

## المحاضرة الثانية تخصص كاراتيه ثالثة بنين

اعداد : د/ ربيع سليمان

### تعريف الهجوم في رياضة الكاراتيه (كوميته)

هو عبارة عن مناورات او حركات يقوم بها اللاعب للحصول على نقطة.

وينقسم الهجوم في رياضة الكاراتيه إلى ما يلي:-:

١- الهجوم البسيط

٢- الهجوم المركب

٣- الهجوم المضاد

أولاً: الهجوم البسيط:-:

وهو مقدرة اللاعب على استخدام الزراعين أو الرجلين في تسديد مختلف المهارات الهجومية الفردية سواء كانت بطريقة مباشرة أو غير مباشرة في التوقيت المناسب و بأقل مجهود ممكن وبدون المبالغة في الأداء لكي تصل إلى هدفها بالمناطق المصرح بها قانون اللعبة باللحم والركل بجسم المنافس.

ثانياً: الهجوم المركب:-:

وهو مقدرة اللاعب على استخدام الزراعين أو الرجلين في تسديد أكثر من مهارة هجومية سواء كانت بطريقة مباشرة أو غير مباشرة في التوقيت المناسب وبأقل مجهود ممكن وبدون المبالغة في الأداء لكي تصل إلى هدفها بالمناطق المصرح بها قانون اللعبة باللحم و الركل بجسم المنافس.

ثالثاً: الهجوم المضاد:-:

وهو مقدرة اللاعب على استخدام الزراعين أو الرجلين في تسديد مختلف المهارات الهجومية البسيطة و المركبة سواء كانت بطريقة متزامنة أو متتالية وبأقل مجهود ممكن و بدون المبالغة في الأداء لكي تصل إلى هدفها بالمناطق المصرح بها قانون اللعبة باللحم و الركل بجسم المنافس وذلك بعد استخدام الوسائل الدفاعية المناسبة لتفادي مختلف مهارات المنافس الهجومية.

\*اهمية الهجوم في رياضة الكاراتيه:-:

١- يكسب اللاعب الثقة بالنفس.

٢- يساعد على اكتشاف نقاط القوة و الضعف في مهارات المنافسة الدفاعية.

- ٣- يساعد على افساد خطط المنافس الهجومى و الدفاعى.  
٤- وسيلة فعالة لتسجيل النقاط

### تقسيمات الهجوم فى الكوميته :

- ١- هجوم من حيث الهدف [تحصيلى-تحضيرى-تمثلى]
  - ٢- هجوم من حيث الاستمرارية [مستمر-ثابت-متقطع]
  - ٣- هجوم من حيث الاتجاه
  - ٤- هجوم من حيث الكثافة [ضاغط-بسيط]
  - ٥- هجوم من حيث التخطيط [مدروس-غيرمدروس]
  - ٦- هجوم من حيث المسافة [قريبة-متوسطة-بعيدة]
  - ٧- هجوم من حيث الاسلوب [بسيط-مركب]
  - ٨- هجوم من حيث المحتوى [الكلمات-ركلات]
  - ٩- هجوم من حيث اجزاء الجسم
  - ١٠- هجوم من حيث الفاعلية [ايجابى-سلبى-عكسى]
  - ١١- هجوم من حيث الجدبة [فعلى-افتعالى]
  - ١٢- هجوم من حيث التنوع [ثابت-متغير]
  - ١٣- هجوم من حيث التوقيت الهجومى.
  - ١٤- هجوم من حيث الطريقة التى يودى بها الهجوم [مباشر-غير مباشر-مضاد]
- 
-

### • الأداء الفني لمهارة الركلة الدائرية العكسية (ura mawashigeri)

- ١- يقف اللاعب فى وضع الاستعداد المناسب له .
- ٢- يتم تحريك الرجل الضاربة لداخل الجسم ولأعلى والركبة فى وضع ( ربع ) انثناء تقريبا .
- ٣- يتم تكملة دوران زمد الرجل الضاربة حتى تصل مستقيمة تماما لحظة الاصطدام بالهدف مع التركيز على لمس المنافس بقاعدة أصابع القدم ومفصلها فى حالة امتداد كامل وانشاء ذلك يتم دوران مشط قدم الارتكاز والحوض للخارج وللخلف بالدرجة المناسبة لارتفاع الركلة .
- ٤- يبدأ اللاعب فى إبعاد قدمه الضاربة عن المنافس مع ثنى ركبته ودوران قدم الارتكاز للدخل ثم نزول القدم الضاربة على الأرض لاتخاذ وضع الاستعداد المناسب .

---

### • الأداء الفني لمهارة اللكمة المستقيمة العكسية Gyaku Zuki

- ١- يقف اللاعب فى وضع الاستعداد النزالى المناسب له .
- ٢- يقوم اللاعب بدوران الحوض عن طريق دفع ركلة القدم الخلفية وتحريك مركز ثقل الجسم للأمام نقل القوة الناتجة من دوران الحوض إلى الصدر فالكتف واخيرا إلى القبضة لتصل لكمة قوية سريعة إلى المنافس مع مراعاة أن يكون مركز ثقل الجسم أكثر على القدم الامامية لحظة الاصطدام فى نهاية اللكمة.
- ٣- يراعى اثناء أداء اللكمة بأحد الذراعين عمل تغطية أو دفاع بالذراع الاخر عن طريق عمل حركة ( دفاع لأعلى Age - Uke ) عندما تكون اللكمة فى البطن وعمل حركة ( الدفاع لأسفل Gedan Barai ) عندما تكون اللكمة موجهة لوجه المنافس .
- ٤- بمجرد وصول اللكمة للهدف يتم سحب كوع وقبضة اليد الضاربة بسرعة لمكان بدايتها وكأنها لمست تيار كهربى .

---

• الأءاء الفنئ لمهارء الضربة بظهر القبضة **Uraken**

---

- ١- يقف اللاعب فى وضع الأستعداد المناسب له .
- ٢- يقوم اللاعب بنقل مركز ثقل الجسم للأمام و الميل بالكشف مع مد الذراع الضاربة للأمام وللخارج فى اتجاه دائرى نحو المنافس مع اعتبار مفصلئ الكشف والكوع محور ارتكاز لخط سير أو دوران اليد الضاربة .
- ٣- يتم دوران مفصل الحوض تجاه اليد الضاربة لنقل القوة الناتجة إلى الصدر فالكشف فالذراع واخيرا القبضة .
- ٤- يقوم اللاعب بالحركة الرجوعية بسرعة بمجرد لمس ظهر القبضة للهدف .