

المحاضرة الثامنة عشر

المهارات الدفاعية وأنواعها

تكنيك الدفاع :

يعتبر الدفاع بأساليبه المختلفة من اهم مراحل الاعداد للملاكمين ، وباستخدام المزج بين اساليب الهجوم والدفاع تسير النزالات بصورة سليمة . والملاكم الذي يمتلك اساليب متنوعة وجيدة من الدفاع تعطي له الثقة في قدراته خلال النزال ، ويجب تطوير وتحسين اساليب الهجوم والدفاع بصورة متوازنة للملاكمين حتى تمكنهم من قيادة المبارات بصورة جيدة .

انواع الدفاع :لكل جزء من اجزاء جسم الملاكم يوجد نوع من الدفاع (اليدين والرجلين والراس والرقبة والجذع) .

١- الدفاع باليدين وهو على عدة اشكال وهي :

أ- الدفاع بالحذف : ويكون هذا النوع من الدفاع بالية ابعاد اللكمة بدفعها بالكف المفتوح من قبل الملاكم وهو على نوعين (بالحذف للخارج : أي حذف اللكمة الى خارج جسم الملاكم ، او الحذف للداخل : وهو عملية حذف او ابعاد اللكمة الى داخل الجسم) والملاكم هنا يكون مخير في استخدام أي منهما بناء على الاستراتيجية المتبعة من قبله في الهجوم على الخصم ، كما ان النوعين المذكورين يمكن تطبيقهما باليد اليمين او اليسار ولنفس السبب السابق (حسب متطلبات النزال والهجوم الذي يمكن ان يتعرض له الملاكم) .

ب-الدفاع بالصد : وهي عملية الدفاع بصد اللكمة وبصورة مباشرة ومواجهة لها وبالكف المفتوح وهي على نوعين (الصد باليد اليمنى او الصد باليد اليسرى) .

ت-الدفاع باغلاق فتحة الحجاب الحاجز : ان الذراعان الموجودان في حالة وقفة الاستعداد امام جسم الملاكم لحمايته من اللكمات الموجهة للوجه او الجذع ولكن هناك فتحة موجودة بين الذراعين وامام الحجاب الحاجز ممكن ان تكون في بعض الاحيان واسعة وكبيرة ولذلك ممكن اختراقها بلكمة قوية من الخصم حتى يتمكن من ان يصل الى منطقة الحجاب الحاجز وعندها تشكل هذه اللكمة خطورة على سلامة الملاكم واستمراره في النزال فيكون هنا لا بد من الملاكم ان يغلق هذه الفتحة (امام الحجاب الحاجز)

بالوقت المناسب لكي لا يتمكن الخصم من تسديد لكمة مؤثرة لهذه المنطقة (سرعة استجابة عالية اسرع من لكمة الخصم).

٢- الدفاع بالرجلين : حيث يوجد اكثر من شكل من اشكال الدفاع بالرجلين وهي :

أ- الدفاع بالخطوة للجانبين : وهي عملية تحرك احدى الرجلين التي يراد الملامك ان يبعد نفسه باتجاهها مع ميلان الجسم بذلك الاتجاه لتلافي اللكمة من الجهة الاخرى وهو يكون بذلك قد اصبح اقرب الى جسم الخصم مع وجود الفتحة التي خلقها الخصم على نفسه وذلك برفع الذراع اللاكمة وانكشاف منطقة الاضلاع امام الملامك .

ب- الدفاع بالخطوة للخلف : وهي تسمى ايضا بقفزة الارنب السريعة للخلف حيث يكون للملامك ردة فعل سريعة بالخطو للخلف لتجنب اللكمة وهنا يكون رد الفعل اسرع من فعل الخصم في توجيه اللكمة بحيث يخرج الملامك من مدى اللكمة الموجهة اليه من قبل الخصم .

ت- الدفاع بالغطس : وهو النوع الذي يكون فيه الملامك قريب جدا على الخصم اثناء فعل هذا النوع من الدفاع حيث يغطس الملامك تحت المستقيم الطولي بثني الركبتين ومرور المستقيم من فوقه ويكون هنا الملامك قد اصبح قريب للخصم وهو مستعد لان يوجه له أي لكمة مؤثرة سواء كانت صاعدة او خطافية كون الخصم المهاجم قد وضع نفسه اما هجوم مضاد ومحتمل ان يكون قوي لفتحه منطقة الجذع وخصوصا الاضلاع السائبة .

٣- الدفاع بالراس : وهي عملية الدفاع لتفادي اللكمات بميلان الراس وهي على عدة اشكال :

أ- الدفاع بميلان الراس للخلف

ب- الدفاع بميلان الراس للجانبين (يمين او شمال)

٤- الدفاع بالرقبة : وهو نوع من الدفاعات غالبا ما يكون مشترك مع الدفاع بالراس حيث

يكون الدفاع هنا بين الراس والرقبة وهو على الاشكال التالية :

أ- الدفاع بميلان الرقبة للخلف

ب- الدفاع بميلان الرقبة للجانبين (يمين وشمال)

٥- الدفاع بالجذع : وهذا النوع من الدفاع يحتاج الى لياقة عالية وخصوصا الرشاقة والمرونة

ونراه غالبا متواجد وبقوة للملاكمين المتميزين اثناء النزالات حيث يكون لعضلات الجذع

الدور الاكبر في هذا النوع من الدفاع وهو على عدة اشكال :

أ- الدفاع بميلان الجذع للجانبين (اليمين او الشمال)
ب-الدفاع بميلان الجذع للخلف .

من خلال استعراض انواع الدفاع السابقة الذكر يمكن للملاكم ان يجمع اكثر من دفاع في ان واحد مثل الدفاع بالجذع والرقبة والراس للجانب لتلافي لكمة قريبة وقوية ولكن هكذا نوع من الدفاعات المركبة يحتاج الى لياقة عالية ودرجة من التدريب والممارسة لذلك كان لابد من التدريب المستمر بدنيا ومهاريا لتطوير جميع انواع الدفاعات التي في كثير من الاحيان وفي النزالات الدولية كانت هي الفيصل في فوز الملاكم .