

محتوي المقرر

- تاريخ رياضة الملاكمة
- الخطوات التعليمية للمهارات الحركية في رياضة الملاكمة
- الدور التربوي لرياضة الملاكمة
- الأدوات والأجهزة المستخدمة في تدريب الملاكمة
- التدريبات الخاصة في رياضة الملاكمة
- تدريبات على الكرة الراقصة
- تدريبات على كيس اللكم
- تدريبات على الكرة المعلقة
- تدريبات على وسائد الحائط
- القواعد الفنية لمنافسات رياضة الملاكمة
- بعض التعريفات في رياضة الملاكمة
- المهارات الأساسية في رياضة الملاكمة
- وضع القبضة

تابع محتوى المقرر

----- وقفة الإستعداد

----- التحركات بالقدمين

----- اللكمات المستقيمة

----- تطبيقات عملية للكمات المستقيمة

----- اللكمات المنحنية

----- الدفاعات فى رياضة الملاكمة

تاريخ رياضة الملاكمة

فى عصر الفراعنة ظهرت رياضة الملاكمة علي معابد بني حسن بالمنيا حيث مارسها قدماء المصريين ، وتُعد رياضة الملاكمة كغيرها من الممارسات الفردية نشأت ومازالت تخطوا في تطورها منذ ميلادها حتي وقتنا الحالي، ويرجع ذلك الي ثلاثة الاف سنة قبل الميلاد وكانت ممارستها تتم من أجل إعداد الشباب القوي للقتال والاشتراك في الحرب وكان اللكم يتم بينهما وهما يلقون القبضة والساعد حتي المرفق ببعض اللفائف .

وفى عصر الإغريق وصفت روايات هوسير وفيرجل حفلات الملاكمة في تاريخ اليونان القديم حيث كانت تمارس من أجل الترويح وإسعاد وتسليّة الملوك في هذا العصر كما كانت وسيلة لإعداد الشباب بدنياً وقت السلم للعمل ووقت الحرب للنزال والقتال، ولقد رأت الملاكمة عصرها ذهبياً عندما أدخلها الإغريق فمن برامج ألعابهم الدورية التي كانت تقام كل أربعة سنوات بين الولايات وسميت بالألعاب الأولمبية القديمة .

ولقد ظهرت الملاكمة في الألعاب الأولمبية القديمة ٧٧٦ ق.م في الدورة الثالثة عام ٦٨٨ ق.م وفيها حاز أوتوماستوس الإغريقي علي أول بطولة في الملاكمة في الألعاب الأولمبية القديمة .

وفى عصر الرومان ظهر مشاركة الرومان للإغريق في ألعابهم ومناسبتهم المختلفة بعد غزو الرومان لبلاد الإغريق عام ١٤٩ ق.م ويعتبر

الإمبراطور الروماني كاليجولا من أكبر عشاق الملاكمة وكان يقيم المنافسات الأبطال الذين يختارهم من بلاد مختلفة ويصرف لهم الهبات كما ساهم في وضع القانون الروماني ، وقد كانت المنافسات تتم في مكان بيضاوي الشكل يسمى " المجتلد " يجلس المشاهدين فوق أسواره كما كانت الملاكمة في هذا الوقت تتسم بالقوة والعنف حيث اختلطت ببعض حركات المصارعة ولم يكن هناك زمن محدد للمباراة كما كانت بدون فترات راحة وكانت اللكمات تسدد باليد كلها وليست بالقبضة أما النزال فيها فقد كان يتم بين أفراد من العبيد أو الرقيق من أجل إسعاد الطبقة الحاكمة واستمرت الملاكمة علي هذا الحال حتي ألغيت الألعاب الأولمبية القديمة .

وفي العصور الوسطى كانت الملاكمة محدودة الانتشار حيث خمد نشاطها بعد سقوط الإمبراطورية الرمانية عام ٤٧٦ م وظهرت المسيحية وتغلغل رجال الكنيسة في الحياة الاجتماعية وضعف الاهتمام بالناحية البدنية وقصر الاهتمام فقط بالناحية الروحية والذهنية وإن كان من الحقائق المسجلة أن القديس " برنارد " قام بوضع أسس الملاكمة في ايطاليا عام ١٢٠٠ ميلادية .

وفي العصر الحديث شهد العالم تطوراً كبيراً في جميع المجالات وانعكس ذلك علي النشاط البدني وممارسة كافة الألعاب الرياضية ومن ضمنها رياضة الملاكمة التي شهدت تطوراً كبيراً في القرن السابع عشر الميلادي حينها اهتمت بها .

وتعتبر إنجلترا موطن الملاكمة الحديثة، ومنها انتقلت إلى جميع أنحاء أوروبا ويعتبر جيمس فيج الذي ظل بطلاً لإنجلترا منذ عام ١٧١٩ وحتى عام ١٧٣٠م أول من فتح مدرسة لتعليم الشباب فن الملاكمة وكان من تلاميذه جاك برتون الذي سمي بأبو الملاكمة لأنه أول من وضع قوانين اللعبة عام ١٧٤٣ التي سميت بعد ذلك بقوانين برتون، ولقد استطاع بها أن يجد من قسوة وخشونة الملاكمة، كما قام بفتح صالة كبيرة لتعليم الملاكمة أقبل عليها الشباب ثم ظهر بعد ذلك عام ١٧٨٣م " توم جاكينج " جونسون، وكان ملاكماً عظيماً استطاع التوصل إلى بعض الأساليب الخطئية في الملاكمة واهتم بحركات القدمين وتوجيه اللكمات من زوايا مختلفة وفي عام ١٧٩٥م ظهر " جون جاكسون " الذي فتح مدرسة في الملاكمة كما كان أول من ابتكر المستقيمة اليسرى ولقد ظهر في عهده الاحتراف كما أنه حدد مكان الحلقة وجعل حولها حبلين وثلاثة أعمدة في كل ضلع ولقد ازدهرت الملاكمة في تلك الفترة حتي مات جون جاكسون فظهر بعده الماركيز كوينزيري الذي قام بتنظيم اللعبة ووضع لها قانوناً باسمه ولقد كان لهذا القانون الفضل في الانتقال باللكم من الأيدي العارية إلى القفازات كما أوجد الهواية فلعب الملاكمين علي الكأس أو الدروع، ويعتبر هذا القانون هو الأساس للقانون الحالي حيث قضي علي وحشية اللعبة ووضعها في صورة مقبولة وفي عام ١٩٨٨م تكون الاتحاد الأهلي للملاكمة الهواة ثم انتشرت بعدها الملاكمة الي جميع دول العالم .

وفى أمريكا كانت الملاكمة تمارس بدون قانون يحكمها، وكانت غالباً ما تتم المراهنات بين المشاهدين علي النتيجة وغالباً ما كانت تنتهي هذه المنافسات بمعارك دامية بين المشاهدين لذا فلم تحظي باهتمام الناس بسبب مزاولتها بهذه الصورة الهمجية وفي عام ١٨٥٠م رحل كثير من الانجليز الي أمريكا كالمهاجرين ومارسوا الملاكمة ومعهم بعض الأمريكان فظهر منهم أبطال اتصفوا بالقوة مثل " بادي ريان " الذي فاز علي جوجوس بطل انجلترا في ذلك الوقت ثم جاء بعد ذلك " جون سوليفيان وكوريننت " عام ١٨٩٢م، وأصبحت الملاكمة بعد ذلك تمارس في صالات العرض وفي بعض الملاهي بغرض جمع الأموال ، ثم صدر بعد ذلك في الولايات المتحدة الأمريكية بعض القوانين الخاصة بتنظيم رياضة الملاكمة ومنها قانون " هورتون " عام ١٨٩٦م، وقانون " لويس عام ١٩٠٠م وقانون " فرولي " عام ١٩١١م ثم إنشاء مجلس خاص بالملاكمة، وكان نشاط الهواة في أمريكا واسعاً جداً وخاصة عام ١٩٢٤م؛ حيث كان يشرف عليه اتحاد الملاكمة للهواة، وكان كل ملاكم يصل الي قمة الهواة مباشرة يتجه الي الاحتراف، وكم من الأبطال الأمريكان الهواة شقوا طريقهم بنجاح في ميدان الاحتراف نخص منهم بالذكر " باترسون "، و" جوفرزر " والبطل الأسطورة الذي سيظل عالقاً في أذهان المهتمين برياضة الملاكمة في العالم وهو البطل " محمد علي كلاي " ، كما ظهرت بعد ذلك دول عديدة اهتمت برياضة الملاكمة منها فرنسا ، إيطاليا ، الإتحاد السوفيتي ، ألمانيا.

وفى مصر أثناء الاحتلال الانجليزي اهتم الجنود بممارسة الملاكمة داخل معسكراتهم وأنديةهم الخاصة مثل سبورتنج والجزيرة ومارسها معهم الشباب المصري ، وقد ظهرت الملاكمة في الاسكندرية عام ١٩١٠م في أندية البالسترا والأولمبي ثم ظهرت في القاهرة عام ١٩١٦م في نادي " بوكالين " مختار حسين، والنادي المختلط " الزمالك " ثم في نادي أنصار القوة الشعبية قم في الترسانة والسكة الحديد وغيرها ، وفي عام ١٩٢٣م تكون أول اتحاد مصري للملاكمة الهواه وكان يرأسه جعفر والي باشا، ولقد انتشرت اللعبة بعد ذلك في القوات المسلحة والجامعات والمدارس والهيئات المختلفة أقيمت بطولات الجمهورية استعداداً للاشتراك في الألعاب الأولمبية الحديثة حيث اشتركت مصر في الألعاب الأولمبية دورة ١٩٢٤م في باريس و ١٩٣٦م في برلين و ١٩٤٧م لندن و ١٩٥٢م في هانسكي و ١٩٦٠م في روما وحصلت مصر في هذه الدورة علي ميدالية برونزية في وزن خفيف الذبابة للرائد عبدالمنعم الجندي، و ١٩٦٤ في دورة طوكيو، ١٩٦٨م في دورة المكسيك، وفي دورة ١٩٧٢م بميونخ، و ١٩٧٦م بمونتريال ، ١٩٨٠ بموسكو، ولم تشارك مصر لأسباب سياسية، وفي عام ١٩٨٤م في لوس أنجلوس، و ١٩٨٨م في سول، و ١٩٨٩م اشتركت في بطولة العالم في موسكو واستطاعت مصر لأول مرة في تاريخها الرياضي في بطولات العالم للملاكمة أن تحصل علي المركز الثالث والميدالية البرونزية لوزن خفيف المتوسط للملاكم قباري عبدالكريم سالم، وفي عام ١٩٩٠م اشتركت في كأس العالم في هافانا في كوبا وفي بومباي بالهند، وفي عام ١٩٩١م

اشتركت في بطولة سيدني بأستراليا وحصلت علي المركز الثالث والميدالية البرونزية للبطل مصطفى أحمد حسين القليني، وفي عام ١٩٩١م شاركت في دورة البحر الأبيض المتوسط في أثينا استطاعت الحصول علي ميدالية فضية لكل من ايهاب عبدالباسط وقباري سالم، كما حصلت علي ثلاثة ميداليات برونزية لكل من أميل عبدالنور، وعبدالباسط جميل، وأحمد علي عبدالغني .

كما شاركت ونظمت الدورة الافريقية الخامسة للألعاب ومنها الملاكمة وحصل أبطال مصر علي خمسة ميداليات تمثلت ميداليتان ذهبية وثلاثة برونزية، وفي عام ١٩٩٢م اشتركت مصر في أولمبياد برشلونة وفي عام ١٩٩٣م اشتركت في دورة البحر الأبيض المتوسط بفرنسا وحصلت علي ٣ ميداليات للملاكمين تمثلت في ميدالية ذهبية ، ميدالية فضية ، ميدالية برونزية، وكما شاركت مصر في بطولة العالم في برلين عام ١٩٩٥م وحصل أبطال مصر علي ثلاث مراكز في المركز الخامس، كما شاركت عام ١٩٩٦م في دورة أتلانتا .

الخطوات التعليمية للمهارات الحركية في الملاكمة

- ١- الشرح اللفظي المبسط للمهارة وذلك حتي لا يتشتت إنتباه المتعلم.
- ٢- أداء النموذج للمهارة من خلال المعلم أو الوسائل المرئية كالفيديو أو الصور.
- ٣- تعليم الأداء الحركي للمهارة بصورة فردية من الثبات .
- ٤- تعليم الأداء الحركي للمهارة بصورة فردية من الحركة .
- ٥- تعليم الأداء الحركي للمهارة بصورة زوجية مع الزميل من الثبات.
- ٦- تعليم الأداء الحركي للمهارة بصورة زوجية مع الزميل من الحركة.
- ٧- اللكم المشروط : فى هذه المرحلة يتم الأداء من خلال الحركة مع الزميل حيث يقوم اللاعب بتنفيذ مهارة حركية واحدة بالإضافة الى المهارة الجديدة وذلك من خلال التوقيت الشخصى لكلا اللاعبين .
- ٨- اللكم المشروط بتوسع : فى هذه المرحلة يتم الأداء من خلال الحركة أيضاً مع الزميل ولكن هنا يقوم كلا اللاعبين بتنفيذ أكثر من مهارة حركية وأكثر من مهارة دفاعية من خلال التوقيت الشخصى لكلا اللاعبين .

٩- اللكم على الأجهزة : في هذه المرحلة يؤدي اللاعب المهارة الجديدة المتعلمة على الأجهزة المختلفة .

١٠- اللكم الحر: في هذه المرحلة يؤدي كلا اللاعبين جميع المهارات الحركية الهجومية والدفاعية التي تم تعلمها .

الدور التربوي لرياضة الملاكمة

الأهداف التربوية للملاكمة :

حيث ان رياضة الملاكمة يتم خلالها تسديد اللكمات المتنوعة إلى المنطقة المصرح فيها قانوناً باللكم حيث يكون كلا الملاكمين متكافئين في الوزن والدرجة، وفيها يستطيع الملاكم الهجوم علي المنافس الذي يقوم بالهجوم المضاد، وهذا يجعلها رياضة مشوقة تنتوع في أداء حركاتها، كما أنها تنمي في الملاكم التصميم والعزيمة والثقة بالنفس والرغبة في الفوز والإقدام وبذلك تكسب الملاكمة ممارسيها قيم كثيرة تتمثل فيما يلي :

• القيم الاجتماعية :

لاشك أن الميدان الصغير الذي يمارس فيه اللاعب الملاكمة ما هو إلا صورة مصغرة لميدان الحياة الكبيرة فهو يتعامل مع منافس له، وكل منهما يحاول الفوز في حدود القانون وبذلك تقع علي عاتقه مسئوليات كبيرة وفيها يكون عليه واجبات محدودة وله حقوق مشروعة ويتعامل مع مدربه والمسؤولين عن إدارة الأمانة اللعبة بكل صدق وأمانة واحترام يتقبل الفوز والهزيمة بصدر رحب ولذا تكون الملاكمة أساساً هي الرياضة التي عن طريقها يتعلم الملاكم كيف يتعامل مع الآخرين ويعمل لصالح الجماعة التي ينتمي إليها مع إطاعة الأوامر واتباع التعليمات حسب سياسة المجتمع وبهذا

الغرض نستطيع أن نتبين مدي ما تحققه الملاكمة من أغراض للتربية الرياضية سواء بالطريقة المباشرة أو الغير مباشرة .

• الاعتماد علي النفس وكذلك الثقة بالنفس :

تعتبر الملاكمة من أفضل الرياضات التنافسية حيث أنها تعمل علي تنمية الاعتماد علي النفس والرغبة في التفوق وروح الانتصار والفوز وتلك الدوافع تعتبر ميراث طبيعي للشباب حيث أن جميع الشباب تقريبا يرغبون في وضع أنفسهم في المواقف التي يتوقف فيها النجاح والفشل علي ذكائهم وسرعتهم ومهاراتهم وقوتهم حتي يمكنهم تحقيق ذاتهم من خلال تلك المواقف والملاكمة الرياضية تتيح لهم ذلك بعكس الألعاب الجماعية التي تذوب فيها شخصية الفرد وسط الفريق فالملاكم يصعد الي الحلقة لصبح وحده مع الخصم يحارب معركته ويتخذ قراراته بنفسه فيما عدا أوقات الراحة بين الجولات ولهذا فعن طريق الأداء الجيد والتخطيط السليم يستطيع الملاكم أن ينسي الشجاعة والثقة بالنفس .

• التنمية البدنية والصحية :

يتفق المدربون والعاملين في الحقل الرياضي علي أن الملاكمة نشاط رياضي يعمل علي تحقيق النمو المتزن والمتماثل لأجزاء الجسم وهي بذلك تكسب الفرد لياقة خاصة كما أنها تكسب الفرد التوافق بين الجهازين العضلي والعصبي ، كما أن اشتراك الفرد في تدريبات الملاكمة تكسبه

عضلات قوية وتزيد من كفاءة القلب وتحسن من عمل الدورة الدموية مما يساعد علي إمداد الجسم ما يحتاجه من دم لتتمكن العضلات من إنجاز الأعمال التي تكلف بها ، كما تكسب الملاكمة ممارسيها عادات سليمة مثل الاهتمام بالنوم والتغذية الجيدة والثقافة الشخصية، كما تتيح للفرد التأكد من سلامته صحياً عن طري الكشف الطبي المتكامل علي جميع أجزاء الجسم .

• الناحية العقلية :

يُعد اللاعب وحده واحدة فالعقل والجسم والشعور لا يمكن فصلها فكل منهما يؤثر في الآخر ولا يمكن أن يتصرف الجسم تصرفاً هادفاً دون سيطرة العقل لذا لا يمكن أن نفصل الناحية الحركية عن الناحية العقلية أو الذهنية فكل حركة لابد أن يسبقها تفكير، ورياضة الملاكمة تتطلب درجة كبيرة من التفكير وسرعة البديهة وإحكام الخطط أو تغييرها في بعض المواقف ولذا تعمل الملاكمة علي تنمية مدارك اللاعبين وتوسيع خبراتهم وتنمية الذكاء وحسن التصرف في مواقف اللعب المختلفة كما يكتسب الفرد عن طريق ممارسة الملاكمة نوعاً من المعرفة لما فيها من قوانين ولوائح ونظراً لتفرد مواقفها فإنها تكسب الذاكرة قوة وقدرة .

• الناحية الانفعالية والنفسية :

رياضة الملاكمة تعمل علي تطوير السلوك الانفعالي للاعبين عن طري الفريق بين الاستجابات التي من مظاهرها الخوف - الغضب - المرح

فالتحكم في النفس وضبط الأعصاب هي صفات يكتسبها الفرد الممارس لهذه الرياضة فقبل اللعب مباشرة يصافح الملاكمين كل منهما الآخر وأثناء اللعب تقام المباراة في ظل قانون اللعبة وبعد إعلان النتيجة يصافح الفائز زميله ويتمني له الفوز في المرات القادمة وفي نفس الوقت يهنئ المهزوم خصمه علي الفوز وبهذا يتم الإعلاء لانفعالات الملاكم .

الأدوات والأجهزة المستخدمة في تدريب الملاكمة

يمكن تقسيم الأدوات والأجهزة المستخدمة في تدريب الملاكمة الي ما يلي :

١- أدوات خاصة بالملاكمين .

٢- أدوات وأجهزة عامة للملاكمين .

أولاً الأدوات الخاصة بالملاكمين :

وهي التي يستخدمها الملاكم نفسه وغير مسموح لملاكم آخر باستخدامها وذلك منعاً لانتقال الامراض بين الملاكمين وكذلك لاختلاف المقاييس المورفولوجية والانثروبومترية بين الملاكمين وهذه الأدوات هي :

• الملابس الخاصة بالملاكم :

- الفانلة : بدون أكمام (حمالات)، ويفضل التي من القطن حتي تمتص العرق وأن تكون بلون الركن الخاص بالملاكم (أحمر - أزرق) ومناسبة الحجم وطول الملاكم فلا تكون باتساع كبيرة تعوق الأداء أو ضيقة تقيد انقباض العضلات .

- الشورت : يجب أن يكون بلون الفانلة والركن وبه شريط لا يقل عرضه عن ٥ سم حيث يوضح المنطقة المصرح فيها باللكم كما يجب أن يكون الشورت فوق الركبة ومناسب لا يعوق الحركة .

- الشراب : يفضل أن يكون بلون الشورت والفانله والركن الخاص
بالملاكم كما يجب أن يكون طويل يصل لأعلي الحذاء حتي
منتصف الساق .

• قفاز اللكم :

وهو قفاز قانوني وزنة ١٠ أوقيات وذلك للأوزان من ٤٩ كجم الى ٦٤
كجم ، وكذلك قفازات وزن ١٢ أوقية وذلك للأوزان من ٦٩ كجم الى فوق
٩١ كجم وذلك وفقا لأحدث تعديلات نص عليها القانون الدولي للملاكمة
للرجال ، ويكون القفاز مصنوع من الجلد الطبيعي ، ويشترط فيها أن تكون
خالية من أي تمزقات أو خدوش ، وأن يكون الحشو الداخلي موزع علي
جميع أجزاء القفاز بالتساوي، وتستخدم هذه القفازات أثناء أثناء اللكم الحر
والمباريات التجريبية.

وهناك أنواع من قفازات اللكم التي تزيد أو تقل عن الوزن القانوني ويتم
إستخدامها أثناء التعليم والتدريب خلال جميع الفترات التدريبية كما يلي:

- قفازات أقل من الوزن القانوني:

ويستخدمها الملاكم لتنمية سرعة الأداء لمجموعات اللكم الخاطفة أو
السرعة الحركية للذراعين وغالبا ما تكون خلال فترة ما قبل المنافسات وفترة
المنافسات.

- قفزات أكثر من الوزن القانوني:

ويستخدمها الملاكيم لتنمية التحمل العضلي للذراعين أو تحمل الأداء للكلمات وغالبا ما تكون مستخدمة خلال فترة الإعداد الأولي أو الثانية من البرنامج التدريبي .

• قفاز التدريب:

• وهو عبارة عن قفاز مصنوع من الجلد الطبيعي وليس له وزن أو حجم معين ولكنه خفيف بحيث لا يصل الي وزن قفاز اللكم ، ويتم استخدامه علي كيس اللكم بأنواعه - الكرات المترددة بأنواعها - وسائد الحائط بأنواعها - الشواخص بأنواعها ، كما يتم استخدامه في الفترات المختلفة للبرنامج التدريبي.

• قفزات اللكم بالأثقال:

وهي عبارة عن قفزات لكم يتم إخراج الحشو الداخلي فيها ووضع أثقال حديدية وغيرها مثل برادة الحديد ليصل القفاز لوزن ٥٠٠ جرام وحتى ١٥٠٠ جرام وهذا الوزن يتوقف علي الإختبارات التي يجريها المدرب علي الملاكيمين قبل استخدامهم لها وعلي حسب قدرة الذراعين لكل لاعب وهذا النوع من القفزات يستخدم أثناء تعليم المهارات الأساسية والمركبة للملاكيمين أثناء التعليم وأيضا لتصحيح أخطاء الأداء كما يعمل علي تنمية التحمل العضلي للذراعين وأيضا تحمل الأداء للذراعين.

• (رباط اليد)

يجب على الملاكمين إستعمال رباط اليد الطبي الأملس للـف اليد ، حيث غير مسموح للملاكمين بإستخدام الأدوات والأجهزة أو اللكم الحر علي الحلقة إلا ومرتدي للرباط الطبي لليدين وذلك لحمايتهم من الإصابات نظراً لكثرة العظام باليد وضعفها، ويحذر نهائياً استعمال أي نوع من الأشرطة المطاطية أو اللاصقة كأربطة.

• (واقي الرأس)

واقي الرأس عبارة عن غطاء لرأس الملاكم يثبت من الخلف ويربط من أسفل الذقن.

كما يوجد نوعان من وافي الرأس يستخدمهم المدرب أثناء التدريب وهما:

أولاً- وافي الرأس الخفيف:

وهذا النوع الذي يرتديه الملاكم أثناء التنافس مع منافس له خلال التدريب أو المباريات.

ثانياً- وافي الرأس ذات الأثقال:

وهو عبارة عن وافي رأس يصنع من الجلد العادي أو الطبيعي أو القماش ويثبت به أثقال تبدأ من ٥٠٠ جرام حتي تصل الي ١٥٠٠ جرام ويستخدم أثناء التدريب فقط ومن خلال لعب الملاكم شادة" اللكم الخيالي" والتدريب علي الأدوات والهدف من الاستخدام هو تنمية عضلات الرقبة

التي كلما كانت قوية كلما قل فقد الملاك لآترانه ، وأيضاً عندما يريد المدرب تثبيت وضع الذقن الصحيح لها في وقفة الاستعداد.

• (واقي الأسنان)

واقي الأسنان عبارة عن واقي مصنوع من المطاط أو البلاستيك المرن ونص القانون علي وجوب إستخدام الملاك له أثناء المباريات لحماية الشفاه والأسنان من الإصابات، ويجب أن يتناسب مع فك الملاك وأن يتم تعويد الملاكين عليه أثناء عملية التدريب حيث أنه كثيراً نجد بعض الملاكين أثناء المباريات يسقط واقي الاسنان من فمهم لعدم تعويدهم علي استخدامه وبالتالي يكونوا عرضة للهزيمة بسبب ذلك.

• (واقي الخصيتين)

واقي الخصيتين عبارة عن حزام شبيه المايوه الغير مكتمل من الخلف ويوجد به مكان من الأمام يوضع به قطعة من البلاستيك المقوي لحماية الملاك من إصابته في الخصيتين ، والقانون ينص علي وجوب ارتدائه بحيث لا يغطي أى جزء من منطقة اللكم المصرح بها ، كما يجب أن يتناسب مع حجم حوض الملاك.

• (حذاء الملاك) :

ينص القانون علي أن يكون الحذاء خفيفاً وخالياً من المسامير وبدون كعب ويسمح أن يكون الحذاء ذو رقبة.

• (حبال الوثب)

هى عبارة عن حبل مصنوع من القماش أو من الجلد الطبيعي وسكمه من ١ سم الي ١,٥ سم ومثبت في طرفيه مقبض من الخشب طوله ١٠ سم أما طول الحبل سواء كان قماش أو جلد طبيعي فإنه يتوقف علي حسب طول الملاك، ولكي يعرف الملاك أن هذا الحبل مناسب له أم لا يقوم بوضع منتصف الحبل أسفل قدميه وهو ممسك في يده بمقبض الحبل المثبت به متخذاً وضع العضد ملاصق للجذع والساعد موازي للأرض وهو ممسك بالمقبض والحبل مشدود علي كامل امتداده فإن طول هذا الحبل مناسب للملاك، أما إذا كان أقصر أو أطول فإنه سوف يعيقه في تأدية المهارات الخاصة بالحبل.

وتتمثل أنواع الحبال المستخدمة في تدريب الملاكين فيما يلي :

أولاً- الحبل الخفيف:

وهو حبل مصنوع من الجلد والمقبض الخشبي أو المقبض المصنوع من البلاستيك المقوي وهو أفضل أنواع الأحبال التي تستخدم في التدريب ووزنه يتراوح بين ١٠٠ جرام : ١٥٠ جرام.

ثانياً- الحبل ذو المقبض الحديدي:

وهو حبل مصنوع من الجلد الطبيعي والمثبت من طرفيه مقبض من الحديد الصلب، ويجب ملاحظة أن وزن كل قبضة مساوي تماماً لوزن

القبضة الأخرى ومثبت بها حلقة تسمح بلف الحبل أثناء الاداء ويبدأ وزن كل مقبض من ١٠٠ جرام : ٢٥٠ جرام.

وتستخدم حبال الوثب في التدريب خلال جميع فترات البرنامج التدريبي حيث تستخدم خلال الفترة الإعدادية الأولى لتحمل الذراعين والرجلين وكذلك خلال فترة ما قبل المنافسات لتنمية عناصر التوافق والرشاقة والإتزان والسرعة الحركية للذراعين والقدمين والجلد الدوري التنفسي الخاص بالمباريات وذلك بالأداء لفترة زمنية ٣ ق وهو زمن الجولة وبشدات مختلفة تشابه تماماً ظروف الأداء خلال الجولة ، وتتمثل التدريبات المختلفة بالحبل فى الوثب علي المشطين ، والوثب بالقدمين للأمام والخلف وعلي الأجانب ، والوثب مع تقاطع الذراعين أمام الجسم، والوثب مع تقاطع الذراعين أماما والحبل يدور للخلف، والوثب مع ثني الركبتين كاملاً، والوثب مع لف الجذع والرجلين اليمين والشمال وغيرها من التدريبات المتعددة التي يمكن أدائها بالحبل.

• صديري الأثقال :

عبارة عن قميص من قماش قلع المراكب أو الجلد الطبيعي وبه جيوب يوضع بها شرائح من الأثقال ويمكن التحكم في وزنها وفق البرنامج التدريبي وحسب قدرات الملائم ويستخدم لتنمية الجلد التنفسي للملاكمين وتحمل القوة لعضلات القدمين في الفترة الإعدادية الأولى من البرنامج التدريبي كما يمكن

ارتدائه أثناء أداء الملاك على الأدوات والأجهزة مثل " أكياس اللكم -
وسائد الحائط - الكرات المترددة - الشواخص - الوثب بالحبال - الشادو -".

ثانيا الأجهزه والأدوات العامة للملاكمين :

وهي تلك الأجهزة والأدوات التي يتم استخدامها لجميع الملاكمين أثناء
التدريب والتعليم وهي :

• حلقة الملاكمة :

هي احدي الأدوات الهامة في تدريب الملاكمين وذلك لاكتساب
الإحساس بالمساحة وإدراكه للمسافات أثناء اللكم من حيث بعده أو قربه من
الحبال و الأركان وكذا تعليم وتدريب الملاكم على فنون الحلقة المختلفة.

• أكياس اللكم (الساندبجات) :

من أهم الأدوات في مجال تدريب الملاكمين ويستخدم أثناء مرحلة التعليم للملاكمين المبتدئين وخاصة المهارات الهجومية سواء أكانت لكمات فردية أو زوجية أو مجموعة لكم وأيضاً المهارات الهجومية المضادة وذلك بعد أداء بعض المهارات الدفاعية .

كما يستخدم خلال المراحل المختلفة من البرنامج التدريبي حيث يتم تنمية وتطوير وتثبيت الأداء للمهارات اللكمية المختلفة للملاكمين المتقدمين. وهناك نوعين من أكياس اللكم من حيث الشكل فأحدها كمثري الشكل والآخر اسطواني، أما من حيث الحجم فهناك الأنواع الآتية :

- كيس لكم خفيف ٣٠ كجم .
 - كيس لكم متوسط ٣٠-٥٠ كجم .
 - كيس لكم ثقيل ٥٠-١٠٠ كجم .
- كما أن هناك طريقتان لتعليق الكيس هما :
- كيس اللكم الرأسي (ثابت أو متحرك) .
 - كيس اللكم الأفقي .
 - أ- كيس اللكم الخفيف :

من الناحية البدنية : ينمي كثير من عناصر اللياقة البدنية حسب طبيعة الأداء المؤدي فإذا كان لمدة زمنية طويلة مع كثير من اللكمات فإنه :

- ينمي عنصر التحمل لعضلات الذراعين والجذع والقدمين في حالة استخدامها في المهارات الدفاعية بكثرة .

- تنمية عنصر التوافق في حالة تقسيم كيس اللكم إلى أجزاء أو رسم علامات محددة عليه .

- تنمية عنصر رد الفعل الحركي المركب والبسيط في حالة الأداء بعد الإشارة علي علامات محددة .

- تنمية عنصر الجلد الدوري التنفسي في حالة زيادة زمن الأداء في الجولة الواحدة وزيادة عدد الجولات .

وذلك علي كيس اللكم الرأسي الثابت والمتحرك أو كيس اللكم الأفقي.

ومن الناحية الفنية والمهارة : يتم تعليم وتنمية جميع مهارات اللكم الهجومية أو الهجومية المضادة التي تؤدي في الرأس والجذع من خلال التدريب علي كيس اللكم الرأسي الثابت والمتحرك كما يتم تعليم وتنمية اللكمات الصاعدة للرأس والجذع علي كيس اللكم الأفقي.

ومن الناحية النفسية : يعمل التدريب علي كيس اللكم علي زيادة الثقة بالنفس للملاكمين حيث يشعر اللاعب بقوة لكماته عند سماع صوتها أثناء الأداء وأيضاً عند يتحرك كيس اللكم من تأثير قوة لكماته .

ب- كيس اللكم المتوسط :

من الناحية البدنية : يعمل علي تنمية الكثير من عناصر اللياقة البدنية :

- تنمية عنصر السرعة الحركية للذراعين عندما يكون الأداء سريع

وزمن الجولة لا يقل عن ١٠ ثواني ولا يزيد عن ١٥ ثانية .

- تنمية عنصر تحمل السرعة لعضلات الذراعين بزيادة زمن الجولة

إلي ٢٠ انية أو زيادة عدد الجولات .

- تنمية سرعة اللكمة الواحدة أو مجموعة اللكم وذلك من خلال قياس

الحد الأقصى لزمن أداء الملاكم .

- تنمية التوافق وسرعة رد الفعل والجلد الدوري التنفسي .

من الناحية الفنية والمهارة : يتم استخدامه في تعليم وتنمية وتطوير

جميع المهارات الهجومية والهجومية المضادة للملاكمين سواء كان الأداء

للرأس أو الجذع وذلك من خلال التدريب علي كيس اللكم الرأسي الثابت

والمتحرك .

كما يتم تعليم وتنمية وتطوير اللكمات الصاعدة للرأس والجذع من خلال التدريب علي كيس اللكم المعلق أفقياً .

من الناحية النفسية : يعمل علي زيادة الثقة بالنفس وزيادة دافعية الملاكم والصبر والشجاعة والجرأة .

ج- كيس اللكم الثقيل :

من الناحية البدنية : ينمي عنصر تحمل القوة لعضلات الذراعين وينمي عنصر الجلد الدوري التنفسي لد الملاكم .

من الناحية الفنية : ينمي القوة الخاصة للكمات بمختلف أنواعها.

من الناحية النفسية : يعمل علي زيادة الثقة بالنفس وزيادة الدافعية والتحمل والصبر .

• الكرات المتريدة :

أ-كرة الحبوب : كمثرية الشكل مصنوعة من الجلد ومحشوة بالحبوب ومعلقة بسلسلة أو حبل ويتم استخدامها في التدريب بغرض تنمية الدقة للكمات والسرعة الحركية للذراعين والتوافق وغالباً ما يتم ذلك في فترة ما بل المنافسات .

ب-كرة السرعة (كرة الطبلية) : كمثرية الشكل مملوءة بالهواء تعلق في وسط لوحة دائرية مصنوعة من الخشب أو المعدن يمكن رفعها وخفضها حسب طول الملاكم الذي يرتدي قفاز اللكم.

ويتم عليها أداء جميع المهارات الخاصة باللكم واستخدامها يعمل علي إكساب الملاكم سرعة الأداء والدقة في تسديد اللكمات وسرعة رد الفعل، كما يستخدم خلال الفترة الثانية من المراحل الاعدادية وقبل المنافسات .

ج-الكرة الراقصة : كمثرية الشكل مثبتة في عمود يمكن التحكم في ارتفاعه وانخفاضه حسب طول الملاكم هذا العمود مثبت في ياي أو لولب "سوسته" متصلة بقاعدة حديدية ثابتة علي الأرض وهناك نوعان من هذه الكرة إما مملوءة بالهواء أو مصنوعة من الجلد الطبيعي أو من المطاط .

ويتم استخدام الكرة الراقصة في تعليم وتنمية مهارات اللكم الهجومية والهجومية المضادة والدفاعية وبعض فنون الحلقة مثل التحركات في نصف الحلقة أو علي شكل نصف دائرة، كما تعمل علي تنمية عناصر اللياقة البدنية وخاصة التوافق والرشاقة وسرعة رد الفعل والسرعة الحركية للذراعين والقدمين والجذع ويستخدم في المرحلة الانية من المرحلة الإعدادية وقبل المنافسة .

د-الكرة ذات الطرفين : كرة دائرية الشكل مصنوعة من الجلد الطبيعي ومملوءة بالهواء وبها طرفي من الجلد لتثبيت من أعلى وأسف وفي نهاية كل طرف إما حبل مطاط أو سوسته لولبية وذلك لارتداد الكرة ارتداداً أفقياً .

كما تعمل علي تنمية المهارات الهجومية والهجومية المضادة التي تؤدي بالذراعين وفي خط مستقيم كما تعمل علي تنمية المهارات الدفاعية باستخدام الجذع كما تنمي عناصر اللياقة البدنية مثل الرشاقة والدقة والتوافق ورد الفعل والسرعة الحركية وتستخدم في الفترة الثانية من المرحلة الاعدادية وفترة المنافسات وما قبل المنافسات .

• وسائل الحائط :

أ-الوسادة المستقيمة : لها أهمية كبيرة عند تعليم الملاكمين المبتدئين وخاصة المستقيمات للرأس أو الجذع حيث تعطي المبتدأ الاحساس بطول ذراعه وتقدير مسافة اللكم كما أنه هام للملاكمين المتقدمين.

وهي تصنع من لوحة خشبية أو معدنية مستطيلة أو مربعة أو دائرية محشوة بالقطن ومغطاة بالجلد أو المشمع أو قماش قلاع الراكب ومثبتة علي الحائط وقد يوضع بداخلها لولب لامتصاص قوة اللكمات .

-الوسائد ذات الميل : وهي تشبه الوسائد المستقيمة من حيث الصنع والتكوين والشكل وتختلف عنها في التركيب علي الحائط حيث يكون طرفها العلوي بعيداً عن الحائط بزاوية مقدارها ٤٥ درجة عامة في تعليم وتدريب المبتدئين اللكمات الصاعدة للرأس والجذع .

ويمكن التحكم في ارتفاع الوسادة حسب طول الملاكم وهي تعمل علي تنمية جميع العضلات العاملة للذراعين عند أداء اللكمات الصاعدة.

-وسادة ذات البروز من الجانبين، وتشبه الوسادة المستقيمة من حيث الشكل والصنع والتركيب علي الحائط ولكنها تختلف من حيث أن لها بروز جانبي وهي عبارة عن وسادة أخرى جانبية ملاصقة للوسادة المثبتة بالحائط وهي كلا الجانبين بروز يحدد من ٣٠-٤٠ سم ويكون عرضها ٢٠-٣٠ سم تقريباً ويعتمد عليها في تعليم وتنمية وتطوير أداء الملاكم في اللكمات الجانبية للمبتدئين كما تستخدم في تنمية مجموعات اللكم الهجومية التي تتكون من اللكمات المستقيمة والجانبية بالنسبة للملاكمين المتقدمين ، كما تعمل علي تنمية المجموعات العضلية العاملة في أداء اللكمات المستقيمة والجانبية .

* مرآة التدريب :

من أهم الأدوات التي تستخدم عند تعليم المبتدئين حي تساعد علي تصحيح أوضاع اللكم كما تكسب الثقة بالنفس وتنمية القدرة العقلية كالتصور والتذكر والتخيل وتستخدم خلال مراحل البرنامج التدريبي ويفضل أن يكون طولها مناسب يسمح بظهور جميع أجزاء الجسم للملاكم .

• الشواخص :

أ- الشاخص الثابت : هو هيكل لجسم ملاكم مكون من الرأس والجذع وتسمي بالدمية ويصنع من الحديد ومثبت علي عمود أسفله لولب قوي مركب علي قاعدة حديدية لها وزن كبير ويكسي الهيكل الحديدي بالقطن ويغطي بقماش قلاع المراكب أو الجلد الطبيعي .

ويستخدم في تعليم وتنمية جميع مهارات اللكم الهجومية والدفاعية والهجومية المضادة ومسافات اللكم للمبتدئين والمتقدمين كما ينمي عناصر الدقة والرشاقة والتوافق وسرعة رد الفعل وتحمل الأداء وتحمل العضلي والجلد الدوري التنفسي .

ب- الشاخص المتحرك : يشبه الثابت ولكن يضاف لقاعدته الحديدية عجلات صغيرة ذات رومان بلي " بحيث يتيح له التحرك في جميع الاتجاهات المختلفة حسب الأداء المهارى الذي يقوم به الملاكم وتطوير المهارات

الهجومية والهجومية المضادة والدفاعات بصورة أفضل حيث تؤدي بطريقة أشبه بالمباراة .

• الكرات الطبية :

هي كرة دائرية مصنوعة من الجلد الطبيعي أو البلاستيك المضغوط يبدأ وزنها من ٥٠٠ جم حتي ٥ كيلوجرامات .

وتستخدم لتنمية النواحي الفنية والبدنية وأيضاً تنمية العضلات العامة للملاكم وخاصة الذراعين .

• كرات التنس :

يتم استخدامها لتنمية العناصر البدنية مثل التوافق بين العين والذراع والرجل والرشاقة والتحركات المختلفة للقدمين وكذا يمكن استخدامها لتنمية عنصر الدقة وذلك في حالة اصابة علامات معينة علي الحائط بالكرة أو أرقام ويحدد أسلوب الأداء بذراع واحد أو بالذراعين كما يمكن بها تنمية القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين عند قذف أو رمي الكرة لأبعد مسافة .

• وسادة المدرب :

وهي علي شكل مربع من الخيزران يحشي من الجهتين بالقطن ويكسي بالجلد ولها يدان لتمسك منها ويستخدم أثناء عملية التعليم للملاكمين المبتدئين وكذلك لجميع مهارات اللكم وذلك عن طريق تحريك الوسادة في وضع رأسي أو أفقي أو علي الأجانب ، كما يتم استخدامه بغرض تنمية وتطوير جميع المهارات الهجومية والهجومية المضادة وكثير من فنون الحلقة .

تدريبات علي الكرة الراقصة :

- يقف الملاكم وضع الاستعداد أمام الكرة الراقصة علي بعد طول ذراع وعند سماع الاشارة يقوم الملاكم بتسديد اللكمات التي يحددها المدرب .

- يقف الملاكم وضع الاستعداد أمام الكرة الراقصة علي بعد طول ذراع وعند سماع الاشارة يقوم الملاكم بتسديد اللكمات التي يحددها المدرب مع ربطها بالحركات الدفاعية مثل (الصد بالكف).

- يقف الملاكم وضع الاستعداد أمام الكرة الراقصة علي بعد طول ذراع وعند سماع الاشارة يقوم الملاكم بتسديد اللكمات التي يحددها

المدرّب مع ربطها بالحركات الدفاعية مثل (الدفع بالداخل بالكف الأيمن) .

- يقف الملاكم وضع الاستعداد أمام الكرة الراقصة علي بعد طول ذراع وعند سماع الإشارة يقوم الملاكم بتسديد اللكمات التي يحددها المدرّب مع ربطها بالحركات الدفاعية مثل (الخطو للخلف) .

- يقف الملاكم وضع الاستعداد أمام الكرة الراقصة علي بعد طول ذراع وعند سماع الإشارة يقوم الملاكم بتسديد اللكمات التي يحددها المدرّب مع ربطها بالحركات الدفاعية مثل (الخطو للجانب الأيمن) .

- يقف الملاكم وضع الاستعداد أمام الكرة الراقصة علي بعد طول ذراع وعند سماع الإشارة يقوم الملاكم بتسديد اللكمات التي يحددها المدرّب مع ربطها بالحركات الدفاعية مثل (الخطو للجانب الأيسر) .

- يقف الملاكم وضع الاستعداد أمام الكرة الراقصة علي بعد طول ذراع وعند سماع الإشارة يقوم الملاكم بتسديد اللكمات التي يحددها المدرّب مع ربطها بالحركات الدفاعية مثل (الميل علي الجانب الأيمن) .

- يقف الملاكم وضع الاستعداد أمام الكرة الراقصة علي بعد طول ذراع وعند سماع الإشارة يقوم الملاكم بتسديد اللكمات التي يحددها

المدرّب مع ربطها بالحركات الدفاعية مثل (الميل علي الجانب الأيسر) .

- يقف الملاكم وضع الاستعداد أمام الكرة الراقصة علي بعد طول ذراع وعند سماع الإشارة يقوم الملاكم بتسديد اللكمات التي يحددها المدرّب مع ربطها بالحركات الدفاعية مثل (الميل بالجذع للخلف) .
- تكرار التمرينات السابقة من الأوضاع الابتدائية التالية :

- وقوف مواجه الكرة الراقصة - الجري في المحل .
- وقوف مواجه بالظهر الكرة الراقصة - الجري في المحل.
- وقوف مواجه الكرة الراقصة - الوثب في المكان .
- وقوف مواجه بالظهر الكرة الراقصة - الوثب في المكان .

- يقف الملاكم وضع الاستعداد مواجه الكرة الراقصة وعند سماع الإشارة يقوم الملاكم بتسديد اللكمات التي يحددها المدرّب مع ربطها بالحركات الدفاعية مثل (الخطو للخلف) ، ثم الارتداد السريع وتسديد اللكمات الهجومية التي يحددها المدرّب .

- يقف الملاكم وضع الاستعداد مواجه الكرة الراقصة وعند سماع الإشارة يقوم الملاكم بتسديد اللكمات التي يحددها المدرّب مع ربطها

بالحركات الدفاعية مثل (الخطو للجانب الأيسر)، وتسديد اللكمات الهجومية التي يحددها المدرب .

- يقف الملاكم وضع الاستعداد مواجه الكرة الراقصة وعند سماع الإشارة يقوم الملاكم بتسديد اللكمات التي يحددها المدرب مع ربطها بالحركات الدفاعية مثل (الميل علي الجانب الأيمن)، وتسديد اللكمات الهجومية التي يحددها المدرب .

- يقف الملاكم وضع الاستعداد مواجه الكرة الراقصة وعند سماع الإشارة يقوم الملاكم بتسديد اللكمات التي يحددها المدرب مع ربطها بالحركات الدفاعية مثل (الميل علي الجانب الأيسر)، وتسديد اللكمات الهجومية التي يحددها المدرب .

- تكرار التمرينات السابقة من الأوضاع الابتدائية التالية :

- وقوف مواجه الكرة الراقصة - الجري في المحل .
 - وقوف مواجه بالظهر الكرة الراقصة - الجري في المحل.
 - وقوف مواجه الكرة الراقصة - الوثب في المكان .
 - وقوف مواجه بالظهر الكرة الراقصة - الوثب في المكان.
- (وقفة الاستعداد مواجهة الكرة الراقصة) التحرك حول الكرة الراقصة ومحاولة اصابتها بلكمات فعالة .

تدريبات كيس اللكم :

- يقف الملاكم في وضع الاستعداد أمام كيس اللكم وعي بعد ثلاث خطوات وعند سماع الإشارة يقوم الملاكم بأخذ خطوات سريعة مع تسديد مجموعة اللكمات التي يحددها المدرب .

- وقوف مواجه كيس اللكم - الجري في المحل وعند سماع الإشارة يقوم الملاكم باتخاذ وضع الاستعداد مع تسديد اللكمات التي يحددها المدرب .

- وقوف الظهر مواجه كيس اللكم - الجري في المحل وعند سماع الإشارة يقوم الملاكم بالدوران السريع مع تسديد اللكمات التي يحددها المدرب .

- وقوف مواجه كيس اللكم - الوثب في المكان وعند سماع الإشارة يقوم الملاكم باتخاذ وضع الاستعداد مع تسديد اللكمات التي يحددها المدرب .

- وقوف الظهر مواجه كيس اللكم - الوثب في المكان وعند سماع الإشارة يقوم الملاكم بالدوران مع اتخاذ وضع الاستعداد وتسديد مجموعة اللكمات التي يحددها المدرب .

- يقف الملاكم في وضع الاستعداد للتلاكم أمام كيس اللكم وعند سماع الإشارة يقوم الملاكم بتسديد لكلمات مستقيمة لمدة ١٠ ثواني .
- يقف الملاكم وضع الاستعداد مواجه كيس اللكم - ثني الركبتين كاملاً وعند سماع الإشارة يقوم الملاكم بالوقوف مع تسديد اللكمات التي يحددها المدرب .
- يقف الملاكم وضع الاستعداد الظهر مواجه كيس اللكم - ثني الركبتين كاملاً وعند سماع الإشارة يوم الملاكم بالدوران مع تسديد مجموعة اللكمات التي يحددها المدرب .
- يجلس الملاكم علي كرسي اللكم وعند سماع الإشارة يقوم الملاكم بتسديد اللكمات المستقيمة من وضع الجلوس لمدة ١٠ ثواني .
- وقوف وضع الاستعداد مواجه لكيس اللكم وعند سماع الإشارة يقوم الملاكم بتسديد مجموعة اللكمات التي يحددها المدرب مع ربطها بالحركات الدفاعية مثل (الخطو للخلف) .
- وقوف وضع الاستعداد مواجه لكيس اللكم وعند سماع الإشارة يقوم الملاكم بتسديد مجموعة اللكمات التي يحددها المدرب مع ربطها بالحركات الدفاعية مثل (الخطو للجانب الأيمن).

- وقوف وضع الاستعداد مواجه لكيس اللكم وعند سماع الإشارة يقوم الملاكم بتسديد مجموعة اللكمات التي يحددها المدرب مع ربطها بالحركات الدفاعية مثل (الخطو للجانب الأيسر).
- وقوف وضع الاستعداد مواجه لكيس اللكم وعند سماع الإشارة يقوم الملاكم بتسديد مجموعة اللكمات التي يحددها المدرب مع ربطها بالحركات الدفاعية مثل (الميل خلفاً) .
- وقوف وضع الاستعداد مواجه لكيس اللكم وعند سماع الإشارة يقوم الملاكم بتسديد مجموعة اللكمات التي يحددها المدرب مع ربطها بالحركات الدفاعية مثل (الميل علي الجانب الأيمن) .
- وقوف وضع الاستعداد مواجه لكيس اللكم وعند سماع الإشارة يقوم الملاكم بتسديد مجموعة اللكمات التي يحددها المدرب مع ربطها بالحركات الدفاعية مثل (الميل علي الجانب الأيسر) .
- وقوف وضع الاستعداد مواجه لكيس اللكم وعند سماع الإشارة يقوم الملاكم بتسديد مجموعة اللكمات التي يحددها المدرب مع ربطها بالحركات الدفاعية مثل (الخطو للخلف) ثم الإشارة للارتداد السريع وتسديد اللكمات الهجومية التي يحددها المدرب .

- وقوف وضع الاستعداد مواجه لكيس اللكم وعند سماع الإشارة يقوم الملاك بتسديد مجموعة اللكمات التي يحددها المدرب مع ربطها بالحركات الدفاعية مثل (الخطو للجانب الأيمن) ثم الإشارة بتسديد اللكمات الهجومية التي يحددها المدرب .

- وقوف وضع الاستعداد مواجه لكيس اللكم وعند سماع الإشارة يقوم الملاك بتسديد مجموعة اللكمات التي يحددها المدرب مع ربطها بالحركات الدفاعية مثل (الخطو للجانب الأيسر) ثم الإشارة بالعودة وتسديد اللكمات الهجومية التي يحددها المدرب .

- وقوف وضع الاستعداد مواجه لكيس اللكم وعند سماع الإشارة يقوم الملاك بتسديد مجموعة اللكمات التي يحددها المدرب مع ربطها بالحركات الدفاعية مثل (الميل خلفاً) ثم الإشارة بالعودة وتسديد اللكمات الهجومية التي يحددها المدرب .

- وقوف وضع الاستعداد مواجه لكيس اللكم وعند سماع الإشارة يقوم الملاك بتسديد مجموعة اللكمات التي يحددها المدرب مع ربطها بالحركات الدفاعية مثل (الميل علي الجانب الأيمن) ثم الإشارة بتسديد اللكمات الهجومية التي يحددها المدرب .

- وقوف وضع الاستعداد مواجه لكيس اللكم وعند سماع الإشارة يقوم الملاكم بتسديد مجموعة اللكمات التي يحددها المدرب مع ربطها بالحركات الدفاعية مثل (الميل علي الجانب الأيسر) ثم الإشارة بتسديد اللكمات الهجومية التي يحددها المدرب .
- (وضع الاستعداد مواجه كيس اللكم) التحرك حول كيس اللكم مع تسديد مختلف اللكمات المستقيمة والمنحنية .

تدريبات علي الكرة المعلقة :

- وقوف الملاكم وضع الاستعداد مواجه الكرة المعلقة وعند سماع الإشارة يقوم الملاكم بتسديد اللكمات التي يحددها المدرب مع ربطها بالحركات الدفاعية مثل (الخطو للخلف).
- وقوف الملاكم وضع الاستعداد مواجه الكرة المعلقة وعند سماع الإشارة يقوم الملاكم بتسديد اللكمات التي يحددها المدرب مع ربطها بالحركات الدفاعية مثل (الخطو للجانب الأيمن) .
- وقوف الملاكم وضع الاستعداد مواجه الكرة المعلقة وعند سماع الإشارة يقوم الملاكم بتسديد اللكمات التي يحددها المدرب مع ربطها بالحركات الدفاعية مثل (الخطو للجانب الأيسر) .

- وقوف الملاكم وضع الاستعداد مواجه الكرة المعلقة وعند سماع الإشارة يقوم الملاكم بتسديد اللكمات التي يحددها المدرب مع ربطها بالحركات الدفاعية مثل (الميل للخلف) .
- وقوف الملاكم وضع الاستعداد مواجه الكرة المعلقة وعند سماع الإشارة يقوم الملاكم بتسديد اللكمات التي يحددها المدرب مع ربطها بالحركات الدفاعية مثل (الميل علي الجانب الأيمن) .
- وقوف الملاكم وضع الاستعداد مواجه الكرة المعلقة وعند سماع الإشارة يقوم الملاكم بتسديد اللكمات التي يحددها المدرب مع ربطها بالحركات الدفاعية مثل (الميل علي الجانب الأيسر) .
- تكرار التمرينات السابقة مع ربطها باللكمات الهجومية مع ربطها باللكمات الهجومية التي يحددها المدرب .
- (وقوف أمام الكرة المعلقة) التحرك للأمام وللخلف وفي دائرة مع توجيه اللكمات ومحاولة إصابة الكرة .

التدريب علي وسادة الحائط :

- يقف الملاكم وضع الاستعداد مواجه المدرب وعند سماع الإشارة يقوم الملاكم بتسديد اللكمات التي يحددها المدرب .

- يقف الملاكم وضع الاستعداد مواجه المدرب - يقوم المدرب بتسديد مستقيمة يسري للرأس ويقوم الملاكم بحركة دفاعية يحددها المدرب (الخطو للجانب الأيمن) مع تسديد لكمة مستقيمة يماني في الرأس .

- يقف الملاكم وضع الاستعداد مواجه المدرب - يقوم المدرب بتسديد مستقيمة يسري للرأس ويقوم الملاكم بحركة دفاعية يحددها المدرب (الخطو جهة اليسار) مع تسديد لكمة يماني علي كف المدرب أمام الرأس .

- يقف الملاكم وضع الاستعداد مواجه المدرب - يقوم المدرب بتسديد مستقيمة يسري للرأس ويقوم الملاكم بحركة دفاعية يحددها المدرب (الخطو للخلف) مع الارتداد السريع وتسديد اللكمات التي يحددها المدرب .

- يقف الملاكم وضع الاستعداد مواجه المدرب - يقوم المدرب بتسديد مستقيمة يماني للرأس ويقوم الملاكم بحركة دفاعية يحددها (دوران الجذع جهة اليمين) لامتصاص اللكمة بالكف الأيسر ثم الارتداد ثانية بالجذع جهة اليسار وتسديد اللكمات المستقيمة أو الجانبية اليماني للرأس .

- يقف الملاكم وضع الاستعداد مواجه المدرب - يقوم المدرب بتسديد مستقيمة يميني للرأس ويقوم الملاكم بحركة دفاعية يحددها (الدفع للداخل بالكف الأيسر) ثم تسديد اللكمات التي يحددها المدرب (مستقيمة يميني في الرأس) .

- يقف الملاكم وضع الاستعداد مواجه المدرب - يقوم المدرب بتسديد مستقيمة يميني للرأس ويقوم الملاكم بحركة دفاعية يحددها المدرب (الميل جهة اليمين) مع تسديد اللكمات اليسرى في الجذع مع الحركة الدفاعية ومن الوضع النهائي للحركة الدفاعية تسديد اللكمة المستقيمة اليميني في الرأس أو الجذع .

- يقف الملاكم وضع الاستعداد مواجه المدرب - يقوم المدرب بتسديد مستقيمة يميني في الرأس ويقوم اللاعب بحركة دفاعية (خطو جهة اليمين) مع تسديد لكمة يسري في الجذع ثم تسديد لكمة يميني في الرأس أو الجذع .

- يقف الملاكم وضع الاستعداد مواجه المدرب - يقوم المدرب بتسديد اللكمة الهجومية المستقيمة اليميني ويقوم الملاكم بحركة دفاعية يحددها المدرب (الخطو جهة اليسار) مع تسديد اللكمة اليميني في الجذع وأيضاً في الرأس .

بعض التدريبات الخاصة بالملاكمة :

- (وقوف . الجري في المحل) مع تحريك الذراعين أماماً وخلفاً وعند سماع الإشارة الوقوف وقفة الاستعداد في الملاكمة بالمواجهة .
- (الجري في المحل) وعند سماع الإشارة الوثب عالياً والدوران في الهواء ربع دورة جهة اليسار ثم النزول علي الأرض كما في وقفة الاستعداد .
- (وقوف . الجري في المحل) وعند سماع الإشارة يقف اللاعب وقفة الاستعداد الخاصة بالملاكمة .
- (وقوف . القدم اليسرى أماماً . الذراعين في الوسط) تبادل وضع القدمين أماماً وخلفاً مع دوران الجذع مع القدم الأمية .
- (وقوف . القدمين متقاطعتين مثل المقص . الذراعين كما في وقفة الاستعداد) الوثب عالياً مع تبادل وضع القدمين .
- نفس التمرين السابق بنصف دورة في الهواء .
- نفس التمرين السابق بدورة كاملة في الهواء .
- (وقفة الاستعداد) التحرك خطوة للأمام ثم خطوة للخلف .
- (وقفة الاستعداد) التحرك خطوة لليسار ثم خطوة لليمين .
- (وقفة الاستعداد) التحرك في دائرة .

- (وقفة الاستعداد خلف الزميل) اتبع حركة الزميل سواء للأمام أو الخلف أو الجانبين .
- (وقفة الاستعداد) التحرك خطوة للأمام مع تسديد مستقيمة يسري .
- (وقفة الاستعداد) التحرك خطوة للخلف مع تسديد مستقيمة يسري .
- (وقفة الاستعداد) التحرك جهة اليمين مع تسديد مستقيمة يسري .
- (وقفة الاستعداد) التحرك جهة اليسار مع تسديد مستقيمة يسري .
- (جلوس طويل . الذراعين كما في وقفة الاستعداد) فرد الذراع اليسرى لملامسة مشط القدم اليسرى .
- (جلوس طويل . الذراعين كما في وقفة الاستعداد) تبادل دوران الجذع يميناً ويساراً والمحافظة علي وضع الذراعين .
- (جلوس طويل . الذراعين كما في وقفة الاستعداد) فرد الذراع اليمنى لملامسة مشط القدم اليسرى مع ملاحظة عدم ثني الركبتين .
- (جلوس طويل . الذراعين كما في وقفة الاستعداد) تبادل اللكمات المستقيمة اليسرى واليمنى أمام الصدر .
- (جلوس طويل . الذراعين كما في وقفة الاستعداد) مستقيمة يسري تمهديه ثم مستقيمة يمني أساسية مع ملاحظة دوران الجذع للداخل .

- (جلوس طويل . الذراعين كما في وقفة الاستعداد) خطافية يسري للرأس .
- (جلوس طويل . الذراعين كما في وقفة الاستعداد) خطافية يمني للرأس .
- (جلوس طويل . الذراعين كما في وقفة الاستعداد) صاعدة يسري للزقن مع ميل الجذع جهة اليسار قبل الاداء .
- (جلوس طويل . الذراعين كما في وقفة الاستعداد) ميل الجذع يميناً أماماً ثم أداء صاعدة يمني .
- (وقفة الاستعداد) ملاكمة خيالية من الوقوف ثم من الحركة مع أداء مختلف اللكمات المستقيمة والجانبية وبعض وسائل الدفاع مثل (الميل خلفاً والتمايل علي علي أحد الجانبين والغطس والزوغان .
- (وقفة الاستعداد) الدوران حول المحور الرأسي للجسم مع تسديد اللكمات المستقيمة (الدوران جهة اليسار ثم العكس والدوران من جهة اليمين) .
- (الجري في المحل) وعند سماع الإشارة - الوثب عالياً مع تسديد أكبر عدد من اللكمات المستقيمة .
- (وقفة الاستعداد . حمل ثقل دمبلز) ملاكمة خيالية أمام المرأة

- (وقوف . مسك الحبل) الوثب بالحبل بالدمين معاً ثم مع تبادل القدمين أماماً وخلفاً ثم التبديل علي قدم واحدة بالحبل.
- (وقوف) تبادل رفع الرأس وخفضها .
- (وقوف) تبادل دوران الرأس جهة اليمين واليسار .
- (وقوف) تبادل ثني الرقبة علي الجانبين .
- (وقفة الاستعداد في الملاكمة) بدون قفزات مواجه الزميل محاولة لمس المناطق المسموح فيها باللكم باليدين .
- (وقفة الاستعداد أمام الزميل) أحد الزميلين يقوم بأداء مستقيمات يمني ويسري للرأس والآخر يقوم بالتمايل والخداع ثم التبديل مع الزميل .
- (وقفة الاستعداد أمام الزميل) أحد الزميلين يقوم بأداء مستقيمات والآخر يقوم بعمل دوران الذراع من اليمين إلي اليسار أو من اليسار إلي اليمين ثم التبديل .
- (وقفة الاستعداد أمام المدرب) التحرك في دائرة مع خروج اللكمات المستقيمة عند إشارة المدرب .
- (وقفة الاستعداد . مواجه الزميل) أحد الزميلين يقوم بتوجيه لكمة مستقيمة للبطن والآخر يقوم بثني الركبتين ليقابل لكمة زميله بالصد في تجويف المرفق أو الساعد .

- (وقفة الاستعداد . مواجه الزميل) أحد الزميلين يقوم بتسديد مستقيمة يسري للرأس ويقوم الآخر بالصد لها بقفاز اليد اليمني مع توجيه لكمة مستقيمة يسري مقابلة لها ويتم تكرار ذلك .

بعض القواعد الفنية لمنافسات رياضة الملاكمة

- مدة وعدد الجولات :

* في كل بطولات الرجال (الكبار والشباب) المفتوحة للملاكمة بالاتحاد الدولي للملاكمة، يجب أن تكون المباريات من ثلاث جولات زمن كل منها ثلاثة دقائق .

* في كل بطولات السيدات (الكبار والشابات) المفتوحة للملاكمة بالاتحاد الدولي للملاكمة، يجب أن تتكون المباريات من أربعة جولات زمن كل منها دقيقتين .

* في كل بطولات الناشئين (بنين - بنات) المفتوحة للملاكمة بالاتحاد الدولي للملاكمة، يجب أن تتكون المباريات من ثلاثة جولات زمن كل منها دقيقتين .

* بالنسبة لكل البطولات السابق ذكرها يكون زمن الراحة دقيقة واحدة بين الجولات .

- الحلقة :

الشعار المسموح به :

في جميع منافسات الاتحاد الدولي للملاكمة يجب أن تستخدم الاتحادات الوطنية والشركة التسويقية التابعة للاتحاد الدولي للملاكمة الحلقات المصنعة بواسطة أحد الشركات الرسمية المصرح لها من قبل الاتحاد الدولي للملاكمة.

- مساحة الحلقة والبساط :

* في كل منافسات الاتحاد الدولي للملاكمة يجب أن تكون الحلقة ٦.١٠ م ٢ من داخل حدود الحبال .

* مساحة الإفريز يجب أن تمتد الي مسافة ٨٥ سم خارج حدود الحبال علي كل جانب، شاملة كل أجزاء البساط الاضافية الضرورية للتثبيت والتأمين .

* يجب أن تكون للحلقة الابعاد الموضحة في الرسم المرفق .

- ارتفاع الحلقة :

* يجب أن يكون ارتفاع الحلقة ١٠٠ سم عن الأرض

- أرضية الحلقة ومخدرات الأركان :

يجب أن يكون تركيب الأرضية بحيث تكون مستوية وخالية من أي مواد معوقة، يجب أن تكون مثبتة بأربعة أعمدة للأركان كل منها مغطي بمخدرات لتحول دون وقوع اية اصابات للملاكمين، ومخدرات الاركان يجب أن يتم ترتيبها لمواجهة المشرف علي البطولة كما يلي:

- * الركن القريب الي اليسار باللون الأحمر .
- * الركن البعيد الي اليسار باللون الابيض .
- * الركن البعيد الي اليمين باللون الازرق .
- * الركن القريب الي اليمين باللون الأبيض .
- * يجب أن تكون الارضية مربعة ٧.٨٠ م ٢ .

- غطاء أرضية الحلقة :

* يجب أن تغطي أرضية الحلقة بلباد، مطاط أو اي مادة أخرى مناسبة ومصروح بها وناعمة ومرنة، لا يقل سمكها عن ١.٥ سم ولا يزيد عن ٢ سم ويوضع فوقها غطاء محكم .

* يجب أن يغطي البساط كل أرضية الحلقة وأن يكون مصنوعاً من مادة لا تسمح بالانزلاق .

* يجب أن يكون لون البساط أزرق .

- الحبال :

* يجب أن تكون الحبال مغطاة بلباد سميك .

* يجب أن تشتمل الحلقة علي اربعة حبال منفصلة علي كل جانب من أعمدة الاركان، سمك (٤ سم) بدون احتساب الغطاء .

* ارتفاع الحبال الاربعة يجب أن يكون ٤٠ سم، ٧٠ سم، ١٠٠ سم، ١٣٠ سم من البساط .

* يجب أن تكون الحبال الاربعة مثبتة من كل جانب من الحلقة علي ابعاد مستوية، بواسطة قطعتين من القماش السميك (فريب لنوع البساط) عرضه من ٣-٤ سم، لا يجب أن تتزلق القطعتان علي الحبال.

* يجب أن يكون الحبلان العلويان مشدودان بقوة كافية في كل جزء منهما والحبلان السفليان لا يجب أن يكون مشدودان بقوة، ومع ذلك وفي أي حالة يحتفظ الحكم أو المشرف علي البطولة بحق ضبط شدة الحبال عند الضرورة.

- السلام :

* تزود الحلقة بثلاثة مجموعات من السلام، اثنان منها في الركنين المتقابلين لاستخدام اللاعبين والمساعدين والثالث في الركن المحايد لاستخدام الحكم وطبيب الحلقة .

- أدوات الحلقة :

يتحتم وجود الادوات الاتية في الحلقة والمطلوبة في جميع المباريات، ويجب أن توفرها اللجنة المنظمة في موعد أقصاه ساعتين بل بدء المنافسات :

* الجونج .

* حاويتان من البلاستيك يمكن استخدامها للبصق .

* كراسي وطاولات للمشرف، نائب المشرف في منافسات الملاكمة المفتوحة التابعة للاتحاد الدولي للملاكمة AOB ولمقيم الحكام، مقيم القضاة، أطباء الحلقة، الميقاتي، مشغل الجونج، المذيع الرسمي، القضاة.

* طاوولات القضاة ويجب أن تكون ذات مقاس واحد في جميع منافسات الاتحاد الدولي للملاكمة كما يلي:

- شكل الطاولة : مربعة .

- العرض : ٨٠-١٠٠ سم × ٨٠-١٠٠ سم .

- الارتفاع : ٨٠ سم .

- اللون : أبيض .

* ساعة إيقاف الكترونية والتي تتفق مع متطلبات نظام التسجيل وساعة إيقاف يدوية كاحتياط .

* نظام التسجيل .

* ميكرفون واحد يكون متصلاً بسماعات مكبرة للصوت .

* حقيبة اسعافات أولية وفق المطلوب في القواعد الطبية .

* حقيبة صغيرة من البلاستيك غير الشفاف توضع في الركنان المحايدان خارج الحلقة .

* ثلاثة مقاعد للمساعدين في كل ركن .

* نقالة واحدة .

- واقي الخصيتين :

* في جميع منافسات الرجال يجب ارتداء واقعي الخصيتين بواسطة الملاكمين طوال المباريات، ويمكن أيضا ارتداء رافع الخصيتين، لا يجب أن يغطي واقي الخصيتين أي جزء من منطقة اللكم .

- واقي الأسنان :

* يجب أن يرتدي الملاكمين واقي الأسنان في المباريات .

* لن يسمح بارتداء واقي الاسنان الأحمر أو يميل للاحمرار .

- واقيات الرأس :

* في منافسات الملاكمة المفتوحة بالاتحاد الدولي للملاكمة في منافسات الكبار من الرجال غير مسموح بارتداء واقيات الرأس .

* بداية من ٢٠١٣/٦/١ علي المستوي المحلي غير مسموح بارتداء واقيات الرأس .

* في المستوي القاري والدولي سوف تكون بطولة العالم للملاكمة ٢٠١٣ أول بطولة تقام بدون واقيات الرأس .

* بالنسبة لدورة الالعاب الاولمبية غير مسموح بارتداء واقيات الرأس بناء علي قرار اللجنة الاولمبية الدولية .

* في منافسات الملاكمة المفتوحة الأخرى بالاتحاد الدولي للملاكمة مثل بطولات السيدات، الشباب، والناشئين (رجال وسيدات)، ويعتبر استخدام واقي الرأس اجبارياً .

* في جميع منافسات الملاكمة المفتوحة بالاتحاد الدولي للملاكمة، المنافسات القارية، والمنافسات المحلية يجب أن يستخدم الملاكمين واقيات

الرأس المصنعة بواسطة أحد شركات الأدوات الرسمية المصرح بها من قبل الاتحاد الدولي للملاكمة .

* يجب أن يرتدي الملاكمين واقيات الرأس الحمراء أو الزرقاء وفق الركن المحدد للملاكم .

* يجب أن يتم توفير القفازات بواسطة اللجنة المنظمة والتي تكون معتمدة من المشرف علي البطولة، ولا يجوز للملاكمين استخدام واقيات الرأس الخاصة بهم .

* يجب أن يرتدي الملاكمين واقي الرأس فقط بعد دخول الحلقة .

* يجب خلع واقيات الرأس مباشرة بعد نهاية المباراة وقبل اعلان النتيجة.

* يجب تنظيف كل القفازات باستخدام ١٠% من هيبوكلوريت الصوديوم قبل استخدامهم مرة أخرى .

- الخصائص :

* في كل المنافسات علي الملاكمين من ذوي الشعر الطويل اجبارياً استخدام قبعة أو شبكة شعر أسفل واقي الرأس .

- الأربطة :

- استخدام الاربطة :

* في جميع منافسات الملاكمة المفتوحة بالاتحاد الدولي للملاكمة، يجب أن يستخدم الملاكمين الأربطة التي تم تصنيعها بواسطة أحد شركات الادوات الرسمية المصرح بها من قبل الاتحاد الدولي للملاكمة .

* يجب أن يتم ارتداء الأربطة في غرفة خلع الملابس في حضور إداري الاتحاد الوطني المضيف ويجب فحص الاربطة التي يرتديها الملاكم ويتم وضع علامة عليها بواسطة اداري الادوات المعين عند منضدة فحص الادوات والمعدات .

- مواصفات الرباط :

* يجب الا يزيد طول الرباط عن ٤.٥ م، ولا يقل عن ٢.٥ م، وعرضه يكون ٥.٧ سم .

* يجب أن يتم صنع الاربطة من خامة قطنية مطاطة مع لاصق من نوع VELCRO .

- القضاة :

* في جميع منافسات الاتحاد الدولي للملاكمة تدار كل مباراة بواسطة ثلاثة قضاة من خمسة قضاة من أول يونيو ٢٠١٣ م .

* كل من القضاة الخمسة سيجلسون علي الجوانب الثلاثة للحلقة كما هو موضح في قواعد منافسات الملاكمة المفتوحة وقواعد منافسات ملاكمة الاحتراف وقواعد منافسات الدوري العالمي للملاكمة .

* لا يقوم اي قاضي بالتحدث او اعطاء اي اشارات لملاكم أو لقاضي آخر أو لأي أحد آخر خلال المباراة .

* لا يقوم أي قاضي بالتحدث أو اعطاء أي إشارات لملاكم أو لقاضي آخر أو لأي أحد خلال المباراة .

* لا يقوم اي قاضي بمغادرة مكانه / مكانها حتي اعلان النتيجة علي الجمهور .

- الأخطاء :

- أنواع الاخطاء :

* الضربات تحت الحزام والضغط علي قدم المنافس أو الرفس أو الضرب القدم أو بالركبة .

* الضرب بالرأس أو الكتف أو الساعد أو الكوع وخنق المنافس والضغط علي وجه المنافس بالذراع أو الكوع أو ضغط رأسه للخلف علي الحبال .

* الضرب بالقفاز المفتوح أو بالجزء الداخلي للقفاز أو بالمعصم أو بجانب اليد .

- * الضربات التي تع علي ظهر المنافس وبالذات ما كان منها خلف الرقبة أو الرأس أو لكم الكليتين .
- * الضربة المحورية .
- * الهجوم مع مسك الحبال أو استخدامها استخداما غير عادل .
- * التحميل علي المنافس أو المصارعة والرمي قبل التلاحم .
- * الهجوم علي المنافس أثناء وقوعه علي الأرض أو وهو في طريقه الي القيام منها .
- * المسك والضرب أو السحب والضرب .
- * مسك أو حبس ذراع المنافس أو رأسه أو دفع الذراع تحت إبط المنافس .
- * الغطس تحت حزام المنافس .
- * الدفاع السلبي بالكامل بواسطة التغطية المزدوجة وتعتمد الوقوع أو الجري أو الدوران للخلف لتفادي لكمة .
- * التحدث .
- * عدم الرجوع للخلف عند صدور الامر بالابتعاد .
- * محاولة لكم " ضرب " المنافس مباشرة عقب صدور أمر الحكم بالانفصال وبل الرجوع خطوة للخلف .
- * الاعتداء علي الحكم أو السلوك العدواني تجاهه في أي وقت من المباراة.

* تعتمد خلع " بصق " واقي الاسنان بدون تلقي لكمة سليمة يتسبب في حصول الملاكم علي انذار اجباري .

* إذا سقط واقي الأسنان بعد تلقي الملاكم للكمة سليمة وإذا كان ذلك للمرة الثالثة، يحصل الملاكم علي انذار اجباري .

* الابقاء علي الذراع المتقدمة مفرودة بما يعيق رؤية المنافس .

* عض المنافس .

* التظاهر / المحاكاه .

- عملية الوزن في منافسات الملاكمة المفتوحة بالاتحاد الدولي للملاكمة :

* يتحتم علي كل اللاعبين المشاركين حضور عملية الوزن العام صباح اليوم الأول للمنافسات ما عدا الموضح في الفقرة القادمة .

* في منافسات الملاكمة المفتوحة بالاتحاد الدولي للملاكمة، عندما يتخطى عدد اللاعبين المشاركين ٣٠٠ لاعب بعد اغلاق الموعد النهائي للمشاركة النهائية وفي دورة الالعاب الاولمبية، يمكن تنظيم عملية الوزن في موعد أقصاه ٢٤ ساعة قبل الفحص الطبي لأول يوم منافسات بناء علي قرار المشرف علي البطولة .

* علي أي حال، الوقت المنقضي من بدء عملية الوزن العام الي بدء المباراة الاولى لا يجب أن يكون أقل من ٦ ساعات والوقت المنقضي من نهاية عملية الوزن اليومية الي بداية أول مباراة في الايام الباقية من

المنافسات لا يجب أن تقل عن ٣ ساعات، ويحتفظ المشرف علي البطولة بحق التسامح في هذا الشرط، اذا ما حدثت ظروف تجنبها وبعد مراجعة رئيس لجنة المراقبة الطبية .

* يجب أن يقوم بإجراء عملية الوزن اداريين يعينون من قبل المشرف علي البطولة، ويمكن أن يحضر إداري الفريق عن الاتحاد الوطني للاعبين في عملية الوزن .

* بالنسبة لعملية الوزن العام، يجب ألا يتخطى الوزن الذي يسجله اللاعب الحد الأقصى من فئة وزن اللاعب ولا يكون أقل من الحد الأدنى لفئة وزن اللاعب، الوزن المسجل في عملية الوزن العام في اليوم الأول يحدد فئة وزن اللاعب خلال البطولة كلها .

* في عملية الوزن اليومي، سيتم الضبط علي الحد الأقصى لفئة الوزن وليس الحد الأدنى لفئة الوزن .

* يسمح للملاكم بالحضور في عملية الوزن الرسمية مرة واحدة فقط، لن يسمح بأي وزن اضافي عن فئة الوزن المختارة .

* الميزان - الوزن هو المبين علي الميزان ومع بقاء جسد اللاعب عارياً الا من رداء السباحة (مايوه) أو الملابس التحتية، وفي حالة الضرورة، يمكن للملاكم خلع ملابسه التحتية، ويجب استخدام الموازين الالكترونية.

* يجب اعداد موازين التجارب، فموازين التجارب المستخدمة في البطولات وموازين عملية الوزن الرسمية يجب أن تكون من نفس الصانع وذات النوع ومن نفس العيار .

* يجب أن تجري عملية الوزن بواسطة اداريين من نفس الجنس .

تعريفات في رياضة الملاكمة :

- (Gloves) القفازات وتعني أداة ترتدي في اليدين لحمايتها أثناء المنافسات .
- (Head guard) واقي الرأس ويعني أداة ترتدي علي الرأس لحمايتها أثناء المنافسات .
- (AIBA) وتعني الاتحاد الدولي للملاكمة .
- (AIBA Competitions) وتعني منافسات الاتحاد الدولي للملاكم وهي كالتالي : الملاكمة المفتوحة AOB، منافسات ملاكمة الاحتراف APB، والدوري العالمي للملاكمة WSB .
- (AOB) وتعني منافسات الملاكمة المفتوحة التي يشرف عليها الاتحاد الدولي للملاكمة .
- (AOB Competitions) وتعني منافسات الملاكمة المفتوحة والتي تنظم بواسطة واعد منافسات الملاكمة المفتوحة التي يشرف عليها الاتحاد الدولي للملاكمة .
- (Boxer) وتعني الملاكم وهو أي ملاكم يشارك في بطولة ومصرح له من قبل اتحاد الوطنى العضو بالاتحاد الدولي للملاكمة، ومصطلح ملاكم يشير للملاكمين من كلا الجنسين.
- (Confederation) تعني الاتحادية وهي مجموعة من الاتحادات الوطنية المعترف بهم من قبل الاتحاد الدولي للملاكمة وينتمون الي نفس القارة .

- (Seconds) المساعدان وهم المدربون المعتمدين من الاتحاد الدولي للملاكمة والمسموح لهم بالعمل في ركن الحلقة.
- (Judge) القاضي وهو الفرد الذي يقوم بمنح النقاط خلال المباراة علي أساس أداء كل ملاكم علي الحلقة وفقاً للقواعد الفنية للاتحاد الدولي للملاكمة، وقواعد منافسات الملاكمة المفتوحة .
- (Supervisors) المشرف علي البطولة وهو الشخص المعين من الاتحاد الدولي للملاكمة ليكون مسئولاً عن كل المشكلات المتعلقة بالنواحي الفنية في أي من منافسات الاتحاد الدولي للملاكمة، ويمكن الاعتراف بالمشرف في جميع منافسات الاتحاد الدولي للملاكمة (الملاكمة المفتوحة - ملاكمة الاحتراف - الدوري العالمي للملاكمة) أو فقط في منافسات الملاكمة المفتوحة .
- (Referee) الحكم وهو الفرد الذي يتأكد من تطبيق القواعد الفنية لوائح الاتحاد الدولي للملاكمة وقواعد منافسات الملاكمة المفتوحة بالاتحاد الدولي للملاكمة بواسطة الملاكمين أثناء مبارياتهما في الحلقة .

المهارات الأساسية في رياضة الملاكمة

أولاً : وضع القبضة

يؤدي الملاكم وضع القبضة من خلال فتح أصابع اليد كاملاً ثم تنثني أصابع اليد الأربعة وتضم لراحة اليد ، ويضغط الأصبع الخامس (الإبهام) بخفة على سلاميات أصبع السبابة والوسطى ، ويسدد الملاكم اللكمات بواسطة رؤس عظام الرسغ بالإشتراك مع السلاميات الأساسية السفلي لأصابع اليد ، وتقل قبضة اليد بخفة مع عدم وجود أى انقباضات عضلية في بداية مرحلة تسديد اللكمة ، ثم تقل بشدة مع إنقباض جميع عضلاتها قبل ملامستها للهدف مباشرة ، مما يكسب القبضة قوة ويجنبها من الإصابات المختلفة ، حيث أن إستمرار إنقباض القبضة بشدة يعمل على شدة توتر عضلات الساعد ، مما يؤدي الي سرعة الشعور بالتعب وعدم قدرتها على دقة الأداء ومن ثم يؤدي إلى إصابة قبضة اليد، ويجب على الملاكم أن يراعي عند ملامسة القبضة للهدف أن يكون الساعد والقبضة على خط مستقيم وظهر القبضة يشير لأعلى.

ثانيا : وقفة الاستعداد

تعرف وقفة الإستعداد فى رياضة الملاكمة بأنها هى الوضع الإبتدائى للملاكم الذى يستطيع من خلاله أداء المهارات الهجومية والدفاعية والخداعية وكذلك الأساليب الخططية المختلفة بدقة وكفاءة عالية.

والوضع المثالى لوقفة الإستعداد يتمثل فيما يلى :-

١- يقف الملاكم بحيث تكون المسافة بين القدمين بإتساع الحوض مع توزيع ثقل الجسم علي القدمين بالتساوي .

٢- يتم نقل القدم اليسري للملاكم العادي (الأيمن) للأمام مسافة نصف خطوة وذلك وفق طول اللاعب مع مراعاة عدم المبالغة فى الخطوة حتي لا يفقد اللاعب سهولة الحركة في الاتجاهات المختلفة (ويلاحظ هنا أن الملاكم الأيسر) يضع القدم اليمني أمام عكس الملاكم الأيمن).

٣- إنشاء خفيف في الركبتين وبما يوفر قدرا مناسباً للحركة في الاتجاهات المختلفة مع المحافظة علي عدم تصلب وضع الركبتين.

٤- تحريك الجذع قليلا جهة الأمام وبما يوفر تغطية طبيعية للمنطقة الأمامية والذقن.

٥- تنثنى الذراع اليسرى من مفصل المرفق لتكون القبضة فى مستوى الكتف وظهر قبضة اليد للخارج ، وتكون المسافة بين العضد والجذع مقدار قبضة تقريباً.

٦- تنثنى الذراع اليمنى من مفصل المرفق لتوضع على الجانب الأيمن من الجذع وتكون ملاصقة له وقبضة اليد بجوار الذقن على الجانب الأيمن ويكون ظهرها للخارج ، بحيث تتمكن الذراع اليمين من هذا الوضع من استخدام ميكانيكية حركة لف الجذع في تسديد اللكمات القوية وتمكنه ايضا تغطية الرأس والجذع.

٧- وضع الذقن يكون للداخل مع اتجاه النظر للأمام.

٨- رفع كعب القدم اليمنى الخلفية لأعلي قليلا .

ويجب على الملاكم أن يراعى الراحة الكاملة له فى وقفة الإستعداد من خلال الإنثناء الخفيف دون تصلب الركبتين، وكذلك عدم المبالغة فى غلق القبضتين .

تدريبات تطبيقية علي وقفة الاستعداد :

- الجري في المكان وعند سماع الإشارة يتخذ كل لاعب وضع الاستعداد .
- من وضع الاستعداد الوثب طبقاً لتعليمات المدرب لليمين واليسار والخلف .
- (جلوس علي أربع) وعند سماع الإشارة يثب اللاعب ويتخذ وضع الاستعداد .
- الوثب في المكان باستمرار وعند سماع الإشارة يتخذ اللاعب وضع الاستعداد .

ثالثا تحركات القدمين :

تعتبر تحركات القدمين للاعب الملائمة من الأسس الهامة في تعليم الملائمة ، حيث يتوقف اللكم بصورة كبيرة على قدرة اللاعب علي المراوغة والتي تعتمد على سرعة التحرك بالقدمين، وتلعب سرعة حركات القدمين والقدرة على تقدير المسافة دور كبير وهام اثناء تسديد اللكمات وأثناء الحركات الدفاعية ، وتعتبر قدرة اللاعب علي التحرك بسرعة وسهولة وحرية

المراوغة من أهم عناصر تحقيق الفوز في المباريات حي يؤدي ذلك إلي ارباك المنافس وتشتيت انتباهه وعدم اتاحة الفرصة له للتفكير مما يسمح في نفس الوقت للاعب بسرعة للاعب بسرعة وسهولة اختيار المسافات والأوضاع المناسبة للحركات الهجومية والدفاعية المختلفة .

ويجب علي اللاعب ألا يزيد من تحركاته أكثر من اللازم وبدون داعي أو بدون أهداف بل يجب أن تتصف تحركاته بالاتزان وأن تبني علي أساس الانتقال من الأسلوب الدفاعي إلي الأسلوب الهجومي والعودة ثانياً .

ولكي يتمكن اللاعب من اتخاذ مسافات اللكم المناسبة للأوضاع المختلفة مع قدرته علي اتخاذ الأوضاع الابتدائية المناسبة للكمات يجب أن تكون تحركاته علي الحلقة بواسطة الزحف الخفيف في جميع الاتجاهات وعلي الأمشاط حيث أن تحرك اللاعب علي الحلقة بواسطة الزحف علي أمشاط القدمين يمكنه من الاحتفاظ بتوازن الجسم ووضع المريح أثناء اللكم وسهولة وسرعة اتخاذ الوضع الابتدائي للكمات المختلفة.

وتتمثل مهارات التحرك بالقدمين في رياضة الملاكمة فيما يلي:

• التحرك للأمام :

تتحرك القدم الأمامية (اليسرى) بمقدار خطوة ثم تتبعها القدم الخلفية (اليمنى) بنفس الخطوة ليعود اللاعب إلي وقفة الاستعداد مرة أخرى .

- التحرك للخلف :

تتحرك القدم الخلفية (اليمني) خلفاً بمقدار خطوة، ثم تتبعها القدم الأمامية (اليسرى) بنفس الخطوة ليعود اللاعب الي وقفة الاستعداد مرة أخرى .

- التحرك جهة اليمين :

تتحرك القدم اليمني جانباً بمقدار خطوة ثم تتبعها القدم اليسرى بنفس الخطوة ليعود اللاعب الي وقف الاستعداد مرة أخرى .

- التحرك جهة اليسار :

تتحرك القدم اليسرى جانباً بمقدار خطوة م تتبعها القدم اليمني بنفس الخطوة ليعود اللاعب الي وقفة الاستعداد مرة أخرى .

- التحرك في دائرة جهة اليمين :

لأداء هذه المهارة يأخذ الملاكم خطوات قصيرة بالقدم اليمني في شكل دائرة جهة اليمين مع تغيير وضع القدم اليسرى لتلائم الاتجاه الجديد .

- التحرك في دائرة جهة اليسار :

نفس التحرك ولكن بالقدم اليسرى جهة اليسار في شكل دائرة مع تغير وضع القدم اليمنى لتلائم الاتجاه الجديد ، وبهذه الصورة نجد أن القدم التي تتحرك أولاً علي القدم الأقرب لجهة التحرك ثم تليها القدم الأخرى بنفس المسافة في نفس الاتجاه .

• تدريبات لتثبيت تعلم التحرك :

تدريبات للتحرك للأمام :

- الحركة من ثبات الوسط بعد اتخاذ وضع الاستعداد السليم للأمام بالتوقيت البطيء ثم السريع .
- الحركة من ثبات الوسط بعد اتخاذ وضع الاستعداد للأمام بالتوقيت البطيء ثم السريع مع وجود خط عرض ١٠ سم بين القدمين يتم المحافظة عليه أثناء الحركة للأمام وعدم ملاسة هذا الخط .
- الوقوف أمام المدرب الذي يتحرك للخلف واللاعب يتحرك للأمام متبعاً المدرب .

تدريبات للتحرك للخلف :

- الحركة من ثبات الوسط بعد اتخاذ وضع الاستعداد السليم للخلف بالتوقيت البطيء ثم السريع .

- الحركة من ثبات الوسط بعد اتخاذ وضع الاستعداد السليم للخلف بالتوقيت البطيء ثم السريع مع وجود خط عرض ١٠ سم بين القدمين يتم المحافظة عليه أثناء الحركة للخلف وعدم ملامسة هذا الخط .
- الوقوف أمام المدرب الذي يتحرك للأمام واللاعب يتحرك للخلف متتبعاً للمدرب .

تدريبات للتحرك جهة اليمين :

- التحرك لليمين من ثبات الوسط مع أخذ وضع الاستعداد لباقي أجزاء الجسم بالتوقيت البطيء ثم السريع .
- التحرك لليمين من بات الوسط مع أخذ وضع الاستعداد لباقي أجزاء الجسم بالتوقيت البطيء ثم السريع .
- التحرك لليمين من ثبات الوسط مع أخذ وضع الاستعداد كاملاً لباقي أجزاء الجسم بالتوقيت البطيء ثم السريع بشرط وجود خطين المسافة بينهما ٢٠ سم علي الأقل بين القد الأمامية والخلفية مع عدم ملامسة المشطين للخطوط .
- الوقوف مع المدرب الذي يتحرك يساراً مع تحرك اللاعب يميناً مع عدم ملامسة الخطين بالقدمين .

تدريبات للتحرك جهة اليسار :

- التحرك جهة اليسار من ثبات الوسط بعد اتخاذ وضع الاستعداد بالنسبة لباقي أجزاء الجسم بالتوقيت البطيء ثم السريع .
- التحرك لليسر من ثبات الوسط بعد اتخاذ وضع الاستعداد بالنسبة لباقي أجزاء الجسم بالتوقيت البطيء ثم السريع بشرط وجود خطين بينهما مسافة ٢٠ سم علي الأقل بين القدم الأمامية والخلفية مع عدم ملامسة المشطين للخطوط .
- الوقوف مع المدرب الذي يتحرك الي اليمين بينما يتحرك اللاعب يساراً مع ملاحظة عدم ملامسة الخطين بالقدمين .

الكلمات

تنقسم الكلمات الي ما يلي:

الكلمات المستقيمة :

- ١- مستقيمة يسري للرأس .
- ٢- مستقيمة يماني للرأس .
- ٣- مستقيمة يسري للجذع .
- ٤- مستقيمة يماني للجذع .

الكلمات المنحنية :

وهي تسير في خط منحنى وتؤدي من المسافة القصيرة بين اللاعبين وفي حالة الالتحام وأثناء أدائها يكون هناك انثناء مفصل المرفق .

وتنقسم الي :

- ١- جانبية يسري ويماني للرأس .
- ٢- جانبية يسري ويماني للرأس .
- ٣- صاعدة يسري ويماني للرأس .
- ٤- صاعدة يسري ويماني للجذع .

كما تنقسم الكلمات من حيث الغرض إلي :

١ - اللكمة التسديدية :

والغرض منها تشتيت انتباه الخصم وفتح الثغرات وتعتبر تمهيدية للكمة أساسية أي أن الملاكم لا يبذل فيها جهد كبير.

٢ - اللكمة الأمامية :

وهي لكمة يحسب لها القضاة نقطاً وهي لكمة قوية ومؤثرة ومتبوعة بثقل الجسم .

٣ - اللكمة المضادة :

وهي إحدى اللكمات التي تؤدي بعد حركة دفاع ناجح وهي تتوقف علي نوع لكمة الخصم وطريقة الدفاع المستخدمة .

أولاً اللكمات المستقيمة :

تعتبر اللكمات المستقيمة من أكثر اللكمات وأهمها استخداماً أثناء اللكم علي الحلقة حيث تعتبر من أسهل وأسرع وأدق اللكمات وأكثرها فاعلية .

وتستخدم اللكمات المستقيمة بصورة رئيسية في الهجوم من المسافة الطويلة بواسطة فرد الذراع علي كامل استقامتها؛ ومن المسافة المتوسطة بواسطة ثني مفصل المرفق طبقاً لمسافة المنافس كما تستخدم في الحركات التمويهية والخداعية المختلفة لتشتيت انتباه المنافس وفتح الثغرات في دفاعاته

المختلفة والتمهيد للكلمات المختلفة كما أنها من أهم الكلمات التي تعمل علي جمع أكبر عدد ممكن من النقط .

ولذلك فلا بد من البدء بتعليم الكلمات المستقيمة عند تعليم المبتدئين لما تتميز به من سهولة في الأداء .

الكلمة المستقيمة اليسرى للرأس :

طريقة أداء الكلمة المستقيمة اليسرى في الرأس :

من وضع الاستعداد يقوم الملاكم بفرد ذراعه الأيسر علي كامل امتداده مع دوران القبضة اليسرى للداخل قليلاً علي أن تكون القبضة وعظمتا الساعد والعضد في خط مستقيم وفي حد الكتف الأيسر تقريباً وفي نفس الوقت (لحظة فرد الذراع)، يقوم اللاعب بدفع الأرض بمشط الدم الخلفية (اليمني) لينتقل مركز ثقل الجسم علي القدم الأمامية (اليسرى) مع الدوران قليلاً جهة اليمين ودوران القبضة للداخل بحيث يكون ظهرها لأعلي عند ملامستها للهدف أما الذراع اليمني فتكون في وضع انثناء بحيث تغطي منطقة الوجه والجذع والذقن بواسطة الكف المفتوح ثم يقوم المدرب بتعليمها من الخطو في جميع الاتجاهات .

الكلمة المستقيمة اليسرى للجذع :

هي نفس المستقيمة اليسرى للرأس إلا أنه عند أدائها للجذع يتم ثني الركبتين قليلاً حتي تصل القبضة إلي هدفها والذراع موازية للأرض تقريباً مع الاحتفاظ بوضع الجذع والرأس كما في الوضع الأساسي .

مميزاتها :

- فتح الثغرات في دفاعات المنافس .
 - تستخدم في الحركات التمويهية .
 - تشتيت الانتباه للمنافس .
 - يمكن استخدامها كلكمة مقابلة لإيقاف هجوم المنافس .
- ملاحظات عامة يجب مراعاتها عند تعلم اللكمة المستقيمة اليسرى :
- التأكد من مسافة اللكم .
 - فرد الذراع الأيسر في خط مستقيم وعلي كامل امتداده .
 - متابعة اللكمة بثقل الجسم وإحكام غلق القبضة لحظة الأداء.
 - أن تكون القبضة مع الساعد علي خط مستقيم .
 - استرخاء المجموعات العضلية المشتركة في الأداء .
 - اتخاذ وضع الدفاع باليد اليمنى عند تسديد المستقيمة اليسرى.

اللكمة المستقيمة اليميني للرأس :

تعتبر هذه اللكمة من اللكمات القوية والتي لها أثر فعال علي مستوي سير اللكم؛ لما تتميز به من مدي حركي كبير في ميكانيكية حركة دوران الجذع وربطها بالدفع الكبير من القدم اليميني كما أن الوضع الابتدائي المناسب لقبضة الذراع اليميني يمكنها من دقة وقوة التسديد .

طريقة أداء اللكمة المستقيمة اليميني في الرأس :

من وقفة الاستعداد : يقوم الملاكم بدفع الأرض بمشط القدم الخلفية (اليميني) مع دورانه للداخل قليلاً، وذلك لتحويل ثل الجسم ونقله علي القدم الأمامية م دوان الجذع بقوة جهة اليسار مع فرد الذراع الأيمن علي كامل امتداده نحو الهدف ويتم لف القبضة للداخل حتي يكون ظهرها لأعلي لتصل إلي المنطقة المحددة لها وفي نفس الوقت تقوم الذراع اليسرى بالتغطية للجانب الأيسر من الجسم والنظر تجاه المنافس.

اللكمة المستقيمة اليميني للجذع :

تسدد هذه اللكمة بنفس الأداء المهارى لتسديد اللكمة المستقيمة اليميني للرأس مع إضافة ميل الجذع أماماً وإلي اليسار ونقل ثقل الجسم بأكمله علي القدم الأمامية اليسرى وزيادة ثني الركبتين وفي هذه اللكم يكون الذراع موازياً للأرض مع الاحتفاظ بوضع الرأس والجذع كما في الوضع الأساسي .

مميزاتها :

- لكمة هجومية قوية تسدد بعد التمهيد لها بالذراع اليسرى .
- تستخدم في الهجوم المضاد كلكمة مقابلة بعد ربطها بالدفاع.
- ملاحظات هامة يجب مراعاتها عند تسديد اللكمة الكمات المستقيمة اليمنى :
- الإعداد المسبق لها بلكمة يسري تمهيدية .
- الانسياب الحركي لمختلف حركات الجسم مع دفع الأرض ودوران الجذع والكتف للخارج .
- استرخاء مجموعة العضلات الغير عاملة مما يساعد علي دقة وسرعة الأداء .
- تواجد القبضة اليسرى بجانب الفك الأيسر لحماية الوجه من أي هجوم مضاد للمنافس .
- عودة القبضة اليمنى بعد التسديد مباشرة إلي مكانها كما هي في وضع الاستعداد .

تطبيقات عملية للكلمات المستقيمة :

- من وقفة الاستعداد يوجه الملائم لكمة يسري أو يمني لكف الزميل المماثل .

- التسديد من الثبات أو الحركة مع الزميل مع العلم بأن الكلمة المستقيمة اليسرى تسدد من الثبات والحركة معاً أما المستقيمة اليمني فتسدد من الثبات .

- يمكن استخدام أجهزة التدريب في تحسين الأداء الحركي والفني .

- يتم تحديد لكلمات معينة ويقوم الملائم بالتدريب عليها مع الزميل الذي يقوم بالدفاع فقط، ثم في صورة تلاكُم مفيد .

- يتم تحديد لكلمات معينة أيضاً وتستخدم في صورة تلاكُم حر .

ثانياً الكلمات المنحنية :

تعرف الكلمات المنحنية بأنها الكلمات التي تسدد والذراع مثني من مفصل الكوع وهذه الكلمات تنقسم الي :

- لكلمات صاعدة : واتجاهها من أسفل والي أعلي .
- لكلمات جانبية : واتجاهها من الجانب والي الجانب .

النواحي التي يجب مراعاتها أثناء أداء الكلمات المنحنية(الصاعدة- الجانبية) :

- يفضل استخدامها أثناء الالتحام الداخلي .
- يفضل استخدامها عند الاقتراب من المنافس .
- يفضل استخدامها عند التخلص من الالتحام الداخلي كحركة تغطية سريعة .
- تعتبر هذه اللكمات مفاجئة للمنافس بحيث أنه لا يتوقع أن تسدد اليه هذه اللكمة .

اللكمة الصاعدة اليسرى :

هي إحدى اللكمات التي تؤدي والذراع منثني، ولذلك فهي لكمة قصيرة المدي اتجاهاً من أسفل لأعلي وتسدد للمعدة أو البطن وكذلك للرأس أو الذقن أثناء الالتحام الداخلي أو قرب المنافس من الثبات أو الحركة ومن مختلف المسافات وتستخدم ضد الخصم المندفع والخصم الذي يزيد انحناءه أماماً ولا بد من التمهيد لها وربطها بلكمات أخرى حيث يصعب بدأ الهجوم بها .

طريقة أداء اللكمة الصاعدة اليسرى :

من وقفة الاستعداد يتم ثني الركبتين ثم ينحني الجسم يساراً وللأمام قليلاً حتي يقترب الكوع الأيسر من مفصل الفخذ الأيسر وأسفل قليلاً من عظمة الحوض وتكون السلامة الأولى للأصابع لأعلي ثم تسديد اللكمة مع مد

الركبتين حيث تندفع البضة لأعلي لتصيب الهدف وفي هذا الوقت يتم فرد جميع مفاصل الجسم المنثنية حيث تقف اللكمة عند حد معين وبالنسبة للذراع الأيمن يكون في حالة دفاع عن الوجه .

اللكمة الصاعدة اليمنى :

تستخدم أثناء الهجوم والهجوم المضاد كلكمة مقابلة عند مواجهة المنافس .

طريقة أداء اللكمة الصاعدة اليمنى :

من وقفة الاستعداد الانحناء قليلاً جهة اليمين مع ثني خفيف في الركبتين والذراع الأيمن منثني من الكوع وظهر القبضة لأسفل وراحة الكف لأعلي وفي حركة سريعة يتم تسديد اللكمة لمنطقة الهدف سواء لأعلي في منطقة الذقن أو لأسفل في منطقة البطن أو الجذع مع حركة لف الحوض جهة اليسار ومد الركبة اليمنى، أما الذراع الأيسر فتكون حالة دفاع عن الوجه ضد هجوم مضاد من المنافس .

اللكمة الجانبية اليسرى :

هي إحدى اللكمات المنحنية التي تؤدي والذراع منثني من الكوع وتعتبر أقوى اللكمات القصيرة نظراً لمتابعة ثقل الجسم لها واتجاه اللكمة إما أن يكون لل فك أو الرأس وأيضاً للجانب أو الجذع .

وتؤدي هذه اللكمة من الثبات أو الحركة ولكن بشرط أن تكون خطوة الحركة قصيرة وأن يمهّد لها الملاكّم بلكمة تمهيدية حتي لا يدرك الخصم نوع هذه اللكمة .

طريقة الأداء للكمة الجانبية اليسرى :

من وضع الاستعداد لف الجذع جهة اليسار قليلاً ويرفع الكوع الأيسر قليلاً وهو منثني حتي يصبح تقريباً في محاذاة الكتف ويكون ظهر القبضة لأعلي ثم تسديد اللكمة إلي منطقة اللكم مع رفع عقب القدم اليسرى الأمامية ثم يلف الحوض والجذع جهة اليمين وبذلك ينتقل ثقل الجسم علي القدم الأمامية وتسدد هذه اللكمة الي منطقة الرأس أما عند تسديدها للجذع يتم ثني خفيف في الركبتين .

وتؤدي هذه اللكمة من الثبات ومن الحركة ولكن بشرط أن تكون خطوة الحركة قصيرة وأن يمهّد لها الملاكّم بلكمة تمهيدية حتي لا يدرك الخصم نوع هذه اللكمة وأثناء الأداء تتخذ اليد اليمنى وضع الدفاع من الجانب الأيمن من الوجه .

اللكمات الجانبية اليمنى :

هي إحدى اللكمات الجانبية التي تسدد في شكل منحني للرأس أو الجذع ولكن مع وجود انثناء خفيف في الركبتين ، وهذه اللكمة يجب التمهيد لها بلكمات أخرى مستقيمة يسري مثلاً مع التقدم خطوة للأمام ورغم التشابه بين

الجانبية اليمنى واليسرى إلا أن الجانبية اليمنى أسهل في طريقة الأداء ويرجع ذلك لأن الذراع اليمنى بطبيعتها بعيدة عن الخصم فلا يحتاج الأمر للف الجذع جهة اليمين.

طريقة الأداء للكمة الجانبية اليمنى :

من وقفة الاستعداد يتم رفع الكوع الأيمن والذراع منثنى من المرفق مع دوران الساعد للداخل حتي يواجه ظهر اليد لأعلي وتؤدي الجانبية اليمنى مع لف مشط القدم الخلفية للداخل ولف الجذع والحوض بحدة الي اليسار وأثناء أداء الجانبية اليمنى تتخذ اليد اليسرى وضع الدفاع عن الجانب الأيسر من الوجه .

ويمكن أن تسدد للجذع ولكن مع ثني خفيف في الركبتين وأثناء الأداء تتخذ اليد اليسرى وضع الدفاع عن الجانب الأيسر من الوجه.

الدفاعات في الملاكمة

طرق الدفاع :

تنقسم الي ثلاث أنواع رئيسية منها الدفاع بالرجلين والدفاع بالذراع والدفاع بالذراعين، ولكل طريقة من هذه الطرق وسائلها المختلفة.

أولاً: الدفاع بالرجلين ويتمثل فيما يلي.

- ١- حركات النقل للجانبين وللخلف ويتم بواسطة قدم واحد أو بالقدمين معاً وفيه يتم المحافظة علي وضع الاستعداد الذي يعني المحافظة علي اتزان الجسم .

وتنقسم الي ما يلي :

- التحرك للخلف
- التحرك لليسار .
- التحرك لليمين .

ويراعي فيها الآتي :

- أن يكون نقل القدم بالقدر الذي يسمح فقط بتفادي لكمة الخصم .
- المحافظة علي الاتزان وذلك بالمحافظة علي المسافة بين القدمين.

ولأداء هذا النوع من الدفاع إذا سدد المهاجم مستقيمة يسري مثلاً فإن المدافع يمكن أن يأخذ خطوة للخلف أو خطوة جهة اليسار أما إذا سدد المهاجم مستقيمة يماني فتكون حركة الدفاع بأخذ خطوة جهة اليمين أو للخلف وهكذا، أما اللكمات المنحنية إذا كانت اللكمات صاعدة تكون الحركة للخلف أما اذا كانت اللكمات المنحنية جانبية فيكون التحرك في اتجاه اللكم.

٢- الغطس : وهو عبارة عن ثني خفيف في الركبتين بالقدر الذي يسمح فقط بتقادي لكمات الخصم مع المحافظة علي وضع الاستعداد وفي هذا الوضع يسهل علي المدافع توجيه اللكمات المضادة .

ثانياً الدفاع بالجدع ويتمثل فيما يلي:

- الميل بالجدع خلفاً : وفيه ينتقل مركز ثقل الجسم علي القدم الخلفية وفي هذا الوضع يحافظ الملاكم علي وضع الاستعداد ليكون علي استعداد للهجوم المضاد .
- اللف بالجدع : وفيه يلف المدافع بالجدع علي أحد الأجناب يميناً ويساراً لكي يتقادي لكمة المنافس ويستخدم هذا النوع ضد اللكمات المستقيمة والمنحنية حيث يميل الملاكم في هذا النوع من الدفاع في اتجاه اللكمة حتي يبتعد عن تأثيرها .

- الزوجان : وهي تعني البعد عن تأثير اللكمة، وذلك بواسطة تحريك الجسم حركة بسيطة ضيقة المدي علي جانب اللكمة دون تحريك الجسم بحيث تكون بعيدة عن تأثير المنافس، ويؤدي بسرعة دون إدراك الخصم .

ثالثا الدفاع بالذراعين ويتمثل فيما يلي :

- الصد .
- التحضين .
- الإطاحة .
- الإعاقة .
- الدفع .
- التغطية .
- الإيقاف .
- الصد ويتمثل فيما يلي:
- الصد بالكف .
- الصد بالساعد .
- الصد بالكف المفتوح .
- الصد بالمرفق .

• الإعاقة :

تعرف بأنها قدرة الملاكم علي استخدام ذراعيه بتوقيت دقيق لإبعاد مسار اللكمة عن مسارها الحقيقي، وبذلك يتغير اتجاهها، ويتم ذلك عن طريق مد الذراع داخل خط لكمة الخصم دافعاً إياها للخارج.

- الدفع :

يعرف بأنه حركة مفاجئة وسريعة تؤدي بجانب اليد لحظة وصول لكمة الخصم ويعتمد الدفاع فيها علي التوقيت السليم لأدائها وهو يعتبر من أنجح أنواع الدفاع لسهولة تعلمه الي جانب صلاحيته لمعظم أنواع اللكمات .

- الإطاحة :

وتعني إبعاد لكمات الخصم الي أعلي أو أسفل وهي تنقسم الي الإطاحة لأعلي وتكون بظهر القفاز والإطاحة لأسفل وتكون براحة اليد .

- الإيقاف :

والمقصود به عدم السماح للكمة الخصم بالخروج والوصول للهدف أو تكملة خط سيرها، ويتم الإيقاف من اللاعب المدافع عن طريق فرد الذراع المستخدمة في الإيقاف وبذلك لا تجعلها تتحرك أو تصل للهدف ويمكن أن تستخدم هذه المهارة عند إيقاف المستقيمات أو المنحنيات .

- التحضين :

ويستخدم عند اجهاد أحد الملاكين حيث يعطي راحة مؤقتة الي جانب
منع الخصم من تسديد أي لكمة ويتم ذلك بوضع أحد جانبي الرأس مع
الدخول بالذراعين علي أحد أكتاف الخصم ويكون ذلك لحظياً حتي يقوم
الحكم بإبعاد كلا الملاكين .

- التغطية :

وتعني سقوط الرأس لأسفل بحيث تغطيها الذراعين والجذع في وضع
نقوس والساعدين ملاصقين لبعضهما البعض ويجب في هذا النوع من
الدفاع رؤية الخصم حتي يتم كشف تحركاته .