

المهارات الهجومية

محاضرة من أعداد وتنفيذ

إد فاطمة عبد مالح إ.م.د إشراق غالب عودة إ.م.د نور حاتم رضا

لطالبات المرحلة الثانية في مادة المبارزة

المهارات الهجومية:

الهجوم:

الهجوم: هو حركة أو مجموعات حركات يبدأ بأدائها حركياً أحد المتنافسين (اللاعبين) بصفة مسبقة مستنداً على عنصر المبادرة والمبادأة لغرض الوصول إلى هدف المنافس وتحقيق لمسه.

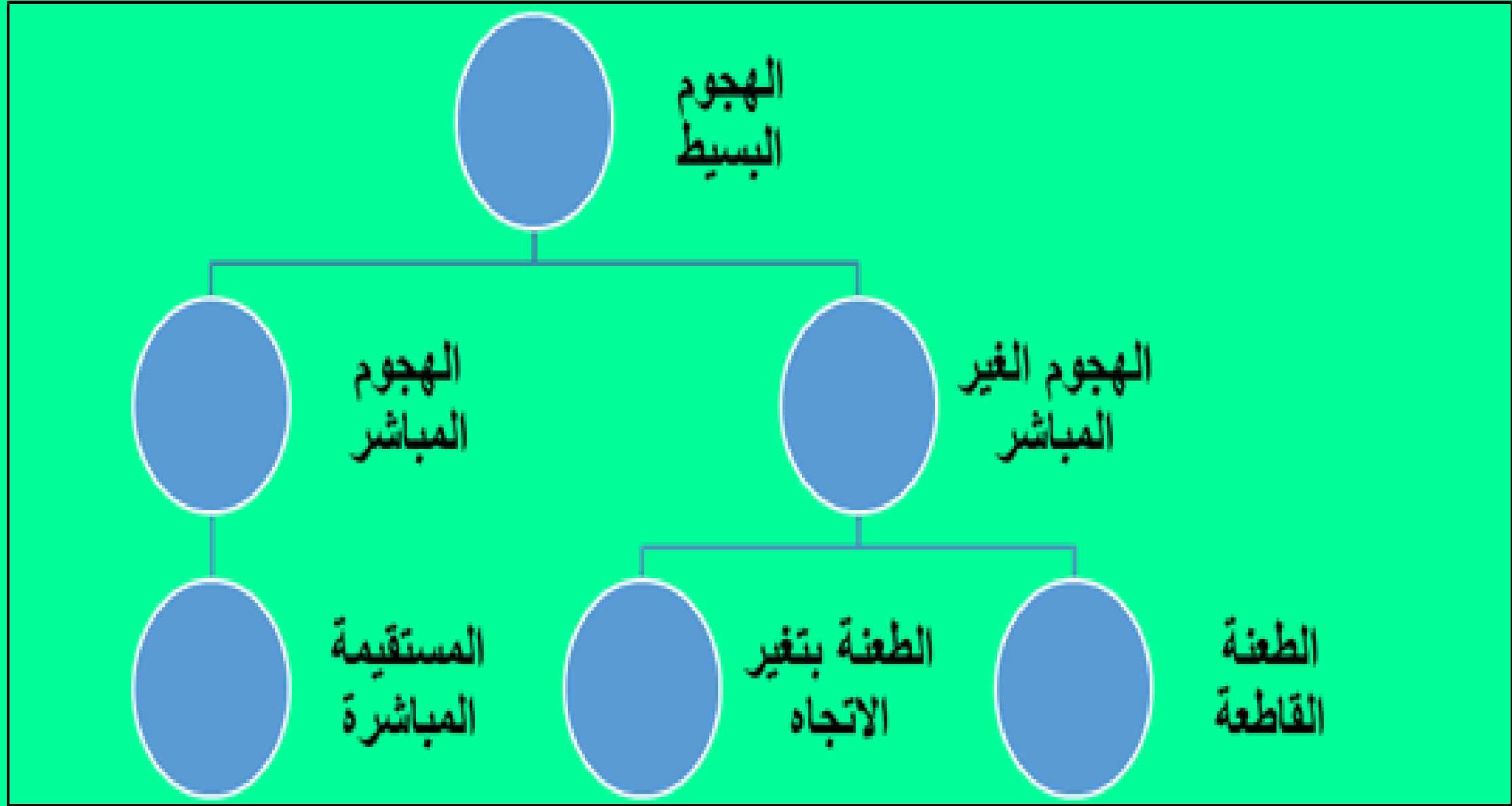
ويعتمد مبدأ الهجوم على مد الذراع المسلحة أو مد الذراع مع التقدم بأنواعه أو مد الذراع المسلحة مع حركة الطعن، والغرض منه الوصول إلى الهدف وتحقيق لمسه، وان الهجوم إذا ما نفذ ضد المنافس في حركة واحدة وبتوقيت زمني واحد يسمى هذا النوع من الهجوم بالهجوم البسيط، أما إذا نفذ في أكثر من حركة واحدة يسمى بالهجوم المركب. والهجوم ينقسم إلى أربعة أنواع هي:

أقسام الهجوم



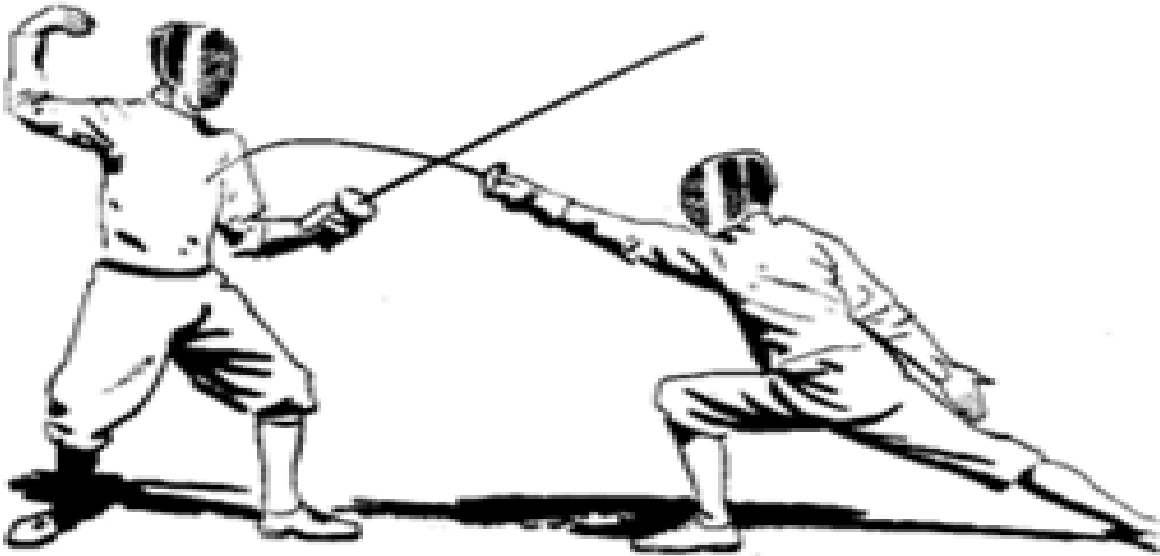
اولا-الهجوم البسيط

هو حركة هجومية يؤديها اللاعب المهاجم بغرض تحقيق لمسة على هدف المنافس، وتتم في عدة واحدة وإذا ما تمت هذه الحركة في نفس الجهة التي يوجد بها تلاحم السلاح أو بدون تلاحم مع سلاح المنافس تسمى هذه الهجمة بالطعنة المستقيمة المباشرة، أما إذا ما تمت في الجهة المقابلة أي في الجهة الغير ملتحم بها المنافس تسمى الطعنة بتغير الاتجاه (بالمغيرة) ويكون التغير أما أفقي أو عمودي ويكون بطريقة القطع. ويقسم الهجوم البسيط إلى:



١- الطعنة (الهجمة) المستقيمة المباشرة:

وفيها يؤدي اللاعب المهاجم حركة انبساطية (الطعن) على هدف المنافس وفي خط مستقيم، أي في نفس الجهة الملتحم بها مع نصل سلاح المنافس للوصول إلى هدف المنافس واخذ لمسة. أي أداء اللاعب المهاجم حركة الطعن مباشرةً على هدف المنافس وأخذ لمسه. كما في الشكل وتتميز هذه الهجمة بأنها إحدى حركات الهجوم البسيط ولا تؤدي من وضع التلاحم أثناء الأداء، وتؤدي بنفس اتجاه نصل سلاح المنافس واللاعب الذي يقوم بها يأخذ اللمسة بشكل مباشر أما في الخطوط العليا أو الخطوط السفلى. وأيضا في المناطق الهدف أما داخلية أو خارجية. تؤدي هذه الهجمة في حالة كون هدف المنافس مفتوحاً أو ذراعه مثنية وذو رد فعل بطيء أو متردد ولا يجيد الدفاع السريع.



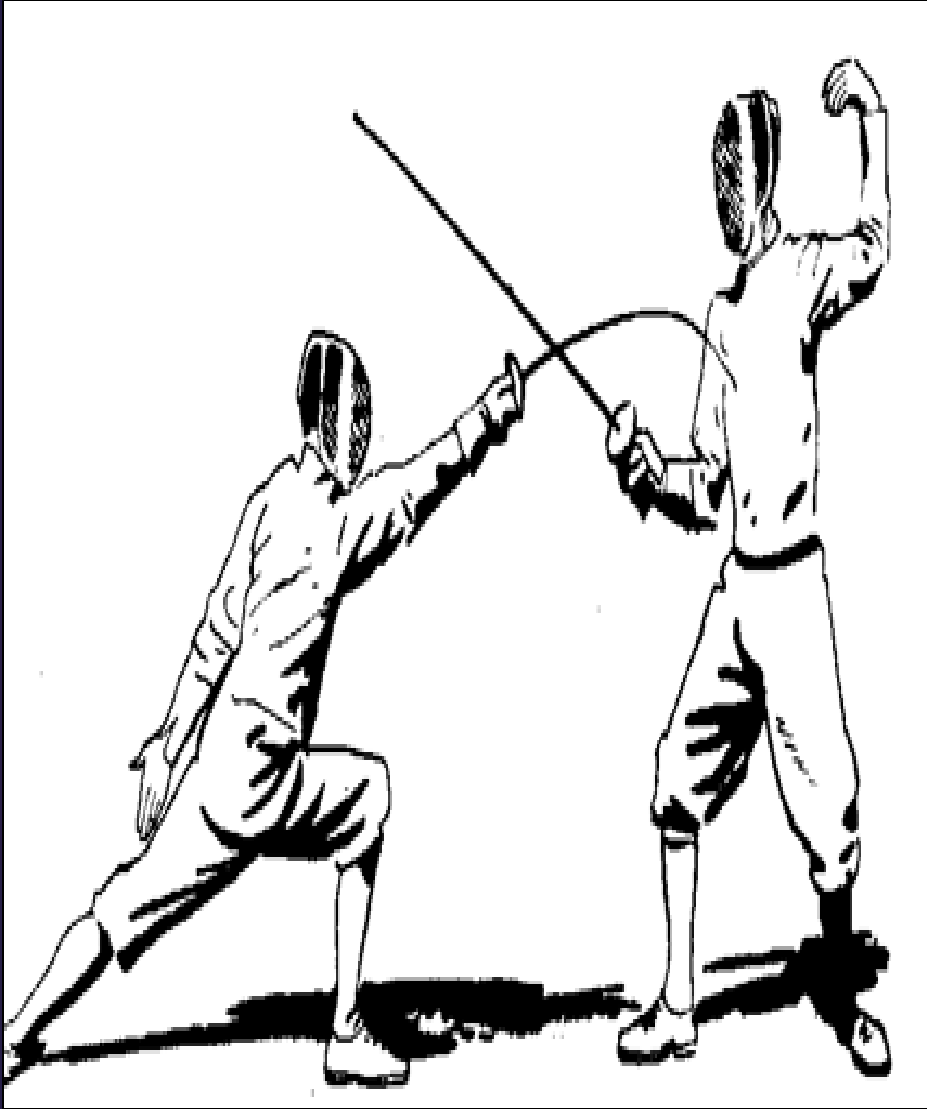


٢- الطعنة بتغير الاتجاه (بالمغيرة) .

وهي حركة من حركات الهجوم البسيط غير المباشرة والتي تتم في الاتجاه الجانبي المقابل لاتجاه الخصم أي في الجانب الآخر من الالتحام. وتعد حركة هجومية بسيطة تتم بصورة ناجحة في عدة واحدة على هدف المنافس لغرض تحقيق لمسة وفي خط معاكس للخط الذي كان ملتحم فيه المتبارزين. وتتم من خلال توجيه ذبابة السلاح إلى اتجاه الهجوم المتوقع بعد تمرير نصل السلاح من تحت سلاح الخصم إذا كان التلاحم في الخطوط العليا أو من الأعلى في حالة التلاحم في الخطوط السفلى. كما هو مبين في الشكل (٤).

وبعد تمرير نصل السلاح بالاتجاه الجديد يمد الذراع المسلحة لتهديد الهدف. وبعد ذلك يقوم المبارز بالطعن لتسجيل اللمسة. على أن يكون التغيير بصورة سريعة ومتقدمة لتحقيق اللمسة.

ومن عوامل نجاح هذه الهجمة هي المبالغة في غلق (القفل) الوضع الملتحم فيه مع سلاح المنافس وذلك بمثابة دعوة لعمل الهجمة، أما بالنسبة للخطوط (الأوضاع) العليا فيفضل أن يكون الالتحام عالٍ حتى يعطي الفرصة للتغيير من أسفل نصل سلاح المنافس، أما إذا أدى اللاعب المهاجم هذه الحركة بمد الذراع فقط بدون حركة الطعن فتسمى تهويشه غير مباشرة (بالمغيرة).





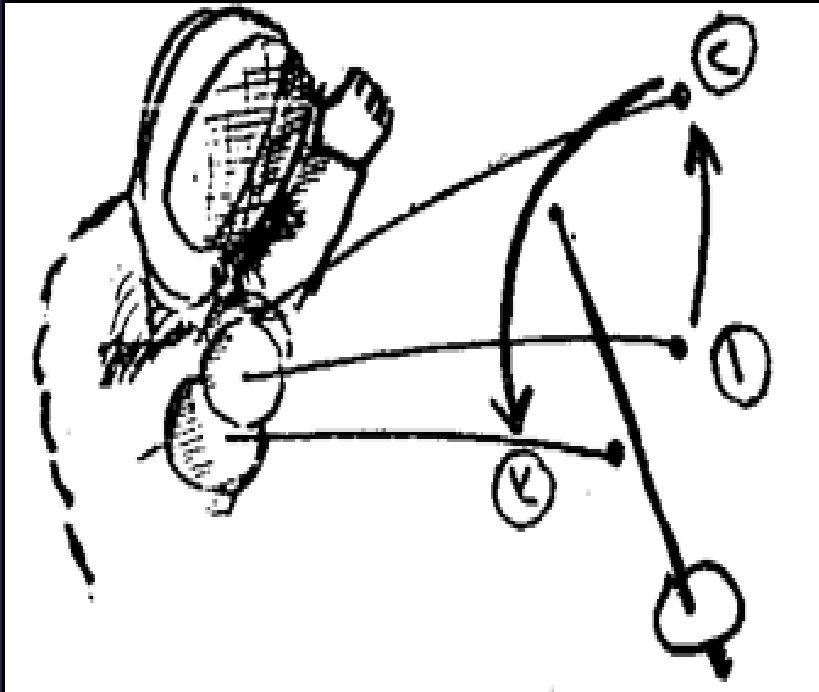
٣-الهجمة القاطعة:

تعد الهجمة القاطعة إحدى حركات الهجوم البسيط غير المباشر، ويبدأ الأداء الحركي لها أساساً من وضع الالتحام مع سلاح الخصم في الأوضاع العليا للمبارزة أو الأوضاع السفلى، ولكن يفضل تأديتها في الأوضاع العليا لأنها تكون أكثر نجاحاً، وتؤدي الطعنة القاطعة في ثلاثة مراحل حركية متتابعة لا فارق زمني بينها وهي:

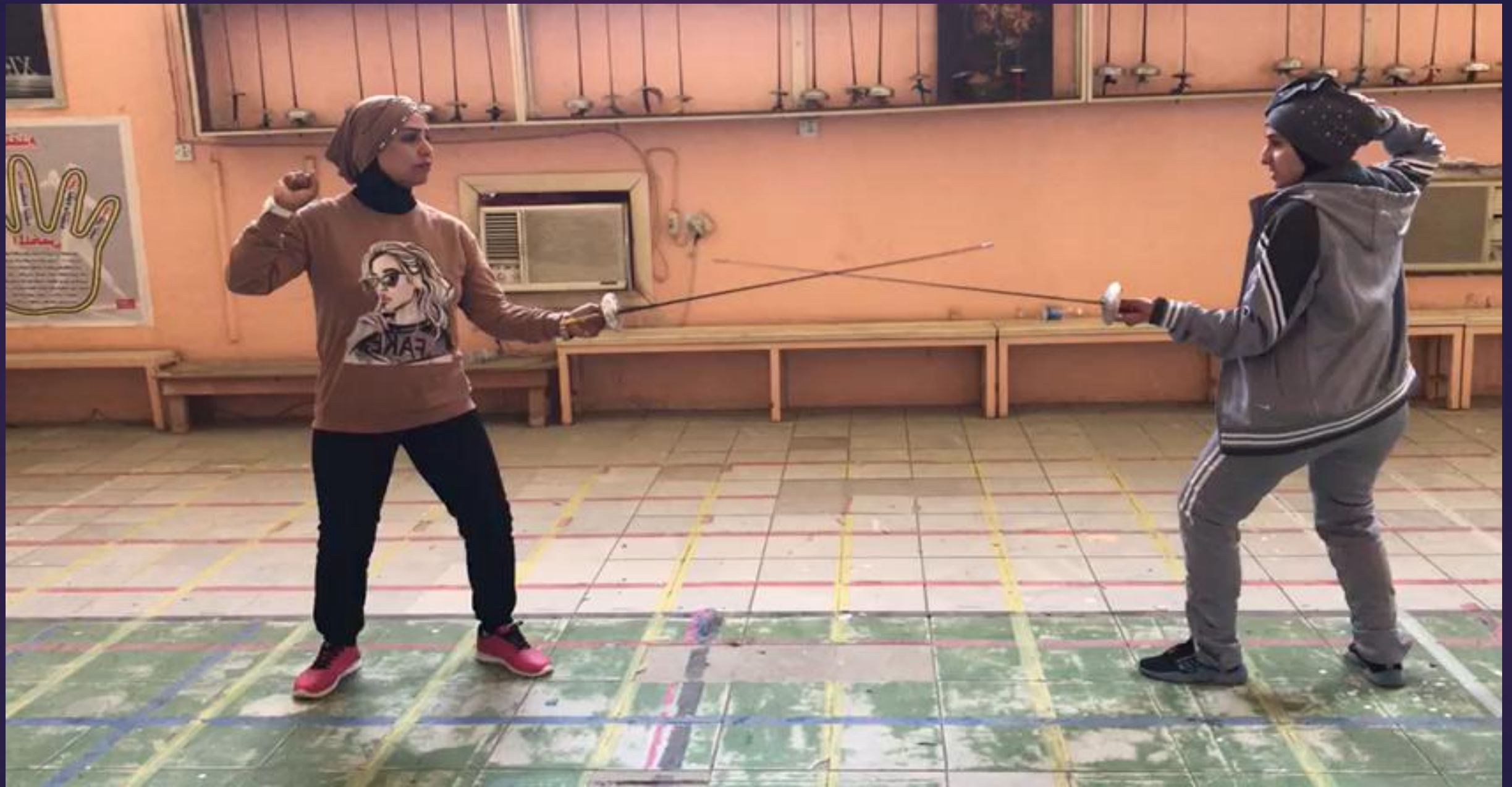
المرحلة الأولى: يتم سحب سلاح اللاعب المهاجم نحو الأمام أي باتجاه الكتف الأيمن للاعب المهاجم يرافقها ثني راسغ اليد مع ثني الساعد والعضد ويكون الثني من المرفق بحيث تكون الذبابة سلاح اللاعب الخصم أمام نصل اللاعب المهاجم.
المرحلة الثانية: يتم عبور نصل اللاعب المهاجم أي تحويله من جهة التحام النصلين إلى الجهة الأخرى (المغيرة).

المرحلة الثالثة: مد الذراع المسلحة مع مد الراسغ بحيث يكون الذراع والسلاح على استقامة واحدة. ويرافق جميع هذه الحركات حركة الطعن بالقدم الأمامية، وفي بعض الأحيان تتم هذه الحركة القاطعة بدون طعنة فتسمى هذه الحالة بالتهويشة القاطعة.

يفضل تنفيذها في الخطوط العليا، ومن العوامل التي تساعد على نجاح الهجمة القاطعة في الخطوط العليا بحيث يكون التحام النصلين في وضع منخفض مما يتبعها حركة الطعن لتحقيق اللمسة.







الأسئلة و الأستفسارات
حول الأداء المهاري
للهجوم البسيط