

قواعد الهجوم

وهو مقدرة اللاعب على استخدام الذراعين و الرجلين في تسديد مختلف المهارات الهجومية الطويلة والقصيرة ، سواء كانت بطريقة مباشرة أو غير مباشرة و في التوقيت المناسب و بأقل مجهود ممكن وبدون المبالغة في الأداء لكي تصل إلى هدفها بالمناطق المصرح بها قانون اللعبة باللكم والركل وإخلال التوازن بجسم المنافس.

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 الذراعين أو الرجلين في تسديد مختلف المهارات الهجومية الفردية سواء كانت بطريقة مباشر أو غير مباشرة في التوقيت المناسب و بأقل مجهود ممكن وبدون المبالغة في الأداء لكي تصل إلى هدفها بالمناطق المصرح بها قانون اللعبة باللكم والركل بجسم المنافس.

ثانياً:الهجوم المركب :-

وهو مقدرة اللاعب على استخدام الذراعين 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 باللكم و الركل بجسم المنافس.

ثالثاً: الهجوم المضاد :-

وهو مقدرة اللاعب على استخدام الذراعين 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 باللكم و الركل بجسم المنافس وذلك بعد استخدام الوسائل الدفاعية المناسبة لتفادى مختلف مهارات المنافس الهجومية.

*اهمية الهجوم فى رياضة الكاراتيه :-

- ١- يكسب اللاعب الثقة بالنفس .
- ٢- يساعد على اكتشاف نقاط القوة و الضعف فى مهارات المنافسة الدفاعية .
- ٣- يساعد على افساد خطط المنافس الهجومى و الدفاعى .
- ٤- وسيلة فعالة لتسجيل النقاط .

المسافة الهجومية المستخدمة فى رياضة الكاراتيه :-

و تنقسم الى ثلاث مسافات اساسية وهى :-

المسافة الطويلة :-

وهى المسافة التى تسمح للاعب بأخذ خطوة لتسديد مختلف المهارات الهجومية الطويلة الى المناطق المصرح بها باللكم و الركل بجسم المنافس .

المسافة المتوسطة :-

المسافة التى تسمح للاعب بتسديد مختلف المهارات الهجومية الطويلة الى المناطق المصرح بها باللكم و الركل بجسم المنافس .

المسافة القصيرة :-

المسافة التي تسمح للاعب بتسديد مختلف المهارات الهجومية القصيرة الى المناطق المصرح بها باللكم و الركل لجسم المنافس .

*اسباب فشل المهارات الهجومية على المنافس :-

١- سوء تقدير للمسافة الهجومية .

٢- ارتكاب خطأ قانونى اثناء الأداء .

٣- إصابة المنافس .

٤- خطأ تحكيم .

٥- ضعف الأداء المهارى .

٦- دفاع جيد من المنافس .

اسباب نجاح المهارات الهجومية على المنافس :-

١- حسن تقدير المسافة الهجومية .

٢- خطأ دفاعى من المنافس .

٣- توقيت جيد للمهارات الهجومية .

٤- ارتكاب خطأ للمنافس اثناء الأداء .

٥- التسديد الناجح للمهارة الهجومية فى نفس لحظة هجوم المنافس .

التوقيت المناسب للهجوم على المنافس :-

- ١- عند ظهور علامات التعب و الارهاق على وجة المنافس و عدم قدرته على الدفاع.
- ٢- عندما يفشل المنافس فى الهجوم .
- ٣- عند ظهور ثغرات بجسم المنافس بالمناطق المصرح بها قانون اللعب باللكم والركل.
- ٣- فى التوقيت الذى لا يتوقع فيه المنافس اى هجوم .
- ٤- بعد صدور امر اللعب من الحكم .

أماكن تسديد المهارات الهجومية فى رياضة الكاراتية :-

- المستوى الأول..منطقة الرأس و الرقبة متمثلة فيما يلي :
- المسطح الامامي للرأس والرقبة.
 - المسطح الخلفي للرأس والرقبة.
 - المسطح الجانبي للرأس والرقبة.
- المستوى الثاني .. المنطقة الصدرية والبطنية والظهرية والمتمثلة فيما يلي :-
- المسطح الامامى للمنطقه الصدرية والبطنيه للجزع .
 - المسطح الخلفى للمنطقه الصدرية والبطنيه للجزع.
 - المسطح الجانبى للمنطق الصدرية والبطنيه للجزع.

المستوى الثالث.. المنطقة الطرف السفلى والمتمثلة فيما يلي :-

- الحافة الخارجيه للقدم .
- الحافة الداخليه للقدم .
- المسطح الخلفى للقدم .
- المسطح الامامى للساعد .
- المسطح الداخلى للساعد .
- المسطح الخارجى للساعد .