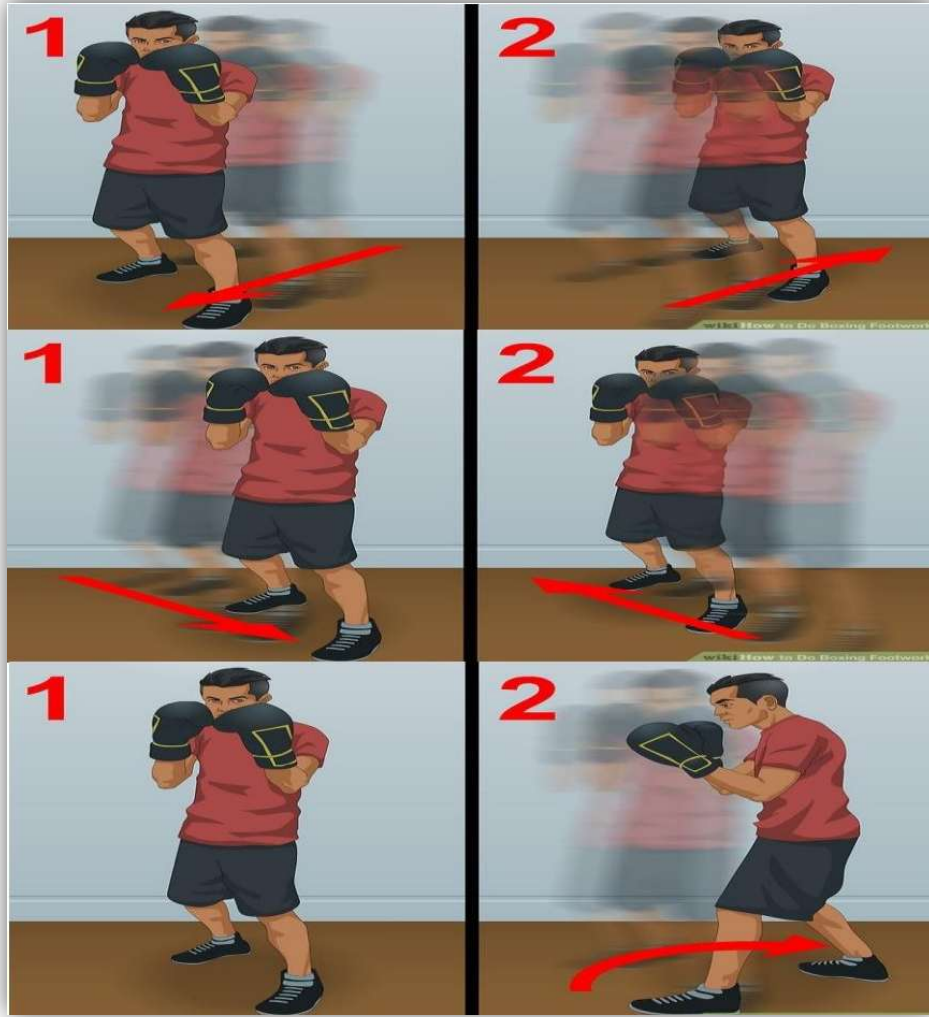




رابعاً/ اللكمات :

تعلم الملاكم لجميع انواع اللكمات واتقانها وامتلاكها القدرة على ادائها بسرعة وقوة مع تكوين خبرة ومعرفة كافية لديه عن طرائق واساليب استخدامها في اللعبة وفي كيفية الربط بين المهارات اللكمية الهجومية والدفاعية والمضادة في القدرة على ربط اللكمات المضادة بالطرائق الدفاعية المناسبة وتستخدم لتحقيق غاية وتنفيذ طرائق واساليب الهجوم والدفاع والتمويه وفتح الثغرات وايقاف هجوم المنافس .

انواع اللكمات :

1. **لكمات مستقيمة :** لكمات توجه بصورة مستقيمة للوجه مع مستوى النظر
 - أ. لكمات مستقيمة يسار للوجه : (للجسم , للبطن) .
 - ب. لكمات مستقيمة يمين للوجه : (للجسم , للبطن) .
2. **لكمات خطافية (جانبية):** وهي لكمات تؤدي من الجانب لتصيب الجانب الذي يواجهها من الوجه أو الجسم أو البطن وتؤدي بشكل منحني

- أ. لكمة خطاف يسار للوجه : (للجسم , للبطن) .
ب. لكمة خطاف يمين للوجه : (للجسم , للبطن) .



المستقيمة :-

اللكمات

تعد اللكمات المستقيمة أول اللكمات استخداما وهي (نظام حركي مركب يتحدد في تركيبة واحدة ومن أهم هذه التركيبات (المركبات) هو تقدم حركة القبضة).

وعرفت بأنها (لكمة تضرب أو توجه للأمام بشكل مستقيم على مستوى النظر وتصيب الوجه أو الجسم أو البطن من الأمام وتتميز بدقة الإصابة وبشدتها وبسرعة وصولها إلى الهدف إذا أديت بإتقان) .

وتعرف من قبل المؤلف أنها (سلاح فعال يستخدمه الملاكم أثناء النزال لأصابه المنافس أو الهدف)

اللكمات المستقيمة اليسارية للرأس :-

تعد هذه اللكمة من أكثر اللكمات استخداما في النزالات نظرا لقربها من المنافس ولأنها لكمة سهلة الأداء لا تغير كثيرا من وقفة الاستعداد وهي تتميز عن غيرها من ناحية الاساليب الخطئية .



مميزات اللكمة المستقيمة اليسارية

1. لكمة استكشافية للبحث وكشف خطط المنافس .
2. لكمة تمهيدية للكمات الأساسية للملاكم.
3. لكمة تفتح ثغرات في جسم المنافس لتنفيذ الواجبات الخطئية للملاكم .
4. لكمة تخلص وتؤمن الملاكم بعد تنفيذ اللكمات الأساسية وإيقاف الهجوم المضاد.
5. لكمة تشتت انتباه المنافس وتربك خطته الهجومية .
6. تستخدم لقياس المسافة لتنفيذ الواجبات الهجومية والاحتفاظ بالمسافة المحددة .
7. تستخدم كلكمة جوابية أو مقابلة لجمع النقاط .
8. تؤدي في خط مستقيم لأصابه الهدف .
9. أقل استنفاد للطاقة من اللكمات الأخرى .

اللكمة المستقيمة اليسرى للجذع :-

هي نفس أداء اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس إلا أنه أثناء أدائها للجذع تنتهي الركبتين قليلا حتى تصل قبضة الذراع الضاربة لمكان الهدف وهي تأخذ أثناء تعليمها نفس الخطوات التدريبية المستخدمة في المستقيمة اليسرى للرأس والاختلاف الوحيد في طريقة الأداء هو أن وزن ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي مع ميل الجذع أماما وإلى اليمين بدرجة مناسبة لتفادي لكمات المنافس المقابل



اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس :-

تعد هذه اللكمة من اللكمات القوية الهامة ذات التأثير الفعال في مستوى سير اللكم لما تتميز به من المدى الحركي الكبير الناتج من لف الجذع وربطها بالدفاع ع وربطها بالدفاع الكبير من القدم اليمنى كما وأن وضع الابطدائي المناسب لقبضة الذراع اليمنى يمكنها من دقة وقوة التسديد .

