

المحاضرة السادسة

المهارات الهجومية / اللكمة المستقيمة اليسرى

المقدمة :

وتؤدي اللكمات دورا مميزا عن غيرها من الحركات الفنية اثناء الهجوم او الهجوم المضاد او تامين الدفاع عند التحركات للخلف او الجانبين ، وبواسطتها يمكن اكتساب النقاط وتحقيق ما يسعى اليه الملاكم لإنجاز خطته على الحلقة خلال المباراة ، وفعالية اللكمات لها دور كبير في تحديد نتيجة المباراة كما ان اللكمات على اختلاف انواعها تساهم بدرجة كبيرة في تنفيذ الواجبات الخطئية المناسبة لكل موقف ، كما تعتبر اللكمات وسيلة اساسية في رياضة الملاكمة من وسائل الهجوم ولها اهمية كبيرة اثناء النزال لانها الاكثر استخداما في النزال نظرا لقربها من الخصم (وقفة الاستعداد الملاكم الايمن قدمه اليسرى اماما واليمنى خلفا) وايضا لانها لكمة سهلة الاداء ولا تغير كثيرا من وقفة الاستعداد ، ولا تتميز عن غيرها من ناحية الاساليب الخطئية التالية :

- ١- لكمة استكشافية للبحث وكشف خطط المنافس .
- ٢- لكمة تمهيدية للكمات الاساسية للملاكم .
- ٣- لكمة تفتح تغيرات في جسم المنافس لتنفيذ الواجبات الخطئية للملاكم .
- ٤- تستخدم لتامين الملاكم بعد تنفيذه لكمات للخصم وايقاف الهجوم المضاد .
- ٥- تستخدم لقياس المسافة بين الملاكم والخصم لتنفيذ اللكمات والمحافظة على المسافة الامنة.
- ٦- تستخدم لتشتيت انتباه المنافس وترك خطته الهجومية .
- ٧- تستخدم كلكمة جوائية او مقابلة لجمع النقاط .
- ٨- تؤدي في خط مستقيم لاصابة الهدف .
- ٩- اقل استنفاد للطاقة وسهولة الاداء من اللكمات الاخرى .

طريقة اداء اللكمة المستقيمة اليسرى :

١- من وقفة الاستعداد تفرد الذراع الامامية اليسرى على كامل استقامتها للامام ، مع دورانها للداخل بحيث يصبح ظهر قبضة اليد اليسرى للاعلى وباطن اليد للاسفل ، والقبضة مقفولة ومتوجهة في اتجاه الهدف .

٢- في نفس الوقت اثناء فرد الذراع اليسرى للامام ينتقل مركز ثقل الجسم من منتصف قاعدة الارتكاز على القدمين الى القدم الامامية (حيث يكون مركز ثقل الجسم موزع على القدمين

بالتساوي) وذلك بدفع مشط القدم الخلفية (اليمنى) وميل الجذع الى الامام قليلا مع دورانه جهة اليمين ، ودوران الكتف الايسر للداخل جهة اليمين والاعلى مع العضد والساعد والقبضة خط مستقيم .

- ٣- يحمي او يغطي الجانب الايسر من الوجه بواسطة التجويف الواقع بين الكتف الايسر وعضد الذراع اليسرى ، والراس على استقامة الجذع والنظر الى الامام في اتجاه الهدف .
- ٤- مرفق الذراع اليمنى يغطي منطقة الاضلاع والساعد الايمن متقاطع امام الجذع ، وقفاز اليد اليمنى مفتوح لتغطية امام الذقن والوجه ، وفي حالة استعداد لاداء لكلمات مضادة .
- ٥- نتيجة انتقال مركز ثقل الجسم على القدم الامامية (اليسرى) يوجد انثناء في مفصل ركبة الرجل الامامية وفي نفس الوقت فرد مفصل ركبة الرجل الخلفية (امتدادها كاملا) .
- ٦- تكون القدم الامامية مثبت بالكامل على الارض لتحقيق الاتزان بينما يكون كعب القدم الخلفية مرفوعا عن الارض ويكون الارتكاز على مشط الرجل الخلفية ومثبت على الارض.
- ٧- لفاعلية دقة وسرعة وقوة الاداء الحركي للكلمة المستقيمة اليسار من الضروري اداء النقاط الستة السابقة الذكر في وحدة واحدة وبحدة في اتجاه الهدف .