

محااضرة الملاكمة

- عن المهارات الهجومية فى رياضة الملاكمة وتنقسم إلى :
 - ١- اللكمات المستقيمة .
 - ٢- اللكمات الجانبية .
 - ٣ اللكمات الصاعدة .

أولاً : اللكمات المستقيمة

وتعني أنها تسير في خط مستقيم حتى تصل إلى الهدف أو الغاية ،
وتشتمل على : -

- أ- لكمات مستقيمة يسرى للرأس .
- ب- لكمات مستقيمة يسرى للجذع .
- ج - لكمات مستقيمة يمينى للرأس .
- د- - لكمات مستقيمة يمينى للجذع .

أ- اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس :

وتعد هذه اللكمة من أكثر اللكمات استخداما في المباراة نظرا لقربها من المنافس (وقفة الاستعداد للملاكم ماداً قدمه اليسرى أماما واليمنى خلفا) وأيضا لأنها لكمة سهلة الأداء ولا تغير كثيرا من وقفة الاستعداد .



أشكال توضيح اللكمة المستقيمة اليسرى في الرأس



الخطوات الفنية عند أداء المستقيمة اليسرى للرأس



- تتميز هذه اللكمة بسهولة أدائها .
- وتؤدي من وقفة الاستعداد بتحريك القبضة اليسرى في خط مستقيم نحو الهدف ، بحيث يتجه السطح الامامي للقفاز نحو المنافس .
- تشكل قبضة اليد مع الساعد والعضد والكتف الأيسر خطاً مستقيماً .
- يثبت مفصلي المرفق والكتف ، وتتبع اللكمات بثقل الجسم ويلف الجذع للداخل وللأمام . لتأمين الحماية ضد لكمات المنافس يجب تغطية الذقن بالقبضة اليمنى وتقترب الذقن من الصدر ، كما يقترب الكتف الأيسر من الذقن .
- يجب أن يقوم اللاعب بتوجيه نظره نحو المنافس .

الخطوات التعليمية للمستقيمة اليسرى فى الراس

- ١- من وقفه الاستعداد يقوم اللاعب بتسديد اللكمة تجاه الهدف والذراع الايسر على كامل الامتداد وبحيث تشير الاصابع إلى اسفل مع مراعاة فتح القبضة اليمنى للدفاع أمام الذقن .
- ٢- عودة الذراع الى وضعها فى وقفه الاستعداد .
- ٣- بعد التاكيد من اكتساب واستيعاب المبتدئين للمهارة يوجه المعلم المبتدئين بارتداء رباط اليد (البنداج) وعمل نفس النموذج مره أخرى .
- ٤- أداء المهارة أمام المرآة من الثبات ، ثم من الحركة .
- ٥- أداء المهارة أمام المرآة من المشى أماما وخلفا .
- ٦- أداء المهارة على وسادة الحائط من الثبات .
- ٧- (الوقوف صفين) الصف الأول يقوم بأداء المستقيمة اليسرى للرأس والصف الثانى يقوم بالدفاع .

ب- اللكمة المستقيمة اليسرى للجذع (الجسم)

- هي نفس طريقة أداء المستقيمة اليسرى للرأس إلا أنه أثناء أدائهما للجذع تثني الركبتين قليلاً حتى يصل الذراع الضاربة لمكان الهدف ، مع مراعاة كل الشروط التي ذكرت سابقاً في وقفة الاستعداد وطريقة أداء المستقيمة اليسرى للرأس . وفتح قبضة الذراع اليمنى للدفاع كحائط صد أمام الذقن والوجه .
- وثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي وميل الجذع أماماً ولليمين بدرجة مناسبة لتفادي لكمات المنافس المقابلة وتوضح الخطوات التعليمية لهذه اللكمة نفس الخطوات المتبعه للمستقيمة اليسرى فى الرأس .
- عودة الذراع والجذع إلى وضعها الطبيعي فى وقفه الاستعداد مع مد الركبتين لوضعهما السابق .



شكل لاداء اللكمة المستقيمة اليسرى للجذع



السلام عليكم
ورحمة الله وبركاته

Thank You!