



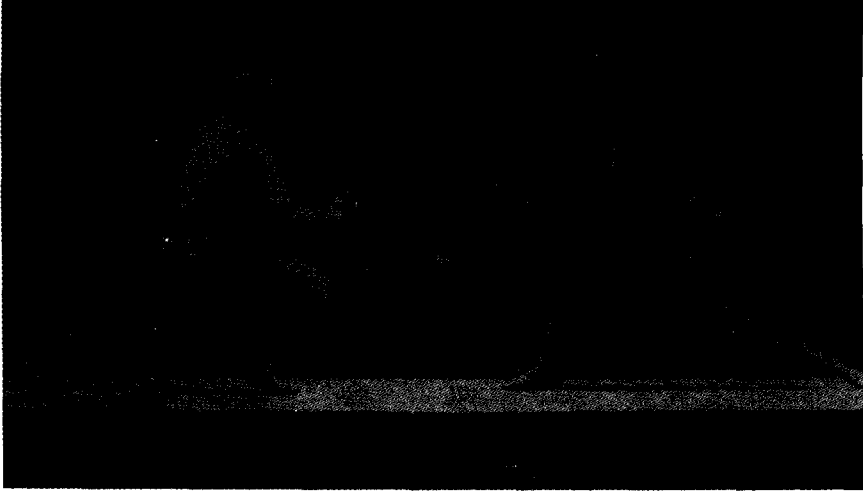
الباب الخامس

الهجوم

L'ATTAQUE

إن الهدف النهائي الذى يسعى إليه كلا المتبارزين هو تحقيق الفوز على منافسه ومن الطبيعى أن نتيجة المباراة تتوقف على عدد اللومات التى يجلبها كل منهما على الآخر وفقاً لما يحدده قانون المبارزة، وليس من سبيل للوصول إلى تلك الغاية سوى ما يقوم به كل منهما من محاولات للوصول إلى تسجيل هذه اللومات.

ومن هنا يمكن استخلاص تعريفاً للهجوم بصفة عامة وإن اختلفت وتعددت أنواعه .



هجوم ودفاع ناجح

تعريف الهجوم :

هو تلك الحركات التى يقوم بها اللاعب لمحاولة تسجيل لمسة فى هدف المنافس، ويتم ذلك بفرد الذراع فقط أو بفرد الذراع مصحوباً بالطعن (الحركة الانبساطية) أو التقدم للأمام، ويتم ذلك إما فى اتجاه التلاحم أو فى الاتجاه المغاير لاتجاه التلاحم إذا ما كان اتجاه التلاحم مغلقاً.

ويمكن أن تؤدي الهجمة في زمن سلاح واحد وبحركة نصلية واحدة أو في أكثر من زمن سلاح واحد وبأكثر من حركة نصلية واحدة (يتخللها تهويشات).

أنواع الهجوم :

- ١ - الهجوم البسيط L'Attaque Simple
- ٢ - الهجوم المركب L'Attaque Composee'
- ٣ - الهجوم المضاد La Contre Attaque

وستتناول نوعاً واحداً من الهجوم بالشرح المفصل وهو الهجوم البسيط .

الهجوم البسيط *L'Attaque Simple*

هو ذلك النوع من الهجوم الذي يقوم به اللاعب في محاولة لتسجيل اللصة في هدف المنافس إما في نفس اتجاه التلاحم أو في الاتجاه المغاير لاتجاه التلاحم عندما يكون اتجاه التلاحم مغلقاً ويتم بحركة نصل واحدة وفي زمن سلاح واحد، ويتم إما بفرد الذراع أو بفرد الذراع مع التقدم أو بفرد الذراع متبوعاً بحركة الطعن .

ومن هذا التعريف للهجوم البسيط نستطيع استخلاص أن الهجوم البسيط يمكن أن يكون هجوماً بسيطاً مباشراً (وهو الذي يؤدي في نفس اتجاه التلاحم عندما يكون مفتوحاً). أو هجوم بسيط غير مباشر (وهو الذي يؤدي في الاتجاهات المغايرة لاتجاه التلاحم). ويلجأ اللاعب لأداء الهجوم البسيط غير المباشر في حالة ما إذا كان اتجاه التلاحم الأصلي مغلقاً.

وتمثل الهجوم البسيط المباشر في :

* الهجمة المستقيمة .

وتمثل الهجوم البسيط غير المباشر في :

* الهجمة المغيرة .

* الهجمة القاطعة .

* الهجمة عكس المغيرة (المغيرة المعكوسة) .

وستتناول تلك الهجمات بالدراسة مع محاولة التعرف على بعض النقاط وهى: كيفية أداء كل منها، ومتى يجب أن تؤدي كل منها، والخطوات التعليمية وكذا الأخطاء الشائعة لكل منها .

الهجمة المستقيمة *Qoup Droite*

لا تخرج هذه الهجمة عن كونها حركة انبساطية يؤديها اللاعب فى نفس الاتجاه الذى يتلاحم فيه مع منافسه فى حالة ما إذا كان هذا الاتجاه مفتوحاً، وهى المثال الحقيقى والوحيد للهجوم البسيط المباشر .

والفرق بين الهجمة المستقيمة والحركة الانبساطية أن الهجمة المستقيمة فيها محاولة تجيل اللمة على زميل أو منافس بينما الحركة الانبساطية تؤدي بدون وجود منافس أو زميل . أى ليس هناك توجيه للذبابة نحو هدف محدد .

كيف تؤدي (الناحية الفنية) :

يعتمد نجاح هذه الهجمة على حسن اختيار التوقيت الصحيح لأدائها على أن يتم ذلك فجأة وبسرعة، وتؤدي بفرد الذراع على أن تكون ذبابة السلاح مهددة فعلاً لهدف المنافس، يلى ذلك حركة الطعن على أن تؤدي الحركة كاملة فى انسيابية مع مراعاة الدقة فى الأداء والسرعة والتوقيت المناسب كعوامل مؤكدة لنجاح تلك الهجمة، كما أنها تؤدي بنفس الطريقة سواء أكان التلاحم فى الاتجاهات العليا أو السفلى .

وتعتبر من أسرع الهجمات البسيطة وأكثرها مفاجأة وأخطرها على المنافس .

متى تؤدي (ظروف الأداء) :

١ - تؤدي فى حالة ما إذا كان اتجاه التلاحم مع المنافس مفتوحاً .

٢ - تؤدي على المنافس الذي يبطئ في حركة تغيير التلاحم، ويكثر منها وتكون أنسب اللحظات لأدائها هي لحظة ترك المنافس لنصل اللاعب للقيام بالتغيير.

٣ - تؤدي على المنافس الذي يتردد في الهجوم بأن يقوم بفرد ذراعه ثم العودة مرة أخرى للتلاحم، وتكون اللحظات المناسبة لأدائها هي عند عودة ذراع المنافس بعد فردها.



الهجمة المستقيمة

الخطوات التعليمية للهجمة المستقيمة :

يقف اللاعبون في صفين متواجهين أحدهما (أ) والآخر (ب) متخذاً كل منهما وضع التحفز ويفضل أن تبدأ جميع الحركات من وضع التلاحم في الاتجاه السادس، ويمكن أن يكون صف (أ) ممثلاً للمدرس وصف (ب) ممثلاً للتلاميذ.

أولاً : تعليم الحركة في (٤) خطوات :

- * في العدة (١) يقوم الصف (أ) بفتح اتجاه التلاحم وذلك بأداء حركة كب خفيفة بالرسغ أو بالاتجاه للوضع الرابع.
- * في العدة (٢) يقوم الصف (ب) بأداء حركة فرد الذراع مع تهديد هدف المنافس بالذبابة.

* في العدة (٣) يقوم الصف (ب) بأداء حركة الطعن وتسجيل لمسة في صدر الزميل .

* في العدة (٤) يقوم الصف (ب) بالعودة إلى وضع التحفز مع قيام الصف (أ) بغلق اتجاه التلاحم وعودة الصفين إلى الوضع الذي بدأت منه الحركة .

ثانياً : اختصار العدات إلى (٣) عدادات :

* في العدة (١) يقوم الصف (أ) بفتح اتجاه التلاحم وذلك بأداء حركة كب خفيفة بالرسغ أو بالاتجاه للوضع الرابع، في حين يقوم الصف (ب) بأداء حركة فرد الذراع .

* في العدة (٢) يقوم الصف (ب) بأداء الطعن وتسجيل اللمة .

* في العدة (٣) يعود الصف (ب) لوضع التحفز ويقوم الصف (أ) بغلق اتجاه التلاحم مع عودة الصفين لوضع التلاحم .

ثالثاً : اختصار التعليم في عديته :

* في العدة (١) يقوم الصف (أ) بفتح اتجاه التلاحم وذلك بأداء حركة كب خفيفة بالرسغ أو بالاتجاه للوضع الرابع، وفي نفس الوقت يقوم الصف (ب) بفرد الذراع وأداء الطعن .

* في العدة (٢) يعود الصفان لوضع التلاحم .

رابعاً : استخدام النداء بدلاً من العدات لأداء الحركة كالاتي :

* عندما يصدر النداء (تهويشة مستقيمة Feinte Coup Droite) يقوم الصف (أ) بفتح اتجاه التلاحم بينما يقوم الصف (ب) بأداء فرد الذراع فقط في نفس التوقيت ويلاحظ أن النداء يسبق الأمر وهو فتح اتجاه التلاحم .

* عند صدور النداء (اطعن Fendez - vous) يقوم الصف (ب) بأداء حركة الطعن .

* عند صدور النداء (عودة للتحفز En Garde) يعود الصفان إلى وضع التلاحم.

خامساً :

* تجمع العادات الأولى والثانية فى رابعاً بإصدار النداء (مستقيمة Coup Droite) يقوم صف (أ) بفتح اتجاه التلاحم فى حين يقوم صف (ب) بأداء الهجمة المستقيمة.

* عند صدور النداء (عودة للتحفز En Garde) يعود الصفان لوضع التلاحم الأصلى.

سادساً :

عند صدور النداء يقوم الصف (ب) بأداء الهجمة كاملة مع العودة إلى وضع التحفز دون نداء آخر.

سابعاً :

يتم التبديل بين الصفوف وتطبيق نفس الخطوات فى المراحل السابقة على الصف الذى كان يقوم بدور المعلم أو المدرس أو المدرب.

ثامناً :

يتم تعليم الهجمة بالخطوات السابقة من اتخاذ اللاعبين بقية أوضاع التلاحم.

تاسعاً :

إجراء التدريب الحر بين اللاعبين تحت إشراف المعلم.

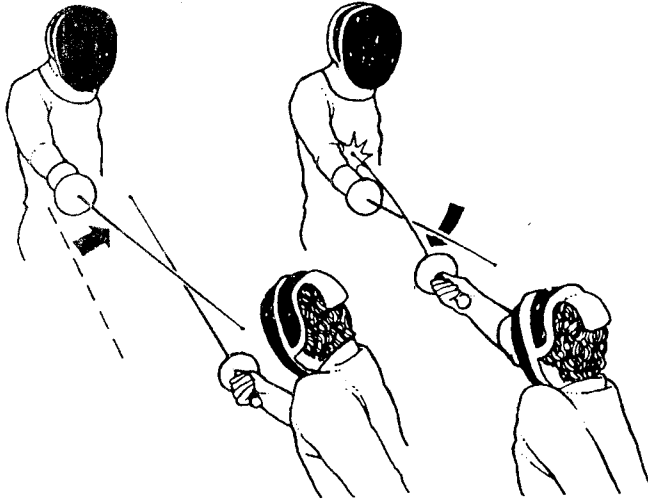
الأخطاء الشائعة :

١ - عدم تهديد ذبابة السلاح لهدف المنافس وهذا يؤدى بها إلى الخروج عن الهدف تماماً وكذا سهولة الدفاع ضدها والقيام بالهجوم المضاد عليها من المنافس.

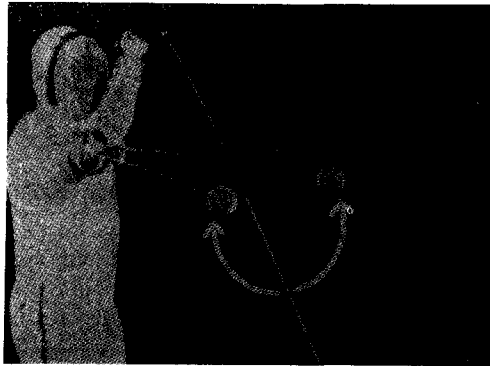
- ٢ - عدم إنسيابية أداء الهجمة فتبدو وكأنها مكونة من حركتين أو بمعنى آخر وجود فاصل زمنى غير نسبى بين حركة فرد الذراع وحركة الطعن .
- ٣ - أداء حركة الطعن بالقدم الأمامية قبل اتمام فرد الذراع وهذا ينبه المنافس إلى القيام بالهجوم فيستطيع أن يتجنب الهجمة وكذلك يمكن للمنافس القيام بالهجوم المضاد .

الهجمة المغيرة *Le Degagement*

هى إحدى الهجمات التى تدخل فى نطاق الهجوم البسيط غير المباشر وتؤدى هذه الحركة فى الاتجاه المقابل أو المغاير للاتجاه الذى يتلاحم فيه اللاعب مع منافسه فى حالة ما إذا كان اتجاه التلاحم الأسمى مغلقاً .



الهجمة المغيرة



الهجمة المغيرة

كيف تؤدى (الناحية الفنية) :

يعتمد نجاح هذه الهجمة على مدى قدرة اللاعب على استخدام أصابع الإبهام والسبابة فى تحريك طرف السلاح فى حركة خاطفة إلى الاتجاه المقابل، وتؤدى بتمرير طرف السلاح (الذبابة) من أسفل نصل المنافس فى الخطوط العليا بحركة نصف دائرية فى أصغر محيط ممكن لتحويل اتجاه الهجوم إلى الاتجاه المقابل (المغاير) لاتجاه التلاحم، يلى ذلك وفى انسيابية تامة فرد الذراع المسلحة وتهديد هدف المنافس ثم أداء الطعن ومحاولة تسجيل لمسة.

ويراعى أن تكون الحركة من الأصابع فقط وليس من مرفق اليد، لأن هذا يعطى الهجمة عنصرى السرعة والمفاجأة.

هذا إذا كان التلاحم فى الاتجاهات العليا، أما إذا كان فى الاتجاهات السفلى فتؤدى بنفس الطريقة ولكن بتمرير ذبابة السلاح فى هذه الحالة من أعلى نصل المنافس وفى أضيق نصف دائرة ممكنة.

متى تؤدى (ظروف الأداء) :

- (١) تؤدى أولاً فى حالة ما إذا كان اتجاه التلاحم مغلقاً.
- (٢) تؤدى على المنافس الذى يكثّر من الضغط على السلاح دون أن يتبع ذلك أى حركات هجومية، وتكون اللحظة المناسبة لأدائها هى لحظة بداية الضغط باستغلال اندفاع نصل المنافس فى اتجاه الضغط.
- (٣) تؤدى على المنافس الذى يكثّر من غياب النصل ويكون التوقيت المناسب لأدائها هو تلك اللحظة التى يعود فيها المنافس للتلاحم مرة أخرى.
- (٤) تؤدى على المنافس الذى يتراخى فى التلاحم ويكون التوقيت المناسب لأدائها هى تلك اللحظة التى يحاول فيها المنافس غلق الاتجاه بقوة باستغلال تداركه المفاجئ لارتخاء التلاحم.

(٥) تؤدي على المنافس الذي يتميز بالعصبية الزائدة في مبارزاته ويمكن استغلال ذلك بإثارته بضربة خفيفة على النصل وعند رده على تلك الضربة تؤدي الهجمة المغيرة، واللحظة المناسبة لأداء الهجمة هي تلك اللحظة التي تظهر فيها عصبية المنافس في الرد على الضرب.

(٦) تؤدي على المنافس الذي يقع في خطأ رفع طرف سلاحه فيعطى الفرصة للتمرير من أسفل نصله بسهولة وأداء تلك الهجمة ويتم ذلك في حالة ما إذا كان التلاحم في الاتجاهات العليا.

الخطوات التعليمية للهجمة المغيرة :

يقف اللاعبون في صفين متواجهين أحدهما (أ) والآخر (ب) متخذاً كل منهما وضع التحفز وينضل أن تبدأ جميع الحركات من وضع التلاحم السادس.

أولاً :

* في العدة (١) يقوم الصف (أ) بالضغط على نصل سلاح الصف (ب)، ثم يقوم الصف (ب) بتمرير ذبابة سلاحه من أسفل نصل المنافس في حركة دائرية صغيرة.

* في العدة (٢) يعود الصفان لوضع التلاحم الأصلي.

ثانياً :

يكرر نفس التدريب السابق عدة مرات حتى يتأكد المدرس من أداء الحركة بأصابع اللاعبين فقط وفي أضيق الحدود.

ثالثاً : تعليم الحركة في (٤) معدات :

* في العدة (١) يقوم الصف (أ) بالضغط على نصل سلاح الصف (ب)، ثم يقوم الصف (ب) بتمرير ذبابة سلاحه من أسفل نصل المنافس.

* في العدة (٢) يقوم الصف (ب) بأداء حركة فرد الذراع في الاتجاه المقابل لاتجاه التلاحم الأصلي.

* فى العدة (٣) يقوم الصف (ب) بأداء حركة الطعن .

* فى العدة (٤) يعود الصفان لوضع التلاحم .

تابعاً : تعليم الحركة فى (٣) عدات :

* فى العدة (١) يقوم الصف (أ) بالضغط على نصل سلاح الصف

(ب)، ثم يقوم الصف (ب) بتمرير ذبابة سلاحه من أسفل نصل

المنافس مع فرد الذراع فى الاتجاه المقابل الجديد .

* فى العدة (٢) يقوم الصف (ب) بالطعن .

* فى العدة (٣) يعود الصفان لوضع التلاحم .

خامساً : يستبدل العد بالنداء كالتالى :

* عند صدور النداء : (تهويشة مغيرة Feinte Degagez) يقوم الصف (أ)

بأداء حركة الضغط على نصل المنافس، ويقوم الصف (ب) بأداء حركة

التغيير وفرد الذراع (يلاحظ أن يسبق النداء باللفظ حركة الضغط من

المدرس أو المدرب) .

* عند صدور النداء (اطعن Fandez - Vous) يقوم الصف (ب) بأداء

حركة الطعن فى هدف المنافس .

* عند صدور النداء (تحفز En Garde) يعود الصفان إلى وضع التلاحم .

سادساً : جمع النقاط السابقة فى حركة واحدة كالتالى :

* عند صدور النداء (مغيرة Degagement) يقوم الصف (أ) بالضغط، فى

حين يقوم الصف (ب) بأداء الحركة كاملة .

* يقوم الصفان بالعودة إلى وضع التحفز مرة أخرى .

سابعاً :

تكرار جميع الخطوات السابقة بعد تبديل عمل الصفوف .

ثامناً :

تكرار ما جاء فى سادساً مع بداية الالتحام فى الخطوط المختلفة وأداء الحركة بحيث تنتهى فى الاتجاه المقابل لاتجاه التلاحم أو أى اتجاه آخر مغاير لاتجاه التلاحم .

تاسعاً :

التدريب الحر مع إصلاح الأخطاء أولاً بأول .

الْأخطاء الشائعة :

١ - إن أكثر الأخطاء شيوعاً هو إتيان حركة تمرير طرف (ذبابة) السلاح من مرفق الذراع المسلحة، وهذا يعطى للمنافس الفرصة السهلة لاكتشاف الهجوم المزمع القيام به، كما أنها تستغرق زمناً أكبر مما لو تمت الحركة باستخدام إصبعى الإبهام والسبابة .

٢ - فرد الذراع المسلحة قبل إتمام تمرير ذبابة السلاح من أسفل نصل المنافس وهذا يساعد المنافس على اكتشاف الهجمة وصدّها أو تجنبها .

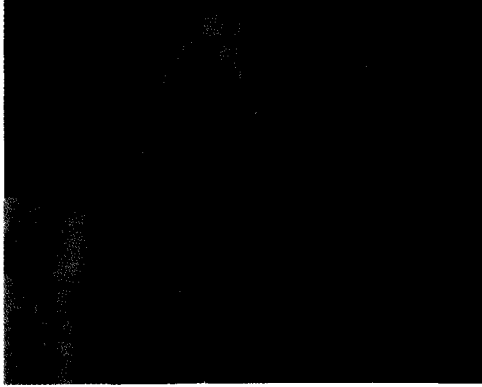
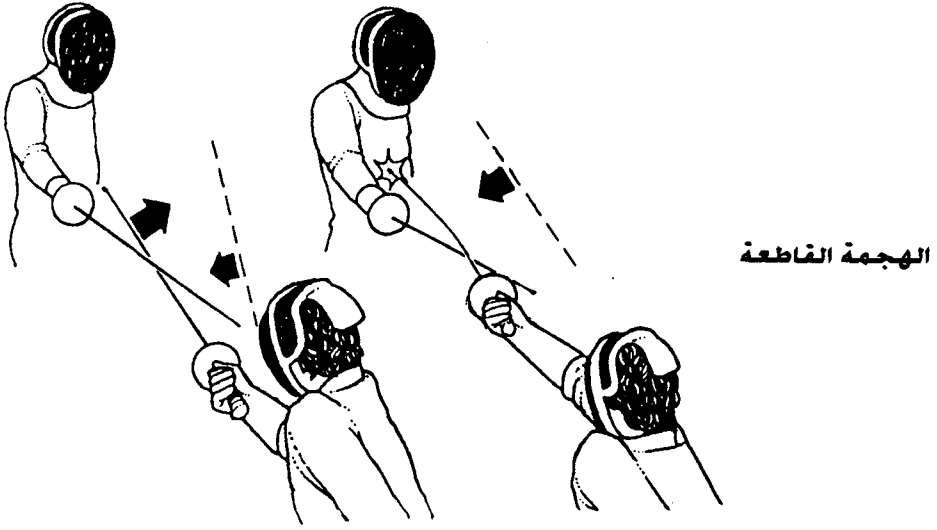
٣ - اتساع دائرة تمرير ذبابة السلاح من أسفل نصل المنافس أو من أعلى (فى الخطوط السفلى) يجعل المهاجم أكثر تهديداً وعرضة للهجمات المضادة من قبل المنافس .

٤ - التسرع فى أداء حركة الطعن قبل الانتهاء من حركة تمرير الذبابة وفرد الذراع مما يفقد الحركة انسيابيتها المطلوبة كما أنه يؤدى إلى فقد الذبابة للطريق الصحيح إلى هدف المنافس .

الهجمة القاطعة 'Le Coupe'

هى إحدى الهجمات التى يتمثل فيها الهجوم البسيط غير المباشر، وتؤدى فى الاتجاه المقابل للاتجاه الذى يتلاحم فيه اللاعب مع منافسه فى حالة ما إذا

كان الاتجاه الأصلي للتلاحم مغلقاً، ولكنها تختلف عن الهجمة المغيرة في طريقة أدائها.



الهجمة القاطعة

كيف تؤدى (الناحية الفنية) :

يعتمد نجاح هذه الهجمة على قدرة اللاعب على استخدام رسغ يده المسلحة. وتؤدى بسحب الذراع المسلحة خفيفاً إلى الخلف مع ثنى الرسغ لرفع ذبابة السلاح وتمير نصله من أمام ذبابة المنافس، ثم مد الرسغ مرة أخرى متبوعاً بفرد الذراع المسلحة لتهديد الهدف فى الاتجاه المقابل لاتجاه التلاحم أصلاً، ثم أداء حركة الطعن لتوصيل الذبابة إلى هدف المنافس، على أن تتم جميع هذه الحركات متصلة وفى انسيابية تامة وعادة ما تؤدى تلك الهجمة من

الخطوط العليا، وفي بعض الحالات النادرة التي تحتاج إلى تقنية أداء عالية يمكن أدائها من الخطوط السفلى وخاصة من الوضع الثامن بعد أخذ مسافة تبارز قصيرة جداً.

متى تؤدي (ظروف الأداء) :

- ١ - تؤدي في حالة ما إذا كان اتجاه التلاحم مغلقاً.
- ٢ - تؤدي على المنافس الذي تكون ذبابة سلاحه منخفضة أثناء التلاحم، في الخطوط العليا وهذا يسهل من عملية تمرير نصل السلاح من أمام تلك الذبابة المنخفضة.
- ٣ - تؤدي على المنافس بطيء الحركة وخاصة من يبطيء في القيام بحركة الدفاع المباشر.
- ٤ - تؤدي على المنافس الذي يكثر من غياب النصل وخاصة إذا كان قد عاد إلى التلاحم في الاتجاه الرابع.
- ٥ - تؤدي بعد الهجوم الفاشل من المنافس وخاصة عند عودته لوضع التحفز كعملية رد للهجوم.
- ٦ - يمكن أدائها على المنافس الذي يكثر من الضغط على السلاح دون قيامه بأي حركات هجومية مع انخفاض ذبابة سلاحه وخاصة في الخطوط العليا.

الخطوات التعليمية للمجمة القاطعة :

يقف اللاعبون في صفين متواجهين أحدهما (أ) والآخر (ب) متخذاً كل منهما وضع التحفز وتبدأ جميع الحركات من وضع التلاحم السادس .

أولاً : تعليم الحركة في (٤) عدات :

* في العدة (١) يقوم الصف (أ) بحفض ذبابة سلاحه أو سحب ذراعه خلفاً قليلاً ويقوم الصف (ب) برفع طرف سلاحه وتمريره من أمام ذبابة الزميل والاتجاه إلى الخط المقابل .

* فى العدة (٢) يقوم الصف (ب) بأداء حركة فرد الذراع فى الاتجاه المقابل الجديد.

* فى العدة (٣) يقوم الصف (ب) بأداء حركة الطعن.

* فى العدة (٤) يعود الصفان لوضع التحفز.

ثانياً :

* فى العدة (١) يقوم الصف (أ) بخفض ذبابة سلاحه ويقوم الصف (ب) برفع طرف سلاحه وتمريه من أمام ذبابة الزميل، ثم فرد الذراع المسلحة فى الاتجاه الجديد.

* فى العدة (٢) يقوم الصف (ب) بأداء حركة الطعن.

* فى العدة (٣) يعود الصفان لوضع التحفز.

ثالثاً : يستبدل العد بالنداء كالتالى :

* عند صدور النداء (تهويشة قاطعة Feinte Coupez) يقوم الصف (أ) بأداء خفض ذبابة سلاحه ويقوم الصف (ب) بأداء حركة تمرير نصله من أمام ذبابة (أ) وفرد الذراع فى الاتجاه الرابع (الجديد).

* عند صدور النداء (اطعن Vous - Fendez) يقوم الصف (ب) بأداء حركة الطعن فى هدف المنافس.

* عند صدور النداء (تحفز En Garde) يعود الصفان إلى وضع التلاحم.

رابعاً : جمع النقاط السابقة فى عدة واحدة كالتالى :

* عند صدور النداء (قاطعة Coupez) يقوم الصف (أ) بخفض الذبابة فى حين يقوم الصف (ب) بأداء الحركة كاملة.

* يقوم الصفان بالعودة إلى وضع التحفز مرة أخرى.

خامساً :

تكرار جميع الخطوات السابقة بعد تبديل عمل الصفوف.

سادساً :

تكرار ما جاء فى رابعاً مع بداية التلاحم فى الاتجاه الرابع مع ملاحظة أنه يصعب أداء تلك الحركة فى الخطوط السفلى لإمكان اصطدام الذبابة بالأرض عند أداء التغيير ولا بد أن يكون اللاعب قد وصل من الناحية الفنية إلى درجة متقدمة لأداء هذه الحركة من الخطوط السفلى وخاصة الوضع الثامن كما أسلفنا القول.

سابعاً :

التدريب الحر مع إصلاح الأخطاء أولاً بأول.

الأخطاء الشائعة :

- ١ - تمرير نصل السلاح من أمام ذبابة المنافس فى مدى حركى واسع مما يعرض القائم بالهجمة لهجوم مضاد مباشر هذا بالإضافة إلى أن ذلك يبعد ذبابة السلاح عن الهدف ويستغرق ذلك زمناً أكبر مما يتيح الفرصة للمنافس للقيام بالدفاع.
- ٢ - استخدام الذراع بأكمله فى سحب السلاح مما يجعل المنافس أكثر قدرة على اكتشاف نوع الهجمة وإمكان تلافيها.
- ٣ - دوران الرسغ أثناء عملية تغيير اتجاه الذبابة يجعل تلك الذبابة أقل تهديداً لهدف المنافس.
- ٤ - التسرع فى أداء الحركة بالطعن قبل إتمام فرد الذراع مما يجعل الهجوم أقل إيجابية ويعرض اللاعب للهجمات المضادة.
- ٥ - استخدام الأصابع فقط فى أداء الحركة مما يؤدى إلى ضعف السيطرة على قبضة السلاح.

الهجمة عكس المغيرة *Contre degagement*

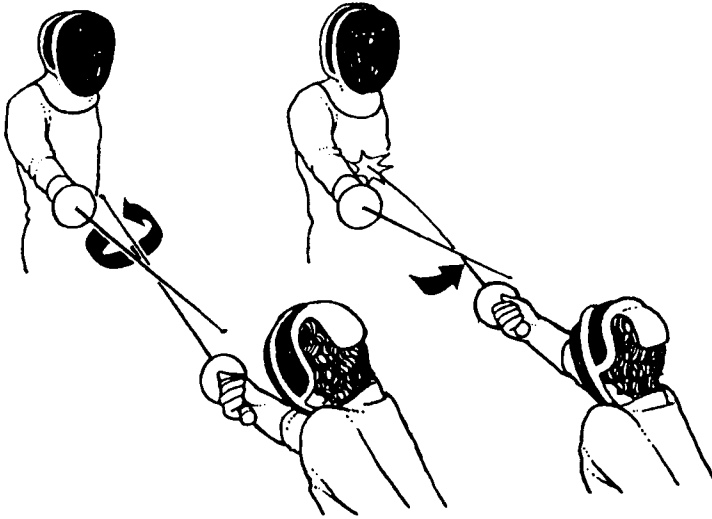
هى إحدى الهجمات التى تدخل فى نطاق الهجوم البسيط غير المباشر، وتؤدى هذه الهجمة فى نفس اتجاه التلاحم الأصلي بعد أداء المنافس حركة تغيير التلاحم ومحاولة غلقه للاتجاه الجديد، ولذا فإنها تتم أثناء تغيير التلاحم من المنافس.

كيف تؤدى (الناحية الفنية) :

تعتمد هذه الهجمة على مدى قدرة اللاعب فى استخدام أصبعى الإبهام والسبابة، وهى تؤدى تماماً كما تؤدى الهجمة المغيرة، إلا أنها تتم بتمرير ذبابة السلاح من أسفل نصل المنافس قبل أن يتلاحم النصلان فى الاتجاه الجديد بعد أداء المنافس لحركة تغيير التلاحم.

متى تؤدى (ظروف الأداء) :

تؤدى أساساً تلك الحركة على المنافس الذى يكثر من تغيير التلاحم، وتكون اللحظة المناسبة لأدائها هى اللحظة قبل تلامس النصلين بعد إتمام تغيير التلاحم.



الهجمة
عكس المغيرة

الخطوات التعليمية للهجمة :

يقف اللاعبون فى صفين متواجهين أحدهما (أ) والآخر (ب) متخذاً كل منهما وضع التحفز وتبدأ جميع الحركات من وضع التلاحم السادس .

أولاً :

- * فى العدة (١) يقوم الصف (أ) بأداء حركة تغيير التلاحم للاتجاه الرابع ويقوم الصف (ب) فى لحظة تلامس النصلين فى الوضع الجديد بتمرير ذبابة سلاحه من أسفل نصل المنافس إلى اتجاه التلاحم الأسمى .
- * فى العدة (٢) يعود الصفان لوضع التلاحم .

ثانياً :

- * يكرر نفس التدريب السابق عدة مرات حتى يتأكد المدرس من أداء الحركة بأصابع اللاعبين فقط وفى أضيق الحدود وفى التوقيت المناسب .

ثالثاً : تعليم الحركة فى (٤) عدان :

- * فى العدة (١) يقوم الصف (أ) بأداء تغيير التلاحم للاتجاه الرابع، ثم يقوم الصف (ب) بتمرير ذبابة سلاحه من أسفل نصل المنافس قبل تلامس النصلين .
- * فى العدة (٢) يقوم الصف (ب) بأداء حركة فرد الذراع .
- * فى العدة (٣) يقوم الصف (ب) بأداء حركة الطعن .
- * فى العدة (٤) يعود الصفان لوضع التلاحم .

رابعاً : تعليم الحركة فى (٣) عدان :

- * فى العدة (١) يقوم الصف (أ) بأداء تغيير التلاحم للاتجاه الرابع ثم يقوم الصف (ب) بتمرير الذبابة من أسفل نصل المنافس قبل تلامس النصلين ثم فرد الذراع فى الاتجاه الأسمى (السادس) .

* فى العدة (٢) يقوم الصف (ب) بالطعن .

* فى العدة (٣) يعود الصفان لوضع التلاحم .

خامساً : يستبدل العد بالنداء كالتالى :

* عند صدور النداء (تهويشة عكس مغيرة Feinte Contre Degagez)

يقوم الصف (أ) بأداء حركة تغيير التلاحم وفى نفس اللحظة يقوم

الصف (ب) بأداء حركة تمرير الذبابة من أسفل التصل قبل ملامسة

النصلين وفرد الذراع .

* عند صدور النداء (اطعن Fendez - Vous) يقوم الصف (ب) بأداء

حركة الطعن فى هدف المنافس .

* عند صدور النداء (تحفز En Garde) يعود الصفان إلى وضع التلاحم .

سادساً : جمع النقاط السابقة فى عدة واحدة كالتالى :

* عند صدور النداء (عكس مغيرة Contre Degagez) يقوم الصف (أ)

بأداء تغيير التلاحم فى حين يقوم الصف (ب) بأداء الحركة كاملة ثم

يقوم الصفان بالعودة إلى وضع التحفز مرة أخرى .

سابعاً :

تكرار جميع الخطوات السابقة بعد تبديل عمل الصفوف .

ثامناً :

تكرار ما جاء فى سادساً مع بداية التلاحم فى الخطوط المختلفة .

تاسعاً :

التدريب الحر مع إصلاح الأخطاء أولاً بأول .

الأخطاء الشائعة :

- ١ - من أكثر الأخطاء شيوعاً بين اللاعبين هو أداء الحركة بعد تلامس النصلين فى وضع التلاحم الجديد.
- ٢ - الإبطاء فى حركة تغيير الاتجاه بعد الانتهاء من حركة تغيير التلاحم من المنافس.
- ٣ - إثيان الحركة من الرسغ أو المرفق وليس من الأصابع مما يزيد المدى الحركى وينبه المنافس للقيام بالهجوم فيتمكن من صدّه أو تلافيه.
- ٤ - البطء فى الحركة بعد إتمام تغيير الاتجاه - أى فصل الحركة عن حركة الطعن.
- ٥ - الطعن قبل الانتهاء من حركة تمرير الذبابة من أسفل النصل وفرد الذراع الملحة.
- ٦ - أداء الحركة أسرع من حركة تغيير التلاحم من المنافس مما يؤدى إلى اصطدام النصلين، أى يجب تناسب سرعة أداء الحركة مع سرعة أداء المنافس لحركة تغيير التلاحم.

* * *