

محتويات الكتاب

الصفحة	
٣	• إهداء
٥	• تقديم
٩	• مقدمة
(١٣ - ٣٠)	الفصل الأول :
١٣	مقدمة تاريخية
١٤	أولاً : العصور التي لم تعرف التاريخ
١٦	ثانياً : العصور القديمة
١٦	(أ) عصر الفراعنة
١٧	(ب) الفرس واللاغريق والرومان
١٩	ثالثاً : المبارزة في العصور الوسطى
٢١	رابعاً : المبارزة في العصور الحديثة
٢١	(أ) في القرن الخامس عشر
٢٢	(ب) في القرن السادس عشر
٢٢	(ج) في القرن السابع عشر
٢٥	خامساً : تاريخ المبارزة في جمهورية مصر العربية
(٣١ - ٣٤)	الفصل الثاني :
٣١	فكرة عامة عن رياضة المبارزة
٣١	(أ) الشروط الواجب توافرها في ممارستها

63- Sous-Secretariat d'Etat de l'Education Physique, Reale
D'escrimé, Librairie Militaire Berger, Lemaire, Nancy, P
Strasbourg, 1934.

64- Tom Norcross : Fencing : The Foil. A Hyeion Book,
Lock Limitid, London,

65- Vannier and Poindexter : Physical Activities for C
Women. W. B. Saunders Company, Philadelphia, Lo
Toronto-1969.

66- Waneen Wyrick : Foil Fencing, W.B. Saunders Company
Corvina Verlag Budapest.

66 Zoltan Ozoray Schenker : Sabelfechten, Sport, Verlag B
Corvina Verlag Budapest.

Roger Crossier : A Guide to Judging and Scoring in Foil, The
Central Council of Physical Recreation, 1930.

Roger Crossier : Fencing with the Sabre, Faber & Faber LTD
Faber & Faber, London.

Roger Crossier : Fencing with Epee, London : Faber and Faber
1930.

Ronald A. Lidstone : The Art of Fencing, H. & W. Witherby,
London, W.C. 1.

R. A. Lidstone : Fencing, a practical Treatise on Foil, Epee,
Sabre, H. & G. Witherby, LTD, 1922.

R. B. B. : The Art of Fencing, H. & G. Witherby, LTD, 1922.
Berlin

الصفحة

(ب) مزايا رياضة المبارزة ٣٢

(ج) طبيعة وأغراض رياضة المبارزة ٣٢

الفصل الثالث : (٣٢ - ٩٨)

نظام التدريب وطرقه ٢٥

(أ) نظام التدريب الحديث ٢٥

(ب) فترات التدريب ٢٨

أولاً - فترة الانتقال ٢٨

ثانياً - الفترة الأساسية ٢٨

ثالثاً - فترة الإعداد للبطولة ٤٤

رابعاً - فترة الوصول إلى مستوى القمة ٤٥

(ج) أحدث طرق التدريب ٤٦

(د) جوهر طرق التدريب الحديث ٤٦

(هـ) أسلوب ومنهج التدريب ٨١

١ - المبدأ العلمى ٨١

٢ - مبدأ اليقظة ٨١

٣ - مبدأ الشرح « الإيضاح » ٨١

٤ - مبدأ ربط النظرى بالعمل ٨٢

٥ - مبدأ التنظيم « التناسق » ٨٢

٦ - مبدأ التحكم الدائم على أسس رياضة المبارزة ٨٣

٧ - مبدأ التعميم ٨٣

(و) أنواع التدريب ٨٣

الصفحة

(ز) أنماط التمرين « أشكاله » ٨٥

١ - التدريبات التقليدية مع المدرب ٨٦

٢ - التدريب على الهجوم والدفاع ٨٦

٣ - التدريب المتفق عليه ٨٧

٤ - التدريب المنسق ٨٧

٥ - النزاع أو المباريات التدريبية ٨٧

(ح) الجدول السنوى للتدريب ٨٨

(ط) جدول التدريب اليومى ٨٩

١ - المقدمة ٨٩

٢ - الجزء الرئيسى ٨٩

٣ - الجزء الختامى ٩٠

(د) الدروس الفردية « التدريب الفردى » ٩١

١ - وضع التدريس للمدرب ٩١

٢ - ملاحظات عامة على الدرس ٩٢

الفصل الرابع : (٩٩ - ١٠٥)

أثر المبارزة على الجهازين العصبى والعضلى ٩٩

أولاً : تأثير المبارزة على الجهاز العصبى ١٠٠

ثانياً : أثر المبارزة على الجهاز العضلى ١٠٢

الفصل الخامس : (١٠٦ - ١١٥)

النمو - القدرات - المورقات ١٠٧

المقدمة

الفصل السادس : (١١٧-١٢٦)

- مواصفات عامة ١١٧
- أولاً : الملابس والمهمات والأسلحة ١١٧
- (أ) الملابس والمهمات ١١٧
- (ب) الأسلحة ١٢٤
- ثانياً : حلبة المبارزة ١٢١
- ثالثاً : الأهداف ١٢٢
- (أ) سلاح الشيش ١٢٢
- (ب) سلاح السيف ١٢٤
- (ج) سلاح سيف المبارزة ١٢٥

الفصل السابع : (١٢٧-١٤٩)

- المبارزة بسلاح الشيش ١٢٧
- أولاً : سلاح الشيش ١٥١
- (أ) إختيار نوع السلاح ١٥١
- (ب) خواص السلاح ١٢٨
- (ج) التفضيل بين أنواع الأسلحة ١٤٠
- ثانياً : المنافسات في المبارزة ١٤٢
- ثالثاً : المبارزات المسرحية والسينائية ١٤٣
- رابعاً : ماهية المبارزة ؟ ١٤٣
- (أ) الفرض ١٤٣
- (ب) المبارزة والقوام ١٤٥
- (ج) أهمية المبارزة الحديثة ١٤٦

المقدمة

الفصل الثامن : (١٤٨-٢٠٨)

- المهارات الأساسية لسلاح الشيش ١٤٨
- مسكة سلاح الشيش ١٤٨
- مسكة السلاح الفرنسي ١٦٧
- مسكة السلاح الإيطالي ١٧٣
- الانتباه والتحية ١٥٩
- وضع التحية ١٥٩
- التحية ١٦٠
- التحية البسيطة ١٦٠
- التحية الشكلية ١٦١
- قاعدة وضع التحفز ١٦١
- اتخاذ وضع التحفز ١٦٢
- طريقة لبس القناع ١٧٠
- التقهقر والتقدم ١٧١
- أولاً - التقدم و لإكتساب أرض ١٧٢
- ثانياً - التقهقر و فقدان أرض ١٧٣
- ثالثاً - التقدم والتقهر بوثبات ١٧٤
- رابعاً - طريقة أخرى للتقدم ١٧٤
- الحركة الانبساطية ١٧٥
- العودة من الحركة الانبساطية ١٨٥
- الحركة الانبساطية مع التقدم ١٨٧
- التقدم بالوثب ١٨٧
- الحركة الانبساطية الطائرة و السهم ١٨٩
- المسمة ١٩١
- مسافة التبارز ١٩٣

الهدف وكنيونة اللمسات	١٩٤
• الحالة الأولى	١٩٤
• الحالة الثانية	١٩٥
تقسيم الهدف	١٩٥
التلاحم	٢٠٢
تغيير التلاحم	٢٠٤
اتجاهات التلاحم الشائعة	٢٠٦
غياب النصل	٢٠٧
الدعوة	٢٠٧

الفصل التاسع : (٢٠٩-٢٣٧)

المهجوم والدفاع	٢٠٩
مقدمة	٢٠٩
أولاً - المهجوم	٢٠٩
الهجمة البسيطة	٢١١
• المهجوم المباشر	٢١١
• المهجوم غير المباشر	٢١٤
١ - المغيرة البسيطة	٢١٤
٢ - المغيرة المعكوسة	٢١٨
٣ - القاطعة	٢١٩
ثانياً : الدفاع	٢٢١
دور الدفاع في تشكيل الهجمات	٢٢٢
أسس الدفاع	٢٢٤
الدفاعات الثمانية	٢٢٥

الصفحة

الأنواع المختلفة للدفاعات	٢٢٩
١ - الدفاع المباشر البسيط	٢٢٩
٢ - الدفاع النصف دائري و غير المباشر	٢٣١
٣ - الدفاع الدائري	٢٣٢
٤ - الدفاع القطري	٢٣٤
٥ - الدفاع المختصر	٢٣٤
٦ - الدفاع الطائر	٢٣٥
٧ - الدفاع المركب	٢٣٥
المخطط الدفاعية	٢٣٥

الفصل العاشر : (٢٣٩-٢٤٢)

الرد و عودة الهجوم	٢٣٩
١ - الرد البسيط	٢٣٩
(أ) الرد المباشر	٢٤٠
(ب) الرد غير المباشر	٢٤٠
٢ - الرد المركب	٢٤٠
٣ - الرد المتأخر	٢٤١
٤ - الرد القاطع	٢٤١
٥ - الرد المضاد	٢٤١
المخطط الخاصة بالرد	٢٤٣

الفصل الحادى عشر : (٢٤٥-٢٥٦)

المهجوم المركب	٢٤٥
١ - الهجوم من الوضع الثابت	٢٤٨
٢ - الهجوم من الوضع المتقلم	٢٤٨

الصفحة

أمثلة للهجمات المركبة مع اختلاف عدد التهويشات	٢٥٠
هجمات من تهويشة واحدة	٢٥٠
شرح للهجمات المركبة الشائعة	٢٥١
أولاً - هجمة المغيرتين المتقابلتين	٢٥١
ثانياً - الهجمة المزدوجة	٢٥٢
الهجمات المركبة من تهويشتين	٢٥٤
الهجمات المركبة من ثلاث تهويشات	٢٥٤
الوحدة الزمنية للتبارز	٢٥٩
الفصل الثاني عشر : (٢٥٧ - ٢٦٧)	
الهجمات الخاصة	٢٥٧
أولاً - الهجوم الكاذب	٢٥٧
أغراض الهجوم الكاذب	٢٥٧
ثانياً - الهجوم المضاد	٢٥٩
(١) ضربة الإيقاف	٢٥٩
١ - ضربة الإيقاف بالغطس (ب)	٢٦٢
٢ - ضربة الإيقاف مع الخطوة الجانبية	٢٦٣
(ب) الضربة الزمنية	٢٦٤
(ج) الهجمة الزمنية	٢٦٦
الفصل الثالث عشر : (٢٦٩ - ٢٧٤)	
الإعداد للهجوم	٢٦٩
أولاً : الهجوم على النصل	٢٧٠
١ - الضربة	٢٧٠
٢ - الضغطة	٢٧٠
٢ - الكاشطة	٢٧٠