

الكلية	التربية البدنية وعلوم الرياضة
القسم	/
المادة باللغة الانجليزية	boxing
المادة باللغة العربية	الملاكمة
المرحلة الدراسية	الثانية
اسم التدريسي	م.م وليد خالد فريح حمود
عنوان المحاضرة باللغة الانجليزية	Types of Footsteps
عنوان المحاضرة باللغة العربية	انواع خطوات القدمين
رقم المحاضرة	٤
المصادر والمراجع	تعليم وتدريب الملاكمة
	تأليف: الدكتور محمود عبد الله احمد

محتوى المحاضرة

المحاضرة الرابعة

أنواع خطوات القدمين:

أولاً/ الخطوات الفردية وتنقسم إلى أربعة تحركات أساسية في اتجاهات مختلفة.

أ. التحرك للأمام.

ب. التحرك للخلف.

ج. التحرك جهة اليسار.

د. التحرك جهة اليمين.

ثانياً/ الخطوات الزوجية/ وتنقسم إلى أربعة تحركات أساسية في اتجاهات مختلفة.

أ. التحرك للأمام.

ب. التحرك للخلف.

ج. التحرك جهة اليسار.

د. التحرك جهة اليمين.

ثالثاً/ الخطوات التي تغير اتجاه الجسم/ وتتجه تحركات القدمين إلى اتجاهين هما اللف إلى جهة اليسار واللف إلى جهة اليمين ويعتمد التحرك الدوراني في حركات اللف إلى الجهة اليمنى حيث يركز الملائم على مشط القدم اليسرى والعكس صحيح.

أنواع اللكمات/ توجد ثلاثة أنواع رئيسية من اللكمات هي/

١. لكمات مستقيمة/ وهي لكمات توجه للأمام بشكل مستقيم مع مستوى النظر وتصيب الوجه أو

الذراع من الأمام (الصدر + البطن) وتتميز بدقة الإصابة وبشدتها وسرعة وصولها إلى الهدف.

أ. لكمات مستقيمة يسار للوجه، للجسم، للبطن.

ب. لكمات مستقيمة يمين للوجه، الجسم، البطن.

٢. لكمات جانبية (خطافية)/ وهي لكمات تؤدي من الجانب لتصيب الجانب الذي يواجهها من

الوجه والذراع (الصدر + البطن) وتؤدي بشكل منحنى أي يكون هناك انثناء في مفصل المرفق

ويكون الانثناء بحسب الظرف الذي تسدد فيه اللكمة.

أ. خطاف يسار للوجه والذراع.

ب. خطاف يمين للوجه والذراع.

٣. لكمات صاعدة (القلع)/ وهي لكمات تؤدي من أسفل إلى الأعلى وتوجه إلى البطن أو الصدر

أو الوجه.

أ. قلع يسار البطن والصدر والوجه.

ب. قلع يمين البطن والصدر والوجه.

اللكمة المستقيمة/ تعتبر اللكمات المستقيمة من أكثر اللكمات استخداماً أثناء النزالات وهي

أسهل وأدق اللكمات وأكثرها فاعلية في الأداء.

مميزات اللكمة اليسارية:

١. أول لكمة تعلم وسهلة التعليم.

٢. قريبة من المنافس.

٣. كثيرة الاستعمال ومهمة باللعب.

- ٤ . تتميز بالدقة والسرعة والفاعلية.
 - ٥ . تستعمل من بعد لدرة إبعاد الخطر .
 - ٦ . تستعمل لقياس المسافة بين الملاكم ومنافسه.
 - ٧ . تستعمل لجمع اكبر عدد ممكن من النقاط.
 - ٨ . تستعمل لكمة تمهيدية للكلمات الأخرى.
 - ٩ . تستعمل لإرباك المنافس وتغيير خططه.
 - ١٠ . تستعمل لتشتيت انتباه المنافس وفتح الثغرات في دفاعه.
- أما الأخطاء الشائعة لتعليم المستقيمة هي:

- ١ . ارتفاع الرأس للأعلى أثناء الأداء مما يعرضه للكم.
- ٢ . انخفاض قبضة اليمين المدافعة للأسفل مما يكشف الوجه.
- ٣ . كشف الجسم من جانب اليمين لارتفاع المرفق أثناء الأداء.
- ٤ . عدم عودة اليد الضاربة بصورة مستقيمة أي بنفس خط اللكم.
- ٥ . التأشير قبل الأداء مما يحذر المنافس.
- ٦ . بطئ مد اللكمة.
- ٧ . عدم تقدير المسافة بين الملاكم ومنافسه.
- ٨ . عدم استغلال دفع الجسم والكتف أثناء الأداء.
- ٩ . عدم شد القبضة بأحكام.
- ١٠ . الضرب بجانب القفاز.
- ١١ . عدم دوران القبضة للداخل.

أما الأسس التي يجب مراعاتها والتأكد عليها عند التعليم هي:

- ١ . عدم المبالغة بالميل إلى الأمام حتى لا يشكل الرأس خطورة للمنافس.
- ٢ . لتحقيق سهولة أداء الحركة يجب الاحتفاظ بتوازن الجسم.
- ٣ . عند تسديد اللكمة يجب أن تكون بامتداد كامل وبخط مستقيم.
- ٤ . استرخاء المجموعات العضلية الغير عاملة في الأداء لتحقيق سهولة ودقة الأداء.