

الملاكمة

مبادئها - قانونها - طرق ممارستها

وضع

محسن فهمي

حكم اتحاد الهواة

ومفتش التربية البدنية في

منطقة القاهرة التعليمية بالعباسية

الفهرست

١ : الفرقة : الملائكة من جهة الخشونة والوحشية . الأصابة
تحدث في كل لعبة ، الملائكة من جهة علم النفس ، التدريب في مصر
اجتهادى وبلا أساس ، إهداء الكتاب للهواة والمبتدئين .

٢ : الحلقة وأدوات اللعب : أنواعها وأبعادها ، القفزات
ووزنها وأنواعها ، ملابس الملائكة وواقى الأسنان والخصيتين ، كيس
الرمل وكرة الكم ، ما يلزم لإقامة حفلة ملائكة .

٣ : قوانين اللعب وكيفية منح النقط والأوزان : اختصاص
القاضي ، والحكم ، والميقاني ، كيفية منح النقط ، أخطاء اللعب ، أنواع
الفوز ما هو الكبو ، الجولات وزمنها ، الميزان وملاحظاته .

٤ : الضربات الأساسية : الشمالية واليمينية المستقيمة ، الجانبية
الخطافية ، القواطع ، الجانبية ، اللكم الداخلى ، التفادى والدفاع
وأنواعه كيف تحدث الضربة القاضية وأنواعها واسعاها .

٥ : المساعد ووظيفته : مقارنة بين وظيفته الحالية وما يجب
أن تكون عليه ، النصائح ، التشجيع ، جهله بالقوانين وما يحجره ذلك

على الملاكم ، عدم الكلام خارج الحلقة ، التدايك الخطأ ، ضياع
دقيقة الراحة في الكلام ، مبادئ الإسعاف الأولى ، طريقة إيقاف
النزيف وخاصة الأنف وعلاج الجروح ، نموذج لورقة التحكيم .

٦ : نكتيك أوفس اللعب : سرعة البدنية والبت ، درس

الخصم ، ماذا تفعل حين تلاعب الطويل أو القصير ، أو العضلي ، أو
مع كثير التحضين ، وحين تكون مضروباً ، أو متعباً لا تظهر تعبك
كي لا تؤثر على القضاة وتشجع خصمك ، تعلم من كل مباراة درس ،
كن مهاجماً ما استطعت ، ماذا تفعل حين تقع ، أو تصاب بنزيف أو
جرح ، صياح الجماهير أو هتافهم .

٧ : طرق المראה مبسطة : (١) تمارينات لتقوية الذراعين

والقبضة والكتف بأكمله ، الساندباچ ، الكرة الطبية ، نشر الخشب ،
ضرب الباطة ، تقوية القبضة ، التجديف ، التعلق في العقلة ، جر كيس
الرمل ، التمرينات البدنية للذراعين ، ساندو الحائط أو الاعتيادي ،
قاعدة كن مستعداً وفائدتها .

٢ : عضلات البطن والجانبين ، تمرينات بدنية ، الكرة الطبية ،
نشر الخشب .

٣ : عضلات الأرجل ، الجري ، الوثب بالحبل ، الدراجة ،
ثني الركبتين ومدهما مع حمل ثقل ، تسلق الهضاب
والأشجار والسلام .

٤ : تـمـريـنـات الجـلـد والمـشـابـرة ، النـضـال والمـصـارعة ، حـمل كـيس
الرمل أو ثقل والمشي به ، الجري بدامبلز في اليدين ، لعب
جولات أكثر من المقدر .

٥ : الجـهـاز التـنـفـسـي ، الجـرى المتـواصـل والمتـقطـع ، العـجـلة ،
وثب الحبل على جولات ، السباحة ، صعود السلم .

٦ : الرشاقة ، ملاكمة الظل وفوائدها ، وثبة الضفدعة ، الوثب
الطويل والعالي ، وثب الحواجز ، شرط المرونة ، هل يلزم
الملاكم عضلات ضخمة مكثتزة ؟

٨ : نـمـوذج لجـدـاـول التـمـريـب : مع التدرج في زيادة المرات
والزمن .

٩ : التـمـريـب أو المـسـاج : فوائده ، مضاره ، متى يزاول .

١٠ : التـغـذـية التـلـزمـة للـمـلاـكم : نصائح وملاحظات .

١١ : نـحـذـير : خطـر انقـاص الـوزن ومرض السل ، الطريـقة
السليمة لإنقاص الوزن ، الإستهتار وعواقبه .

١٢ : رـجـاء : خـلق الرـيـاضـي ومـدربـه وما يـجب أن يـكون .
المـدرب المـتمـوس وسوء تأثـيره على صـغار المـلاـكمين .

مقدمة

يتهم الكثير الملاكمة بأنها رياضة وحشية عنيفة ، قاسية في لعبها وضرباتهما ، ومن ثم حاربها الآباء بمنع أبنائهم من مزاولتها ، وحاربها بعض النظار بمنع تكوين فرقها بالمدارس ، وقد يكون لهم بعض العذر في ذلك فلم يعتمد اللاعبون والممرنون إلا إظهار ناحيتها القاسية ، وهي الغلب وإسالة الدماء بأي ثمن وبأي طريقة . وفن الملاكمة الحقيقي يبرأ من هذه الناحية . وهو في غرضه يرمى إلى غاية أسمى .

أما من وجهة كره الناس للملاكمة نظراً لإصاباتهما وإسالة دماء لاعبيها فالرد على هذا بسيط للغاية إذ أن الإصابات تحدث في كل لعبة بل وربما كانت الملاكمة أقل في إصاباتهما من كرة القدم والهاوكي إذ يلعب في الأولى بأحذية ضخمة صلبة تكثر إصاباتهما ، ويلعب في الثانية بعصى غليظة قاسية على الأيدي والسيقان ، أما الملاكمة فيلعب لاعبوها بقفازات مبطننة ، ولا يخلو الأمر من جرح أو نزف بسيط من الأنف يزول بإنتهاء المباراة .

والملاكمة من وجهة علم النفس هي إعلاء لغريزة المقاتلة ، فالولد

المشاكس الدائم العراك والشجار ، يمكن إعلاء هذه الغريزة في نفسه وتحويلها لرياضة ترمى الإستفادة بقوته وجرأته وبث الخلق الرياضى فى نفسه وعدم استغلال قوته لأذى التلاميذ ، ومنبط نفسه والتحكم فى عواطفه . والملاكمة مع الطالب الضعيف الحامل خير وسيلة لاحتساسه بقوته واستنهاضاً لرجولته وأبعاداً لجبنه وجعله مواطناً قوياً جريئاً شجاعاً مقداماً يعرف كيف يدافع عن نفسه وعن أهله .

وقد لاحظنا أن معظم التدريب على فن الملاكمة فى مصر ارتجالى واجتهادى ، ركنت فى المدارس والنوادرى لبعض المدرسين وأصلهم من اللاعبين القدامى ، وبديهي أنه لا يشترط اللاعب قديم ماهر أن يكون مدرباً ناجحاً ، فكنا نلاحظ أن التدريب لا يخرج عن اللعب جولة أو جولتين مع اللاعب يكتر فيها المدرب من قول « افرد شمالك وغطى وشك » ثم يجرى اللاعب حول الملعب أو يثب بالحبل مدة من الزمن ثم بعض حركات ثنى ومد الركبتين وقذف الأذرع فى اتجاهات وينتهى الأمر ، فكنا نرى الكثير من اللاعبين ذوى خامات جيدة تبشر بمستقبل باهر ولكنهم لا يعرفون التكتيك التنظيمى للعبة ، وفن هجومها ودفاعها وطرق مرانها ، وقد لمسنا جهلهم الكبير بقوانين اللعبة وطريقة منح النقاط ، وكثيراً ما سمعنا البعض ينصح لاعباً بأن يترك لمنافسه الجولة الأولى والثانية ليريح نفسه وأن يبذل كل مجهوده

فى الجولة الثالثة والأخيرة ورأينا جمهور المتفرجين يهلل فرحاً للاعب
يكثر من التشويح بيديه فى جميع الاتجاهات ويضرب منافسه فى جميع
أجزاء جسمه بما فيها القفزات ، وإذا بالنتيجة لصالح خصمه ، الذى
اكتفى بدفاع فنى متين وبقليل من اللسكات المضبوطة فكسب المباراة
فلاعبين الهواة المبتدئين ، ولجمهور المتفرجين ، أقدم كتابى هذا
متوخياً فيه البساطة والإيجاز .

٢ - الحلقة وأدوات اللعب

الحلقة : نوعان : ١ - أرضية ٢ - عالية

أبعادها : مربعة الشكل طول الضلع من ٤,٨٠ إلى ٦ أمتار

الأرضية : لا بد من تغطيتها بطبقة من اللباد أو البطاطين سمكها
١,٣ سم فوقها قماش قلوع مراكب مشدود بإحكام .

الأعمدة : أربعة تشد بها ٣ حبال قطر كل ٢ بوصة على الأقل
وتثبت هذه الحبال على ارتفاع ٢,٣,٤ قدم على التوالى من أرضية الحلقة
ويستحسن لفها بقماش حتى لا يخدش ظهور الملاكين ويلاحظ أن

الحبال تشد بالأعمدة ويغطي الأربعة أركان بمسند طويل مبطن لحماية
ظهر الملاكم حين هجوم خصمه عليه لضربه في أحد الأركان .
وبالاختصار لا بد من التأكد من سلامة ومثانة كل جزء في الحلقة
اتقاء للحوادث .

ولا بد من وجود أفرز خارجي للحلقة عرضه قدمين لمنع سقوط
الملاكمين خارجها ولكي يقف عليه المساعد في وقت الراحة .

أدوات اللعب

١ - القفازات وزن الفردة الواحدة ٨ أونس (نصف رطل
مصرى تقريباً) ويستعمل المدرب نوعاً أثقل وزن الفردة الواحدة
منه ١٢ أو ١٦ أونس ، وعند المباراة لا بد للحكم من الكشف على
القفازات للتأكد من صحة وزنها وسلامة جلدتها وصلابتيها وعدم
« زحزحة » حشوها ويشترط عقد الرباط من خارج القفاز عند ظهر
اليد حتى لا تجرح العقدة وجه الخصم .

٢ - الملاكم أن يربط يديه بشريط « البانديج » ولا يزيد طوله
عن ٨ أقدام وعرضه $\frac{3}{4}$ بوصة ولا تستعمل الأربطة المطاطة أو
المشمعة أو الأضمة اللاصقة .

٣ - الملاكم أن يستعمل عند المباراة واقي الأسنان والخصيتين
وبتحسن التدريب على إستعمالها في أوقات التمرين

٤ - عند المباراة يرتدى الملاكمون لباساً قصيراً وفاتلة تغطي الصدر والظهر ، ولا يسمح للاعب بوضع شبكة شعر أو حزام أو حمالة لها ، توكة ، معدنية ، كما أنه غير مصرح بدهن الوجه أو أى جزء من الجسم بأى مادة دهنية .

ويستعمل فى المرات الأذوات الآتية :

- ١ - واقي الدماغ للتخفيف من أثر الضربات على رأس اللاعب
- ٢ - كيس الرمل ويستحسن خلطه بالنشارة وبعض القطن حتى لا يؤذى عظام الرسغ ويعلق على حمالة متينة . وكيس الرمل من الأدوات الضرورية جداً للملاكم إذ يعمله الضربات ويقويها ويقوى جميع العضلات التى تشترك فى إخراج الضربة ولا بد من وجوده كأداة رئيسية لا غنى عنها لفريق الملاكمة .
- ٣ - كرة طبية وهى كرة ثقيلة الوزن تفيد اللاعب كثيراً حين يقذفها لزميله ، وفائدتها تقوية عضلات الذراعين والكتفين والصدر والظهر والجذع .
- ٤ - حبال الوثب وفائدتها لرشاقة حركات الملاكم وتقوية جهازه التنفسى وعضلات الساقين وننصح باستعمالها على جولات .

٥ - كرة اللكم : وفائدتها تعويد الملاكم على ضبط توقيت ضرباته وتدريبه على اليقظة والانتباه . وهى نوعان نوع يعضاوى يعلق فى طبلية مرتفعة ونوع آخر دائرى يربط من أعلى ومن أسفل بحبلين من المطاط .

٦ - دامبلز وزن كل قطعة منها كيلو واحد .

وعند إقامة حفلة ملاكمة تراعى وجود الأدوات الآتية :

١ - ميزان

٢ - مسحوق قلفونية (لأرضية الحلقة لمنع زحلقه اللاعبين)

٣ - كرسين للحلقة بدون ظهر

٤ - جرس أو صفارة

٥ - صندوقين صغيرين يوضع بهما رمل ليلصق فيها الملاكان أو لقذف ماء المضمضة فيها .

٦ - ساعة توقيت .

٧ - جردلين ماء بكل قطعة أسفنج

٨ - زجاجتى ماء ليشرب منها الملاكان أو للمضمضة .

٩ - فوطتين للتنهوية للملاكمين

١٠ - شريطين من لونين (أحمر وأزرق)

١١ - أوراق تسجيل

١٢ - مناظرة وكراسى للحكام

١٣ - أدوات أسعاف

٣ - قوانين اللعب وكيفية منح النقط والميزان

يحكم المباراة ثلاثة قضاة يجلسون منفصلين حول الحلقة ويبقى بداخل الحلقة مع الملاكمين حكم واحد وانتكلم على وظيفة كل :

القاضي : يدون فى كشف الدرجات أمام كل ملاكم النقط التى حصل عليها فى كل جولة وفى انتهاء الملاكمة يجمع النقط التى حصل عليها كل ثم يكتب اسم الفائز ويسلمها للحكم الذى داخل الحلقة .

الحكم : يكشف على القفزات ومدى مناسبة ملابس الملاكمين .

٢ - يحذره فى بداية المباراة من ارتكاب الغلطات الشائعة .

٣ - ينذر الملاكم الذى يكسر قوانين اللعبة أو يعتمد اللعب الحشن

٤ - يشطب المباراة لعدم جدارة اللاعبين أو لحدوث كسر فى

الحلقة أو لشغب الجمهور أو لتدخل المساعد وعدم تنفيذه الأوامر .

٥ - له الحق في سحب أى ملاكم منك أو مصاب ولا يقدر على مداومة اللعب ، وليس لأحد حق الاعتراض عليه فى كل ما يفعل إذ أن المفروض فيه النزاهة والحياد والتقدير الصحيح لكل حالة .

٦ - يعلن النتائج بعد استلام أوراقها من الثلاثة قضاة وليس له حق تغييرها أو تعديلها .

المبقاتى : ١ يعلن بداية ونهاية الجولات بالصفارة أو الجرس ويحصر وقت الجولة ووقت الراحة .

٢ - يعلن المساعدين بالإسحاب قبل بدء الجولة .

٣ - يضيف وقت وقف الملاكمة على وقت الجولة الأصلى .

٤ - عند وقوع أحد الملاكمين يؤشر بيده للحكم مبيناً مرور الثوانى ثانية ثانية .

منح النقط أو الدرجات :

تمنح نقطة لكل ضربة نظيفة (بالجزء الأمامى من أصابع القبضة المقفلة) وتقع مباشرة على أى جزء من جسم الخصم ابتداء من الجبهة والوجه والجسم فوق الحزام ، ولا يعطى شيء لضربات « التلطيش » أو التى تضرب فى قفاز الخصم أو ذراعيه أو التى يفسدها دفاع المنافس

ويدون كل قاض النقط التي حصل عليها كل ملاكم مراعيًا : ١ - فن الهجوم (٢) فن الدفاع (٣) القوة (٤) المرونة (٥) نظافة اللعب (٦) الضربات التي تسقط الخصم (٧) الانذارات .

وقد إتبعنا أخيراً سياسة معينة لتوحيد طريقة وضع النقط وتعرف بطريقة (النقط المساعدة) وكل ٣ نقط منها بنقطة أساسية واحدة .

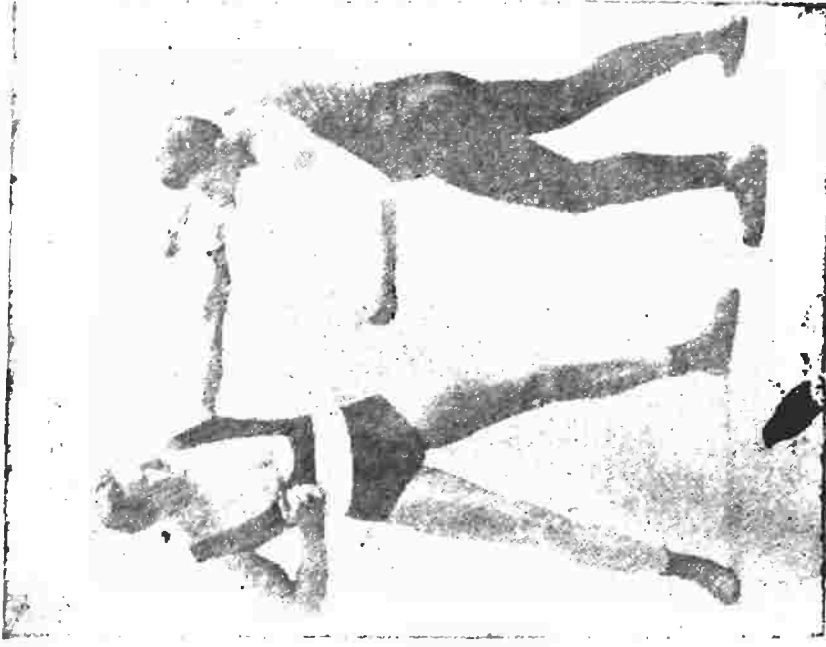
ومثل ذلك إذا انتهى محمد الجولة متفوقاً على حسن بتسع نقط مساعدة فتقسم هذه النقط على ثلاثة وتطرح من عشرين فيمنح محمد ٢٠ نقطة وحسن ١٧ نقطة في نهاية الجولة وهكذا . وفيما يلي مقياس منح النقط المساعدة :

- ١ - عن كل لكمة صحيحة قانونية تصل لجسم الخصم ١ نقطة مساعدة
- ٢ - عن كل لكمة صحيحة يكبو من أثرها الخصم ٢
- ٣ - حين ينذر ملاكم فيمنح خصمه ٣
- ٤ - لكل حركتي دفاع ناجحتين ١
- ٥ - فن الهجوم - واللعب النظيف ٢ - ١
- ٦ - فن الضرب أثناء التلاحم ٢ - ١

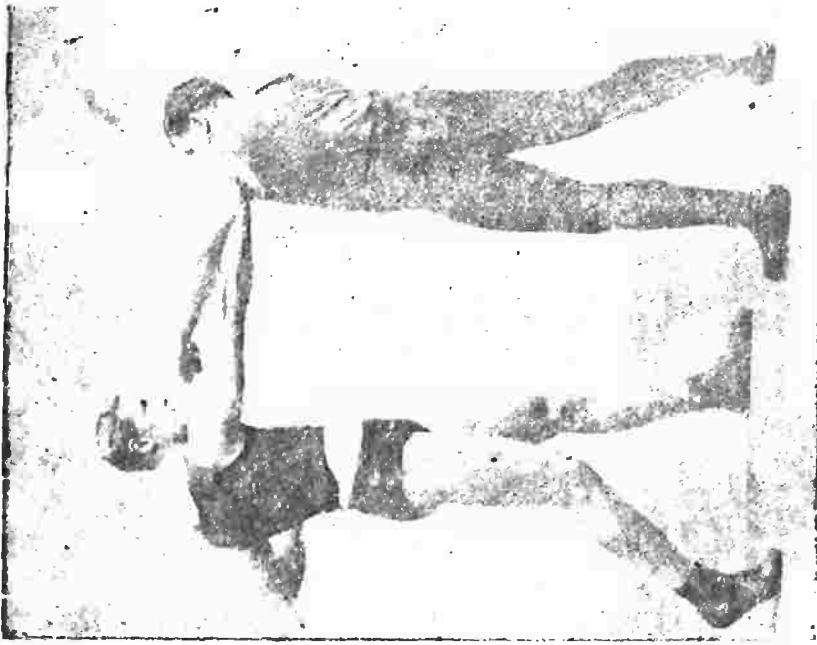
أخطاء اللعب :

- ١ - الضرب بظهر القفاز أو بباطنه أو ضربات « الشاكوش »
- ٢ - الضرب تحت الحزام أو على الظهر
- ٣ - ضرب الملاكم أثناء وقوعه على الأرض .
- ٤ - استئثار الحبال للهجوم .
- ٥ - ضرب الكوع أو الركبة .
- ٦ - دفع الخصم أو شده .
- ٧ - حبس ذراع الخصم تحت الأبط ثم ضربه .
- ٨ - خنق الخصم أو الضغط بالذراع أو الكوع على وجهه أو رقبته .
- ٩ - الضرب أثناء الدوران .
- ١٠ - المصارعة أو « شنكة » الخصم
- ١١ - ثني الجسم وخفض الرأس تحت مستوى حزام الخصم لإصابة الخصيتين .
- ١٢ - الهجوم بالرأس أو النطح .
- ١٣ - تعمد الوقوع للتهرب من الضرب .
- ١٤ - الجمود السكلى فى الدفاع .
- ١٥ - إساءة السلوك باستعمال ألفاظ نابية جارحة مع الخصم أو الحكم أو المتفرجين .

الشعالية المستقيمة

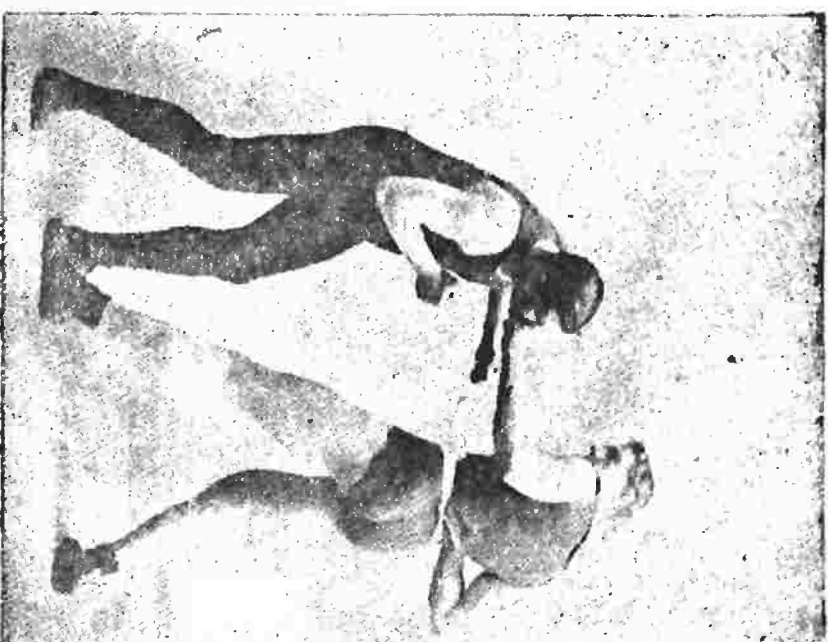


البنى المستقيمة





اللاكم الداخلي



الخطافية اليسرى

وأزاء كل البنود المذكورة عاليه للحكم أن ينصح أو يحذر الملاك
غذا تذكر ذلك منه عن تعمد أو إهمال فله أن يوقف الملاكمة وينذره
وينبه القضاة للسبب الذي أنذره من أجله وينذر الملاك مرتين وفي
المررة الثالثة يشطب ويعلم فوز خصمه .

وإذا فرض وضرب ملاكم خصمه ضربة خاطئة تحت الحزام
مثلا وتعذر عليه بسببها استكمال الملاكمة فللحكم أن يعد عليه لعشرة ثم
يوقف الملاكمة ويعلم شطب الخاطئ وفوز المضروب هذا إذا كانت
الضربة الخاطئة ظاهرة للجميع وتأكد منها الحكم أما إذا ادعى الملاك
أنه أصيب خطأ فللحكم أن يوقف الجولة وتحسب مدة التوقف ويسأل
القضاة الثلاثة وبناء على رأيهم يعلم أما استئناف اللعب أو شطب
الضارب الخاطئ. ويضاف الزمن الذي استغرقته هذه العملية لزمن
الجولة الأصلي .

ويفوز الملاك على خصمه بإحدى الوسائل الآتية :

١ - بالضربة القاضية : وهي إذا لمس الملاك أرض الحلقة بأى
جزء من جسمه (بخلاف قدميه ضبعا) أو ارتطامه على الحبال فاقد
الوعي وعد عليه الحكم حتى عشرة ولم ينهض .

٢ - الانسحاب وهي أن الملاك يرفع يده أو يخطر الحكم بانسحابه
أو حين يصاب ملاكم بجرح أو نزيف يرى الحكم أنه خطر على اللاعب
أن يستمر في المباراة لعدم قدرته على اللعب ولا يحق للمساعد أن

يرمى فوطة أو أن يعلن انسحاب ملاكمه ولا يلتفت إليه مطلقاً إذ المفروض أن الحكم هو الذى يقدر كل الظروف ويسمى الانسحاب فى هذه الحالة بالضربة القاضية الفنية .

٣ - الفوز بالنقط وهى أن يحوز الملاكم الفوز بأغلبية رأى الثلاثة قضاة ويعتبر القاضى الواحد الملاكم فائزاً إذا كسب جولتين من ثلاث .

٤ - الفوز بالشطب ويحدث حين ينذر الحكم ملاكاً أكثر من مرتين أو حين يرى الحكم أن مستوى الملاكمين ضعيف أو غير فنى أو أنهما يحاييان بعضهما أو لسوء سلوكيهما أو أنهما غير متكافئ . القوة والمستوى .

ولا يسمح بالتعادل مطلقاً فى المباريات الرسمية وقد يصرح به فقط فى المباريات الحبية ، وقد تنتهى المباراة بدون حكم أو نتيجة إذا حصل تلف بالحلقة ووجد أنه من الخطورة استمرار اللعب أو حين يسوء سلوك المتفرجين . وحكم القضاة والحكم نهائى لا يطعن فيه . وفى النوادى يصرح بتقديم الطعن بعد إعلان الحكم بربع ساعة مصحوباً بمبلغ جنيه واحد وحينئذ تراجع أوراق التحكيم فإذا ظهر خطأ فى جمع النقط أو فى إعلان النتيجة يرد المبلغ وتصحيح النتيجة بناء على ذلك .

وإني أنصح بالسماح لحضرات مراقبي فرق المدارس بالاطلاع على أوراق التحكيم وفق ما يشاءون وبدون رسم طالما كان منظم المباريات محايدا ووثاقا من حياد ونزاهة الحكام الذين أنتدبهم لمساوئته في حكم هذه المباريات .

وفي مباريات فرق النوادي جرى العرف على أن يمنح الفائز بالضربة القاضية ٣ نقط ولا يمنح المضروب شيئا . ويمنح الفائز بالنقط نقطتان والمهزوم بالنقط نقطة واحدة . ولم يرد ذلك في القانون الدولي ولم يجر العرف في أى لعبة أخرى أن يمنح المهزوم شيئا . وفي مباريات المدارس أتبعنا طريقتين :

الأولى : تفوز الفرقة على الأخرى إذا انتصرت في خمسة أوزان من تسعة . بدون تميز للضربة القاضية أو النقط .

الثانية : أو تفوز الفرقة على أخرى إذا حصلت على عدد أكبر من النقط عن الثانية وذلك بمنح الفائز بالضربة القاضية أو بانسحاب الخصم ٣ نقط . والفائز بالنقط نقطتين ولا يمنح المهزوم في الحالتين شيئا . وميزة عدم منح المهزوم شيئا هو أنه قد يحدث أن يفوز ثلاثة لاعبين بالضربة القاضية فيمنحون ٩ نقط . وإذا فرض وهزم لاعبو الستة أوزان الباقية بالنقط فسيحصل ذلك الفريق على ١٥ نقطة وبذلك يتغلب على للفريق الآخر بثلاثة لاعبين فقط . وأعتقد أنها غير عادلة لأننا

سنركز اهتمامنا في ثلاثة لاعبين ممتازين فقط ولأننا سنرعى الضربة القاضية والحصول عليها - بأي طريقة - كل اهتمامنا وعنايتنا . وكل ملاكم يعرف جيداً أن الفرصة لا تسنح له دائماً لإقتناص الضربة القاضية وأنها ليست دائماً تحت طلبه وأمره . وأنها قد لا تأتي حين يريد .

الوقوع : لوحظ أن اللاعبين والمتفرجين لا يعلمون ما هو الكبو (الوقوع) وماذا يجب على الملاك عمله فنقول :

١ - أن الملاك يعتبر واقعاً إذا لمس أرض الحلقة بأي جزء من جسمه بخلاف قدميه أو إذا تعلق بالحبال فاقد الرشيد أو وقع خارجها

٢ - وفي هذه الحالة يبدأ الحكم في العد ويجب على خصمه الابتعاد في الحال لأبعد ركن ولا يكمل الحكم العد ما لم ينفذ الملاك ذلك . ثم يلتفت الميقاني فوراً الذي يبدأ بدوره بالإشارة للحكم بيده معلناً مرور الشرائي ثانية ثانية ويعد الحكم بصوت عال ومشيئاً بيده حتى العد التاسع ثم يرفع يد الخصم بعد ذلك بدلاً من العد العاشر معلناً فوزه .

٣ - يوقف الميقاني والحكم العد إذا وقف الملاك قبل العد ٩ وحينئذ تستأنف المباراة وإذا سقط ثانيًا من تلقاء نفسه فيكمل الحكم العد ابتداءً من العد الذي نهض عنده الملاك . أما إذا سقط بعد الحكم وتلاحم . فيعد له الحكم من جديد ابتداءً من ١ .

٤ - يوقف الميقاتي والحكم العد إذا انتهت الجولة قبل استكمالها
العد التاسع .

الجولات وزمنها :

في مباريات البطولة العامة أو ألعاب المناطق أو دورى النوادي
للهاواة يكون اللعب على ثلاث جولات زمن كل جولة فيها ثلاث
دقائق ودقيقة للراحة أو ست جولات زمن كل منها دقيقتين أما في
مباريات المدارس فيكون اللعب على ثلاث جولات زمن كل منها
دقيقتين ودقيقة للراحة . ولا يسمح مطلقا بجولات إضافية زائدة
في هذه الحالات .

الميزان

أوزان الملاكمة ثمانية ولكن زيد عليها بمصر وزن الورقة تشجيعا
لصغار الناشئين على لعب الملاكمة فأصبحت تسعة وهي :

الورقة	حتى ٤٨ كيلو
الذبابة	٥١
الديك	٥٤
الريشة	٥٨
الخفيف	٦٢
خفيف المتوسط	٦٧
المتوسط	٧٣

خفيف الثقيل حتى ٨٠ كيلو
الثقيل ما فوق ذلك .

ملاحظات عن عملية الميزان :

١ - يوزن الملاكم قبل المباراة مباشرة بملابس اللعب وبدون قفازات .

٢ - يلعب الملاكم في وزن واحد فقط . أما في وزنه أو في الوزن الأعلى منه مباشرة .

٣ - إذا وجد الملاكم نفسه زائد عن وزنه زيادة طفيفة يمكن إزالتها بالتبرز أو بالجري قليلا . فله الحق أن يوزن مرتين وفي المرة الثالثة إذا وجد أن وزنه ما زال زائدا فله الخيار بين الشطب أو اللعب في الوزن الأعلى .

وننصح الملاكم بالأكل الخفيف يوم الميزان . كما أنه يجب أن يراقب وزنه قبل موعد المباراة .

٤ - الضربات الأساسية

(١) الشمالية أو اليمنى المستقيمة : وهي من أكثر الضربات شيوعا

واستعمالا في الملاكمة وهي رئيسية لكل ملاكم وتأتي بمد الذراع بقوة وبسرعة نحو جسم الخصم بينما تكون الذراع الأخرى في موقف دفاع واستعداد . والضربة الشمالية تبذل كل هجوم يقوم به الخصم وما على الملاكم حين يرى خصمه مهاجما له إلا أن يسرع بمد ذراعه فيتلطف هجومه

وأحسن تدريب الممران على استخدام هذه الضربات ، أن يضرب الملاكم كيس الرمل بذراع واحدة لمدة ثلاث جولات ثم يبدل بالذراع الأخرى ، ومن الملاحظ أثناء مباريات الملاكمة أن بعض اللاعبين يعتمد الوقوف في وضع متكلف من شأنه أتعاب الذراعين أو في وضع مكشوف تكشف فيه الرأس أو البطن لذلك يستحسن الوقوف في وضع الاستعداد بدون تكلف أو توتر في العضلات مع مراعاة التغطية التامة للوجه والبطن وأن يكون الملاكم حذراً ويقظا للغاية لكل هجوم من خصمه .

وفي أثناء اللعب تنصح الملاكم ألا يضرب ضربات التشويح، أو الضربات الطائشة في الأذرع أو قفازات الخصم أو في الهواء أو كيفما كان . بل يجب ألا يخرج يده بأي ضربة إلا بعد أن يسدها تماما وسريعا كالبرق لجزء مكشوف قانوني من جسم خصمه وواضعا فيها كل قوة ممكنة وبذلك يرجح نقطة عنها .

٢ - الجانبية الخطافية : وتسمى بالانجليزية (هوك) وهي ضربة

غادرة قاضية لو أحكم ضربها لسقط الخصم صريعا. وتأتي بثني الذراع قليلا وتحريكه من أسفل الكتف لأعلى مع تقويتها باستخدام لف الجذع. ولا بد للمران عليها بكفتان اليدين من استخدام كيس الرمل وكرة اللكم بكثرة.

٣ - القواطع : وتسمى بالانجليزية (بالابركت) وهي ضربة قاسية على الرأس والشفتين والأنف وهي ضربة دامية حتما وتأتي بضربها من أسفل لأعلى حتى ذقن الخصم وتكون أكثر قوة لورجع الكوع خلفا ثم تضرب غالبا وبسرعة البرق مع استخدام لفة بسيطة من الجذع. والملاكم الماهر يستخدم تلك الضربة لبطن خصمه أثناء التلاحم وأثرها قاس لو استخدمت في فم المعدة.

ولا بد للمران عليها بكفتا اليدين من استخدام كيس الرمل.

٤ - الضربات الجانبية (التشويج) وتسمى بالانجليزية (سوينج) وهي ضربة غير مثمرة أو صالحة ولا ننصح الملاكم باستعمالها وتأتي (بتشويج) الذراع جانبا من أقصى مدى حتى وجه الخصم وبديهي أنه في استطاعة الملاكم الماهر أن يتفادها أو يتلفها بأي حركة دفاع. وهي غالبا ما تطيش وكثيرا ما تضرب خطأ.

٥ - اللكم الداخلي : بضربات نظيفة من حق كل ملاكم ولا غبار

عليه غير أنه من المشاهد كثيرا أن يعتمد الملاك في التحضين لارتكاب الكثير من الأخطاء الآتية :

- (١) الضرب تحت الحزام (٢) الهجوم أو التصدير بالذماغ
- (٣) العض (٤) حجز ذراع الخصم وحبسها تحت الإبط
- (٥) الدفع (٦) الجذب (٧) المصارعة (٨) دوس
- الأقدام أو الشنكة (٩) ضرب الركبة

وواجب الحكام أزام الحالات السابقة أن يأمر الملاكين بالانفصال وإذا ارتكب أحدهم خطأ متعمدا فلينذره أو يتخذ معه الإجراء المتبع وأثناء التحضين تفضل الضربات القاطعة (ابركت) للبطان ويقاجأ الخصم بضربة خطافية (هوك) قوية سريعة في الذقن أو الوجه . أو يترك للملاك حرية التقدير والتصرف .

التفادى وأنواعه :

تفادى الضربات من أهم الأشياء التي يجب على الملاك أن يعرفها محافظة على سلامته والتفادى المسموح عليه نط ويكون بالطرق الآتية :

- ١ - أزام الضربات اليسرى أو اليمنى المستقيمة ننصح : (١) بتعريض بطن القفاز لها وتلقيها فيه (٢) أو بأخذ خطوة جانبية سريعة للجهة اليمنى أو اليسرى فتطيش الضربة في الهواء (٣) بميل الجذع خلفا فلا تصل الضربة للجسم (٤) أو ثني الركبتين والجذع فتتمر الضربة فوق

الكتف أو في الهواء (٥) أو بازاحة ذراع الخصم لجهة اليمين أو اليسار أو عالياً فتطيش ضربته وتفقد طريقها .

٢ - أما الجانبية الخطافية فلتفادىها ننصح (١) بتلقيها على ظهر القفاز (٢) أو بحركة سريعة تنثنى فيها الرأس أماما مع مني قليل للركبتين والجذع (٣) أو بتصدير الذراع لتغير اتجاه ضربة الخصم (٤) أو بثني السكوع وفرد القفاز حماية للخذ والذقن في الجهة التي سينالها الخصم .

٣ - أما القواطع فيتلقاها الملاكم : (١) في بطن قفازه بعد وضع يده مفتوحة قريبا من أسفل ذقنه (٢) أو بثني الرأس والجذع قليلا للخلف أو بنصف خطوة سريعة للخلف .

٤ - أزاء الضربات الجانبية (سوينج) فيمكن تلافيتها بجميع حركات الدفاع التي ذكرت سابقا

٥ - أما الحركات التحضين فلا قاعدة ثابتة لتفادىها ولكن لا بد للملاكم من الاحتياط من الضربات الخطافية (الهوك) المفاجئة . وأن يحتاط لضربات المعدة والكليتين .

الضربات القاضية :

قليل من يعرف كيف تحدث الضربة القاضية . وكيف ولم يسقط الملاكم من أثرها فاقد الوعي وبدون حراك .

توجد في عظمة الفك الأسفل على جانبي الذقن تماما قنحتين صغيرتين يمر فيهما عصب المخ . فاذا أصيبت الذقن بضربة قوية في إحدى هذين الموضعين . تحدث الضربة صدمة في ذلك العصب يتأثر منها المخ . فيسقط الملاك حينه فاقد الوعي والحراك .

ولا يتوقف سقوط الملاك بالضربة القاضية على موضع الذقن فقط . بل بضربة قوية في د فم المعدة ، أو بضربة أخرى خلف الأذن أو في الحنجرة أو بضربة عنيفة في جانبي الجبهة قد تحدث ارتجاجا في المخ أو بإحدى الضربات الخطيرة الخاطئة في الخصيتين أو الكليتين . وجميع هذه الضربات من شأنها شل حركة الخصم ومنعه عن الحركة أو المقاومة .

علاج المضرور :

إذا سقط الملاك صريعا بالضربة القاضية وبعد إعلان فوز خصمه فلا بد من الإسراع في حمله برفق خارج الحلقة والذهاب به لـحجرة الإسعاف أو خلع الملابس وتخلع القفازات والأربطة والحذاء منه ويغطي جسمه بـملاء منعا لإصابته بالبرد ثم تبلل قطعة من القطن بمحلول الفشار وتقرب رويدا من أنفه ويربت برفق على خده مع إجراء التهوية اللازمة له . وحين يفيق يستحسن أن يأخذ حماما باردا

إذا كان الجو حارا ، أو يغسل رأسه ووجهه إذا كان الجو و شتاء .
وبعد الراحة التامة يرتدى ملابسه ولا بد من أن يرافقه مساعده
أو زميله لمنزله

٥ - المساعد ووظيفته

أن عمل المساعد من الأهمية العظمى بمكان . وقد أنشأت بأمريكا
مدرسة خصيصه لإخراج المساعدين . وإنك إن قرأت مايجب على
المساعد تعلمه أو عمله . وقارنته بما تراه من عمل المساعد في مصر لدهشت
واستنتجت بأنه عمل ارتجالي مبنى على الجهل وبدون أساس فهنا
نلاحظ مايلي :

- ١ - يصعد المساعد للحلقه وهو يرتدى بدلة كاملة . وإن كان نشطا
قليلا فهو يخلع الجاكته بحامله .
- ٢ - تنحصر كل تعليماته في « خبي وشك » . وافرد شمالك » .
- ٣ - وفي قذف الماء على وجه الملاكم وصدره ثم التهويه قليلا .
ونمضيه بقية دقيقة الراحة في كلام كثير بدون معنى أو فائدة .

٤ - ويكلم الملاكم من جانب الحلقة أثناء اللعب .
٥ - ويدلك عضلات ذراعيه وصدره وساقيه قبل الملاكمة واثناء
دقيقة الراحة .

٦ - وأنه لا يدرك شيئاً عن مبادئ الإسعاف الأولى والثانى
عن مهمته وإذا قرأت ما يكتبه الملاكمون الأمر يمكن فى كتبهم
لعلت ما يأتى :

١ - يجب أن يرتدى المساعد الملابس الخاصة به .
٢ - وأن يرقب ملاكمه جيداً وأن يوجز فى ملاحظاتة ومعلوماته
له بطريقة مشجعة لمعنويته وأن يلاحظ أخطائه ليتلافها فى
الجولات المقبلة .

٣ - ألا يربط البانديج أو رباط الحذاء ربطاً محكماً يعيق الدورة
الدموية ويسبب ألماً للملاكمه .

٤ - أن تكون معه ساعة زمنية وأن يكون مستعداً للصعود
للحلبة فوراً عقب دق الجرس مباشرة وبدون ضياع ثانية واحدة .

٥ - أن يدع ذراعى ملاكمه متدلية بجانبه ولا يدعها على الحبال
لأن ذلك متعب لها .

٦ - وألا يفرط مطلقاً فى قذف الماء على جسم ملاكمه ثم التهوية

لأن ذلك يضر عضلاته وقد يصيبها برومازم أو ببرد أو بتقلص ويكتفى في هذه الحالة بالمضمضة . وخير الملاك أن يلعب وجسمه دافئ وألا يستعمل الماء إلا في الحالات التي يكون فيها الملاكم متعب ومنهك للغاية .

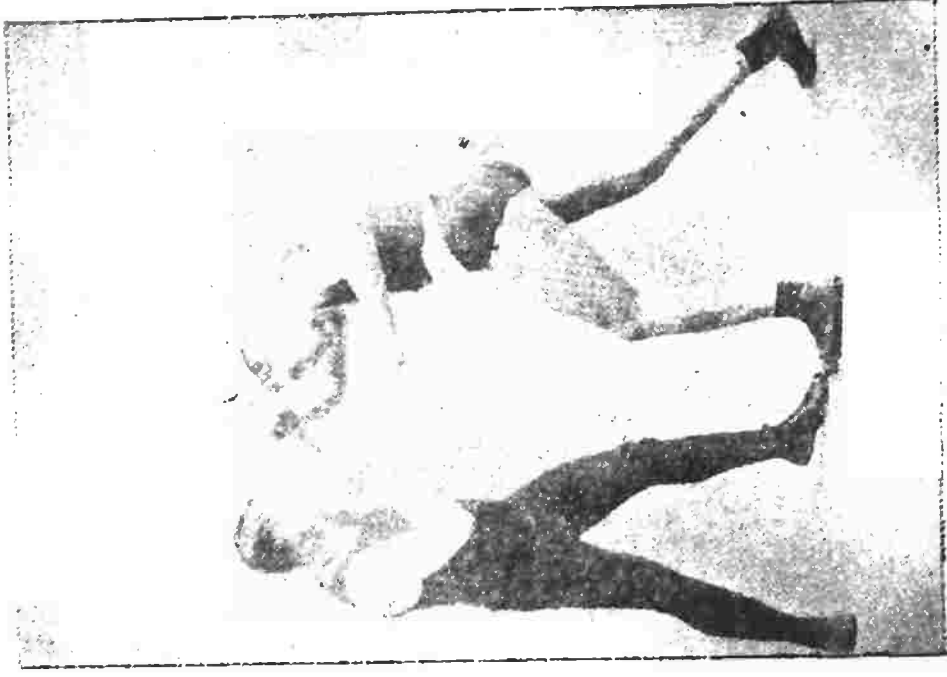
٧ - يجب ألا يقوم المساعد بعمل أى تدليك لآى عضلة أو عضو من أعضاء الملاكم وهو على الحلقة لأن ذلك يضره ويسبب له تعباً و تهمة ، وليترك الملاكم بحالته الطبيعية .

٨ - لا بد للمساعد من تعلم بعض مبادئ الإسعافات الأولية وطرق إيقاف النزيف وسيأتى ذكرها فيما بعد .

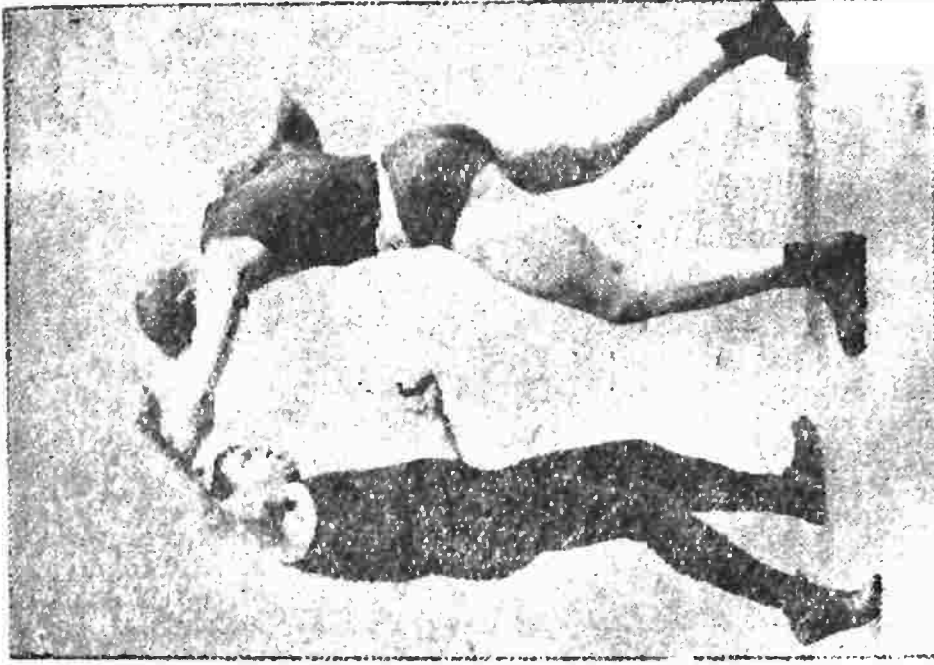
٩ - لا بد من وجود علبة معدنية صغيرة كعلب السجائر مثلاً بها بعض الإسعافات الأولية كالنشادر وصبغة اليود والكحول والكولونيا وقطعتى شاش وقطن ومشمع .

١٠ - يجب على المساعد ألا يصرخ لملاكمه أثناء اللعب لأن ذلك يخالف قانوننا ، ولأنه يفضح تكتيك ملاكمه ويذيعه على خصمه الذى سيستفيد منه فى نفس الآن ، فضلاً عن أنه سيجذب انتباه ملاكمه اليه ويشتت عقله وإن استطيع أن يحصر باله فى توحيد الخطوة التى يرسمها للعب مع خصمه ، ولم يوجد بعد الملاكم الذى ينفذ الكلام الذى يسمعه من خارج الحلقة أثناء اللعب وبالاختصار فالمساعد الجاهل

الدفاع بتصدير الذراع



الدفاع بتصدير الذراع منثنية





تفادی از گه بنی الخزع الامام قلیلا



تفادی از گه با لیل جلیلا

يضر الملاكم وقد يفقده الملاكمة . هذا ويراجع ما ذكر عن اختصاص
المساعد في باب قوانين اللعب وكيفية منح النقاط .

الإسعافات الأولية :

١ - يحسن للملاكم ألا يلعب أو يزاول التمرين إذا كان به عضو
مجروحاً ، لأن اللاعب في تلك الحالة سيهدى الجرح ثانياً وقد يصاب
بمضاعفات .

٢ - في حالة خلع ، أى عضو يجب وضعه فوراً تحت الماء البارد
لمنع الورم . ثم الذهاب لطبيب أو مدلك . ويجب على الملاكم ألا
يعاود المراتن واللعب ما لم يشفى تماماً .

٣ - حين يصاب الملاكم بجرح فلا بد للمساعد من تطهير ذلك
الجرح باليزول أو بالكحول أو بصبغة اليود ثم ربطه بالشاش المعقم
المبتل بالمحلول المطهر وذلك بعد الانتهاء من اللاب ، ويجب عدم
إزالة الجلاطة الدموية المتجمدة على الجرح عند الغسيل لأنها تسد
الشعيرات الدموية وتمنع النزيف . وحين رفع الرباط لا ينزع الشاش
وإلا رجع النزيف ثانياً وإنما يجب أن يبلى الشاش بماء معقم دافئ
حتى يسقط من نفسه .

وإذا كان الجرح خطيراً فيجب الإسراع فى استدعاء الطبيب
أو الإسعاف .

٤ - النزيف : كل جرح يصحبه نزف لانهقطاع بعض الأوعية الدموية وأنواعه ثلاثة وهى :

١ - النزف الشريانى وفيه ينزف الدم على دفعات متقطعة على حسب ضربات القلب وهو أخطر نزف (٢) النزف الوريدي وفيه ينزف الدم تيارا مستمرا ويزيد هذا النزف بالضغط أعلى الجرح (٣) النزف الشعري وفيه يمتلىء الجرح بالدم ولا يسيل وهو أقل أنواع النزيف خطرا . وقد تدفع رؤية الدم الكثير من المتفرجين إلى الاشتزاز والتقزز ومن ثم بدأ كرههم للملاكمة واتهموها بالهمجية والتوحش . أما الملاكم حين يرى الدم يسيل منه فقد يفقد هدوئه ويخرج عن وعيه وقد يزيد غضبه أو بالعكس قد تفتر همته وتقل عزيمته ويدب الخوف والوهس فى نفسه . والواجب فى حالة الإصابة بنزف ألا يتأثر الملاكم من ذلك ويواظب على اللعب بهدوء وباتزان مع شدة اليقظة والاحتراس من خصمه الذى سيعتمد ضربه فى مكان النزيف وأن يزيد اهتمامه بالمحافظة على الجزء المصاب ويدافع عنه والقانون يسمح للحكم بإيقاف الملاكمة إذا وجد أن الجرح أو النزف خطيرا قد يؤذى الملاكم . كما سبق أن ذكرنا - وخير الملاكم أيضا أن يراعى صحته وسلامته وإلا يكن عنيدا وأن ينسحب من اللعب فى حالة إصابته بجرح أو نزيف شديد لم تفلح طرق الاسعاف الوقتى فى إيقافه

ففي حالات النزف الظاهر :

يحسن حبس الدم السائل بالضغط الشديد بالإبهام والسبابة بشرط نظافتها ، وقد ينقطع النزيف لإقباض فتحات الأوعية المصابة ويجمد الدم وفي حالة النزف الشرياني يجب الضغط في جزء بين الجرح والقلب أما في حالة النزف الوريدي فيجب الضغط على الوريد في جزء بعيد القلب والجرح .

وفي حالات النزف الباطني :

وهي النزف الرئوي أو المعوي أو الأذني وهي الحالات التي يجب استدعاء الطبيب إليها فوراً .

أما نزيف الأنف وهو أكثر الأنواع شيوعاً في مباريات الملاكمة وعلاجه الوقائي استنشاق الماء البارد بالأسفنجية ورفع الذراعين عالياً ودفع الرأس خلفاً ثم يواصل في أخذ شهيق طويل وتوضع الأسفنجية مبتلة بالماء فوق الأنف .

فالماء والشهيق الطويل يساعدان على تكوين جلطة دموية تسد الشعيرات المتقطعة وتمنع نزول الدم ، وفي الجولة التالية ننصح الملاكم المصاب باللعب من الخارج والدفاع عن أنفه بقدر المستطاع ، مع استمرار أخذ الشهيق الطويل من الأنف .

وأزاء جميع حالات الجروح أو النزيف - لا بد من مراعاة شروط
 النظافة النامة في تطهير الجروح أو الضمادات أو الأيدي - ولا تستعمل
 الكحولونيا أو الكحول في تطهير جرح أو نزيف لأنها تعمل على زيادته .
 وإنا ننصح المدارس واللاعبين بتخصيص طالب لكل فرقة رياضية
 يلم بعملية الإسعاف الوقتى ونواحيها ، ولا بد فى حفلات الملاكمة من
 استدعاء طبيب لحضورها اتقاء لما عساه يحدث من الإصابات .

نموذج لورقة التحكم

وزن :

الحلقة :

ضد مدرسة أو نادى :

اسم اللاعب :

التاريخ :

مدرسة أو نادى :

اسم اللاعب :

الجولة الأولى

• الثانية

• الثالثة

بمجموع النقاط :

بمجموع النقاط :

فائز

النتيجة

التوقيع

٦- تكتيك اللعب

سرعة البديهة والبت :

ليست الملاكمة عبارة عن تبادل الضرب بالذراعين بل هي تعتمد اعتمادا كبيرا على الذكاء والفن وسرعة البديهة والبت . والملاكم أثناء اللعب إذا لم يحتاط لنفسه الحيلة الكاملة الوافية . وإذا لم يتخذ لكل حالة ما يناسبها من دفاع أو هجوم أو تهرب . فرب ضربة تسقطه وقد تفقده الملاكمة .

فمثلا إذا تلاحم الملاكمان فقد يكون أحدهما أمكر من الثاني ويباغته بضربة خطافية قوية سريعة فإذا لم يكن الثاني محتاطا لمثل هذه المفاجأة فقد يفقد الملاكمة . وكثيرا ما يدوخ ملاكم أو تظهر منه بعض الحركات الارتباكية نتيجة لضربة قوية مفاجئة أو لتعب طارئ . فإذا لم ينتبه خصمه الفرصة في الحال بالضربات الصحيحة المناسبة لضاعته . أنه تلك الفرصة الذهبية ، وقل أن تعوض في بقية الجولات . فالواجب إذا على كل ملاكم أن يتعود على الحزم وسرعة البت وانتهاز الفرصة سواء كان

ذلك في الهجوم أو الدفاع وهو قادر على اكتساب تلك الصفات بكثرة اللعب والمران .

درس الخصم :

لا بد للملاكم قبل اللعب من أن يحضر منافسه في بعض الملاحظات ويدرس جميع حركاته وأخطائه وضربات وحركات أرجله ودفاعه ونقط ضعفه وقوته ثم يرسم التكتيك اللازم لمباراته معه وإذا تعذر ذلك فيما إذا كان الملاكم من بلد آخر بعيد فننصح في الجولة الأولى بأن يدرس خصمه بعد مناوشته ببعض الضربات الشمالية واليمنى المستقيمة ويرى ماذا كان رده عليها وكيفية دفاعه وتصرفه أرائها . بشرط ألا تعوقه عملية الدرس هذه عن المهاجمة القوية واللعب الصحيح حتى لا تضيع الجولة الأولى منه ، وفي أثناء دقيقة الراحة عقب الجولة الأولى يرسم خطط لعبه المقبلة بناء على نصائح مدربه أو مساعدته .

حين تلاعب الطويل :

إنك لست الحظ فعلا إذا لعبت ملاكما أطول منك قاما، والطريقة الوحيدة التي أمامك هي اللعب الداخلي واللكمات التحضين ، مع شدة الحذر والاحتياط والدفاع عن الذقن والوجه لأن الوجه هو الهدف السهل لجميع ضرباته وأمام الملاكم القصير الفرصة في النيل من بطن

الطويل وجانبية ولا بد من انتهاز بعض الفرص للضربات الخطافية والقواطع لوجهه وإرباكه بتغير الحركات والاتجاهات .

والقصير :

العكس بالعكس في ملاكمة القصير ، فوجهه هدف سهل لجميع الضربات على اختلاف أنواعها ، ولا بد من الإحتياط للبطن والجانبين مع عدم اعطائه الفرصة للتلاحم أو الاشتباك أو اللكم الداخلي . ويستحسن دائما ضربة ثم الابتعاد عنه فيما إذا حاول التلاحم ولا بد للملاكم الطويل من انتهاز ميزة ذراعية للنيل من وجه منافسه واتعابه بالشماليات واليمنى المستقيمة فهي أحسن الضربات وأكثرها ازعاجا له .

والعضلى :

لا يغرنك عضلات خصمك المفتولة أو لحمه المكتنز فكم من ملاكم رفيع نحيف أدمى وجه خصمه وأزعجه بضرباته وأربكه بفننه وكسب منه المباراة .

والملاكمة لا تتوقف على العضلات فقط وإلا فكان الرباعين هم أبطال الملاكمة بأذرعهم الغليظة وعضلاتهم المفتولة .
والأمر كله متوقف على المرونة وسلامة الجسم والعضلات والخفة

والرشاقة والفن والدهاء وسرعة البت وانتهاز الفرص وحركات الأرجل
وفن الدفاع وطول النفس والجلد وقوة الضربات والتحمل والشجاعة
والجرأة ، وإذا أغرتك عضلات خصمك فقد ضعفت معنوياتك
ووهنت قوتك وفقدت الثقة بنفسك وبفنك ومن ثم قل أملك في
اللعب وكسب المباراة . وكم رأينا ملاكين هالهم وأخافهم ما رأونه
من عضلات خصومهم المفتولة ، فذابت معنوياتهم وخافتهم رجولتهم
ووهنت أرجلهم وضعفت أعصابهم فرفعوا أيديهم مستسلمين عقب
أول ضربة نالتهم .

فلا تنسى مطلقا أن لك ذراعين كما لخصمك وأن وزنكما متقارب
أن لم يكن واحد ، فالعب المباراة بنفس عالية واثقة من النصر واعلم
أن اللكم والخوف لا يتفقان .

ومع كثير التحضين :

الملاكم الذى يكثر التحضين إما قصير القامة أو ملاكم محترف أو
ملاكم لا يعتمد على فنه كثيرا أو يبغى ضياع الوقت مع التعرض لأقل
عدد من الضربات أو قد يعتمد للتحضين ليعتب خصمه بالنضال أو
ليؤذيه بضربات الدماغ أو ليستر بعض ضرباته الخاطفة تحت الحزام
مثلا . والواجب أن ينتبه الحكم والقضاة لتلك الحالة وتتخذ الإجراءات

القانونية فيما إذا بدر منه بعض الخطأ .

أما خصمه فعليه اتباع ما يأتي :

(١) التهرب من التحضين (٢) الإكثار من الضربات الشمالية
والعني المسيقيمة (٣) الإكثار من ضربات القواطع (البركت)
عقابا له على كثرة التحضين (٤) الحذر من التلاحم أو الذهاب
لأركان الحلقة (٥) شدة الحيلة في الدفاع عن النفس (٦) الحركة
الخفيفة الرشيقة وعدم الاستقرار في مكان ثابت مع استغلال
الضربات السابق ذكرها .

وحينئذ سيفسد جميع خططه حتما وسيكسب منه المباراة .

حين تكون مضروبا :

تمر في حياة الكثير من الملاكمين مباريات يخونهم الحظ فيها
لأسباب تخرج عن إرادتهم والملاكمة كسائر أنواع الرياضة مرة فوز
ومرة هزيمة والملاكم الحاذق هو من اتخذ من كل مباراة درس فيعرف
لماذا كسب المباراة أو خسرها وما هي طرق العلاج . الخ الخ .

حين تكون مضروبا فمن العار الانسحاب أو السقوط صريعا بالضربة
القاضية وهنا يحسن أن تبذل أشد الحرص في التغطية الكاملة عن ذقنك
والدفاع عن جسمك . وإذا كنت مضروبا فليس من الضروري أن

تسكون متعبا ، وحيفئذ حاول بجميع الطرق القانونية الشريفة في إفساد
هجوم خصمك بالتحضين مثلا . ويقول « جين تاني » في كتابه أن جاك
دمبسي ضربه مرة ضربة أفقدته الصواب وكادت تسقطه صريعا مقضيا
عليه ، فكثرت جولة بتهامها يراوغه معتمدا على أرجله وحركاتها وتغير
اتجاهاتها وفي دقيقة الراحة أسعفه المساعد بالنوشادر والماء التهوية
فما لبث أن أفاق وكسب المباراة .

حين تسكون متعبا :

قد يكون خصمك عنيدا صعب المراس وليس من السهولة هزيمته
وبلا ريب أن مثل ذلك الخصم سيتعبك تعباً وسيردلك الضربة بضربة
والهجمة بمثلها ، وإذا فرض وكنت متعبا فلا بد من إلتهاز
بعض الفرص للراحة ، وننصح بالاعتصام في الهجوم وعدم مدا الأذرع
إلا بالضربات المثمرة الفعالة . وعدم توتر الأذرع والشد أو الضغط
على العضلات ، مع المداومة على أخذ النفس العميق . ولا بد للمساعد
في هذه الحالة من الإستعداد للصعود للحقة فورا عقب دق الناقوس
وعدم ضياع ثانية واحدة وأن يجعل ملاكمه يمتص الأسفنجة المبللة
بالماء ثم يبدأ في التهوية السريعة ويتنفس الملاكم عميقا ويمد أرجله ويدلى
ذراعيه ويستحسن شم النوشادر أو الكولونيا .

ويعتمد بعض المدربين لفك رباط البانديج أو رباط القفاز في أثناء
دقيقة الراحة ومن ثم يراها الحكم أثناء اللعب فيوقف الملاكمة حتى
يربط جيدا وبذلك يستريح الملاكم فرصة أخرى وواجب الحكم أن
يتنبه إلى أربطة القفازات والبانديج قبل اللعب أو عدم التفتيش الجيد
للدلاء الذي القاه المساعد على الملاكم أثناء الراحة ، وللحكم إنذار الملاكم
على إهمال مساعده أزام ما سبق ذكره نظرا لذلك التلاعب المقصود .
وأهم نصيحة نسديها للملاكم المتعب هو ألا يظهر تعبته مطلقا حتى
لا يؤثر بذلك على القضاة فيمنحون خصمه نقط الهجوم والتفوق
واللياقة وإنك باظمارك تعبك تقوى روح خصمك المعنوية وتشجعه
وحتى إذا كنت متعبا للغاية فالواجب أن تكون مهاجما ما استطعت
مع الاقتصاد في الحركات أو الضربات الغير مثمرة .

و حين تقع :

قد يصيبك خصمك بضربة تطرحك أرضا والواجب في هذه الحالة
(١) ألا تجزع وتفقد صوابك (٢) أن تمسك راسك على
الأرض حتى العد الثامن للاستجاء والراحة (٣) وأن تفكر
سريعا في السبب في سقوطك وهل نتج ذلك عن هجومك مكشوبا أو
لشدة ضربة ذراع خصمك اليمنى مثلا أو لزعزعة حذائك أو لعدم

احتياطك الكامل أثناء التلاحم . . الخ . ثم قف وابدأ اللعب هادئاً
رزينا وكأنه لم يحدث لك شيء . باذلاً الجهد في تلافي سبب سقوطك .
إذا كنت مجروحاً :

كثيراً ما يتعرض الملاكم للجروح أو لنزيف الأنف أو الفم ،
وكما ذكر في الباب الخامس أنه يجب على الملاكم ألا يفزع حين يرى
الدماء تتدفق منه وما الأمر إلا جرح أو نزيف طارئ . وقبل دقيقة
الراحة يجب على المدرب أو المساعد إعداد علبة الإسعاف وحين يأتي
الملاكم في دقيقة الراحة يرش الجرح ويمسحه بالاسفنجة المبللة بالماء
وتوضع عليه ابرهة قصيرة ومن شأن الماء الفاتر إيقاف النزيف أو
الإقلال منه ثم يضع على الجرح قطنة مبللة باليزول المخفف ويبدأ التهوية
، بلا شك أن الخصم سيعتمد الإيذاء والضرب في مكان الجرح
استغلالاً لشدة نزول الدم فيضعف معنويته ويقلل من شجاعته ويربكه
والواجب على الحكم فحص الجرح بدقة وله الحق في إيقاف الملاكمة
معلناً هزيمة المجروح فيما لو كان جرحه شديداً وعواقبه خطيرة وللحكم
أيضاً أن يسأل الطبيب ويعرض الأمر عليه .

وقد أثبتت التجارب أن الإسعاف الوقتي في دقيقة الراحة لا يفيد
الجرح أو النزيف في إيقافه ، وكل ما نرمى إليه هو تكوين جلطة دموية تسد

هذا الجرح أو تمنع النزيف مؤقتاً وعلى الملاكم أن يدافع بكل قوة وحيلة وحذر عن أفعه أو مكان جرحه باللعب الخارجى والإعتماد على الأرجل فى التهرب وتفادى لكأت خصمه بشرط الا يؤثر ذلك فى طريقة لعبه ومحاولته اكتساب النقط اللازمة للفوز بالمباراة . وقد يفتح الجرح مرة ثانية وثالثة وقد يعود النزيف والواجب اتباع التعليمات السابق ذكرها والتحايل بقدر الإمكان لتكوين الجلطة الدموية .

ولا بد للملاكم من ان يضع صحته وسلامته موضع العناية ، فإذا رأى انه أصيب بجرح فى جفنه مثلاً وأصبح من الخطر عليه ان يداوم اللعب فيؤذى عينيه ، فلا يجب ان يكون عنيداً مخاطراً ومستهترا . بل يجب عليه الانسحاب فوراً وعليه ان يعوض خسارته فى الملاكات الكثيرة المقبلة .

صياح الجماهير :

يلد القتال لجماهير المتفرجين لاشباع غريزة حب المقاتلة فى نفوسهم وقد يفلت الزمام منهم فيكثر ضجيجهم وصياحهم لدرجة الازعاج وقد يلجأ الحكم لايقاف المباراة وهى فى عز غليانها ليكلم الجمهور وينصحه بالهدوء والتزام السكينة والتشجيع فى فترة الراحة وهذه الطريقة مساوئها ومحاسنها فمن مساوئها : (١) ان الجمهور سيتممه بأنه يوقف

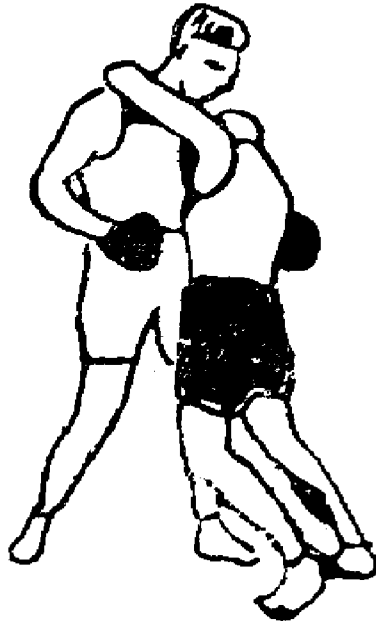
الملاكمة لكي يستريح الملاكم المتعب بعض الزمن (٢) وانه اوقف
الملاكمة وقد كاد ان يسقط ملاكم بالضربة القاضية (٣) ومن
مساوى الهتاف ايضا ان الحكم لا يستطيع ان يكلم الملاكمين ويصدر
اليهم تعليماته لانهم ما ان يسمعانه وقد يسبب له وللقضاة صداعا .
وبديهي انه من العسير على الحكم والقضاة مباشرة اعمالهم لمدة
عشرين مباراة مثلا تسير كلها في جو عاصف من الضجيج والصياح
والهتاف (٤) قد يعتمد بعض المتفرجين من انصار احد الملاكمين
لسب خصمه وشتمه تعمداً لاثاراته ونرفزته فيفقد السيطرة على نفسه
وقد يفقد المباراة .

ومن محاسن الهتاف : (١) انه يعطى اللعب روحا وحرارة .

(٢) وان الهتاف حق لكل متفرج لتشجيع ملاكمه واستنهاضا
لقوته ومن العسير على الحكم السيطرة التامة على المتفرجين وخصوصا
إذا كانت المباراة هامة وقوية كثيرة الجمهور . وقد يجز عليه التصرف
الحازم او الشديد او خم العواقب فقد يعتدى عليه الجمهور بالقول او
بالفعل . وننصح الحكم باللين والتروى في امثال تلك الحالة .

واخيراً قد يختلف الكثير معى في كل او بعض ما ذكر في هذا
الباب عن طريقة التكتيك او فن اللعب . واني ما ذكرت إلا طرق

نقلا عن قانون الاتحاد الدولي



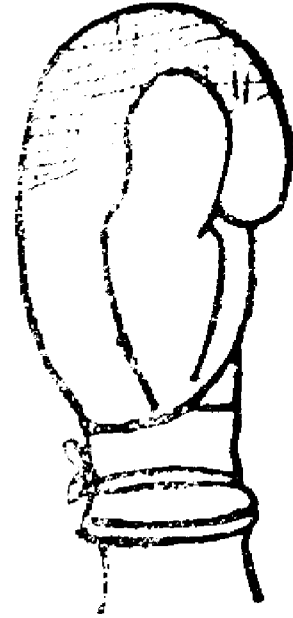
خطأ :

الاضجاع على الخصم
أو مصارعة



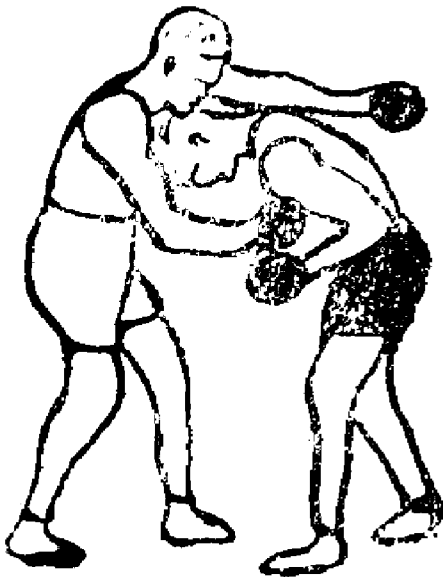
خطأ :

الجمود السكبي
في لدفاع

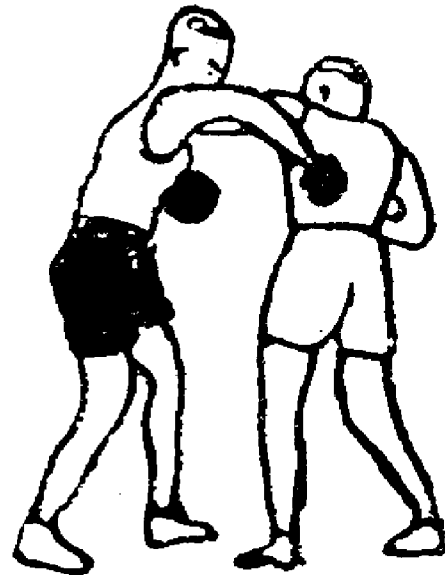


صواب :

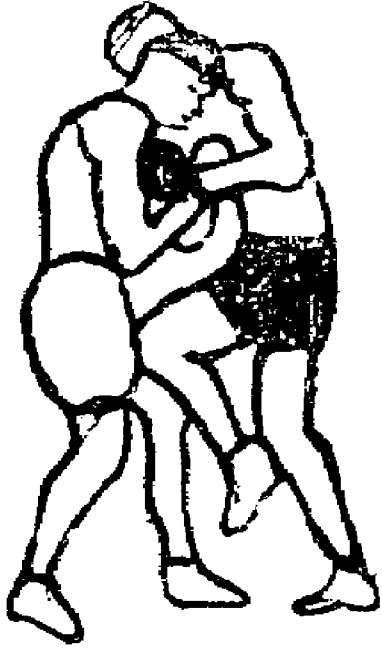
الجزء المظلل من القفاز
هو المقصود بالضرب به



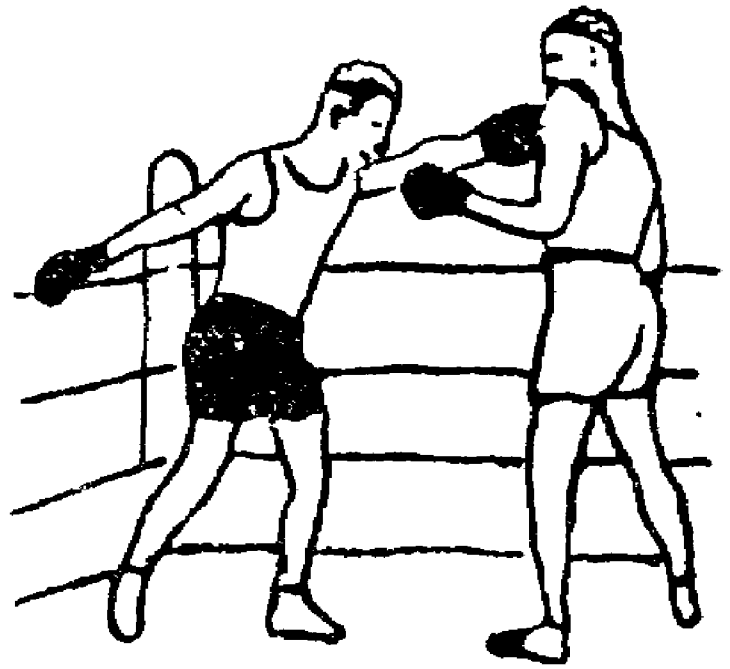
خطأ : الهجوم مع تصدير
الرأس أماما



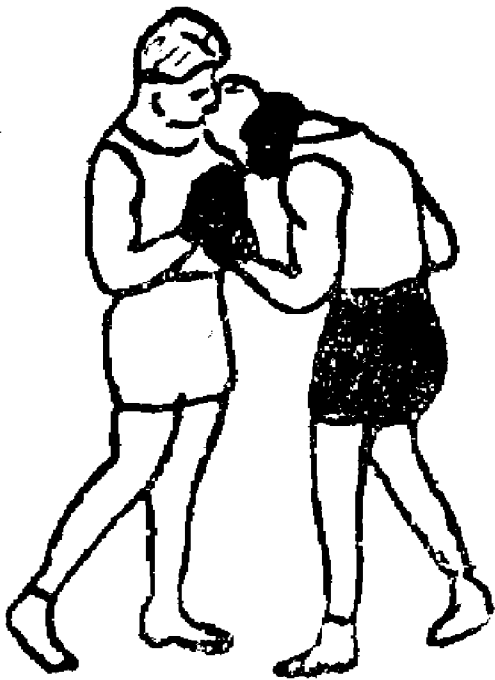
خطأ : ضرب الظهر أو السكبية
أو الرقبة



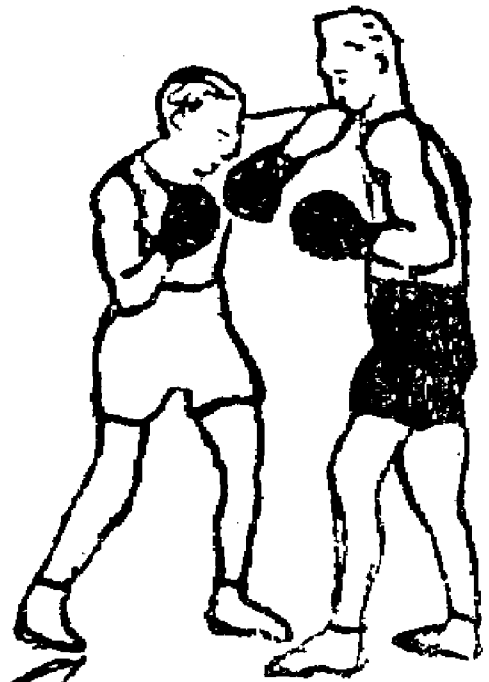
خطأ : ضرب الخصم بالركبة



خطأ استثمار الجبال بأية وسيلة للهجوم



خطأ : ضرب الخصم بالسكوع
أو بالساعد



خطأ : مسك الخصم من رقبته
أو من وسطه ثم سحبه وضربه

كبار الملاكمين الأجانب المدونة في كتبهم . وليس من المعقول أن
نفرض طريقة واحدة ليقبها كل ملاكم ، بل أن لكل ملاكم طريقته
وفنه وإن أحسن . تكتيك يتعلمه هو التكتيك الذى يكونه بخبرته
وبتجاربه فى ملاكماته ومرانه الكثير وكما ذكرت سابقا أن الملاكم
الماهر الحاذق هو من تعلم من كل مباراة درس .

٧ - طرق الممران مختصرة مبسطة

فيما يلى بيان موجز لطرق الممران المختلفة التى يزاولها أبطال العالم
السابقين واللاحقين فى الملاكمة ، وإنى لا أطلب من القارئ أن يزاولها
كلها لأن هنالك فرقا كبيرا بين ممران الطالب اللاعب والهاوى المبتدىء
وبين ممران بطل العالم فى الملاكمة . وسيجد القارئ فى التمرينات المقبلة
أنواعا مشتركة فمثلا تمرين الرجل متداخل مع تمرينات التنفس والرشاقة
وتمرين الكرة الطبية متداخل فى تمرين تقوية الأذرع والجانبين وغيرها
ولا بد للاعب حين يزاول التمرينات الآتية من معرفة الحقائق
التالية للعمل بها وهى :

١ - التدرج مفيد فإذا أدبت حركة ما عشرين مرة هذا الشهر

فلا بد من زيادتها لثلاثين مرة في الشهر التالي أو استبدالها بأعنف وأقوى منها .

٢ - انتق من كل باب حركة ودونها في جدول التمرين وداوم لعبها مدة من الزمن ثم استبدالها بلعبة أخرى .

٣ - يحدد اللاعب بنفسه الوقت المناسب لتمرينه سواء كان صباحا أو عصرًا والزمن الكافي .

٤ - نحذر الإرهاق والإكثار من التمرين لأن ضرر الإرهاق أكثر من نفعه .

٥ - لا بد من التعود على المواظبة التامة في التمرين وإذا كسر ميعاد التمرين فلا فائدة منه .

٦ - لا تكن عنيفا في تمرينك فتؤذي جسمك أو تخرج نفسك فيعوقك ذلك عن المباراة

٧ - إذا كان اللاعب طالبا فلا يجوز له أن يطنى بمرانه أو لعبه على استذكاره للدروس .

٨ - كن مستعدا دائما للمباراة في أى وقت .

رداء التمرين :

لا بد من ارتداء سويتر أو بلوفر صوف أو على الأقل فائلة .

وفوائدها - حفظ الصدر دافئاً وعدم تعريضه للبرد ونزلاته - فالملاكم حين يزاول التمرين سيدفأ جسمه ويعرق ثم يعمل الهواه على تخفيف ذلك العرق وبالتالي يبرد - سطح جلد الظهر والصدر - فإذا لم يكن هناك واق للصدر والظهر يحفظ حرارتهما ويمنع البرد عنهما - فسيبرد الملاكم ويتعرض لنزلات البرد ومضاعفاتها ويجب أن يكون كل ما يلبسه الملاكم أثناء التمرين مناسباً ولا يعوق الحركة واللعب .

تمرينات لتقوية الذراعين والقبضة والكتف :

١ - الساندباچ أو كيس الرمل :

من أنفع وأهم الأشياء للملاكم لأنه يمرنه على تقوية ضرباته وتنمية العضلات التي تخرج الضربة - ويستحسن أن يكون كيس الرمل رخوا طرباً حتى لا يؤذى عظام الأصابع أو الرسغ .

ويجب ألا يزاول الملاكم التمرين عليه باليد عارية لأنه يشوه الجلد ويجب أن يلبس القفاز الخاص به .

ويجب على الملاكم أن يمرن ذراعيه على جميع الضربات السابق ذكرها وأن يكون ذلك على جولات زمن كل دقيقتين بينهما دقيقة للراحة - وأن يتخيل الملاكم أثناء الممران عليه أنه يلعب خصماً حقيقياً ولا بد للمدرب من حضور كل لاعب أثناء تمرين الساندباچ ليراقب

الضربات وليعلمه طرق الضرب الصحيحة .

الكرة الطبية :

هى كرة كبيرة من الجلد . محشوة ثقيلة مختلفة الأوزان - ويكون استعمالها أما عن طريق مسكها وآداء بعض التمرينات البدنية لتسهيلها أورميها لزميال واقطعها منه من أوضاع مختلفة باستعمال ذراع واحدة أو الذراعين معا .

نشر الحشب أو ضرب الباطة :

من أقوى التمرينات وأحسنها للذراعين والأسف لانجد ملاكى مصر يزاولون هذا النوع من المران المفيد لأذرعهم وعضلاتها وهو من أهم التمرينات التى يزاولها كبار الملاكين الأجانب الهواة منهم والمحترفين - وهو ولو أنه تمرين شاق ومتعب إلا أن فائدته عظيمة جدا لعضلات الذراع والكتف بأكملها إذ تنميها وتقويها وتؤخر ظهور التعب عليها - ولا بد من استعمال الذراعين كل على حدة أثناء مزاوله هذا التمرين - ويخصص جولويس بطل العالم فى الملاكمة ساعة يوميا لكل ذراع فى نشر جذوع الأشجار ثم كسرها بالبلطة فكسب ذراعه تلك القوة الجهنمية الخارقة .

تقوية القبضة :

أنك حين تصافح صديقا يمكنك أن تعرف إذا ما كانت قبضته

قوية صلابة أو رخوة ضعيفة - واليد القوية دليل على الرجولة المكتملة ولا بد للملاكم من قبضة صلبة وأحسن تمرين لها هو ساندو القبضة وتمرين كل يد على حدة به - ويستعمل الملاكمون الكبار كرة التنس ويضعونها في أيديهم ويهضرونها مرارا ويضغطون عليها بالأصابع - وإذا لم يكن في المستطاع شراء ساندو القبضة أو كرة التنس - فيمسك اللاعب جريدة أو مجلة ويكرمش ، صفحاتها بأصابعه ثم يبدأ ضغطها بكل يد على حدة .

التجذيف :

تمرين مفيد للذراعين معا وبديهي أن اللاعب ان يستطيع مزاولته في كل نوبة مران لضرورة انتقاله لشاطئ النهر وهذا متعذر - ولكننا ذكرناه كوسيلة من الوسائل لقوية الذراعين عن طريقة الجواز الأرضي الخاص أو القوارب النيلية الصغيرة في أيام الراحة أو العطلة

استعمال العقلة :

يتعلق اللاعب في العقلة - ثم يثنى ذراعيه حتى تصل ذقنه لبار العقلة ويمدها للانزول ثانيا والتمرين عنيف وقوى ونحذر من كثرة مزاولته حتى لا تتصلب عضلات الكتف والذراعين ويستحسن لو أداه الملاكم عشرة مرات في كل نوبة مران .

جر الثقل أو سحبه :

يعمد كبار الملاكمين بتحضير شيء على هيئة زكية أو كيس أو مقطف ويملأونها بالرمال أو بالأحجار ثم يربطون حبلًا بها ويقف الملاكم ثابتًا وبعيدًا عنها ويمسكها بالطرف الثاني من الحبل ويسحب ذلك الثقل حتى يصل عند قدميه وسحب أو جذب الثقل هذا من تمارينات الذراعين الهامة ويكرر ذلك مرة أو مرات أخرى . أما إذا جرم الملاكم ذلك الثقل أثناء المشي فهو تمرين مفيد للساقين ومن تمارينات الجلد والمثابرة عن طريق التمارينات البدنية :

هنالك الكثير من التمارينات لتقوية الذراعين ولمرونة مفاصلها وتأتي عن طريق ثني الذراعين ومدّها في اتجاهات أو دورانها أو قذفها أو مرجعتها وأحسن تلك التمارين وأقواها هو الإنبطاح على الوجه ثم مد الذراعين لرفع الجذع عاليًا ثم ثني الذراعين لخفض الجسم وهو تمرين مشهور ومعروف .

ساندو الحائط أو الساندو الاعتيادي :

الأول يوجد بمعظم النوادي والثاني يسهل على فريق الملاكمة بالمدارس شراؤه - وكلاهما مفيد ويصلح لتمرين عضلات الكتفين والذراعين والجذع مع ملاحظة أنه إذا أدت حركة ما بالذراع الأيمن فلا بد من أدائها نفسها بالذراع الأيسر ، ويكون اللعب بالنوع الأول

والثاني على جولات أو لعدد معين من المرات .

قاعدة كن مستعدا دائما :

من الملاحظ أن الكثير من الملاكمين يهملون التمرين تماما طالما أنه لا مباريات أمامهم فيهمملون جميع القواعد وأنواع التمرين السابق ذكرها حتى يأتي العام الجديد ويبدأ الدوري . وهذا خطأ فلا بد من مزاولة المran يوميا طالما كانت هنالك مباريات أو لم تكن ، وليس المقصود بالمran هنا المran المتشعب المعروف . بل يقصد أنه في الأيام التي ليس فيها مباريات دورية يجب على الملاكم أن يلعب ربع أو ثلث ساعة يقضى منها جولة مثلا في كيس الرمل وجولتين في الوثب بالحبل وخمس دقائق تمرينات بدنية وجولة في ملاكمة الظل وفائدة ذلك :

١ - المحافظة على الصحة والتقوية العامة .

٢ - اعطاء الفرصة للقلب والرئتين وسائر الأجهزة والغدد لأن تعمل .

٣ - تعود العضلات على القدرة بالقيام بمجهود أطول دون التعرض للتعب فيتأخر بذلك ظهوره

٤ - المحافظة على مرونة العضلات والمفاصل

٥ - عدم تراكم الشحم على الجسم كنتيجة للراحة التامة وقلة التمرين

فبالمران اليومى المنتظم يحافظ على وزنه ورشاقته وتناسق جسمه وهذا من أهم مزاياه .

٢ - تقوية عضلات البطن والجانبين :

فيما يلي بعض التمارين المبسطة .

للـبطن : ١ (وقوف) ثنى الجذع أماما أسفل للمس الأرض ثم مده عاليا .

٢ - (رقود على الظهر) رفع الجذع عاليا ثم ثنيه للمس أصابع القدمين ثم الرجوع للرقود ثانيا مع ملاحظة عدم رفع الكتفين عن الأرض أو ثنى الركبتين .

٣ - (رقود على الظهر) تبادل رفع الرجل اليسرى ثم اليمنى عن الأرض ثم نزولهما أسفل .

٤ - (رقود على الظهر) رفع الرجلين معا عاليا ثم للخلف للمس الجبهة بالركبتين المشدودتين ثم رجوع الساقين معا .

٥ - (رقود على الظهر) رفع الرجلين المشدودتين عاليا ورسم دائرة فى الهواء بكل رجل .

الجانبين : ١ - (وقوف . وسط ثابت) ثنى الجذع على الجانبين .

٢ - (وقوف . والرجلين مفتوحتين والذراعين عاليا) ثنى الجذع
للمس القدم اليمنى ثم رفعه عاليا ثم ثنيه للمس القدم اليسرى .
٣ - (وقوف . رفع الذراعين جانبا) لف الجذع لجهة اليمين
ثم الشمال .

٤ - وقوف رفع الذراعين عاليا) ثنى الجذع على الجانبين .
وبلاحظ شد الركبتين وعدم ثنيهما في جميع التمرينات السابقة
وكذلك لعدم حبس أو كتم التنفس أثناء أداءها مع مراجعة ما ذكر
سابقا عن فائدة التدرج والمواظبة على تمرين واحد مدة من الزمن ثم
تغييره وهكذا . ويمكن استعمال الكرة الطبية في تمرين البطن رقم ١
و٢ والجانبين رقم ٢ و٤ كوسيلة من وسائل تقوية التمرين وكذلك
تمرين نشر الخشب لو استعمل فيه لف الجذع قليلا على الجانبين يعد
من تمرينات الجانبين القوية .

ولابد للملاكم من تقوية عضلات جانبيه ويطنه وإلا فكيف
يتحمل لكمات خصمه الشديدة في هذين الموضعين وخصوصا أثناء
التلاحم والاشتباك ؟

٣ - تقوية عضلات الأرجل :

أرجل الملاكم هي بمثابة الأساس للمنزل فإذا كانت قوية فأساسه

متين وكم من الملاكمين انقذتهم أرجلهم من ضربات قاضية أكيدة .
وأرجل الملاكم لا بد من أن تكون قوية رشيقة خفيفة الحركة فهو
يستعملها للهجوم السريع وفي أخذ خطوات جانبية أو خلفية لتفادى
الضربات . والملاكم الماهر هو من نجح في استخدام ساقيه جيدا

الجرى : من التمرينات الهامة للأرجل ويكون على مسافات تختلف في
سرعتها وبخطوات مناسبة ومن فوائد الجرى تمرين الساقين وأربطتها
ومفاصلها وتقوية عضلاتها وتعويدها على السرعة وخفة الحركة
وسيانى الكلام عن الجرى بتوسع في تمرينات الجهاز التنفسي .

نط الحبل : تكاد فوائده تتفق تماما مع الجرى غير أنه يمتاز بالفوائد
الآتية

- ١ - يعود على التوقيت المنظم .
- ٢ - يعوض عن الجرى في حالة عدم وجود الملعب المناسب .
- ٣ - هو أكثر تعويدها للساقين على حركات الرشاقة نظرا لتعدد
الحركات التي يمكن للملاكم أن يقوم بها أثناء آدائه .
- ركوب الدراجات : تمرين مفيد للساقين غير أننا نوصى الملاكم
بالاحتياط الكامل لصدره وخصوصا إذا كان متصبيا عرقا .

تسلق الهضاب والسلام أو الأشجار : كلها تمارينات مفيدة للساقين ومقوية لعضلاتها وفي تسلق الهضاب أو الأشجار لا بد من الحذر والإحتياط الكامل من المخاطرة أو المجازفة اتقاء لما عساه يحدث من الإصابات .

التمرينات البدنية : كل التمارينات التي تنشئ فيها الرجل وتمتد وتقذف اماما وخلفا من أوضاع الوقوف أو الجلوس أو الرقود بالإضافة إلى التمارينات المذكورة سابقا من شأنها العمل على مرونة مفاصل الساقين وتقوية أربطتها وعضلاتها وقد يكون التمرين المعروف الآتي أحسنها (وقوف) ثني الركبتين للجلوس على السكعين ثم مدهما للوقوف ثانيا ولتقوية هذا التمرين يمكن الملاكم أن يحمل ثقل كسكيس الرمل مثلا على كتفه وآداء التمرين به . هذا فضلا عن فائدة جميع التمارينات السابق ذكرها لعضلات الرجلين .

٤ - تمارينات الجلد والمثابرة :

الملاكمة لعبة جلد وتحمل ومثابرة والتسرع أو الست دقائق التي يقضيها الملاكم في اللعب هي دقائق قاسية مريرة ولا بد من التعود على بعض ما تتطلبه من جلد وصبر فمران الملاكمة بأنواعه كلها هو مران في نفس الوقت على الصبر وتحمل الألم وتلك ميزة نعد بها اللاعب

لتحمل متاعب الحياة والكفاح في سبيلها والصبر على مكارهها .

النضال والمصارعة : يشترك لاعبان من وزن واحد أو مقارب في مسك بعضهما ثم يحاول كل دفع زميله أو سحبه أو جره بدون إسقاطه على الارض وبدون استعمال الرجل في الشنكة أو التصدير للإيقاع ، ويقاوم كل حركات زميله ، ويكون أداء هذا التمرين على جولات وفائدته لعضلات الجسم عامة وتقوية الملاكم على تحمل التلاحم وتدريب للجهاز التنفسي نظرا للمجهود الشاق الذي يحتاجه لعب هذا التمرين

حمل كيس الرمل أو ثقل والمشي به : يعتمد كبار الملاكمين في الخارج لحمل بعض قطع الأخشاب الكبيرة أو جذوع أشجار أو أكياس رمل أو غيرها من الأثقال على أكتافهم ويمشون بها مسافات معينة وهذا تمرين مفيد للاكتفين ويعود الملاكم على التحمل .

الجرى بثقل في اليدين : من تمارينات الجلد ونصح الملاكمين الناشئين بحمل دامبلز حديدية ثقلها من كيلو إلى اثنين بكل يد والجرى بها لمسافات . وواضح أن هذا التمرين لفائدة الذراعين وتقويتها على التحمل وعدم السقوط لأسفل مهما كان الملاكم متعبا أو مرهقا أثناء المباراة .

اللعب جولتين أو ثلاث أكثر من المقرر : ذكر في باب قوانين اللعب

وكيفية منح النقط ، أن الملاكم الهاوى يلعب إما ثلاث جولات زمن كل منها ثلاث دقائق أو يلعب ست جولات زمن كل دقيقتين وفي مباريات المدارس يلعب ثلاث جولات زمن كل دقيقتين . ويعمد المدربون أو الملاكمون للعب جولة أو جولتين زائدتين أثناء المرات بصفة دائمة ليتعود الملاكمون على لعب خمس جولات زمن كل ثلاث دقائق أو ثمان جولات زمن كل دقيقتين وذلك أثناء التمرين . فحين يتعود الملاكم ذلك ويلعب في مباراة رسمية يركز مجهوده الذي تعود أن يبذله في الخمس أو الثمان جولات في ثلاث أو ست جولات . وهي طريقة لا بأس بها إذا لم يكن فيها نوع من الجهد أو الإرهاق . وذكر أيضا أن الأمريكان سابقا كانوا يجعلون الملاكم يزاوّل التمرين على الحلقة واللعب ضد اثنين من الملاكمين في نفس الآن فيبذل مجهودا مضاعفا في الهجوم وفي الدفاع وفي التحمل وفي سرعة البت ضد أربعة أذرع غير أنهم تقدوها أخيرا واستبعدوها نظرا لأنها تفسد تكتيك وفن الملاكم وتعلمه الرعونة والضرب الطائش وعدم تركيز التفكير في وضع خطط الهجوم وبديهي .
أنتا لا تنصح بمزاولة هذه الطريقة لأن للنقد واقعى صحيح .

هـ - الجاز التنفسى :

رأينا الكثير من الملاكمين تقدم القاعدة أو الإصطلاح الشعبى

عن (طول النفس) من الهزيمة المحققه ، ورأينا الكثير من الملا كمين
الأصحاء الأقوياء سرعان ما ينهجون ويلهثون بعد مرور دقيقة أو
أكثر من الجولة الأولى ، والواقع أن عملية التنفس هي البطارية
اللازمة لكل لعبة رياضية ككرة القدم أو السلة أو السباحة أو
الملاكمة أو المصارعة وغيرها .

وفي مؤلفات الملاكمة الأجنبية عن أبطال العالم للملاكمة قرأنا
الكثير عن طرقهم في الجري لمسافة أميال طويلة صباح كل يوم وفيها
الجري السريع والمتقطع مع المدربين والمساعدين ، غير أنني لا أرى
أن يتبع الملاكمون الناشئون تلك الطريقة بتوسعها لأنها تضرهم ولا
تنفعهم ، لأن ما يزاوله بطل العالم للملاكمة المحترفين لا يصح أن يزاوله
طالب أو لاعب هاو مبتدىء . والطريقة الصحيحة لمزاولة الجري لهذا
النوع من اللاعبين تتخلص فيما يلي :

- ١ - يجرى الملاكم حول ملعب الكرة من أربع لست مرات أما
متواصلة أو متقطعة ولا ضرر في كلتا الحالتين .
- ٢ - أو الجري ثلاث دقائق والمشي للراحة لمدة دقيقة ثم الجري
ثلاث دقائق وهكذا .
- ٣ - أو الجري بخطوات سريعة ثم تبديلها بعد مسافة معينة

بخطوات بطيئة نسبياً ثم بخطوات سريعة وهكذا لمدة محدودة من الزمن . وركوب الدرجات أو الوثب بالحبل أو السباحة أو صعود وهبوط السلالم من التمرينات التي تعمل على تقوية الجهاز التنفسي وإعداده لما تتطلبه رياضة الملاكمة من مجهود عنيف يتوقف كثيراً على كمية الأكسوجين التي تمد بها الرئتان الدم القلب .

ولا بد للملاكم بعد الإلتهاؤ من مزاولة أى تمرين من التمرينات السابقة أن يؤدي بعض الحركات البدنية البسيطة والبطيئة كالمشي أو رفع الذراعين جانباً وخفضهما حتى يبدأ نبض القلب ويعود التنفس لحالته الطبيعية .

٦ - الرشاقة :

يتوقف نجاح الملاكم وتقدمه لحّد كبير على خفته ورشاقته ولاكتسابها نذكر بعض التمارين الآتية :

ملاكمة الظل : فوائدها

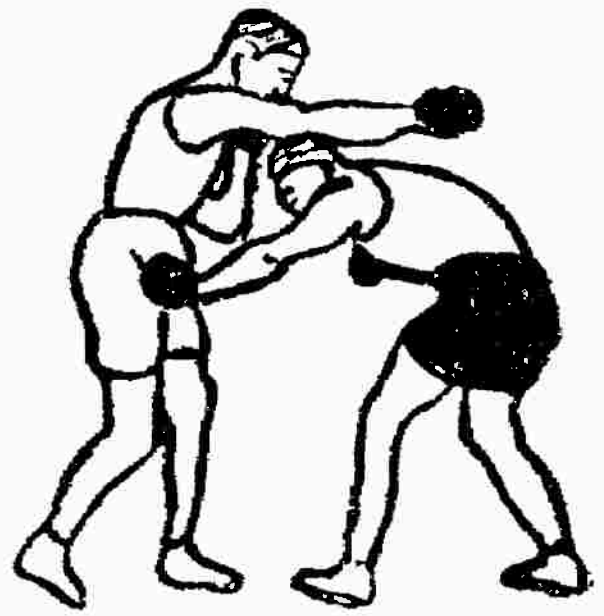
١ - يعود الملاكم على خطط اللكم الحقيقي على الحلقة من هجوم

ودفاع تماماً كما لو كان أمامه خصم .

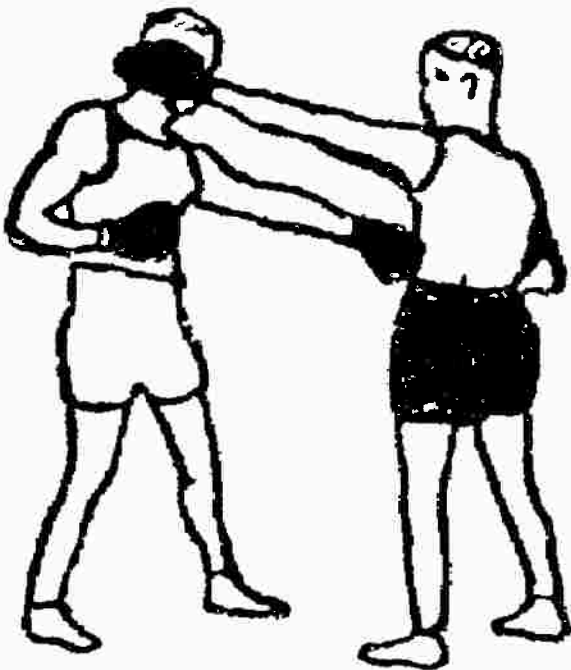
٢ - يستعمل كل عضلة في جسمه كما يحدث في الصراع .



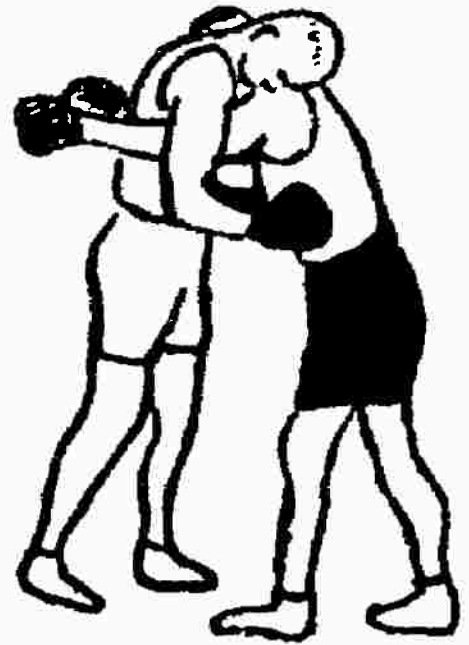
خطأ : ضرب الخصم وهو واقع
على الأرض



خطأ : ضرب الخصم تحت الحزام
أو الانحناء الى ما تحت الحزام



خطأ : ضرب الخصم ببطن القفاز
أو بظهره



خطأ : مسك ذراع الخصم تحت
الابط أو الشباك بالاذرع الممدودة

٣- تعلم السرعة والجلد وطريقة إخراج اللسكات وتعود الرثتين والقلب على احتمال مجهود اللكم.

٤- تظهر عيوب الضربات وتفاديتها ومن ثم يقدر الملاكم على إصلاحها .

وثبة الضفدعة :

وتسمى بالعامية (نطة الانجليز) وهي أن ينحني ملاكم ويقفز الثاني فوق ظهره فاتحاً رجليه ثم ينحني القافز ويقفز الذي كان منحنيًا، ويراعى في هذا التمرين الخفة التامة في الوثب وفي لمس ظهر زميله حين القفز وفي النزول على المشطين .

الوثب الطويل والعالي والخواجز :

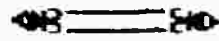
وكأها كوثبة الضفدعة من حيث الحركة والفائدة

شرط المرونة :

أن العضلات المرنة الغير متصلبة هي أهم ما يحتاجه الملاكم ، لذلك لابد من الإبتعاد عن الإفراط في الألعاب الآتية :

١ - حمل الأثقال ٢ - العقلة والمتوازي لأن الإفراط في لعبها من شأنه تضخيم العضلات وصلابتها .

والملاكم يستطيع أن يكسب المرونة الكافية لعضلاته بأداء التمرينات البدنية والسباحة والتدليك في مواعيد منظمة على يد اختصاصي. وحقيقة نذكرها وهي أن الذراع السليم المرن خير لصاحبه من الذراع المتشحم المكتنز فمدى حركته أوسع وضربات أقوى والعضلات المرنة لا يظهر عليها التعب سريعا كالعضلات المتصلبة .



٨ - نموذج لجداول التمرين

- ١ - يضع الملاكم بنفسه في كل فترة جدولا كالمبين بالتالي ويكتبه ويدون أمام كل تمرين الزمن اللازم له أو عدد مرات أدائه .
- ٢ - بعد انقضاء مدة الجدول ، يضع جدولا ثانيا مراعيًا التدرج في الصعوبة والزمن وعدد مرات وهكذا .
- ٣ - يستغرق التمرين على الجدول الواحد (من الجداول الآتية) مدة ثلاثة أسابيع على الأقل .

الجدول الأول

إلى

التاريخ من

التمرين	زمنه
١ تمرينات بدنية للجسم عامة	٧ دقائق
٢ ٤ جولات ملاكمة (يترك الملاكم تحديد زمنها)	—
٣ جرى حول الملعب ٦ مرات	—
٤ ٥ مباراة في الوثب العالي مع زميل	٤
٥ ٢ جولة ساندباغ الممران على الشمالية واليمنى المستقيمة	٦
٦ جولة ملاكمة الظل	٣
٧ نشر جذع شجرة بكل يد على حدة	١٠
٨ جولة الكرة اللكم	٣
٩ نضال أو مصارعة مع زميل	٥

الجدول الثاني

إلى

التاريخ من

التمرين	زمنه
١ وثب بالحبل تسع دقائق بينهما دقيقتين راحة	١١ دقيقة
٢ اللعب أربع جولات ملاكمة	—
٣ تحطيم جذع شجرة بالبلطة	١٠ د
٤ وثبة الضفدعة مع زميل	٤ د
٥ جولتين ساندباغ البران على الشمالية واليمنى المستقيمة	٦ د
٦ تمارينات بدنية عامة	٧ د
٧ حمل كيس الرمل والمشي حول الملعب لفتين	—
٨ ركوب دراجة حول الملعب أوفى طريق مطول	١٠ د
٩ التعلق على العقلة وثنى الذراعين ومدهما	١٢ مرة

الجدول الثالث

إلى التاريخ من

التمرين	زمنه
١ تمرينات بدنية عامة	٩ دقائق
٢ الكرة الطبية	٥ د
٣ لاسك ٤ جولات	
٤ جولتين كرة اللاسك	٦ د
٥ جولة ملاكمة الظل	٣ د
٦ ٣ جولات ساندباغ الممران على القواطع	٩ د
٧ مباراة وثب طويل	٤ د
٨ تمرينات للأرجل	٥ د
٩ شد حبل مع زميل	٣ د

٩ - التدليك وفوائده

يعتمد الرياضيون في مصر للذهاب لطائفة من الناس يحترفون التدليك وهم أجهل ما يكونون بمعرفة التدليك وأنواعه وطرقه ومتى ينفع ومتى يضر ، وكل ما يفعلونه هو تكبيس الملاكم وتهميده وعصر عضلاته وضغطها شديدا ، فيخرج اللاعب من تحت أيديهم هامدا الجسد خامل الحركة لا يقدر على رفع ذراع أو تحريك عضو وأعرف شخصا أن أحد كبار الملاكمين المصريين فقد ملاكمة هامة ومكث عشر جولات في حالة غير طبيعية فلم يتمكن من اللعب أو الضرب أو الحركة أو الدفاع برغم حسن تمرينه وذلك نتيجة لتدليك خاطيء على يد مدلك جاهل . وبمصر كثير من المدلكين الأخصائيين الذين درسوا التدليك على أساس علمي وتدريب عملي متقن وعن مراجع أجنبية ويعلمون الكثير عن هذه الناحية العلاجية الهامة . والتدليك على أنواع مختلفة ليس هنا محل ذكرها ولكننا سنذكر فوائده وبعض المعلومات عنه .

فن فوائد التدليك :

١ - إذا كان سطحيا فهو ملطف ومهدى . للآلم

٢ - إذا كان عميقا فهو يغير العصابات الغير مرغوب فيها
بالأنسجة ، فالضغط يدفعها للأوردة والأوعية الليمفاوية ومنها للقلب.
٣ - إذا كان التدايك قويا سريعا فله تأثير منبه للأعصاب .
٤ - يزيد تغذية العضلة وذلك بناء على كثرة مرور الدورة
الدموية بها .

٥ - يزيل فضلات الاحتراق والتعب بالأنسجة وهذه أهم مزاياه
٦ - يرفع درجة الحرارة موضعيا في العضلة وحينئذ ينفع ضد
الروماتزم .

٧ - يساعد على إفراز العرق .

٨ - يساعد على تحطيم الفضلات والذرات الناتجة من حالات الخلع
أو الكسر وإزالتها .

٩ - في حالات الكسور يعمل على تغذية العضلات بعد حالة
ضمورها أثناء التجبيرس ويلين المفاصل ويعيد المرونة اليها .
وفيما يلي بعض الحالات التي يجب ألا يزاوّل فيها التدايك :

١ - في حالات التهاب الأعصاب لأنه يسبب للجسم ألما شديدا .

٢ - فى حالة عدم اندمال الجروح وشفائها الكامل قد يسبب التدايك فتح الجروح ثانيا .

٣ - فى حالات حروق الجلد أو التهاباته .

٤ - حين الإصابة ببثور أو دمايل أو أكزيما أو أى نوع مماثل من أمراض الجلد .

٥ - فى حالة الإصابة بأمراض الكلى أو المصران الأعور أو فى حالات الإصابة بضغط الدم .

٦ - حين تكون درجة حرارة الجسم مرتفعة أو الإصابة بأى نوع من الحميات .

٧ - وفى حالات تمدد الأوردة أو ما يطلق عليه بالدوالى .

٨ - أو فى حالات الأورام الخبيثة والسرطان وغيرها .

هذا ملخص موجز جدا عن التدايك وفوائده ومضاره . ذكرت لاعطاء فكرة بسيطة عنه ليعلم اللاعب بأنه لايجب أن يجازف بإعطاء جسمه لطائفة المدعين بمعرفة التدايك ونواحيه ، ويزاول التدايك مرتين فى الشهر أو وفق مايرى اللاعب أنه فى احتياج لذلك . ويجب على اللاعب ألا يدلك جسمه قبل المباراة مباشرة ، بل قبلها بخمسة أيام على الأقل .

١٠ - التغذية المناسبة

يسؤال بعض الأطباء وعرض برامج التغذية التي يتناولها الملا كمون العالميون عليهم وبمقارنتها بالغرض الذي وضع من أجله هذه الكتاب المقدم للتلاميذ الناشئين والهواة المبتدئين ، وجد أنه ليس من المستحب أو من العبث أن نوصي بأكل طعام معين ونمنع أنواعا أخرى عن لاعبين مراقبين أجسامهم في شدة الحاجة لكل صنف ونوع لتبني جيدا فاللاعب في سن المراهقة محتاج للشويبات والخضراوات واللحوم والفواكه .

فليأكل الملا كم ما يريد غير أننا نحذره من الإفراط لأن الإفراط في كل شيء مضر لأنه يؤدي جهازه الهضمي ويبرهقه والجهاز الهضمي أو أى جهاز آخر بالجسم إذ فسد فسيربك الجسم ويؤثر على الصحة كلها . وكذلك التخممة والإمساك فاضرارها ليست في حاجة إلى تعريف أو إيضاح ونوصي الملا كم بأنه من الخطر على صحته أن يلعب وبطنه ممتلئ فان أبسط ضربة لمعدته تسبب له قيئا عاجلا على الحلقة وقد يفقد الملاكمة بسببه وفي يوم المباراة يجب أن يحذر الملا كم فلا يتناولأ كلا ثقيلادسما قد لا يكون هناك زمن كاف لهضمه أو قد يسبب له زيادة

فى وزنه حين القيام بعملية الميزان ، كما أنه من المجازفة أيضا اللعب
والبطن خاو والملاكم جائع وحينئذ سيقامى تعب المباراة ومرة
الجوع الذى ان يتيح له الفرصة للعب بقوة ونشاط .

١١ - تحذير

خطر انقاص الوزن ومرض السل :

جعلت الرياضة وسيلة من وسائل الترفيه عن المرء وإدخال السرور
على نفسه ووسيلة لكسب الصحة والقوة واشعار المرء بالسعادة والهناء
وفرق كبير بين الهاوى الذى يزاول لعبة لغرض الهواية وحبه للعبة وبين
المحترف الذى يتعيش منها . فالأول يجب أن يلعب لغرض اللعب نفسه
غير واضع أو جاعل الفوز بأى وسيلة موضع اهتمامه الشديد والثانى
هو الذى يلعب ويتحایل بأى الطرق والوسائل للفوز ضمانا لرزقه وعيشه
لذلك كم يسومنا أن نرى لاعبين صغارا يعمدون للصيام عن الأكل
والحرمان من الغذاء بطرق جهل خطر لانقاص وزنهم إما تهربا من
قوة المنافس أو تحايلا لضمان كسب بطولة الوزن الأقل من وزنه الحالى
وهم فى ذلك لا يعلمون أن مرضا خطرا من أشد الأمراض والأوبئة

فتكا بالإنسانية يكمن في أجسامنا جميعا منتظرا حالة ضعف طارئ أو سوء تغذية أو اضطراب حالة فيظهر ويبدأ في نخر وهدم خلايا الرتين والفتك بالبائس الذى اتخذ الأمر في البداية لعبا غير مكترث أو ملتفت لذلك الخطر الكامن الرابض .

قاتل الله الملائكة أو أى لعبة أخرى يساء استغلالها لضرر الجسم وليس لصالحه ، أن كرة القدم والسلة والتنس والسباحة والملاكمة والمصارعة وغيرها قد جعلت لاكتساب الصحة والقوة والسعادة وليس للتشاحن أو التضارب أو المرض ، إن صحتك هى أعز ما لديك فى العالم أن الصحة لا يعرف قيمتها إلا من حرم منها أو من فقدوها . فلا تلعب بالنار وخير ألا تلعب مطلقا من أن تدم نفسك بتلاعب أو تحايل لن تجنى منه أكثر من مدالية ثمناها قروش معدودة .

وتاريخ الرياضة فى العالم أجمع به الكثير من الضحايا الذين أصيبوا بمرض السل لمحاولتهم انقاص أوزانهم عن طريق الحرمان المطلق من التغذية الكاملة مع الاجهاد الشديد فى التمرين فكانت النتيجة وبالأعلىهم

كيفية إنقاص الوزن :

١ - يجب على الملائكة أن يكون يقظا لوزنه على مر الأيام فلا يتركه بدون علم ثم يفاجأ بالزيادة فى يوم من الأيام فيجن جنونه

ويعمل على الانقاص بل الواجب أن ين نفسه مرة على الأقل كل شهر .

٢ - الطريقة المأمونة السليمة هي الأكل المعتاد مع عمل مجهود شاق قليل أى أن الملاكم يتناول أكله العادى غير أنه يزيد قليلا فى زمن تمرينه وفى عدد مرات آدائه لأى حركة من الحركات .

٣ - يقول جين تانى بطل العالم الأسبق أن جسم الانسان يحتوى على نسبة كبيرة من الماء ، فلكى ماينقص ملاكم وزنه عليه أن يقوم بآداء أى مجهود من شأنه الإقلال من نسبة الماء الموجود حاليا فى أنسجة جسمه وخلاياه وإلا يعوضها وذلك عن طريق المداومة على الإقلال من شرب الماء .

٤ - يذكر الأطباء أنه لىكى ماينقص الملاكم وزنه عن طريق مأمون فإنه إن كان متعودا على أكل رغيف واحد فى الوجبة فعليه أن ينقص ربا كل نصفاه وهكذا مع بقية أنواع الأطعمة .

فإذا لم ينقص الوزن فلا داعى للمخاطرة والمجازفة .

الاستهتار : نتيجة الغرور والحمافة ، فاللاعب الذى يجد جسمه قد كمل نموه وصحته قوية وسواعده اشتدت فيظن أنه أصبح فى بعد عن الأمراض والإصابات .

فعمد الأبطال فى مصر قصير ، فهم سرعان ما يظهرون وصرعان

ما يختفون وذلك نتيجة لعدم تمسكهم بواجبات المحافظة واتباع قواعد
المران الصحيحة . ويجب على اللاعب :-

١ - ألا يفرط في المران لان الإفراط مؤذ ضار وقد يضر
بقلبه أو جسمه .

٢ - وأن يبتعد بقدر الامكان عن الشهوات الجنسية والعادات
السرية التي لا تتفق مطلقا مع مزاوله هذا النوع من الرياضة، ويحفظ
اللاعب جسمه ويصون صحته وأن يشغل فراغه بالمران أو بأى هواية
أخرى وألا يعطى نفسه الفرصة في التفكير الجنسى .

٣ - وهو لما نرى من كثرة انتشار التدخين بين الصغار والتدخين
ضار بالصحة وبالرئتين وللتأكد من ضروره يستحسن أن يسأل من
اعتماد التدخين عن رأيه فيه ، فضلا عن استنزافه للنقود ويتخذ الصغار
في أول مراحلهم كنوع من تقليد الرجال أو التشبيه بهم أو كنوع من
المزاح وما يلبث أن يصبح عادة تستأصل ويصعب التخلص منها .

٤ - وما يذكر عن التدخين يذكّر عن الخمر والسهر فخير لجسمك
كل دقيقة يرتاح فيها سواء بالنوم أو بالخلود للراحة والسكينة .

٥ - يجب على الملاكم ألا يهمل المحافظة على جسمه وخصوصا إذا
كان ساخنا أو (عرقانا) وذلك خوفا من البرد أو النزلات الشعبية

أو مضاعفاتهما أو من الإصابات الرومانزمية . ولعلهم أن المدربين في الخارج لا يسمحون مطلقا لملاكميهم بتعريية أو كشف أى جزء من أجسامهم أثناء المرات أو عقبه والواجب فى حالات العرق أن يحفف الملاكم جسمه جيدا ويرتدى ملابس جافا .

٦ - ويجب عليه أن يحافظ على جسمه أثناء اللعب أو التمرين فإذا استعمل بلطة أو منشارا أو أى أداة أخرى فليستعملها بحذر واحتياط وليضع سلامته فى الموضع الرئيسى الأول .

١٢ - ورجاء

ليس الأمر مجرد ملاكمين يقفان أمام بعضهما ، ثم يبدأان ضربا ولاكما للفوز بأى ثمن ، وليست الرياضة مجرد فريق يتنازل فريقا آخر لمجرد النصر لإحراز كأس أو درع ، إن الرياضة تتوقف أولا على الخلق المتين وحسن السلوك . وقد جعلت وسيلة أساسية هامة اصقل السلوك وتهذيبه ، فاللاعب المشاكس لا مكان له فى أى فريق لأن زملائه سينفرون منه لسوء تصرفه ، والأناى سيثير انتقاد جميع زملائه له ، والسبب الخلق إن ينال مطلقا حب أو عطف الجماهير أو الحكام

ولن ترحب به النوادي والهيئات الرياضية مهما كان قويا أو ماهرا .
وما من صفة خلقية حميدة ، وما من تصرف إنساني نبيل إلا
وصف بأنه خلق وروح رياضي .

فالرياضي صبور على تحمل الألم والمكاره ، متعاون ومتضامن
مع أفراد فريقه ، شجاع جريء ، أمين صادق ، سباق للخير ، سريع
البت والحزم ، غفور للخطيء ، متسامح مع المعيب لا يظهر فرجه أو
شماته في حالة الفوز ، أو حقه والتماسه المماذير في حالة الهزيمة ، بعيد
عن اليأس ، متعلق بالأمل ، مطيع للارشاد ، منفذ للتوجيه ، يقبل النقد
بسعة صدر ، يتقبل النتيجة باقتسامه حتى ولو لم تكن في صالحه ، وهو
الذي يبادر مسرعا لتهنئة خصمه ، ويعتذر من قلبه إذا أخطأ في لعبه
وهو ذلك الوديع الطباع النبيل الخصال ، لا يغضب مطلقا ولا
يستعمل ذراعيه وقوته في أي نوع من الإساءة أو التعدي ، وهو الذي
يصون نفسه من الخطايا .

فالمدرّب أو المشرف الذي يدفع لاعبيه للنصر دفعا غير حكيم مبيّنا
له ضرورة الفوز بأي ثمن ، مستحفزا همته للكسب بأية وسيلة ، إنما
يجنى عليه ويعوده بطريق غير مباشر الانانية والتسرع وعدم ضبط
الشعور والتحايل والخداع والشراسة في الخلق والخشونة في اللعب وغير
ذلك من الطباع الجافية المنبوذة اجتماعيا والتي لا مكان لها في الرياضة ومبادئها

وكثيرا ما نشاهد أمثال ذلك المدرب واقفا بجوار الحلقة يستشير اللاعبين أثناء اللعب لدرجة الهوس والجنون ، فإذا ظهر الحكم في غير صالح ملاكمه تعدى بأبدا القول وأخس السباب على الحكم والمنظمين ولعمري أنه لا بد من إيقاف أمثال ذلك المدرب عند حده ليس لمجرد السباب بل للجناية التي يجنيها على صغار اللاعبين فيعودهم بمرور الزمن التمرد والإفغال وعدم ضبط النفس والتمور في القول فيضطربون بطبعه ويهبط المستوى الخلقى على عمر الأيام .

وفقنا الله جميعا لتكوين جيل جديد - صحيح الجسم - سليم العقل متين الخلق - ليضع مصر في طليعة أمم العالم في ظل جلاله مليكنا المعظم والرياضى الأول فاروق الأوى حفظه الله .

جميع ملابس الألعاب الرياضية والكشفية والتدريب العسكرية
بأرخص الأسعار وأجود الأصناف بمحلات

عبدلى السندى

١٧ ميدان الملكة فريدة - تليفون ٤٢٥٥٤

الطبعة الثانية أكتوبر ١٩٤٧

ثمان النسخة ١٠ قروش

مطبعة التوكل بالجامة