

المهارات الهجومية
الهجوم البسيط
الهجمة المستقيمة المباشرة
الهجوم غير المباشر

أ.د مصطفى حسن عبد الكريم
أ.م.د سكيينة شاكر حسن

- المهارات الهجومية
- الهجوم :- هو حركة او مجموعة حركات يبدأ بأدائها حركياً أحد المتنافسين (اللاعبين) بصفة مسبقة مستنداً على عنصر المبادرة والمبادأة لغرض الوصول الى هدف المنافس وتحقيق لمسة.
- وان مبدأ الهجوم يعتمد على مد الذراع المسلحة أو مد الذراع مع التقدم بأنواعه أو مد الذراع المسلحة مع حركة الطعن ، إذ الغرض منه الوصول الى الهدف وتحقيق لمسه وان الهجوم اذا 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 .

اقسام الهجوم



• الهجوم البسيط

- هي حركة هجومية يؤديها المهاجم لغرض تحقيق لمسة على هدف المنافس ، وتتم في عدة واحدة وإذا ما تمت هذه الحركة في نفس الجهة التي يوجد بها تلاحم أو بدون تلاحم مع سلاح المنافس تسمى هذه الهجمة بالطعنة المستقيمة المباشرة أما اذا ما تمت في الجهة المقابلة اي في الجهة غير الملتحم بها المنافس تسمى الطعنة الغير مباشرة (بالمغيرة) ويكون التغير اما افقي أو عمودي ويكون بطريقة القطع ويقسم الهجوم البسيط الى :-

الهجوم البسيط

```
graph TD; A[الهجوم البسيط] --> B[الهجوم غير المباشر]; A --> C[الهجوم المباشر]; B --> D[الهجمة القاطعة]; B --> E[الهجمة بتغيير الاتجاه]; C --> F[الهجوم المستقيم];
```

الهجوم غير المباشر

الهجوم المباشر

الهجمة القاطعة

الهجمة بتغيير الاتجاه

الهجوم المستقيم

• الهجوم المستقيمة المباشرة

• فيها يؤدي اللاعب المهاجم حركة انبساطية (الطعن) على هدف المنافس وفي خط مستقيم، أي أداء اللاعب المهاجم حركة طعن مباشرة على هدف المنافس وأخذ لمسة.

• وتتميز هذه الهجمة بأنها إحدى حركات الهجوم البسيط ولا تؤدي من وضع التلاحم أثناء الاداء، إذ تؤدي بنفس اتجاه نصل سلاح المنافس واللاعب الذي يقوم بها يأخذ اللمسة بشكل مباشر أما في الخطوط العليا أو الخطوط السفلى. وأيضاً في مناطق الهدف أما الداخلية أو الخارجية.

• تؤدي هذه الهجمة في حالة كون هدف المنافس مفتوحاً أو ذراعه مثنية وذو رد فعل بطيء أو متردد ولا يجيد الدفاع السريع.

- متى يؤدي الهجوم البسيط ؟
- تؤدي في حالة عدم الالتحام مع المنافس .
- تؤدي على المنافس البطيء في حركته اثناء تغيير الاتجاه.
- تؤدي على المنافس الذي يتردد في الهجوم بأن يقوم بمد ذراعه المسلحة (بسط الذراع) ثم العودة مرة أخرى للالتحام ، وتكون اللحظة المناسبة لأدائها هي لحظة عودة ذراع المنافس بعد مداها

- يعتمد نجاح هذه الهجمة على حسن اختيار التوقيت المناسب لأدائها على ان يتم ذلك فجأة وبسرعة ، وأن تكون الذراع المسلحة ممدودة وذبابة نصل السلاح تهدد الهدف القانوني للمنافس ، ويلي ذلك اداء مهارة الطعن كاملة وبانسيابية مع مراعاة الدقة في الاداء والسرعة والتوقيت المناسب كعوامل مؤكدة لنجاح تلك الهجمة .

- الخطوات التعليمية لأداء الهجوم المباشر (الهجوم المستقيمة):-

- يقف المبتدئون في صفين أحدهما (أ) والآخر (ب) وقفة الاستعداد ويفضل ان تبدأ الحركات من وضع الالتحام السادس ، لإذ يمكن إن يكون صف (أ) ممثلاً للمدرس أو المدرب والصف (ب) ممثلاً للمبتدئين

- من الالتحام في أحد الاوضاع يقوم الصف (أ) بفتح اتجاه الالتحام وذلك بأداء حركة كب خفيفة بالرسخ (تدوير رسخ الذراع المسلحة حتى تواجه راحة اليد الجانب الداخلي للهدف وأصبع الأبهام للأعلى) .

- يقوم الصف (ب) بأداء حركة مد الذراع كاملاً من مفصل المرفق باتجاه هدف المنافس وذبابة سلاحه تهدد الهدف .

- يقوم الصف (ب) بأداء حركة الطعن للوصول إلى الهدف (صدر زميله) وتسجيل لمسة عليه .
- يقوم الصف (ب) بالعودة الى وقفة الاستعداد مع قيام الصف (أ) بغلق اتجاه التلاحم وعودة الصفين إلى الوضع الذي بدأت منه الحركة .
- يتم التبادل بين الصفين وتطبيق نفس الخطوات السابقة على ان ينفذ صف (أ) .
- يتم تعليم الهجمة بنفس الخطوات السابقة من بقية أوضاع الالتحام .

• الأخطاء الشائعة في أداء مهارة الهجوم البسيط المباشر :-

- عدم مد الذراع المسلحة من بداية الحركة .
- عدم تهديد ذبابة السلاح لهدف المنافس وهذا يؤدي بها إلى خارج الهدف تماماً ، مع سهولة أداء الدفاع ضدها
- تقديم الرجل الأمامية قبل مد الذراع المسلحة .
- عدم انسيابية الحركة إذ تبدو كأنها مكونة من حركتين أي وجود فاصل زمني بين حركة مد الذراع وحركة الطعن .
- رفع أو خفض الرأس (عدم النظر إلى المنافس) أثناء الأداء

- الهجوم غير المباشر " الهجوم بتغير الاتجاه "
- وهي حركة من حركات الهجوم البسيط غير المباشر تؤدي هذه الهجمة من تلاحم النصلين حيث يقوم اللاعب المهاجم بتغير الذبابة من جهة التي كانت بها الى جهة اخرى لأخذ لمسة .
- وتؤدي بقيام المبارز بتوجيه ذبابة السلاح باتجاه المنافس أي تغيير اتجاه السلاح من الالتحام بالجهة الخارجية للجهة الداخلية من خلال تمرير نصل السلاح من تحت سلاح المنافس بحركة برسخ اليد على شكل حرف V أو رقم 7

- يتغير اتجاه الالتحام من الجهة الخارجية للجهة الداخلية ، في حال يكون اللاعب المنافس في وضع الدفاع السادس وكان التلاحم في الخطوط العليا ، اما اذا كان التلاحم في الخطوط السفلى يمرر المبارز سلاحه من فوق سلاح المنافس وبعد ذلك مد الذراع المسلحة من المرفق نحو الهدف لتحقيق اللمسة . على ان يكون التغيير سريع ومتقدمة لتحقيق اللمسة . اما اذا ادى اللاعب المهاجم هذه الحركة بمد الذراع فقط بدون حركة طعن فتسمى تهويشه غير مباشرة (بالمغيرة) .

- متى تؤدي مهارة الهجوم بتغيير الاتجاه :-
- تؤدي أولاً في حالة ما إذا كان اتجاه الالتحام مغلقاً .
- تؤدي على المنافس الذي يكثر من الضغط على السلاح دون أداء أي حركة هجومية .
- تؤدي على المنافس الذي يكثر غياب النصل ويكون التوقيت المناسب لأدائها هو تلك اللحظة التي يعود فيها المنافس لوضع الالتحام مرة أخرى .
- تؤدي على المنافس الذي يتراخى في الالتحام .
- تؤدي على المنافس الذي يتميز بعصبية الزائدة وسهولة استثارته في المباريات .
- تؤدي على المنافس الذي يقع في خطأ رفع ذبابة السلاح فيعطي الفرصة بتمرير ذبابة السلاح من أسفل نصله بسهولة خاصة في الاتجاهات العليا .

• الخطوات التعليمية لأداء مهارة الهجوم بتغيير الاتجاه :-

- تؤدى الحركة من وقفة الاستعداد .
- تمرير ذبابة السلاح من أسفل نصل سلاح المنافس من جهة إلى أخرى في حركة دائرية صغيرة مع مدر الذراع المسلحة قليلاً للأمام في الاتجاه المقابل لاتجاه الالتحام الأصلي.
- أداء حركة الطعن للوصول إلى هدف المنافس .
- ومن ثمة العودة لوقفة الاستعداد .

- الأخطاء الشائعة في أداء مهارة الهجوم بتغيير الاتجاه :-
- الانتقال الخاطئ من فوق أو تحت سلاح المنافس أي تمرير ذبابة السلاح من مرفق الذراع المسلحة وهذا يعطي فرصة للمنافس لاكتشاف الهجوم المزمع القيام به ، كما إنه يستغرق وقتاً أكبر مما لو تمت الحركة باستخدام إصبعي الإبهام والسبابة .
- القيام بحركة تغيير واسعة أو القيام بحركة صغيرة حول سلاح المنافس أثناء أداء التغيير مما يجعل المهاجم أكثر تهديداً وعرضة للهجمات المضادة من قبل المنافس .

- مد الذراع قبل أتمام حركة تمرير ذبابة السلاح من أسفل أو أعلى نصل سلاح المنافس وهذا يساعد المنافس على اكتشاف الهجمة وصدّها أو تجنبها .
- أداء الحركة من الكتف وعدم توجيه ذبابة السلاح نحو هدف المنافس .
- سحب السلاح والذراع للخلف أثناء أداء الحركة .
- أداء حركة الطعن قبل الانتهاء من حركة تمرير الذبابة (التغيير) ومد الذراع مما يفقد الحركة الانسيابية المطلوبة كما يؤدي إلى فقدان الذبابة للطريق الصحيح إلى هدف المنافس .



وبهذا نكون قد أكملنا محاضرة هذا الاسبوع
نلتقي في الاسبوع القادم تمنياتي لكم بدوام
الصحة والعافية والموفقية والنجاح