

# الملاكمة للمرحلة الثانية



م. عمر مزهر مالك

م.م. بكر خلدون خزعل



## المحاضرة الرابعة

### اللكمات

تعلم الملاكم لجميع انواع اللكمات واتقانها وامتلاكها القدرة على ادائها بسرع وقوة مع تكوين خبرة ومعرفة كافية لديه عن طرائق واساليب استخدامها في اللعبة وفي كيفية الربط بين المهارات اللكمية الهجومية والدفاعية والمضادة في القدرة على ربط اللكمات المضادة بالطرائق الدفاعية المناسبة وتستخدم لتحقيق غاية وتنفيذ طرائق واساليب الهجوم والدفاع والتمويه وفتح الثغرات وايقاف هجوم المنافس .

### انواع اللكمات :

- 1- لكمات مستقيمة : لكمات توجه بصورة مستقيمة للوجه مع مستوى النظر  
أ- لكمات مستقيمة يسار للوجه : 1- للجسم 2- للبطن  
ب- لكمات مستقيمة يمين للوجه : 1- للجسم 2- للبطن
- 2- لكمات خطافية ( جانبية ) وهي لكمات تؤدي من الجانب لتصيب الجانب الذي يواجهها من الوجه او الجسم او البطن وتؤدي بشكل منح  
أ- لكمات خطاف يسار للوجه : 1- للجسم 2- للبطن  
ب- لكمات خطاف يمين للوجه : 1- للجسم 2- للبطن

### أولا : اللكمات المستقيمة :-

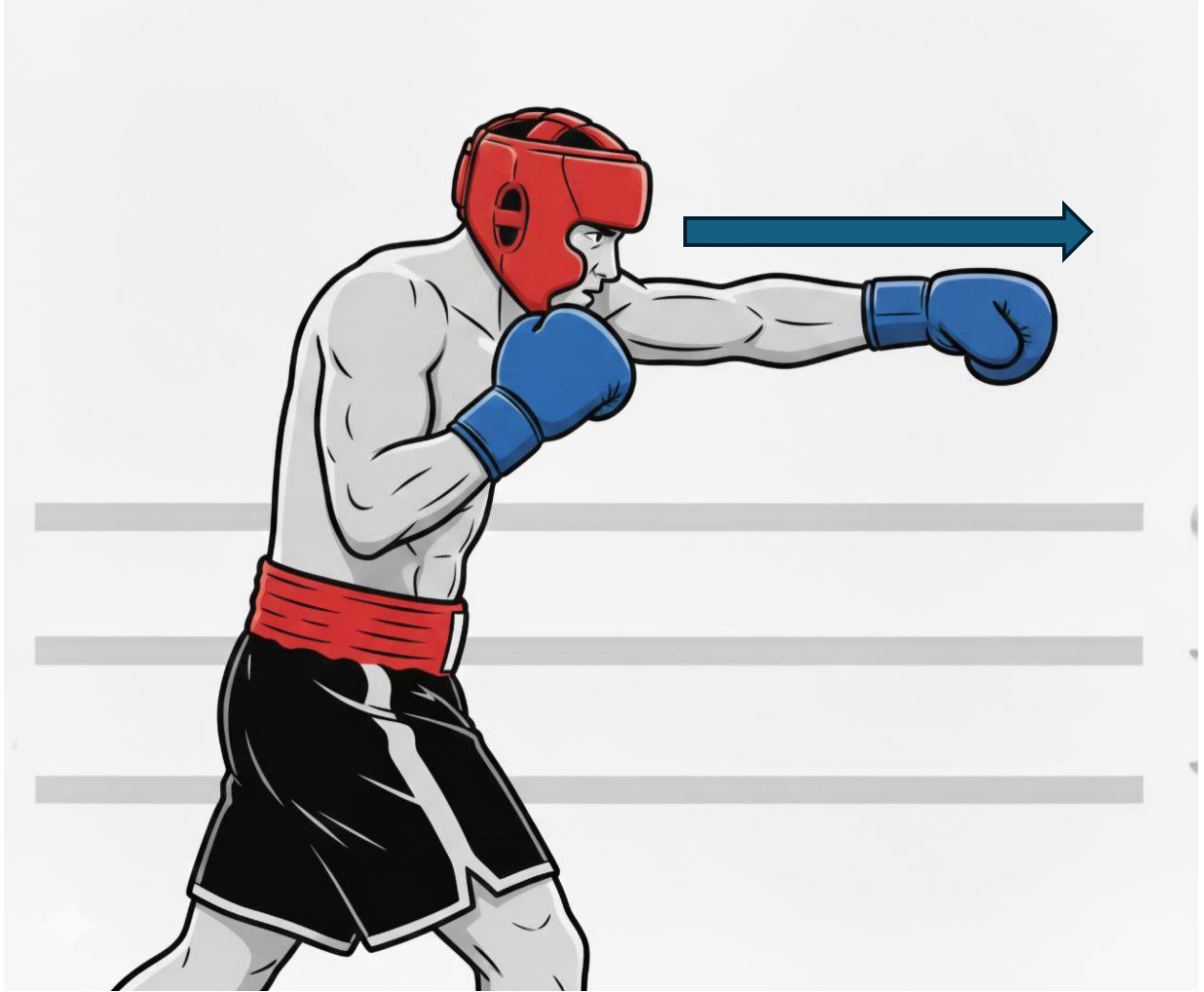
تعد اللكمات المستقيمة أول اللكمات استخداما وهي ( نظام حركي مركب يتحدد في تركيبه على ( المركبات ) هو تقدم حركة القبضة ) . وعرفت بأنها ( لكمات تضرب أو توجه للأمام بشكل مستقيم على مستوى النظر وتصيب الوجه أو الجسم أو البطن من الأمام وتتميز بدقة الإصابة وبشدتها وبسرعة وصولها إلى الهدف إذا أديت بإتقان ) . وتعرف من قبل المؤلف أنها سلاح فعال يستخدمه الملاكم أثناء النزال لأصابه المنافس أو الهدف .

### اللكمات المستقيمة اليسارية للرأس ..

تعد هذه اللكمة من أكثر اللكمات استخداما في النزالات لقربها من المنافس ولأنها لكمة سهلة الأداء لا تغير كثيرا من وقفة الاستعداد وهي تتميز عن غيرها من النواحي التالية .

## خط سير اللكمة المستقيمة

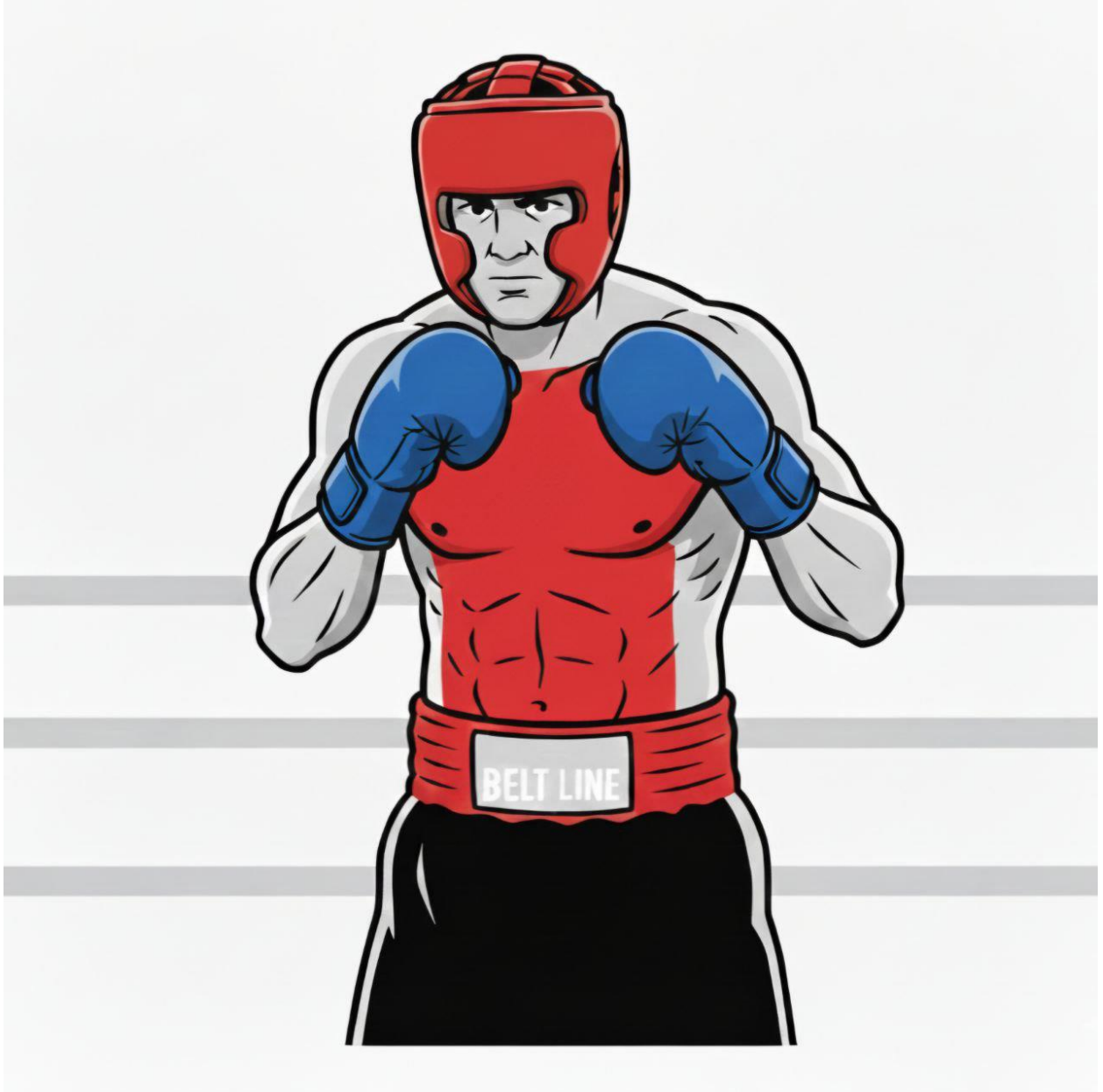
أن كل الضربات المستقيمة يجب أن يكون مسارها بشكل مستقيم وبمستوى الكتف ولاحظ انه من خلال صدمة الضربة فان القبضة تلف وتدور قبل لحظة الاصطدام.



صورة (1) يوضح خط سير اللكمة المستقيمة

## منطقة الهدف:

أن منطقة الهدف كما موضحة في الشكل باللون الأحمر وهذه هي المناطق المسموح بتسجيل النقاط فيها أمام وجانبي الرأس والى الجسم فوق خط الحزام وان الضربات التي تقع على الذراعين والكتف لا تسجل نقاط.



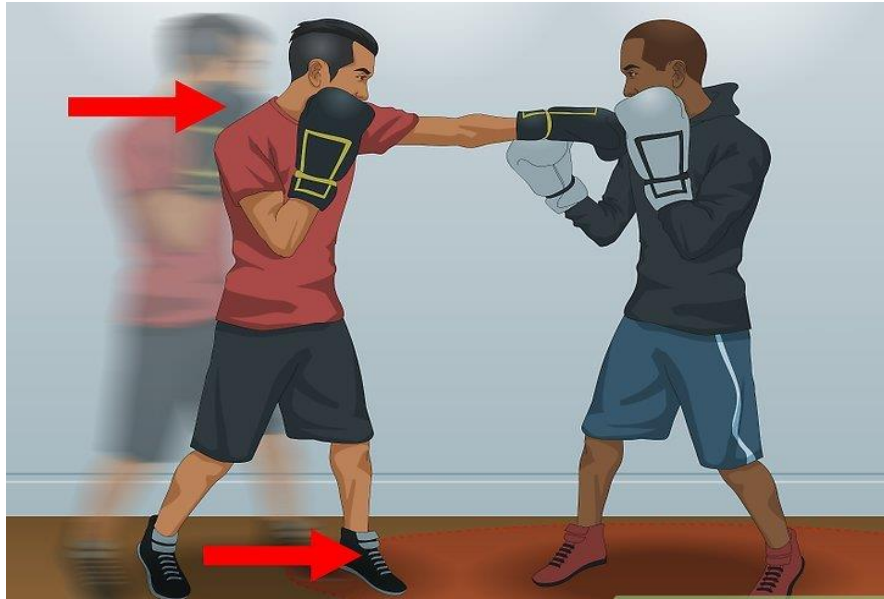
صورة رقم (2) يوضح منطقة الهدف

## مميزات اللكمة المستقيمة الى الراس..

1. لكمة استكشافية للبحث وكشف خطط المنافس .
2. لكمة تمهيدية للكلمات الأساسية للملاكم .
3. لكمة تفتح ثغرات في جسم المنافس لتنفيذ الواجبات الخطئية للملاكم .
4. لكمة تخلص وتؤمن الملاكم بعد تنفيذ اللكمات الأساسية وايقاف الهجوم المضاد .
5. تستخدم لقياس المسافة لتنفيذ الواجبات الهجومية والاحتفاظ بالمسافة المحددة .
6. لكمة تشتت انتباه المنافس وتربك خططه الهجومية .
7. تستخدم كلكمة جوابية أو مقابلة لجمع النقاط .
8. تؤدي في خط مستقيم لأصابة الهدف .
9. أقل استنزافاً للطاقة من اللكمات الأخرى

## خطوات تعلم المستقيمة اليسار الى الراس..

من وقفة الاستعداد توجه القبضة اليسرى للأمام وفي خط مستقيم وتكون الذراع على كامل امتدادها وتسديد القبضة للداخل لتواجه السلاميات الوجه يراعي وضع اليد اليمنى للدفاع بجانب الوجه وتكون مثنية ملاصقة للجذع، والمحافظة على "توازن الجسم وذلك بتثبيت القدم عند أداء اللكمة وبهذا ينقل ثقل الجسم مع اتجاه اللكمة للأمام وتؤدي هذه اللكمة بسرعة لتعود الذراع الأكمه إلى محلها للتعطية ولأخذ الوضع الاستعدادي وعند التعلم يجب ملاحظة وصول اللكمة إلى الهدف مصحوبة بثقل الجسم والكتف وأن تكون اللكمة سريعة ودقيقة.



صورة (3) مستقيمة للراس

## الأخطاء الشائعة لللكمة المستقيمة الى الراس..

1. عدم مد ذراع اللكم بشكل كامل ومستقيم عند الأداء.
2. عدم أداء الدفاع الجيد عند الأداء من حيث وضعية اليد اليمنى.
3. رفع الراس الى اعلى عند أداء المهارة.
4. تصلب في عضلات الجسم عند الأداء.
5. عدم اخذ خطوة مناسبة بالرجل المتقدمة عند الأداء.
6. عدم سحب ذراع اللكم بسرعة الى وضع الدفاع.
7. عدم قياس المسافة المناسبة بين الملاكمين عند الأداء
8. عدم أداء نقل حركي من الأسفل الى الأعلى والذي بدوره يعطي لللكمة القوة والتأثير المباشر على المنافس عند الأداء.