٣٢).

## تحكيم اللمسات فى سلاح الشيش:

تحكم منافسات الشيش بواسطة الجهاز الكهربى المسجل للمسات، ويكون ذلك إجبارياً فى المسابقات الرسمية للاتحاد الدولى للمبارزة، وعلى المنظمين للمنافسات الأخرى الإخطار قبلها عما إذا كانت ستحكم بواسطة لجنة من الحكام (ع: ١م).

### أولاً: صحة اللمسة (مادية اللمسة):

١- بواسطة الحكام.

٢- بالجهاز الكهربى.

**مادة (٢٢٨):**

- تستخدم إشارة الجهاز الكهربى وحده فى الحكم على صحة اللمسات، وماديتها، ومهما كانت الظروف، فإن الرئيس لا يستطيع أن يقرر إصابة لاعب بلمسة دون أن يكون الجهاز قد قام بتسجيلها ما عدا حالات الجزاء المشار إليها فى القانون (ع: ٧٢، ٦٢٦).

**مادة (٢٢٩):**

ملاحظات عامة عند استخدام الجهاز الكهربى:

أ- إذا أضيئت الإشارتان (البيضاء والملونة) معاً على جانب واحد، فهذا يدل على أن لمسة غير قانونية سبقت اللمسة القانونية.

ب- وإلى جانب ذلك، فالجهاز لا يشير إلى ما إذا كانت هناك أسبقية زمنية بين لمستين اثنتين أو أكثر من اللمسات التى يسجلها فى وقت واحد.

**مادة (٢٣٠):**

لا يجوز للرئيس احتساب الإشارات الناتجة من ضربات:

- حدثت قبل صدور الأمر (ابدأ) أو بعد إصدار الأمر (قف) (ع: ٣٢).
- لمست الأرض (فى حالة عدم وجود غطاء معدنى أو خارجه) أو لمست أجساماً أياً كانت بعيدة عن اللاعب أو أدواته (ع: ٧٣م).

إذا تعمد لاعب إحداث لمسة عن طريق وضع ذبابته على أى سطح بعيداً عن منافسه، فيكون الجزاء احتساب لمسة عليه بعد توجيه إنذار إليه فى خلال نفس المجموعة، فى نفس المقابلة أو مباريات خروج المغلوب.

ممنوع على اللاعبين أن يضعوا جزءاً غير معزول من سلاحهم ليحدث اتصال بالصديرى المعدنى بغرض التسبب فى توقع الجهاز، وبهذا يمنع تسجيل لمسة عليه.

عقوبة هذا الخطأ، هو إلغاء اللمسة التى سجلها اللاعب الذى تسبب فى توقف الجهاز وإعطائه إنذاراً قائماً طول نفس المجموعة، أو نفس مقابلة الفرقة، أو مباريات خروج المغلوب مباشرة.

عند أول تكرار: تلغى اللمسة التى أعطيت بالطبع، تحتسب لمسة كجزاء.

عند التكرار الثانى: الطرد من المنافسة (ع: ٦٥٠ب).

**مادة (٢٣١):**

على الرئيس ألا يأخذ فى الاعتبار أى عطل قد يحدث فى الأدوات الكهربية، وخاصة فيما يلى:

- يجب على الرئيس إلغاء لمسة كان قد احتسبها على أثر ظهور الإشارة الضوئية الدالة على صحة اللمسة فى المكان الصحيح من الهدف (اللمبة الملونة) إذا تأكد بواسطة الاختبارات التى تجرى تحت إشرافه الدقيق قبل الاستمرار الفعلى للمباراة، ودون أى تغيير فى الأدوات الكهربية المستعملة.

- إذا ما ظهرت إشارة (صحيحة) ضد اللاعب معلنة لمسة دون أن تكون هناك لمسة حقيقية صالحة، أى سجلت فعلاً.
- إذا لم يسجل الجهاز لمسة غير قانونية من اللاعب الذى سجلت ضده لمسة قانونية.
- إذا سجل اللاعب الذى أصيب بلمسة قانونية على اللاعب الآخر، ولم يعط الجهاز أية إشارة ضوئية سواء (قانونية) أو (غير قانونية).

- وعلى العكس، فإذا قرر الرئيس منح الأولوية للمسة سجلها أحد اللاعبين، فليس هناك داع لإلغائها، إذا اكتشف بعد ذلك أن اللمسة القانونية الصادرة من اللاعب الآخر يسجلها الجهاز على أنها غير قانونية أو إذا كان سلاحه يعلن عن لمسة تعطى دائماً إشارة غير قانونية.

ويجب على الرئيس كذلك تطبيق اللوائح الآتية:

أ- يمكنه إلغاء اللمسة الأخيرة فقط التى سجلت قبل اكتشاف الخطأ.

ب- إذا قام اللاعب دون إذن من الرئيس بتبديل أو تعديل أدواته قبل إصدار قراراته، يفقط كل حق فى الإلغاء (ع: ٣/٧١).

ج- إذا حدث استئناف فعلى للتبارز، لا يجوز بعد ذلك للاعب أن يطالب بإلغاء لمسة، احتسبت عليه قبل هذا الاستئناف.

د- إذا كان الخلل فى الأدوات، بما فى ذلك أدوات اللاعب الشخصية، فلا يكون لذلك أى تأثير فيما قد يصدر من إلغاء لإحدى اللمسات.

هـ- ليس من الضرورى عند اكتشاف خطأ، أن يتكرر كلما أجرى اختبار، بل من الضرورى أن يتحقق منه الرئيس دون أدنى شك مرة أخرى على الأقل أثناء الاختبار الذى يجريه بنفسه، أو تحت رقابته.

و- لا يعتبر كسر النصل فقط الخاص باللاعب الذى احتسبت عليه لمسة سبباً كافياً لبطلان اللمسة.

ز- يجب أن ينتبه الرئيس تماماً للمسات التى لا تصدر عنها إشارة، كذلك إذا صدرت إشارات غير عادية من الجهاز، وفى حالة تكرار مثل هذه العيوب، فعلى الرئيس أن

يطلب حضور عضو من لجنة الإشارات والأدوات الكهربية، أو الخبير الفنى من أجل التحقق عما إذا كانت الأدوات مطابقة للقانون.

يجب على الرئيس مراقبة عدم حدوث أى تعديلات سواء لأدوات اللاعب أو لمجموعة الجهاز الكهربى قبل فحص الخبير.

- فى جميع الحالات التى يستحيل فيها إجراء الاختبارات لأسباب طارئة تعتبر اللمسة مشكوكاً فيها.

- إذا سجل الجهاز على كلتا الجهتين، وفى وقت واحد إشارات ضوئية، ولم يستطيع الرئيس تحديد الأسبقية بالتأكيد، فيجب عليه إعادة اللاعبين لوضع التحفز.

- يتعين على الرئيس تطبيقاً للقانون العام (ع: ٣٢) وحتى عند عدم تسجيل أية إشارة ضوئية إيقاف التبارز بمجرد تعقد اللعب لدرجة لم يعد فى إمكانه تحليل أية مرحلة من مراحل التبارز.

- وعلى الرئيس كذلك الكشف على حالة الغطاء المعدنى، ولا يسمح أن تلعب المباراة، أو تستمر إذا كانت هناك ثقوب قد تعوق التسجيل (يجب على المنظمين اتخاذ الإجراءات السريعة لإزالة الخلل أو استبدال الغطاء المعدنى).

## ثانياً: صحة أو أولوية اللمسة:

### ١- مقدمة:

**مادة (٢٣٢):**

مهما كانت الطريقة التى يتبعها الرئيس ليقرر مادية اللمسة (سواء بمساعدة حكم مساعد أو الجهاز الكهربى) فهو وحده الذى يقرر أولوية اللمسة، أو صحتها، تطبيقاً للمبادئ الآتية والتى تعتبر خاصة ومتفقة مع سلاح الشيش.

### ٢- اعتبارات خاصة بجملة التبارز:

**مادة (٢٣٣):**

- يجب الدفاع عن كل هجمة، أى كل حركة هجومية صحيحة التنفيذ، أو محاولة الإفلات منها، ويجب أن تستمر الجملة أى تنسق وتنظم (ع: ١٠).

وللحكم على صحة هجمة يجب مراعاة ما يلى:

١- تنفيذ الهجمة البسيطة سواء كانت مباشرة، أو غير مباشرة (ع:١١) بالطريقة الصحيحة، أى الذراع منبسطة، والذبابة مهددة للهدف القانونى قبل القيام بالطعن أو الهجمة الطائرة.

٢- أن يكون تنفيذ الهجمة المركبة (ع: ١١) صحيحاً، وذلك بفرد الذراع أثناء التهويشة الأولى، والذبابة تهدد الهدف القانونى دون ثنى الذراع عند أى الحركات المتتالية للهجمة، ثم القيام بالطعن، أو الهجمة الطائرة.

٣- تؤدى الهجمة بخطوة، ثم الطعن، أو خطوة ثم الهجمة الطائرة بطريقة صحيحة عندما تفرد الذراع قبل أن تستكمل الخطوة، ثم يتبع ذلك الطعن أو الهجمة الطائرة.

٤- إذا تم تنفيذ الهجمة البسيطة، أو المركبة، والذراع منثنية، فإنها تعتبر هجمة سيئة الأداء، وتصبح معرضة لحركة هجومية، أو هجومية دفاعية (ع: ١٢) من المنافس.

للحكم على أسبقية هجمة أثناء تحليل جملة التبارز، يجب ملاحظة أنه:

- إذا بدت الهجمة عندما لا يكون المنافس فى الاتجاه – أى ذراعه منبسطة وذبابته مهددة للهدف القانونى – ففى هذه الحالة، يمكن القيام به بمستقيمة Qoup Droit أو قاطعة Coupe أو مغيرة Degagement أو تكون مسبوقة بضربة، أو تهويشات مؤثرة، تجبر المنافس على الدفاع.
- إذا بدأت الهجمة، والمنافس فى الاتجاه، أى ذراعه منبسطة والذبابة مهددة للهدف القانونى – فعل المهاجم أولاً إبعاد سلاح المنافس.
- إذا لم يجد المهاجم نصل المنافس أثناء البحث عنه لإبعاده (التفادى Derobement فالأسبقية تنتقل إلى المنافس، أى يظل محتفظاً بحق الهجوم).
- إذا نفذت الهجمة، أو التقدم أو التهويشات بذراع مثنية، فأحقية الحركة تنتقل للمنافس.

- الدفاع يعطى الأحقية للرد: يمكن أن يكون الرد البسيط مباشراً، أو غير مباشر، ولكن يجب من أجل إبطال جميع الحركات التالية للمهاجم، أن يكون الرد فوراً دون تردد أو توقف.
- إذا عثر المنافس على نصل اللاعب أثناء قيامه بإحدى التهويشات المكون منها هجمته المركبة، أصبح له الحق فى الرد.
- يحق للمنافس أثناء الهجمة المركبة، القيام بضربة إيقاف، ولكن لكى تكون قانونية يجب أن تسبق نهاية الهجمة بفترة زمنية، أى يجب أن تصل ضربة الإيقاف لتسجيل اللمسة قبل أن يبدأ المهاجم الحركة الأخيرة لهجمته.

**٣- التحكيم**:

**مادة (٢٣٧)**:

يجب على الرئيس من أجل تطبيق هذه القوانين الأساسية لسلاح الشيش أن يحكم كما يلى:

- إذا حدث فى أثناء جملة من جملة التبارز أن سجل اللاعبان فى وقت واحد فإما أن يكون ذلك نتيجة لبدء الحركة فى وقت واحد، أو نتيجة لضربة مزدوجة.

فالأولى ترجع إلى فكرة اعتبار الحركة الهجومية وقعت من المبارزين الاثنين فى وقت واحد، وفى هذه الحالة تلغى اللمسات المتبادلة بينهما حتى ولو سجل أحدهما فى مكان غير قانونى.

أما الضربة المزدوجة، فإنها على العكس، إذ أنها نتيجة لحركة خاطئة من أحد اللاعبين.

لهذا فإذا لم يكن هناك فترة زمنية بين الضربتين:

١- تحتسب اللمسة على اللاعب المهجوم عليه وحده:

أ- إذا قام بضربة إيقاف على هجمة بسيطة.

ب- إذا حاول الإفلات، أو تحاشى اللمسة بدلاً من أن يدافع، ولكنه فشل فى محاولته.

ج- إذا توقف لحظة بعد دفاع ناجح دون أن يرد، مما يعطى منافسه فرصة لتجديد هجمته (التكملة، الاستعادة، التكرار).

د- إذا قام بضربة إيقاف على هجوم مركب دون ملاحظة ميزة فترة التبارز الزمنية.

هـ- عندما يكون فى الاتجاه السليم (ذراع منبسطة والذبابة مهددة للهدف) وبعد ضربة، أو مسكة نصلية، تكون سبباً فى إبعاد نصله، يواصل اللعب أو يظل محتفظاً بنصله فى الاتجاه بدلاً من أن يصد ضربة موجهة مباشرة من المهاجم.

٢- تحتسب اللمسة على القائمة بالهجوم وحده:

أ- إذا ابتدأ الهجوم عندما يكون منافسه متخذاً الاتجاه (ذراع منبسطة) والذبابة مهددة لهدف قانونى) دون إبعاد نصله.

ب- إذا بحث عن النصل، ولم يعثر عليه بسبب التفادى أو الهروب، وبالرغم من ذلك أكل هجمته.

ج- إذا عثر المنافس على النصل أثناء هجمة مركبة، وبالرغم من ذلك أكمل هجمته فى أثناء قيام المنافس بالرد المباشر.

د- فى فترة من فترات التردد أثناء هجمته المركبة، قام المنافس بضربة إيقاف، وبالرغم من ذلك أكمل هجمته.

هـ- إذا حدث فى هجمة مركبة، أن أوقف ضربة، وصلت بفترة تبارز زمنية قبل نهاية هجمته المركبة.

و- إذا سجل لمسة بواسطة التكملة، أو الاستعادة، أو التكرار بالرغم من دفاع منافسه المتبوع برد مباشر بسيط، تم تنفيذه فى فترة زمنية واحدة، دون أن يسحب الذراع.

٣- يعاد اللاعبون إلى وضع التحفز، فى كل مرة لا يستطيع فيها الرئيس فى ضربة مزدوجة الحكم بدقة من أية جهة وقع الخطأ.

ومن إحدى الحالات التى يتعذر فيها التحكيم عندما يكون هناك ضربة إيقاف تثير الشك حول ما إذا كان لها أفضلية كافية على الحركة الأخيرة من هجمة مركبة، ويعتبر فى هذه الحالة بوجه عام أن الضربة المزدوجة هى نتيجة خطأ حدث فى وقت واحد من اللاعبين الاثنين تبرر العودة إلى وضع التحفز (خطأ المهاجم على أثر تردد أو بطء أو تهويشة لم تكن ذات فاعلية بالدرجة الكافية، وخطأ المدافع نتيجة التأخير أو الإبطاء فى القيام بضربة الإيقاف).

# الفصل الثانى

# المصطلحـــــات



# المصطلحات

(أ)

| | |
|---|---|
| ١- أحذية المبارزة | **Fencing shoes**<br>**Chaussures d'escrime** |
| ٢- أرضاً | **On the ground**<br>**Par terre** |
| ٣- أسبقية | **Priority**<br>**Priorite** |
| ٤- أصول (تقاليد) المبارزة | **Conventions**<br>**Conventions du combat** |
| ٥- أول المصنفين | **Seeded competitor**<br>**Tete de serie** |
| ٦- الاتحاد الدولى للمبارزة | **International fencing federation**<br>**Federation internationale d'escrime** |
| ٧- إحجام – امتناع | **Abstention**<br>**Abstention** |
| ٨- استدارة | **Turn**<br>**Volte** |
| ٩- استعادة الهجوم | **Redoublement = Reneval**<br>**Redoublement** |
| ١٠- استعداد | **On guard**<br>**En garde** |

| | |
|---|---|
| **BEAt of the foot** | **١١- إشارة بالقدم** |
| **Apple du pied** | |
| **Engagement** | **١٢- اشتباك** |
| **Engagement** | |
| **Preparation of attack** | **١٣- إعداد للهجوم** |
| **Preparation d'attaque** | |
| **Warning** | **١٤- إنذار** |
| **Avertissement** | |
| **Slide** | **١٥- إنزلاق** |
| **Glissement** | |

**(ب)**

| | |
|---|---|
| **Fence! = play!** | **١٦- بارز (العب)** |
| **Allez!** | |
| **Fence a barrage** | **١٧- بارز لكسر التعادل** |
| **Tirer en barrage** | |
| **No hit** | **١٨- بدون لمسة** |
| **Pas de touche** | |
| **Finger (play or work)** | **١٩- براعة استعمال السلاح** |
| **doigte** | |
| **Reel = spool** | **٢٠- بكرة** |
| **Enrouleur** | |

(ت)

| | |
|---|---|
| **Change of engagement** | **٢١- تبادل الاشتباك** |
| **Changement d'engagement** | |
| **Beat = change** | **٢٢- تبادل الطعن** |
| **Battez = changez** | |
| **Change of ends** | **٢٣- تبادل جانبى الحلبة** |
| **Changement de cote** | |
| **Epee fencing** | **٢٤- تبارز بسيف المبارزة** |
| **Escrime a l'epee** | |
| **Pool** | **٢٥- تبارز متتالى لأفراد الفريق** |
| **Poul** | |
| **Passing** | **٢٦- تجاوز** |
| **Depassement** | |
| **Crossing the boundaries** | **٢٧- تجاوز حدود الحلبة** |
| **Franchissement des limites** | |
| **Rassemblement** | **٢٨- تجمع** |
| **Rassemblement** | |
| **Electrical equipment** | **٢٩- تجهيزات كهربائية** |
| **Equipement electrique** | |
| **Simbultaneous action** | **٣٠- تحرك متزامن** |
| **Action simultanee** | |

| | |
|---|---|
| ٣١- تحية | **Salute**<br>**Salut** |
| ٣٢- تراجع (فقدان الحيز) – تقهقر | **Loss of ground**<br>**Perte de terrain** |
| ٣٣- التزام وضع الاستعداد | **Placing on guard**<br>**Mise en garde** |
| ٣٤- تصنيف المتسابقين أو المتبارزين | **Classification of competitors**<br>**Classement des escrimeurs** |
| ٣٥- تغير مزدوج للتلاحم | **Double engagement**<br>**Doble engagement** |
| ٣٦- تفادى بالتراجع | **Retreat or step back**<br>**Retraite** |
| ٣٧- تقدم | **Advance**<br>**Marche** |
| ٣٨- تقدم بالوثب | **Balestra**<br>**Balestra** |
| ٣٩- تقهقر أو انثناء السلاح | **Retire**<br>**Rompre** |
| ٤٠- تقوس السلاح | **Curvature of the blade**<br>**Fleche de al lame** |
| ٤١- تكملة الهجوم | **Remise**<br>**Remise** |

**Body contact** — **٤٢- تلاحم**

**Corps a corps**

**Stop** — **٤٣- توقف**

**Arret**

**(ج)**

**Pool sheet** — **٤٤- جدول تسلسل المباريات**

**Feuille de poule**

**Forte of the blade** — **٤٥- الجزء الأقوى من السلاح**

**Fort de al lame**

**Foible of the blade** — **٤٦- الجزء الضعيف من السلاح**

**Faible de la lame**

**Fencing phrase** — **٤٧- جملة المبارزة**

**Phrase d'armes**

**Electrical scoring apparatus** — **٤٨- جهاز تسجيل اللمسات الكهربائية**

**Appareil electrique de signalisation des touches**

**Appartus for testing weapons** — **٤٩- جهاز فحص أسلحة المبارزة**

**Appareil de verification des armes**

**Fencing stockings** — **٥٠- جوارب المبارزة**

**Bas d'escrime**

**(ح)**

**Barrage** — **٥١- حاجز**

**Barrage**

**Cutting or edge of the blade**

**Tranchant de la lame**

**٥٢- حد (أو شفير) السلاح**

**Glide = Graze**

**Coule**

**٥٣- حركة انزلاقية (أو زاحفة)**

**Footwork**

**Jeu de jambes**

**٥٤- حركة القدمين**

**Supination**

**Supination**

**٥٥- حركة دوران اليد والمرفق للخارج**

**Counter – disengage**

**Contre – degagement**

**٥٦- حركة زوغان مضادة**

**Right – of way**

**Priorite**

**٥٧- حق الأسبقية**

**President of a bout**

**President d'un match**

**٥٨- حكم (أو مدير) المبارزة**

**Fencing strip**

**Piste d'escrime**

**٥٩- حلبة المبارزة**

**Metallic piste**

**Piste metallique**

**٦٠- حلبة بأرضية معدنية**

**Martingale**

**Martingale**

**٦١- حيلة بارعة**

**(خ)**

**Outside the piste**

**Hors – piste**

**٦٢- خارج الحلبة**

**Feint of the parry**

**٦٣- خداع الدفاع – دفاع تمويهى**

**Feinte de parade**

**Feint of the attack** — **٦٤- خداع الهجوم – هجوم تمويهى**

**Feinte d'attaque**

**On – guard line** — **٦٥- خط الاستعداد**

**Ligne de mise en garde**

**Warning line** — **٦٦- خط الإنذار**

**Ligne avertissement**

**End line of the piste** — **٦٧- خط نهاية الحلبة**

**Ligne de fin de piste**

**Error of judgment** — **٦٨- خطأ التحكيم**

**Erreur de jugement**

**Forward step** — **٦٩- خطوة إلى الأمام**

**Marche**

**Step and lunge** — **٧٠- خطوة وطعنة**

**Marche et fente**

**Lines** — **٧١- خطوة الحلبة**

**Lignes**

**(د)**

**Parry** — **٧٢- دفاع أو حركة دفاعية**

**Parade**

**Ceding parry** — **٧٣- دفاع استسلامى**

**Parade en cedant**

**Simple parry** — **٧٤- دفاع بسيط**

**Parade simple**

**Direct parry** — **٧٥- دفاع بسيط مباشر**

**Parade directe**

**Diagonal parry** — **٧٦- دفاع قطرى (أو تقاطعى)**

**Parade diagonale**

**Blocking parry** — **٧٧- دفاع بالتصدى**

**Parade d'opposition**

**Opposition parry** — **٧٨- دفاع بالمواجهة**

**Parade d'opposition**

**Circular parry** — **٧٩- دفاع دائرى**

**Contre**

**Counter – four = quarte** — **٨٠- دفاع دائرى رابع**

**Contre de quatre**

**Conter – six or sixte** — **٨١- دفاع دائرى سادس**

**Contrr de sixte**

**Composed or compound parry** — **٨٢- دفاع مركب**

**Parade composee**

**Pre – determined defence** — **٨٣- دفاع مزمع (أو مبيت)**

**Defense de parti – pris**

**Semi – circular parry** — **٨٤- دفاع نصف دائرى**

**Parade semi – circulaire**

**Elimination round** — **٨٥- دورة التصفية**

**Tour eliminatoire**

**(ر)**

**Foil tip** — **٨٦- رأس سلاح الشيش**

**Mouche**

**Button** — **٨٧- رأس (سن) السلاح**

**Bouton**

**Riposte** — **٨٨- رد**

**Riposte**

**Simple riposte** — **٨٩- رد بسيط**

**Riposte simple**

**Broken time riposte** — **٩٠- رد خادع التوقيت – رد الوقت**

**Riposte a temps perdu** — **الضائع**

**Composed or compound riposte** — **٩١- رد مركب**

**Riposte composee**

**Counter-riposte** — **٩٢- رد مضاد**

**Conter – riposte**

**Pommel** — **٩٣- رمانة المقبض**

**Pommeau**

**(ز)**

**Fencing dress** — **٩٤- زى المبارزة**

**Costume d’escime**

**(س)**

**Froissement** — **٩٥- ساحقة (أو كاشفة)**

**Froissement**

**Fencing jacket** — **٩٦- سترة المبارزة**

**Veste d’escrime**

**Fencing breeches** — **٩٧- سروال المبارزة**

**Culatte d’escrime**

**Faulty weapon** — **٩٨- سلاح معيب**

**Arme defectueuse**

**Body cord or wire** — **٩٩- سلك الجسم**

**Fil de corps**

**Connecting wire** — **١٠٠- سلك الوصل**

**Cable de branchement**

**Point of the blade** — **١٠١- سن السلاح**

**Pointe de la lame**

**Electrical point d’arret** — **١٠٢- سن طعنة الإيقاف الكهربائية**

**Pointe d'arret electrique**

**Sabre** — **١٠٣- سيف**

**Sabre**

**Epee** — **١٠٤- سيف المبارزة**

**Epee**

**Electrical epee** — **١٠٥- سيف المبارزة الكهربائى**

**Epee electrique**

**Wire-mesh of mask** — **١٠٦- شبكة القناع**

**Grillage – du masque**

(ش)

١٠٧- شفرة سيف المبارزة

**Epee blade**

**Lame d'epee**

١٠٨- الشيش

**Foil**

**Fleuret**

(ص)

١٠٩- صراع (أو تضليل) الدفاع – خداع الدفاع

**Deceive a parry**

**Tromper une parade**

(ض)

١١٠- ضربات النصال

**Beat**

**Battement**

١١١- ضربة الإيقاف بالغطس

**Passata di sotto**

**Passata di sotto**

١١٢- ضربة قاطعة

**Coupe = cut up = broken up**

**Coupe**

١١٣- ضوء أبيض

**White light**

**Lumiere blanche**

١١٤- ضوء أحمر

**Red light**

**Lumiere rouge**

١١٥- ضوء أخضر

**Green light**

**Lumiere verte**

(ط)

١١٦- طعنة

**Lunge**

**Developpement**

١١٧- طعنة إيقاف

**Stop hit = stop thrust**

**Coup d'arret**

١١٨- طعنة إيقاف بالمواجهة

**Stop hit (or thrust) with opposition**

**Coup d'arret avec opposition**

١١٩- طعنة إيقاف على القفاز

**Stop cut of the glove**

**Arret a la manchette**

١٢٠- طعنة إيقاف مع خطو جانبية

**Inquartata**

**Inquartata**

١٢١- طعنة بحد السيف

**Cut with the cutting edge**

**Coup de toille**

١٢٢- طعنة بسن السيف

**Thrust with the point**

**Coup d'estoc**

١٢٣- طعنة زمنية

**Time hit**

**Coup de temps**

١٢٤- طعنة مزدوجة

**Double hit**

**Coup double**

١٢٥- طعنة مباشرة

**Straight thrust**

**Coup droit**

١٢٦- طول الحلبة

**Length of the piste**

**Longueur de la piste**

١٢٧- طول السلاح

**Length of the blade**

**Langueur de la lame**

(ع)

١٢٨- عرض الحلبة

**Width of the piste**

**Largeur de la piste**

**١٢٩- عرض السلاح**

**Width of the blade**

**Largeur de la lame**

**١٣٠- عكس الوقت – ضد الوقت**

**Counter-time**

**Contre – temps**

**١٣١- على اليسار لمسة**

**Hit against the left!**

**A gauche, touché!**

**١٣٢- على اليمين لمسة**

**Hit against the right!**

**A droite, touché**

**(غ)**

**١٣٣- إلغاء اللمسة**

**Annulment of the hit**

**Annulation de la touché**

**١٣٤- الغطس بالرأس**

**Duck**

**Esquive**

**١٣٥- غطى نفسه – وقى نفسه**

**Protect oneself**

**Se couvrir**

**(ف)**

**١٣٦- فترة النزال**

**Durationm of about**

**Duree de l'assaut**

**١٣٧- فحص السلاح**

**Weapon control**

**Verification des armes**

**١٣٨- فحص السن الكهربائى للسلاح**

**Testing the electrical point**

**Controle de la pointe electrique**

**١٣٩- فحص واقى السلاح الكهربائى**

**Test guard of the electrical weapon**

**Essai de la coquille de l'arme electrique**

**Faillure of the electrical equipment** — **١٤٠- فشل الأجهزة الكهربائية**

**Defaillance du materiel electrique**

**Disengagement** — **١٤١- فك الاشتباك**

**Degagement**

**In-fighting** — **١٤٢- فى معمعة الصراع**

**Combat rapproche**

**(ق)**

**Judge** — **١٤٣-قاضى**

**Assesseur**

**Floor judge** — **١٤٤- قاضى الحلبة**

**Juge de terre**

**Fencing salle** — **١٤٥- قاعة المبارزة**

**Salle d'armes**

**Guide of the weapon** — **١٤٦- قبض السلاح – توجيه السلاح**

**Tenue de l'arme** — **(كيفية استخدام السلاح)**

**Grip** — **١٤٧- قبضة**

**Poignee**

**Italian grip or handle** — **١٤٨- القبضة الإيطالية**

**Poignee italienne**

**French grip or handle** — **١٤٩- القبضة الفرنسية**

**Poignee Françoise**

**Orthopedic grip** — **١٥٠- قبضة معيبة**

**Poignee orthoedic**

**Leading foot**

**١٥١- القدم الأمامية**

**Pied auant**

**Trailing foot**

**١٥٢- القدم الخلفية**

**Pied arriere**

**Halte!**

**١٥٣- قف**

**Halte!**

**Fencing glove**

**١٥٤- قفاز المبارزة**

**Gant d'escrime**

**Fencing mask**

**١٥٥- قناع المبارزة**

**Masque d'escrime**

**Materiality of the hit**

**١٥٦- قيمة اللمسة (مدى حقيقة اللمسة)**

**Materialite de la touché**

**(ك)**

**Pronation**

**١٥٧- كب اليد**

**Pronation**

**Sleeve**

**١٥٨- كم زى المبارزة**

**Manchette**

**(ل)**

**Epee fencer**

**١٥٩- لاعب سيف المبارزة**

**Epeiste**

**Lady fencer**

**١٦٠- لاعبة مبارزة**

**Escrimeuse**

**Hit = touch**

**١٦١- لمسة**

**Touche**

| | |
|---|---|
| **Penalty hit**<br>**Touche de penalisation** | **١٦٢- لمسة جزاء** |
| **Off – target hit**<br>**Touche non valable** | **١٦٣- لمسة خارج الهدف (غير صحيحة)** |
| **Valid hit**<br>**Touche valable** | **١٦٤- لمسة صحيحة** |
| **Hit non valid or invalid**<br>**Touche non valable** | **١٦٥- لمسة غير صحيحة** |
| **Hit awarded**<br>**Touche donnee** | **١٦٦- لمسة محتسبة** |
| **Hit received**<br>**Touche recue** | **١٦٧- لمسة واصلة** |
| **Score-board**<br>**Tableau des resultats** | **١٦٨- لوحة تسجيل النتائج** |

**(م)**

| | |
|---|---|
| **Bout**<br>**Assaut** | **١٦٩- مباراة (فى المبارزة)** |
| **Final pool**<br>**Poule finale** | **١٧٠- المباراة (أو الجولة) النهائية** |
| **Foil competition**<br>**Epreuve de fleuret** | **١٧١- مباراة الشيش** |
| **Epee event**<br>**Epreuve d'epee** | **١٧٢- مباراة سيف المبارزة** |
| **Sabra event** | **١٧٣- مباراة فى السيف** |

**Epreuve de sabre**

**Fencer** — **١٧٤- مبارز**

**Escrimeur**

**Fencer competitor** — **١٧٥- مبارز منافس**

**Escrimeur concurrent**

**Sabreur** — **١٧٦- مبارز بالسيف**

**Sabreur**

**Foil fencer** — **١٧٧- مبارز بالشيش**

**Fleurettiste**

**Epecist** — **١٧٨- مبارز بسيف المبارزة**

**Epeiste**

**Fencing** — **١٧٩- مبارزة**

**Escrime**

**Fencing at close quarters** — **١٨٠- مبارزة التحامية**

**Combat rapproche**

**Sabre fencing** — **١٨١- مبارزة بالسيف**

**Escrime au sabre**

**One-meter** — **١٨٢- متر واحد**

**Un metre**

**Two – meters** — **١٨٣- مترين**

**Deux metres**

**Wall target** — **١٨٤- مخدة التدريب**

**Coussin d'exercice**

**Fencing master** — **١٨٥- مدرب المبارزة**

**Maitre d'armes**

**Director of the competition** — **١٨٦- مدير المسابقة**

**Directeur de la competition**

**Evasion** — **١٨٧- مراوغة**

**Esquive**

**Derobment** — **١٨٨- مراوغة بالهروب**

**Derobement**

**Sabre competition** — **١٨٩- مسابقة السيف**

**Epreuve de sabre**

**Individual competition** — **١٩٠- مسابقة الفردى**

**Competition individuelle**

**Team competition** — **١٩١- مسابقة الفرق**

**Competition par equipe**

**Epee competition** — **١٩٢- مسابقة سيف المبارزة**

**Epreuve d'epee**

**Are you ready?!** — **١٩٣- مستعداً!**

**Etes – vous prets!**

**Envelopment** — **١٩٤- مسكة احتوائية**

**Enveloppement**

**Bind = liement** — **١٩٥- مسكة رابطة**

**Liement**

**Taking of blade** — **١٩٦- مسكة نصلية**

**Prise de fer**

**Flanconnade** — **١٩٧- مسكة هابطة**

**Croise au flanc**

**Superintendent of the electrical apparatus** — **١٩٨- مشرف على الجهاز الكهربائى**

**Prepose a l'appareil electrique**

**Lamp or light = scoring bulb** — **١٩٩- مصباح التسجيل الكهربائى**

**Lampe - temoin**

**Reprise** — **٢٠٠- معاودة أو استئناف**

**Reprise**

**Reprise of the attack** — **٢٠١- معاودة الهجوم**

**Reprise d'attaque**

**Meet** — **٢٠٢- مقابلة**

**rencontre**

**Valid target area** — **٢٠٣- منطقة الهدف الصحيح**

**Surface valable**

**Opposition** — **٢٠٤- مواجهة – مجابهة**

**opposition**

**Continuation of attack** — **٢٠٥- مواصلة الهجوم**

**Continuation d'attaque**

**Hand position** — **٢٠٦- موضع اليد**

**Position de la main**

(ن)

**Call of the competitors** — **٢٠٧- نداء على المتبارزين**

**Appel des escrimeurs**

**Disarming** — **٢٠٨- نصل السلاح**

**Desarmement**

**Half-feint** — **٢٠٩- نصف خدعة**

**Demi – fente**

| | |
|---|---|
| **Half-turn** | **٢١٠- نصف دورة** |
| **Demi – volte** | |
| **Blade** | **٢١١- نصل** |
| **Lame** | |
| **Sabre blade** | **٢١٢- نصل السيف** |
| **Lame de sabre** | |
| **Foil blade** | **٢١٣- نصل الشيش** |
| **Lame de fleuret** | |
| **Broken blade** | **٢١٤- نصل مكسور** |
| **Lame cassee** | |
| **Bib** | **٢١٥- صدرية** |
| **Bavette** | |

**(هـ)**

| | |
|---|---|
| **Attack on preparation** | **٢١٦- هجمات تحضيرية أو قيد الإعداد** |
| **Attaques sur preparation** | |
| **Attacks by opposition** | **٢١٧- هجمة اعتراضية** |
| **Attaque par opposition** | |
| **Simple attack** | **٢١٨- هجوم بسيط** |
| **Attaque simple** | |
| **False attack** | **٢١٩- هجوم خاطئ** |
| **Fausse attaque** | |
| **Fleche or running attack** | **٢٢٠- هجوم خاطف** |
| **Attaque en fleche** | |

**Attack on the blade**

**Attaque au fer**

**٢٢١- هجوم على النصل**

**Counter (coupeor culover)**

**Contre – coupe**

**٢٢٢- هجوم قاطع مضاد**

**Simultaneeous attacks**

**Attaques simultanees**

**٢٢٣- هجمات متزامنة**

**Composed or compound attack**

**Attaque composee**

**٢٢٤- هجوم مركب**

**Counter – attack or offensive**

**Contre attaque contre offensive**

**٢٢٥- هجوم مضاد**

**One-two**

**Une – deux**

**٢٢٦- هجوم واحد – اثنين**

**One-two-three**

**Une – deux – trois**

**٢٢٧- هجوم واحد – اثنين – ثلاثة**

**Invalid target**

**Surface non valable**

**٢٢٨- هدف غير صحيح**

**Jury of appeal**

**Jury d'appel**

**٢٢٩- هيئة الاستئناف**

**Jury**

**Jury de competition**

**٢٣٠- هيئة التحكيم**

(و)

**Sabre guard**

**Coquille de sabre**

**٢٣١- واقى السيف**

**Metallic plastron**

**Plastronmetallique**

**٢٣٢- واقى الصدر المعدنى**

٢٣٣- واقى سلاح الشيش

**Foil guard**

**Coquille de fleuret**

٢٣٤- واقى سيف المبارزة

**Epee guard**

**Coquille d'epee**

٢٣٥- واقى معدنى

**Guard**

**Coquille**

٢٣٦- وثبة

**Jump**

**Bond**

٢٣٧- وثبة للأمام

**Forward jump**

**Bond en avant**

٢٣٨- وثبة للخلف

**Backward jump**

**Bond en arriere**

٢٣٩- وزن اختبارى

**Test weight**

**Poids de controle**

٢٤٠- وضع أساسى

**Fundamental position**

**Position fondamentale**

٢٤١- وضع الاستعداد

**Guard position**

**Garde**

٢٤٢- وضع أول

**Prime**

**Prime**

٢٤٣- وضع ثالث

**Tierce**

**Tierce**

٢٤٤- وضع ثامن

**Octave**

**Octave**

٢٤٥- وضع ثانى

**Seconde**

**Seconde**

**Quinte** **٢٤٦- وضع خامس**

**Quinte**

**Quarte** **٢٤٧- وضع رابع**

**Quarte**

**Septime** **٢٤٨- وضع سابع**

**Septime**

**Sixte** **٢٤٩- وضع سادس**

**Sixte**

**Fencing position** **٢٥٠- وضع المبارزة**

**Position d'escrime**

**Defensive** **٢٥١- وضع دفاعى**

**Defensive**

**Counter-quatre** **٢٥٢- وضع رابع مضاد**

**Contre de quatre**

**Fencing time** **٢٥٣- وقت المبارزة**

**Temps d'escrime**

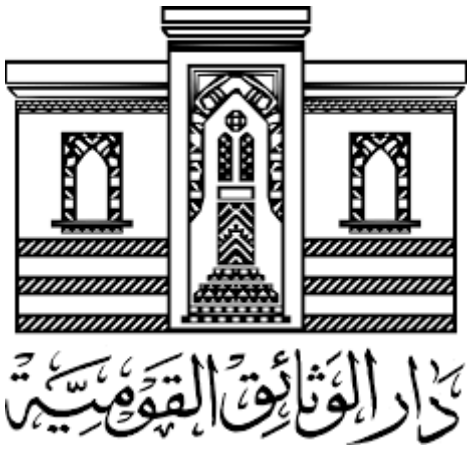
(ى)

**Trailing (or un armed) arm** **٢٥٤- اليد العزلاء أو الخالية (من السلاح)**

**Bras non arme**

**Leading (or weapon) arm** **٢٥٥- اليد المسلحة**

**Bras arme**




رقم الايداع :١٧١٧٨ لسنة ٢٠٠٦

الترقيم الدولي :I.S.B.N:977-17-3820-8