

# المبارزة



## المحاضرة الثانية

اعداد : م.م رماح محمد زوير

## التوافق العضلي عصبي

التوافق هو قدرة الفرد على التنسيق للحركات المختلفة الاشكال بدقة وانسيابية في نموذج الاداء الحركي ، وهو القدرة على التنسيق والتكامل بين نظم مركبة مستقلة ووسائل واساليب حسية مختلفة في انماط حركية متقنة اي كلما زادت الحاجة الى مستوى من التنسيق والتكامل ، دل ذلك على حسن الاداء وكفاءته والتوافق مهم وضروري في لعبة المباراة من خلال قدرة اللاعب على التوافق بالحركات ما بين الذراع المسلحة وضبط المسافة في ان واحد من خلال التنسيق مع عمل الجهاز العصبي لتنفيذ الحركات المطلوبة .

### التوازن

يعد عنصر التوازن عاملاً أساسياً في رياضة المباراة وله دوره الواضح والكبير في أغلب حركات المبارزين, ابتدا من وضع الاونكارد  
هذا الوضع الذي يعد العمود الاساسي لكافة الحركات التي يؤديها المبارز من تقدم وتقهقر وهجوم ودفاع.  
والتوازن يعني :  
- المحافظة على علاقة ثابتة ما بين الجسم وقوة الجاذبية الارضية والقدرة على التكيف لمختلف المتغيرات الاخرى  
والتوازن نوعان 1- التوازن الثابت :- هو قدرة الفرد على السيطرة على وضع الجسم اثناء الثبات كما في وضع الاستعداد  
التوازن الديناميكي 2-  
هو القدرة على السيطرة على الجسم اثناء الحركة

السمات النفسية والذهنية :

تلعب العمليات العقلية دورا هاما للاعب المبارزة في التخطيط السليم لأداء مهاراته الخطئية والمقدرة في التعرف على نقاط الضعف والقوة لدى المنافس ووضع الخطة الهجومية والدفاعية المناسبة له, مما يوضح لنا ضرورة امتلاك اللاعب القدرة العقلية العالية لتأثيرها في القابليات التفكيرية وعلى سرعة تصرفاته ودرجة تركيزه وعلى تحديد المواقف واتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب و التصويب نحو الهدف المحدد بذبابة السلاح أو في الاداء الحركي الهجومى والدفاعى.

تركيز الانتباه

أن أي التطور في الحركات الرياضية أو المهارات يكون مقترن بقابلية اللاعب على تطوير تركيز انتباهه وخاصة في المهارات والحركات الصعبة والمركبة , عند الربط في الحركات أو المهارات مع بقاء قدرته على التركيز المتواصل في المواقف الصعبة والمتغيرة

الادراك :

هو عملية عقلية معرفية يتم عن طريقها التعرف على الأشياء في طبيعتها الاولية, ويعني الاستجابة الفعلية للمثيرات الحسية المعينة إضافة إلى معرفة المعلومات المكتشفة بواسطة الحواس وتفسيرها . والادراك يتضمن تفاعل المعلومات المتعرف عليها بواسطة الحواس مع المعلومات الموجودة في الذاكرة.

### التفكير الخططي:-

هو احد العمليات العقلية المعرفية, وأرقى صور النشاط العقلي التي يقوم بها اللاعب او الرياضي من خلال إدراكه للعلاقات بين كافة العناصر المؤثرة في الموقف الموجود فيه ويعتبر التفكير الخططي اعقد أنواع التفكير التي يمكن أن يتعرض لها اللاعب في المجال الرياضي التطبيقي. ولخبرات اللاعب وسعة خزن المعلومات في الذاكرة طويلة المدى , ومدى دقة أدراك المواقف التنافسية وسرعة تقديرها تقديرا صحيحا وللتفكير الخططي دور رئيسي في تحديد النتائج ويعد التصرف الخططي النتيجة النهائية التطبيقية للتفكير الخططي والذي يظهر في صورة أداء خططي في مواقف المنافسات,

### زمن رد الفعل

هو الفترة الزمنية بين لحظة ظهور مثير ما وبدء الاستجابة لهذا المثير , أي أن زمن رد الفعل هو الفترة بين إعطاء المثير وبدء الحركة الظاهرة . ويختلف زمن رد الفعل حسب نوع المثير فاسرع رد فعل اذا كان مثير باللمس ويليه زمن رد الفعل الناتج عن مثير صوتي أما زمن رد الفعل الناتج عن مثير ضوئي . فيكون بطيئا في رياضة المبارزة التي تعتمد على سرعة ويعد زمن رد الفعل الحركي ضروريا الاداء وخاصة تلك التي يكون فيها زمن أداء الحركة واحد مثل حركة الطعن.

### التصور العقلي

ان للتصور العقلي دورا مهما واساسيا يساعد على رفع مستوى الرياضي من خلال اكتساب وإتقان المهارات الاساسية والحركية التي تساعده على الاستفادة خلال المباراة في المواقف الفعلية للمنافسة وأيضا يعمل لمواجهة التغيرات وال استعداد لها حسب طبيعة المواقف على أعداد اللاعب نفسيا

المتغيرة, مما يؤهل اللاعبين على تنمية الوعي لديهم بأنفسهم وإدراك مشاعرهم الحقيقة عند التدريب والمنافسة وتنمية القوة النفسية وزيادة القدرة على التركيز,

## الذكاء الخططي

هناك عدة عناصر أساسية تدخل ضمن الاعداد العام للمبارزة ومن هذه العناصر(الذكاء ) وهو الذي يؤهله الى استغلال الثغرات لدى المنافس بمجرد ظهورها ,وان الاستعداد العالي وتخاذ القرار السريع يجب أن يصاحبه استعداد سليم أيضا,كذلك الجرأة والطموح للوصول إلى الهدف خلال الوقت المحدد للنزال ,مع مرونة عالية في التفكير ,حيث تعد العوامل مهمة جدا للاعب المبارزة وان عدم توفرها يؤدي إلى عدم ضمان تحقيق الواجبات التكتيكية والتكنيكية (المهارات الفنية والخططية)(والتكيف السريع لردود أفعال منافسين مختلفي التصرف لذا يعد الذكاء الخططي من أهم القدرات العقلية للمبارز.