

## ❖ ماهية المبارزة وطبيعتها ومتطلباتها

### ماهية المبارزة .:

تعد لعبة المبارزة بالسيف من أقدم الرياضات ، والمبارزة بالسيف من أقدم أسلحة الحروب بين الجيوش المقاتلة ، إذ أن طبيعة المبارزة بالسيوف هي أن ينازل الفرد منافسه بصفة فردية ويتبادلان الكر مهاجماً أحياناً والفر مدافعاً أحياناً أخرى ، حتى ينال أحدهما من الآخر مقتلاً أو إصابة معجزة تحدد من المنتصر ومن المهزوم .

والمبارزة الحديثة هي إحدى مظاهر النشاط الرياضي لها أهدافها الرياضية والاجتماعية والتربوية والنفسية ، إذ انبثقت عن المبارزة القديمة بعد عدة تطورات ووصلت إلى الوضع الحالي لتمارس وفقاً للقوانين والقواعد التنظيمية الخاصة التي تحكم المنازلة بين المتنافسين المتبارزين دون تدخل أو مساعدة من أحد أثناء اللعب سوى آداب هذه الرياضة العريقة ذات التقاليد النبيلة .

والفكرة وراء رياضة المبارزة هي أن يمس المبارز منافسه قبل أن يلمس من قبله ، ولكي يكون قادراً على عمل ذلك عليه القيام بحركات الهجوم والدفاع التي تزيد من القابلية الحركية والتنقل وتتضمن تحضيرات للمساعدة على خلق الفرص المناسبة لتسجيل اللمسة على المنافس . والهدف من المبارزة الحديثة هو تسجيل العدد المحدد قانوناً من اللمسات باستخدام أنسب طرق الأداء المهاري ويتم بمد الذراع المسلحة أو مد الذراع المسلحة مع الطعن أو التقدم للأمام .

والمبارزة هي رياضة اللقاء للقوة والفعل والشجاعة والحلم وتجديد لقيم الرجولة والفروسية. وهي أيضاً رياضة مشابهة للشطرنج من حيث المناورة والخداع بالهجوم والدفاع وقراءة أفكار المنافس وتقدير الموقف واليقظة والتركيز والثقة بالنفس وقوة الشخصية بما يجعل لاعب المبارزة ذا إحساس دقيق في الأوقات المهمة والحرجة والمفاجئة .

والمبارزة هي رياضة العقل والجسم ورياضة الهجوم والدفاع بين المتنافسين يحاول كل منهما أن يسجل لمسة على الآخر بسلاح معين ، ولتسجيل لمسة يجب الهجوم على المنافس ، والهجوم الناجح يتطلب الدقة والإتقان في اختيار المسافة والتوقيت المناسبين . وبصفة عامة المبارزة هي منازلة بالمواجهة الأمامية المباشرة بين لاعب المبارزة ومنافسه يحاول قدر طاقته أن ينال بسيفه في تسجيل اللمسة أولاً ، وقبل أن تسجل عليه وذلك من خلال تبادل جملة المبارزة التي تتكون من المهارات الهجومية والدفاعية ومهارات الرد فيما بينهما.

## المحاضرة الثانية ..... المرحلة الثالثة / مادة المباراة

ورياضة المباراة ليست حكراً لجنس أو عمر معين بل يمكن لكلا الجنسين مزاولتها وفي أي عمر يشاء لأنها من الألعاب التي يعمر بها الرياضي ، إذ يمكن أن يبدأ مزاولتها في عمر (9-10 سنوات ) ، ومعدل نسبة عمر اللاعب الذي يصل إلى ذروة الكمال في اللعبة وسباقاتها هو بين 20-35 سنة.

### طبيعة المباراة :

إن رياضة المباراة تتصف بطبيعة أداء متغير وفترات عمل قصيرة مثل ( اللمس ، والوخز ، والضرب ، والطعن ، والدفاع ، والاستجابة الفورية لحركات المنافس ، والسرعة الحركية ) . وتصل شدة التبارز إلى ما يشابه التدريبات الشديدة والحادة ذات الجمل الأقل من القصى ، لذا نجد المباراة الحديثة تتسم بحمل مرتفع سواء في التدريب أو المنافسات .

كما إن طبيعة الأداء بالمبارزة تتميز بعدم الثبات وفقاً لردود الأفعال بين المبارزين ، فالحركات تتغير وفقاً لمواقف اللعب وتغيرها وليس هناك إعداد سابق أو مبرمج مسبقاً للأداء كما هو في السباحة والأركاض ، إذ أن المهارة فيهما من النوع المغلق ، أما بالنسبة للنزال في المباراة فتمتاز جمل المباراة بأنها ذات مهارات مفتوحة وجميع جمل المباراة تتحقق من خلال استخدام حركات الرجلين واليد المسلحة.

وإن قمة الإثارة للمبارز تكمن في التفوق على تفكير منافسه وذلك نظراً لطبيعة المباراة التي تتميز بالسرعة في الأداء ومواقف اللعب المتداخلة والمتباينة ، لذا فإنه على المبارزين أن يكونوا على درجة عالية من الاستعداد البدني والمهاري والعقلي تؤهلهم لتحليل المواقف السريعة التغيير واتخاذ القرار المناسب أو تعديله بأسرع ما يمكن ، وكذلك تنفيذه خلال مواقف اللعب المختلفة .

### أهمية المباراة :

رياضة المباراة ليست مجرد شغل وقت الفراغ أو اكتساب مهارة جديدة نافعة أو خبرات مكتسبة للاعب بل أكثر من هذا ، إنها مهارة تعطي القوام الجيد الذي يحتاجه الفرد في جميع مراحل حياته، لذا وصفها الأطباء لعلاج الانحرافات البدنية والتشوهات الجسمية وخاصة انحناءات العمود الفقري . كما إنها تنمي الشعور بالصبر والتفكير العميق فهي بهذا تعطي مجالاً واسعاً للإدراك والتفكير . وتكمن أهمية المباراة بما يأتي .:

- 1- إظهار المهارة الفردية والقوة البدنية وتولد سرعة الخاطر والحدز .
- 2- تكسب الشخص الخبرة في قراءة الأفكار والحنكة والنصح .
- 3- الشعور بالتوازن والسيطرة على الأعضاء والعضلات سيطرة كاملة .
- 4- تزيل الفروق الجسمية ، فالطول والقوة والمتانة تلعب دوراً كبيراً في المباراة .

## المحاضرة الثانية ..... المرحلة الثالثة / مادة المباراة

- 5- تتسق بصورة تامة بين الفكر والجسم إذ تجمع بين التفكير السريع بانتهاز الفرص والإدراك العميق للمواقف والإمكانيات .
- 6- المباراة لعبة غير منهكة وغير شاقة على القلب ولا على العضلات ولا على أعضاء التنفس بل تساعد على انتظام عملها .
- 7- تنمي روح الشجاعة والإقدام والتضحية وتغرس الروح القتالية والتقاليد النبيلة في نفوس الشباب التي تتسم بسمو الروح وعلو الأخلاق .

### المتطلبات الواجب توافرها لدى لاعب المباراة :

لكل رياضة متطلبات خاصة تميزها عن غيرها من الرياضات وتنعكس هذه المتطلبات على المواصفات والقدرات الواجب توافرها عند ممارستها ، وإذا ما توافرت هذه المتطلبات يمكن أن تعطي لممارسيها فرصة كبيرة لاستيعاب مهارات وفنون اللعبة .

وتعد رياضة المباراة من رياضات النزال التي تتطلب من ممارستها أن يجمع بين العديد من الجوانب التي تؤهل للوصول للمستويات العليا منها البدني والجسمي والفسولوجي والعقلي والنفسي ، وكل تلك الجوانب يجب أن تراعي من حيث أهميتها من خلال ثلاث اتجاهات : الأول الانتقاء ، والثاني عند وضع برامج التدريب ، والثالث لتتبع مستوى تطور قدرات اللاعب المختلفة .

كما أن رياضة المباراة من الرياضات التي تتطلب من الممارزين إظهار القدرات المختلفة بصورة فاعلة سواء كانت بدنية أم مهارية أم خطئية أم نفسية لأنها تتميز عن غيرها من الرياضات الأخرى بالعمل العضلي المستمر لإحراز المسات في أماكن الهدف المختلفة والقدرة على التصرف في أصعب المواقف .

لذلك تتميز رياضة المباراة بصفات وقدرات يجب أن يتمتع بها لاعب المباراة تميزه عن باقي الرياضات الأخرى لأنها تتطلب من اللاعب القيام ببذل جهد كبير في وقت محدد مع إمكانية استمراره في أداء هذا المجهود في فترات متقطعة لمدة يوم أو يومين .

### أما أهم المتطلبات الواجب توافرها لدى لاعب المباراة فهي :-

#### أولاً : المتطلبات البدنية :

تعد القدرات البدنية إحدى المتطلبات المهمة التي يجب أن تتوفر لدى لاعبي المباراة ، إذ أن امتلاكهم لها يجعلهم يحققون متطلبات رياضة المباراة من إتقان المهارات الفنية وتنفيذ النواحي الخطئية المختلفة .

كما إن الأداء المهاري للحركات الرياضية يتوقف على ضرورة الاهتمام بالقدرات البدنية كأساس للوصول إلى الأداء الحركي الجيد وأهم هذه القدرات التي تشكل المتطلبات البدنية بالمبارزة هي .:

**1- السرعة** .: تعد المباراة من الألعاب الرياضية التي يتميز أداؤها بالسرعة ، إذ للسرعة أهمية كبيرة في المباراة بتنفيذ حركاتها بإيقاع سريع وللقيام بحركات الهجوم والدفاع ، وهي إحدى القدرات الرئيسية التي تؤثر على إيجابية أداء حركات لاعب المباراة . فالمبارز الذي لا يتصف بالسرعة لا يستطيع التفوق في أدائه والفوز في أية مباراة . ونقصد بالسرعة هو سرعة أداء الحركة بأقل زمن ممكن . وتعني أيضاً القدرة على أداء الحركات المتتالية بأقصر زمن ممكن . وتشمل السرعة جميع حركات الرجلين والذراع المسلحة التي تتجه نحو هدف المنافس في أقل زمن .

ورياضة المباراة بحاجة إلى جميع أنواع السرعة سواء السرعة الحركية وخاصة عند أداء مهارة هجومية واحدة لمرة واحدة . أو سرعة التردد ( السرعة الانتقالية ) والتي تعني تكرار أداء المهارات الأساسية بالمبارزة بزمن معين من أجل كسب مسافة من ملعب المنافس أو الهروب للخلف من هجومه . أما سرعة رد الفعل فتظهر بشكل كبير عند القيام بالدفاع والرد على هجوم المنافس .

**1- القوة المميزة بالسرعة** .: وتعد من القدرات البدنية المهمة بالمبارزة فهي مكون مركب من القوة العضلية والسرعة ، وأن توافر هذين المكونين لا يعني بالضرورة قدرة عضلية عالية ، إذ ستوقف ذلك على قدرة اللاعب بدمجهما وربطهما بصورة توافقية وبدرجة عالية في التكامل . و يقصد بها في المباراة قوة أقل من القصوى في سرعة أقل من القصوى تتميز بالتكرار دون فترات انتظار لتجميع القوة ، كما في أداء حركات التقدم للأمام بشكل مستمر أو التقهقر للخلف مع مد أو فرد الذراع المسلحة أي وجود علاقة إرتباطية بين القوة المميزة بالسرعة للرجلين والذراعين .

**3- القدرة الانفجارية** .: وتعد من أهم القدرات البدنية التي تعتمد عليها لعبة المباراة لأنها تتضمن مزيجاً بين القوة القصوى والسرعة القصوى بإطار حركي توافقي . وتعني بالقدرة على الانطلاقة القصيرة التي يتحقق عن طريقها عمل واحد في أقل زمن ممكن . أو هي قابلية لاعب المباراة على إظهار أقصى قوة في أقل زمن مع المحافظة على الأداء الصحيح للمهارة لمرة واحدة فقط بأقصى سرعة . ونجد أن أسلوب الأداء في المباراة بمعظم مهاراتها يعتمد إلى حد كبير على سرعة الأداء بشكل مفاجئ متصفاً بالقوة كما يتضح ذلك عند أداء حركة الطعن والعودة منه .

**4- التحمل** .: ويعد التحمل في المباراة من القدرات البدنية المهمة وتعني قدرة اللاعب على الاستمرار في اللعب طول فترة المنافسة أو التدريب وبذل الجهد المطلوب دون الشعور بالتعب .

## المحاضرة الثانية ..... المرحلة الثالثة / مادة المباراة

أي إنه إمكانية مقاومة التعب عند الأداء لأطول مدة ممكنة . ويشمل التحمل بالمبارزة التحمل العضلي و التحمل الدوري التنفسي ، إذ يحتاج لاعب المباراة إلى هاتين القدرتين احتياجاً كبيراً وخاصة بعد تعديل أسلوب تنظيم البطولات وطول المباراة إذ يلعب اللاعب ( 15 ) لمسة بحدود ( 9 دقائق ) لعباً متواصلًا مما يبرز أهمية العمل الهوائي والذي يتحمله الجهازان الدوري والتنفسي ، أما بالنسبة للتحمل العضلي فيتمثل في الوقوف لمدة طويلة في حالة شد عضلي متوسط مما يتطلب تحملاً عضلياً في عضلات الكتفين والرجلين والظهر .

**5- المرونة** :: وهي قدرة بدنية تدل على قدرة نوعية أو قدرة خاصة لأنها تختلف باختلاف أجزاء الجسم والأنشطة الرياضية الممارسة . ويجب أن يتصف لاعب المباراة بالمرونة إذ أنها إحدى القدرات البدنية الأساسية للأداء الحركي المهاري الجيد ، وتعتبر عن مدى حركة مفاصل الجسم والتي تتسم في الاقتصاد في الجهد المبذول عند أداء المهارات المطلوبة . والمبارزة الحديثة تتطلب الوصول إلى هدف المنافس في أسرع وقت ممكن وهو الذي يوفره المدى الحركي الواسع لدى لاعب المباراة الذي اكتسبه من توافر قدرة المرونة لديه .

وأهم المفاصل التي يجب أن تتوفر المرونة فيها هي مفصل الرسغ والمرفق والكتف بالنسبة للذراعين ومفصل الورك والركبة والكاحل بالنسبة للرجلين ويجب أن يصاحب مرونة المفاصل إطالة العضلات العاملة والأربطة التي تعمل على تلك المفاصل .

### ثانياً : المتطلبات الحركية :

تعد المتطلبات الحركية من الركائز الأساسية بالمبارزة لأن وراء نماذج الأداء الناجح للمهارات الحركية المختلفة قدرات حركية خاصة تتعلق باستعداد لاعب المباراة الكامنة ، وإن هذه القدرات تؤدي وظائفها بشكل مترابط وسياق متتابع ينتج عنه في النهاية الحصول على الحركة الصحيحة الناجحة سواء كانت هذه الحركة بسيطة أم مركبة .

تعد القدرات الحركية من العوامل التي لها تأثير مهم في جميع الألعاب الرياضية ومنها لعبة المباراة ، وهي ذات أهمية كبيرة للفرد في حياته اليومية بصفة عامة وفي النشاطات الرياضية بصفة خاصة . وإن توافر القدرات الحركية لدى اللاعبين عنصر أساسي وفعال في رفع درجات التعلم إلى أعلى المستويات . إذ ثبت إن القدرات الحركية تقوم بدور مهم وفاعل في جميع الألعاب الرياضية .

**1- الرشاقة** :: تعد الرشاقة من القدرات الحركية المهمة للفرد والتي يحتاجها في حياته العملية اليومية وكذلك الرياضية ، وهي أي الرشاقة مفهوم يعبر عن قدرة الفرد على الأداء الحركي الذي يتميز بالتوافق والقدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة .

## المحاضرة الثانية ..... المرحلة الثالثة / مادة المباراة

والرشاقة هي القدرة على تحريك الجسم أو أجزائه في الفراغ بهدف السرعة في تغيير الاتجاه وبدقة مميزة لذلك الأداء مع اشتراك العضلات الكبيرة للجسم بشكل متناسق يخدم ويسهل على الجسم القيام بالعمل المتصف بالرشاقة . وتظهر أهمية الرشاقة عندما يضطر لاعب المباراة إلى تغيير مفاجئ في حركاته وجسمه أثناء التبارز إذ يحدث تغير فوري لكل جسمه أو أجزاء منه عند أدائه لبعض الحركات .

**2. التوافق** : تبرز أهمية التوافق عندما يقوم لاعب المباراة بحركات تتطلب استخدام أكثر من عضو من أعضاء الجسم الواحد خاصة إذا كانت هذه الأعضاء تعمل في أكثر من اتجاه في الوقت نفسه . وتتطلب المباراة استعمالاً جيداً لحركات الرجلين والذراعين والجذع والعينين في أثناء الهجوم والدفاع والرد ومتنوعات الهجوم الأخرى . فالتوافق هو قدرة الفرد على إدماج أنواع من الحركات في قالب واحد يتسم بالانسيابية وحسن الأداء .

والتوافق هو قدرة لاعب المباراة للسيطرة على عمل أجزاء الجسم المختلفة والمشاركة في أداء واجب حركي معين وربط هذه الأجزاء بحركة أحادية انسيابية ذات جهد فعال لإنجاز ذلك الواجب الحركي .

**3- الدقة** : تعد الدقة من أهم القدرات الأساسية والمهمة في كل لعبة رياضية تتطلب إصابة الهدف القانوني ولكنها تختلف من حيث الخصوصية من لعبة إلى أخرى .

ورياضة المباراة من الرياضات التي تلعب فيها الدقة دوراً مهماً لذلك فإن أداء المهارات الحركية تكسب المبارز خصائص مميزة تمكنه من سرعة أداء الحركات الهجومية والدفاعية لأن الهدف النهائي من أداء حركات التبارز هو دقة تسجيل اللمسات على الهدف القانوني للمنافس . والدقة هي قابلية السيطرة على التوافق الحركي المعقد والتطبيق المناسب والمجدي للمتطلبات والقدرة على التغيير السريع .

أن المقصود بالدقة هو دقة الأداء الحركي للمهارة المستخدمة في المباراة عنصراً أولاً ودقة تصويب ذبابة السلاح نحو الهدف المحدد على سطح جسم المنافس عنصراً ثانياً ، وذلك لأن دقة الأداء الحركي ودقة التصويب وثيقتا الصلة ببعضهما البعض وكل منهما يكمل الآخر من حيث إن دقة التصويب تعتبر مؤشراً جيداً لدقة الأداء الحركي الناجح .

**4- سرعة الاستجابة الحركية** : تعد سرعة الاستجابة الحركية من القدرات المهمة للفرد بشكل عام لأنها من القدرات الحركية الضرورية التي تبرز أهميتها في الفعاليات والألعاب التي تتصف بالسرعة وتغيير المكان ومنها لعبة المباراة .

## المحاضرة الثانية ..... المرحلة الثالثة / مادة المباراة

وسرعة الاستجابة الحركية هي الفترة الواقعة بين الإثارة والإجابة الكاملة بأقصر وقت ، ويعتمد ذلك على إيعازات الجهاز العصبي وقابلية الجهاز العضلي في التنفيذ الحركي .  
كما إنها عبارة عن الارتباط بين زمن رد الفعل الحركي أي الزمن الذي ينقضي ما بين حدوث المثير والانتهاؤ من الأداء الحركي .

**5- سرعة رد الفعل** :- وتعد من العوامل المؤثرة في إتقان دقة تسديد نصل السلاح على هدف المنافس لتسجيل اللمسات القانونية ، وسرعة رد الفعل هي الفترة الزمنية بين إعطاء المثير وبدء الاستجابة الطبيعية والمطلوبة. ونجاح لاعب المباراة في الأداء يتوقف على سرعة رد فعله كما يتطلب أداء لاعب المباراة سرعة في العمليات العقلية

### ثالثاً : المتطلبات العقلية :

شغلت القدرات العقلية جانباً هاماً من اهتمامات علماء النفس عامة وعلماء النفس الرياضي بصفة خاصة ، وأدركت أهميتها بالنسبة للاعبين في مواقف الممارسة الرياضية المختلفة سواء في مجال التعلم أو التدريب وتتضاعف تلك الأهمية في كثير من الألعاب التي تتطلب الانتباه وتركيز الانتباه في جميع فقرات المنافسة مثل ألعاب النزال بصفة عامة ورياضة المباراة بصفة خاصة .  
تتطلب رياضة المباراة قدرات عقلية بجانب المتطلبات البدنية والحركية وأداء لاعب المباراة لن يكون مثمراً مهما كان ذكاؤه وتقدمت مهاراته الفنية إذا كان بحاجة إلى التخيل الخططي ( التكتيكي ) فعليه أن يكون ملماً ومدخراً في مخيلته الأسس والمبادئ الخططية والمهارية وهذا يتم عندما يمتلك لاعب المباراة مدركات حسية سليمة ويمتلك جهازاً عصبياً مجهزاً بمعلومات دقيقة عن المتغيرات التي تحدث في المواقف المختلفة أثناء التبارز .

**1- الذكاء** :- هو قدرة فطرية عامة للفرد يكيف بها التفكير عن قصد وفقاً لما يستجد عليه من المطالب ، وهو القدرة العامة على التكيف عقلياً لمشاكل الحياة وظروفها الجديدة . كما إنه نظام من القدرات العقلية الخاصة بالتعلم وإدراك الحقائق العامة غير المباشرة وبخاصة المجردة منها بيقظة وفطنة ودقة والإحاطة بالمشكلات مع المرونة والفطنة في حلها .

ومن الضروري أن يمتلك لاعب المباراة على أقل تقدير ذكاءً متوسطاً وفق ما توصلت إليه الدراسات والبحوث وكلما ارتفع مستوى ذكاء اللاعب كلما ارتقت درجة أدائه المهاري .

**2- الانتباه** :- يعد من العمليات العقلية ، وهو اختيار واستعداد عقلي أو توجيه الشعور وتركيزه في شيء معين استعداداً لملاحظته أو أدائه أو التفكير به .

## المحاضرة الثانية ..... المرحلة الثالثة / مادة المبارزة

ورياضة المبارزة يتقابل فيها لاعب المبارزة مع منافسه في حالات الهجوم والدفاع والهجوم المضاد وسط ظروف تتميز بالسرعة الخاطفة والتغيرات المفاجئة وهذا يتطلب انتباهاً عالياً وتلقائية فورية لمواجهة المواقف المتغيرة والجديدة والمفاجئة للمنافس .

**3- تركيز الانتباه :-** ويعد من العمليات العقلية التي يحتاجها الرياضي بشكل خاص في المنافسات الرياضية المختلفة ومنها المبارزة التي تحتاج إلى التحمل بالنسبة لتركيز الانتباه حتى تكسب ممارستها قدرة عقلية وهذا يكتسب من خلال الحركات المتنوعة لها سواء أثناء درس المبارزة اليومي أم المسابقات . ويقصد بتركيز الانتباه هو تجميع الأفكار وتثبيت الانتباه لتحقيق الهدف . وهو جوهر التفكير لخدمة الواجب الحركي حيث إن مدته الزمنية قصيرة جداً لأنه يقطع التفكير والانتباه عن المحيط الخارجي لأداء أدق التفاصيل ... أي إن التركيز مقدرة اللاعب على الاحتفاظ بالانتباه .

**4- الإدراك الحس . حركي :-** إن العمليات العقلية هي في الحقيقة عمليات إحساس وإدراك وتفكير بشكل عام والإدراك لا يمكن أن يكون بلا إحساس حيث أن عملية الإدراك الحسي تستند على نشاط الأجهزة الحسية والإدراك الحس حركي هو استجابة عقلية لمثيرات حسية معينة أو تفسير المعلومات المكتشفة بواسطة حواس الإنسان من حيث معناها أو رموز لها دلالاتها .

والإدراك هو تفسير الفرد المباشر لإحساسه بالطبيعة ، ويبدأ الإدراك بالاستجابات العصبية لنشاط أعضاء الحس ، ثم توصيلها إلى الجهاز العصبي المركزي ، فالإدراك هو الإحاطة والإلمام بالبيئة الخارجية للفرد من خلال الحواس ويمثل الإحساس الأساس في عملية الإدراك .

**5- التفكير السريع :-** يلعب التفكير دوراً أساسياً ومهماً في الارتباطات الوظيفية للإنسان لأنه نشاط ( ديناميكي ) هادف وقد يحتاج إليه الإنسان في صلته للتعرف على حقائق الحياة . فالتفكير هو نتاج المخ الإنساني ، وإن التفكير السريع هو تفكير واع لأنه يقوم على أهداف معينة تكون ساكنة في عقل الشخص المفكر . والتفكير هو كل ما يصبو إليه الإنسان في الحياة . وهو تفكير ذكي عاقل لأنه متوافق السمع الواقع ويسعى إلى التأثير منه وهو تفكير حساس للصواب والخطأ .

ويعرف التفكير بأنه أرقى صور النشاط العقلي ويعتبر من المحددات الأساسية للسلوك ويعرف بأنه أيضاً شكل من أشكال العمليات المعرفية التي تستخدم الإدراك والمفاهيم والرموز والتصورات .

رابعاً : المتطلبات النفسية :

## المحاضرة الثانية ..... المرحلة الثالثة / مادة المباراة

المبارزة رياضة تنافسية يعمل فيها حساب وتقدير لقوة إرادة المنافس وللعوامل النفسية دورٌ مهمٌ وأثرٌ بالغٌ في التفوق في هذه الرياضة . ولاعب المباراة القادر على الهدوء وامتلاك زمام نفسه يكون أكثر مقدرة من غيره على تحقيق الاسترخاء والراحة مما يجعله يستطيع أن يستعيد شفاءه خلال فترة زمنية قصيرة ، ويكون خلال جميع المباريات متمتعاً بدرجة عالية من الثقة بالنفس تؤهله للتفوق على منافسيه ومن أهم المتطلبات النفسية التي يحتاجها لاعب المباراة هي :

- 1- أن يتصف لاعب المباراة بالصبر وقوة العزيمة .
- 2- القدرة على إصدار الحكم بدون تردد .
- 3- أن يتصف بروح التنافس والشجاعة .
- 4- التمتع بقدر عالٍ من قوة الإرادة والتحكم في الانفعالات والقدرة على التصرف إذ إنه لا يوجد مجال للتردد .
- 5- التمتع بقوة الملاحظة العالية وسرعة توقع لتصرفات منافسه .
- 6- لديه القدرة على التحليل لحركات المنافس والتخطيط وسرعة اتخاذ القرار للقيام بردود أفعال سليمة وغير عشوائية .
- 7- الثقة بالنفس والقدرة على الكفاح دون ضعف حتى النهاية وأن يتحمل مقداراً كبيراً من المقاومة في المنافسات الطويلة .

### خامساً : القياسات الجسمية :

يجب أن يتصف لاعب المباراة وكذلك المبتدئون الذين يتم انتقاؤهم لممارسة رياضة المباراة بما يأتي من القياسات الجسمية التي توصلت إليها العديد من الدراسات والبحوث ومنها :

- 1- طول كل من الجسم الكلي و الذراع والرجلين ( الأطراف السفلى ) .
- 2- قصر الجذع .
- 3- كبر محيط كل من الساعد - الفخذ - الساق .
- 4- صغر محيط كل من الوسط - الصدر .
- 5- زيادة قوة كل من القبضة - الأصابع - السعة الحيوية .