

## الفصل الثاني

### الإطار النظري والدراسات السابقة

#### • مفهوم الاستراتيجية.

- الإستراتيجية في المجال الرياضي.
- إستراتيجية المبارزة.
- النواحي الخطئية لسلح سيف المبارزة.
- الإيقاع.
- التوقيت.
- المسافة.
- طرق وأساليب التدريب في رياضة المبارزة.

#### • الدراسات السابقة.

- الدراسات العربية.
- الدراسات الأجنبية.
- الاستفادة من الدراسات السابقة.

## القراءات النظرية:

### مفهوم الاستراتيجية:

إن كلمة إستراتيجية Strategy إلى كلمة Stategos باللغة اليونانية وتعني حرفياً القيادة وذلك انطلاقاً من الجذور العسكرية للإستراتيجية، الرؤية العسكرية لكلمة الإستراتيجية هي النظر إليها كمساحة ما بين السياسة والتكتيك والإستراتيجية تهتم بكيفية إنجاز السياسة أو الهدف.

ويشير أحمد رشيد (١٩٨١) و قدري مرسي (١٩٨٤) على أن بداية مصطلح الإستراتيجية كانت بداية إلا انه شاع استخدام في مجال التربية وغيرها من مجالات الفكر والتطبيق الاجتماعي والاقتصادي والسياسي ، وأصبح ينظر إلى الإستراتيجية على أنها مجموعة الأفكار والمبادئ التي تتناول ميداناً من ميادين النشاط الإنساني بصورة شاملة ومتكاملة وتكون ذات دلالة على وسائل العمل ومتطلباته واتجاهاته ومساراته بقصد إحداث تغييرات في هذا الميدان وصولاً إلى أهداف محددة. (٤ : ٣٠٤) (٢٧:٨٨)

ويعرف "علي السلمي" (د. ت) أن الإستراتيجية هي الأسلوب الذي تختاره الإدارة للاستفادة من الموارد المتاحة لها وتحقيق أفضل النتائج. (٢٥ : ٢٣٩)

ويعرف أحمد رشيد (١٩٨١) الإستراتيجية على أنها تعني مجموعة من الأفكار والمبادئ التي تتناول ميداناً من ميادين النشاط الإنساني بصورة شاملة ومتكاملة وتكون ذات دلالة على وسائل العمل ومتطلباته واتجاهاته ومساراته بقصد إحداث تغييرات في هذا الميدان وصولاً إلى أهداف محددة. (٤:٣٠٤)

ويشير نبيل فوزي (٢٠٠٠) أن المفهوم الحديث للإستراتيجية أنها العمل المخطط القائم على البحث والدراسة من أجل الكشف عن أفضل السبل لاستخدام جميع الموارد والإمكانات المتاحة، والتغلب على الصعوبات والمعوقات من أجل تحقيق الهدف المرجو. (٣٥:٨٧)

### الإستراتيجية في المجال الرياضي :

يعرف فيريزي (١٩٩٥) الإستراتيجية في المجال الرياضي بأنها مجموعة الأهداف الرياضية الموضوعية بصورة شاملة ومتكاملة، يتضح فيها العمل ومتطلباته واتجاهاته ومساراته بهدف إحداث تغييرات لتحقيق الأهداف والنتائج الرياضية المطلوبة ، وأهمية الإستراتيجية في

المجال الرياضي ترجع إلى أن الأجهزة والهيئات والمؤسسات في الميدان الرياضي تعمل جميعاً في تعاون واتساق لتحقيق التصور والغاية الرياضية القومية، وذلك على أسس علمية سليمة يتم فيها بناء إستراتيجية رياضية ذات أهداف بعيدة بتخطيط بعيد المدى مع توفير الإمكانيات اللازمة لنجاح هذه الإستراتيجية. (١٠:١٤)

ويؤكد طلحة حسام الدين (١٩٩٣) على أن تغيير القيادات في وجود إستراتيجية رياضية لا يؤثر كثيراً على مسار العمل المخطط فالكل ملتزم بالإستراتيجية حيث يكون التعديل موافقاً للمتغيرات والظروف المحيطة فقط. (٥٣:٢١)

ويشير بسطويسي أحمد (١٩٩٩) أن التخطيط في المجال الرياضي هو إحدى الوسائل العلمية لتحقيق الإستراتيجية العامة وذلك من خلال وضع وتنسيق البرامج الخاصة بالعملية التدريبية للوصول إلى المستوى الرياضي المطلوب. (٣٦٩:١٢)

ويرى مفتي إبراهيم (١٩٩٨) أن التخطيط في المجال الرياضي هو التنبؤ بالمستويات في المجال الرياضي، وذلك بناءً على توقعات وعمل البرامج التنفيذية لتحقيق نتائج محددة أو مرغوب فيها. (٢٧٣:٣٢).

ويذكر عويس الجبالي (٢٠٠٠) أن عملية التخطيط تعتبر الأداة الأكثر أهمية والتي يستفيد منها المدرب في محاولاته لتنفيذ برنامج تدريبي ذو مستوى جيد، وتمدد كفاءة المدرب بمدى قدرته على التخطيط الجيد. (١٩٩:٢٤)

ويؤكد مفتي إبراهيم (١٩٩٨) أن هناك أسس ومبادئ يجب مراعاتها عند تخطيط التدريب الرياضي وهي:

#### ١- تحقيق الهدف :

- يجب أن نتجه كافة عمليات التخطيط في التدريب الرياضي نحو تحقيق أهدافه.
- يجب أن تنبثق أهداف العمليات من أهداف الخطط، وأن تنبثق أهداف الخطط من أهداف الخطة العامة ، وهكذا وصولاً إلى أهداف التنمية البشرية في الدولة.

#### ٢- العملية :

- ضرورة انطلاق التخطيط من الأسس والمبادئ العلمية في كافة الجوانب.

### ٣- الشمول:

- من الأهمية أن يتم تخطيط التدريب لأي رياضي بحيث يشمل كافة جوانب الإعداد، كما يجب أن ينطلق من التخطيط العام للرياضة التخصصية.

### ٤- البيانات والمعلومات الصحيحة :

- حتى لا يكون التخطيط الرياضي مضللاً يجب الانطلاق من قواعد البيانات ومعلومات إحصائية سليمة.

### ٥- الواقعية:

- يجب أن ينطلق التخطيط الرياضي من واقع المعطيات البشرية والمادية على أن يتسم بالطموح غير المبالغ فيه حتى لا يفاجئ المخطط بالنتائج غير المقبولة.

### ٦- التدرج:

- ويقصد به التدرج في تحقيق الأهداف، والإجراءات والوسائل المستخدمة في تنفيذ الخطط في ضوء توزيع زمني أمثل.

### ٧- المرونة:

- بما أن التخطيط يتعامل مع المستقبل بما ينطوي عليه من عوامل عدم التأكد والتغير، لهذا يجب على المخططين وضع الفروض طبقاً للظروف المتوقعة والتي سيتم تنفيذ مخططات التدريب الرياضي فيها، فإذا لم تتحقق الفروض فإن الأمر يتطلب إعادة النظر في ضوء ما يجد من مستجدات حيث تدخل التعديلات المناسبة على التخطيط الأصلي.

### ٨- الاستغلال الأمثل للإمكانات

- يجب أن يتم التخطيط في إطار ما هو متاح من إمكانيات وما سيتم تدبيره من موارد.

## ٩- التنسيق :

- يجب أن يتم التنسيق بين الأجهزة الفنية والإدارية القائمة على التخطيط والتنفيذ ضماناً لنجاح التخطيط.

## ١٠- المشاركة الجماعية:

- يجب أن يشارك في التخطيط (خاصة طويل المدى) ممثلون من المستويات العاملة في مجال التدريب الرياضي لتزويد التخطيط بخبرات تمثل كافة مستويات التدريب.

## ١١- الاقتصادية:

- توفير الجهد والمال والوقت مبدأً أساسياً في فاعلية التخطيط للتدريب الرياضي.  
(٣٢: ٢٧٧-٢٧٦)

ويشير عويس الجبالي (٢٠٠٠) على أن أشكال التخطيط في المجال الرياضي تختلف تبعاً لأهداف التدريب، فإذا كان الهدف من التخطيط إعداد اللاعبين للتمثيل الأولمبي فهذا يحتاج إلى تخطيط طويل المدى، أما إذا كان الإعداد لأقل من سنة أو لموسم رياضي، فهذا يقع تحت التخطيط قصير المدى. (٢٠٠: ٢٤)

ويرى بسطويس أحمد (١٩٩٩) أن أشكال التخطيط الرياضي كالتالي :

التخطيط طويل المدى Macro Cycle وهو التخطيط الأولمبي حيث توضع خطة إعداد اللاعبين لأربع سنوات وقد تصل إلى ثماني سنوات ، ومن خلال تقسيم الخطة طويلة المدى لمراحل تدريبية لكل منا هدف خاص وواضح، وتكون تلك المراحل على شكل تخطيط قصير المدى وتتم مراحل التدريب طويلة المدى بمستويات مختلفة ومتدرجة ولكل مستوى أهداف يجب تحقيقها.

التخطيط قصير المدى Micro cycle هو مرحلة محددة من مراحل التخطيط طويل المدى، فقد يكون هذا التخطيط خاصاً بموسم تدريبي كامل ينتهي بإعداد اللاعب للمنافسة في موسم المسابقات مع تحديد البطولات الهامة والتي يبنى عليها التخطيط للوصول باللاعب إلى أعلى فورمه ممكنه. (١٢: ٣٧٦-١٧٨)

## استراتيجيه المبارزة :

يذكر أسامة عبد الرحمن (٢٠٠٦) أن رياضة المبارزة قد انبثقت من المبارزة القديمة (الدموية)، والتي كان يستخدم فيها الأسلحة القتالية الثقيلة، ولقد مرت بعدة تطورات أصبحت رياضة آمنة تعتمد على القوة الفكرية (العقلية) والمغامرة الذهنية وليس على للقوة الجسدية، ويجب أن يكون المبارز مشبعاً بروح المغامرة لأن افتقاره للنزعة الهجومية ستجعل منه فريسة سهلة للمنافسين الأكثر جرأة. (١٥:٧)

ويشير إبراهيم نبيل (٢٠٠١) إلى أن المبارزة الحديثة هي إحدى مظاهر النشاط الرياضي، لها أهدافها الرياضية والتربوية والاجتماعية، وهي عبارة عن نزال شريف بين لاعبين كل منهما ضد الآخر، وذلك بالمواجهة الأمامية بسيفهما، يتبادلان الهجوم والدفاع مع التقدم أماماً والتقهقر خلفاً في حركة مستمرة لكل منهما محاولاً أن يلمس الآخر بمقدمة سيفه. (٣٧:١)

ويذكر عباس الرملي (١٩٩٣) أن المبارزة هي رياضة الهجوم والدفاع بين متنافسين يحاول كل منهما أن يسجل لمسات على الآخر بسلاح معين (شيش - سيف - سيف مبارزة)، وتعتبر رياضة المبارزة من الرياضات التي تعتبر تدريباً للجسم والعقل، فمن الوجهة البدنية تنمي العضلات وخاصة عضلات الذراعين والرجلين ، وبوجه عام تنمي الشعور باللياقة البدنية. (٣٢:٢٢)

ويذكر إبراهيم نبيل (٢٠٠١) أن فلسفة المبارزة تتبلور في إستراتيجية تحقيق لمسة صحيحة على المنافس، وكذا إعاقة المنافس من تحقيق ذلك، باستخدام المهارات الفنية المناسبة من أجل الفوز بالمباراة. (٣٨:١).

ويشير توران Toran (١٩٩٥) إلى أن خطط اللعب تعد جزء أساسي لبرنامج الإستراتيجية في المبارزة .

وينفق ميشيل بران Mishel pirean (١٩٩٥) وهارمنبرج Harmenber (٢٠٠٢) وزيدارو Zidaro (٢٠٠٣) إلى أن التخطيط في رياضة المبارزة غير محدود، حيث يعتمد العديد من المتغيرات الخططية والتي تختلف تبعاً للعديد من المتغيرات مثل (طول المنافس - أيمن أم أيسر - نوع السلاح نفسه - طبيعة المباراة - أماكن إحراز اللمسات في الحلبة - الأماكن المستهدفة لإحراز اللمسات) وغير ذلك من المتغيرات الأخرى. (٦٦) (٥٧) (٧٧)

وأكد ميشيل بيران **Mishel pirean** (١٩٩٥) على أن هناك متغيرات خطوية متعددة في رياضة المبارزة، ومنها ما يتعلق بالنواحي المهارية، وأخرى تتعلق بمناطق التبارز المختلفة على حلبة المبارزة، وهي تعد من أسس إستراتيجية المباراة لما لها من فاعلية ايجابية في تحقيق المباراة. (٦٦)

ويذكر أسامة عبد الرحمن (٢٠٠٦) أن أهم المتغيرات الخطوية في المبارزة حسن اختيار الوقت الصحيح والمسافة المناسبة مع مراعاة الدقة والسرعة. (٨ : ٧)

ويؤكد لاسكير **Lasker** (١٩٩١) أنه في المبارزة يجب أن يكون هناك توازن كامل بين كل من (اللياقة البدنية والمهارية - النواحي الخطوية - الإستراتيجية) ، ويقصد باللياقة أي المهارات الأساسية لسهولة الحركة، والتوازن الخطوي يقصد به الاستعداد التام للتقدم والتقهقر في التوقيت المناسب ضد المنافس، أو الهجوم والدفاع أو استخدام الجزء القوي أو المتوسط أو الضعيف للفصل ويعني التوازن الاستراتيجي بما يميز المنافس من نقاط الضعف. (٦١)

ويرى ماكسويل **Maxwell** (١٩٩٥) أن خطط اللعب في المبارزة تبنى على المهارات الهجومية بجانب طرق وأساليب المهارات الدفاعية المتنوعة وفقاً لإمكانات المنافس ومستوى المبارز نفسه القائم بتنفيذ الخطط. (٦٤)

ويشير هارولد **Harold** (٢٠٠٧) أن أي تحرك خطوي يستلزم وجود مستوى فني معين وبقدر ما ارتفع المستوى الفني يرتفع المستوى الخطوي كذلك، ولا يمكن للاعب أن يتصرف بشكل ناجح من حيث النواحي الخطوية دون أن يتقن المهارات الفنية، لذلك يوجد ترابط وثيق بين النواحي الفنية والنواحي الخطوية، والأمر الذي يتطلب أن يربط التدريب المهاري مبكراً بمتطلبات خاصة بالتصرف الخطوي الصحيح عند أداء مهارة معينة، ويستلخص الهدف من التدريب هو إعداد لاعب متقن الجوانب المهارية وقادراً على تطوير مهاراته الخطوية على ضوء الظروف الخطوية. (٥٦)

ويشير زبيجنو كزاجونسكي **Zbigniewczajkoveski** (١٩٩٧) إلى أن التطبيق الأمثل هو القدرة على إدارة المباراة خطوياً، ويعتمد على العديد من العوامل والمتغيرات مثل (اللياقة البدنية - النواحي النفسية والنواحي المهارية) وذلك من حيث إعداد الحركات، وتقادي اللمسات، وإحراز اللمسات في المنافس، والحالة النفسية للمبارز وقدرته على تركيز الانتباه والتحكم في النفس، والإحماء الجيد وأيضاً من خلال تحركاته على الحلبة للحفاظ على مسافة التبارز المناسبة له وأيضاً اختيار التوقيت المناسب له للهجوم، وكل هذه العوامل تعمل على الفوز بالمباراة

وكذلك تساعد المبارز على فهم وإدراك واستيعاب التحليل الخططي مما يؤهله لإظهار قدراته الفنية والخططية للفوز بالمباراة. (٧٦)

ويشير نبيل فوزي (٢٠٠١) إلى أن الإستراتيجية تتضمن جميع المتغيرات الخططية بحيث يجب على اللاعب أن يجيد جميع أنواع ومتغيرات خطط اللعب المختلفة حتى يستطيع أن ينتقي منها ما يتناسب مع مواقف اللعب المختلفة في كل مباراة، وبناءً على الهدف من كل متغير أسلوب الأداء الصحيح. (٣:٣٥)

ويشير محمد إبراهيم (١٩٩٥) إلى أن إستراتيجية المباراة تتطلب مجموعة من الخطط Tactics متعددة في المراحل المختلفة من المباراة ومنها المهارات الهجومية، والمهارات الدفاعية، وتغيير الأماكن في الملعب، وتغيير الإيقاع المستخدم، وذلك من أجل تحقيق الفوز بالمباراة. (١٧:٢٩)

ويذكر مفتي إبراهيم (١٩٩٨) أن الخطة بشكل عام تعني الاستجابات والتحركات التي تتناسب مع المواقف التنافسية بهدف تحقيق نتائج إيجابية، والتي يتم اختيارها بناءً على التفكير، والخطط تعتمد في الأساس على التفكير والاختيار بين بدائل الاستجابات الحركية المتنوعة المتاحة. (٢٢١:٣٢)

ويضيف جون لومونسيه John lou Moncé (١٩٩٧) أن إستراتيجية المباراة في المبارزة تشتمل على متغيرات مهارية سواء كانت هجومية أو دفاعية، زمن المباراة، عدد اللمسات في المباراة، مناطق التبارز المختلفة على حلبة المبارزة. (٦٠)

ويوضح عباس الرملي (١٩٩٣) أهم النقاط التي تتأسس عليها إستراتيجية المباراة في المبارزة كالتالي :

١- يجب استخدام أنواع مختلفة من الهجمات، وفي حالة وجود نوعاً من التهويشات ذي فاعلية مثمرة ضد المنافس، فيجب أخذ فكرة عنه والاحتفاظ به لاستخدامه في تسجيل اللمة الأخيرة.

٢- يجب أن يحاول المبارز أن يجبر منافسه على أن يلعب بطريقته ولا يتركه يملئ عليه الطريقة التي يفضلها هو، فإذا كان المنافس مهاجماً بصفة عامة فلا يجب أن يجبر المنافس على إلزام الطريقة الدفاعية، فمن الممكن أن ينتظر المبارز ولا يهاجم حتى يجبر منافسه على الهجوم .

٣- يمكن للمبارز دفع المنافس للتقهقر حتى خط النهاية ، وهناك سوف يجبر على الهجوم، أو يقع تحت طائلة قانون نقض لقواعد عبور هذا الخط .

٤- يجب التنويع في المباراة بالتغيير في التوقيت والمسافة فإذا كان المبارز يهاجم بطريقة متلاحقة وبكثافة في الجزء الأول من المباراة ، فيمكن أن يهدأ لفترة، كذلك إذا كان توقيت اللمسات نفسها واحد فيمكن التنويع بتغيير التوقيت لكل هجمة، كذلك في بعض الأحيان قد يكون التبارز من خارج المسافة مثمراً من خلال التقدم السريع والطعن، وفي بعض الأحيان قد يكون من المفضل ضم المسافة فجأة .

٥- يجب الاهتمام بنتيجة المباراة من حيث المبادأة بالتسجيل والاحتفاظ بالتقدم، لأن ذلك قد يعطي الفرصة للتبديل والتنويع في الحركات. (٣٠٦-٣٠٥:٢٣)

ويشير شيفالري ماكيس ChirvalryMakes (١٩٩٩) إلى أن هناك أربع متغيرات إستراتيجية محتملة خلال مباراة المبارزة :

١. المبارز طويل القامة ويتميز بالقوة يجب أن يستخدم الهجوم من بعد ، أي من ابعد مسافة يمكن من خلالها إحراز لمسة .

٢. المبارز طويل القامة وقصير النظر يجب أن يستخدم الدفاع من بعد .

٣. المبارز قصير القامة ويتميز بالقوة يجب أن يستخدم الهجوم من مسافة قريبة من المنافس.

٤. المبارز قصير القامة وضعيف يجب أن يستخدم الدفاع من مسافة قريبة من المنافس(٤٨)

ويرى ليكوفيتش Lukovich (١٩٩٩) أن هناك بعض الأسس الخاصة بإستراتيجية المبارزة وهي:

(١) الحصول على اكبر قدر ممكن من المعلومات الإستراتيجية عن المنافس (المسافة-الطعن-الطول-طريقة اللعب"مهاجم-مدافع") .

(٢) استخدام أول دقيقة في المباراة لاختيار المنافس والإحساس بتحركاته .

(٣) استخدام الهجمات البسيطة .

- ٤) استخدام السرعة ، التهويشات الايجابية ، الهجوم الكاذب .
- ٥) عند العودة من الهجوم سواء كان هجوم ناجح أو غير ناجح يجب الاستعداد مباشرة لمقابلة تحركات المنافس المضادة .
- ٦) أن يتم تأخير الدفاع لآخر لحظة لتفادي أي احتمال لتغيير خط الهجوم .
- ٧) إن أفضل توقيت للهجوم هو عند إعداد المنافس (أي قبل أن يبدأ في هجومه الفعلي).
- ٨) يجب أن تكون تحركات القدمين متصلة وسريعة، والابتعاد عن المنافس بقدر كافي، والتأهب للحركة في أي وقت بأقصى قوة وسرعة في ذات الوقت. (٥٨)

ويشير براندون سميث **Prandon Smith** (٢٠٠٦) إلى أن التكنيك في رياضة المبارزة يعتمد على اختيار التوقيت حيث أن المبارز يجب أن يكون لديه القدرة على التوقيت المناسب للهجوم على منافسه، المسافة المناسبة، كيفية الوصول إلى الخطوة المفاجئة، كل ذلك يجعل التكنيك ظاهرة مركبة ومعقدة. (٨٢)

ومما سبق نتضح إستراتيجية المبارزة بشكل عام، ولكن يوجد بعض الاختلافات الجوهرية في تطبيق النواحي الخططية وفي طبيعة وأسلوب التدريب بين الأسلحة الثلاثة (شيش- سيف- سيف مبارزة) وذلك وفقاً لاختلاف الهدف القانوني وطريقة إحراز اللمسات وقانونية إحراز اللمسات بين الأسلحة الثلاثة وعلى سبيل المثال نجد أن في سلاح الشيش وسلاح السيف يتم احتساب اللمسة الصحيحة وفقاً للتركيب البنائي للجملة ( هجوم-دفاع-رد...) أما في سلاح سيف المبارزة يتم احتساب اللمسة الصحيحة وفقاً لأسبقية إحراز اللمسة فقط.

يذكر حسين حجاج ورمزي الطنبولي (٢٠٠٦) أن سلاح سيف المبارزة أثقل الأسلحة وزناً حيث يتراوح بين ( ٧٥٠ - ٧٧٠ ) جم وأكثرها طولاً حيث يبلغ طول السلاح (١١٠) سم وطول النصل (٩٠) سم، وأقوى الأسلحة صلاباً وأعرضها مقطعاً حيث أن النصل مصنوع من الصلب مثلث الشكل وبدون حواف وقد تم تصميم الواقي بشكل يعطي الحماية الكاملة لليد المسلحة للمبارز، ويتم تسجيل اللمسات فيه بطريقة الوخز. (١١٢:١٧)

### النواحي الخططية لسلاح سيف المبارزة:

يشير براندون سميث **Prandon Smith** (٢٠٠٦) إلى أن الهدف الأساسي من النواحي الخططية في سلاح سيف المبارزة هو عدم وصول المنافس للهدف، ثم يقوم المبارز بدوره بالمبادأة بالتحضير للهجوم، ثم يقوم بالهجوم لإحراز اللمسة في المنافس. (٨٢)

ويرى نك فينجلستا **Nicke Vangelista** (١٩٩٦) أن مع التقدم والتطور الكبير في مجال الأنشطة الرياضية المختلفة من حيث مستويات الأداء الابتكارية في التدريب وطرق اللعب والنواحي الخططية فقد أدى ذلك بطبيعة الحال إلى التقدم والتطور في رياضة المبارزة ولاسيما في سلاح سيف المبارزة ومنها أساليب ( إحراز اللمسات - أماكن إحراز اللمسات على الحلبة - توقيات إحراز اللمسات ) ، فقد تغيرت أساليب اللعب والنواحي الخططية في الآونة الأخيرة. ( ٦٧ : ٣٥ )

ويتفق كلا من ميشيل بيران **Mishel pirean** (١٩٩٥) و ديفيد جلزر **David Glazer** (١٩٩٧) و بوجنر **Bogner** (١٩٩٩) و اسامة عبد الرحمن (٢٠٠٦) على أهمية التركيز في احراز اللمسات في سلاح سيف المبارزة على ثلاث متغيرات وهي الإيقاع الحركي Rhythm، التوقيت Tempo، المسافات Distances. (٦٦)(٥١)(٤١)(٤٥:٦)

### الإيقاع Rhythm:

يشير إبراهيم نبيل (٢٠٠٥) أن أول من استخدم مصطلح الإيقاع هم اليونانيون القدماء تحت مصطلح Rhythmos الذي كان يعني لديهم الانسياب المقنن، حيث أخذوا هذا المفهوم من الحركة المنتظمة لأمواج البحر.

ويرى أن الإيقاع الحركي هو التقسيم الديناميكي الزمني للحركة، أي انه العمل التبادلي والمستمر والمتناغم بين كل من الشد والارتخاء والذي يحكمه كل من الزمن والقوة الخاصة بأجزاء الحركة، والمقصود بالديناميكي ما يتعلق بالجهد المبذول لأداء الحركة، فكل حركة تستلزم قدرًا معينًا من الطاقة أو الجهد يتناسب معها، ذلك مع مراعاة توزيع الجهد على أجزاء الحركة توزيعاً يتناسب مع ما يتطلبه كل جزء من أجزائها، ففي كل حركة نستطيع أن نجد التبادل الانسيابي بسير القوة فيها ، أي تبادل سريان القوة والضعف في الحركة وهذا يعني تبادل الشد والارتخاء (الانقباض والانبساط)، والمقصود بالمكاني هو ما يتعلق بمدى الحركة (مقدار ما تقطعه الحركة في المسافة) واتجاهها الصحيح، فكل حركة أو مهارة تحتاج في أدائها إلى درجة معينة من قوة العامل (الديناميكي) والوقت (العامل الزمني) والمدى (العامل المكاني)، وتفاعل هذه العوامل بصورة انسيابية يؤدي إلى الإيقاع الحركي الذي يعد من العناصر الرئيسية بالنسبة للأداء الحركي الجيد، والذي يسهم في الوصول إلى مستوى رياضي عالي، الهارموني في المجال الحركي يعني تناسق وتوافق حركات كل من الرجلين والذراعين في أشكال مختلفة، وتؤدي بإيقاع مشترك في وقت واحد وبنغمات عضلية منسجمة. (١٠٥:٢)

ويشير نبيل فوزي (٢٠٠٠) أن مهارات المبارز وتحركاته في تغيير الإيقاع (بطيء - سريع - بطيء ..... الخ) المنافس الزمن دفاعه أو دخوله في مسافة المبارزة مثل إحراز لمسة في نراع المنافس باستخدام الهجوم المضاد Conter attack يمكن أن يؤدي بإيقاع حركي سريع أثناء إعداد المنافس للهجوم، بينما يمكن أن يؤدي بإيقاع بطيء نسبياً في حالة استخدام مهارة الدفاع بالتضاد عند أداء المنافس للهجوم، ويختلف إيقاع نفس المهارة عند أدائها كتكملة Remise تؤدي بإيقاع بطيء سريع لكي يتمكن المنافس من الدفاع ثم يقوم المبارز بعمل تكملة بسرعة، وبذلك نجد أن الإيقاع الحركي لنفس المهارة قد اختلف في كل حالة من الحالات السابقة. (٣٥ : ٣٨٦)

ويرى أسامة عبد الرحمن (٢٠٠٦) أن نجاح المسكات النصلية يتوقف على السرعة المتزايدة لحركة المبارز. وتظهر أهمية الإيقاع في إعطاء المنافس الإيحاء بعدم وجود هجمة محددة وذلك من خلال إيقاع بطيء لتعطي المنافس بالشعور بالاسترخاء، ثم الهجوم عليه بطريقة سريعة ومفاجئة تعمل على إرباكه ولكي لا يتمكن من الدفاع أو عمل هجوم مضاد أو أيضاً يمكن استغلال الإيقاع في عمل التكملة وذلك بالهجوم البطيء على المنافس ثم القيام بعد دفاعه الغير كامل بعمل تكملة بشكل سريع بمصاحبة الطعن أو الوثبة السهمية. (٢٠٢:٧)

ويرى الباحث أن قليل من المبارزين الذين يدركون أن سرعة تحركات القدمين تعتبر ضمن جملة المبارزة ، وبمعنى آخر أن جملة المبارزة ليست فقط تنفيذ مهارات هجومية ودفاعية بالنصل أو الذبابة ولكنها تشمل أيضاً على تحركات القدمين وتغيير سرعة التقدم والتقهقر والطعن، وإن تغيير سرعة تحركات المبارز على الحلبة تعمل على إعطاؤه أولوية إحراز لمسة وذلك لعدم قدرة المنافس على مسايرة تحركات المبارز، ويجب أن يتناسب إيقاع المبارز وسرعته مع إيقاع وسرعة المنافس وخاصة في سلاح سيف المبارزة، حيث أنه في حالة تساوي سرعة كلا المبارزين في إحراز لمسة يتم احتساب لمسة صحيحة لكل منهما، ولكن إذا كان احد المبارزين أسرع من الآخر في إحراز اللسة تحتسب لمسة له حيث أن زمن جهاز التحكم الكهربائي ٥٠/١ من الثانية.

### التوقيت Tempo:

ويذكر إبراهيم نبيل (٢٠٠٣) التوقيت الحركي هو التقسيم الدقيق للسريان الحركي الزمني، أي التوزيع الإرادي لزمن الحركة، ويعتبر التوقيت جزء من الإيقاع، حيث أن التوقيت هو تقسيم زمني للحركة، بينما الإيقاع هو التقسيم الزمني الديناميكي للحركة. (١٠٤:٢)

ويرى أسامة عبد الرحمن (٢٠٠٣) على أن التوقيت في رياضة المبارزة هو تنفيذ حركة المبارزة في الوقت المناسب، وقد قيل أن التوقيت هو طرق الحديد وهو ساخن، وان الوقت والحركة لا ينتظران احد، وهو الآلية التي تتحكم بها في حركة الجسم وسرعته، وفي المبارزة تلعب الأيدي والأقدام في تشابك وتناغم وترابط تام، والوقت هو الموسيقى الخفية لحركات المبارز. (١٩١:٦)

ويشير حسين حجاج ورمزي الطنبولي (٢٠٠٦) إلى أن التوقيت هو الوقت المناسب للهجوم على المنافس، وبطبيعة الحال يكون التوقيت مرتبطاً بعناصر أخرى مثل المسافة والمكان الخططي وكيفية الوصول للمنافس في اللحظة المناسبة. (٢٧:١٦)

ويتفق كل من عباس الرملي (١٩٩٣)، ونبيل فوزي (٢٠٠١) على أن التوقيت في المبارزة هو اللحظة المناسبة التي يكون فيها المنافس عاجزاً أمام أي مهارة هجومية. (١١٢:٢٣) (٣٨٥:٣٤)

ويضيف فيسكولا Viscola (١٩٩٥) أن التوقيت في المبارزة هو ظاهرة مركبة تجمع بين نواحي مختلفة منها مسافة التبارز، والموقف الخططي المناسب، وعنصر المفاجأة، والإيقاع، والتوقيت يتوقف على قدرة المبارز على الربط بين هذه المتغيرات بعضها ببعض. (٣١:٧٤)

ويشير باور Bawer (١٩٩٨) أن نجاح النواحي الخططية في رياضة المبارزة يتوقف على حسن اختيار التوقيت المناسب. (٥٦:٤٤)

زيجنو كزاجوفسكي Zbigniewczajkoveski (١٩٩٧) أن أفضل توقيت للهجوم على المنافس هو أثناء اختلال المنافس لتوازنه عند قيامه بالتحضير للهجوم بالتقدم للأمام أو أثناء الطعن عندما تكون قدمه الامامية في الهواء، أو أثناء عمل تقهقر. (٧٦)

ويرى بروك Brock (٢٠٠٧) أن التوقيت يلعب دوراً في النواحي الخططية وخاصة على المفاجأة حيث نجد أن كلما كان المبارز لديه القدرة على مفاجأة منافسه كلما استطاع إرباكه، وأصبحت الأولوية في إحراز اللمة له، حيث أن المنافس لا يستطيع توقع أو فهم أو تحديد الإيقاع أو التوقيت المناسب والذي يسمح له بالدفاع أو الهجوم المضاد. (٢٥:٤٣)

ويشير ساباشي Szepesi (١٩٩٩) إلى أن التوقيت هو اللحظة المناسبة (جزء من الثانية) للهجوم، والتي يكون فيها المنافس غير جاهزاً ذهنياً لاتخاذ أي رد فعل، حيث أن اللاعب لا يستطيع أن يحافظ على تركيزه طوال المباراة. (٧١)

ويؤكد عباس الرملي (١٩٩٣) على أن الإحساس بالتوقيت هو موهبة طبيعية، ولكن يكمن تتميتها وتطويرها من خلال الدروس الفردية مع المدرب وأيضاً من خلال الخبرات السابقة. (١١٢:٢٣)

ويرى أسامة عبد الرحمن (٢٠٠٦) أن التوقيت هو أهم مكون من مكونات المباراة، لا يمكن تعليم التوقيت للمبارز، وإنما يكتسب من خلال الخبرة، سواء التدريبية أو التنافسية، ففي البداية لا يعرف المبتدئ ماذا سوف يفعل عندما يقف والسلاح في يده، وأمامه منافس كل تفكيره هو هزيمته، وتكون حركته مترددة مفتقدة الهدف، وكذلك تكون بطيئة، ثم ما يلبث أن تتدفع الحركات وتتساقب، ويجد المبتدئ نفسه يتقدم ويتقهقر، وفي لحظة معينة ينتقل من الوضع الرابع إلى الوضع السادس أو الثامن بدون عقبات، وفجأة يظهر التوقيت والذي لا يستوعبه المبارز إلا بعد أن يكون قد تغلغل في شخصيته. (١٠٤:٦)

ويشير إبراهيم نبيل (٢٠٠٥) أن الوحدة الزمنية للتبارز (توقيت السلاح) تقاس بالوقت الذي يتطلبه أداء حركة نصلية واحدة، أو حركة جسمية واحدة من لاعب المباراة، أي بمعنى أن حركة المغيرة، الدفاع الرابع، الضربة بالنصل كأعداء للهجوم، تغيير التلاحم، مد الذراع المسلحة وغير ذلك من الحركات المشابهة والتي يتطلب أدائها فترة زمنية واحدة، وقد تؤدي حركتان من الحركات السابقة معا في فترة زمنية واحدة كالتهويشة مع التقدم، أو الضرب مع التقدم ويلاحظ أن دمج الحركتان في فترة زمنية واحدة عادة ما تكون بالسلاح والأخرى تكون بالجسم أو بالرجلين، وعلى هذا يمكن قياس حركة نفذت في زمن سلاح واحد، أو في فترة زمنية واحدة، أو في أكثر من ذلك "في فترتين أو ثلاث" كالهجوم المركب ذو أكثر من تهويشة، أو الدفاع والرد، وخاصة إذا كان الأداء والتنفيذ منقطعاً وليس انسيابياً، ونجد أن كلما قلت الفترة الزمنية التي يتم خلالها أداء حركة السلاح كلما كان التوقيت أسرع، وذلك يحقق هدفين:

**الهدف الأول :** أن الحركة تتم بسرعة أعلى، حيث أن السرعة عنصراً هاماً في رياضة المباراة ولذا يجب أن يعمل المدرب على تتميتها لدى لاعبين بصورة مستمرة.

**الهدف الثاني :** يحقق اللاعب الأسبقية الحركية أمام المنافس أثناء المباراة. (٩٨:٩٩-٩٩)

ويرى الباحث أن التوقيت في رياضة المباراة هو اختيار المبارز للحظة المناسبة للهجوم من مسافة مناسبة وإيقاع سليم، ويتحدد التوقيت وفقاً لقدرات وأداء المنافس والتي تختلف باختلاف العديد من المتغيرات المرتبطة بمواقف اللعب المختلفة أثناء المباراة، وبالتالي يأتي هنا

دور المدرب في كيفية توضيح أخطاء المبارزين أثناء الدروس الفردية من حيث كيفية أداء المهارة-التوقيتات المختلفة لأداء المهارة.

### المسافة Distances :

ويشير عباس الرملي (١٩٩٣) أن مسافة التبارز هي مدى كلا من المتبارزين عن بعضهما بحيث لا يمكن لاحدهما أن يلمس الآخر إلا بواسطة الحركة الانبساطية الكاملة. (٣٥:٢٣)

واتفق كلا من سابا شي (١٩٩٩) ووزيدارو (٢٠٠٣) على أن المسافة في رياضة المبارزة هي المسافة التي تكون بين المبارزين أثناء التبارز. (٧١) (٧٧)

ويذكر من إبراهيم نبيل (٢٠٠٥) علي أن مسافة التبارز هي المسافة الطولية بين المتبارزين أو بين المبارز ومدربه ذلك من خلال المباريات أو التدريبات، وتحدد مسافة التبارز بمقدار بعد طرف سلاح (ذبابه) المبارز عن أقرب جزء من منطقة الهدف القانوني للمنافس في نوع السلاح المستخدم، ويمكن للمبارز الحفاظ علي هذه المسافة من خلال استخدام حركات التقدم أو التقهقر، وكذا الحركات المشتقة منها. (٩١ : ١)

ويري حسين حجاج رمزي الطنبولي (٢٠٠٧) أن مسافة التبارز لا تقاس بالأقدام أو البوصات أو السنتيمترات بل علي مدي الطعنة الكاملة للمبارز حيث أنها تختلف من شخص لآخر وهي تعني الفجوة الوهمية الممتدة بين سلاح المبارز ومنطقة الهدف في المنافس. (١٨٨ : ١٧)

ويشير إبراهيم نبيل (٢٠٠٥) أن مسافة التبارز تختلف وفقاً لعدة عوامل منها طول المبارز أو قصره، مدي طول حركة الطعن لديه، طول الذراع، طول رجليه، وبالإضافة إلي نوع القبضة المستخدمة. (٩١ : ٢)

ويؤكد ماروجوري (١٩٩١) على أن قدرة المبارز على الحفاظ على المسافة أثناء التبارز هي إحدى العوامل الخططية الهامة، والتي لا تسمح للمنافس باتخاذ الوضع الهجومي أو الدفاعي الأمثل له. (٧٠:٦٥)

ويري الباحث أن مسافة التبارز تعتبر خط الدفاع الأول، وأنه يجب علي اللاعب طویل القامة اللعب من مسافة طويلة عند التبارز مع منافسة أقصر طولاً، وأن يحافظ علي اللعب في هذه والتي تتناسب معه علي عكس المنافسة، وعلي اللاعب القصير أن يحاول اللعب من مسافة

قصيرة ( كسر المسافة ) عند التبارز مع منافس أطول منه، وأن يحاول تعويض ذلك بسرعة، ويستطيع المبارز كسر المسافة من خلال المراوغة بتحركات القدمين، حيث يقوم أثناء النقهقر بالرجوع بالقدم الخلفية فقط مع ميل الجذع قليلاً للخلف ثم الطعن، وفي هذه الحالة نجد أن المنافس يتقدم بكثر قدميه وهنا يتم كسر المسافة.

ويؤكد ديفيد جالزر ( ١٩٩٧ ) علي أن هناك أنواع متعددة من مسافات المبارزة وهي

- **المسافة المغلقة :** وهي المسافة التي يمكن فيها إحراز المبارز لمسة بعدم الفرد الكامل للذراع المسلحة.

- **المسافة القصيرة :** وهي المسافة التي يستطيع فيها المبارز إحراز لمسة صحيحة باستخدام الفرد الكامل للذراع المسلحة.

- **المسافة المتوسطة :** هي المسافة التي يمكن فيها المبارز من الوصول إلي هدف المنافس باستخدام حركة الطعن الكامل من المكان الذي كان يقف فيه في وضع التحفز دون تعديل المسافة.

- **خارج المسافة :** هي المسافة التي لا يستطيع فيها المبارز الوصول إلي هدف المنافس إلا إذا تقدم خطوة للإمام أو عدة مرات ثم قام بعمل الطعن أو الوثبة السهمية. (٥١)

ويذكر إبراهيم نبيل ( ٢٠٠٥ ) أن هناك ملاحظات تعليمية وتدريبية خاصة بمسافة التبارز:

(١) يجب أن يتجنب المدرب تنوع المسافات عند تدريب المبتدئين، ولكن يتم ذلك التنوع بعد إكسابهم الأساسيات الفنية.

(٢) يجب أن يبدأ تعليم اللمسات من خلال الطعنات من مسافات متوسطة.

(٣) مسافة التبارز يجب تعليمها والتدريب عليها قبل تعليم الهجوم حتي يمكن مسابقة الأداء.

(٤) تعليم وتدريب وتنمية إحساس المبارز بمسافة التبارز ليست مهمة سهلة للمدرب بل تحتاج من الحنكة الكثير. ( ٢ : ٩٥ )

(٥) مسافة التبارز لها دور أساسي في المباراة، ليس فقط في المباريات ولكن أيضا خلال التدريب، والمدرّب الكفاء هو الذي يكون لديه القدرة على الإحساس بالمسافة والذي يساعد لاعبيه على التعرف على المسافات المناسبة وفقا لوضع منافسيهم.

(٦): في المباريات التنافسية نجد أن قليل من اللمسات يتم في مسافات قصيرة، والكثير منها يكون في مسافات متوسطة.

ويري الباحث أن تنمية الإحساس بالمسافة يمكن أن يكون خلال تدريبات تحركات القدمين Foot Work سواء الفردية أو الزوجية أو الجماعية أو أثناء الدرس الفردي مع المدرّب وخاصة من خلال تثبيت اللمسة في هدف المدرّب والعمل على التحريك المبارز أثناء تثبيت اللمسة وهذا يعطي اللاعب الإحساس بالمسافة.

ومما سبق نجد أن المتغيرات الثلاثة ( الإيقاع - التوقيت - المسافة ) يرتبطون ارتباطاً وثيقاً، حيث أن أداء جملة مبارزة أو مهارة معينة تؤدي لإحراز لمسة لا بد أن يتوافر فيها الثلاثة متغيرات، ونجد أن نجاح المبارز في إحراز لمسة في منافسة لا بد أن يكون من مسافة مناسبة ( مغلقة - قصيرة - متوسطة - خارج المسافة) وذلك في توقيت سليم لأداء هذه المهارة أو الجملة في ( زمن واحد - أو زمنيين - أو أكثر) بما يتناسب مع أداءات المنافس وذلك بإيقاع يتناسب مع موقف التبارز ( بطئ - سريع - بطئ سريع )، ويعتبر الربط أو الجمع بين هذه المتغيرات ظاهرة مركبة ومعقدة تحتاج من المبارز فترات تدريبية كثيرة، وأيضاً يمكن تنميتها وتطويرها من خلال الخبرات التنافسية وذلك من خلال الاشتراك في البطولات الدولية والمعسكرات التدريبية.

### طرق وأساليب التدريب في المبارزة:

ويشير عويس الجبالي ( ٢٠٠٠ ) إلى أنه نظراً لاحتياج العملية التدريبية إلى متطلبات فنية وإدارية وتنظيمية، وهذا بالإضافة إلى كونها عملية إعداد طويلة المدى ومستمرة، حيث لا تتوقف عند يوم تدريبي متمثلاً في وحدة تدريبية أو أكثر، أو أسبوع تدريبي، أو شهر تدريبي بل قد تصل إلى سنة تدريبية بل إلى سنوات تدريبية، والتي تتمثل في الإعداد الأولمبي للأبطال الرياضيين، لذلك وضع الخبراء في المجال الرياضي الخطط القصيرة والطويلة المدة والتي أخذت شكل دورات تدريبية لتلبية المتطلبات المختلفة بهدف إمكانية اشتراك اللاعبين في

البطولات المحلية القارية العالمية والأولمبية وهم في أحسن فورمه رياضية يمكن الوصول إليها حيث يتطلب ذلك سنوات طويلة من الإعداد، وبذلك قام المخططون في المجال التدريب الرياضي بتقسيم الوحدات التدريبية بصورة عامة إلى ثلاث دورات تدريبية :

- الدورة التدريبية الكبرى Macro cycle .

- الدورة التدريبية المتوسطة Miso cycle .

- الدورة التدريبية الصغرى Micor cycle .

كما يؤكد على أن لكل دورة من الدورات أهدافها وأحجامها وتشكيلاتها المتميزة والتي ترتبط أساساً بكل من مواسم التدريب السنوية من ناحية ونظام المباريات ومستوي اللاعبين والإمكانات المتاحة من ناحية أخرى، ومع اختلاف كل دورة عن تلك الدورات الأخرى في ديناميكية تكوينها إلا أنها كلها متداخلة حيث ترتبط بهيكل تنظيمي واحد منسجم، حيث نجد أن الدورة التدريبية الكبرى Macro cycle تتكون من دورات تدريبية متوسطة Miso cycle، وهذه الدورات التدريبية المتوسطة تتكون من دورات تدريبية صغرى Micro cycle، وهذه الدورات التدريبية الصغرى تسمى دورة الحمل الأسبوعية، حيث ترتبط ببرنامج إيقاعي أسبوعي وقد تطول الدورة حتى أسبوعين ( ٢٥ : ١٩٩ ) .

ويري مفتي إبراهيم ( ١٩٩٨ ) أن الوحدة التدريبية تعتبر الحجر الأساسي المتكرر لبناء الهيكل التدريبي ليس فقط بالنسبة للدورة التدريبية الصغرى بل يمتد إلى الدورات المتوسطة والكبرى، وهناك بعض الاعتبارات التي يجب أن تراعى عند تخطيط الوحدة التدريبية :

- ١- تحديد الأهداف.
- ٢- أن يعمل كل تمرين من تمرينات الوحدة علي تحقيق أهدافها.
- ٣- تحديد الأزمنة المخصصة لكل تمرين من تمرينات الوحدة.
- ٤- تحديد درجات حمل التدريب وتشكيله لكل تمرين من التمرينات.
- ٥- تحديد الأدوات المستخدمة في كل تمرين.
- ٦- تدوين تاريخ الوحدة التدريبية والزمن المستغرق للوحدة التدريبية.
- ٧- أن تتضمن الأجزاء الرئيسية الثلاثة (الإحماء - الجزء الرئيسي - التهدئة).

كما يذكر مسعد علي محمود ( ٢٠٠٤ ) أن أنواع الوحدات هي :

- ١- وحدات تدريبية هدفها تطوير عنصر أو أكثر من عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة.
- ٢- وحدات تدريبية هدفها تعليم أو صقل الأداء المهاري الخاص بالنشاط.
- ٣- وحدات تدريبية هدفها تعليم أو صقل الجوانب الخططية في النشاط.
- ٤- وحدات تدريبية تجمع ما بين اثنين أو ثلاثة من الوحدات السابقة.
- ٥- وحدات تدريبية هدفها استعادة الاستشفاء والتخلص من الحمل.
- ٦- وحدات تدريبية هدفها اختبار مستوي القدرات البدنية العامة والخاصة.
- ٧- وحدات تدريبية هدفها اختبار المستوي المهاري والخططي.
- ٨- وحدات تدريبية هدفها اختبار المستوي الفعلي للتنافس.

والتنظيم الأمثل للوحدات التدريبية يستلزم الأمر مراعاة التسلسل السابق ذكره والوقت المناسب وكذا مجموعات العمل والأدوات والرسائل اللازمة، ويتحقق الهدف من الوحدة التدريبية بصفة أساسية خلال الجزء الرئيسي من وحدة التدريب ( ٣١ : ٢٠٩ ).

### مكونات الوحدة التدريبية في رياضة المبارزة :

تختلف مكونات الوحدة التدريبية في رياضة المبارزة وفقاً للغرض منها ووفقاً للفترات التدريبية حيث يشير نبيل فوزي ( ١٩٩٦ ) الى أن مكونات الوحدة التدريبية خلال فترة الأعداد كالتالي:

|                                |                 |
|--------------------------------|-----------------|
| Warm – up – (Ecahuffement)     | التهيئة         |
| Running – (Course)             | الجري           |
| Exercise – (Exercises)         | التمرينات       |
| Foot Wark – (Deplacement)      | تدريبات الرجلين |
| Wall Exercises (Mur Exercises) | تدريبات الحائط  |
| Weight Training                | تدريبات الأثقال |
| GAMES                          | الألعاب         |
| Swimming (Natation)            | سباحة           |
| Rests (Vacance)                | راحت            |
|                                | مكونات أخرى     |

## ومكونات الوحدة التدريبية خلال فترة المنافسات كالتالي:

|                                       |                     |
|---------------------------------------|---------------------|
| Warm – up ( Echauffement )            | التهيئة             |
| Foot Wark – ( Deplacement )           | تدريبات الرجلين     |
| Fencing Lesson ( Assaut Leson )       | درس المبارزة        |
| Training Matches ( Assaut Exercises ) | المباراة التدريبية  |
| Matches ( Assaut )                    | المباريات التنافسية |
| Wall Exercises ( Mur Exercises )      | تدريبات الحائط      |
| Rests ( Vacance )                     | راحات               |

(٧٨-٧٧:٣٣)

## : Warming up الإحماء

ويشير مفتي إبراهيم ( ١٩٩٨ ) بأهمية الإحماء في الوحدة التدريبية، حيث أنه يتم فيه تهيئة اللاعب بدنياً وفسولوجياً حتي يستقبل ذلك المجهود البدني خلال أجزاء الوحدة التدريبية بدون إحماء أو التعرض للإصابة وتتراوح فترة الإحماء ( من ١٥ - ٢٠ ) في فترة الإعداد الخاص وفترة المنافسات.

ويهدف الإحماء إلي تحقيق عدد من الأهداف كي يتقبل جسم اللاعب جهد تنفيذ التدريب ومنها :

- زيادة سرعة ضربات القلب وما يدفع من الدم في كل ضربة وزيادة اتساع الأوعية الدموية.

- إكساب العضلات الاستثارة والاسترخاء والاستطالة المطلوبة للأداء.

- رفع درجة حرارة الجسم.

- الوصول لأقصى درجة استجابة لرد الفعل.

- الوصول إلي استثارة انفعالية إيجابية لممارسة التدريب والمبارزة.

- الإعداد والتهيئة للمهارات الحركية العامة والخاصة بالرياضة التخصصية.

- العمل علي تهيئة الفرد لأقصى استعداد نفسي للتدريب أو المبارزة. ( ٣٢ : ٣١٦ )

ويشير **بوجنر ( ١٩٩٩ )** الى الاعتبارات التي يجب مراعاتها عن تنفيذ الإحماء.

(١) مراعاة ألا تزيد شدة الحمل أكثر من اللازم حتي لا تؤدي إلي ظهور التعب أثناء الوحدة التدريبية التالية لهذا الجزء، وحتى يستطيع اللاعب أداء كل جزء من أجزاء الوحدة والاستفادة القصوى منه.

(٢) مراعاة ألا تتخفف شدة الحمل أكثر من اللازم، والأمر الذي يؤدي إلي عدم تهيئة اللاعب بصورة مناسبة للحمل التالي في الأجزاء التالية من الوحدة مما قد يؤدي إلي حدوث بعض الإصابات مثل الشد والتقلصات - تمزقات العضلات.

(٣) مراعاة أن يتناسب الإحماء مع درجة حرارة الجو نفسه، حيث أنه في فصل الشتاء يفضل أن تكون الفترة الزمنية للإحماء وكذلك مكونات الإحماء أكبر منه في فصل الصيف، وذلك نظراً لتأثير درجة البرودة الدموية ودرجة الحرارة العضلات والأربطة.

(٤) مراعاة استخدام بكثرة لما لذلك من فائدة كبيرة لتهيئة العضلات لأداء المهارات المختلفة.

(٥) مراعاة عدم اللجوء إلي الإحماء الحر في ظل وجود برنامج تدريبي محدد.

(٦) أن يتسم الإحماء بالتنوع والتشويق والترغيب.

(٧) مراعاة الفروق الفردية. (٤١)

ويضيف **نبيل فوزي ( ١٩٩٦ )** بأن هذا الجزء يعتبر من أهم أجزاء الوحدة التدريبية، فقد تم الاهتمام به والتركيز علي محتوياته لتأهيل اللاعب لمواجهة حمل التدريب الذي سيواجهه في باقي أجزاء الوحدة التدريبية، وتتراوح فترة الإحماء خلال بداية فترة الإعداد من (٣٠-٤٠ دقيقة)، وتتراوح فترة الإحماء خلال نهاية فترة الإعداد الخاص وخلال فترة المنافسات من (٢٠-٣٠ دقيقة) حيث يتم التطبيق مختلف مكونات الوحدة التدريبية أما محتويات فترة الإحماء فتمثلت في التالي:

- الجري المتنوع.

- ألعاب صغيرة وألعاب الكرة.

- تمرينات عامة لجميع أجزاء الجسم.

- تمرينات إطالة لبعض العضلات الخاصة.

- تمرينات توافق وسرعة باستخدام الحبال.

وفيما يلي شرحاً مبسطاً لتلك المحتويات :

## الجري المتنوع :

وليس المقصود هنا هو الجري التقليدي المحدد بعدد معين من اللفات أو بفترة زمنية محددة وإنما تم استخدام التنوع في نوع الجري نفسه، وتم ربطه بأداء بعض التمرينات المختلفة والتي يمكن أدائها أثناء الجري وبدون توقف مع ملاحظة استخدام الإيقاعات المختلفة للجري. ويوضح مرفق (٦) بعض النماذج للجري المتنوع والتي تم استخدامها.

## ألعاب صغيرة وألعاب الكرة :

وتستخدم هنا الألعاب الصغيرة ذات الفائدة الخاصة لتنمية عنصر معين من العناصر الخاصة بالمبارزة مثل ألعاب التوافق، السرعات للمسافات المختلفة والتي تتناسب مع طبيعة أداء رياضة المبارزة.

تمرينات توافق وسرعة باستخدام الحبال :

يعمل هذا الجزء من التمرينات علي تنمية بعض العناصر البدنية الخاص بلاعب المبارزة مثل الرشاقة، التوافق، التحمل الدوري التنفسي هذا بالإضافة إلي ربط ذلك بعنصر السرعة.

كذلك تعمل هذه التمرينات علي ضبط كل من " الإيقاع Rethm " وكذلك التوقيت " Tempo " الخاص بحركات الرجلين وذلك باستخدام الحبال مع التغيير في سرعة الأداء خلال التمرين الواحد. يوضح مرفق (٨) بعض النماذج لهذه التمرينات باستخدام الحبال.

## تمرينات عامة لجميع أجزاء الجسم :

وهي عبارة عن مجموعة من التمرينات العامة والتي تعمل علي تهيئة المجموعات العضلية للجسم ككل تهيئة عامة استعداد للمجهود البدني التالي وتشمل تمرينات للرجلين، القدمين، الأصابع، الذراع، البطن، الظهر، الذراعين، الكفين، أصابع اليد، الحزام الكتفي والرقبة

مع ملاحظة التنويع الدائم من خلال الوحدات التدريبية، كذلك الاهتمام بشمول التمرينات لجميع أجزاء الجسم بصورة عامة خلال الوحدة التدريبية وعدم إهمال أي جزء من أجزاء الجسم لما يشكله ذلك من خطورة الإصابة ببعض التقلصات أو التمزقات العضلية.

### تمرينات إطالة لبعض العضلات الخاصة :

وهذا الجزء من الإحماء خاص بالعضلات المستخدمة لدى لاعبي المباراة، حيث يتم أداء مجموعة تمرينات إطالة لهذه العضلات ولقد تم استخدام مجموعة من تمرينات الإطالة والتي تتناسب مع عينة البحث ويوضح مرفق (٨) بعض النماذج لهذه التمرينات والتي تم استخدامها في جزء الإحماء أثناء تطبيق البرنامج التدريبي.

### تدريبات القدمين Foot work :

ويشير زيدارو Zidarو (٢٠٠٣) إلى أن هذا الجزء من بعض التدريبات الخاصة بالمهارات الأساسية بالمبارزة والخاصة بتحركات الرجلين بصفة خاصة. إلا أن التدريب الحديث بدأ يضيف بعض الإضافات علي هذا الجزء حتي يمكن خلاله تنمية العديد من العناصر الخاصة بالمبارزة مع التركيز في نفس الوقت علي حركات الرجلين وعلي هذا يجب مراعاة بعض الأسس في هذا الجزء من الوحدة التدريبية وهي :

- التنويع في التدريبات حتي لا يشعر اللاعب بالملل وبالتالي ينخفض مستواه أداءه المطلوب.

- يجب أن تناسب الفترة الزمنية لهذا الجزء مع حمل التدريب العام لجميع الأجزاء الأخرى.

- مراعاة أن يشتمل هذا الجزء علي بعض المهارات الأساسية والعناصر الخاصة مثل (السرعة - التحمل - سرعة الاستجابة الحركية - القوة المميزة بالسرعة ... ) وغيرها من العناصر.

- التركيز علي الأوضاع الأساسية وإصلاح ما قد يظهر من أخطاء نتيجة السرعة في الأداء أو درجة الصعوبة.

## وتختلف أنواع تدريبات القدمين وفقاً للهدف منها :

١- تدريبات قدمين ( بدنية ) وتهدف إلي تطوير وتنمية لياقة الأداء للاعب المباراة وذلك باستخدام تدريبات تهدف إلي تنمية سرعة الاستجابة الحركية، القوة المميزة بالسرعة، التوافق العضلي العصبي، التحمل الدوري التنفسي، التحمل العضلي وهذه التدريبات تؤدي بأدوات (حبل - كرات تنس ... )، وبدون أدوات (مرفق ٩) .

٢- تدريبات قدمين (فنية) تهدف إلي تصحيح الأخطاء في الأوضاع الأساسية في وضع التحفز، التقدم، التقهقر، الطعن.(٧٧)

يشير خبراء السلاح ميشيل بيران (١٩٩٥)، جون لومنسيه (١٩٩٧)، اليكسيه (٢٠٠٠) أن هناك تدريبات قدمين ( خطية ) وهذه التدريبات تهدف إلي أداء بعض حمل المباراة بالقدمين والمثابة تماماً للأداء أثناء المباريات، وقد يستخدم فيها في بعض الأحيان استخدام السلاح حيث تكون هذه التدريبات للذراع والقدمين، ويجب أن تتم من خلال ثلاث أسس هي الإيقاع Ritheme ، التوقيت Tempo ، المسافات Distances (٦٦) (٦٠) (٤٠).

## تدريبات الحائط Wall Exercises :

يشير نبيل فوزي (١٩٩٦) إلى أنها مجموعة من التدريبات الفردية والتي يقوم بأدائها اللاعب بمفرده من خلال واجب محدد من المدرب أثناء هذا الجزء من أجزاء الوحدة التدريبية.

وفي هذا النوع من التدريبات يتم استخدام وسادات الطعن، ولتلك التدريبات العديد من الأشكال تختلف باختلاف الهدف المحدد والفترة التدريبية ومستوي اللاعب نفسه.

ويمكن من خلال هذه التدريبات التدريب علي ضبط الذبابة لتنمية عنصر الدقة لدي المبارز، وذلك يمكن استخدام الحركات القدمين ( تقدم تقهقر - طعن ) أو أداء أكثر من حركة للقدمين مع استخدام تغيير الإيقاعات أو تغيير المسافات.

ويمكن استخدام هذه التدريبات بصورة منفصلة وذلك من خلال بعض الفترات البدنية والتي قد يلجأ فيها المبارز إلي الإنتظار سواء لأخذ درس المباراة مع المدرب أو انتظار أحد اللاعبين للعب معه في مباراة تنافسية، وقد تتراوح الفترة الزمنية لهذا الجزء ما بين ( ٥ - ١٥ دقيقة ) (مرفق ١١).

## درس المبارزة Fencing Lesson :

يرى عباس الرملي (١٩٩٣) أن هذا الجزء من الوحدة التدريبية يتم التعامل بصورة فردية بين المدرب واللاعب، حيث يقوم المدرب بتدريب اللاعب علي بعض المهارات أو الحمل التي يحددها هو بما يتناسب اللاعب نفسه، والدروس الفردية هي الوسيلة الرئيسية لتنمية وتطوير أداء المهارات لدي المبارزين وذلك من خلال توجيهات المدرب ( وكما وصل المبارزين للمستويات العليا كلما قل تأثير الدروس الفردية في مستواهم )، وتعمل الدروس الفردية علي تحسين وتطوير المهارات الفنية والخططية للمبارز، والتي تظهر نتائجها من خلال تحسين مستوى الأداء والنتائج في البطولات، وليس الهدف منها التعود علي الدروس بدون أي استفادة لتحسين الأداء (مرفق ١٢). (١٩٩)

ويجب أن يتم الربط بين الدروس الفردية للمبارز بطبيعة الأداء الفعلية أثناء المباريات وذلك من جميع النواحي سواء المهارية أو الخططية وليس فقط من نواحي نظرية أو كلاسيكية، حيث نجد أن هناك العديد من المبارزين يؤدون بطريقة جيدة في الدرس ولكنهم لا يستطيعون تنفيذ المهارات أو الحمل في المباريات التنافسية وذلك لعدم قدرة المبارز علي الابتكار، حيث أن وصول المبارز إلي المستويات العليا يجب أن يكون لدي القدرة علي الابتكار. (١٩٩:٢٢)

ويرى الباحث أن أهمية الدروس الفردية للاعبين المستويات العليا تمثل ٣٠% من مستوى اللاعب بجانب العديد من العوامل الأخرى ( البدنية - النفسية - الخبرة التنافسية )، بينما تزيد أهمية الدروس الفردية علي مستوى المبارزين الناشئين وخاصة في تصحيح الأخطاء أو تعليم مهارات جديدة.

ويرى نبيل فوزي (١٩٩٦) أنه يتراوح زمن درس المبارزة ما بين ( ٢٠ - ٤٠ دقيقة ) ولدرس المبارزة أنواع تختلف بناء علي الهدف من الدرس نفسه، وكذلك بناءاً علي الفترة التدريبية نفسها، وفيما يلي أنواع الدروس للمستويات العليا :

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

وفيما يلي توضيح لكل نوع من تلك الأنواع علي حدة :

**\* الدرس التعليمي :**

ويختص هذا النوع بدرجة أكبر بالبراعم والناشئين، حيث يتم فيه تعلم بعض المهارات الجديدة والتي لم يسبق تعلمها، هذا بالإضافة إلي الربط بين المهارة الجديدة وبين طرق الأداء المختلفة لتلك المهارة، وبين المهارات الأخرى السابق تعلمها، وقد يصلح هذا النوع من الدروس للاعبين المستويات العليا، إلا أنه يختلف من حيث تعليم بعض المهارات المركبة والتي تعتمد علي متغيرات متعددة أهمها عدد سنوات ممارسة اللاعب. ويتم تطبيق هذا النوع من الدروس خلال نهاية فترة الإعداد، وبداية فترة المنافسات.

**\* درس الإصلاح :**

وهذا النوع من الدروس يهدف إلي إصلاح الأخطاء الفنية للاعب والتي لاحظها المدرب خلال بطولة والمباريات أثناء التدريب، ويقوم المدرب في هذا النوع بالتركيز علي هذا الخطأ من جميع النواحي ( مهاري - خططي ) مع مراعاة التركيز علي إصلاح خطأ واحد فقط في كل درس إذا كان هناك أكثر من خطأ للاعب نفسه ويتم التطبيق هذا النوع من الدروس بمجرد ملاحظة خطأ ما علي اللاعب وعادة ما يكون خلال فترة المنافسات وبناءً علي ما يسجله المدرب أثناء المنافسة من ملاحظات علي اللاعب.

**\* الدرس الخاص :**

ويختص هذا النوع من الدروس بالتركيز علي المهارة المميزة للاعب نفسه والتي يلاحظ المدرب تكرار اللاعب أداؤها باستمرار، وعادة يتميز اللاعب بأداء مجموعة من المهارات، وفي هذا النوع من الدروس يقوم المدرب بالتركيز علي تلك المهارة أو أكثر للتثبيت والإتقان ومحاولة الوصول بها إلي درجة ( الميكانيكية في الأداء مع الربط بين طرق الأداء المختلفة لتلك المهارة بصورة عامة.

**\* الدرس العام :**

ويعتبر هذا النوع بمثابة مراجعة عامة علي جميع المهارات والجمال التي يتميز بها اللاعب سواء هجومية أو دفاعية، وهذا النوع يتم تطبيقه خلال المنافسات أو بصفة خاصة الوحدات التدريبية التي تسبق المناسبة مباشرة استعداداً لتلك المنافسة، وتتراوح زمنه من (١٠ - ٢٠ ق).

## \* الدرس العلاجي :

ويتم التطبيق هذا النوع من الدروس علي اللاعب الذي كان قد أصيب إصابة ما منعتة لفترة عن التدريب، الأمر الذي يتطلب طريقه معينة للتدريب بما يتناسب ( درجة ونوع المكان ) الإصابة نفسها، بالإضافة إلي ابتعاد اللاعب نفسه عن التدريب لفترة معينة، وكذلك يطبق هذا النوع من الدروس علي اللاعب المصاب إصابة حقيقية تسمح له بالتدريب ولكن بدون مجهود كبير ومثال ذلك في حالة وجود شد عضلي أو تقلص عضلي في عضلة الفخذ الخلفية للرجل الأمامية يمكن إعطاء اللاعب درس بدون أداء مهارة الطعن مثلاً، هذا بالإضافة إلي استخدام هذا النوع من الدروس مع اللاعب إلي ابتعد لفترة طويلة عن التدريب بسبب الدراسة أو السفر أو سبب ما، مما يجعل المدرب يقوم بإعداد وتخطيط درس ما بطريقة علاجية لتأهيل اللاعب وعودته لحالته الطبيعية التي كان عليها قبل انقطاعه عن التدريب.(٧٢:٣٣-٧٤)

ويشير حسين حجاج ورمزي الطنبولي إلي أن هناك العديد من القواعد العامة التي يجب مراعاتها أثناء الدرس :

- ١- يجب الاهتمام بطريقة اللاعب في تحريك النصل وعلي الأخص ذبابة السلاح والتأكد من أي مصدر الحركة يتركز في إصبعي الإبهام والسبابة والرسغ وليس للكتف أو الذراع بأكملها.
- ٢- يجب ملاحظة أخطاء اللاعب بعناية من حيث طريقة تنفيذ المهارات وإصلاح الخطأ أولاً بأول حتي لا تصبح الحركة الخاطئة عادة دائمة يصعب التخلص منها.
- ٣- يجب شرح كل حركة بألفاظ سهلة وبأقل ما يمكن من الكلمات مع تحليلها التحليل السليم.
- ٤- بسبب عدم الانتقال من مهارة إلي مهارة أخرى إلا بعد ضمان صحة وفهم وتنفيذ اللاعب لها بالطريقة السليمة، حيث أن الأداء السليم له الأهمية الأولى قبل السرعة.
- ٥- يجب أن يحاط اللاعب علماً بأن التنفيذ السليم للمهارات يفوق الأهمية تسجيل اللمسة ذاتها.
- ٦- يجب علي المدرب التنويع في المهارات الدفاعية والهجومية بقدر الإمكان منعاً لتسرب الملل إلي اللاعب.
- ٧- يجب علي المدرب مراعاة تنفيذ اتجاه اللاعب بالنسبة له أثناء الدرس.

٨- يجب الاحتفاظ باللاعب في حركة دائمة أثناء الدرس وذلك بالتقدم والتقهقر لزيادة إحساسه بالمسافة بينه وبين المدرب.

٩- يجب عدم التردد في تعليم المهارات المركبة والصعبة مع مراعاة تسلسل أدائها متتابعة للوصول إلى درجة كبيرة من التلقائية في الأداء.

١٠- أعطاء فترات راحة كافية (فترات بينية) بين كل جملة أثناء الدرس. (١٧:١٥٥-١٥٦)

### التدريبات الزوجية : Asso Exercises

هذه التدريبات تهدف إلى إتقان وتثبيت الأداءات الفنية من خلال لاعبين يؤديان جملة مبارزة مشروطة بغرض التنفيذ الواجبات المطلوبة من جانب المدرب، وهي مواقف تشبه مواقف النزال الحقيقي وهي تدريبات مشابهة للدرس الفردي ولكن تؤدي من خلال لاعبين يقوم أحدهما بدور المدرب ثم يقوما بتبادل الأدوار حيث يقوم اللاعب الذي يؤدي دور المدرب بدوره كلاعب واللاعب الآخر يقوم بدور المدرب، وذلك لتنفيذ بعض الواجبات التي يعطيها المدرب وهي أداء بعض المهارات سواء الهجومية أو الدفاعية.

### المباريات الخططية :

هي عبارة عن مباريات بين اللاعبين ذات واجبات خططية محددة من قبل المدرب، وذلك لتنمية مهارة ما أو عنصر ما، وقد يستخدم في هذه المباريات بعض القوانين الخاصة بما يفيد في تنمية مهارة ما أو عنصر ما، مثل إحراز اللمسات في الذراع المسلحة يكون بأكثر من نقطة وذلك لتنمية الدقة والتركيز علي الذراع المسلحة باعتبارها أقرب أجزاء الجسم المستهدفة لدي المنافس، مع تقليل نقاط إحراز اللمسات التي تم إحرازها في الجذع علي اعتبار أن أكبر أماكن إحراز اللمسات المستهدفة في المنافس (مرفق ١٣).

### المباريات التنافسية : Poul Training

وهي عبارة عن مباريات بين اللاعبين تتم في نفس شكل المنافسة، ويتم فيها استخدام صور متعددة لتشمل جميع الطرق التي تستخدم في المنافسات، وفي المباريات يتم تطبيق جميع لوائح القانون الدولي للمبارزة ( F.I.E )، وبالتالي يعتبر هذا الجزء من الوحدات التدريبية بمثابة منافسة مصغرة داخل الوحدة التدريبية، ويوضح (مرفق ١٤) الأشكال المختلفة لهذا الجزء من مكونات الوحدة التدريبية.

## الراحات Rest :

يتم استغلال الفترات البينية التي لا يقوم فيها اللاعب بأي نوع من التدريبات كفترات للراحة بعد تنظيم تلك الفترات بطريقة تتناسب مع شدة الحمل التدريبي نفسه ومنها: الفترات التي يستغرقها اللاعب في تغيير ملابسه ومهمات الخاصة بالمبارزة، فترات الراحة البينية خلال الإحماء أو تدريبات القدمين أو أثناء وبعد الدرس الفردي أو بين المباريات أثناء انتظار اللاعب زملائه للعب معه.

أما من حيث نوعية الراحة فهي ( راحة سلبية ) في الفترات التي تتطلب ذلك والتي تتناسب مع شدة الحمل التدريبي مثل الفترات البينية بين الإحماء وتدريبات القدمين وبعد الدرس، وأثناء تغيير الملابس، وأيضاً هي ( راحة إيجابية ) في الفترات التي تتطلب ذلك والتي تتناسب مع المباريات التدريبية، ونهاية التدريب، وتتراوح فترات الراحة البينية بصورة إجمالية ما بين ( ٣٠ - ٤٠ دقيقة ) خلال الوحدة التدريبية ككل وتختلف حسب شدة الحمل التدريبي وحجمه.

## محتويات أخرى :

بالإضافة إلي ما سبق هناك بعض الأجزاء التي تدخل ضمن أجزاء الوحدة التدريبية ولكن بصورة غير منتظمة وبتوقيات مختلفة ومن أمثلة ذلك :

- فترات خاصة باستخدام ( السونا ) ولك لتشيط الجهاز العصبي ولسرعة الاستشفاء وذلك بواقع مرة واحدة أسبوعياً.

- فترات خاصة باستخدام ( التدليك ) وذلك لمقاومة تراكم حامض اللاكتيك، وللوصول بالعضلات إلي حالة الارتخاء العضلي بعد كل منافسة، أو بعد عدد من الوحدات التدريبية ذات الشدة الأقل من القصوي.

- فترات راحة سلبية قبل منافسة ليتم استغلالها في إصلاح وصيانة ومهمات اللاعب الكهربائية وكذلك بعد المنافسة.

- تنظيم بعض الفترات لعقد اجتماعات مصغرة بين المدرب واللاعبين وذلك لإلقاء الضوء علي ما هو هام من حيث الأخطاء ، أو المستوي العام، الاستعداد للمنافسة.

## الدراسات السابقة :

قام الباحث بإجراء مسح مرجعي للبحوث العلمية والمراجع سواء العربية منها أو الأجنبية من خلال شبكة المعلومات الدولية، والمكتبات بكليات التربية الرياضية في ضوء إمكانات الباحث، وذلك للوقوف على الدراسات السابقة ( المشابهة والمرتبطة ) بالبحث، وقد تناولت هذه الدراسات بعض الجوانب التي تهتم الباحث وتساعد في إجراء بحثه الحالي تكون مرشداً له في اختيار للأهداف، وكيفية السير في إجراءاته، والوقوف على ما توصلت إليه هذه الدراسات من نتائج مما يفيد الباحث في معالجة بيانات بحثه إحصائياً للتوصل للنتائج ومن ثم مناقشتها.

ولقد قسم الباحث الدراسات السابقة علي النحو التالي :

١- دراسات عربية.

٢- دراسات أجنبية.

الدراسات المسابقة العربية

جدول (١)

| م | اسم الباحث                  | المراجع | عنوان الدراسة                                                                                       | الأهداف                                                                                                                | المنهج المستخدم | العينات                                                  | أهم النتائج                                                                                                                                                                                                                        |
|---|-----------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ١ | أسامة صلاح (١٩٩٢)           | ٥       | تحديد أكثر المناطق استهدافا للمسات في المباراة                                                      | التعرف على أكثر المناطق استهدافا لسلاح الشيش                                                                           | الوصفي          | ٢٠ لاعب من لاعبي المنتخب القومي                          | حصول الرضيع السادس على أكبر عدد من اللمسات، يليه الرضيع الرابع، ثم القناع كلمسات غير قانونية.                                                                                                                                      |
| ٢ | جيهان كمال (١٩٩٦)           | ١٥      | فاعلية بعض المهارات الهجومية والدفاعية للمسورة على نتائج المباريات للاعبي الفريق القومي لسلاح الشيش | التعرف على الفروق في تأثير كل من الهجوم المضاد على نتائج المباريات للاعبي سلاح الشيش                                   | الوصفي          | ٢٥ لاعب من اللاعبين الفريق القومي لسلاح الشيش فوق ١٧ سنة | الحصول على ثلاث معدلات لنسب مساهمة كل من الهجمات على نتائج المباريات في أدوار المجموعات وخروج المغلوب للاعبين واللاعيات.                                                                                                           |
| ٣ | السيد سامي صلاح (٢٠٠٠)      | ١٠      | إستراتيجية التوقيت الهجومية وتأثيرها على مستوى الإيجاز لدى لاعبي المباراة.                          | وضع خطة شاملة لبناء توقيتات يمكن استغلالها ووضع بدائل لاستخدامها.                                                      | تجريبي          | ٢٠ لاعبي من منتخب الغربية تحت ١٧ سنة لسلاح               | الإستراتيجية المقترحة كان لها تأثير إيجابيا على مستوى الإيجاز لدى لاعبي المباراة                                                                                                                                                   |
| ٤ | حسام محمد عبد الهادي (٢٠٠٠) | ١٨      | توقيتات تسجيل اللمسات وعلاقتها بنتائج المباريات كمستهدف لتخطيط إستراتيجية المباريات في المباراة     | التعرف على التوقيتات تسجيل اللمسات في كل من مباريات المجموعات المغلوب والمراحل السنوية الثلاثة (١٧ سنة و ٢٠ سنة عمومي) | وصفي            | جميع مباريات بطول الجمهورية لسلاح الشيش                  | الدقيقة الأولى تمثل حجر الزاوية في مباريات خروج المغلوب                                                                                                                                                                            |
| ٥ | ماجدة محمود عادل (٢٠٠٠)     | ٢٨      | إستراتيجية المباراة للاعبي المباراة وعلاقتها بنتائج المباريات                                       | التعرف على الحواشي الإستراتيجية للمبارزة، والخاصة بترتيب اللمسات المؤثرة في الفوز، وأماكن إحراز اللمسات على الحلبة     | الوصفي          | (٤٢) لاعبي ولاعبة من لاعبي الفريق القومي للمبارزة        | اللمسة الثالثة في أدوار المجموعات هي أكثر اللمسات تأثيرا في الفوز بالمباريات، واللمسة الحادية عشر والثانية عشر هما أكثر اللمسات تأثيرا في الفوز في مباريات خروج المغلوب، أما عن أماكن إحراز اللمسات على الحلبة كانت منطقتي (١، ٢). |

| م | اسم الباحث                    | المراجع | عنوان الدراسة                                                                                       | الأهداف                                                                                                                  | المنهج المستخدم | العينة                                                         | أهم النتائج                                                                                                                                                                                                           |
|---|-------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ٦ | سالم محمد مجدي<br>(٢٠٠٢)      | ٢٠      | إحراز للمسات في أجزاء الجسم المستهدفة وعلاقتها بنتائج المباريات للاعبين سيف المبارزة "دراسة مقارنة" | التعرف على الفروق بين اللاعبين المصريين والأجانب في معدلات إحراز للمسات في أجزاء الجسم المستهدفة وعلاقتها بنتائج         | الوصفي          | (٣٠٥) ميسارة للاعبين المصريين والأجانب                         | هناك فروق بين اللاعبين المصريين في الأماكن إحراز للمسات في أجزاء الجسم المستهدفة لصالح الأجانب في (المساعد المسلح-الجذع) وكانت الأماكن (المساعد المسلح-الجذع -الرمع المسلح) هي أكثر الأماكن ارتباطا بالفوز بالمباريات |
| ٧ | رشا فرج مسعود<br>(٢٠٠٢)       | ٢١      | تأثير برنامج تدريبي مقترح للإعداد للهجوم على نتائج المباريات للاعبين سلاح الشيش                     | التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على سرعة الاستجابة الحركية وسرعة ودقة الأداء ومدى تأثيرهم على نتائج المباريات | التجريبي        | (١٢) لاعبا من الناشئين تحت ١٣ سنة                              | أسفرت الدراسة عن تقديم مستوى الناشئين في الهجمات الفصالية بما أثر تأثيرا إيجابيا على نتائج المباريات                                                                                                                  |
| ٨ | محمد عباس صفوت<br>(٢٠٠٢)      | ٢١      | تصميم منظومة لسلاسل الأداء الخططي وتأثيرها على الأداء للاعبين الفريق القومي لسلاح السيف             | التعرف على تأثير منظومة الأداء الخططي على فاعلية الأداء الخططي                                                           | التجريبي        | (١٢) لاعبا من لاعبي المنتخب القومي لسلاح السيف                 | أحسن معدل إحراز للمسات بين القياسات القبلية والبعدية بعد تنفيذ المنظومة الخططية.                                                                                                                                      |
| ٩ | أسامة عبدالرحمن علي<br>(٢٠٠٦) | ٨       | تأثير تعديل الجهاز الكهربائي على حراك الأداء الهجومي لسلاح الشيش رجال                               | التعرف على تأثير تعديل الجهاز الكهربائي على حراك الأداء الهجومي لسلاح الشيش رجال                                         | الوصفي          | (٩٩) مباراة في دور المجموعات و(٥٠) مباراة في أوار خروج المغلوب | أسلوب الهجوم المضاد وتحديد الهجوم زاد نسبة استخدام بعد تعديل الجهاز الكهربائي للمبارزين الفئزين على عكس الهجمات المركبة وهجمة القاطعة التي قل استخدامها بعد تعديل الجهاز الكهربائي                                    |

الدراسات السابقة الأجنبية

جدول (٢)

| ٢ | اسم الباحث                     | المراجع | عنوان الدراسة                      | الأهداف                                                                                                                  | المنهج المستخدم                 | العيبة                                               | أهم النتائج                                                                                                                               |
|---|--------------------------------|---------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ١ | "مشيكو لا" و"بار اجازا" (١٩٨٦) | ٧٤      | المعلومات الاستراتيجية في المبارزة | دراسة نظرية للارتقاء بالمعلومات الاستراتيجية في المبارزة                                                                 | المقابلة الشخصية وتحليل المحتوى | (٤٥) لاعبا من لاعبي المبارزة ذوي المستويات المختلفة  | أن المستوى المهاري يرتبط وثيقاً بتغير التحليل الاستراتيجي ولقد استند على أن الأفضل في المستوى المهاري يكون الأفضل في المستوى الاستراتيجي. |
| ٢ | مارجوري مسيزني (١٩٩١)          | ٦٥      | المبارزة للمتقدمين                 | التصميم برنامج يتضمن إستراتيجية وخطط للمبارزة المتقدمة والتعرف على تأثير البرنامج التدريبي على إستراتيجية وخطط المباراة. | التجريبي                        | (٥٠) لاعبي ١٧ سن فوق سنة                             | أن المجموعات التدريبية سجلت أعلى نسبة تحسن في خطط وإستراتيجية المباراة                                                                    |
| ٣ | بوريسوف وجينوفسكي (١٩٩٨)       | ٤٢      | الأسلوب الفني للسيدات المبارزات    | التعرف على ما يتميز به المستوى الفني والمهاري الممارسات الرياضية المبارزة على مستوى العالم                               | الوصفي                          | ١٢٠ لاعب من اللاعبات المشاركة في بطولة العالم بصوفيا | ثم الاستدلال على نتائج هامة لكل من المستوى الفني والمهاري والخاص بالمسابقات الهجومي ونسبة وضع إستراتيجية التدريب لهذه الأساليب            |

### الاستفادة من الدراسات السابقة :

من خلال ما سبق فقد استفاد الباحث من الدراسات السابقة ما يلي :

- ١- تحديد مشكلة البحث وصياغتها بالأسلوب العلمي المناسب.
- ٢- تحديد المنهج المستخدم لإجراء هذه الدراسة.
- ٣- تحديد أدوات جمع البيانات لهذه الدراسة.
- ٤- تحديد عينة البحث بما يتلاءم مع تحقيق أهداف البحث واستكمالاً للمكتبة العربية في هذا المجال.
- ٥- ساعدت الباحث في صياغة الأهداف وفروض البحث، واختيار المعالجات الإحصائية.
- ٦- ساعدت الباحث في التعرف علي طريق عرض وتفسير النتائج.