

المحاضرة الرابعة عشر

المهات الهجومية / اللكمة الخطافية

والمادة (١١) من قانون ملاكمة الهواة

اللكمة الخطافية (الجانبية) اليمنى واليسار:

يمكن ان تستخدم اللكمة الجانبية اليمنى ضد الملامك الاليسر وضد الملامك الاليمن الذي يتميز سلوكه في استخدام الضربات القصيرة بصورة اكثر من استخدامه للضربات الاخرى .

١- اللكمة الجانبية اليمنى :

من وقفة الاستعداد تكون قبضة الملامك اليمنى بمقارنتها مع اليسرى بعيدة عن الهدف ، وفي حركة الضرب يدخل الملامك بطريقة واضحة ومعروفة للمنافس نظرا لبعده المسافة بين قبضة الملامك والهدف ، لذا ينجح المنافس في فتح او كشف نوايا هجومه وتنظيم فعالية دفاعه ، لذلك تستخدم الضربات الطويلة في الهجوم بصورة نادرة بمقارنتها بالضربات الاخرى وغالبا ضد الملامك الالعسر ، وهناك ملحوظة مهمة يجب ان تتبع وهي اللكمات بالذراع اليمنى يتم تنفيذها عادة بعد الضربات اليسرى (امامية او جانبية) ولأنها تكشف دفاع المنافس . ان اللكمة الجانبية اليمنى يتم تنفيذها على شكل قوس منحنى غير كبير حيث تدور سلاميات القبضة في اتجاه الهدف واستمرار الدوران ودفع الرجل من الارض وخروج الكتف الاليمن للأمام ، وينقل وزن ثقل الجسم العام في حدود قاعدة الارتكاز ويكون وزن الجسم على القدم اليسرى للملامك في نهاية الحركة كما يكون الكتف الاليسر خلفا كما يجب ان تكون الذراع اللاكمة لا تنفرد او تستقيم بصورة كاملة بل تحتفظ بجزء من الانثناء في مفصل المرفق (الكوع) وبزاوية (فوق ٩٠ درجة بقليل) وفي نهاية الحركة يرتكز وقفا على الرجل الامامية والجسم يتحول الى الوضع الاليمن النصفى بالتواء الجذع وتقدم الرجل اليسار ، كما ان هناك انثناء في الركبة اليسرى الامامية مما يعطي للجسم انثناء للأمام ، اما الذراع اليسار تكون بجانب الجسم وملاصقة الكف لعظم الصدغ والساعد والعضد ملاصقين للجذع والى الجانب منه وهي محاولة للدفاع عن الجسم من اللكمات المقابلة او الجوابية من قبل المنافس .

٢- اللكمة الجانبية (الخطافية) اليسرى :

ان هذه اللكمة من اللكمات السريعة والدقيقة وذلك لقربها من هدف المنافس ولكنها ممكن ان تكون اضعف من اللكمة الخطافية اليمنى وذلك لان عملية الدوران او الفتل لجذع الملاكم ممكن ان يكون ضعيفا وغير تام لانه الفتل في الجذع هنا كبير وممكن للخصم ان يبتعد عن الملاكم لاكتشافه بنية الملاكم بتوجيه لكمة خطافية يسرى فيكون الهجوم هنا لم يحقق ما اريد منه لذلك يجب ان يكون الفتل سريعا ومباغتا للخصم دون شعوره بانه سيتلقى لقة جانبية يسرى ، حيث يتم دفع الارض بمشط القدم الخلفية (اليمنى) لنقل مركز الثقل العام للجسم على القدم الامامية (اليسار) وفي نفس الوقت تسدد اللكمة الجانبية اليسرى للراس او الجذع باخلاف حركي بسيط وهو انثناء في الركبتين حتى يتمكن الملاكم من توجيه اللكمة للجذع وكما هو الحال في الخطافية اليمنى يكون هناك انثناء في مفصل المرفق والذي يكون موازي لمفصل الكتف الايسر ودوران الجسم جهة اليمين وحول المحور الطولي للجسم حيث تكون اللكمة بالاخير في مقدمة الكف على الهدف ، وتكون عندها وفي نفس الوقت الذراع اليمين من حماية وتغطية الراس والجذع من اللكمات المضادة للمنافس (وذلك بملاصقة الكف الايمن على عضم الصدغ من جهة اليمين وملاصقة الذراع والعضد للاضلاع لحمايته من اللكمات التي يمكن ان توجه للاضلاع السائبة) .