

محاضرة في المهارات الفنية الدفاعية في رياضة الملاكمة

- الدفاع :

الدفاع هو المهارة التي يؤديها الملاكم بهدف عدم تمكين المنافس من تسديد لكماته في المنطقة المسموح باللكم فيها على أن تؤدي المهارة الدفاعية بسرعة وسهولة وبالقدر المنافس فقط وفي التوقيت السليم. ولا تقل المهارات الدفاعية أهمية عن المهارات الهجومية، فاللاعب عندما يؤدي المهارات الدفاعية بصورة ناجحة فلن يستطيع منافسه تسديد اللكمات التي تمكنه من الفوز، ولذا تجدر الإشارة إلى ضرورة تعليم اللاعبين للمهارات الدفاعية باستخدام الأشكال المختلفة للدفاع على أن تأخذ المهارات الدفاعية المختلفة الزمن المناسب لكل منها حتى يتم تعلمها وإتقانها. كما يجب أن يتم تعلم الدفاعات المختلفة للكلمة بعد أن يتم تعلم اللكمة مباشرة ولا ينتظر حتى يتعلم اللاعب جميع اللكمات ثم يتعلم الدفاعات بعدها. لأن هذا الشكل من التعليم لن يحفز الكثير من اللاعبين على تعلم الدفاعات بشكل جيد بل إن بعض الآراء ترى إمكانية تعليم المهارة الدفاعية أولاً قبل المهارات الهجومية للتأكيد على أهمية وسائل الدفاع ولحفز اللاعب على إتقانها، ولأداء دفاع ناجح يجب أن يتبع اللاعب الأسس التالية :

- 1- المحافظة على وقفة الاستعداد.
 - 2- عدم المبالغة في أداء الدفاع.
 - 3- التوقيت السليم لأداء الدفاع.
 - 4- السرعة في اختيار وسيلة الدفاع المناسبة لهجوم المنافس.
- وللقيام بالمهارة الدفاعية يستخدم الملاكم إما الذراعين أو الجذع أو القدمين في الدفاع ولكل منها طرق مختلفة لأداء الدفاع المناسب وقد يتم الدفاع في المواقف التنافسية بالمزج بين هذه الوسائل بحيث يتمكن اللاعب من أداء الدفاع الناجح من لكمات المنافس. ولكن في بداية تعلم المهارات الدفاعية يجب أن يتم تعليم الأشكال المختلفة لكل وسيلة دفاعية بشكل منفصل وبعد إتقان الدفاعات يتم التدريب على كيفية الربط بين وسائل الدفاع المختلفة في اللكم الحر. ويمكن تقسيم وسائل الدفاع إلى :

- 1- استخدام الذراعين كوسيلة دفاعية.
- 2- استخدام الجذع كوسيلة دفاعية.
- 3- استخدام القدمين كوسيلة دفاعية.

1- استخدام الذراعين كوسيلة دفاعية :

توجد العديد من أشكال الدفاع التي تؤدي باستخدام الذراعين منها :

- أ- الدفاع بالصد.
- ب- الدفاع بالاعاقة.
- ج- الدفاع بالدفع.
- د- الدفاع بالاطاحة.
- هـ- الدفاع بالايقاف.
- و- الدفاع بالتحضين.
- ز- الدفاع بالتغطية.

أ- الدفاع بالصد :

يستخدم هذا النوع فى الدفاع ضد جميع لكومات المنافس ويقصد بها مقابلة لكمة المنافس لحظة وصولها ومن عيوب الدفاع بالصد أنها ترهق اللاعب خاصة إذا كانت لكمة المنافس قوية، وكذلك إعاقه اللاعب عن أداء اللكمات وانشغاله فقد بأداء الدفاع، كما أنها تعطى فرصة للمنافس لمتابعة هجومه ومن طرق الدفاع بالصد ما يلى :

- 1- الصد بكف القفاز المفتوح.
 - 2- الصد بالساعد.
 - 3- الصد بالمرفق.
 - 4- الصد بالكتف.
- ب- الدفاع بالاعاقه :

وتعنى قدرة اللاعب على استخدام إحدى ذراعيه فى التوقيت المناسب لتغيير اتجاه اللكمة الموجهة من المنافس. ومن عيوب هذه الطريقة أنها تعرض اللاعب للهجوم المضاد من المنافس، كذلك إمكانية حدوث إصابة فى ذراع اللاعب الذى يقوم بالدفاع.

ج- الدفاع بالدفع :

يؤدي هذا النوع من الدفاع بجانب ذراع اللاعب (الداخلي- الخارجي) بشكل سريع ومفاجئ وذلك قبل وصول اللكمة مباشرة إلى جسم اللاعب، ويؤدي هذا الشكل من الدفاع بنجاح ويستخدمه العديد من اللاعبين لسهولة تعلمه كذلك يؤدي إلى فتح الثغرات في الخصم، يستخدم بشكل أساسي عند الدفاع من اللكمات المستقيمة ويؤدي هذا النوع من الدفاع إما بدفع اللكمة إلى الداخل أو بدفع اللكمة إلى الخارج.

د- الدفاع بالاطاحة :

عبارة عن فتح القفاز ودفع اللكمة الموجهة لأسفل أو لأعلى حسب اللكمة الموجهة ومن عيوب هذا الشكل من الدفاع أنه يكشف جزء كبير من جسم اللاعب خاصة عند الاطاحة لأسفل ويفضل عدم إجراء هذا الشكل من الدفاع خاصة للمبتدئين.

ه- الدفاع بالايقاف :

يقصد بها محاولة ايقاف اللكمة لحظة بدء تحركها في اتجاه اللاعب ويحتاج ذلك إلى سرعة رد فعل اللاعب لكي يلاحظ بدء انطلاق لكمة المنافس، ويجب عليه عدم فرد ذراعه بشكل مستمر حتى لا يتعرض للتحذير من الحكم.

و- الدفاع بالتحضين :

وهو أن يقترب اللاعب من المنافس لعاقة ذراعه عن الأداء بشكل جيد من المدى المناسب للتسديد ويلجأ في العادة اللاعب إلى هذا النوع من الدفاع عندما يتلقى لكمات قوية من المنافس تفقده اتزانه أو نتيجة للتعب من المجهود المبذول في المباراة، وتوجد أشكال متعددة لكيفية الدخول للتحضين أو الخروج منه.

ز- الدفاع بالتغطية :

عبارة عن تغطية الرأس بالقبضة والساعد الأيمن أمام الوجه مع رفع الكتف الأيسر لحماية الذقن والذراع الأيسر جانباً لحماية البطن ويستخدم هذا الدفاع بعض اللاعبين خاصة عند أداء الدفاع بجانب الأحبال أو في الأركان ومن عيوب هذا الدفاع أنه يحجب الرؤية عن اللاعب مما يعيق الأداء.

2- استخدام الجذع كوسيلة دفاعية :

إن استخدام الجذع للدفاع من لكمات المنافس من أهم الأساليب المستخدمة فى الدفاعات بشكل عام، كما يستخدمها بكثرة الملاكمين قصار القامة للتحضير للهجوم والهجوم المضاد بعد أداء المهارات الدفاعية (جوابية) أو أثناء أداء الدفاع (مقابلة). وذلك الشكل من الدفاع يمكن اللاعب من استخدام اليدين بحرية فى أداء اللكمات الهجومية المضادة للمنافس وذلك من أكثر النقاط تمييزاً لهذا الشكل من الدفاع ومن أهم أشكال الدفاع بالجذع :

أ- الميل للخلف. ب- الميل على جانبي اللكمة.

ج- الغطس على جانبي اللكمة.

أ- الميل للخلف :

يستخدم هذا الأسلوب مع اللكمات المسددة للرأس فقط ويجب أن يؤدي الميل للخلف بسرعة مع الحفاظ على وقفة الاستعداد والعودة مباشرة لوقفة الاستعداد بعد الأداء لمتابعة اللكم. ولا يستطيع اللاعب أداء أى من اللكمات الهجومية المضادة المقابلة عند أداء الدفاع بالميل للخلف ولكنه يستطيع أداء اللكمات الهجومية المضادة الجوابية عند العودة بأقصى سرعة وتسديد اللكمة أو مجموعة اللكمات مباشرة.

ب- الميل على جانبي اللكمة :

يتم الأداء بدفع مشط القدم العكسية لاتجاه الميل ونقل ثقل الجسم على القدم الأخرى وفى نفس اللحظة يلف الكتف قليلاً مع ميل الجذع أماماً جانباً للعمل على ابتعاد الرأس عن لكمة المنافس. مع ثبات النظر على المنافس أثناء الأداء، ويفضل أن تؤدي اللكمات الهجومية المضادة فى نفس الوقت مع أداء هذا الدفاع والتي غالباً تكون ناجحة ومؤثرة بقوة على المنافس، وجدير بالذكر أن الخبرات العملية تشير إلى ضرورة

عدم الميل من اللكمة للداخل حتى يكون اللاعب فى مواجهة الذراع الأخرى للمنافس مما يعرض اللاعب لتلقى لكمات، بل يفضل أداء الدفاع بالميل لخارج اللاعب المنافس.

ج- الغطس على جانبى اللكمة :

يستخدم هذا النوع من الدفاع بشكل أساسى ضد اللكمات الجانبية الموجهة للرأس وفيه يثنى الجذع قليلاً للأمام بدرجة تسمح بعدم إصابة اللكمة للرأس. ثم يتم الغطس من أسفل لأعلى فى اتجاه اللكمة بعد تفاديها مع نقل ثقل الجسم على القدم المقابلة. وهذا النوع من الدفاعات الصعبة التى يجب أن يتدرب عليها اللاعب كثيراً مع مختلف الملاكمين، ويجب الحفاظ على وضع القبضتين للدفاع عن الرأس أثناء الأداء.

3- استخدام القدمين كوسيلة دفاعية :

يعتمد هذا الشكل من الدفاع على إتقان التحركات المختلفة للقدمين العادية، ويحتاج اللاعب إلى سرعة رد الفعل وتقدير جيد للمسافة ليؤدى الدفاع بسرعة مع إمكانية أداء اللكمات الهجومية المضادة (المقابلة والجوابية) مع هذا الشكل من الدفاع. وللدفاع باستخدام القدمين عدة أشكال هى :

أ- التحرك بالقدمين (اليمين - اليسار - للخلف).

ب- التحرك بقدم واحدة (اليمين - اليسار - للخلف).

ج- الغطس أسفل اللكمة.

أ- التحرك بالقدمين (اليمين - اليسار - للخلف) :

من الدفاعات الهامة التى تستخدم بكثرة لسهولة أدائها مع ضرورة التأكيد على الحفاظ على وقفة الاستعداد والتحرك بالزحف (اليمين - اليسار - للخلف) ويمكن التحرك لمرة واحدة أو عدة تحركات وهى تبعد الملامك بشكل كامل عن مدى التسديد من المنافس ويجب عند أدائها عدم المبالغة فى التحرك ليتمكن اللاعب من الهجوم المضاد السريع.

ب- التحرك بقدم واحدة (اليمين - اليسار - للخلف) :

نفس الوسيلة السابقة ولكن يتم التحرك فقط بالقدم الخلفية (اليمنى) للخلف لرجوع الجسم مسافة بسيطة كافية للدفاع من لكمة المنافس، ويتمكن اللاعب من العودة السريعة للهجوم المضاد، ويمكن أدائها كذلك للجانب الأيمن بالقدم اليمنى أو للجانب الأيسر بالقدم اليسرى، مع أداء لكمة هجومية مضادة وجوابية أثناء الأداء.

ج- الغطس أسفل اللكمة :

تستخدم هذه المهارة الدفاعية بشكل جيد مع اللكمة المستقيمة للرأس وقد تستخدم مع اللكمة الجانبية فى بعض الحالات، وفيها تنثى الركبتين قليلاً بحيث تكون لكمة المنافس فوق الرأس مباشرة ويراعى عدم المبالغة فى انثناء الركبتين.