

جامعة كربلاء

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

فرع الالعب الفرديّة

# الملاكمة

للمرحلة الثانية

اعداد

م.العب ضياء محمد مهدي

الدكتور سامر عبد الهادي احمد

2018 — 2017

## الملاكمة

الملاكمة تؤدي دورا في اعداد النشأ لكي يصبحوا شخصيات متكاملة متزنة عن طريق تهذيب سلوك الفرد وتنظيم دوافعه وتطويع ميوله وغرائزه وتطوير قدرة الفرد على بذل جهد في حدود طاقته أي انها تهدف الى اعداد جيل من الشباب اعدادا متكامل بدنيا ونفسيا وعقليا وخلقيا من اجل بناء مستقبل وطنه وحضارته .

لهذا تعرف الملاكمة على انها فن قديم للدفاع عن النفس ورياضة تحتاج الى جانب القوة والمهارة في اداء اللكمات الى نكاه في الهجوم والدفاع لذا فهي رياضة ينتصر فيها الفن على القوة .

## تاريخ الملاكمة

ظهرت الملاكمة مع ظهور البشرية فقد تعلم الانسان الاول بداية حياته المشي والركض وخلال الغريزة الطبيعية للانسان في الدفاع عن نفسه قبل اكتشاف السلاح البدائي فقد احتاج الى يديه وقبضاته للدفاع عن نفسه واجدادنا قد مارسوها من خلال ما ظهر لنا في تاريخ الاثار التي عثر عليها من العصور القديمة حيث استعملوا قدم قفاز في تاريخ الملاكمة وكانو يرتدون لباس خاص بالملاكمة يتكون من تنورة تمتد الى الركبة , كما مارس الفراعنه الملاكمة قبل 160 سنة قبل الميلاد , ودخلت الملاكمة الى الدورات الاولمبية القديمة عام 688 قبل الميلاد .

## الملاكمة في العصر الحديث

لم يكن للملاكمة قانون لحين ظهور البطل الانكليزي ( فيج ) الذي فتح مدرسة باسمه (معهد فيج ) وسمي البطل الذي لا يهزم وفي عام 1740 اصبح احد تلاميذه بطلا ويدعى ( جاك بروتون ) ولقب ( بابي الملاكمة ) واصر اول قانون للعبة عام 1743 . دخلت الملاكمة للالعاب الاولمبية في الدورة الثالثة في سانت لويس عام 1904 وكان عدد المشاركين 44 ملاكم ومن امريكا فقط , وفي دورة لندن 1908 بلغ عدد الملاكمين المشتركين 42 ومن اربعة دول , وفي دورة روما عام 1960 شارك 282 ملاكم من 54 دولة وكان العراق من ضمنها .

## الملاكمة في العراق

ظهرت الملاكمة في العراق على يد الطيار حفطي عزيز في الثلاثينيات وضمن فريق القوة الجوية وجرت اول لعبة دولية بين العراق وسوريا عام 1938 , وتاسس الاتحاد العراقي للملاكمة عام 1956 , واشترك العراق في الدورة العربية الاولى في بيروت عام 1957 , وفي عام 1980 تاسس الاتحاد العربي للملاكمة وكان مقره في بغداد .

## مكونات الملاكمة

- 1- الاستناد الى اسس علمية تخضع لمبادئ العلوم الطبيعية وقوانينها .
  - 2- تحليل نتائج البحث العلمي ودراسة خبرات المدربين وتجاربهم .
  - 3- المهارات التكتيكية والتكتيكية والقدرات الذهنية في سرعة اداء الموقف وتقويمه وتحليله لاختيار انسب الحلول وتنفيذها بدقة وسرعة وقوة تناسب كل موقف اثناء النزال .
  - 4- الروح الكفاحية للوصول الى الهدف مع الارادة في التغلب على المقاومات الداخلية والخارجية .
  - 5- ان يجري النزال في ضل اسس وقواعد تربوية وضمن اطار قانون اللعبة وبراغي الشروط العامة لاداء اللكمات والتي تتمثل في الاتي :
- أ - ان تصيب بمقدمة القفاز المقفل .
  - ب - ان لا يرتكب الملاكم خطأ اثناء الاداء .
  - ج - ان تصيب المناطق المسموح اللكم بها .
  - د - ان تكون مؤثرة أي مصحوبة بثقل الجسم والكتف .
  - هـ - ان تكون القبضة مقفلة باحكام .
- 6- دراسة مكونات التدريب ( الصالة , الأدوات , الاجهزة , زملاء التدريب ) .

## متطلبات الملاكمة

هي عملية النهوض بجميع مكونات الملاكمة عن طريق الاعداد المتكامل لجميع القدرات والمهارات والصفات لغرض الوصول بالملاكمة الى الهدف المنشود في تحقيق الفوز واطهار المستوى الفني للاداء وتشمل :

### اولا :- الاعداد البدني ويتضمن :

1- الاعداد البدني العام : ويهدف الى تنمية وتطوير كافة الصفات البدنية التي تعد الاساس الذي تبنى عليه الصفات البدنية الخاصة .

2- الاعداد البدني الخاص : ويهدف الى تنمية وتطوير الصفات البدنية الخاصة بالملاكمة .

### ثانيا :- الاعداد الفني ويتضمن :

1- الاعداد المهاري : ( التكنيك )

وهو مجموعة المبادئ الاساسية الدفاعية والهجومية التي تكون مهارات وخبرات الملاكم الحركية والتنافسية عن طريق تعلمها واستيعابها واتقانها ( طريقة تادية الحركة ) .

2- الاعداد الخططي : ( التكتيك )

يعني فن الفوز وذلك باستخدام الملاكم لكافة الصفات والقدرات والمهارت التي يمتلكها بصورة واعية وتفهم تام معتمدا على القدرات الذهنية والتفكير السليم أي هو عملية اختبار للمهارات الحركية في موقف معين .

### ثالثا :- الاعداد الارادي والنفسي :

أي اعداد الملاكم بشكل يساعده على تعبئة امكاناته وحشد طاقاته والتحكم بانفعالاته وحسن اختياره للاساليب والطرائق اللكمية الخططية المناسبة التي توصله الى الفوز وتنمية الثقة بالنفس على فرض ارادته وشجاعته في النزال .

## الاعداد الفني

يعرف الاعداد الفني بانه قدرة الملامك في تعلم واتقان المهارات الاساسية الدفاعية والهجومية في الملاكمة حتى تصبح مهارات وخبرات حركية متكاملة واستخدامها بشكل واع في اساليب خطية تتناسب وخواص ومميزات الخصم من اجل قيادة النزال واحراز الفوز ويتكون الاعداد الفني من الاعداد المهاري والاعداد الخطي .

### - الاعداد المهاري :

تهدف عملية الاعداد المهاري الى تعليم الملامك المهارات الحركية الاساسية لفن الملاكمة واتقانها وتثبيتها لغرض تحقيق المستوى الجيد للاداء , وهذه المهارات هي العناصر الرئيسية التي تتكون منها نزالات الملاكمة :

ويعرف الاعداد المهاري للملامك بانه مرحلة اكتساب واتقان اللاعب لمجموعة المهارات الحركية الاساسية لفن الملاكمة , ويعد الاعداد المهاري للناشئ القاعدة التي يبني عليها الاعداد الخطي والاعداد النفسي , وهذا ما يساعد اللاعب المعد اعدادا بدنيا ونفسيا على سهوله تعليم المبادئ الاساسية للنشاط واستيعابها واتقانها لكي تصبح مهاراته وخبراته الحركية متكاملة .

ويشمل الاعداد المهاري في الملاكمة على :

أ - وقفة الاستعداد .

ب - حركة القدمين .

ج - اللكمات .

د - اللكم المضاد .

هـ - الطرائق الدفاعية .

## المهارات الاساسية بالملاكمة :

وتعرف بانها مجموعة المبادئ الاساسية التي يتعلمها الملاكم ليستخدمها في الدفاع والهجوم وتصبح بذلك مهارات وخبرات تكتسب من خلال التدريب والتنافس والاطلاع والمشاهدة بطريقة علمية وتشمل المهارات التالية :

### اولا : . القبضة :

ان اللكمة التي يقدر لها القضاة نقاط هي التي تصيب الهدف بصورة مباشرة بالجزء الامامي من مقدمة قبضة اليد المقفلة وتقع على الجزء الجانبي او الامامي لراس الخصم او جسمه فوق الحزام أي ان الملاكم عند تسديد اللكمة للمنافس لابد ان يغلق القبضة باحكام داخل القفاز وهذه من شروط اللكمات .

### وضع القبضة :

لابد لكل ملاكم ان يتعلم كيفية اغلاق اصابع اليد بصورة سليمة للابتعاد عن كثير من الاصابات التي قد يتعرض لها نتيجة لذلك , فيجب ثني اصابع اليد الاربعة على راحة اليد ثم ابهامه على اصبع السبابة والوسطى وتغلق قبضة اليد بخفة وتقل بشدة وتشد عضلاتها قبل ملامستها الهدف مباشرة فيما يعطي القبضة العزم أي قوة الاداء والمتانه والحماية بعيدا عن الاصابات المختلفة مع ملاحظة عدم الاستمرار بالشد العضلي على القبضة اثناء عدم الاداء لان الشد العضلي المستمر يؤدي الى سرعة الاجهاد اذ يجب الاقتصاد بالجهد وكما موضح في الصور التالية :

### منطقة الهدف :

ان المناطق المسموح للكم فيها هي :

امام الوجه وجانبه والصدر والبطن حتى الحزام اي السرة ولا يجوز للكم في غير هذه المناطق وان اللكمات التي تصيب الذراعين لا تحتسب .

### ثانيا :- وقفة الاستعداد :

هي الوضع الاساسي الذي يؤدي منه الملاكم مهاراته الهجومية والدفاعية بسهولة ويسر , كما انه يتيح الحماية والتغطية لأكبر منطقة من الراس والجسم بعيدا عن اللكمات المباشرة للمنافس , وتكون المسافة بين القدمين باتساع الحوض كما يجب ان تكون القدم الخلفية مرفوعة الكعب , وان يحمي الملاكم فكه بكلتا قبضتيه اليمنى واليسرى ويحمي جذعه وخاصة منطقة الاضلاع العائمة بمرفقيه ويعطي هذا الوضع استرخاء للجسم حتى يسهل استئارة العضلات اللازمة للعمل بسرعة وقوة لحظة الحاجة اليها , و يؤمن هذا الوضع على سهولة ايجاد التوافق بين عمل القدمين واليدين , ويتوقف شكل وقفة الاستعداد قبل كل شيء على

امكانيات ومميزات الملاكم البدنية والتنافسية , فمثلا وقفه الملاكم القصير تختلف عن وقفه الملاكم الطويل ولهذا يجب ان تتماشى الوقفة مع امكانيات كل ملاكم .

### شروط وقفه الاستعداد

1. الاسترخاء . اي تكون عضلات الملاكم في حالة استرخاء لاستغلالها في الوقت المناسب لمواجهة أي موقف .
  2. التغطية . اي تغطية ما مسموح للكم فيه قدر الامكانية ليبعد نفسه عن الاصابة .
  3. سهولة الحركة . اي الوضع الذي يسمح للملاكم بسهولة الحركة في التقدم والانسحاب والتحرك الى الجانبين لتنفيذ الواجب المطلوب .
  4. الاتزان . اي الارتكاز الصحيح والنقل الحركي الجيد الذي يهيء الملاكم لاستغلال طاقاته .
- طريقة الوقوف :**
1. فتحة الساق يجب ان تكون يعرض الكتف يعتمد على بنية جسم وطول الساق.
  2. وقفه الاستعداد تتطلب ان توزع اوزان الجسم على الساقين الأمامية والخلفية بشكل متساوي . وخاصة بالتنقل الى الخلف او الى المناطق الاخرى وهذا يعتمد على تطبع الأفراد على الاسلوب المتخذ.
  3. تبقى القدم الأمامية ملاصقة للارض للسماح بالتحكم بحركة الملاكم باقصى مدار مع ثني الركبة قليلا او بعض الشيء من اجل سهولة الحركة.
  4. يبقى الكعب للقدم الخلفية مرفوعة قليلا في جميع الاوقات لتسهيل الحركة والسرعة وتطبيق اللكمات وتكون الساق الخلفية ثني الركبة والارتخاء قليلا من اجل دفع اللكمة من القدم الخلفية بطريقة سبرنكية.
  5. تكون القدم الأمامية تشير باتجاه 45 درجة بعيدا عن الخصم وذلك من اجل التنقل بسهولة لجسم ووزن الملاكم.
  6. التغطية للمناطق المصرح بها للكم وقليلًا من الانعطاف الى جهة اليمين موازيا للقدم الأمامية .
  7. كلا اليدين تكون في الاعلى براحة المرفق لتغطية الوجه بالقفازات والمرفق لتغطية الجسم من اجل الوقاية من لكمات الخصم.
  8. الكفوف تكون بجوانب الوجه ان تكون مفتوحة قليلا مع الارتخاء قليلا ليتمكننا من التحرك بها بانسيابية اثناء حالة الدفاع .
  9. يبقى الذقن منخفض قليلا او ملاصقا للصدر مع رفع الكتف الأمامية وذلك لحماية والدفاع من لكمات الخصم .
  10. هناك اخطاء في الوقفة وخاصة الانحناء الرأس والجسم الى الامام تعتبر حالة سلبية ويكون الملاكم معرض لضربات الخصم

## الايخطاء الشائعة لها :

- 1- ضيق الفتحة العرضية ما بين القدمين مما يؤدي الى الاخلال بالتوازن الجانبي .
- 2- ضيق الفتحة الامامية الخلفية مما يخل بالتوازن الامامي الخلفي .
- 3- اتساع الفتحة الامامية الخلفية مما يؤثر في سهولة الحركة .
- 4- انخفاض قبضة اليسار او اليمين مما يكشف الوجه .
- 5- رفع الذراع عاليا مما يؤدي الى كشف الجسم .
- 6- عدم ثني ركبة الساق الخلفية مما يؤدي الى سقوط مركز الثقل الى الامام ويخل بالتوازن .
- 7- عدم ثني الراس للامام قليلا مما يعرضه للكف .
- 8- التصلب بالوقوف او الوقوف باستقامة .

## ثالثا :- حركات القدمين :

تعتبر عملية اتقان حركة القدمين للملاكم من الأسس المهمة في تدريب الملاكمة حيث تعتمد حركات الهجوم والدفاع وتقدير المسافة اعتمادا كليا على حركة القدمين وتعتبر قدرة اللاعب على سهولة وسرعة الحركة من أهم عناصر تحقيق الفوز أثناء الملاكمة .

ولتعليم حركة القدمين نتبع ما يلي:

- 1- للتحرك للامام تتحرك القدم الامامية خطوة للأمام ثم تتبعها القدم الخلفية بنفس الخطوة ليعود اللاعب الى وقفة الاستعداد .
- 2- للتحرك للخلف تتحرك القدم الخلفية خطوة للخلف تتبعها بالقدم الامامية نفس المسافة خطوة الخلف لنعود الى وقفة الاستعداد .
- 3- للتحرك للجانب اليمين نحرك القدم اليمنى خطوة للجانب اليمين ثم نحرك القدم اليسرى خطوة الى جهة اليمين بنفس المقدار والعودة الى وقفة الاستعداد .
- 4- للتحرك للجانب الأيسر نحرك القدم اليسرى خطوة الى اليسار ثم نحرك القدم اليمنى خطوة بنفس المقدار الى جهة اليسار ونعود الى وقفة الاستعداد .
- 5- للتحرك المحوري نثبت القدم الامامية اليسرى على المشط ثم تتحرك القدم الخلفية اليمنى الى الاتجاه المرغوب به

وبهذا نستنتج أن القدم التي تتحرك أولاً هي القدم الأقرب لجهة التحرك تليها القدم الأخرى بنفس المسافة وفي نفس الاتجاه .

\*ملاحظة مهمة:

- يجب أن يكون التحرك بواسطة الزحف الخفيف على أمشاط القدم وبسرعة مع أسترخاء المجموعات العضلية المختلفة مع الأحتفاظ بالوضع الصحيح لوقفة الأستعداد.

### ثالثاً :- اللكمات :

تستخدم لتحقيق غاية وتنفيذ طرائق واساليب الهجوم والدفاع والتمويه وفتح الثغرات وإيقاف هجوم المنافس ولذا يجب الاهتمام بدقة وسرعة الاداء والاحتفاظ بتوازن الجسم باستمرار واتخاذ احتياطات الامان الازمة لتلافي لكمات المنافس واستغلال الذراع الاخرى في تغطية الهدف المكشوف ( الراس الجذع , البطن ) عند تسديد اللكمة كذلك تهيئتها لرد الفعل أي اكمال مهمة الذراع الاولى .

### انواع اللكمات :

توجد ثلاث انواع رئيسية من اللكمات وهي :

اولاً :- اللكمات المستقيمة : وهي لكمات تضرب او توجه للامام بشكل مستقيم مع مستوى النظر وتصيب الوجه او الجسم او البطن من الامام وتتميز بدقة الاصابة وبشدتها وسرعة وصولها الى الهدف اذا ادبت باتقان وهي على نوعين :

1- لكمات مستقيمة يسار .

2 - لكمات مستقيمة يمين .

ثانياً :- اللكمات الخطافية ( جانبية ) : وهي لكمات تؤدي من الجانب لتصيب الجانب الذي يواجهها من الوجه او الجسم وتؤدي بشكل منحني أي يكون هناك انثناء في مفصل المرفق ويكون الانثناء محدد بحسب الظرف الذي تسدد به اللكمة وقد يكون كبيراً او قليلاً بحسب المسافة وهي على نوعين :

1- لكمات خطافية يسار .

2- لكمات خطافية يمين .

ثالثاً :- اللكمات القلع ( الصاعدة ) : وهي لكمات تؤدي من الاسفل الى الاعلى وتوجه الى البطن او الصدر او اسفل الحنك ا والى الوجه ويكون هناك انثناء محدد في مفصل المرفق بحسب ظرف اداء كل لكمة وهي على نوعين :

1- لكمات قلع يسار .

2- لكلمات قلع يمين .

اغراض اللكمات :

للكلمات اغراض يجب ان يعرفها كل ملاكم وهي :

1- لكلمات تمهيدية :

أي انها تمهد للكلمات اخرى ولا يحسب القضاة نقاط لها لانها غير مؤثرة أي غير مصحوبه بثقل الجسم او الكتف وغايتها التمويه والخداع وفتح الثغرات وتغيير انتباه المنافس والاخلال بدفاعه ومعرفة طبيعة الملامم واسلوب لعبه ونقاط ضعفه .

2- لكلمات اساسية :

وهي لكلمات مباشرة تصيب الهدف صحيحة ويحسب لها القضاة نقاطا لانها مؤثرة أي مصحوبة بثقل الجسم والكتف وتؤدي كثيرا بعد لكمة او عدة لكلمات تمهيدية ومباشرة .

3- لكلمات مضادة :

وهذه لكلمات متنوعة وتؤدي بعد عملية دفاع ويحسب لها القضاة نقاطا اذا اصابت الهدف وتكون هذه اللكمات على الاكثر مفاجئة للمنافس وذات تأثير عليه ولتنوع هذه اللكمات فهي تستعمل كرد فعل للكلمة من المنافس وحسب الظرف وتؤدي مع خروج لكمة المنافس مباشرة او بعد لكمة المنافس كرد فعل سريع مضاد .

اولا :- اللكمات المستقيمة

هي من اهم اللكمات وتستخدم في الهجوم من بعيد بعد مد الذراع على استقامتها او من المسافات المتوسطة بعد ثني المرفق قليلا بحسب المسافة للمنافس وتستعمل في التمويه والخداع لفتح الثغرات في دفاع المنافس كذلك تعد من اهم اللكمات التي يستطيع فيها الملامم من جمع اكبر عدد ممكن من النقاط ولسهولة ادائها فهي تعلم اولاً لانها تساعد الملامم المبتدئ على اتقان المهارات . اما انواع اللكمات المستقيمة فهي :

- اللكمة المستقيمة اليسار

طريقة الاداء : من وضع الاستعداد يمد الملامم ذراعه اليسرى الى الامام بصورة مستقيمة وبسرعة نحو الهدف , واثناء امتداد الذراع تستدير قبضة اليد للداخل لتواجه السلاميات وجه المنافس وبشكل مستعرض وبذلك تكون القبضة والساعد والعضد على استقامة واحدة ويغطي الكتف الوجه من الجانب لانخفاض الذقن قليلا للامام ويكون ظهر القبضة للاعلى عند ملامستها الهدف وتكون ذراع اليمين مثنية من المرفق وملاصقة للجذع وقبضتها بجانب الوجه لحمايته ولحماية الجذع , واثناء الاداء يجب على الملامم دفع الارض بمشط القدم الخلفية ( اليمنى ) وبهذا ينقل ثقل الجسم الى القدم الامامية ( اليسرى ) لدفع الجذع بقوة مع اتجاه اللكمة

للامام , وتؤدي هذه اللكمة بسرعة وتعود الذراع اللاكمة الى محلها بسرعة لتسهم بالتغطية ولأخذ وضع الاستعداد الطبيعي .

مميزاتها :

- اول لكمة تعلم وسهلة التعلم .
- تستعمل من بعد لابعاد الخطر .
- تستعمل لقياس المسافة
- قريبة من الخصم لكون المستقيم اقرب .
- كثيرة الاستعمال ومهمة في اللعب .
- تتميز بالسرعة والدقة والفاعلية .
- بين الملائم والمنافس .
- تستعمل كلكمة تمهيدية للكمات اخرى .
- تستعمل لجمع اكبر عدد ممكن من النقاط .
- تستعمل لارباك المنافس وتغيير خطته .
- تستعمل لتشتيت انتباه المنافس وفتح الثغرات في دفاعه .

### الاطء الشائعة :

- 1- ارتفاع الراس للاعلى اثناء الاداء مما يعرضه للكم .
- 2- التأشير قبل الاداء مما يحذر المنافس .
- 3- عدم استغلال دفع الجسم او الكتف اثناء الاداء
- 4- بطى مد الذراع الاكمة .
- 5- عدم تقدير المسافة بين الملائم ومنافسه .
- 6- عدم شد القبضة باحكام اثناء الاداء .
- 7- اللكم او الضرب بجانب القفاز .
- 8- عدم دوران القبضة للداخل .
- 9- كشف الجسم من جانب اليمين لارتفاع المرفق اثناء الاداء .

10- انخفاض قبضة اليمين المدافعة للأسفل مما يعرض الوجه للكم .

11- عدم عودة اليد الاكمنة بصورة مستقيمة .

### طرائق الدفاع عن اللكمة المستقيمة اليسار :

- الحذف
- الصد
- الميلان
- الغطس
- الابعاد
- الصد
- سحب الجذع
- الرجوع خطوة
- صد بالكتف
- صد بالمرفق

### - اللكمة المستقيمة اليمين :

تعد هذه اللكمة مهمة وفعالة لما تتميز به بالحدس الحركي الكبير في حركة لف الجذع الذي يأتي من خلال ذلك مضافا اليه دفع القدم اليمنى الخلفية , وتكون هذه اللكمة سريعة ومؤثرة وتؤدي كلكمة أساسية او مضادة وفي اكثر الاحيان تؤدي بعد لكمة او عدة لكمات مستقيمة يسار او ما يطلق عليه اصطلاح ( واحد اثنان ) وحيانا تستعمل وحدها لو سنحت الفرصة .

### طريقة الاداء :

يبدأ الملاكم بمد الذراع اليمين واثناء ذلك نرى ان رسغ اليد قد لف للداخل لتواجه السلاميات وجه المنافس وبشكل عرضي وتصبح الذراع موازية للأرض ويتحول ثقل الجسم من الخلف الى الامام , ويكون هناك قتل في الجذع للداخل باتجاه اللكمة , أي يستدير الجانب الايمن من الجذع للداخل خلف اللكمة ليعطي قوة اكبر وفعالية اشد للكمة ويغطي الكتف الايمن الوجه من الجانب ويكون النظر للامام على الهدف مع انثناء الراس قليلا للامام وتكون قبضة اليسار بجانب الوجه مرفقها ملاصق للجسم , ويلف كعب القدم الخلفية ليكون ارتكازها على المشط مع وجود انثناء قليل في ركبة الرجل اليسرى للمحافظة على الاتزان .

طرائق الدفاع عن اللكمة المستقيمة اليمين :

- الحذف
- الصد باليد المقابلة
- الصد بالكتف
- بالميلان
- الغطس
- الانسحاب للخلف

ثانيا : - اللكمات الخطافية ( الجانبية ) :

مميزاتها :

- تتميز بالقوة لكونها مصحوبة بثقل الجسم ز
- قصر مداها وقربها من الخصم .
- انها مفاجئة للخصم .
- تعد كلكمات مضادة ناجحة .
- تفتح الثغرات في دفاع الخصم .
- انها لكمات دفاعية وهجومية .

حالات الاستعمال :

- تستعمل مع اقتراب الخصم .
- تستعمل عندما يكون الخصم على الحبال او في احد الزوايا .
- تستعمل اثناء الدخول او الخروج من الاشتباك .

اما انواع اللكمات الخطافية فهي :-

- اللكمة الخطافية اليسار :

هي احد اللكمات الجانبية التي تؤدي من الجانب الايسر للملاكم لتصيب الجانب الايمن من وجه الخصم او جسمه وهذه اللكمة تحتاج الى توافق واتزان جيد اثناء الاداء وتؤدي هذه اللكمة بعد لكمة مستقيمة يسار او بعد لكتين مستقيمة يسار ومستقيمة يمين واحيانا وحدها بحسب الظرف وتستخدم هذه اللكمة في الهجوم واحيانا اثناء الدفاع .

## طريقة الاداء :

تؤدي من جانب الجسم بلف الجذع الى الداخل ( اليمين ) بشدة مع اللكمة ويرتفع مرفق ذراع اليسار وهو مثني ليصبح موازيا للارض لتلامس القبضة الهدف وظهرها للاعلى ويلف مشط القدم الامامية قليلا للداخل وتدفع الارض بمشط القدم الخلفية اليمنى لنقل الثقل للاما ماما ذراع اليمين فتكون في محلها متخذة وضع الدفاع ومهيئة لرد الفعل اللازم على ان يتم ملامسة الهدف في نفس الوقت الذي يتم فيه نقل ثقل الجسم للامام كذلك الحفاض على الاتزان والارتكاز الصحيح مع استخدام عضلات البطن في لف الجذع الى جهة اليمين لاعطاء قوة اكبر للكمة وعدم التأثير باعادة الجسم قبل اللكم مما يحذر الخصم وتاكيد المحافظة على وضع الاستعداد بعد الانتهاء من تسديد اللكمة .

### طرق الدفاع عن هذه اللكمة :-

- الصد.
- الغطس.
- الميلان مع اتجاه اللكمة , او سحب الجذع للخلف .
- الابتعاد خطوة للخلف او للجانب .
- الاخطاء الشائعة لهذه اللكمة :-
- ارتفاع الراس للاعلى اثناء الاداء .
- التطويح اثناء الاداء مما يؤدي الى سهولة صدها .
- نزول اليد المدافعة مما يعرض الوجه للكم .
- ارتخاء مفصل اليد اثناء توجيه اللكمة مما يعرضه للاصابة .
- عدم ضبط المسافة .
- عدم استغلال دفع الارض وقتل الجسم اثناء الاداء .

### - اللكمة الخطافية اليمين :-

هي لكمة جانبية تؤدي من الجانب الايمن للملاكم لتصيب الجانب الايسر من وجه الخصم او جسمه ولايد ان تسبقها لكمة اخرى للتمهيد لها ونادر ما يستعملها وحدها للبدء بالهجوم لسهولة مشاهدتها من قبل المنافس وتؤدي على الاكثر كلكمة ثانية , مستقيمة يسار + خطف يمين او كلكمة رابعة , مستقيم يسار + مستقيم يمين + خطف يسار + خطف يمين . او باستمرار خلال اللعب .

### طريقة الاداء :-

تؤدي هذه اللكمة من وضع الاستعداد بعد دفع الارض بمشط القدم الخلفية اليمنى بعد لف المشط للداخل قليلا في نفس الوقت الذي يرفع مفصل المرفق الايمن ليوازي الارض بمستوى النظر وتستدار القبضة

للدخل عند التوجيه ليكون ظهرها للاعلى مع لف الجذع باتجاه اللكمة وتتخذ قبضة الذراع اليسرى محلها في وضع الدفاع .

### ثالثا :- اللكمات الصاعدة ( القلع ) :

تعرف لكمة القلع بانها لكمة تؤدي من الاسفل الى الاعلى اي صعود القبضة للهدف ويكون هدفها البطن او الوجه ويمكن تسديد هذه اللكمة بصور مختلفة ايضا بسبب زاوية مفصل المرفق التي يمكن تغييرها حسب مسافة الهدف وتستعمل هذه اللكمة بعد التمهيد لها بلكمات وذلك لقصر مداها .

#### حالات الاستعمال :-

- تستعمل ضد الخصم المندفع .
- تستعمل ضد الخصم الذي يزيد انحناءه اماما او راسه الى الامام .
- تستعمل مع هجوم الخصم اي عند قدومه .
- تستعمل اثناء التلاحم واثناء فك التلاحم .
- تستعمل قرب الحبال او في الزوايا عند حجز الخصم .

اما انواع اللكمات الصاعدة فهي :-

#### اللكمة الصاعدة ( القلع ) اليسار :-

#### طريقة الاداء :

تستعمل هذه اللكمة من الثبات ومن الحركة وتؤدي من وضع الاستعداد حيث تثني الركبتان مع ميلان الجذع يسارا اماما بقدر مناسب للغرض الذي يهدف له فاذا كانت اللكمة موجهة للفك فيكون الانثناء قليلا وكذلك الميلان اما اذا كانت للجسم فيكون الانثناء بالركبة اكبر ويميل الجذع للامام يسارا اكثر والانثناء والميلان يكون دائما اثناء الاداء وتؤدي بلف الجسم للداخل من الوسط ودوران للخارج بمفصل العضد وتشير مقدمة القبضة الى الاعلى وظهر القبضة يواجه الخصم ومع توجيه اللكمة الى الهدف تدفع الارض بالمشطين وتمتد الركبتان لزيادة قوة اللكمة مع ملاحظة ان تكون اليد الاخرى محلها في وضع الدفاع والراس للداخل والنظر موجه للامام .

#### الاطء الشائعة لهذه اللكمة :

- التاشير باليد قبل اللكم .
- ارتفاع اللكمة من بعيد وليس في محلها مما يكشف الوجه .
- ارتفاع الراس للاعلى اثناء الاداء .
- نزول الذراع المدافعة الى الاسفل .
- عدم تقدير المسافة بين الملامك والخصم .
- ارتقاء في مفصل المرفق اثناء الاداء مما يعرضه للاصابة .

## طرق الدفاع عن هذه اللكمة :

- الصد بقتل الجذع للداخل .
- الصد بالمرققين .
- سحب الجذع للخلف .
- الابتعاد خطوة للخلف .
- صدها باليد المقابلة اليمنى .

## اللكمة الصاعدة ( القلع ) اليمين :

### طريقة الاداء :

يكون هناك انثناء قليل في مفصلي الركبتين مع الميل القليل بالجذع اماما يمينا ويزيد الانثناء والميل اذا كانت موجهة الى الجسم ويقل ذلك اذا كانت موجهة للراس وتكون ذراع اليسار في محلها بوضع الدفاع وتلف القبضة للخارج قليلا ليكون ظهرها على الخصم ووجهها للاعلى وتدفع الارض بالمشطين وتمد الركبتان ويلف الجذع مع اتجاه اللكمة لزيادة قوتها .

### طرق الدفاع عنها :

- الصد بالمرققين .
- الصد بقتل الجذع الى الداخل .
- سحب الجذع للخلف .
- الابتعاد خطوه للخلف .
- صدها بالكف اليسرى .

## الدفاع في الملاكمة

يعرف الدفاع بانه الوسيلة او الوسائل التي يتبعها الملاكم للتخلص من لكمات المنافس معتمدا على تحريك جزء او اكثر من جسمه , او هو المقدرة على التخلص من لكمات المنافس , وكل ذلك يتطلب من الملاكم اليقظة والحذر والانتباه طيلة اللعب , وان طبيعة الدفاع تتحدد اساسا في التخلص من لكمات المنافس وافساد خطته وعدم فسح المجال له للحصول على نقاط كذلك الابتعاد عن الخطر الذي تسببه تلك اللكمات فالملاكم الذي يتلقى لكمات عديدة لا يدافع عنها تؤدي الى فقدانه لقدرته القتالية وعدم تطور مستواه الفني في اللعب اضافة الى نهايته السريعة كلاعب لذا على الملاكم ان يتعلم مهارات الدفاع باستمرار ليتطبع عليها ويتقنها من اجل الارتقاء بفن اللعب والمنافسة بصورة سليمة .

## مميزات الدفاع

- 1- ان يكون غير مبالغ فيه والاقتصاد بالجهد المبذول في عملية الدفاع بدون حركات زائدة ليستطيع الملائك من اداء الهجمات المضادة براحة وسيطرة تامة .
- 2- التوقيت السليم في اداء الدفاع ليس سريعا مما يغير من خطة الخصم وليس بطيئا مما يؤدي الى اصابة الملائك أي مع مجيء اللكمة .
- 3- الدقة والسرعة في اختيار الطريقة الدفاعية المناسبة للكمة القادمة من المنافس .

## اساليب الدفاع :

للدفاع اساليب ووسائل عديدة مختلفة يجب ان يتعلمها كل ملاك لا ان يتعلم بعضها ويترك البعض الاخر وهذه الاساليب مقسمة الى مايلي :

اولا:-الدفاع بواسطة الذراعين ويشمل الطرق التالية :

أ - طريقة الصد : أي صد اللكمة وايقافها وتشمل :

- 1- الصد بواسطة الكف المفتوح وتستعمل مع اللكمات الخطافية والمستقيمة .
- 2- الصد بواسطة الكتف وتستعمل مع اللكمات الخطافية .
- 3- الصد بواسطة الساعد وتستعمل مع اللكمات المستقيمة .
- 4- الصد بواسطة المرفق وتستعمل مع اللكمات المستقيمة والخطافية والقلع عندما توجه الى الجسم .
- 5- الصد بواسطة المرفقين عندما توجه اللكمة الى الجسم .

ب - اعاقه اللكمة : بقطع طريقها واخراجها عن خط سيرها اجباريا بمد الذراع امام سير اللكمة .

ج - الدفع ( الحذف ) : وهي اسهل طريقة واكثرها استعمالا ضد اللكمات المستقيمة .

ثانيا:- الدفاع بواسطة الجذع : ويشمل الطرق التالية :

- أ - الميل بالجزع للخلف وتستعمل مع اللكمات المستقيمة والخطافية .
- ب - الميل عن اللكمة الى الجانب وتستعمل مع اللكمات المستقيمة والخطافية .
- ج - الزوغان وتستعمل مع اللكمات المستقيمة والخطافية .

ثالثا :- الدفاع بواسطة الساقين : وتشمل الطرق التالية :

- أ - الابتعاد الى احد الجانبين وتستعمل مع اللكمات المستقيمة والخطافية .
- ب - الابتعاد للخلف وتستعمل مع اللكمات المستقيمة والخطافية والقلع .

رابعا :- الدفاع المزدوج ( الصندوقي ) :

وهي عملية دفاع مشترك بين الجذع والذراعين للتخلص من لكمات الخصم ومن خلال وقفة الاستعداد وحركة اليد اليسرى وهي قليلة الاستعمال .

### اللكم المضاد

اللكمات المضادة هي لكمات تؤدي بعد عملية دفاع يقوم بها الملاكم ضد هجوم الخصم الى هدف مختار يتوقعه الملاكم نتيجة خبرته مستفيدا من هجوم الخصم لتحقيق غايته ويحتاج الى التوقيت الدقيق والقرار الصائب وسرعة البديهية المتلازمة مع الذكاء والرد السريع , لهذا نجد ان الملاكم يغير دائما من طريقة لعبه وخططه من حيث اداء اللكمات وتغيير حالات الوقوف والتقدم والانسحاب ليشتمل افكار الخصم , لهذا فان الاعداد للكمات المضادة أي التمرين عليها مسبقا يهيء الملاكم لادائها في اللعب بصورة جيدة وتنقسم اللكمات المضادة الى قسمين :

#### 1- اللكمات المقابلة :

تسد مع لكمة المنافس في الوقت نفسه لتصيب الملاكم قبل وصول لكمته أي انها مرتبطة بالحركة الدفاعية ومن انجح هذه اللكمات المقابلة المستقيم الى الراس لما توفره من حماية وامان للملاكم الضارب وتمنح اللكمات المضادة المبادرة والسيطرة على الخصم .

#### 2- اللكمات الجوابية :

وتسد بعد عملية الدفاع مباشرة من لكمة الخصم لذا من المهم جدا ان يعرف الملاكم ان الوضع النهائي للدفاع سيكون وضعا ابتدئيا مناسباً لرد فعله باللكمة المضادة الجوابية ومن اللكمات الجوابية الناجحة حين صد لكمة المستقيم اليسار او تغيير اتجاهها بحذفها للجانب يضرب الملاكم خصمه لكمة مستقيمة يسار او خطف يسار .

## الاعداد الخططي

ان الاعداد الخططي في الملاكمة يعني ( فن الفوز ) وذلك باستخدام الملاكم لكافة ( الصفات والقدرات والمهارات ) التي يمتلكها بصورة واعية وتفهم تام معتمدا على قدراته الذهنية وتفكيره السليم . ويعتمد الاعداد الخططي على الاعداد المهاري اذ ان خطط اللعب ماهي الا عملية اختيار المهارات الحركية الفنية في موقف معين كما تختلف عملية تعلم المهارات الحركية عن تعلم خطط اللعب حيث ان تعلم المهارات الحركية لايتطلب القدر الكبير من التفكير بينما يتطلب الاداء الخططي دائما وفي كل وقت اسهام العمليات التفكيرية المتعددة اثناء الاداء نظرا لطبيعة المواقف المتعددة والمتغيرة اثناء المباريات .

### انواع الاساليب الخططية :

هي تلك الاعمال والتصرفات التي يستخدمها الملاكم بتفهم وتفكير سليم في النزال ويتمكن من تنويعها والربط فيما بينها حسب خواص ومميزات الخصم ومتطلبات مواقف النزال من اجل احراز الفوز على خصمه وتقسم الاساليب الخططية الى :

### اولا: الخطط الهجومية :

يعرف الهجوم بانه الاسلوب المؤثر في الخصم بواسطة لكمة او عدة لكمات من الحركة السريعة الى المناطق المسموح بها للكم وتكون حركة الهجوم بالتقدم للامام ولا يفترض في الهجوم وجود مسافة معينة بين الملاكمين حيث يتمكن الملاكم من شن هجومه من اوضاع مناسبة ومسافات مختلفة ويمكن تقسيم الهجوم الى انواع وكما يلي :

**1- الهجوم المباشر :** ويؤدي بعد قيام الخصم بحركات دفاعية ويسمى بالهجوم المباشر بدون تمهيد وذلك بان يحاول الملاكم تسديد لكمة حاسمة مفاجئة الى خصمه , اما الهجوم المباشر مع التمهيد فهو يهدف الى توفير انساب الظروف لتنفيذ الهجوم الاساسي عن طريق الاستكشاف ومناورة الخصم .

**2- الهجوم المضاد :** والذي يؤدي بعد قيام الخصم بهجوم او بعد حثه على القيام بالهجوم ثم الرد عليه بلجمات مقابلة او متبادلة .

ويحلل الهجوم الى اربعة اجزاء هي :

### 1- الاعداد للهجوم :

ان مدى نجاح الهجوم يتوقف الى حد كبير على حسن التمهيد له بواسطة الحركات الخداعية والتمهيدية والمناورة واختيار المكان المناسب من الحلبة كنقطة انطلاق لغرض القيام بعملية الهجوم ويهدف التمهيد اساسا وعلى اختلاف انواعه الى ايجاد وخلق المواقف والاوضاع المناسبة للقيام بالهجوم الاساسي وذلك بفتح الثغرات في دفاع الخصم واربابه وتشثيت انتباهه ويمكن تقسيم التمهيد الى الانواع التالية :

أ- الخدعة : وتتم بواسطة اللكمات الخداعية او بحركات الجسم وتهدف الى التغيرير بالخصم لترك التغطية والكشف عن الثغرة المناسبة لبدء الهجوم .

ب - المناورة : وهي وسيلة هجومية يقوم بها الملاكم للحصول على وضع مناسب وملائم لشن هجومه كحصر الخصم في زاوية الحلبة او على الحبال .

ج - التمويه : هو مجمل الاعمال الهجومية او الدفاعية التي يستخدمها الملاكم لتضييع الفرصة على الخصم في معرفة ما ينوي القيام به .

### 2- تنفيذ الهجوم :

وهي لحظة اصابة الخصم باللكمة الهجومية الاولى بعد ان توصل الى الوضع المناسب والملائم لتوجيه لكماته , ويمكن ان يتم الهجوم على شكل لكمة واحدة او لكمة تليها اخرى او مجموعة لكمات مختلفة او متتابعة بحسب متطلبات الموقف وامكانيات الملاكم .

### 3- ختام الهجوم :

وهنا يجب على الملاكم ان يمنع الخصم من انتزاع المبادرة والقيام بهجوم مضاد أي يحتم عليه ان ينهي هجومه بطريقة تعيق الخصم من تسديد اللكمات وذلك بالابتعاد باسرع وقت عن مدى لكمات الخصم او انهاء الهجوم بلكمة ختامية ويفضل ان تكون لكمة مستقيمة باليد المراوغة ليتمكن من الدفع بالخصم ابعده مسافة ممكنة والعودة الى وضع الاستعداد لمواجهة .

### 4- متابعة الهجوم :

ان تسديد المجموعات اللكمية المختلفة او الاكتفاء بلكمة واتباعها باخرى في عملية الهجوم المباشر يجب ان ينتهي بموقف ملائم يؤدي الى اضعاف جميع احتمالات ردود فعل الخصم وتركه عاجزا مثل اصابة الخصم او لجوئه الى احد الزوايا او وقوفه عند الحبال .

## ثانيا: الخطط الدفاعية :

الدفاع هو جميع الحركات التي يقوم بها الملاكم من اجل تفادي او تجنب لكمات الخصم والتخلص من تأثيرها وفي تحقيق الاساليب الهجومية المضادة , ان اجادة استخدام الطرائق الدفاعية يتطلب صفات نفسية و ارادية قوية من اجل تطبيقها مع مختلف الهجوم فالثقة بالنفس والشعور بالامان والشجاعة هي التي تمكن الملاكم من التحرك ضمن مدى لكمات الخصم معتمدا على الوسائل الدفاعية في تنفيذ الخطط الهجومية المضادة .

ان الاساليب الدفاعية التي يستخدمها الملاكم في النزال تتحدد بحسب اسلوبه الخططي ومميزات وسلوكية الخصم واساليبه الخططية فعندما يقرر الملاكم في النزال ان انسب اسلوب خططي للهجوم على الخصم هو من المسافة الطويلة فيجب عليه تجنب الالتحام مع الخصم ومنعه من الاقتراب منه وذلك باستخدام الاساليب الدفاعية التي تحقق له تخطيطه بالهجوم من المسافات الطويلة والمتمثلة بحركات القدامين الى الخلف والجانب بحركات توافقية بين عمل الذراعين والرجلين . اما في حالة تحديد الملاكم للاسلوب الخططي بالهجوم من المسافات القريبة لاستخدام اللكم الداخلي فيجب عليه استخدام الاساليب الدفاعية بحركات الجذع كالميل للخلف او الجانبين او استخدام طريقة الغطس اسفل لكمة الخصم الهجومية وهي طريقة تجمع بين حركة الجذع والساقين من اجل الاقتراب من الخصم وتنفيذ اسلوبه الخططي بالهجوم من المسافات القصيرة .

## انواع الدفاع :

### 1- الدفاع السلبي :

وهو عبارة عن جميع الوسائل الدفاعية التي يستخدمها الملاكم لتفادي لكمات الخصم والحيلولة دون تأثيرها حيث يقوم الملاكم بصد لكمات الخصم الهجومية باحد الوسائل الدفاعية بالكف او اليد المفتوحة او يقوم بالابتعاد للخلف كسحب الجذع او ميلانه , وان التدريب على الوسائل الدفاعية السلبية يكون من اجل اجادة الاساليب الدفاعية الايجابية .

### 2- الدفاع الايجابي :

هو عبارة عن ربط وسائل الدفاع السلبي بلكمات مضادة معينة وتعد جميع اللكمات التي يستخدمها الملاكم في الدفاع عن نفسه من وسائل الدفاع الايجابي اما انواع لكمات الدفاع الايجابي فهي :

أ - اللكمات الجوابية : وتستخدم بكثرة لمنع الخصم من متابعة هجومه وايجاد الثغرات لصابته بعد صد لكماته بالوسائل الدفاعية السلبية ويمكن استخدام هذه اللكمات بربطها مع جميع وسائل الدفاع السلبي ومن كل المسافات

- ب - اللكمات المقابلة : وهي من اشكال اللكمات الجوابية حيث تربط بالوسائل الدفاعية وتسدد بوقت واحد مع لكمات الخصم الهجومية ويمكن استعمال كل انواع اللكمات لتنفيذ اللكمة المقابلة الا ان اللكمة المستقيمة اليسرى الى الوجه اكثر لكمة يستخدمها الملاكمين كلكمة مقابلة لتوفيرها الحماية والامان ضد لكمات الخصم الهجومية .
- ج - اللكمات المتبادلة : وتستخدم اثناء قيام الخصم بهجوم بحيث يؤدي الملاكم والخصم لكماتهما في ان واحد وتتضمن صفات الدفاع السلبي والدفاع الايجابي في الوقت نفسه .
- د - لكمات الاسباق : وهي لكمة مفاجئة تسبق لكمة الخصم الهجومية المتوقعة مما يؤدي الى ارباك الخصم وتحول دون تنفيذ هجومه وهذه اللكمات تتطلب من الملاكم ان يتقن التحرك ضمن مدى لكمات الخصم والقدرة على توقع حركاته والقدرة على الرد السريع والصحيح على حركات الخصم .
- هـ - الهجوم المضاد : هو وسيلة فعالة وشكلا من اشكال الدفاع الايجابي اذا استخدمه الملاكم لغرض الدفاع وكثير ما يرتبط باللكمة المقابلة .

### ثالثا : الخطط الهجومية المضادة :

هو التوقعات الخاصة بالثغرات التي سوف تفتح من هجوم الخصم ولا يعد حركة دفاعية ولكنه طريقة للاستفادة من هجوم الخصم كوسيلة لاتمام النجاح ويؤدي بعد حركة دفاع يقوم بها اللاعب عند هجوم الخصم, ويبنى اساسا على المستوى الفني للملاكم والمتكون من مجمل الصفات والقدرات والمهارات التي تساعد الملاكم على الحركة بخفة وسرعة ورشاقة واداء اللكمات الهجومية المضادة بتفكير سليم وثقة عالية بالنفس وذلك لكون الهجوم المضاد عملية استخدام الوسائل الهجومية المختلفة مثل اللكمات الخادعة والمناورة واللكمات التمويهية كوسيلة ترمي الى حث الخصم على القيام بالهجوم مع اتخاذ كافة الاحتياطات الدفاعية المناسبة لاستغلال لكمة الخصم الهجومية واندفاعه خلفها والقيام بالهجوم المضاد المبني على نوع اللكمة التي يسدها الخصم وتنقسم اللكمات الهجومية المضادة الى :

أ - لكمات مقابلة : وهي تربط بالحركات الدفاعية وتسدد في وقت واحد مع لكمات الخصم الهجومية واثناء اداء حركة الدفاع ويمكن استخدام كل انواع اللكمات لتنفيذ اللكمة المقابلة الا ان اللكمة المستقيمة اليسار تعد من انجح اللكمات المقابلة واكثرها فاعلية باعتبارها توفر للملاكم الحماية الكافية من لكمات الخصم الهجومية وتمكنه من متابعة الهجوم وامتلاكه زمام المبادرة والسيطرة على الخصم .

ب - اللكمات الجوابية : وتسدد بعد العمليات الدفاعية مباشرة اي بعد افشال لكمة الخصم الهجومية بواسطة احد الطرائق الدفاعية المناسبة وهي ذات تاثير قوي وفعال نتيجة اندفاع الخصم خلف لكمته واتخاذ الوضع المناسب لاداء اللكمات المضادة الجوابية في نهاية الحركة الدفاعية بحيث يصبح في وضع تحضيري مناسب لتنفيذ اللكمة الجوابية والتي تكون مصحوبة بثقل الجسم او الكتف او الجذع .