

جامعة بنها
كلية التربية الرياضية
قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات

المحاضرة التاسعة

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 لشبونة 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 جوراتزا

الفصل الثاني: -

الجزء الثاني: -

أولاً الإعداد البدني للمبارز:

عناصر اللياقة البدنية

(السرعة، القوة العضلية، الرشاقة، المرونة، التحمل، التوازن، التوافق)

اللياقة البدنية: هي مستوي الحالة البدنية التي يعتمد عليها الرياضي في مكونات اللياقة البدنية الخاصة برياضته والتي يتم قياسها بأجهزة القياس والاختبارات العلمية ومقارنتها بالمستوي الامثل.

الإعداد البدني العام: -

يهدف الإعداد البدني العام إلى اكتساب اللاعب الصفات البدنية والحركية، ويعمل على تحسين كفاءة الفرد وظيفياً وبناء قاعدة واسعة للقدرات الحركية لتأهيل الجسم على تحقيق متطلبات المستويات العالية بسهولة وإتقان كما يشمل الإعداد البدني الحركي المتعدد الجوانب المتكامل المتزن لتهيئة اللاعب لتحمل المتطلبات العالية للنشاط الرياضي بأقل مجهود بدني مع قدرته على استعادة الاستشفاء وذلك برفع كفاءة الأجهزة الحيوية ومن ثم فالتمرينات البنائية العامة تعتبر الوسيلة الرئيسية للإعداد البدني العام للاعب.

الإعداد البدني الخاص: -

يهدف الإعداد البدني الخاص إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية المميزة لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص في الفرد ومحاولة تطويرها والعمل على تنميتها للوصول إلى أعلى مستوى ممكن من الأداء الأمثل.

ويجب أن تتوافر الشروط التالية عند اختيار الوحدات التدريبية البدنية الخاصة بالمبارزة

1. يجب أن تتشابه التمرينات في تكوينها الحركي مع العمل العضلي الخاص بالمهارات الخاصة برياضة المبارزة.
2. أن تشكل التمرينات جزءاً من المواقف التي تحدث في المباريات.
3. أن تهدف إلى تنمية المهارات والخطط التي تتميز بها رياضة المبارزة.
4. أن يكون تنفيذ التمرينات داخل الملعب خاصة برياضة المبارزة.
5. أن تتوفر أدوات مساعدة خاصة لتنمية الصفات البدنية في رياضة المبارزة.

١- السرعة: -

هي من العوامل الرئيسية للإداء البدني وترتبط بتتابع الانقباض العضلي عند الأداء الحركي.

- مفهوم السرعة:-

قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقصر زمن ممكن سواء صاحب ذلك انتقال الجسم أو عدم انتقاله فالسرعة تعني عدد الحركات في الوحدة الزمنية أو سرعة عمل حركات من نوع واحد بصورة متتابعة.

- تعريف السرعة:-

هي سرعة عمل الحركات من نوع واحد بصورة متتابعة (كلارك) أو هي قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة. أو هي قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل زمني ممكن

أنواع السرعة:-

١- السرعة الانتقالية.

٢- السرعة الحركية.

٣- سرعة الاستجابة.

أهمية السرعة:-

- ١- السرعة مكون هام في العديد من الأنشطة الرياضية.
- ٢- المكون الأول لعدو المسافات القصيرة في السباحة وألعاب القوى.
- ٣- أحد المكونات الرئيسية للياقة البدنية.
- ٤- ترتبط السرعة بالرشاقة والتوافق والتحمل ذلك في كرة القدم واليد.

– العوامل المؤثرة في السرعة:-

- ١- الخصائص التكوينية للألياف العضلية.
- ٢- النمط العصبي للفرد.
- ٣- القوة العضلية.
- ٤- القدرة على الاسترخاء.
- ٥- قوة الإرادة.

٢- القوة العضلية:

هي قدرة العضلة على التغلب للمقاومات المختلفة وهي من المؤشرات الهامة للحالة البدنية وأسلوب الأداء في المباراة.

تعرف القوة العضلية بأنها المقدرة علي استخدام ومواجهة المقاومات المختلفة. أو قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها.

أهمية القوة العضلية:

- تعتبر القوة العضلية أحد مكونات اللياقة البدنية.
- القوة العضلية تستخدم كعلاج وقائي ضد التشوهات والعيوب الخلقية والجسمية.
- أثبت (ماك كلوي) أن الأفراد الذين يتمتعون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية من القدرة البدنية العامة.
- تعتبر عنصر أساسي أيضا في القدرة الحركية.
- لا يوجد نشاط بدني رياضي يمكنه الاستغناء عن القوة.
- لها دور فعال في تأدية المهارات بدرجة ممتازة.
- القوة العضلية تكسب الفتيان والفتيات تكوينا متماسكا في جميع حركاتهم الأساسية.

العوامل المؤثرة فيها:

- مساحة المقطع الفسيولوجي.
- زوايا الشد العضلي.
- اتجاه الألياف العضلية.
- العمر الزمني والتغذية والراحة.
- الوراثة.
- حالة العضلة قبل بدء الانقباض.
- فترة الانقباض العضلي.

أنواع القوة العضلية:

أ – القوة العظمي:

هي أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي والعصبي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إرادي . أو أقصى كمية من القوة يمكن أن يبذلها الفرد لمرة واحدة.

ب – القوة المميزة بالسرعة:

هي القدرة علي إظهار أقصى قوة في أقل زمن ممكن وعليه فإن التوافق العضلي العصبي له دور كبير في إنتاج القوة المميزة بالسرعة.

ج – تحمل القوة:

هي مقدرة العضلة على العمل ضد مقاومة خارجية ولفترة زمنية طويلة دون حلول التعب. أو هي كفاءة الفرد في التغلب على التعب أثناء المجهود المتواصل.

٣- التحمل:

يعتبر التحمل أحد مكونات الأداء البدني ويرتبط مستوى قدرة التحمل بظهور التعب ويقصد بالتحمل هنا كلا النوعين (التحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي) حيث أن المبارزة تحتاج إلى هذين العنصرين احتياجاً كبيراً وخاصة بعد تعديل أسلوب تنظيم البطولات وطول المباراة.

➤ أنواع التحمل العضلي: -

١- التحمل العام:

وهو القدرة على أداء الأنشطة التي تتضمن مجموعات عضلية متعددة واعتماداً على خصائص الجهاز العصبي المركزي والنظام العضلي العصبي والاعتماد على هذه الخصائص طول فترة الأداء.

٢- التحمل الخاص:

وهذا النوع من التحمل يرتبط بالأداء في الرياضات المختلفة حيث أن التحمل الخاص يرتبط بأداء الأنشطة التي تتطلب الاستمرار في الأداء بمعدل عالي السرعة لفترات طويلة.

➤ مفهوم التحمل الدوري التنفسي: -

يعني التحمل الدوري التنفسي كفاءة الجهازين الدوري التنفسي في مد العضلات العاملة بالوقود اللازم مع سرعة التخلص من الفضلات الناتجة عن المجهود المبذول.

تعريف التحمل الدوري التنفسي: -

هو قدرة الأجهزة الحيوية على مقاومة التعب لفترة طويلة أثناء النشاط الرياضي.

- أهمية التحمل الدوري التنفسي: -

١- يعتبر التحمل الدوري التنفسي من أهم المكونات اللازمة لممارسة معظم الأنشطة الحركية خاصة تلك تتطلب العمل لفترات طويلة.

٢- يرتبط بالعديد من المكونات البدنية الأخرى كالرشاقة والسرعة الانتقالية.

٣- يرتبط التحمل الدوري التنفسي بالترابط الحركي والسمات النفسية وخاصة قوة الإرادة.

٤- يعتبر المكون الأول في اللياقة البدنية.

- العوامل المؤثرة في التحمل الدوري التنفسي: -

١- التدريب الرياضي.

٢- تأثير الأدوية.

٣- العوامل المناخية.

٤- الإجهاد العضلي.

٥- التغذية.

٦- العادات الشخصية.

٧- الحالة النفسية.

٤- المرونة:

وترتبط بالمكونات البدنية الأخرى كالسرعة والقوة وترتبط بنوعية التخصص الرياضي، والمبارز الجيد هو الذي يستطيع أداء حركات لأبعد مدى ممكن أثناء التبارز وهذا يعتمد على درجة عالية من المرونة لمفصل الفخذ والركبة والكاحل في الرجلين والكتفين والمرفق في الذراعين.

ماهية المرونة:

المرونة تعني قدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل حيث يعبر عن المدى الذي يتحرك فيه المفصل تبعاً لمداه التشريحي ويوصف الجسم بالمرونة إذا تغير حجمه أو شكله تحت تأثير القوة المؤثرة عليه.

تعريف المرونة:

تعني قدرة الفرد على أداء الحركة بمدى واسع أو هي مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة. أو هي المدى الذي يمكن للفرد الوصول إليه في الحركة أو القدرة على أداء الحركات لمدى واسع.

أنواع المرونة:

- ١- **المرونة الإيجابية:** وهي تتضمن جميع مفاصل الجسم.
- ٢- **المرونة الخاصة:** تتضمن المفاصل الداخلة في الحركة المعينة.

طرق تنمية المرونة:

- ١- الطريقة الإيجابية.
- ٢- الطريقة السلبية.
- ٣- الطريقة المركبة.

العوامل المؤثرة في المرونة:

- ١- العمر الزمني والعمر التدريبي.
- ٢- نوع الممارسة الرياضية.
- ٣- نوع المفصل وتركيبه.
- ٤- درجة التوافق بين العضلات المشتركة.
- ٥- نوع النشاط المهني خارج التدريب.
- ٦- الحالة النفسية للاعب.

أهمية المرونة: -

- ١- تعمل على سرعة اكتساب وإتقان الأداء الحركي الفني.
- ٢- تساعد على الاقتصاد في الطاقة وزمن الأداء وبذل أقل جهد.
- ٣- تساعد على تأخير ظهور التعب.
- ٤- تطوير السمات الإرادية للاعب كالثقة بالنفس.
- ٥- المساعدة على عودة المفاصل المصابة إلى حركتها الطبيعية.
- ٦- تسهم بقدر كبير على أداء الحركات بانسيابية مؤثرة وفعالة.
- ٧- إتقان الناحية الفنية للأنشطة المختلفة.

٥- الرشاقة:

تتمتع بمكانة خاصة بين الصفات البدنية بحيث ترتبط مع الصفات البدنية الخاصة بالنشاط الرياضي، وتظهر الرشاقة عندما يضطر المبارز إلى التغيير المفاجئ في حركته أثناء التبارز ورشاقة الجسم كله تظهر من خلال انسيابية الحركة في توافق وسرعة مناسبة واتزان كامل.

ماهية الرشاقة:

تكسب الرشاقة الفرد القدرة على الانسياب الحركي والتوافق والقدرة على الاسترخاء والإحساس السليم بالاتجاهات والمسافات ويرى (بيتر هرتز) أن الرشاقة تتضمن المكونات الآتية: -

- المقدرة على رد الفعل الحركي.
- المقدرة على التوجيه الحركي.
- المقدرة على التوازن الحركي.
- المقدرة على التنسيق والتناسق الحركي.

– المقدرة على الاستعداد الحركي.
– خفة الحركة.

تعريف الرشاقة: -

وتعني القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو جزء معين منه.
أنواع الرشاقة: -

١- الرشاقة العامة: وهي مقدرة الفرد على أداء واجب حركي في عدة أنشطة رياضية مختلفة بتصرف منطقي سليم.

٢- الرشاقة الخاصة: وهي القدرة المتنوعة في المتطلبات المهارية للنشاط الذي يمارسه الفرد.
أهمية الرشاقة: -

١- الرشاقة مكون هام في الأنشطة الرياضية عامة.

٢- تسهم الرشاقة بقدر كبير في اكتساب المهارات الحركية وإتقانها.

٣- كلما زادت الرشاقة كلما استطاع اللاعب تحسين مستوي أدائه بسرعة.

٤- تضم خليطا من المكونات الهامة للنشاط الرياضي كرد الفعل الحركي.

طرق تنمية الرشاقة: -

١- تعليم بعض المهارات الحركية الجديدة لزيادة رصيد اللاعب من المهارات.

٢- خلق موقف غير معتاد لأداء التمرين كالتدريب على أرض رمليّة.

٣- التغير في السرعة وتوقيت الحركات.

٦- التوافق:

هو الذي يظهر التكامل بين والوضوح في الأداء ويميز قدرات اللاعب والمبارزة تتطلب استخدام جيد لحركات القدمين والذراعين والجذع أثناء الهجوم والدفاع والرد ومتنوعات الهجوم ويؤدي ذلك بسرعة وبدرجة دقة مناسبة.

مفهوم التوافق:

يعتبر التوافق من القدرات البدنية المركبة والذي يرتبط بالسرعة والقوة والتحمل والمرونة وتعني كلمة التوافق من وجهة النظر الفسيولوجية مقدرة العمليات العصبية في الجهاز العصبي المركزي علي التوافق ويطلق علي اللاعب أن لديه توافق استطاع تحريك أكثر من جزء من أجزاء جسمه في اتجاهات مختلفة في وقت واحد.

تعريف التوافق:

يعني التوافق مقدرة الفرد على تحريك مجموعتين عضليتين مختلفتين أو أكثر في اتجاهين مختلفين في وقت واحد.

أو قدرة الفرد على التحكم في عضلات جسمه مجتمعة أو مفردة حسب متطلبات النشاط.

أنواع التوافق:

١- التوافق العام:

وهو قدرة الفرد على الاستجابة لمختلف المهارات الحركية بصرف النظر عن خصائص الرياضة ويعتبر كضرورة لممارسة النشاط كما يمثل الأساس الأول لتنمية التوافق الخاص.

٢- التوافق الخاص:

ويعني قدرة اللاعب على الاستجابة لخصائص المهارات الحركية للنشاط الممارس والذي يعكس مقدرة اللاعب على الأداء بفاعلية خلال التدريب والمنافسات.

أهمية التوافق:

١- يعتبر التوافق من القدرات البدنية والحركية.

٢- يساعد على إتقان الأداء الفني والخططي.

- ٣-تساعد اللاعب على تجنب الأخطاء المتوقعة.
- ٤-يساعده على الأداء الصعب والسريع بدرجات مختلفة.
- ٥-يحتاج اللاعب للتوافق خاصة في الرياضات التي تطلب التحكم في الحركة.
- ٦-تظهر أهميته عندما ينتقل اللاعب بالجسم في الهواء كما في الوثب أو الأداء على الترمبولين.

العوامل المؤثرة في التوافق:

- ١-التفكير.
- ٢-القدرة على إدراك الدقة والإحساس بالتنظيم.
- ٣-الخبرة الحركية.
- ٤-مستويات تنمية القدرات البدنية.

طرق تنمية التوافق:

- ١-البدء العادي من أوضاع مختلفة كأداء للتدريب.
- ٢-أداء المهارات بالطرف العكسي.
- ٣-تقيد سرعة وإيقاع الأداء الحركي وتحديد مسافة أداء المهارة.
- ٤-زيادة مستوي المقاومة في أداء مراحل الحركة.
- ٥-الأداء في ظروف غير طبيعية.

٧- التوازن: -

مفهوم التوازن: -

هناك العديد من الأنشطة الرياضية التي تعتمد بدرجة كبيرة علي صفة التوازن مثل رياضة الجمباز والغطس كما أن التوازن يمثل عامل هام في الرياضات التي تتميز بالاحتكاك الجسماني كالمصارعة والجودو وتعني كلمة توازن أن يستطيع الفرد الاحتفاظ بجسمه في حالة طبيعية (الاتزان) تمكنه من الاستجابة السريعة.

تعريف التوازن: -

هو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع (الوقوف على قدم واحدة) أو عند أداء حركات (المشي على عارضة مرتفعة)

أهمية التوازن: -

- ١-تعتبر عنصر هام في العديد من الأنشطة الرياضية.
- ٢-تمثل العامل الأساسي في الكثير من الرياضات كالجماز.
- ٣-لها تأثير واضح في رياضات الاحتكاك كالمصارعة.
- ٤-تمكن اللاعب من سرعة الاستجابة المناسبة في ضوء ظروف المنافسة.
- ٥-تسهم في تحسين وترقية مستوي أدائه.
- ٦-ترتبط بالعديد من الصفات البدنية كالقوة.

أنواع التوازن: -

١-التوازن الثابت: -

ويعني القدرة التي تسمح بالبقاء في وضع ثابت أو قدرة علي الاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز عند اتخاذ أوضاع معينة كما هو عند اتخاذ وضع الميزان.

٢-التوازن الديناميكي: -

القدرة على الاحتفاظ بالتوازن أثناء أداء حركي كما في معظم الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية كما هو الحال عند المشي على عارضة مرتفعة.

العوامل المؤثرة على التوازن: -

- ١-الوراثة.
- ٢-القوة العضلية.

٣- القدرات العقلية.

٤- الإدراك الحسي - حركي.

٥- مركز الثقل وقاعدة الارتكاز.

٨- الدقة: -

هي أحد المكونات الرئيسية لرياضة المبارزة وهي تحدد مقدرة اللاعب للسيطرة على الحركات الإرادية نحو شيء معين والدقة هي القدرة على توجيه حركات المبارز نحو الهدف على سطح جسم المنافس والأداء الجيد للمبارز يعتمد على درجة عالية من الدقة للوصول إلى تحقيق الفوز وتلعب الأصابع دوراً كبيراً في مدي دقة حركات التبارز وخاصة الهجوم.

كما أن الأداء الجيد للاعب دون الدقة في تسجيل اللمسات أو أداء الحركات الهجومية أو الدفاعية أو التحرك على حلبة المبارزة (الملعب) سوف يجعل هذا الأداء دون فائدة تذكر إذ إن الهدف النهائي من وراء حركات التبارز هو دقة تسجيل أكبر عدد من اللمسات الصحيحة علي الهدف الصحيح للمنافس في أقل زمن ممكن وتحقيق الفوز.

فالدقة هي دقة الأداء الحركي للمهارة المستخدمة في المبارزة عنصراً أولاً ودقة تصويب ذبابة السلاح نحو الهدف المحدد على سطح هدف المنافس فدقة الأداء الحركي ودقة التصويب وثيقتا الصلة ببعضهما البعض وكل منهما يكمل الآخر وحيث أن دقة تسجيل اللمسات تعتبر مؤشراً جيداً لدقة الأداء الحركي الناجح ووصول اللمسة لهدف المنافس.

الجزء العملي: -

تعليم مهارة التقدم للأمام.

- من وضع التحفز يقوم المتعلم بالآتي: -

(لاعب أيمن)

١- نقل القدم اليميني عن طريق رفع مشط القدم والانتقال للأمام مسافة قدم واحدة دون زحف وبحركة من مفصل الركبة مع الهبوط بعقب القدم أولاً ثم المشط لتستقر القدم بكاملها علي الأرض في اتجاه الخط الوهمي الأمامي للمبارزة.

٢- نقل القدم اليسرى نفس المسافة للأمام دون زحف وبحركة من مفصل الركبة علي أن تلمس الأرض بالمشط أولاً ثم بعقب القدم لتستقر بأكملها علي الأرض.

٣- يقف تلميذان على الخط الطولي للملعب في وضع الاستعداد وعند سماع إشارة المعلم يقوم كل تلميذ بالتقدم حتى نهاية الملعب مع تصحيح الأخطاء.

٤- يقف التلاميذ والذراعين ثبات الوسط في وضع الاستعداد ومع إشارة المعلم يتحرك التلاميذ وعند سماع التصفيق لمرة واحدة يقوم التلميذ بطرق الأرض بالقدم الأمامية ثم التقدم للأمام.

٥- سباق التقدم بين التلاميذ بطول الملعب مسافة ٨م.

ويجب مراعاة الآتي:

١- ثبات الذراع المسلحة مع عدم تحريكها لأعلي ولأسفل.

- ٢- الاحتفاظ بوضع الجسم عمودي علي الحوض أثناء الحركة.
- ٣- الاحتفاظ بدرجة انثناء الركبتين كما في وضع الاستعداد.
- ٤- عدم الارتفاع والهبوط أثناء الحركة بالنسبة للجسم.
- ٥- الاحتفاظ بالزاوية القائمة للقدمين.

المراجع: -

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