

المبارزة



المحاضرة الأولى

اعداد : م.م رماح محمد زوير

مواصفات لاعب المباراة

المبارزة من الرياضات الاولمبية الراقية والممتعة لممارسيها, لذا يجب أن يتمتع ممارسي رياضة المبارزة بالعديد من الصفات الجسمية و البدنية و النفسية والذهنية

أهمها , سرعة رد الفعل, التوافق العضلي العصبي, المرونة, الذكاء وقوة الملاحظة وسرعة البديهة, هدوء الاعصاب والصبر والقدرة على التحمل, الدقة والتركيز, المثابرة والتصميم, قوة العزيمة, قوه الارادة, الصدق و القدرة على تقدير

المواقف واتخاذ القرار المناسب, كما أن لاعب المبارزة يمتاز بالنمط الجسمي النحيل و يضل مشدود القامة معتدلا مدى الحياة. وهذه القدرات والمحددات تميزه , عن باقي لاعبي ا الرياضات الاخرى

ان رياضة المبارزة تتطلب من اللاعب القيام ببذل جهد كبير في وقت محدد مع إمكانية استمراره في أداء هذا الجهد في فترات متقطعة لمدة يوم أو يومين وفقا لعدد

المشاركين معه في المنافسة , ويرى المتخصصون في المبارزة أنها تدريب لكل من

الجسم والعقل , ويمكن ممارستها في المراحل السنوية المختلفة

كبار, صغار(وكذلك للجنسين) رجال , نساء

ولكي يتفوق اللاعب في هذه الرياضة لابد من توافر بعض المحددات , وهذه المحددات هي :

أولاً: - القياسات الجسمية الانثروبومترية

أن لعبة المبارزة تتطلب جهد فرديا مميزا ونمطا جسميا خاصا لما تتصف به حركاتها الفنية والخطية في الدفاع والهجوم من سرعة ودقة في الاداء. وهذه القياسات هي

الطول الكلي للجسم : يجب أن يمتاز لاعب المبارزة بطول القامة وبالذات في سلاح سيف المبارزة

وزن الجسم : يفضل أن يكون لاعب المبارزة نحيف وذو وزن خفيف حتى يستطيع

التحرك على الملعب بخفة ورشاقة

طول الذراع : يجب أن يمتاز لاعب المبارزة بالذراع الطويلة حتى يستطيع الوصول إلى هدف المنافس

عرض الصدر : يفضل أن ال يمتاز لعب المبارزة بصدر عريض , إذ كلما قل عرض الصدر قلّة مساحة الهدف وبالذات في سلاح الشيش وسلاح السيف

طول الجذع: يفضل أن يكون لاعب المبارزة من الذين يتميزون بالجذع القصير . وبالارجل الطويلة وبالذات في سلاح الشيش وسلاح السيف

محيط الخصر: يفضل أن يمتاز اللاعب المبارزة بخصر ضيق , إذ كلما قل محيط الخصر قلّة مساحة الهدف القانوني وبالذات في سلاح الشيش وسلاح السيف

مساحة الكف : أثبتت الدراسات أن مساحة الكف لها علاقة بمستوى الانجاز إذ كلما كبرت مساحة الكف استطاع اللاعب السيطرة والثبات على القبضة وبالتالي

توجيه اللمسات بدقة عالية

هناك عناصر وقدرات بدنية خاصة لابد أن يمتاز بها لاعب المباراة , وهذه العناصر والقدرات هي

1- السرعة

أن لعنصر السرعة أهمية كبيرة في رياضة المباراة إذ يساعد عنصر السرعة اللاعب التحرك والانتقال داخل الملعب و أخذ المكان المناسب لتحقيق اللمسة الناجحة , كما أن السرعة في التحرك على الملعب تساعد وتربك المنافس مما يجعله غير قادر على التفكير أو التوقع الحركي لسلاح المهاجم

ويحتاج لاعب المباراة إلى أقسام السرعة التالية:

أ- سرعة الانتقال في الملعب

السرعة الانتقالية في الملعب من القدرات المهمة للاعب المباراة , إذ يستخدمها في حالة التقدم نحو المنافس أو التقهقر إلى الخلف عند تفادي هجمات المنافس، وتعرف محاولة الانتقال أو التحرك من مكان آلى آخر بأقصى سرعة ممكنة.

ب- السرعة الحركية

يجب أن يتميز لاعب المباراة بالسرعة الحركية للذراع المسلحة للقيام بحركات

الدفاع والهجوم بالذراع المسلحة من مسافات مختلفة أنجد انها تسبق حركة الرجل القائدة عند الطعن أو التقدم لإمام بخطوة أو أكثر.

وعليه تعد السرعة الحركية من الصفات الرئيسة التي تؤثر وبشكل ايجابي في أداء الحركات المختلفة في هذه الفعالية لذا يجب أن تتميز حركات المبارز بالاداء السريع جانب المهارة الحركية .

2 - دقة الطعن

المقصود بالدقة في المبارزة
ت تقليل الانحرافات أو

الفارق إلى أقصى ما يمكن عن الاداء الامثل , وهذا يدل على تصغير مسار الدوائر في عملية التهويش أثناء الهجوم بالمبارزة وذلك من أجل اختراق المنافس ودقة التصويب على صدرية اللاعب المنافس

3- القوة المميزة بالسرعة

القوة المميزة بالسرعة تعني
قابلية الجهاز العصبي العضلي في التغلب على أي مقاومات أو مقاومة خارجية -
بأعلى سرعة ممكنة ولعدة مرات

4- القوة الانفجارية

القوة الانفجارية من القدرات البدنية المهمة لتحقيق الأداء الجيد , إذ أن تعد , مهمة في جميع الالعاب الرياضية ومنها رياضة المبارزة , ولكن بنسب متفاوتة

ويجب أن يتمتع اللاعب بقوة انفجارية في الرجلين والذراعين. وعرفت القوة الانفجارية بأنها

نتاج لقابليتين مركبتين , هما القوة والسرعة , وهي القابلية على أداء قوة قصوى في اقصر زمن ممكن لمرة واحدة

5- الرشاقة

وخصائص بدنية ,مكون بدني ذو أهمية للاعب المبارزة مع مكونات ارتباطات وتقويمية كثيرة

فهي تسهم بقدر كبير في سرعة تعلم وإتقان

المهارات الهجومية وتعني

القدرة على سرعة التحكم في أداء حركة جديدة والتعديل السريع الصحيح للعمل -

الحركي وضبطه أو القدرة على تغير اتجاه الجسم أو أحد أجزائه بسرعة

والرشاقة يحتاجها لاعب المبارزة عندما يقوم بأداء المهارات الهجومية حتى يتمكن من الوصول إلى هدف المنافس , وتحقيق لمسة