

المحاضرة السابعة

المهارات الهجومية / اللكمة المستقيمة اليمنى

المقدمة :

تتميز هذه اللكمة بالقوة وفعالية تأثيرها على المنافس نظرا لتواجد قبضتها في مكان بعيد عن المنافس ، حيث تأخذ مسافة طويلة لوصول القبضة اليمنى للملاكم الى الهدف المستخدم في جسم المنافس ، لذا تستخدم هذه اللكمة بدرجة اقل من استخدام اللكمة اليسار ، وتعتبر من اقوى اللكمات نظرا للمدى الحركي الكبير في ميكانيكية حركة الدوران للجسم لليسار ، وارتباط ذلك بدفع القدم اليمنى (الخلفية) مع دوران مشطها للدخل وانتقال مركز ثقل الجسم الى القدم الامامية .

طريقة أداء اللكمة المستقيمة اليمنى :

من وقفة الاستعداد يتم نقل مركز ثقل الجسم على القدم الامامية (اليسرى) وذلك بدوران الجسم لليسار حول المحور الرئسي وفي نفس الوقت مع استمرار دوران الجسم يتم دفع الأرض بالرجل الخلفية (اليمنى) مع اخراج الكتف الأيمن للامام . علاوة على ذلك فان مركز الثقل العام للجسم والذي كان قبل ذلك في منتصف قاعدة ارتكاز الملاكم يتحرك الى الحدود الامامية ليكون امام الرجل اليسرى ، وفي نهاية اللكمة يكون ارتكاز الملاكم على قدمه اليسرى ويقابل نصف الجسم الأيمن للملاكم ليواجه المنافس . الكتف الأيمن للملاكم يكون متواجد للامام في حدود وضع الاستعداد تفرد الذراع اليمنى من مفصل الكوع (المرفق) في اتجاه الهدف مع الدوران لليسار هي والقبضة ، بحيث تكون القبضة والساعد والعضد على خط مستقيم في محاذات الكتف تقريبا . واثناء ذلك الذراع اليسرى تكون مستعدة لاي لكمات مضادة ، حيث تقوم بالتغطية عن الجانب الايسر لجسم الملاكم من اللكمات المقابلة او الجوابية للراس .

تستخدم هذه اللكمة اغلب الأوقات من الثبات بدون خطوة للامام عندما تكون مسافة اللكم اكثر من الطويلة للهدف المستخدم في المنافس .

ويفضل استخدام هذه اللكمة بعد التقدم خطوة للامام باستخدام مستقيمة يسرى تمهيدية ولتحديد المسافة المناسبة للكم بين الملاكم والمنافس حتى يمكن متابعة مركز ثقل الجسم خلف اللكمة لحظة وصول الضربة لهدف المنافس المستخدم .

يلاحظ ان مفصل ركبة الرجل الامامية (اليسرى) يكون في حالة انثناء ، بينما يتم فرد ركبة الرجل الخلفية مع دوران مشط القدم للداخل والكعب مرفوعا عن الأرض وللخارج ، ويكون النظر للامام في اتجاه الهدف .