

جامعة بنها  
كلية التربية الرياضية  
قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات

## المحاضرة العاشرة

الفرقة الأولى  
العام الجامعي ٢٠١٩/٢٠٢٠ م  
الفصل الدراسي الثاني

## إعداد

### شعبة المبارزة

اد. أسامة صلاح فؤاد

د. مبارك محمد نوفل

د. أحمد مصطفى متولي

## الفصل الأول: -

### تابع معلومات هامة عن تاريخ المبارزة

- ٢١- نتيجة لتفكك الإمبراطورية الرومانية اهتم النبلاء بتربية أبناءهم بممارسة نواحي العاب القوي والمبارزة بالسلاح في سن الرابعة عشرة.
- ٢٢- يدخل الفارس زمرة الفرسان ويصل إلى لياقته البدنية المطلوبة ويتقن المبارزة بالسيف وركوب الخيل في سن الحادي والعشرين.
- ٢٣- في منتصف القرن الخامس عشر بدأت المبارزة تأخذ طابعاً حديثاً وظهر ذلك في اهتمام أسبانيا بالمبارزين واعداد المواطن الصالح.
- ٢٤- بدأت المبارزة تأخذ طابعاً حديثاً ووضعت لها قواعد وأصول وحيث قام بتفسيرها اثنان من أساتذة هذا العصر هما جيا كومبوز، بيردي تريس.
- ٢٥- أول من ألف كتاب عن المبارزة عام ١٥٠٩م هو الإيطالي بيزومونشير.
- ٢٦- وفي عام ١٥٣٦م وضع الإيطالي اشيل ماروزو كتاباً آخر عن المبارزة جمع فيه المعلومات والقواعد التي طرأت على المبارزة منذ هذا التاريخ.
- ٢٧- انتشرت المبارزة الحديثة في فرنسا لتدريب الجيش حتى عهد الملك هنري الرابع.
- ٢٨- وفي عهد الملك لويس الثالث عشر بدأ الخبراء الفرنسيون في تدريب أبناءهم على المبارزة مستعينين بالخبرة التي اكتسبوها من الإيطاليين.
- ٢٩- أنشأ في فرنسا اتحاد لمدربي المبارزة وكان يحمل اسم الأكاديمية الملكية الفرنسية لأساتذة المبارزة وكان كل من يقوم بخدمة المبارزة مدة ٢٠ عام ينال رتبة نبيل.
- ٣٠- ظهر في فرنسا أول كتاب عن السلاح (المبارزة) قام بتأليفه أحد النبلاء ويدعي سانت دي ديبويه وذلك في عام ١٥٧٣م.
- ٣١- ارتفع مستوي المبارزين في فرنسا بدرجة كبيرة في الفترة من عهد الملك شارل التاسع حتى عهد الملك لويس الرابع عشر.
- ٣٢- في النصف الثاني من القرن الثامن عشر الميلادي أصبح للمبارزة شأناً كبيراً نتيجة ظهور الكتب المتتالية في فن وقواعدها وسمي هذا العهد باسم العهد الذهبي للمبارزة.
- ٣٣- في عهد الملك لويس السادس عشر اتخذت الحكومة الفرنسية قراراً رسمياً وحاسماً بمنع وتحريم المبارزات الدامية التي كانت تجري بين الأفراد والنبلاء.
- ٣٤- قدم بير لا فوازيير باباً جديداً لتحسين فن المبارزة وظهر السلاح والذي يشكل مجموعة من الحركات الهجومية المتتالية مثل الهجوم والدفاع وحركات الرد والرد المضاد وذلك في أواخر القرن الثامن عشر.
- ٣٥- قدم لا فوازيير كتاب عن السلاح تحت عنوان "فن المبارزة" وذلك عام ١٨١٥م.
- ٣٦- في النصف الثاني من القرن التاسع عشر ظهر أساتذة مدربين مثل فيجان وكامي ونشأت المدرسة الفرنسية والإيطالية وسارتا جنباً إلى جنب.
- ٣٧- وفي أوائل عهد المبارزة كنوع من النشاط الرياضي ظهر نوعان من الأسلحة وهما سلاح الشيش وسلاح سيف المبارزة.
- ٣٨- وفي عام ١٨٥٢م جاء شارل بستارد الفرنسي البريتوني، وبدأ الحديث عن استعمال سلاح الشيش كرياضة مستقلة بذاتها.
- ٣٩- وفي عام ١٩٣٣م حدث تغير كبير في سلاح سيف المبارزة في بطولة العالم استخدم جهاز التحكيم الكهربائي في تسجيل اللمسات.
- ٤٠- وفي عام ١٩٥٠م فاز ببطولة العالم الفردية للمبارزة اللاعب الدنماركي لو هوف في لشبونه في البرتغال.
- ٤١- وفي عام ١٩٥٣م فاز ببطولة العالم الفردية للمبارزة اللاعب المجري شاكوفتش وفاز بنفس المركز فرنسي وإيطالي ثم انجليزي.
- ٤٢- وفي عام ١٩٥٥م حدث تغير كبير في سلاح الشيش في بطولة العالم استخدم جهاز التحكيم الكهربائي في تسجيل اللمسات.
- ٤٣- وفي عام ١٩٥٥م لأول مرة حصل على بطولة العالم الفردية في سلاح الشيش لاعب مجري يدعي جورانزا

## الفصل الثاني: -

### الجزء الثالث: -

#### ثانياً الإعداد النفسي للمبارز: -

حيث أن المباراة رياضة تنافسية يعمل فيها حساب وتقدير وإدارة وذكاء المنافس، وتعتمد رياضة المباراة على جوانب خاصة لا بد من مراعاتها خلال فترات التدريب المختلفة ومن أهم هذه الجوانب.

والأعداد النفسي هو أحد المكونات الضرورية الحتمية في الوحدة التدريبية وبدونه يستحيل إحراز النجاحات في الرياضة، وفي السنوات الأخيرة تكتسب العوامل النفسية للرياضيين أهمية متزايدة فأن ممارسة التدريبات الرياضية لا تعني تنمية الصفات الجسمية وتكوين القابليات الحركية فحسب بل تعني تحسين الصفات النفسية وصقل قوة المتدربين نفسياً، وهكذا يتطلب النشاط الرياضي من الرياضيين أبداء صفات نفسية لتحقيق نتائج عالية ومن جهة أخرى يعد هذا النشاط وسيلة قوية وفعالة لتطوير وبناء هذه الصفات النفسية.

#### أهداف الأعداد النفسي الرياضي: -

- ١- بناء وتشكيل الميول والاتجاهات الايجابية نحو الممارسة الرياضية للنشاط الممارس مع استثارة الدوافع المرتبطة بالممارسة الرياضية.
- ٢- تطوير وتوظيف القدرات العقلية المساهمة في نجاح أداء المهارات الحركية الرياضية في إطار مواقف الممارسة الرياضية للنشاط.
- ٣- التوجيه التربوي و الإرشاد النفسي للرياضي خلال مراحل التدريب و المنافسات مما يوفر أفضل الظروف لإظهار أفضل أداء حركي .
- ٤- تطوير وتوظيف سمات الشخصية لدى الرياضي والمرتبطة بالممارسة الرياضية بما يتمشى مع الواقع التطبيقي لتلك الممارسة الرياضية حتى لا تتعارض سماته الشخصية مع تحقيق الانجاز الرياضي.

#### ١- الانتباه:

يعتبر الانتباه الأساس الذي تركز عليه سائر العمليات العقلية ومن هنا تظهر أهمية المباراة حيث يتطلب من ممارسيها أن يتمتعوا بدرجة عالية من مظاهره والتي تصبح بذلك صفة سائدة تنسم بها كل من المهارات المختلفة في المباراة، وتختلف كمية الطاقة المبذولة أثناء الأداء من مهارة هجومية إلي مهارة دفاعية ففي لحظات معينة نجد أن انتباه المبارز حاد ولحظات أخرى يكون انتباهه ضعيف حسب الحالة النفسية والصحية.

#### ٢- سرعة رد الفعل:

تعتبر سرعة الاستجابة عاملاً هاماً في الأنشطة الرياضية عموماً ورياضة المباراة خصوصاً، ففي المسابقات الرياضية والتي تتحكم في حركات اللاعبين فيها مثيرات ضوئية يكون لسرعة الاستجابة أهمية كبيرة من نجاح الأداء، وسرعة رد الفعل من العوامل المؤثرة في إتقان دقة تسديد اللمسات على هدف المنافس وبذلك يكون اللاعب الأسرع استجابة أفضل متغيرة في كسب المسابقة.

### ٣- الإحساس:

يلعب الإحساس دوراً هاماً في النشاط الرياضي، فكلما كان إحساس اللاعب علي قدر مناسب من الكفاءة العلمية يرتفع مستوى الأداء الحركي ومن أهم الاحساسات المؤثرة في رياضة المبارزة (الإحساس البصري – الإحساس العضلي – الحركي) حيث تعتبر رياضة المبارزة من الرياضات التي تتطلب الإحساس البصري وذلك لتقدير المسافة عند أداء المهارات الحركية المختلفة سواء للتقدم للأمام أو التقهقر للخلف أو الطعن أو الهجوم أو الدفاع والرد واكتساب فقدان الأرض بالنسبة للمبارزين عن طريق القيام بالمهارات الأساسية في محاولات تهدف للوصول إلي مسافة التبارز بينه وبين منافسه ويلعب الإحساس العضلي الحركي دوراً خاصاً في أداء المهارات الهجومية والدفاعية وخاصة في مرحلة التعلم المهاري واللاعب ذو المستوى المرتفع يتميز بالقدرة علي الإحساس بالحركة والتحكم في حركات الجسم وتحسين القدرات الحركية الخاصة باللاعب المبارزة يسهم في تحسين الإحساس العضلي الحركي.

### ٤- الاتزان الانفعالي:

يعتبر من أهم المتطلبات النفسية للاعب المبارزة والمؤثرة في مستوى الأداء الحركي، فقدرة اللاعب علي إدراك الجوانب المختلفة للمواقف التي تواجهه ثم الربط بين مختلف هذه الجوانب المختلفة للمواقف التي تواجهه ثم الربط بين مختلف هذه الجوانب وما لديه من خبرات ودوافع وتجارب سابقة من النجاح والفشل والعزيمة والإصرار علي مواجهة الصعوبات الخاصة بالأداء تحتاج إلي درجة توازن حركي ونفسي متعادلة للجهاز العضلي المركزي وتكتسب هذه الصفة من خلال التدريب المنتظم ويختلف الاتزان الانفعالي للاعب في فترات التدريب عنها في المنافسات وذلك يتطلب مراعاة من جانب المدرب خلال فترة الإعداد النفسي للوصول إلي الثبات الانفعالي المطلوب لتحقيق الفوز.

## الجزء العملي: -

### ١- تعليم مهارة التقهقر للخلف.

- من وضع الاستعداد (لاعب أيمن)
- ١- نقل القدم اليسرى لمسافة قدم واحد ونصف وللخلف دون زحف بحركة من الركبة والهبوط بمشط القدم أولاً ثم عقب القدم لتستقر القدم بكاملها علي الأرض.
- ٢- يتم نقل القدم اليمنى الأمامية نفس المسافة للخلف مع الهبوط بالعقب أولاً ثم المشط دون زحف والاحتفاظ باتجاه مشط القدم للأمام وأن تكون الحركة من مفصل الركبة.
- ٣- التقهقر فوق الخط الطولي للملعب لكل تلميذان معاً من وضع التحفز بعد سماع إشارة المعلم.
- ٤- السير بطول الملعب مع التغيير في معدل السرعة أثناء التقهقر من البطيء إلي المعدل السريع.
- ٥- سباق بين التلاميذ في مهارة التقهقر بطول الملعب ١—١٢ متر.
- ٦- تمرين يقف المتعلم الذراعين ثبات الوسط وفي وضع الاستعداد والتحرك مع إشارة المعلم بالتصفيق مرة يقوم المتعلم بضرب الأرض بباطن القدم ثم التقدم ومع التصفيق لمرتين يقوم المتعلم بضرب الأرض بالقدم الخلفية ثم التقهقر.

- وهو عبارة عن فقدان الأرض وتؤدي عن طريق خطوات قصيرة تؤدي بهدف

أ- محاولة جذب المنافس للاقتراب وجعله في حالة انعدام توازن.

ب- المحافظة على مسافة التبارز أثناء تقدم المنافس.

ج- تقادي هجوم المنافس كأسلوب دفاعي.

د- تؤدي كإعداد للهجوم.

### ويجب مراعاة: -

١- ثبات الجسم أثناء الحركة أي اتزانه.

٢- توزيع النظر أثناء الحركة على هدف المنافس ونصل سلاحه لتقادي أي هجوم أو عمل هجوم مضاد.

### ٢- تعليم مهارة فرد الذراع المسلحة.

١- يقوم المعلم بأداء نموذج للمهارة.

٢- من وضع الاستعداد يقوم المتعلم بأداء مهارة فرد الذراع المسلحة بسرعة وبدون توتر مع ثبات الجسم دون حركة حتى يصبح في وضع أعلى قليلاً من مستوي الكتف وفي اتجاه هدف المعلم بحيث ذبابة النصل في متناول نظر المتعلم ومهددة للهدف.

٣- يقوم المعلم بإعطاء الإشارة للمتعلم بأن يقوم بأداء المهارة من وضع الاستعداد.

٤- يقوم المعلم بالنداء علي المتعلم بأداء مهارة فرد الذراع المسلحة بناءً علي إشارة المعلم.

٥- تمرين الجري عكس الإشارة بدون سلاح، يقوم التلاميذ بالجري عكس إشارة المعلم وعند سماع الصفارة يقف كل تلميذ في وضع الاستعداد ثم يقوم بعمل فرد الذراع المسلحة والعودة لوضع الاستعداد مرة أخرى.

٦- يقف التلميذ أمام مرآة ثم عند سماع الإشارة يفرد الذراع المسلحة يؤدي المهارة ثم يقوم بعدها بتصحيح الخطأ بنفسه وبمساعدة المعلم.

٧- يقف التلميذ أمام وسائد تدريب ثم يقوم بفرد الذراع المسلحة من وضع الاستعداد من الثبات عدة مرات ثم من الحركة بالتقهر خطوة ثم التقدم مع فرد الذراع المسلحة.

### ينبغي مراعاة الآتي: -

١- أن يظل الجسم ثابت أثناء الحركة.

٢- أن يكون الساعد والعضد على خط واحد ورسغ اليد أعلى قليلاً.

٣- النصل على امتداد الذراع والذبابة تهدد هدف المنافس.

٤- الذبابة بها ميل قليل أي تشير لأعلي صدر المنافس.

### المراجع: -

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