

تعليم فن الملاكمة

التمرينات البدنية
وأثرها في الجسم

كيف تكون ملاكماً

كيف تتقن ضربات
خصمك

هل للملاكم طعام
خاص ؟؟ نعم

الطبعة الاولى

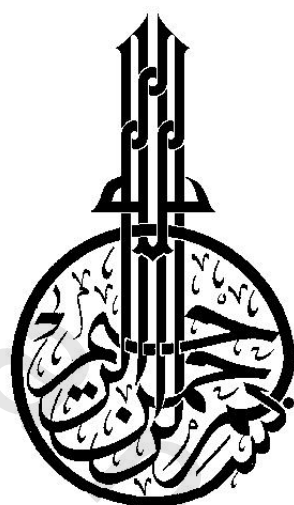
تأليف

سيد مجازي

مدرب الملاكمة



obeykandi.com



obeikandi.com

obeikandi.com

المقدمة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال عليه الصلاة والسلام "إن لبدنك عليك حقاً،
وقال احد الفلاسفه (الصحة تاج على رؤوس الاصحاء لا يراه
الأمريض)

وما هو حق البدن ؟

ان البدن لا يتطلب شيئاً سوى القوة فهي الثوب
الجميل الذي يكسب مرتبة جمالا بين الناس وتهيبة الاعداء
والسكن كيف الوصول الى هذا الكنز الثمين
أمر سهل يتسنى لكل انسان ان يسلكه بدون
مشقة ولا عناء

اهمها الرياضة والرياضة من قديم الاثر وقد اقترتها
الكتب السماوية مثال ذلك فريضة الصلاة فهي فضلا عن
كونها فريضة دينية فهي تمرين للمعضلات تكسب الجسم
بهاءً وجمالا

كم من اغنياء في قصور شامخات اصابتهم السقم والعلل
يودون لو افتدوا انفسهم بجميع ما يملكون من مال على
ان تعاودهم الصحة وتزول عنهم العلال والاسقام
وكم من فقراء بين جدران الاكواخ فرحين مغتبطين
بما وهبهم الله من صحة والقوة خرسوا عليها واعطى للجسم
حقه فتوفرت عندهم الصحة بينما انعدمت من الاخرين
فالصحة هي التاج الذي لا يعادله تاج

الى سواعد الامة .

الى الشاب الناهض .

الى كل شاب يريد ان يتتوج بها اوجه كلمتي

سيد حجازي

obeikandi.com

الالعاب السويدية

يجب على كل ملاكم ان يقوم بالالعاب السويدية الآتية
أربعة أيام في الاسبوع لتقوية جسمه . ويجب عليه أن
يتنفس تنفساً عميقاً بعد كل تمرين لتقوية رئتيه

طريقة التنفس

قف ويديك في وسطك وقديك على شكل (٧) ثم
ارفع عقبيك الى أعلا وخذ شيق عميق من الانف ثم الزفير
(طرد الهواء) من الفم عند العودة الى الوضع الاصلي
بغاية البطء .

التمرين الاول

قف ويديك في وسطك وقديك مضمومتين واجعل
عنقك مشدوداً بقدر ما يمكنك ثم لف رأسك جهة اليمين
الى أن تصير ذقنك تجاه كتفك الأيمن ثم ارجع رأسك كما
كانت ولفها جهة اليسار الى أن تصير ذقنك تجاه كتفك
ثم ارجعها مع ملاحظة الابطاء أثناء اللف (كره ١٠ مرات)

التمرين الثانى

قف ويديك فى وسطك وقدميك مضومتين مع شد عضلات عنقك ثم ارجع رأسك الى الخلف بقدر ما يمكنك ثم ارجعها الى اسفل الى ان تلمس صدرك بذقنك مع الاحتفاظ باعتدال الجذع (كرره ١٠ مرات)



شكل (١٠)

التمرين الثالث

قف منتصب القامه ضاماً قدميك ثم اثن احد ذراعيك الى كتفك وافرد الآخر مع لف الرأس وقبضته الى أعلاه

اثن تلك اليد وافرد الاخرى مع لف الرأس الى الذراع
الآخر (كرره ١٥ مرة) مع ملاحظة شد عضلات
الجسم بأ كمله . (انظر شكل ١)

التمرين الرابع

قف مشدود العضلات ويديك بجانبك وارفع يدك اليمنى
الى اعلا مقفولة القبضة ثم ارجعها الى جانبها ثم ارفع اليسرى
كما رفعت اليمنى (كرره ١٥ مرة لكل يد)

التمرين الخامس

قف الوقفة المتقدمة ثم ارفع يديك سويا الى اعلا
وارجمها الى جانبك وهذا كالتمرين نمرة ٤ تقريباً
(كرره ١٥ مرة) .

التمرين السادس

قف منتصب القامة بجانب الحائط ثم خذ خطوه
مناسبة بطول الذراع ثم مد ذراعك واسند راحتك على
الحائط ثم مل اليه مع الاحتفاظ باستقامة الجسم وثني ذراعك

ثم عد كما كنت وكرره لكل يد بقدر ما يمكنك

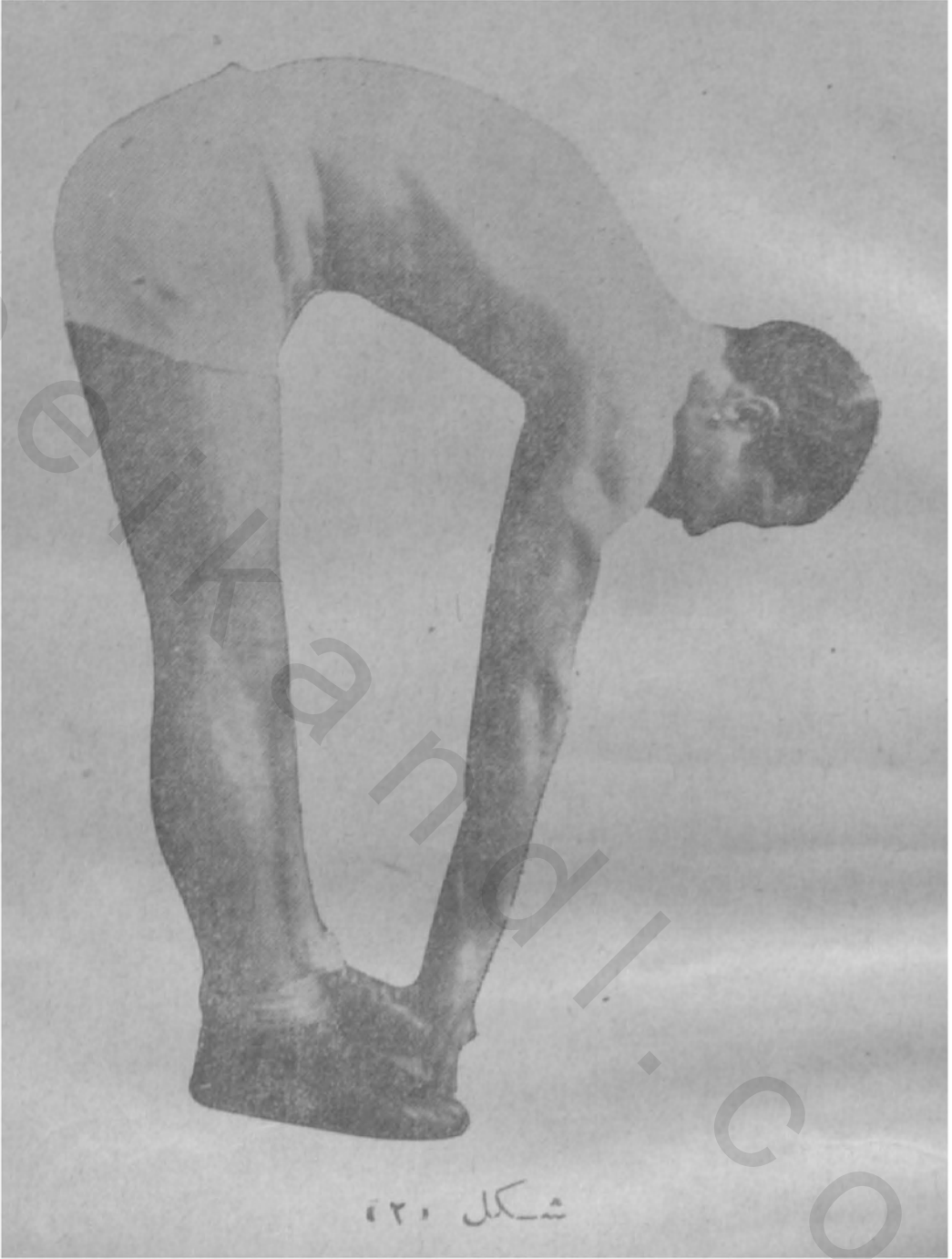
التمرين السابع

قف منتصب القائمة ثم اتبع التعليمات الآتية :-

- ١ اقفز الى اعلا مع فتح الرجلين لمسافة ٦٠ سم اثناء القفز مع فتح الذراعين بحذاء الكتفين
- ٢ لف بوسطك جهة اليمين ثم مل الي اليمين بقدر ما يمكنك
- ٣ عد موجهها وجهك الى الامام
- ٤ لف بوسطك جهة اليسار ثم مل الى اليسار بقدر ما يمكنك
- ٥ عد موجهها وجهك الى الامام
- ٦ عد منتصب القائمة كما كنت

التمرين الثامن

قف ويداك بجانبك . انحن كانك راكع للصلاة وامدد يديك تجاه الارض لتامسها باطراف اصابعك ثم عد وافقا كما كنت مع مراعاة شد الركبتين تماما «كرره ١٥ مرة»



التمرين التاسع

انحن كانك راكع للصلاة وامدد يديك بحذاء كتفيك
« كجناحي الطيارة » وافتح رجليك نحو ٥٠ سم تقريبا

ثم اف مجزعاك جهة اليسار حتى تلمس قدمك الالسر بيدك



اليمنى كما فعلت سابقا . « كرره ١٥ مره » لكل جهة مع
شد الركبتين ودفع اليدين الى اعلا بقوة (انظر شكل ٣)

التمرين العاشر

قف ويديك بحذاء كتفيك مع فتح رجليك نحو
٥٠ س . م . ثم مل بجزءك جهة اليمين حتى تلمس ساقك
اليمنى بيدك اليمنى ثم مل الى الجهة اليسرى كما ملت للجهة
اليمنى « كرره ١٥ مرة » لكل جهة مع ملاحظة شد
الركبتين واليدين .



شكل ١٥

التمرين الحادى عشر

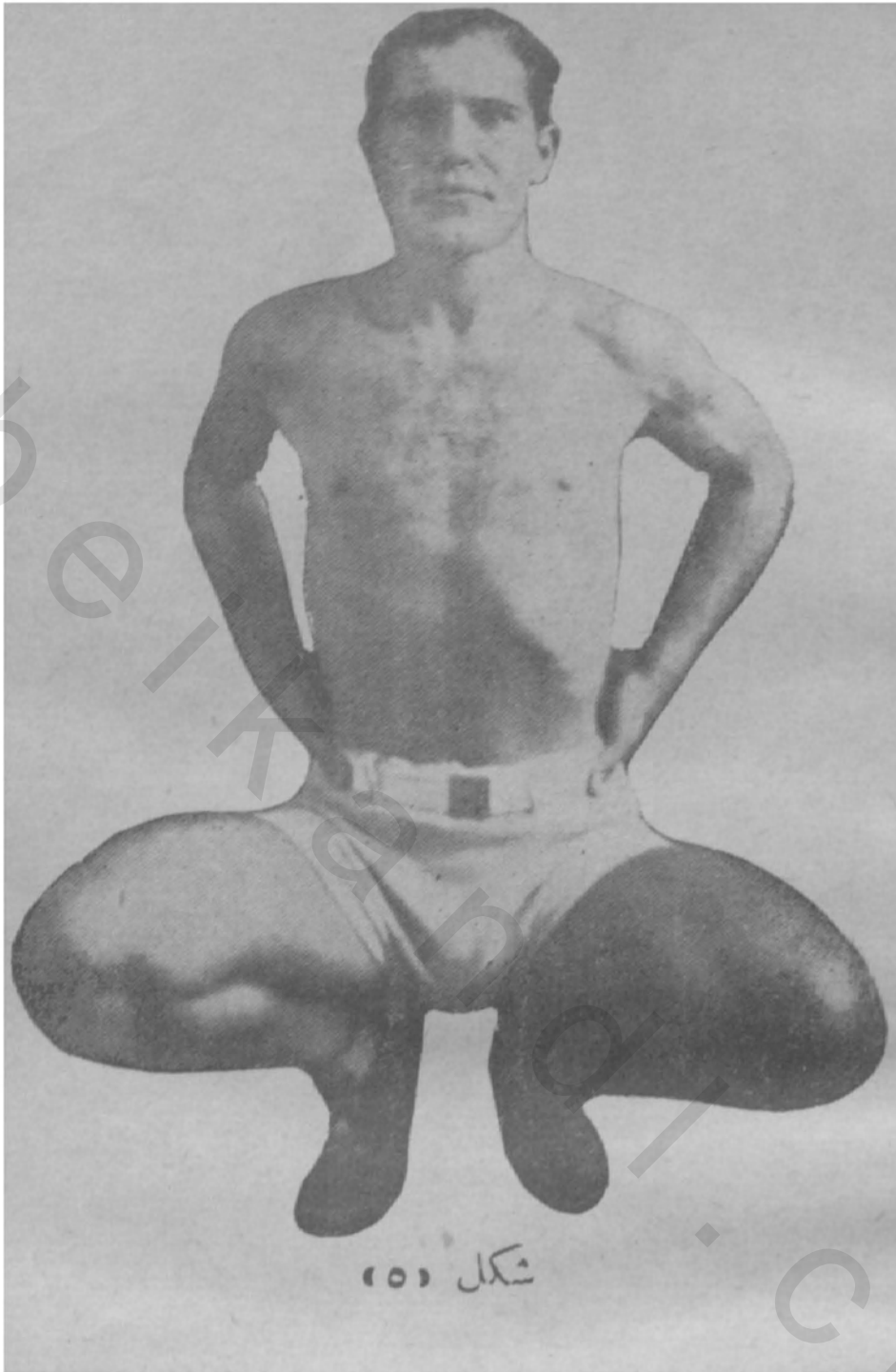
ضع يداك فى وسطك وقدميك على شكل ٧ وادفع
رجلك اليمنى الى الخلف بقدر ما يمكنك مع الميل بالجذع
قليلا الى الخلف اثناء الدفع فقط . وافعل كذلك بالرجل
اليسرى كما فعلت باليمنى مع ملاحظة شد الركبتين اثناء
الدفع «كرره ١٥ مرة» لكل رجل «انظر شكل ٤»

التمرين الثانى عشر

قف ويديك فى وسطك ثم خذ خطوة بـرجلك اليسرى الى
الامام ثم انزل على ركبتك اليمنى الى الارض على الا تلمسها
على ان تكون ركبتك اليمنى بجانب عقبك اليسرى ثم عد
واقفا كما كنت «كرره ١٥ مرة» لكل رجل .

التمرين الثالث عشر

ضع يديك فى وسطك وقدميك على شكل ٧
وارفع عقبك قليلا ثم اجلس وقم مع ملاحظة اعتدال
الجسم عموديا (كرره ١٥ مرة) انظر شكل (٥)



التمرين الرابع عشر

امدد يديك الى الامام بحيث تكون راحتيهما الى
اسفل ورجليك على شكل ١١ ثم اجلس وقم بشرط الا
ترفع عقبك عن الارض «كرره ١٥ مره»

التمرين الخامس عشر

قف ويديك في وسطك وقدميك مفتوحين لمسافة
٨٠ سم ثم مل جهة اليمين مع ثني الركبة اليمنى وشد الركبة
اليسرى والمحافظة على انتصاب النصف الاعلا ثم مل الى
الجهة اليسرى مع ثني الركبة اليسرى وشد الركبة اليمنى
وكرر هذا التمرين على قدر طاقتك

التمرين السادس عشر

قف منتصب القائمة مادايديك الى الامام ثم ارفع
الرجل اليمنى الى الامام حتى تصل اصابع القدم الى اطراف
اصابع اليد ثم ارجعها ثانياً وافعل كذلك باليسرى كسابقتهما
على التوالي «كرره ١٥ مره» لكل رجل مع مراعاة شد
الركبتين اثناء الدفع

(التنفس عند النوم على الظهر)

ثم على ظهرك ثانياً ركبتك اليسرى فقط وخذ تنفساً
عميقاً مع تحريك اليدين من الجانبين الى الراس .

التمرين السابع عشر

استلق على ظهرك ماذا يديك بجانب رأسك على
استقامة جسمك . ثم قم بنصفك الاعلى موجهها اطراف



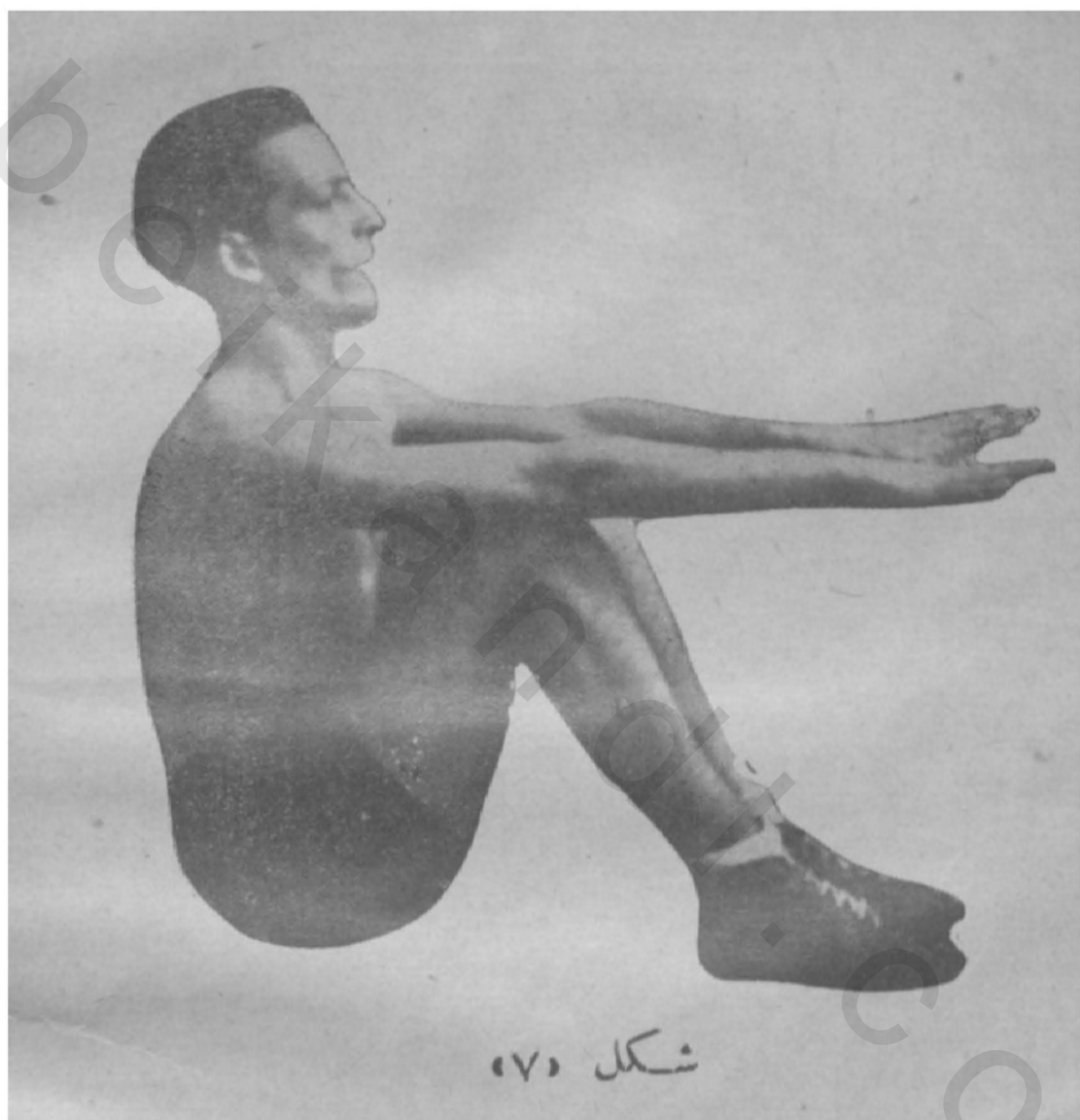
شكل ٦٠

اصابع قدميك ثم عد الى الوضع الاول (كرره ٥ مرات) مع
ملاحظة شد الركبتين وعدم رفع العقبين عن الارض .
(انظر شكل ٦)

التمرين الثامن عشر

استلق على ظهرك وامدد يديك الى جانبك على ان

تكون راحتيهما جهة الارض ثم ارفع قدميك الى اعلا مع
شد الركبتين ثم عد بهما إلى اسفل على ان تعود الى اعلا
قبل ان تصل رجليك الى الارض «كرره ٥ مرات»



التعريق التاسع عشر

ثم على ظهرك ثانيا ركبتيك ثم قم بحيث لا ترفع
قدميك عن الارض مادا ذراعيك الى الامام «كما هو» ووضح

امامك في الشكل رقم ٧ « ثم عد نائماً على ظهرك كما كنت
وكرره ١٠ مرات .

التمرين العشرون

ثم موجهاً وجهك جهة الارض ومرتكز على ذراعيك
واصابع قدميك مع شد عضلات جسمك بحيث يكون على
استقامة واحدة ثم انزل بصدرك الى الارض مع الاحتفاظ
باستقامة الجسم ثم عد الى رفع صدرك على ذراعيك
« وكرره ٥ مرات »

التمرين الحادى والعشرون

استلق على ظهرك ماداً يديك بجانب جسمك وسائداً
واحيتها الى الارض ثم ارفع رجليك سوياً الى اعلا حتى
تكونا زاوية قائمة مع جسمك ثم افتحها ببطء وانزلها الى
الأرض وضمها قرب الارض . ثم كرر هذا التمرين بقدر
ما يمكنك

التمرين الثانى والعشرون

استلق على ظهرك كما في التمرين السابق تماماً ثم

ابتدىء برفع قدميك مع فتحها الى الجنبين الى ان تصيرا
زاوية قائمة ثم عد بهما الى الارض ضاماً قدميك وهذا التمرين
بعكس سابقه . كرره بقدر ما يمكنك

التمرين الثالث والعشرون

استلق على ظهرك ماذا يدريك على استقامة جسمك
مع سند راحيتهما الى أعلا ثم ارفع رجلك سوياً الى اعلا
حتى تصل اطراف اصابع قدميك الى الارض بقرب يدك
ثم عد بهما ببطء الى الوضع الاول وكرره ما استطعت .

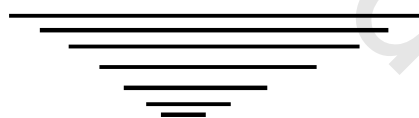
نصائح رياضية

اجتهد الا يكون هناك فرق شاسع بين ملابسك
الصيفية والشتوية واياك وان تتبع (المودة) في ملابسك بان
على جسمك فتمنعه من النمو
نم في حجرة مظلمة هادئة متجددة الهواء . بعيداً عن التيار
وتنفس دائماً من انفك ولاحظ ما يأتى :-

١ الا تنام نهرا بل أرح جسمك

٢ أغسل وجهك وفك قبل النوم

- ٣ نم مبكرا تستيقظ مبكرا
- ٤ ليكن فكرك هادئا خلال النوم
- ٥ لانتم بعد الأكل مباشرة
- ٦ لانتم على جانبك الأيسر بل الزم الجانب الأيمن
- لا تزاول الرياضة او اى عمل مجهد وانت متعب
- فم ببعض التمارين لمدة عشر دقائق بعد استيقاظك من النوم





فريق الملاكمة بنادي شبرا الرياضى الحائز لكأس الاتحاد سنة ١٩٣٤
بتوسطهم سكرتير النادي الاستاذ سليم افندى البياضى
وخلفه مدرب الفريق الاستاذ سيد حجازى

الملاكمة

التدريب

لكي تضمن تدريباً يؤهلك أن تكون ملاكماً فذا
وجب عليك أن تضع نصب عينيك هذه القواعد وتلك
النظم ، فمثلاً يجب على الملاكم الهاوى الذى يلعب حباً فى
الملاكمة أن يكون تمرينه غير شاق ، كأن يمشى كل يوم
بقدر ما يسمح به حالته الصحية وعليه ان يتبع ما بأتى -

١ عدم تدخين أى نوع من السجائر لضررها بالتنفس

٢ لا يأكل أكثر مما تتحمله معدته فكثرة الأكل

تسبب ارتباك فى المعدة (امساك)

وليكن تنفس الملاكم بالمعنى الصحيح ووجب عليه ان

يقوم ببعض التمارين الخاصة بالتنفس فمثلاً القفز الخفيف مع

التنفس العميق لانه يفيد التنفس والرجلين ومثل هذه

التمارين يجب ان تؤدى بسرعة واذا تمكنت من الجرى
من حين لآخر مسافه ميلين مراعيًا ان لا يكون فى ذلك
عنف او تعب فمثل هذا التمرين يقوى الرئة بمعنى الكلمه
الأحسن ان تجرى من ٦٠ - ١٠٠ يارده جويًا سريعًا وبعد
ذلك سر بضم ياردات متشيا هادئًا ثم من ٦٠ - ١٠٠ ياردة
كالمقدمة ثم مشيا هادئًا كما تقدم أيضًا وعلى هذا بالتوالى
حتى تكمل المسافه المقدر جربها

اذا لم يجرى الملاكم الجرى المتقدم كل اسبوع مرة
على الأقل فلا فائده فى الجرى

ومن احسن التمرينات التى تنشط الرئتين وتجعلها
عونا للملاكم فى لعبه هو ان يمشى مشيا مسرعاً قبل
تناول الفطور لمسافه ميل مع توسيع الخطوات فى الخمسين
يارده الأخيره

ملاحظه — هذا التمرين يقوم به هواء المصارعه
وكرة القدم

لاحظ ان الجرى البطيء مفيد ولا بد من رفع الركبتين

وضبط القدمين ورفع الذراعين وخفضهما يفيد الملاكم ويعدّه
على ان يداوم على اللعب بدون تعب او ملل

(للملاكم)

يجب على الملاكم ان يتبع دائماً الضربات المستقيمة
والا يلعب الضربات المحنیه (سونج Swing) لأن هذه
الضربات تسبب غلطات كثيرة بأن تكسر المعصم
(الرست) والاعلية من الملاكمين يلعبون الضربة المستقيمة
ولهذه الضربة فائده عظيمة اذ هي تدفع الخصم في جميع
الحالات في اثناء اللعب واليك ضربات فنيه يجب الانتباه
اليها بكل اعتناء

كيفية البدء في الوقوف :-

قف معتدل القائمة ثم خذ خطوة برجلك اليسرى الى
الامام مقدار ٤٠ سم. تقريباً مع ثني الركبتين قليلاً ثم
ارفع يدك بحيث تكون قبضة اليد اليمنى على صدرك
واليسرى ممدودة الى الامام قليلاً كما هو موضح في شكل ١



الاستعداد . شكل ١ .

كيفية سير الخطوات -

اذا أردت ان تأخذ خطوة الى اليمين فعليك أن تبدأ بالرجل اليمنى ثم تتبعها بالرجل اليسرى مع مراعاة حفظ المسافة بين القدمين كما كان أولاً.

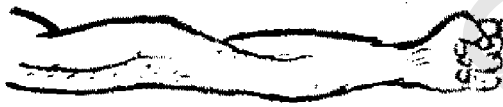
واذا أردت أن تأخذ خطوه الى اليسار فعليك أن تبدأ اولاً بالرجل اليسرى ثم تتبعها بالرجل اليمنى مع مراعاة حفظ المسافة بين القدمين.

واذا اردت أن تأخذ خطوة الى الخلف فابدأ أولاً
بالرجل اليمنى ثم تتبعها باليسرى مع مراعاة حفظ المسافة
بين القدمين

كيف تلف جهة اليمين أو اليسار :-

لو أردت أن تلف جهة اليمين فخذ خطوة الى اليمين
برجلك اليسرى بعد الوقوف على مشط رجلك اليمنى ولو
اردت ان تلف جهة اليسار فخذ خطوة الى اليسار برجلك
اليسرى بعد الوقوف على مشط رجلك اليمنى

الوضع الحقيقي لقبضة اليد اثناء الضرب



يسار مستقيمة في الدفن



يمين مستقيمة في اللعده



يسار مستقيمة في اللعده

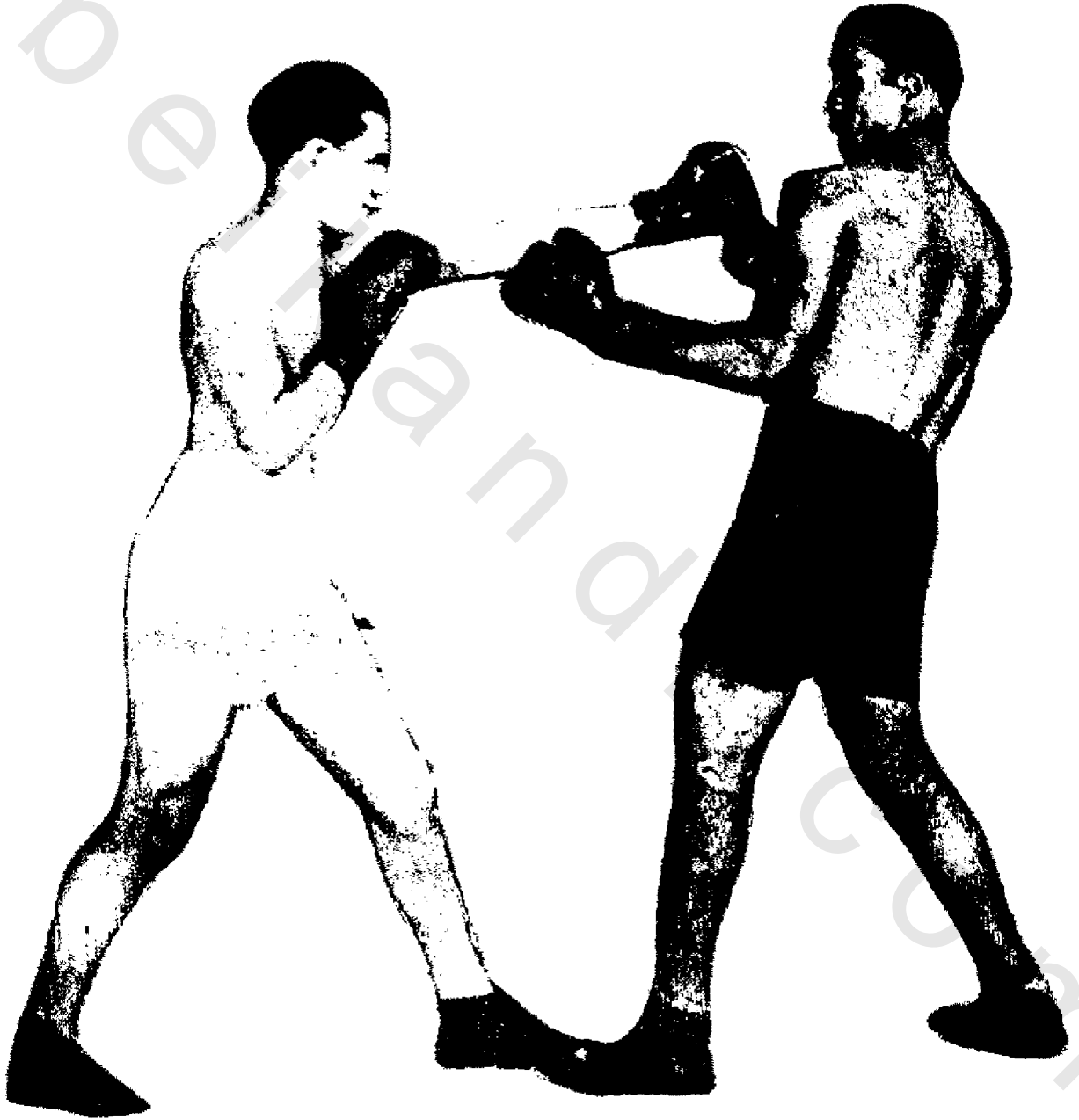


يمين مستقيمة في الدفن

شكل ٢٠

موضح أمامك في شكل ٢ كيفية وصول قبضة اليد
الى خصمك

كيفية ضرب اليسار المستقيمة في الذقن

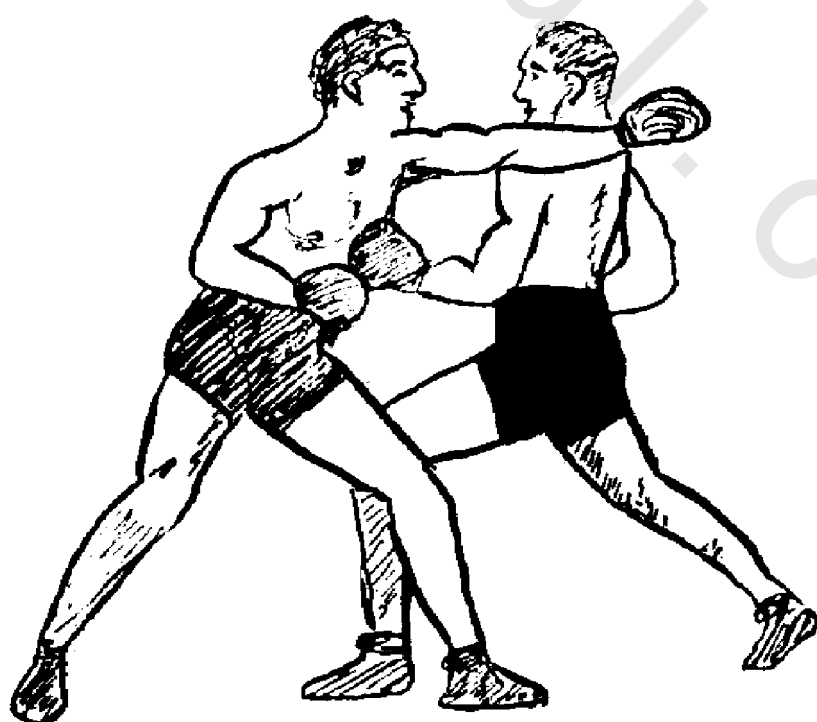


شكل ٣

اثناء ضرب اليسار المستقيمة في الذقن خذ خطوه الى
الامام بسرعته برجلك اليسرى بحيث تصل الى الارض عند
وصل قبضة يدك لذقن خصمك مع وضع يدك اليمنى
مفتوحة تحت ذقنك كما هو موضح امامك في شكل ٣
كيفية اخلو منها :-

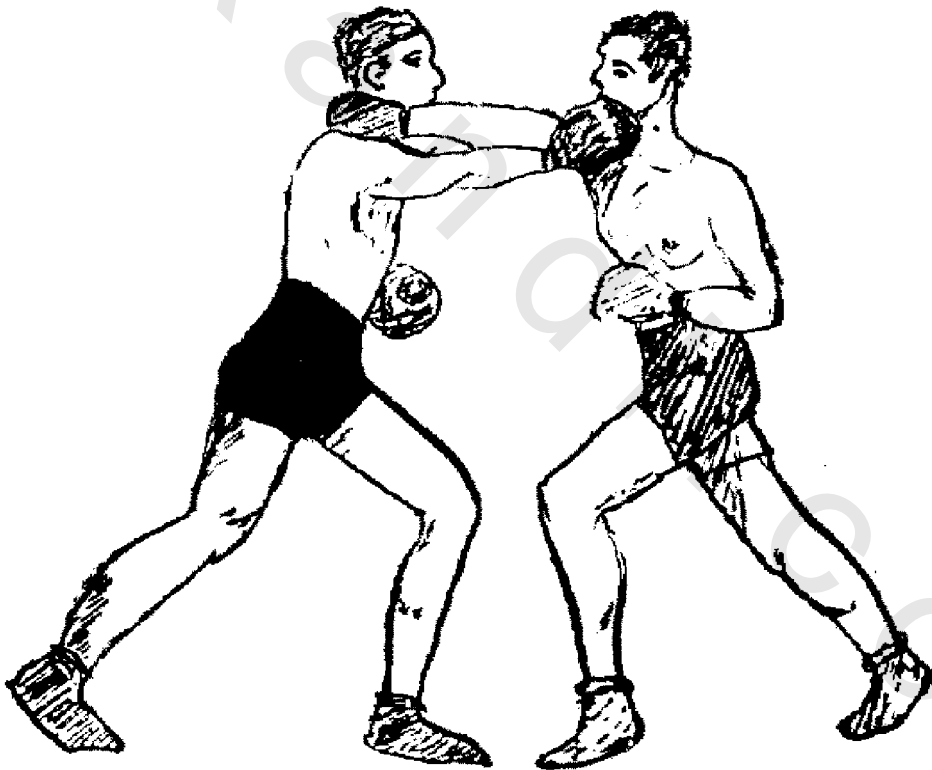
اثناء ضربة خصمك باليسار المستقيمة انحن الى الخلف
مع ثني الركبة اليمنى وشد الرجل اليسرى كما هو موضح
امامك في شكل ٣

كيفية ضرب اليسار في المعدة



اثناء ضربة اليسار فى المعدة خذ خطوة الى الأمام
برجلك اليسرى خارج خصمك مع الميل قليلا جهة اليمين
لأن هذه الخطوة تقوى ضربتك وميلك جهة اليمين
يحفظك من ضربة خصمك باليسار المستقيمة كما هو
موضح فى شكل ٤

كيفية ضرب اليمين المستقيمة فى الذقن



شكل ٥

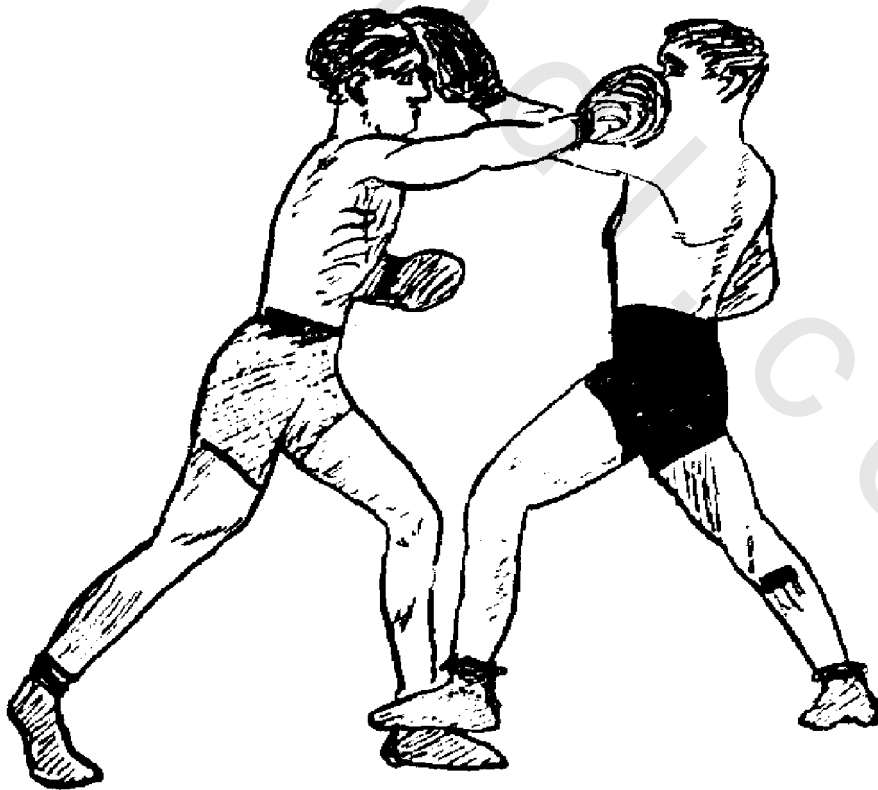
اثناء ضربة اليمين المستقيمة فى الذقن خذ خطوة الى

الأمام بالرجل اليسرى ثم لف بجزءك سريعاً أثناء الضربة
مع ملاحظة ثني الركبتين قليلاً لأن ثنيها يحفظ توازن
الجسم كما هو موضح في شكل ٥

كيفية اخلو منها :-

أثناء ضرب خصمك باليمين المستقيمة في ذقنك انحن
جهة اليسار قليلاً واضربه بيمينك سريعاً كما هو موضح
أمامك في شكل ٥

كيف تدافع -



شكل ٦

إذا ضربك خصمك بيمينه المستقيمة في ذقنك فامدد
ذراعك اليسرى مفتوحة القبضة الى رأسه لتدفعه عنك
كما هو موضح امامك في شكل ٧ وهذه الطريقة ان لم
تتمكن من اخلو من ضربة خصمك بالطريقة المتقدمة

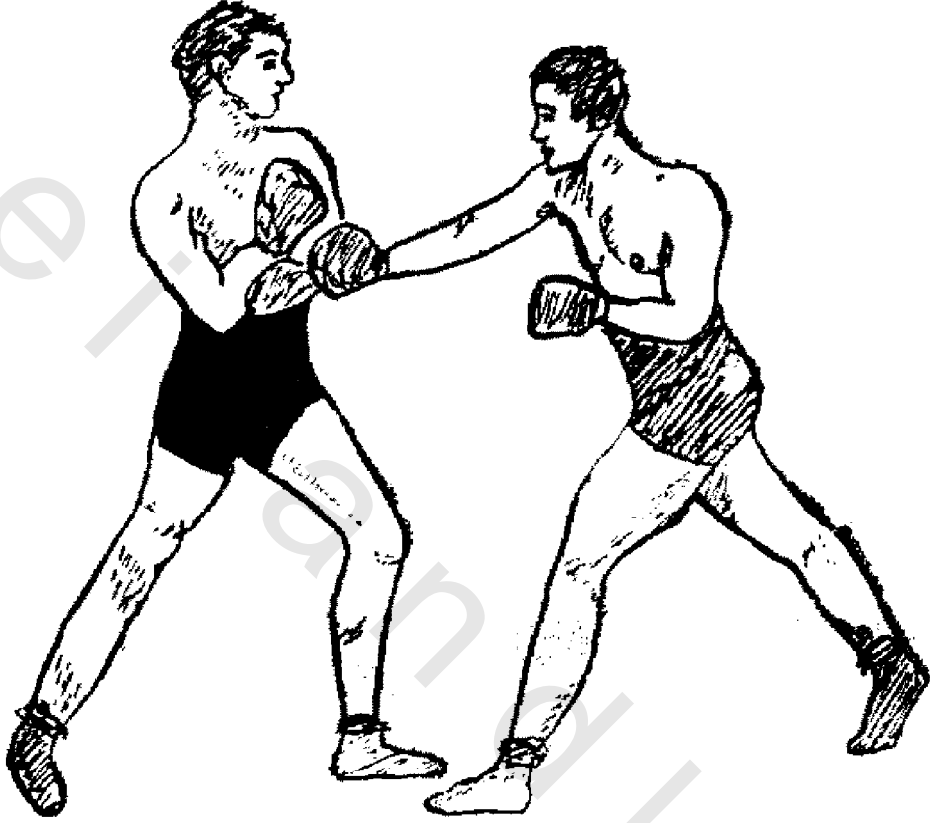
الدفاع الكامل



شكل ٧

موضح امامك في شكل ٧ كيفية الدفاع الكامل
وذلك أثناء ضرب خصمك لك في المعدة أو في الذقن

كيفية ضرب اليمين في المعدة



• شكل ٨ •

أثناء ضرب اليمين في المعدة خذ خطوه برجلك
اليسرى مع اللف بنصفك الاعلى وثني الركبتين قليلا كما هو
موضح امامك في الشكل ٨

كيفية الالتقاء منها . —

إذا ضربك خصمك بيمين في المعدة فعليك بالدفاع

الكامل المتقدم ذكره في شكل ٧ والموضع امامك في شكل ٨ وفي هذه اللحظة اسرع بضربه يمينك في ذقنه

دفاع الضربة الخارجية باليسار

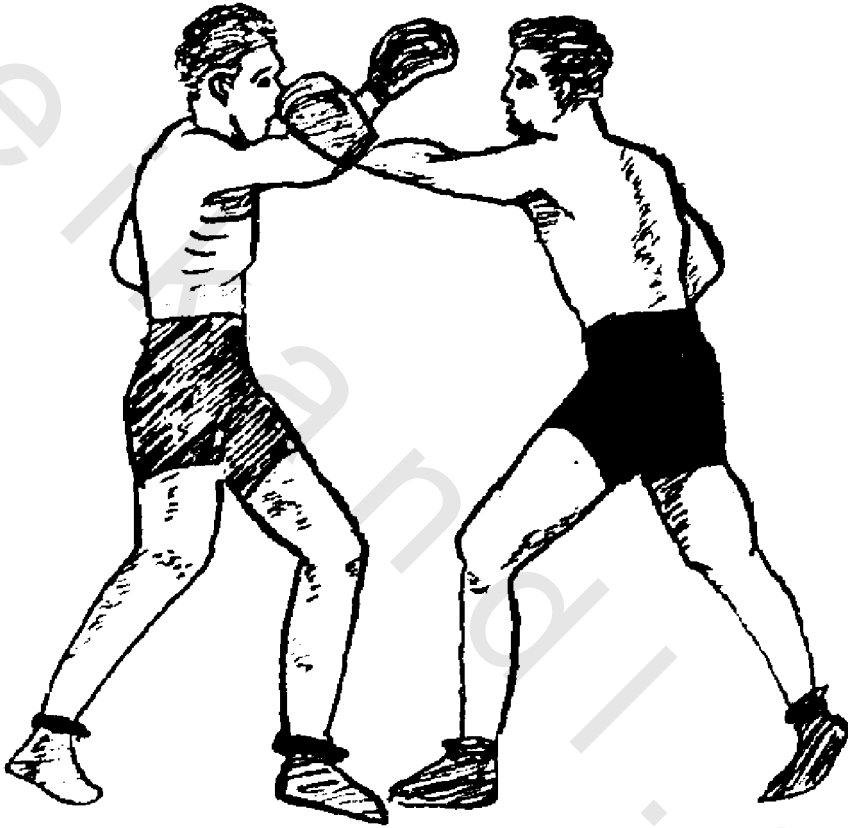


شكل ٩

موضع امامك في الشكل ٩ كيفية الالتقاء (الدفاع) من

ضربة خارجية في الذقن

دفاع الضربة الخارجية باليمين

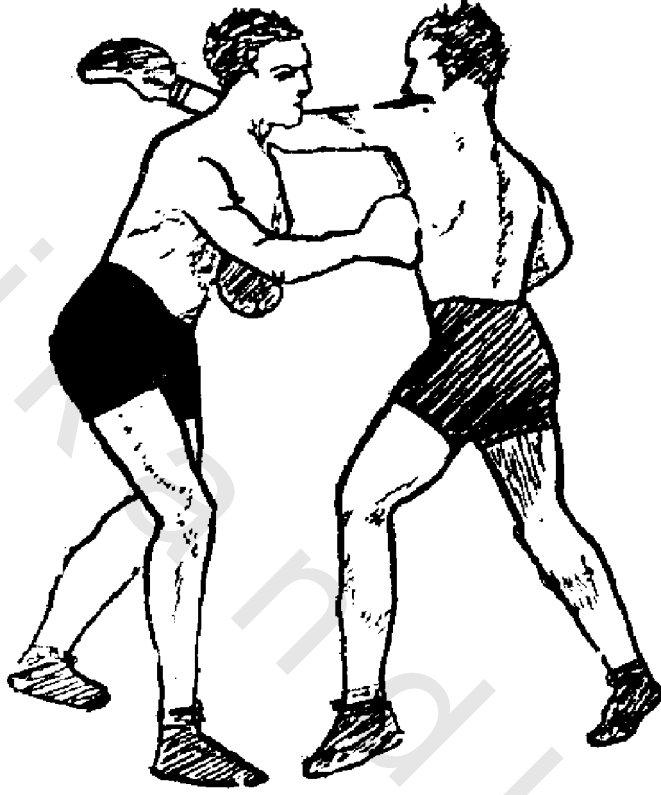


شكل ١٠

لو ضربك خصمك ضربة خارجية بشماله فاسرع برفع
ذراعتك اليمين الى اعلا كما هو موضح امامك في شكل ١٠

الضربة اليمينية في المعدة اثناء ضرب اليسار المستقيمة

في الذقن

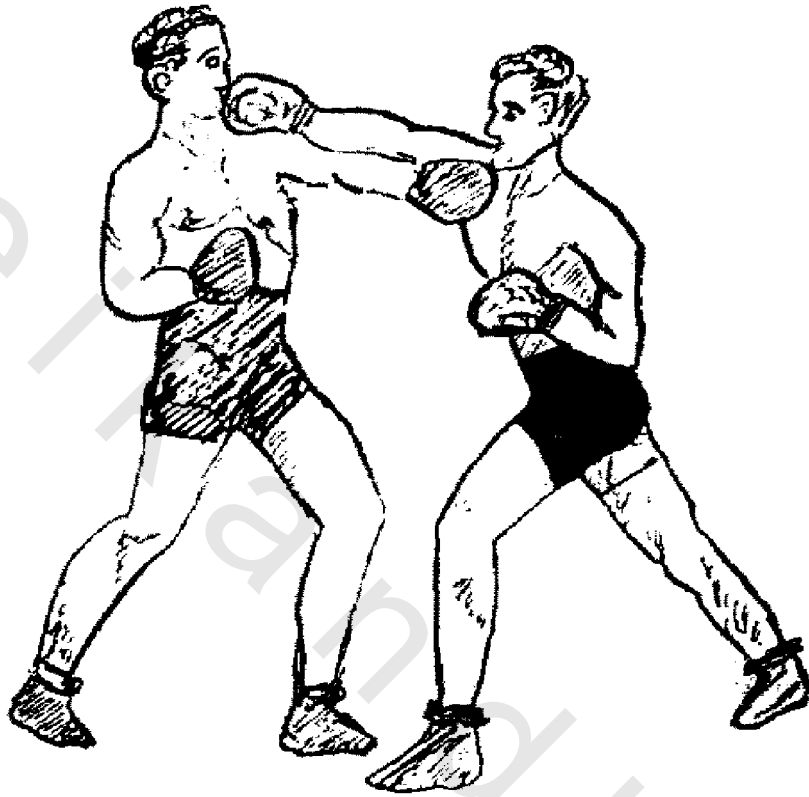


شكل ١١

اذا ضربك خصمك بيساره المستقيمة في الذقن فاسرع
بأخذ خطوه جهة اليمين مع الميل جهة اليمين قليلا لتخلص
من يساره المستقيمة ثم اضربه سريعا بيسارك أو بيمينك
في المعدة كما هو موضح امامك شكل ١١

الضربة اليمينية فى الذقن اثناء ضرب اليسار المستقيمة .

فى الذقن

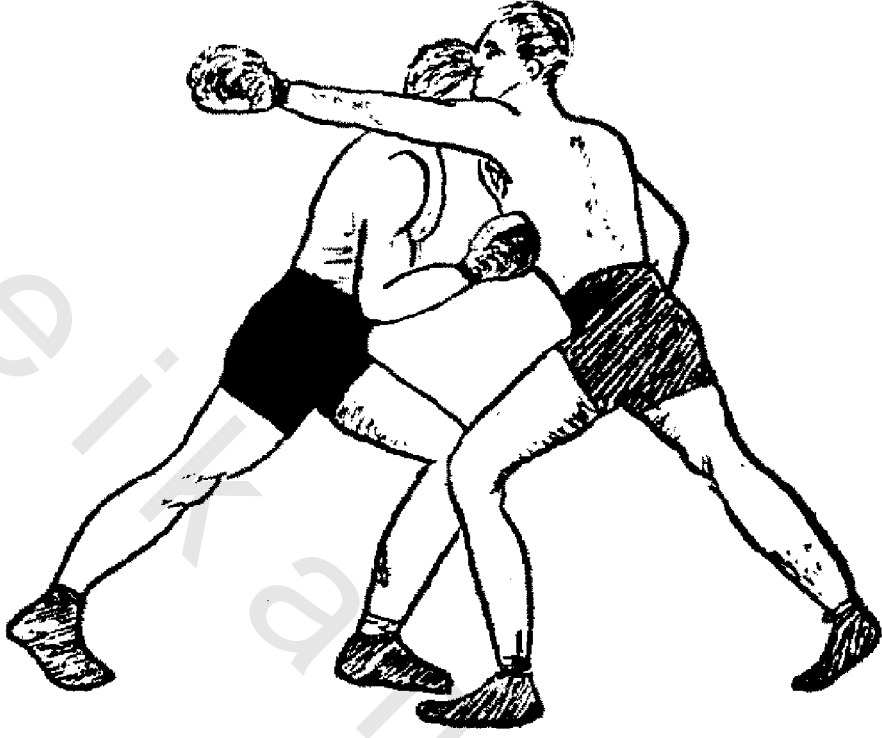


• شكل ١٢ •

اذا ضربك خصمك باليسار المستقيمة فى الذقن فخذ
خطوه جهة اليمين واضربه بيمينك فى ذقنه كما هو موضح

امامك فى شكل ١٢

اخلو من اليسار المستقيمة بخطوة اماميه

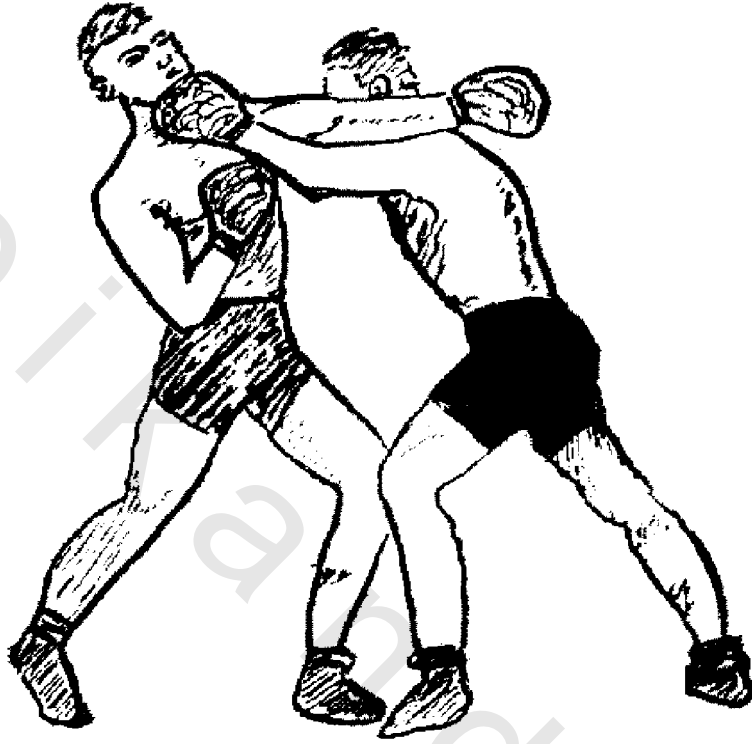


• شكل ١٣ •

اذا ضربك خصمك ييساره المستقيمة فخذ خطوة
الى الامام داخل قدميه مع الميل بالرأس الى اليسار قليلا
واضربه يمينك في معدته واسرع ييسارك بعدها مع
ملاحظة عدم لمس خصمك برأسك كما هو موضح امامك

فى شكل ١٣

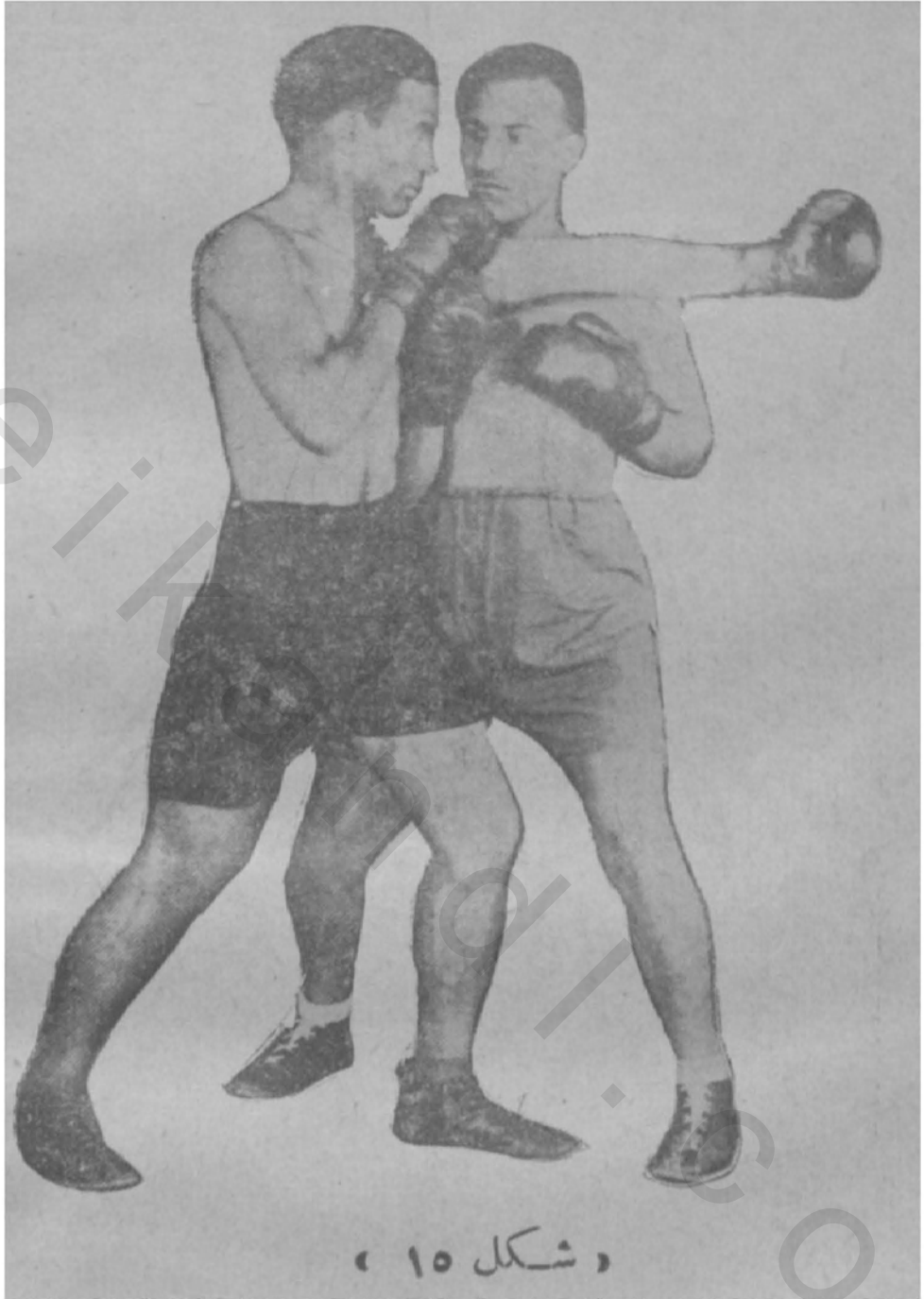
صورة اخرى للضربة المتقدمة .



« شكل ١٤ »

لو ضربك خصمك ييساره المستقيمه في ذقنك خذ
خطوة بين قدميه وميل برأسك الى اليمين واضربه
ييسارك في ذقنه كما هو موضح امامك في شكل ١٤ :

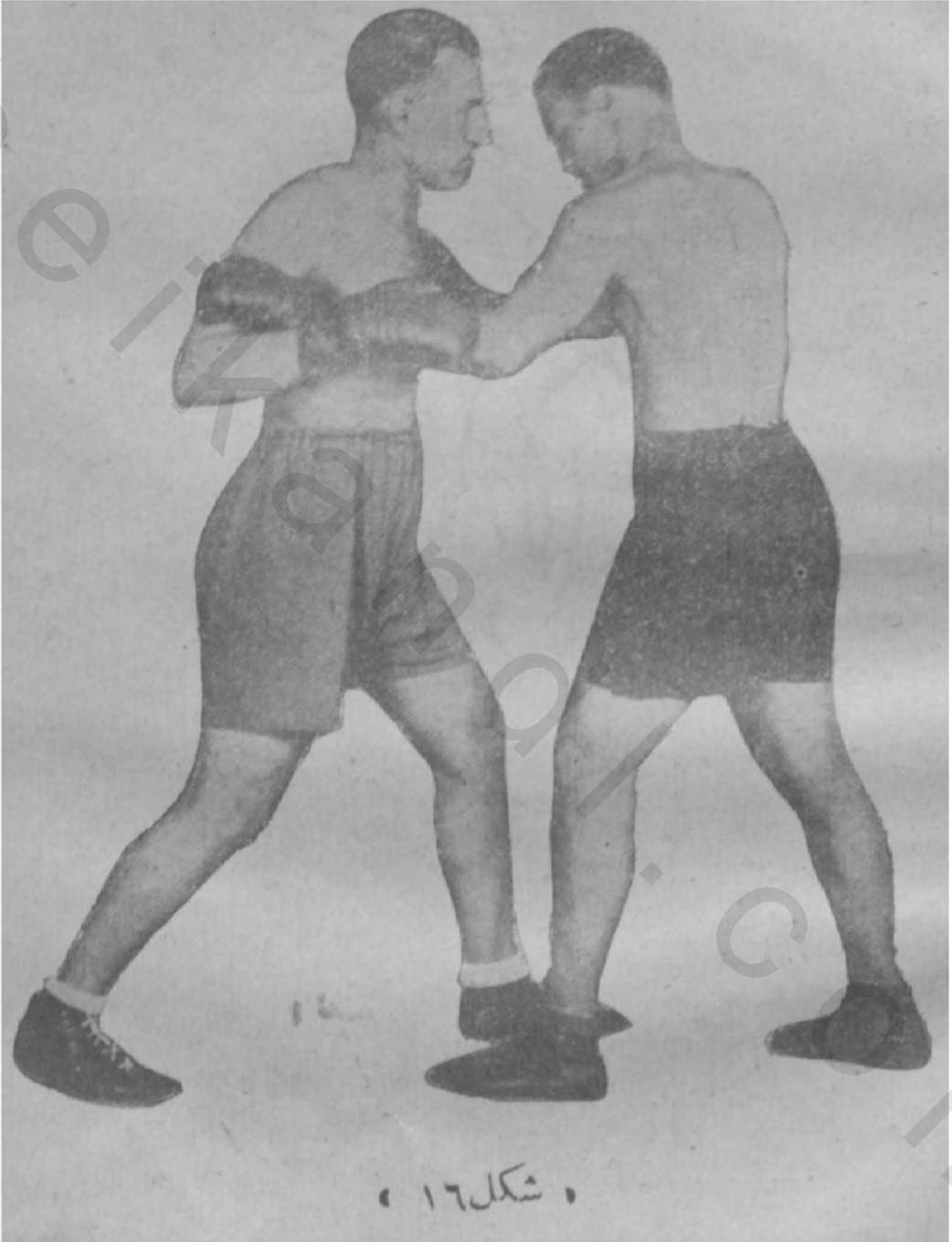
اخلو من اليسار المستقيمة



- اذا ضربك خصمك بيساره المستقيمة فاتبع مايتأتى :-
- (١) خذ خطوة الى الامام .
 - (٢) ثبت رجلك الاماميه ولف بالآخرى كما فى الشكل ١٥

(٣) اثن ركبتيك قليلا .

(٤) انحن الى الخلف قليلا مع ضربه يمينك من تحت يسار
خصمك في اسفل ذقنه كما هو موضح امامك في شكل ١٥



اذا هاجمك خصمك وكنت على قرب من حبل

الحلقة او في الزاوية وعجزت عن الفرار منه فخذ خطوة الى الامام بحيث يكون قدمك الامامى داخل قدميه ثم ضع يديك على ذراعيه كما هو موضح امامك فى شكل ١٦ ويستعمل هذا الدفاع ايضا اذا كانت ضربات خصمك خارجيه

ملاحظات

يجب على كل ملاكم ان يتبع القواعد الآتية لاهميتها .

١ ان يقوم باداء الحركات السويدية اربع ايام فى الاسبوع

٢ ان يتنفس تنفسا عميقا بعد كل تمرين

٣ يجب على الملاكم ان يلعب الملاكمة ثلاثة ايام فى الاسبوع

٤ ان يتمرن على كل ضربة من الضربات مدة اسبوعين

٥ ان لا يأكل قبل التمرين بثلاثة ساعات على الاقل

٦ ان لا يشرب او يأكل بعد التمرين مباشرة

٧ ان يتنفس من فمه اثناء الملاكمة

٨ ان يأخذ حمام بارد بعد الانتهاء من التمرين بثلاثة دقائق

٩ ان يلعب كرة الملاكمة وكيس الرمل ثلاثة ايام فى

الاسبوع وذلك فى ايام الملاكمة

ملاحظات يجب على الملاك اتباعها

- ١ أن تكون مفتوح العينين . ملتفتاً لخصمك
- ٢ أن تقفل فمك دائماً
- ٣ احتفظ بهدوئك دائماً
- ٤ لا تظهر أن ضربة خصمك آلمتك . لان معرفته ان
اللكم قد آلمتك مما يشجع خصمك
- ٥ فواعد اللعب بدقة
- ٦ عند ما تشعر انك متضايق . قد يكون خصمك في
الحالة نفسها أو أكثر تضاييقاً منك فاجعل يديك
فوق دائماً ولا حظه

فضل الرياضة

كنت في اول حياتي ضعيف البنية دائماً في هم وغم من
امراض كانت تسطو على فتجعلني ملازم لفراشي أياماً
أقاسي في خلالها الآلام . كنت أشعر اني أتعس مخلوق .

ذلك لان ستائر الجهل بالرياضة قد اسدلت بيني وبينها
فحجبت فضائلها عني . وذات يوم ذهبت الى دار من دور
السينما . اذ وقع نظري على كاهنتين وهما (تحيا الرياضة)



الملاكم محمد عبد الرؤوف شلبي

قلت لأخي . اوجد عظيم اسمه الرياضة !!!
فقال كلا . ان الرياضة العاب جسمانية تكسب
من يمارسها صحة وقوة كهؤلاء الاشخاص الذين أمامك .
فوجدت كلا منهم مفتول العضلات بارز الصدر يبدو لي

كأنه أسد كاسر . فسررت لهذا وقلت حقيقة (تحيا الرياضة)

ومن هذا اليوم انقشعت ستار الجهل فبدت لي
الرياضة حسنة جميلة فتقدمت اليها رويدا رويدا وطلبت
ملازمتها فقالت الاستقامة أولا !! والاستقامة شيء
محسوس وامر معروف لدى كل انسان .

لقد صممت على الاستقامة والتحقت بنادى شبرا
الرياضى فاستحسننت الملائكة لأنها الدفاع عن النفس . والدفاع
عن النفس امر لازم وتعود الانسان الاعتماد على نفسه .
وعلى الصفاء بعد العداء !

وكان مدرب الفرقة الاستاذ سيد افندى حجازى
وكانت فرقته من خير الفرق لكثرة الابطال الموجودين بها
وذلك لاعتنائه التام . خصص ثلاثة أيام للتمرين على الملائكة
مجدد وقت التمرين يدرّب المبتدئ بكل لطف وعناية
ويلاحظ التمرن بكل دقة . تجده على الحلقة يعطى كل
تلميذ من تلاميذه ارشادات عن الضربات التى يستحسن
ضربها وينهاه عن كل هفوة صغيرة فينشأ الملاك على الاصول

ولا يلبث زمنا قصيراً حتى يصير علماً من أعلام الملائكة .
وقد خصص ايضاً يوماً رابعاً لدروس هذا الفن .
وأما التمرينات السويدية التي تلقيتها عنه فقد أفادتني
الفائدة العظيمة وقد نشر بعضها في هذا الكتاب .
فعلى كل رياضي مزاوتها ليزيد جسمه قوة .
والى استاذى أقدم جزيل شكرى اهدى صورتي
والسلام

تليذك الملاك

محمد عبد الرؤوف شلبي

اطبعوا مطبوعاتكم في

مُطْبَعَةُ نَوَّالٍ

بأول شارع قصر اللؤلؤة بالفجالة بمصر



فريق الملاكمة ببادي شبرا الرياضى سنة ١٩٣٣ الواقف على اليسار سكرتير النادي الأستاذ سليم اوبدي
الباضى و على اليمين مدرب الفريق الأستاذ سيد حجازى

obeikandi.com

قانون الاتحاد المصري للملاكمين الهواة

أوزان الملاكمين

وزن الذبابة	لغاية	٥٠ كيلو و	٨٠٢ جرام
» الديك	لغاية	٥٣ كيلو و	٥٢٥ جرام
» الريشه	لغاية	٥٧ كيلو و	١٥٢ جرام
» الخفيف	لغاية	٦١ كيلو و	٢٣٧ جرام
» خفيف المتوسط لغاية		٦٦ كيلو و	٦٧٨ جرام
» المتوسط	لغاية	٧٢ كيلو و	٥٧٤ جرام
» خفيف الثقيل لغاية		٧٩ كيلو و	٣٧٨ جرام
» الثقيل ما يزيد عن		٧٩ كيلو و	٣٧٨ جرام

حالة الهجوم :-

تحتسب اللكمة اصوليه اذا وجهت بطرف القفا الذي
يغطي مفاصل اليدين الى أى نقطة اماميه او جانبيه من
الوجه او الجسم فوق الحزام

حالة الدفاع : -

يشمل ذلك الافلات من وصول الالكمه أو الاحتراس
من وصولها أو الميل بالجسم فى أى اتجاه - أو الوثب

للتخلص أو القيام بضربه مضاده أو الميل بالجسم فى
أى اتجاه أو الوثب للتخلص أو القيام بضربه مضاده للكمه
الموجهه اليه أو الهرب

وعند التعادل فى نهايه الجولات تعطى الدرجات
النهائية للفوز لمن كان قابضا على زمام اللعب أو من كان
أحسن اسلوبا فى الملاكمه

النزال يكون فى ثلاث جولات كل منها فى ثلاث
دقائق بينهم دقيقة واحده استراحه

أخطاء الملاكم : -

للحكم الحق أن يوقف أحد المتلاكمين لخروجه على
القوانين كأن يأتى الغلطات الآتية -

اللكم تحت الحزام أو براحة اليد أو بقبضتها مع فتح
القفاز أو بالساعد أو بالكوع أو بالحد الخارجي أو اللكم مع
الرجوع إلى الوراء دورا أو لكم الخصم وهو ماقى على الأرض
أو اللكم بعد سقوطه وهو يحاول النهوض ولا يجوز أيضا
المسك بالخصم أو زقه أو ضربه بالرأس أو الكتف أو زحمة
أو توجيه ضربات اختيارية إلى كلتيه في حالة التماسك أو
أو إلى الجهة العليا من قفا الرأس باليد المبسوطة أو إلى
ظهر الخصم وهو بين حبال الحلقه ولا يجوز حجب الوجه
بالقفازين، تخلصا من الملائكة ويجب عليهم ملازمة السكون
والاعرضوا أنفسهم للعقوبة

إذا سقط أحد الخصمين أرضا فيجب على الخصم الثاني
أن يبتعد عنه وإن لا يبدأ بالملاكمة إلا بعد أمر الحكم وللحكم
الحق في إيقاف الملاكمة إذا رأى له عدم مقدرة أو لياقة أحد
المتبارين على الاستمرار في النزال وفي هذه الحالة يعتبر هذا
اللاعب مغلوبا

لكل ملاكم الحق أن يحضر معه مرشدا وممنوع منعاباتا

على المساعدين اذ اى شخص آخر ان يقدموا للملاكم اثناء
الجولة ولو بالاشارة ما يستدل منه ارشاد او تنشيط. وعليهم
ان يمثلوا أوامر الحكم
كل مخالفة لهذه الاحكام تعرض مرتكبها للحكم عليه
بالشطب من المباراه بسبب عدم اللياقه

تعليمات خاصه لعلاج مرض الامساك

ان كل ملاكم يمكنه ان يحيا حياة سعيدة و يكون
مبتعداً عن اعراض هذا المرض مما يشبه رائحة الفم الكريهه
فقد الشهيه . سوء الهضم . ضعف الدم . الصداع . انحطاط
القوى العقلية والبدنيه . احتقان الكبد والبرقان (الصفراء)
البواسير المؤلمه . التهاب الزائده الدودية (الأعور). وتكون
بعيدا عن هذه الامراض اذا اتبعت التعليمات الاتية

(لا يجب على الملاكم البدء بحياة رياضية اذا وجد جسمه
اضراب معوى)

الصيام الكامل لمدة يومين على تعاطي الماء القراح بعد
القيام من النوم وعمل منظم معوى بواسطة (حقنه شرجيه)
مرتين في اليوم بعد القيام من النوم وقبل الذهاب اليه
وليشرب الكثير من الماء القراح كلما طلبت نفسك أكلًا
أو أي شيء آخر ويمكنك تغيير الماء بماء وليمون إذا ان الماء
يذهب الى الأمعاء مباشرة دون ان تحتاج للبقاء بالمعدة طلبًا
للإضم أو التحليل واليوم الثالث استبدل الماء باليخسور مع
إضافته اللبن ويستحسن ان يكون خامًا وبعد مضي ساعة
يمكنك تعاطي بعض الفاكهة الداخلية بالفصل . إذا وجدت
انك مستمر في الإمساك بعد هذا فيمكنك الاستعاضة
بقدر من الماء الساخن التي تطيقه نفسك قبل الذهاب للنوم
مع أخذ ملعقة من الزيت الطيب . إذا وجدت ان أمعاءك
لا زالت في الإمساك فاستمر في الصيام الى ان تتحسن
حالتك وتقوى أمعاؤك ويمكنك استبدال الماء صباحًا بشراب
التين والبليح . اشرب المقدار الكافي لأنه نوع من التغذية
وأكثر من اللبن الخام مخلي فهذا مما يسبب تحسين حالك
وإياك والعقاقير الطبية . ولا تقف على هذا فقط بل من

الواجب اجراء بعض التمرينات الخاصة بفضلات الجدار
البطنى والأمعاء وهى المذكوره ضمن الالعب السويديه
بهذا الكتاب . ويجب أيضا على من يشكو الامساك الذهاب
للمرحاض يوميا بعد القيام من النوم وقبل الذهاب اليه
مباشرة حتى تتذكر امعائه ان عليها واجب لا بد من تأديته
ويستحسن عدم تماطى اى طعام قبل عملية التبرز وإخلاء
امعاؤه من ما بها من فضلات الطعام .

برناج التغذية التى يجب اتباعها بعد انتظام المعده

من أهم ما تقدمه لطعام الافطار التى يجب ان يتبعها
الرياضى يجب ان تحتوى على الفواكه والابن الخام مغلى
وجميع الفاكهه يمكنك تناوله مع أى مخلوط يعيل اليه الشخص
ويستعمل وجود ربع لتر من اللبن الخام المغلى

طعام الغذاء

مقدار كبير بقدر الامكان من الخضار الداخلة بالفصل

خبز سن وخبز جاف وزبدة بلدى ويتبعها الفواكه الطازجة
السكرية

طعام الافطار مما يشبه

- ١ مخلوط من العسل النحل والزبدة واللبن وعيش سن مقدد
- ٢ مقدار من الجبن والعسل النحل وعيش سن مقدد
- ٣ مقدار من الفواكه الطازجة مع شرب اللبن الخام المغلى
- ٤ كوبة من اللبن وبها ثلاثة بيضيات على شرط ان يكون
صفار البيض فقط ومقدار من الفواكه
- ٥ مقدار من الجزر الرومى والتين الجاف والبلح وتفاحة
وبعض من البندق واللوز
- ٦ شربة عدس ومقدار من الفواكه واللوز .

طعام الغذاء مما يشبه

- ١ مقدار كبير من سلطة الخضار الداخلى فى الفصل .
شربة خضار
- ٢ خضار بالكريمة . عجة خضر مسلوقة . جزر مسلوقة

ومفروم بالقشره .

٣ عصير الفول . كرات

٤ بنجر بصلصه . طماطم معصورة . كرفس مسلوقة
بالصلصة بصل مسلوقة بالصلصة

٥ عصير الطماطم والبرتقال . طماطم مفرومة بالزبد كرنب
مسلوقة بالصلصة . كمثرى مشوية وعصيرها

ملحوظة : يلاحظ تناول السلطة دائماً في ابتداء الطعام وتناول
اي نوع من انواع اللحوم او الطيور يكون في وسط الاكل
وحذار من تناول الثوم والطماطم المطبوخة واللحم المخلوط
بالطماطم المطبوخة ويلاحظ ان الخبز يكون من دقيق خشن

طعام العشاء مما يشبه

١ ثلاثة بيضات نصف سلق عيش ممتلئة . شربة كرفس

٢ مقدار من البطاطس والبطاطه المشوية بالفرن ويلاحظ
عدم ازالة القشر

٣ مقدار من البنجر المسلوقة وبعض الابن الزبادى

الأغذية الواجب عدم تعاطيها:

البادنجان ، الجميز . الفطير . السمك المملح بأنواعه . اللحوم
المحفوزة والمجففة . لحم الأوز والجمل التقليل من التوابل والمواد
السكرية والقهوه والمثلجات والطماطم المطبوخة . الصلصة
المحفوزة في العلب . المواد اللزجة . البيض الزائد في النضوج
العقاقير الطبية

الأغذية الواجب تعاطيها لفوائدها

الخضر المسلوقة . الفواكه وكل ما سبق ذكره

مواعيد الأكل

عاول تنبسط مواعيد أكلك بقدر ما يمكن

تناول الإفطار في الساعة ٦ صباحا

» الغذاء » » ١ مساء

» العشاء » » ٧ »

لا بأس من تناول بعض الفواكه قبل النوم

نصائح

- ١ ليكن تمرينك في مكان متجدد الهواء
- ٢ لا تلعب بعد الأكل مباشرة او في حالة الجوع بل يجب التمرين بعد الهضم (بعد مضي ثلاثة ساعات بعد الأكل)
- ٣ لا تجهود جسمك اثناء التمرين ويجب عمل التنفس (الشهيق العميق من انفك والذفير من فمك)
- ٤ تنظيم اوقات التمرين في جو معتدل
- ٥ ابتعد عن تيار الهواء البارد
- ٦ يستحسن التمرين والجسد عارياً
- ٧ لا ترتدى الملابس الضيقة ولا تتقيد بالموضة التي تعوق نمو الجسم
- ٨ اكثر من المشي في الصباح
- ٩ اكثر من سماع الموسيقى وعدم التفكير فيما يشغل البال
- ١٠ الاقلال من الاختلاط بالاشي