**رابعا ": الطرائق الدفاعية**

وهي تلك الوسائل التي يستخدمها الملاكم من اجل التخلص من لكمات الخصم ما بواسطة الذراعين او الجذع او الرجلين ونستطيع القول ان هناك نوع ين من الدفاع هما .

1. **الدفاع الايجابي**
2. **الدفاع السلبي**

**الدفاع الايجابي :-**  وهي وسائل دفاعية مرتبطة بحركات تجنب وتحويل اللكمات الجانبية واللكمات الصاعدة على شكل لكمات متبادلة وتلاحقها ومقابلة ولكمات مركبة وهجوم مضاد

**الدفاع السلبي :-** وهي وسائل دفاعية تستخدم لغرض التخلص من لكمات الخصم فقط سواء كان ذلك بالصد او الحذف او الميل بالجذع او عن طريق الهروب بخطوة الى الوراء او الجانبين او الوثب الى هذه الاتجاهات .

**تنقسم طرق الدفاع إلى ثلاث أنواع** :

1. **بالذراعين**
2. **بالجذع**
3. **بالساقين .**

**طرق الدفاع الأولية عن اللكمة المستقيمة اليسارية :**

1. إبعاد اللكمة القادمة بحذفها بأصابع اليد .
2. صد اللكمة القادمة براحة اليد ..
3. الميل للجانب بعيدا عن اللكمة .
4. سحب الجذع للخلف بعيدا عن اللكمة .
5. الرجوع خطوة للخلف بعيدا عن اللكمة .
6. الابتعاد للجانب بعيدا عن خط سير اللكمة .
7. الغطس تحت اللكمة .
8. صد اللكمة بالكتف .
9. صد اللكمة بالساعد – المرفق .

10-سحب القدم الامامية للخلف بعيداً عن اللكمة .

 **أهمية الدفاع :**

1- إجادة وسائل الدفاع تزيد من ثقة الملاكم بنفسه.

2- يمكن بواسطته إفساد مخطط المنافس.

3- الدفاع الناجح وسيلة للهجوم المضاد.

1. يتيح للملاكم اكتشاف نقاط الضعف والقوة.

\*أسس الدفاع الناجح..

أ - المحافظة على وضع الاستعداد الذي يحقق للاعب شروط وقفة الاستعداد : التغطية – الاتزان – سهولة الحركة – الاسترخاء .

ب - عدم المبالغة في أداء الدفاع من زيادة الجهد – ارتكاب الأخطاء .

جـ - التوقيت السليم : أي يؤدي الدفاع في الوقت المناسب بدون إسراع أو بطء في الاداء .

د - السرعة في اختيار الطريقة الدفاعية المناسبة لهجوم الخصم : أي يختار الطريقة الدفاعية المناسبة.