

المحاضرة الثانية

مهارة القبضة ومهارة وقفة الاستعداد

مهارة القبضة :

وهي تعتبر اول المهارات الاساسية التي يجب ان يتعلمها الملاكم المبتدأ حيث ان من الخطأ ان يتعلم الملاكم مهارات اللعب المختلفة دون ان يتعلم هذه المهارة لانها يمكن ان تتسبب له في الاصابة لمفاصل اليد والاصابع لذى كان لا بد من ان يتعلم الملاكم المبتدأ هذه المهارة ويؤديها بصورة صحيحة وهي كالتالي :

*يقوم الملاكم المبتدأ بضم اصابعه الاربعة عدى الابهام الى داخل اليد وحصرها بواسطة مرآة اليد ومن ثم يتم (قفل) او حبس الاصابع الاربعة بواسطة الابهام دون ظهور أي مفصل من مفاصل الاصابع خارج التكور الطبيعي لليد مع وجود الاربطة الطيبة (الكريب بانديج) او الفلبو كما هو معروف لدى الملاكمين والذي يضبط الاصابع ويربطها مع بعض والذي يعطي للقبضة واليد اللاكمة قوة وسلامة اكثر .

مهارة وقفة الاستعداد :

وهي من المهارات الاساسية المهمة ايضا التي يجب ان يتعلمها الملاكم المبتدأ لما لهذه المهارة من اهمية خاصة في وقوف الملاكم على ارض الحلبة باتزان وثبات دون أي تاثر حتى وان تعرض الى لكومات من قبل الخصم فيكون حينها قد فوت على الخصم ان ياخذ عدة عليه من خلال اسقاطه ارضا بسبب وقفته للاستعداد التي كانت خالية من الرصانة والثبات .

ان الية وقفة الاستعداد هي كالتالي :

بالنسبة للملاكم الايمن الذي يستخدم يده اليمين في اللكم يجب ان يقف وقفة الاستعداد بتقدم الرجل اليسرى على اليمنى بمقدار قدم واحدة والى الجانب بمقدار قدم ايضا فيكون عندا قد سمح لوجود صليب وهمي يمر بين قدميه بصورة عمودية وافقية والملاكم بشرط ان لا تتقاطع الخطوط الوهمية لقدمين وعندها يكون لم يلمس بقدميه الصليب الوهمي ويكون حينها قد باعد بين قدميه بمسافة مناسبة تقدر بمقدار عرض اكتافه هذه وقفة الاستعداد الاولى والصحيحة التي يجب ان يتعلمها الملاكم والتي تعطي للملاكم المبتدأ اتزان وثبات اكثر .