



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



مرحبا بكم فى

برنامج لتعلم بعض المهارات

والمعلومات عن رياضة المبارزة



القائمة



متطلبات رياضة المبارزة

أ- الصفات البدنية :

من أهم الصفات البدنية الواجب توافرها في المبارز لمواجهة التطورات والتعديلات الحادثة في رياضة المبارز هي (سرعة الاستجابة الحركية- السرعة الحركية- القوة المميزة بالسرعة-التوافق العضلي العصبي-التحمل العضلي- التحمل الدوري التنفسي- الرشاقة-دقة أداء المهارات- دقة إحراز اللمسات- المرونة).

ب- القياسات الجسمية:

من أهم القياسات الجسمية الواجب توافرها في لاعب المبارزة (الطول الكلي للجسم-طول الذراع-قصر الجذع- كبير محيط كل من الساعد- صغر محيط كل من الوسط والصدر- زيادة كل من قوة القبضة، قوة الأصابع،).

ج-العوامل النفسية:

من أهم العوامل النفسية الواجب توافرها في لاعب المبارزة (الذكاء- حدة وتوزيع وتركيز الانتباه-سرعة زمن الرجوع- الإدراك الحس- حركي لكل من المسافة والزمن وحركة الجسم المختلفة -الصبر وقوة العزيمة- إصدار الأحكام دون تردد- غريزة المقاتلة والدفاع عن النفس- قوة الإرادة والتحكم في الانفعالات- تحليل حركات المنافس والتخطيط لها في اقل وقت ممكن) .

خروج

د . أيمن محمد ختوم غنيم



القائمة



Tenue

الجاكيت

تصنع بدله المبارز من قماش تيل قلاع المراكب ،ويمكن استخدام بدله سلاح ملونة ويجب كتابة اسم اللاعب بوضوح علي الظهر باعتباره إلي اسم البلد والبدل عبارة عن الجاكيت والبنطلون والصديري

-الجاكيت يجب أن تغطية جميع أجزاء الهدف وتكون هذه الأجزاء مبطنة لحماية اللاعب، ويثبت عند الظهر بابريم أو أزرار وسست لإحكام الجاكيت علي الجسم؛ ويجب ملاحظة إن تكون الجاكيت متسعة اتساعا كافيا للسماح للمبارز بحرية الحركة، وفي نفس الوقت لا تكون فضفاضة أوبها ثنايات زائدة أو بروز بشكل امتداد غير مرغوب فيه للهدف .

- يقص الجزء الخلفي للجاكيت أفقيا عند الخصر ويجب أن تغطي الجاكيت ١٠ سم علي الأقل من أعلى البنطلون عندما يكون اللاعب متخذ وضع التحفز يجب إجباريا أن تشمل الجاكيت علي كم داخلي مزودة (مبطنة) من اليد حتى آخر الذراع وكذلك الجذع حتى منطقة الإبط ويلبس كذلك إجباريا تحت الجاكيت صديري للحماية .

خروج

د . أيمن محمد فتوح غنيم



القائمة



القائمة الفرعية



خروج

د. أيمن محمد فتوح غنيم



القائمة



Tenue

البنطلون

يراعى عند صناعة البنطلون أن يكون مستوفى الشروط الآتية:

- 1- يجب أن يكون من نفس نوع القماش المسموح به ولا يتحتم بالضرورة أن يكون طويلا ولا بد أن يصل إلى أسفل الركبة.
- 2- يجب أن يكون مزود بحزام عريض من نفس نوع القماش يلتف حول الساق وأسفل الركبة. وهذا الحزام مصنوع بحيث يكون بداخله إستيك عريض دون ضغط حول سمانة الساق وذلك في الأسلحة الثلاث.
- 3- يجب أن يرتفع الحد العلوي للبنطلون (حزام البطن) بمقدار ١٠ سم علي الأقل تحت الجاكيت.
- 4- يجب أن يزود بحمالات تثبيت في الأكتاف وذلك لتثبيت البنطلون مع الجسم حيث أن الحزام العريض المثبت علي الوسط يكون واسعا وذلك بهدف اكساب المبارز حرية الحركة.
- 5- يجب أن يكون البنطلون مبطن من الداخل وفي حالة عدم وجود بطانة يجب ارتداء شورت أسفل البنطلون .
- 6- يفضل ارتداء واقي الخصية للرجال أسفل الشورت الأيمن والسلامة من اللمسات القوية .



القائمة

القائمة الفرعية



خروج

د. أيمن محمد فتوح غنيم



القائمة



GANT

القفاز

إن الغرض الأساسي للقفاز هو حماية قبضة يد اللاعب التي تحمل السلاح وأصابعه من الاحتكاك بالمقبض والواقى وكذلك ذبابة نصل المنافس خلال المباريات والتدريب ، ويجب توافر بعض الشروط في القفاز كما يلي :

- 1- يصنع القفاز من الجلد الشمواه أو الجلد الخفيف حتى يعطي راحة تامة للاعب عند ارتدائه والمبارزة به وكذلك لكي لا تفقد أصابع اللاعب إحساسها بالمقبض .
- 2- مناسبة القفاز حجم قبضة يد اللاعب .
- 3- يستخدم قفاز واحد في جميع أنواع الأسلحة ، وأصبح له فتحة واحدة في الجانب لخروج سلك التوصيل منه .
- 4- يجب أن يغطي القفاز الجزء الأمامي من الساعد بصورة غير متدللية .
- 5- في سلاح السيف الكهربائي هناك جراب مصنوع من نفس خامة القماش الموصل لكهرباء بحيث يثبت هذا الجراب علي راسغ اليد لتغطية منظفة ظهر اليد من السلاميات الأولى من أصابع اليد الأسلحة ضمن الهدف المسموح للمس به .

خروج

د . أيمن محمد فتوح غنيم



القائمة



القائمة الفرعية

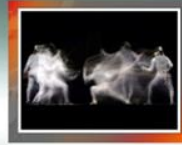


المجواني



خروج

د. أيمن محمد فتوح غنيم



القائمة



GANT

الجوارب

تكون طويلة من الصوف السميك أو القصير ، والكثير يلبس
جواب قصيرة من خامة خفيفة فوق الجوارب الطويلة وثنيها حتى
رسغ القدم لمنع آلام القدم الناتجة من كثرة الاحتكاك وخاصة
أثناء المباريات .

خروج

د . أيمن محمد فتوح غنيم



القائمة

القائمة الفرعية



خروج

د. أيمن محمد فتوح غنيم



Plastron metallgüe

الصديري المعدني

ينص القانون على أن يرتدي المبارز (وق) الجاكيت صديريا معدنيا بحيث أن يغطي مساحة الهدف القانوني تماما كما يغطيه في وضع التحفز وفي وضع الطعن ، ويجب أن يكون أقل ارتفاع للياقة المعدنية ٣ سم



القائمة



القائمة الفرعية

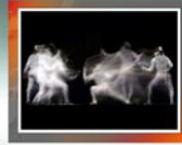


القيستا



خروج

د. أيمن محمد فتوح غنيم



Masque

القناع

الوظيفة الأساسية للقناع هو حماية وجه ورأس اللاعب من أي خطورة يتعرض لها ، بالإضافة إلي أعطائه ثقة في النفس أثناء التدريب أو المباريات

ويجب توافر الشروط التالية في القناع :

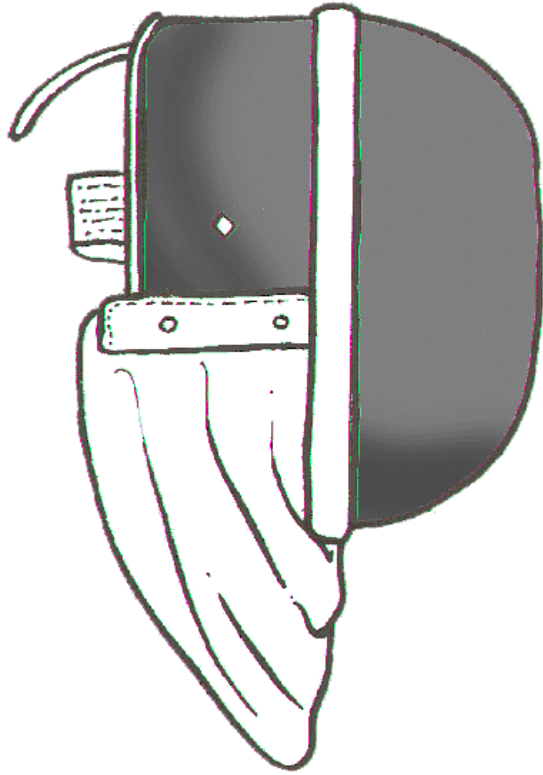
- 1- يجب أن يكون حجم القناع مناسباً لحجم رأس اللاعب لضمان ثباته أثناء الحركة .
- 2- تصنع الوجهة الأمامية والجانبية عادة من شبكة من السلك الصلب المتين متداخلة مع بعضها بحيث لا ينفذ منها سلاح المنافس أو ينثني من الداخل عند اصطدام السلاح به.
- 3- أن يسمح بالرؤية بوضوح من خلال الشبكة السلك .
- 4- يجب أن يغطي أعلى سطح القناع الداخلي من الأمام بقطعة من القماش مقابلاً للجبهة وذلك لحماية العين من الضوء .
- 5- للقناع حامل مزدوج من السلك الصلب مثبت بأسفل السطح العلوي له ويلتف حول الرأس من الخلف وذلك لتثبيت القناع بعد ارتدائه ، ويغطي هذا الحامل بقماش متين محشو من الداخل من القطن أو الأسفنج .
- 6- في سلاح الشيش أصبح الجزء السفلي من القناع (الفوطة) داخلة ضمن الهدف القانوني وتم ذلك من بعد الدورة الأولمبية ١٩٩٦ موبالتالي يتم تصنيعها من نفس خامة الصديري الكهربائي أو يتم تثبيت جراب من نفس تلك الفوطة للأقنعة القديمة .
- 7- القناع في سلاح السيف الكهربائي يتكون كله من المعدن الموصل للكهرباء في كل أجزائه ، ويتم توصيله بدائرة كهرباء من خلال سلك توصيل بمشبك من ناحية الصديري ومن ناحية الأخرى بأي جزء من القناع .



القائمة



القائمة الفرعية



خروج

د. أيمن محمد فتوح غنيم



القائمة



Piste d'escrime

الملعب

تقام مباريات المبارزة عموما في الصالات المغلقة ، ويجب أن يكون الملعب ذو سطح مستوي ، مع مراعاة ألا يكون في صالح أحد المبارزين علي الآخر ، أو إلحاق الضرر بمبارز لحساب الآخر من حيث الانحدار أو درجة الإضاءة والملعب المعد للتبارز يسمى حلبة والملعب واحد للثلاث أسلحة ويمكن أن يصنع من خامات مختلفة (خشب – ألواح معدنية - شبكة معدنية) وفي حالة التحكم بالجهاز الكهربائي يتم تركيب ألواح معدنية أو الشبكة المعدنية علي الأرض الخشبية ، وهذه الخامات الهدف منها عزل اللمسات التي تسجل علي الحلبة أو الملعب . ويكون طول الملعب الكلي ١٤ م . وعرضه يتراوح بين ١٨٠سم : ٢٠٠ سم وخطوة عرضها ٥ سم كالتالي :

خطي طولي للحلبة : كل منهما ١٤ م والمسافة بينهما ١٨٠ سم : ٢٠٠ سم وسمك هذين الخطين ٥ سم داخل نطاق الملعب .
خط المنتصف : هو الذي يقسم الملعب إلي قسمين ويكمن أن يستبدل بعلامة ترسم علي جانبي الحلبة بطول ١٠ سم وتكون داخل حدود الملعب .

خط التحفز (الاستعداد) : يرسم خطين بالعرض الكلي للملعب ويبعد خط التحفز ٢ م عن خط المنتصف .
الخط الخلفي : يرسم خطين بالعرض الكلي للحلبة وعلي بعد ٧ م من خط المنتصف كحدود خلفية أو ٥ م من خط التحفز (الاستعداد) .
منطقة التنبيه : قبل الخط الخلفي بحوالي ٢ م تسمى منطقة التنبيه وهذه المنطقة لونها يختلف عن لون الملعب أو تستبدل بخطوط بزاوية ٥٤° وذلك لتنبيه المبارز بعدم التقهقر لتعديه الخط الخلفي حيث تعديه الخط الخلفي بقدميه الاثنتين تحتسب عليه لمساه ويجب أن تكون هذه المنطقة بنفس اللون الخلفي .

منطقة الأمان : يجب أن يكون هناك امتداد ١٥٠ سم : ٢٠٠ سم بعد كل حد خلفي بطول الملعب وتعتبر هذه المنطقة أمان خاصة بالمبارز الذي يتقهقر ليتجاوز الحد الخلفي ، وهي تعتبر منطقة أمان لعدم تعرض المبارز لأي إصابات ندما يخرج المبارز من الحد الخلفي (النهائي) .

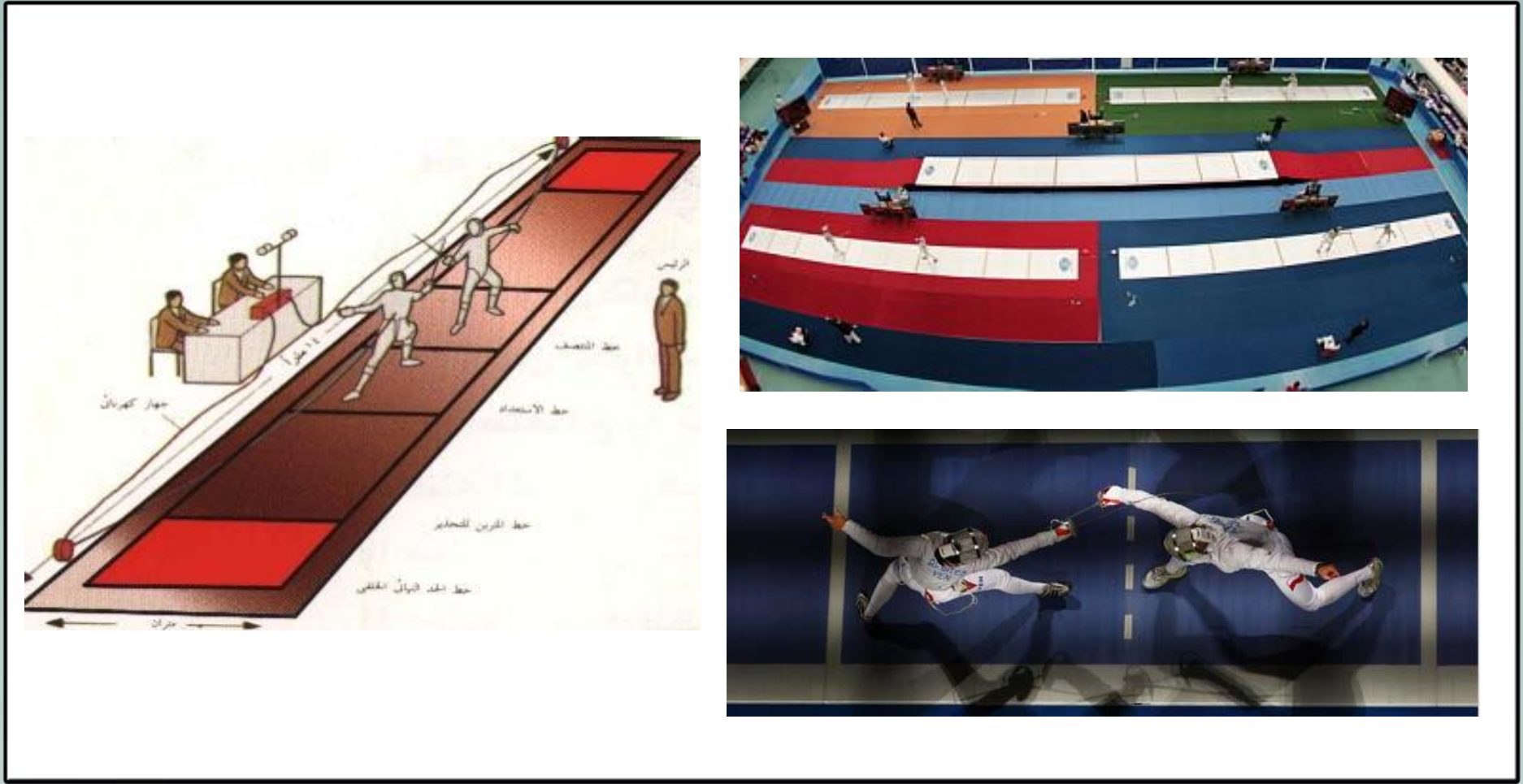
خروج

د . أيمن محمد ضلوم غنيم



القائمة

القائمة الفرعية



خروج

د. أيمن محمد فتوح غنيم