

جامعة بنها
كلية التربية الرياضية
قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازل

المحاضرة الثامنة

الفرقة الأولى
العام الجامعي ٢٠١٩/٢٠٢٠ م
الفصل الدراسي الثاني

إعداد

شعبة المباراة

اد. أسامة صلاح فؤاد

د. مبارك محمد نوفل

د. أحمد مصطفى متولي

الفصل الأول: -

معلومات هامة عن تاريخ المبارزة

- ١- كان الإنسان منذ بداية نشأته يستخدم في العصر الحجري القديم الحجارة المدببة في الصيد والقنص والدفاع عن النفس.
- ٢- ومع بداية العصر البرونزي وباكتشاف الانسان للبرونز بدأ باستخدامها في رؤوس السهام والرماح.
- ٣- وأخذت أشكال السيوف تأخذ أشكال متعددة في أطوالها فظهر منها السيف ذو النصل العريض الطويل والقصير.
- ٤- ومع تعدد أشكال السيوف من حيث أطوالها فظهر منها السيف ذو الحد القاطع والطرف المدب.
- ٥- ومع بداية القتال باستخدام مختلف أشكال وأنواع السيوف ولما يتميز به هذا النوع من الصراع الفردي وتبادل الكر والفر أطلق عليها اسم المبارزة.
- ٦- ومع بداية ظهور السيف وتبادل القتال بها تميز هذا النوع من الصراع الفردي وتبادل الهجوم والدفاع بين اثنين من المقاتلين.
- ٧- وكانت الحرب التي تنشب بين الشعوب يمثل استعمال السيوف العمود الفقري لنوعية الحرب.
- ٨- وعبر عصور الفراعنة والإغريق والرومان والعرب كان يرجح كافة أحدهم على الآخر حسن استخدام الجنود لسيوفهم ومستواهم العالي.
- ٩- وسجلت لنا النقوش الأثرية المسجلة بالمعابد الفرعونية استخدام السيوف في المعارك للقتال منذ عهد الأسرة الأولى وحتى عهد الأسرة الثلاثون.
- ١٠- ومع تسلسل الأسرات تطور السيف وتعدل شكله وطريقة صنعه واستخدم في الغزو والدفاع ودل هذا على اهتمام الفراعنة بالمبارزة والتدريب العنيف.
- ١١- وضع الفراعنة السيف في المقبرة حتى يستخدمه الفرد عند بعثته للحياة مرة أخرى في رحلة الحياة الأبدية.
- ١٢- كانت الدويلات الإغريقية في قتال مستمر وحروب دائمة مما دعاها إلى إعداد مواطنيها للتدريب المستمر على المبارزة وأعمال الفروسية.
- ١٣- كانت تهتم الإمبراطورية الرومانية بالتدريب والنزال واستعمال السيف والرماح والدروع في الضرب والنزال وفنون المبارزة.
- ١٤- يلي عصر الدويلات الإغريقية وعصر الرومان فترة العصور الوسطى من التاريخ حيث كان انتشار المسيحية.
- ١٥- كان سقوط الإمبراطورية الرومانية في الغرب حوالي عام ٤٧٦ م.
- ١٦- مع بداية فترة تعرف في التاريخ باسم العصور المظلمة اندثرت فنون المبارزة مع ظهور حركة النقش ونشأة الأديرة.
- ١٧- نتيجة لتفكك الإمبراطورية الرومانية وضعف حكام أوروبا قام نظام اجتماعي جديد عرف بعهد نظام الإقطاع.
- ١٨- نتيجة لتفكك الإمبراطورية الرومانية وضعف حكام أوروبا وقيام نظام اجتماعي جديد في الفترة من القرن التاسع الميلادي إلى القرن الرابع عشر الميلادي.
- ١٩- ساعد انتشار المسيحية في العصور الوسطى أن يتجه أبناء النبلاء إما إلى الكنيسة ليصبحوا رجال دين أو إلى التربية البدنية ليصبحوا فرساناً ورجال سيف.
- ٢٠- نتيجة لتفكك الإمبراطورية الرومانية اهتم النبلاء بالتربية البدنية فكانت هي محور تربية الفارس وكان يشمل إعدادة للتدريب على الجري والملاكمة والقفز والسباحة.

الفصل الثاني: -

الجزء الأول: -

ما هية المبارزة الحديثة

المبارزة (سلاح الشيش) من الالعب الرياضية التي لها تاريخ طويل في المجال الاولمبي والعالمي كلعبة رياضية اخذت على عاتقها احياء التاريخ بنكهة الحاضر، اذ تستخدم الحركات التقليدية التي كانت تمارس في الازمان السالفة مع بعض التطورات التي اجريت عليها لمواكبة فن الحركات الرياضية، وذلك باستخدام الاجهزة الحديثة المتطورة التي تعتمد على التقنيات الالكترونية لتشمل جميع الادوات التي يستخدمها اللاعب، من ملابس، وتجهيزات، واسلحة، واجهزة تحكيم وغيرها. والهجوم في لعبة المبارزة هو الحركة الهجومية التي يبدأ تنفيذها بمد الذراع والتي تهدد بصفة مستمرة منطقة الهدف القانونية للمنافس.

كما يعرف بأنه حركة او مجموعة حركات يبدأ بأدائها أحد اللاعبين بصفة مسبقة مستنداً على عنصر المبادرة والمبادأة بقصد الوصول بذبابة السلاح الى هدف المنافس لتسجيل اللمسات على سطح هدف المنافس.

ويعرف الباحث الهجوم بأنه جميع الحركات التي يقوم بها اللاعب بصورة مسبقة للاعب المنافس، بغية تهديد هدفه، وذلك بمد الذراع المسلحة باتجاه الهدف والحصول على اللمسة.

أهمية رياضة المبارزة

المبارزة الحديثة هي إحدى مظاهر النشاط الرياضي، لها أهدافها الرياضية والاجتماعية والنفسية والتربوية حيث تمارس وفق قوانين معينة وقواعد تنظيمية خاصة تحكم المنازلة بين المتنافسين المتبارزين دون تدخل من أحد أثناء اللعب سوي آداب هذه الرياضة العريقة من نبل وشرف وأمانة.

فالمبارزة عبارة عن نزال شريف بين لاعبين كل منهما مقابل الآخر وذلك بالواجهة الأمامية بسيفيهما ويتبادلان الهجوم والدفاع والكر والفر والحركة المستمرة لكل منهما محاولاً أن يلمس الآخر بمقدمة سيفه (الذبابة) وذلك في منطقة محدودة قانوناً (منطقة الهدف) ويتم ذلك داخل حدود ميدان اللعب المحدد قانوناً وفي زمن محدد للمباراة واللاعب الذي يسجل العدد القانوني من اللمسات مقابل المنافس يكون هو الفائز.

حيثُ الهدف في المبارزة الحديثة هو تسجيل أكبر عدد من اللمسات باستخدام أسهل الطرق ويتم ذلك بفرد الذراع المسلحة أو فرد الذراع مع الطعن أو التقدم للأمام.

ويمكن تقادي هجوم المنافس وتجنب ذبابة النصل ويسمي ذلك بالدفاع وبعد إتمام الدفاع يستطيع بدوره أن يلمس هدف المنافس ويسمي هذا بالرد.

وتتمثل المبارزة الحديثة في ثلاثة أنواع من الأسلحة

سلاح الشيش

سلاح السيف

سلاح سيف المبارزة

متطلبات رياضة المبارزة

أصبح مزاوله النشاط الرياضي من متطلبات الحياة الحديثة نتيجة التقدم العلمي والصناعي من أجل تغيير التكرار الممل الناتج من التوقيت المعتاد للعمل اليومي، فلذلك ارتبطت السياسة بالرياضة وأصبح مدي التقدم والنتائج المرتفعة التي تسجله الدول دليل ومؤشر هام علي مدي تقدم الدولة سياسياً واقتصادياً ورفع مكانتها بين الشعوب. وكذلك ارتبطت الرياضة بالاقتصاد حيث عملية التنقل للاعبين ونقل البث للمباريات والبطولات الرياضية والدعاية والإعلان وغيرها مما يغير من حياة بعض الدول ويرفع مستواها الاقتصادي. كما يرفع التدريب الرياضي مستوي قدرات اللاعب فلذلك يجب على اللاعب والمدرّب تنمية المتطلبات البدنية والنفسية والفسولوجية والمهارية والخططية للوصول باللاعب للفورمة الرياضية المثلي.

الجزء العملي: -

تعليم مهارة مسكة السلاح

- الخطوات التعليمية لمسك أو حمل سلاح الشيش هي:-

- من وضع الوقوف الذراعان بجانب الجسم والقدمين مضمومتين.
- ١- يقوم التلميذ بوضع السلاح من منطقة النصل الجزء القوي على راحة اليد بحيث يتجه السطح العريض للنصل لأعلي والوجه المحذب للمقبض الأيمن في مقابلة راحة اليد اليمن (المسلحة)
- ٢- يوضع أصبع السبابة من العقلة الأولي والثانية أسفل المقبض ويلف الإبهام حول الدائرة العلوية للمقبض بحيث يفرد الإبهام حول الزائدة العلوية للمقبض من باطن العقلة الأولي للأصبع حيث يصبح ظفر الأصبع باتجاه واقي المقبض.
- ٣- تلف الأصابع الثلاثة الباقية حول القبضة حتى تلامس العقل الأولي منها التجويف الخاص بها علي الزائدة التي بالمقبض المتجه لأسفل، أما الزائدة التي تتجه للخلف فإنها تتوسط خط راحة اليد للخلف.
- ٤- يقف كل تلميذان مواجهان لبعضهما يحمل أحدهما لسلاح الشيش ممسكاً إياه من النصل والمقبض باتجاه الزميل يقوم الزميل بمسك السلاح بالطريقة الصحيحة ٥مرات ويتم التبديل مع الزميل.
- ٥- وضع عدد من الأسلحة على الأرض في شكل دائرة المقبض للخارج ونصل السلاح باتجاه مركز الدائرة، يقوم التلاميذ بالجري حول الدائرة من الخارج وعند سماع إشارة المعلم يلتقط كل تلميذ سلاح من على الأرض والوقوف في وضع التحفز ويقوم المعلم بتصحيح الأخطاء.
- ٦- نفس التمرين السابق ولكن أداءه في شكل مسابقة للأداء الصحيح التلميذ الذي يخطئ يتم تصحيح الخطأ له ويستبعد حتى آخر تلميذ أو إنهاء وقت التمرين.

مراعاة تجنب الآتي:

- ١- عدم امتداد إصبع السبابة على استقامة المقبض.
- ٢- عدم وضع الأصابع في مكانها الصحيح في التجويف الخاص بها.
- ٣- القبض الزائد على المقبض مما يرهق الأصابع.

المراجع: -

أسامة صلاح فواد: المبارزة بسلاح الشيش، مذكرات غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة بنها.