



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة تكريت

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الهجوم في رياضة المبارزة

محاضرة في مادة رياضة المبارزة
لطلبة الدراسة الأولية / المرحلة الثالثة

اعداد التدريسي
م. عمر عبدالله حسين

الهجوم في رياضة المبارزة

قبل الدخول في كل مهارة: هناك مفاهيم أساسية يجب تثبيتها لأنها تحكم نجاح أي هجوم:

1. التهديد المستمر (Point in line/extension): ذراع ممدودة ونقطة السلاح مهددة الهدف تقوي أسبقيتك وتحد من قدرة الخصم على الرد.
2. المسافة الحرجة (Measure / distance): كل هجوم يحتاج مسافة مناسبة، فإذا كانت قريبة جدًا تجعلك عرضة للهجوم المضاد، وبعيدة جدًا تفقد فعالية النهاية.
3. التوقيت (Tempo): التزامن بين حركة الذراع والقدم هو الفارق بين نجاح أو فشل اللمسة.
4. الأسبقية (Right-of-way): في الفويل والسابر، الأسبقية تحسم نقاط التلامس المتزامن؛ في الإيبه يكفي الوصول أولاً.

أنواع الهجوم في رياضة المبارزة:

أولاً: الهجوم البسيط، ويشمل:

1. الهجمة المستقيمة المباشرة:

الهجمة المستقيمة هي أبسط أنواع الهجوم في المبارزة، وتشكل الأساس الفني الذي تُبنى عليه باقي المهارات الهجومية. يبدأ المبارز هذه الهجمة من وضع الاستعداد، مع الحفاظ على توازن الجسم وثبات القدمين. يقوم بمدّ الذراع الحاملة للسلاح بخط مستقيم نحو الهدف مع توجيه رأس النصل بدقة إلى منطقة الإصابة المسموح بها. تنفّذ هذه الهجمة بخط واحد دون تغيير في الاتجاه، وتُختتم عادة بخطوة اندفاع أمامية سريعة (لنَجّة) لتحقيق اللمسة. تعتمد هذه المهارة على التوقيت المثالي والمسافة الدقيقة، فنجاحها مشروط بقدرة المبارز على اختيار اللحظة المناسبة التي يكون فيها الخصم في وضع غير متزن أو أثناء تحركه للأمام. ومن الأخطاء الشائعة في هذه الهجمة التأخر في مدّ الذراع قبل الاندفاع أو إخراج السلاح عن خط الهدف، مما يؤدي إلى فقدان دقة الإصابة. يُدرّب المبارز على هذه المهارة من خلال تمارين الإطلاق الخطي التي تركز على الانطلاق المتزامن بين حركة الذراع وخطوة القدم مع الحفاظ على خط مستقيم للسلاح.

2. الهجوم غير المباشر

يُعد الهجوم غير المباشر من أكثر أساليب الهجوم استخداماً في المباراة الحديثة، ويُنفَّذ عندما يكون خط الهجوم المباشر مغلقاً بسلاح الخصم. يهدف هذا النوع من الهجوم إلى تجاوز سلاح الخصم من خلال تغيير مسار النصل أو استخدام حركة قاطعة لتفادي الصّدّ والدفاع. وينقسم الهجوم غير المباشر إلى نوعين رئيسيين:

أ. الهجمة بتغيير الاتجاه

تُنفَّذ الهجمة بتغيير الاتجاه عندما يُغلق الخصم خطأً معيناً، فيقوم المبارز بتحريك نصل سلاحه بسرعة من خط إلى آخر للوصول إلى منطقة مفتوحة في جسم الخصم. يبدأ المبارز عادةً بتهديد مباشر في خط معين (على سبيل المثال: من الخارج)، فيدفع الخصم إلى صِدِّ دفاعي في ذلك الاتجاه، ثم يغير المهاجم بسرعة مسار السلاح إلى الاتجاه المعاكس (الداخل أو الأعلى) قبل أن يتمكن الخصم من إعادة التغطية. تعتمد هذه الهجمة على مرونة الرسغ وسرعة التنفيذ، إذ يجب أن تكون حركة التغيير قصيرة وحادة دون فقدان التهديد أو توازن الجسم. ومن الأخطاء الشائعة فيها المبالغة في حركة التغيير أو البطء في التحول بين الخطوط، مما يمنح الخصم فرصة لإعادة الصّدّ. تُدرَّب هذه المهارة عبر تمارين تحويل الخطوط السريعة مع التركيز على المحافظة على تهديد دائم للنقطة المستهدفة طوال الحركة.

ب. الهجمة القاطعة

تُستخدم الهجمة القاطعة عندما يحاول الخصم تهديد خط الهجوم أو يمد سلاحه للأمام. فيقوم المهاجم بتحريك نصل سلاحه بحركة نصف دائرية سريعة فوق أو تحت نصل الخصم، قاطعاً طريقه ومُزجياً سلاحه عن خط الهدف، ثم يوجه الطعنة المباشرة. تُعد هذه الهجمة فعالة جداً ضد الخصوم الذين يعتمدون على تحريك السلاح المتكرر أو الذين يبدوون بالهجوم دون تهيئة كافية. تتطلب الهجمة القاطعة تحكماً عالياً في المعصم ودقة في تقدير المسافة، لأن أي تأخير أو اتساع في حركة القطع قد يفتح المجال لهجوم مضاد. ويُدرَّب المبارز عليها من خلال تمارينات تستخدم عصاً أو سلاحاً خفيفاً لممارسة حركة القطع نصف الدائرية، مع التركيز على أن تكون الحركة اقتصادية وسريعة ومتزامنة مع خطوة خفيفة للأمام.

ثانياً: الهجوم المركب، ويشمل:

1. الهجمة العددية

الهجمة العددية هي هجوم مركب يعتمد على أكثر من حركة تموهية متتابعة تهدف إلى تضليل الخصم وإجباره على ارتكاب خطأ دفاعي قبل توجيه الضربة النهائية. يبدأ المهاجم بخدعة أولى (فينت) تشبه الهجوم الحقيقي، فإذا صدّ الخصم هذا التهديد، ينتقل المهاجم فوراً إلى خط آخر بخدعة ثانية، وقد يضيف حركة ثالثة حسب استجابة الخصم، ثم يُنهي الهجوم بلمسة دقيقة إلى المنطقة المكشوفة. تعتمد هذه الهجمة على الذكاء الميداني والقدرة على قراءة سلوك الخصم، إلى جانب التحكم الكامل في التوازن والإيقاع الزمني. ومن الأخطاء الشائعة فيها ضعف إقناع الخدعة الأولى أو بطء الانتقال بين الحركات، مما يفقد المهاجم عنصر المفاجأة. يُدرّب اللاعب على هذه المهارة عبر تمارين وفنيات متتابعة بسرعات متصاعدة مع التركيز على المحافظة على التهديد الحقيقي في كل حركة تموهية.

2. الهجمة الدائرية

الهجمة الدائرية تعتمد على حركة دوران نصل السلاح حول سلاح الخصم لتجاوزه والوصول إلى الهدف في خط مختلف. تُستخدم عادة عندما يكون الخصم في وضع صدّ دفاعي قوي، إذ يدور المهاجم بنصله حول سلاح الخصم بحركة نصف دائرية أو كاملة ليجد خطأً مفتوحاً ثم يوجه الطعنة.

تتطلب هذه المهارة مرونة عالية في المعصم وتحكماً دقيقاً في نقطة النصل، لأن أي حركة زائدة أو غير متزنة قد تُفقد السيطرة أو تؤخر التنفيذ. ومن الأخطاء المتكررة فيها اتساع مسار الدوران أو تأخر تنفيذ الطعنة بعد الانتهاء من الحركة. يمكن تدريب المبارز على هذه المهارة عبر تمارين الدوران أمام المرآة لتصحيح المسار، ثم تطبيقها عملياً ضد صدّ محدد من الخصم.

ثالثاً: الهجوم المضاد، ويشمل:

1. الهجمة الزمنية

الهجمة الزمنية هي استغلال لحظة بدء الخصم في الهجوم لتنفيذ لمسة سريعة تسبقه قبل اكتمال حركته. تُنفَّذ عادة بامتداد سريع للذراع وخطوة قصيرة مدروسة نحو الهدف، مستندة إلى قراءة دقيقة لإشارات الخصم قبل تنفيذ هجومه. تتطلب هذه المهارة حساً زمنياً عالياً ورد فعل سريعاً

للغاية. ومن الأخطاء الشائعة فيها التسرع قبل بدء الخصم أو التأخر بعد اكتمال هجومه، وكلاهما يؤدي إلى فشل اللمسة.

2. هجمة الإيقاف، وتكون على نوعين:

أ. هجمة الإيقاف بالغطس

يُستخدم هذا النوع من الهجوم لوقف اندفاع الخصم بلمسة مباغته أثناء تقدمه. يُنفَّذ من خلال اندفاع سريع (غطسة) في اللحظة التي يبدأ فيها الخصم هجومه، بحيث يسبق المهاجم خصمه في اللمس مستفيداً من الخط المفتوح. تعتمد الهجمة على السرعة الفائقة والتنسيق الدقيق بين حركة الذراع والجسم. ومن الأخطاء الشائعة فيها عدم التوقيت الصحيح أو ضعف التوازن بعد الغطسة.

ب - هجمة الإيقاف مع أخذ خطوة للجانب

تُنَفَّذ هذه الهجمة عبر الجمع بين الابتعاد عن خط هجوم الخصم بخطوة جانبية قصيرة وتوجيه لمسة سريعة في اللحظة نفسها. تُعتبر من أكثر أساليب الإيقاف أماناً لأنها تجمع بين الدفاع والمباغته. تحتاج هذه المهارة إلى مرونة وتوازن جانبي ممتاز، مع دقة عالية في تحديد زاوية الحركة والاتجاه. ومن أخطائها المبالغة في اتساع الخطوة أو تأخر اللمسة بعد الحركة الجانبية.

رابعاً: الهجوم الكاذب

الهجوم الكاذب هو حركة هجومية تمويهية يُقصد بها خداع الخصم واستدراجه إلى القيام برد فعل دفاعي، وليس تحقيق إصابة مباشرة. يبدأ المبارز بحركة تهديدية تشبه الهجوم الحقيقي، كمد الذراع أو خطوة أمامية، ثم يقطع الحركة فجأة قبل اللمسة، فيراقب استجابة الخصم. إذا أظهر الخصم صدىً أو تراجعاً، يستغل المبارز ذلك فوراً لتغيير الاتجاه وتنفيذ الهجوم الحقيقي على الخط المفتوح. تعتمد هذه المهارة على القدرة على الإقناع بالحركة الأولى، والسرعة في الانتقال إلى الهجوم الفعلي. ومن الأخطاء الشائعة فيها ضعف التمثيل أو التكرار الممل لنفس النمط مما يفقدها عنصر الخداع. تُدرَّب هذه المهارة عبر تمارين تمويهية متعددة الخطوط تُنفَّذ بسرعات مختلفة مع الحفاظ على تهديد مستمر للنقطة المستهدفة.