



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة تكريت

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المتطلبات البدنية والحركية والمهارية للاعب المبارزة

محاضرة في مادة رياضة المبارزة
لطلبة الدراسة الأولية / المرحلة الثالثة

اعداد التدريسي

م. عمر عبدالله حسين

المتطلبات البدنية والحركية والمهارية للاعب المبارزة

يُعدّ اللاعب العنصر الأساسي في لعبة المبارزة، إذ تعتمد فعالية الأداء الفني والتكتيكي على امتلاكه لمجموعة متكاملة من القدرات البدنية، الحركية، المهارية، والعقلية. ويجب أن تتوفر فيه صفات خاصة تُمكنه من الأداء في بيئة تتسم بالسرعة، الدقة، والتركيز العالي.

1. القدرات البدنية: (Physical Abilities)

تُعدّ الأساس الذي تُبنى عليه بقية جوانب الأداء في المبارزة، وتشمل ما يلي:

القدرة	التوضيح العلمي	أهميتها في المبارزة
القوة العضلية	قدرة العضلات على إنتاج القوة اللازمة أثناء الطعن أو الصد.	تسهّل تنفيذ الحركات السريعة مثل الاندفاع (Lunge) والتراجع.
السرعة الحركية	قدرة العضلات على أداء الحركة في أقل زمن ممكن.	تُحدد مدى سرعة استجابة اللاعب لهجوم الخصم.
التحمل العضلي والدوري التنفسي	قدرة الجسم على مواصلة الأداء لفترة طويلة دون تعب.	ضرورية لاستمرار التركيز والفاعلية خلال الجولات الطويلة.
المرونة	قدرة المفاصل والعضلات على الحركة بحرية.	تُساعد في تجنب الإصابات وتنفيذ حركات مراوغة دقيقة.
الرشاقة والتوازن	القدرة على تغيير الاتجاه بسرعة مع الحفاظ على الثبات.	ضرورية للانتقال بين الهجوم والدفاع بسرعة ودقة.

2. القدرات الحركية: (Motor Abilities)

وهي القدرات التي تتعلق بمدى كفاءة أداء الحركات الدقيقة والمعقدة أثناء النزال.

القدره	التوضيح العلمي	التطبيق في اللعبة
التنسيق الحركي	توافق الحركات بين الذراعين والساقين والعين.	يسمح بتنفيذ الطعن بدقة أثناء الحركة.
الدقة الحركية	أداء الحركات بدقة عالية دون أخطاء.	مهمة في إصابة الهدف الصحيح (منطقة اللمس).
التحكم في التوقيت والمسافة	تقدير المسافة المثلى والتوقيت المناسب للهجوم.	يمنع الاندفاع الزائد أو اللمسات الخاطئة.
سرعة رد الفعل	الاستجابة السريعة للمثيرات البصرية أو الحركية.	تُميز المبارز الممتاز عن المتوسط.

3. القدرات المهارية: (Technical Skills)

هي مجموعة المهارات المتعلمة التي تُستخدم في النزال لتحقيق الفوز.

أ. المهارات الأساسية: (وضع الأساس، التحية، وقفة الاستعداد، حركات الارجل، حركة الطعن)

ب. المهارات الهجومية:

- الهجوم البسيط ويشمل (الهجمة المستقيمة المباشرة، الهجوم الغير مباشر ويشمل: الهجمة بتغير الاتجاه، الهجمة القاطعة).
- الهجوم المركب ويشمل (الهجمة العدديّة، الهجمة الدائرية).
- الهجوم المضاد ويشمل (الهجمة الزمنية، هجمة الإيقاف وتكون على نوعين: هجمة الإيقاف بالغطس، وهجمة الإيقاف مع اخذ خطوة للجانب)
- الهجوم الكاذب.

ت. المهارات الدفاعية:

- الدفاع المستقيم الأفقي.
- الدفاع النصف دائري العامودي.
- الدفاع الدائري.
- الدفاع المتقاطع القطري.

4. القدرات العقلية والنفسية: (Psychological Abilities)

المبارزة من الرياضات التي تتطلب تركيزاً ذهنياً عالياً وانضباطاً نفسياً.

القدرة	التوضيح	أهميتها في المباراة
التركيز والانتباه	المحافظة على الانتباه الكامل لحركات الخصم.	تفادي اللمسات المفاجئة.
سرعة اتخاذ القرار	تحديد القرار المناسب للهجوم أو الدفاع في لحظة.	التفاعل السليم مع مواقف النزال.
الثقة بالنفس	الإيمان بالقدرة على الفوز.	تمنح اللاعب استقراراً أثناء المواجهات الصعبة.
التحكم الانفعالي	ضبط الانفعالات والهدوء عند الخطأ أو الخسارة.	يمنع فقدان التركيز خلال المباراة.

5. الخصائص الجسمية: (Anthropometric Characteristics)

غالبًا ما يمتاز المبارزون بمواصفات بدنية محددة:

الخاصية	القيمة النموذجية	الفائدة
الطول المتوسط إلى الطويل	يساعد على مدى طعن أكبر.	زيادة مدى الوصول. (Reach)
نسبة وزن إلى طول مثالية	وزن خفيف إلى متوسط.	سرعة في الحركة دون فقد القوة.
قوة عضلات الأطراف السفلية	عالية نسبيًا.	دعم الانطلاقات والاندفاعات السريعة.

خلاصة علمية:

إن اللاعب في رياضة المبارزة، يجب أن يجمع بين القوة البدنية والدقة الحركية والتركيز الذهني ليتمكن من التعامل مع مواقف النزال المتغيرة بسرعة. ويُعتبر الإعداد المتكامل (بدني - مهاري - نفسي) شرطًا أساسيًا للوصول إلى مستويات الأداء العليا في هذه اللعبة.