

# الملاكمة للمبتدئين

دكتور / محسن رمضان علي

المدرس بكلية التربية الرياضية للبنين

جامعة حلوان

١٩٩٩

مركز الكتاب للنشر

# فوق الطبع والحفظ

الطبعة الأولى

١٩٩٩



مصر الجديدة : ٢١ شارع الخليفة المأمون - القاهرة  
تليفون : ٢٩٠٠٨٢٠٣ - ٢٩٠٦٢٥٠ - فاكس : ٢٩٠٦٢٥٠

مدينة نصر : ٧١ شارع ابن النفيس - المنطقة السادسة - ت : ٢٧٢٣٣٩٨

الإهداء

إلى زوجتي...

إلى قررة أعيننا وزينة حياتنا ودنيانا..

محمد ... وعمر

أهدى كتابي

د. محسن رمضان علي

obeikandi.com

## محتويات الكتاب

الصفحة	الموضوع
٣	الإهداء .....
٥	محتويات الكتاب .....
٧	المقدمة .....
٩	رسالة الملاكمة .....
١٠	هكذا ينبغي أن يكون بطل الملاكمة .....
١١	الهوية والاحتراف في الملاكمة .....
١٣	تاريخ الملاكمة .....
١٨	نصائح عامة للملاكمين المبتدئين .....
١٩	كيف تلتحق بأحد الأندية لتتعلم الملاكمة .....
٢٠	الحركات الأساسية في الملاكمة .....
٢٠	- وقفة الاستعداد .....
٢١	- وضع القبضة .....
٢٢	- حركات القدمين .....
٢٥	- تحديد مسافات اللكم .....
٢٨	- اللكمات .....
٤٩	- نماذج من مجموعات اللكمات للمبتدئين .....
٥٠	- الدفاعات .....

٥٨	..... الدفاع الإيجابي
٦١	..... فن الحلقة
٦٥	..... التمرينات البدنية العامة المصورة للملاكمين المبتدئين
٨٨	..... التدريبات الخاصة المصورة للملاكمين المبتدئين
٩٤	..... الإصابات الشائعة في الملاكمة وكيف يتجنبها الملاكم المبتدئ
٩٥	..... النظام الغذائي الصحيح للملاكمين المبتدئين
٩٦	..... أهم قوانين الملاكمة للمبتدئين
١٢٠	..... حقائق وطرائف عن الملاكمة
١٢٢	..... بعض مصطلحات الملاكمة التي تُهم الملاكم المبتدئ
	مراجع الكتاب :
١٢٧	..... أولاً : المراجع العربية
١٢٨	..... ثانياً : المراجع الأجنبية

## المقدمة

هذا الكتاب هدية إلى كل مبتدئ يريد أن يتعلم فنون الملاكمة. ويُعد استكمالاً لما قدمه خبراء الملاكمة في السابق، فرياضة الملاكمة تحتاج إلى لياقة بدنية عالية جداً أعلى من كل الألعاب.

والملاكمة رياضة قتالية ولذلك فهي تتطلب كشف طبي دقيق قبل أن تمارسها لتتأكد من سلامتك الصحية.

والغرض الرئيسي لهذا الكتاب هو محاولة تعريف الناشئين والمبتدئين برياضة الملاكمة.

وأهم ما يتضمنه هذا الكتاب :

- كيف تلتحق بأحد الأندية لتتعلم الملاكمة ؟
- الحركات الأساسية في الملاكمة.
- التمرينات البدنية العامة المصورة للملاكمين المبتدئين.
- التدريبات البدنية الخاصة للملاكم المبتدئ.
- الإصابات الشائعة وكيف يتجنبها الملاكم المبتدئ.
- النظام الغذائي الصحيح للملاكمين المبتدئين.
- أهم قوانين الملاكمة للمبتدئين.
- حقائق وطرائف عن الملاكمة.
- بعض مصطلحات الملاكمة التي تُهم الملاكم المبتدئ.

**المؤلف**

**د. محسن رمضان علي**

obeikandi.com



الملاكمة فن قديم للدفاع عن النفس، ورياضة تحتاج - إلى جانب القوة والمهارة في أداء اللكمات - إلى ذكاء في الهجوم وفي الدفاع، ولذلك فهي رياضة ينتصر فيها الفن على القوة، وهي ليست مجرد لكمات قوية ولكنها رياضة متكاملة تبني شخصية الفرد وتعوده على قوة التحمل والاعتماد على النفس وسرعة البديهة والتصرف والجرأة والشجاعة، كما تكسب ممارسيها اللياقة البدنية العالية بالإضافة إلى الثقة العالية بالنفس، ولكن نحن لا نستخدم الملاكمة خارج المنافسات للعدوان على الناس بل على سبيل الرياضة، وفي أحوال الدفاع عن النفس فقط، فالملاكم لا يعتدى على أحد ولا يؤذى أحداً بفنه ومهارته.

هكذا ينبغي أن يكون بطل الملاكمة  
أو البطل الرياضي  
محمد على كلاى أعظم ملاكمى القرن العشرين



شكل (١)

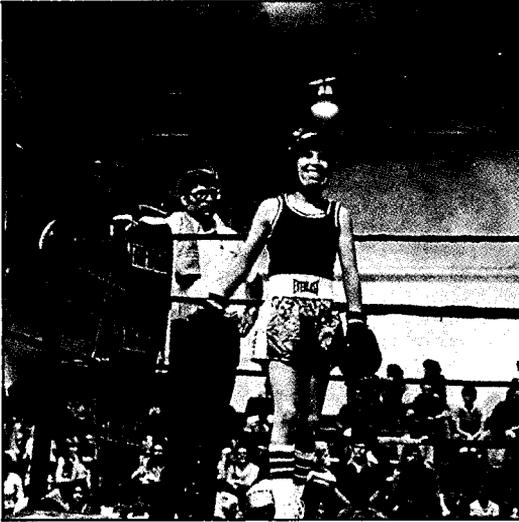
صورة تجمع المؤلف مع البطل المسلم محمد على كلاى  
عندما كان مرافقا له بالقاهرة عام ١٩٩١

- لقد احتفظ محمد على كلاى ببطولة العالم للوزن الثقيل منذ عام ١٩٦٠ حتى ١٩٨١ .
- أعلن إسلامه عام ١٩٦١ .
- يقول البطل المسلم محمد على كلاى :

- أستيقظ في الخامسة صباحاً لأصلي وأقرأ القرآن الكريم .
- ربما كنت عظيماً في حلبة الملاكمة ولكن خارجها ما أنا سوى أخ للناس .
- إنني أريد أن أعيش حياة صالحة أعبد ربي وأساعد كل إنسان بقدر ما أستطيع .
- أمتلك العديد من جمعيات تحفيظ القرآن بالولايات المتحدة الأمريكية .
- لدى سبع بنات يحفظن القرآن الكريم ويرتدين الحجاب .

### الهواية والاحتراف في الملاكمة

#### الهواية



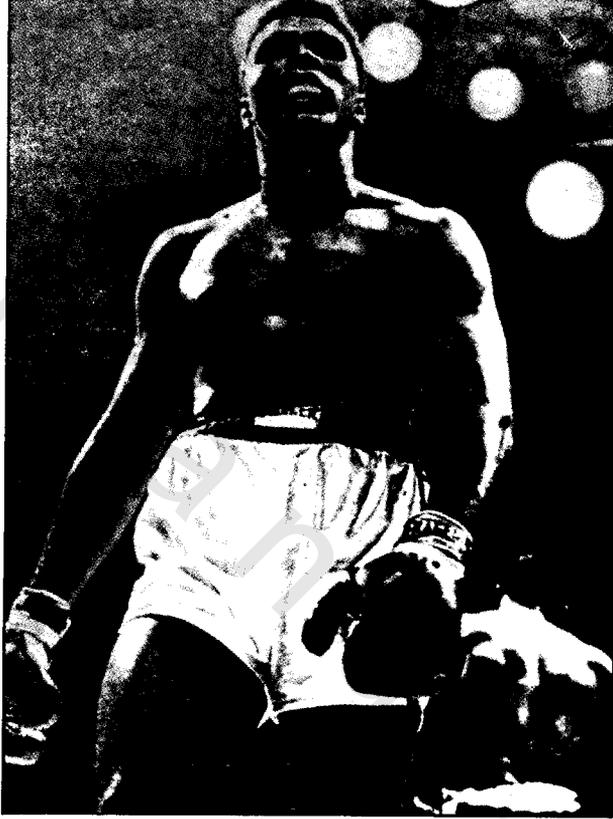
شكل (٣)



شكل (٢)

الملاكم الهواي لا يهدف من ممارسة الملاكمة إلى الكسب المادي، ولا يسمح له بالمراهنات وأقصى عدد للجولات (٥) فقط وزمن كل جولة دقيقتين، ويرتدى الملاكم الهواي شورت وفانلة وواقى للرأس . انظر شكل (٢) ، (٣) .

## الاحتراف



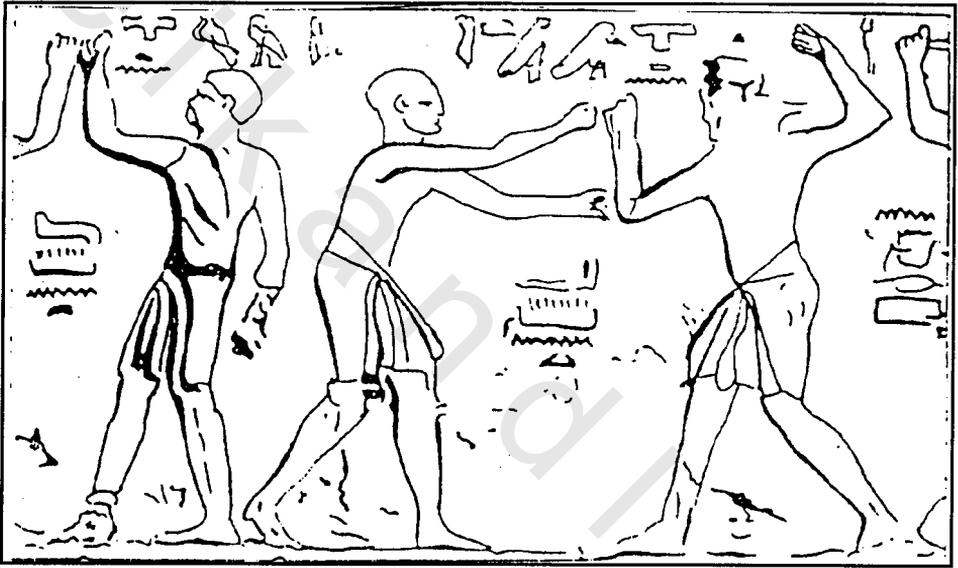
شكل (٤)

البطل العالمى السابق محمد على كلاى

الملاكم المحترف يهدف إلى الكسب المادى، ومسموح بالمراهنات، وعدد الجولات قد يصل إلى (١٥) جولة، وزمن كل جولة (٣) دقائق، ويرتدى الملاكم المحترف شورت فقط بدون فانلة ولا يرتدى واقى للرأس. انظر شكل (٤).

## تاريخ الملاكمة

تدل الكتابات الهيروغليفية والنقوش التي وجدت على جدران معابد قدماء المصريين بمنطقة بنى حسن والتي يرجع تاريخها إلى ٤٠٠٠ سنة قبل الميلاد، على أن الفراعنة هم أول من مارس الملاكمة بغرض إعداد الشباب للدفاع عن وطنهم. انظر شكل (٥).

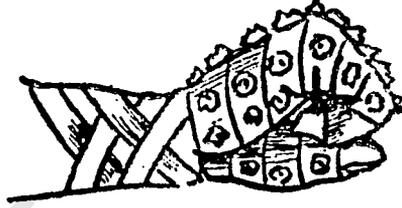


شكل (٥)

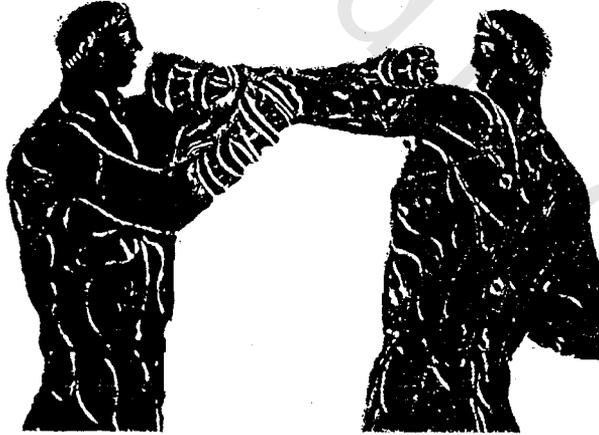
الملاكمة عند قدماء المصريين

كما عرفت بعض الحضارات القديمة الملاكمة فتوجد شواهد على ممارسة الملاكمة في حضارة بابل وأشور ويتضح ذلك مما هو مسجل على معبد خفاجي قرب بغداد.

ويشير التاريخ اليوناني القديم إلى أن الملاكمة كانت معروفة وكانوا يرتدون لها قفازات خاصة مصنوعة من سيور جلدية مدعمة بشرائح معدنية. انظر أشكال (٦)، (٧)، (٨).



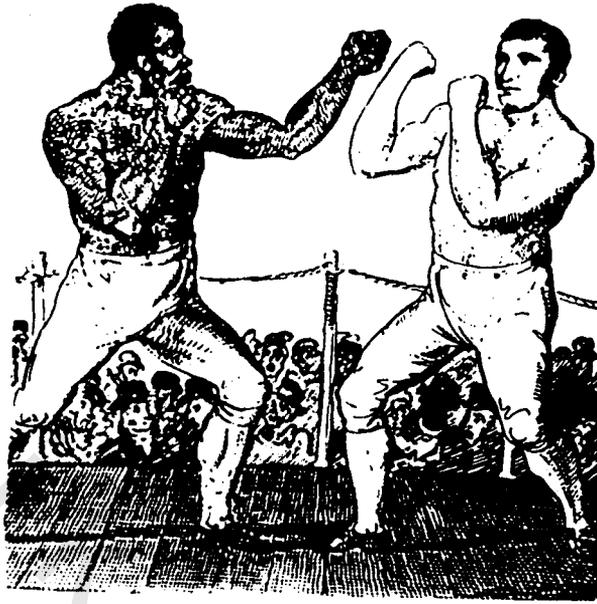
شكل (١)  
القبضة قديماً



شكل (٧)



شکل ( ۸ )



شكل (٩)

كريب ينافس مونيكس عام (١٨١١) فوق حلبة يحيط بها حبل واحد فقط

- افتتحت أول ساحة دائمة لممارسة الملاكمة بجوار شارع اكسفورد في لندن عام ١٧١٩ بواسطة الملاكم جيمس فيج .

- يرجع ظهور الشكل الحديث للملاكمة كمنافسة رياضية إلى إنجلترا حيث وضعت أول قواعد منظمة للمنافسة على يد الملاكم جاك بروتون عام (١٧٤٣م) انظر شكل (١٠)، ثم جاء الماركيز كونيزبري في القرن التاسع عشر الذي وضع قوانين وقواعد تعتبر أساساً للملاكمة الحديثة وأهمها لبس القفازات في اليدين .

- دخلت الملاكمة الألعاب الأولمبية عام (١٩٠٤م) في دورة سانت لويس .



شكل (١٠)

بروتون صاحب أول قوانين للملاكمة يرتدى السروال الأسود

- ظهرت الملاكمة فى مصر عام (١٩١٠م) بمدينة الاسكندرية ومنها انتقلت إلى القاهرة، وكان الملاكم (كثيرة) من أشهر الملاكمين المصريين فى بداية هذا القرن عام (١٩١٦م).
- تأسس أول اتحاد مصرى للملاكمة عام (١٩٢٣م) كأول اتحاد عربى. ثم تعاقبت الاتحادات العربية فى الملاكمة.

## نصائح عامة للملاكمين المبتدئين

- يجب عدم التأخر عن مواعيد التدريب أو الانقطاع عنه حتى لا يقل مستواك البدنى أو الفنى .

- الراحة ضرورية جداً للملاكم المبتدئ والنوم والاستيقاظ المبكر يفيدك كثيراً، ومدة النوم يجب أن لا تقل عن (٩) ساعات للأفراد الذين تتراوح أعمارهم من (١٢ - ١٨) سنة، وتجنب السهر الطويل .

- لا تتسرع فى ارتقاء الحلبة وخوض المباريات قبل اكتساب اللياقة البدنية والفنية الكافية .

ويهب المؤلف بالاتحاد المصرى للملاكمة للهواة بوضع ضوابط محددة لاشتراك الملاكمين المبتدئين فى المباريات . فيجب تكوين لجنة يكون اختصاصها الموافقة على اشتراك الملاكم المبتدئ فى المباريات الرسمية وذلك بوضع شروط محددة واختبارات معينة يجتازها المبتدئ كشروط لخوض المباريات والاشتراك فى المنافسات .

- اعتمد فى ملاكمتك على قوة التفكير لا قوة الذراعين .

- اتبع إرشادات مدربك وتعليماته بدقة .

- يجب أن لا يظن الملاكم أنه قد ألم بكل أسرار الملاكمة إذا ما فاز ببطولة أو عدة بطولات .

بل يجب أن يستفيد الملاكم المبتدئ من مدربه دائماً وأن لا يتملكه الغرور إذا فاز أو يتملكه اليأس إذا هزم .

والثقة بالنفس فى غير مبالغة أمر بالغ الأهمية فى حياة الملاكم .

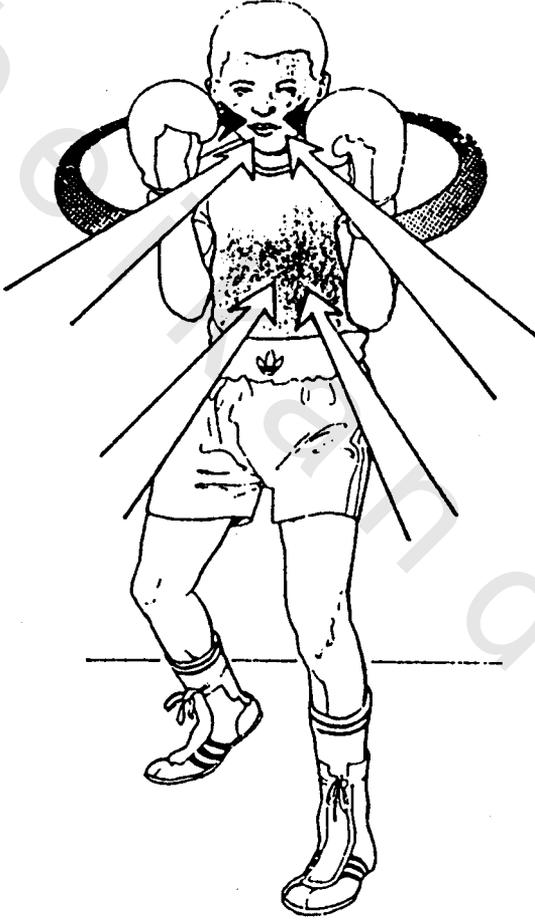
## كيف تلتحق بأحد الأندية لتتعلم الملاكمة؟

إذا أردت أيها المبتدئ الصغير أن تتعلم الملاكمة عليك الذهاب إلى الأندية العامة التي لا يقتصر الاشتراك بها على أعضاء النادي فعلى سبيل المثال لا الحصر أندية السكة الحديد بالمحافظات المختلفة وجمعيات الشبان المسلمين ونادى الترسانة والزمالك بالقاهرة. وعند دخولك النادي توجه إلى صالة أو حلقة الملاكمة وقابل المدرب واذكر له أنك ترغب الاشتراك فى رياضة الملاكمة وأن تكون بطلا فيها. ويجب أن تحضر معك فائلة وشورت وحذاء رياضى وشراب وفوطة. وبعد أن تعرف مواعيد التدريب من المدرب عليك الانتظام وعدم التغيب عن التدريبات وسماع إرشادات مدربك دائما وطاعته.

وعليك باختيار نادٍ قريب من مسكنك حتى لا تتحمل عناء المواصلات ولا تضيع الوقت والجهد فى الوصول إلى النادي.

## الحركات الأساسية فى الملاكمة

### وقففة الاستعداد On Guard



شكل ( ١١ )  
وقففة الاستعداد

وقففة الاستعداد وضع أساسى يؤدى منه الملاكم مهاراته الهجومية والدفاعية بسهولة ويسر، كما أنه يتيح الحماية والتغطية لأكبر منطقة من الرأس والجسم بعيداً عن اللكمات المباشرة للمنافس .

وتكون المسافة بين القدمين باتساع الحوض ويتوقف ذلك على الوضع التشريحي للاعب .

كما يجب أن تكون القدم الخلفية مرفوعة الكعب .

كما يجب أن يحمى اللاعب فكه بكلتا قبضتيه اليمنى واليسرى ويحمى جذعه وخاصة منطقة الأضلاع العائمة

بمرفقيه، والشكل رقم ( ١١ )

يوضح وقففة الاستعداد السليمة

كما أن الأسهم تشير إلى

المناطق التى يجب على الملاكم حمايتها .

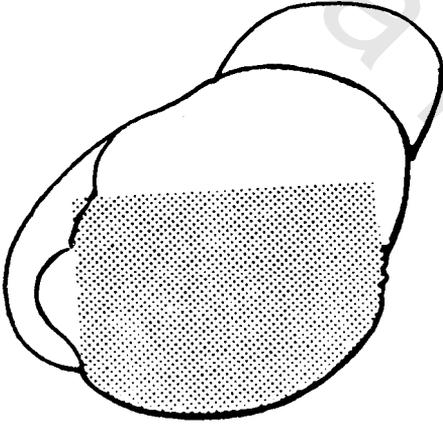
## وضع القبضة

تثنى الأصابع الأربعة حتى تستقر في راحة اليد تقريبا، ويثنى الإبهام على العقلة الوسطى لأصبع السبابة. حيث أن اللكمة تصل للهدف بواسطة سلاميات الأصابع الأمامية. انظر شكل (١٢).



شكل (١٢)  
وضع القبضة

ولما كانت اللكمة يجب أن تصل للهدف بواسطة سلاميات الأصابع الأمامية يتم دهان الجزء الأمامي من القفاز بلون مخالف للون القفاز ليتضح للقاضي أن اللكمة صحيحة أم خطأ. انظر شكل (١٣) حيث أن المنطقة المظلمة تمثل سلاميات الأصابع الأمامية، وأى لكمة تصل للهدف بغير هذه المنطقة تكون خاطئة ولا تحتسب، ويقوم حكم الحلقة بتوجيه إنذار للاعب الذي يخالف ذلك.

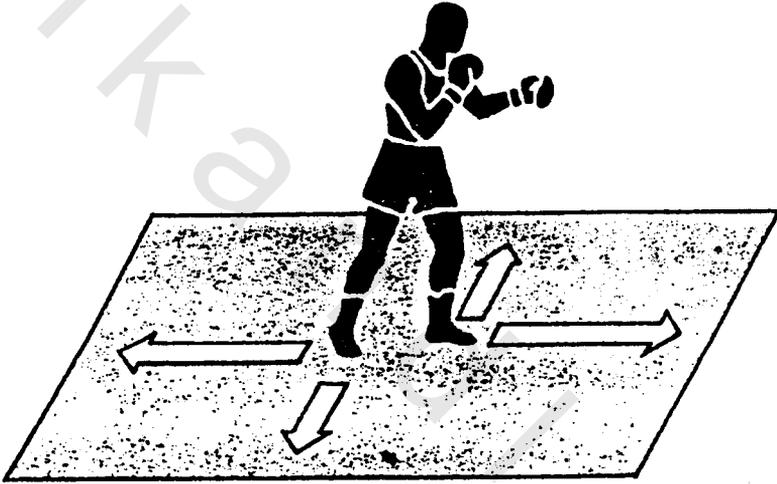


شكل (١٣)

## حركات القدمين Foot Work

تعتبر حركات القدمين من الأسس الهامة فى الملاكمة، كما أنها مهارة مرتبطة بخطط الملاكم للفوز فى المباريات، فالملاكم الذى يستطيع التحرك بسرعة وسهولة يتمكن من مراوغة منافسه وخداعه.

ويتم التحرك على الحلقة زحفاً على أمشاط القدمين لكى يحتفظ الملاكم بتوازنه.



شكل (١٤)

التحرك بالقدمين أماماً وخلفاً وجانباً

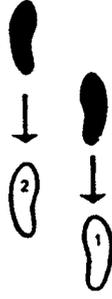


شكل (١٥)

التحرك للأمام

ويقتخر البطل المسلم محمد على كلاى بأنه يتحرك كالفراشة ويلدغ كالنحلة.

وعندما يريد الملاكم أن يتحرك للأمام عليه أن يخطو خطوة قصيرة بالقدم الأمامية ثم القدم الخلفية ليعود لوضع الاستعداد. انظر شكلى (١٤)، (١٥).



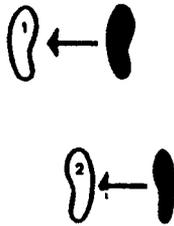
شكل ( ١٦ )  
التحرك للخلف

وعند التحرك للخلف يتم نقل القدم الخلفية أولاً خطوة قصيرة ثم يليها نقل القدم الأمامية نفس المسافة ليعود اللاعب لوضع الاستعداد. انظر شكل ( ١٦ ).



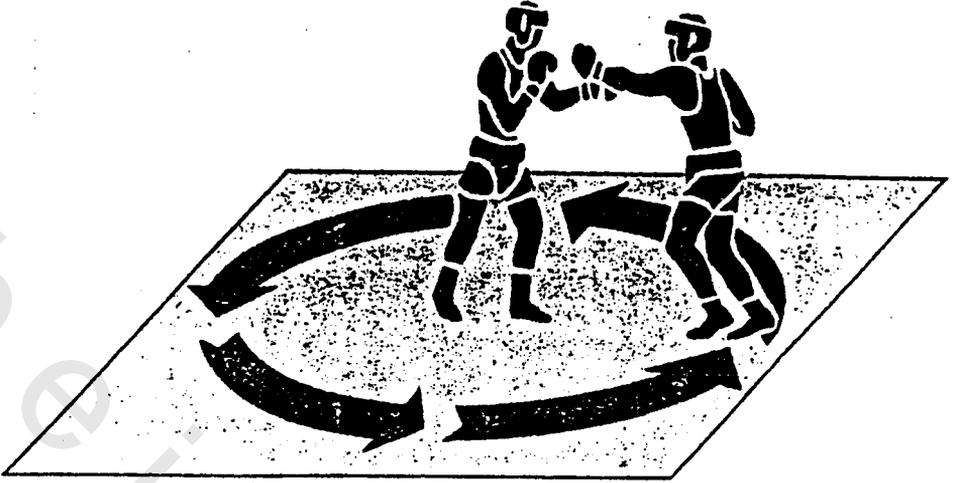
شكل ( ١٧ )  
التحرك لليمين

وإذا أراد اللاعب أن يتحرك لليمين فعليه أن ينقل القدم اليمنى أولاً خطوة قصيرة لليمين يليها القدم اليسرى. انظر شكل ( ١٧ ).



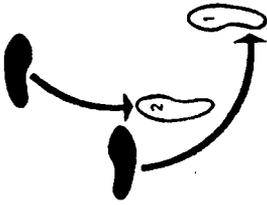
شكل ( ١٨ )  
التحرك لليسار

وإذا تحرك اللاعب لليسار عليه أن يحرك القدم اليسرى أولاً خطوة قصيرة ثم يتبعها بنقل القدم اليمنى بنفس المسافة ليعود لوضع الاستعداد. انظر شكل ( ١٨ ).



شكل (١٩)  
التحرك الدوراني

أما إذا أراد اللاعب أن يتحرك في اتجاه دوراني فإن ذلك يعتمد على الارتكاز على قدم وتحريك الأخرى. انظر شكل (١٩).



شكل (٢٠)  
التحرك دورانيا لليمين

فإذا أراد اللاعب أن يتحرك دائريا لليمين عليه أن يرتكز على القدم اليسرى ويحرك قدمه اليمنى دائريا وبالزحف على المشط يمينا. انظر شكل (٢٠).

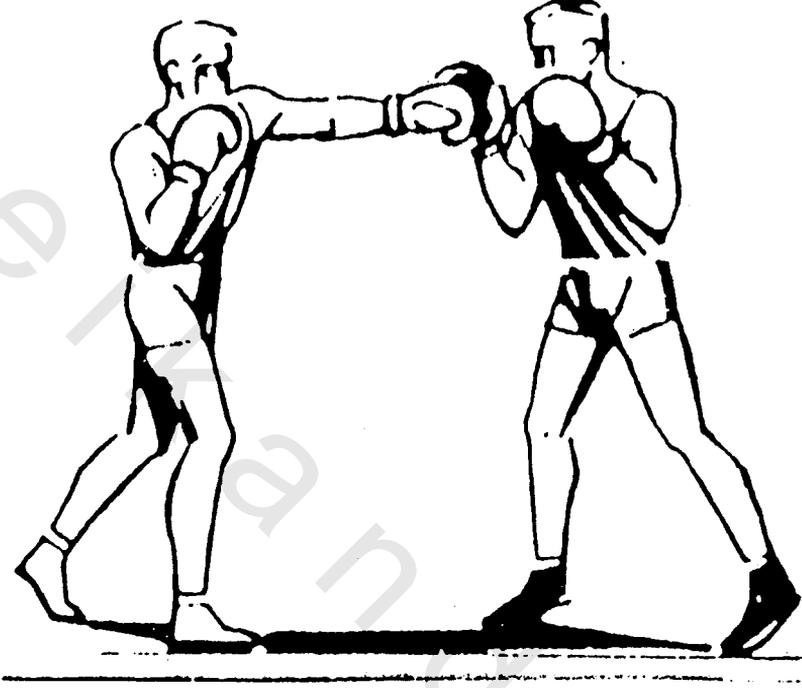


شكل (٢١)  
التحرك دورانيا لليساار

أما إذا أراد التحرك جهة اليسار فيرتكز على القدم اليمنى محركاً قدمه اليسرى شمالاً وفي اتجاه دوراني. انظر شكل (٢١).

## تحديد مسافات اللكم

### الملاكمة من المسافة الطويلة



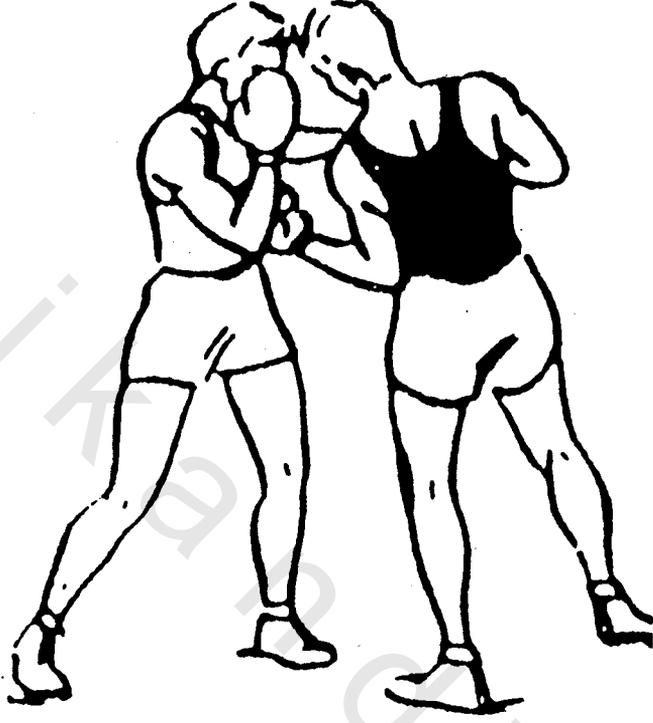
شكل (٢٢)

### الملاكمة من المسافة الطويلة

من الأهمية البالغة أن يستطيع الملاكم تحديد المسافات المختلفة بينه وبين منافسه ليستطيع تسديد ضرباته المتنوعة أثناء اللعب وتكون المسافة في الملاكمة إما طويلة أو متوسطة أو قصيرة.

فالمسافة الطويلة (Out Fighting) كما في شكل (٢٢) يتمكن اللاعب خلالها من تسديد اللكمات المستقيمة إلى منافسه، وتقدر بطول ذراع تقريبا.

## الملاكمة من المسافة المتوسطة



شكل ( ٢٣ )

الملاكمة من المسافة المتوسطة

المسافة المتوسطة كما في شكل ( ٢٣ ) يتمكن اللاعب خلالها من تسديد اللكمات الجانبية والصاعدة، وتقدر بطول الساعد تقريباً.

## الملاكمة من المسافة القصيرة

المسافة القصيرة ( In Fighting ) كما في شكل ( ٢٤ ) تكون عند أداء اللكم الداخلي، وتقدر بأقل من طول الساعد تقريباً.



شكل ( ٢٤ )  
الملاكمة من المسافة القصيرة

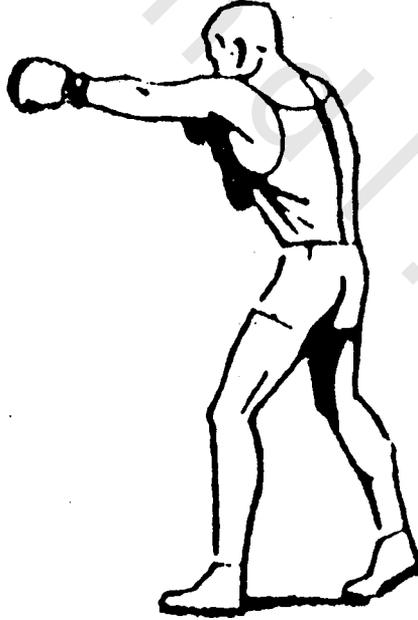
## اللكمات

### أولاً: اللكمات المستقيمة

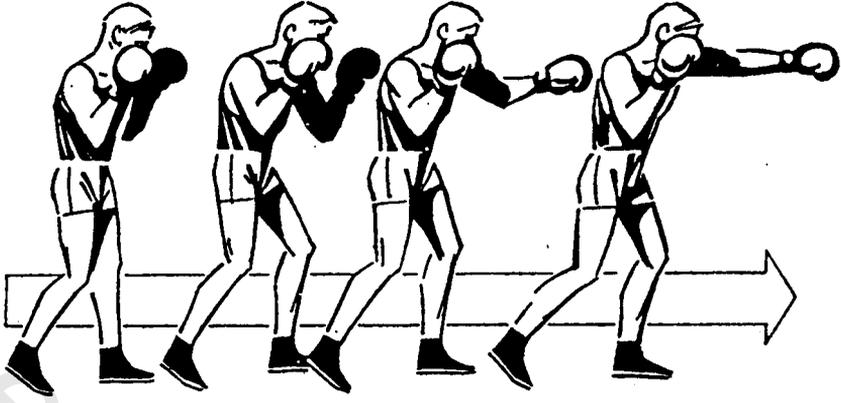
وتتميز بسهولة أدائها وكثرة استخدامها على حلقة الملاكمة .  
كما أنها تستخدم من المسافة الطويلة وتتضمن اللكمات التالية :

- ١ - اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس .
- ٢ - اللكمة المستقيمة اليسرى للجذع .
- ٣ - اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس .
- ٤ - اللكمة المستقيمة اليمنى للجذع .

### ١- اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس



شكل (٢٥)



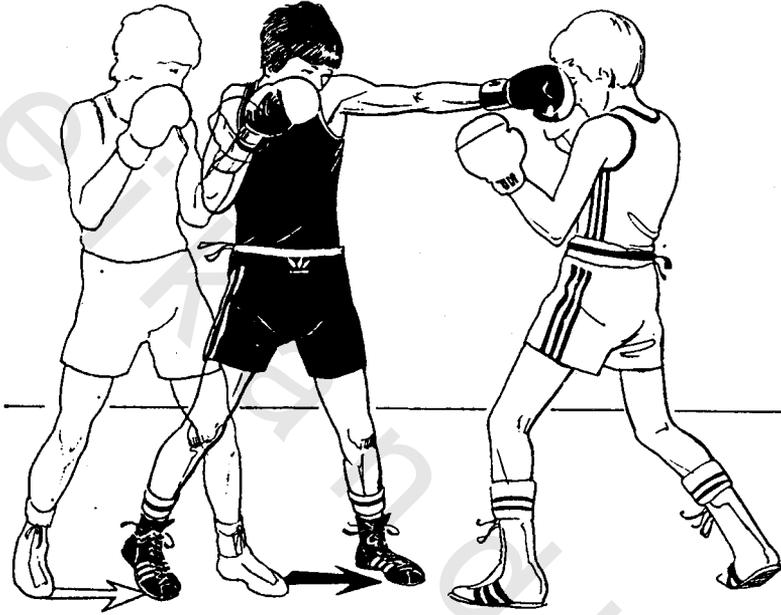
شكل (٢٦)

التسلسل الحركي للكمة المستقيمة اليسرى للرأس

- تتميز هذه الكمة بسهولة أداؤها.
- تمكن اللاعب من فتح الثغرات، وتشتيت انتباه المنافس، وعدم إعطاءه فرصة للتفكير في تنفيذ خطته، كما تستخدم في جمع النقاط.
- تؤدي هذه الكمة من وقفة الاستعداد بفرد الذراع على كامل استقامتها.
- ويجب أن تتحرك قبضة اليد بشكل مستقيم نحو الهدف، بحيث تشكل قبضة اليد مع الساعد والعضد والكتف خطأً مستقيماً انظر الشكلين (٢٥)، (٢٦).
- يتم تثبيت مفصلي المرفق والكتف لزيادة قوة الكمة.
- تُبَع الكمة بثقل الجسم مع دفع الأرض بمشط القدم الخلفية.
- لتأمين الحماية من لكمات المنافس يجب على المبتدئ لف الجذع للداخل، وأن تقترب الذقن من الصدر، وأن يحمي الكتف الأيسر الفك من الجهة اليسرى. كما أن القبضة اليمنى تحمي الجانب الأيمن من الفك.
- يجب أن يقوم اللاعب بتوجيه نظره نحو المنافس.

وبعد أن يتعلم المبتدئ اللكمة المستقيمة اليسرى من الثبات، يتم أداءها من الحركة بالتقدم للأمام. انظر شكل (٢٧).

اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس مع التقدم للأمام



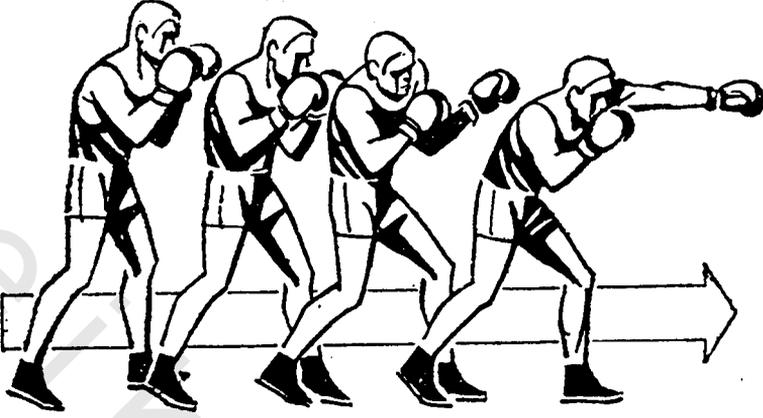
شكل (٢٧)

اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس مع التقدم للأمام

ويتم أداء اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس مع التقدم للأمام من وضع الاستعداد يقوم اللاعب بمد الذراع الأيسر على كامل امتداده مع أخذ خطوة قصيرة (من ١٥ - ٢٠ سم) بالزحف للأمام.

وعند عودة القبضة اليسرى لمكانها كما في وضع الاستعداد، تأخذ القدم الخلفية خطوة قصيرة بالزحف لتعود إلى مكانها كما في وضع الاستعداد. انظر شكل (٢٧).

## ٢. اللكمة المستقيمة اليسرى للجذع (الصدر والبطن)

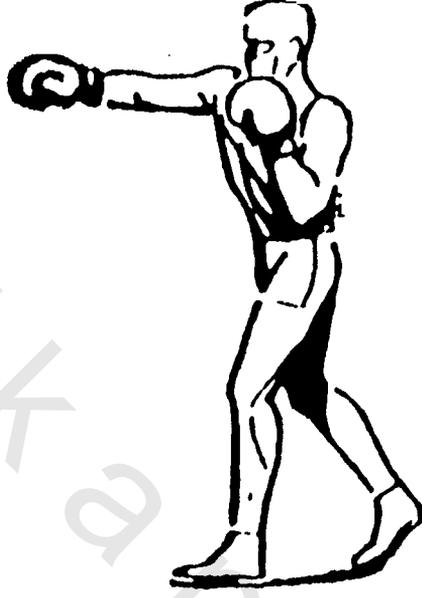


شكل (٢٨)

التسلسل الحركي للكمة المستقيمة اليسرى للجذع

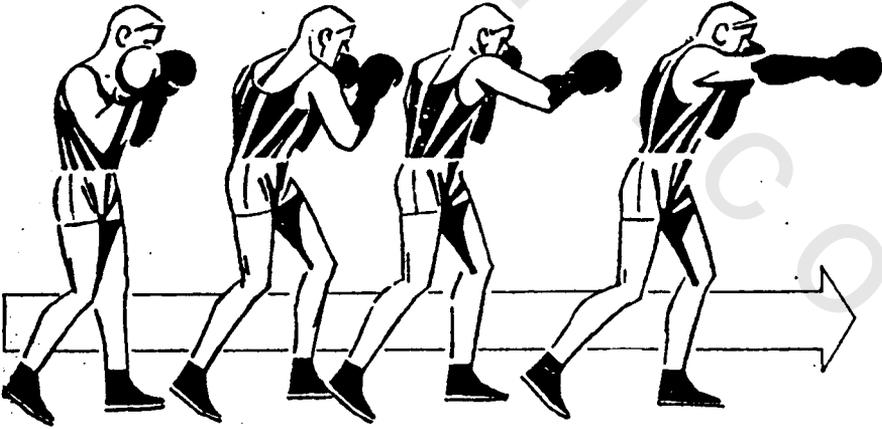
تؤدي هذه اللكمة بنفس طريقة أداء اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس غير أن اللكمة توجه إلى منطقة الجذع وذلك بواسطة فرد الذراع اليسرى على كامل استقامتها مع ثني الركبتين بالقدر الذي يسمح بأداء اللكمة إلى منطقة الجذع، كما يجب لف الجذع للداخل. وشكل (٢٨) يوضح التسلسل الحركي لأداء هذه اللكمة.

٣- اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس



شكل (٢٩)

اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس

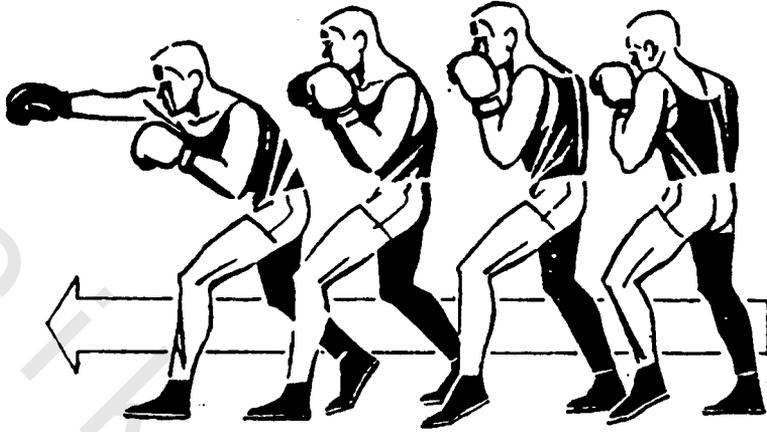


شكل (٣٠)

التسلسل الحركي لأداء اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس

- تعتبر اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس من أقوى اللكمات .
- وتؤدي من وقفة الاستعداد بتحريك القبضة اليمنى في خط مستقيم نحو الهدف ، بحيث يتجه السطح الأمامي للقفاز نحو المنافس .
- تشكل قبضة اليد مع الساعد والعضد والكتف الأيمن خطأ مستقيماً .
- يثبت مفصلي المرفق والكتف ، وتُتبع اللكمات بثقل الجسم ويُلف الجذع للداخل وللأمام .
- لتأمين الحماية ضد لكمات المنافس يجب تغطية الذقن بالقبضة اليسرى وتقترب الذقن من الصدر ، كما يقترب الكتف الأيمن من الذقن . انظر الشكلين (٢٩) ، (٣٠) .

#### ٤- اللكمة المستقيمة اليمنى للجذع



شكل (٣١)

التسلسل الحركي لأداء اللكمة المستقيمة اليمنى للجذع

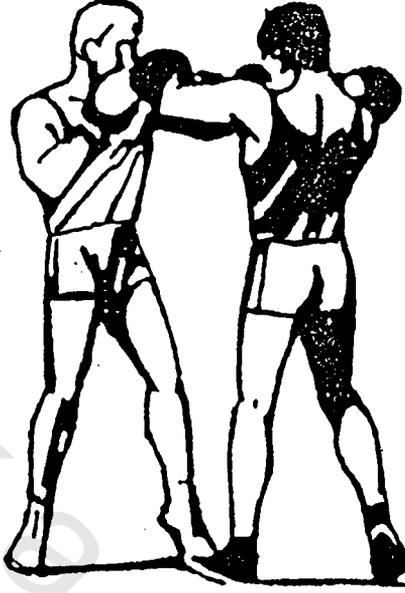
وتؤدي اللكمة المستقيمة اليمنى للجذع بنفس طريقة أداء اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس، ولكن تثني الركبتان قليلاً بالقدر الذي يسمح بتسديد اللكمة لمنطقة الجذع (البطن والصدر). مع ميل الجذع قليلاً. انظر شكل (٣١) الذي يوضح التسلسل الحركي بطريقة الأداء.

## ثانياً: اللكمات الجانبية (الخطافات)

وتشتمل على ما يلي :

- ١- اللكمة الجانبية اليسرى للرأس .
- ٢- اللكمة الجانبية اليسرى للجزع .
- ٣- اللكمة الجانبية اليمنى للرأس .
- ٤- اللكمة الجانبية اليمنى للجزع .

## ١- اللكمة الجانبية اليسرى للرأس

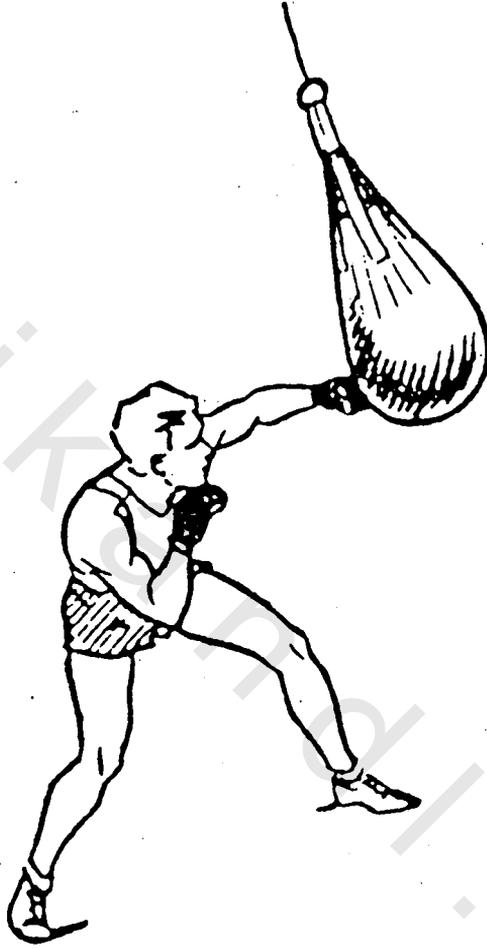


شكل (٣٢)

### اللكمة الجانبية اليسرى للرأس

- تعتبر هذه اللكمة من أقوى اللكمات .
- وتؤدي من المسافة القريبة أو المتوسطة .
- وتؤدي من وقفة الاستعداد بشئ مفصل المرفق بحيث تكون الزاوية بين العضد والساعد زاوية قائمة تقريباً، انظر شكل (٣٢) .
- يجب تنفيذ هذه اللكمة بشكل خاطف من خلال لف الجذع بسرعة نحو اليمين وحركة الدفع التي تتم بالقدم الأمامية .
- كما أن ثقل الجسم ينتقل على القدم اليمنى (اليسرى للأشول) .
- لتأمين الحماية ضد لكمات المنافس يُلف الجذع داخلاً في لحظة التنفيذ وتوضع القبضة اليمنى بجانب الفك، وتتجه الذقن نحو الصدر .
- يجب على اللاعب توجيه نظره نحو المنافس .

## ٢- اللكمة الجانبية اليسرى للجذع

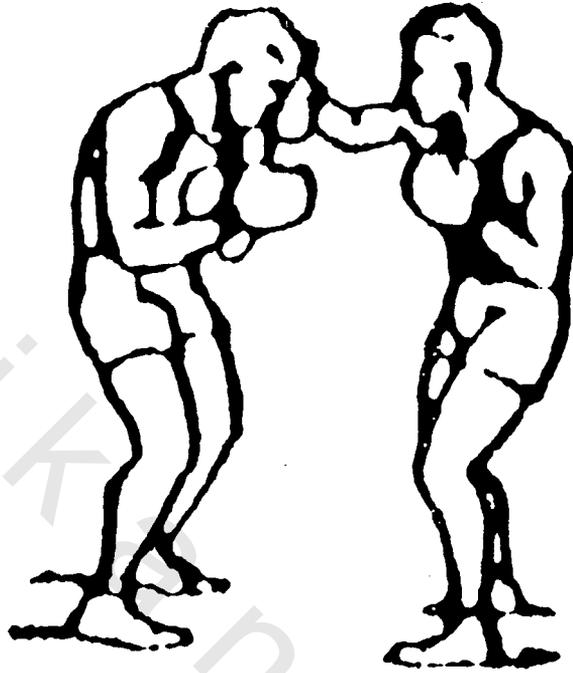


شكل (٣٣)

### اللكمة الجانبية اليسرى للجذع

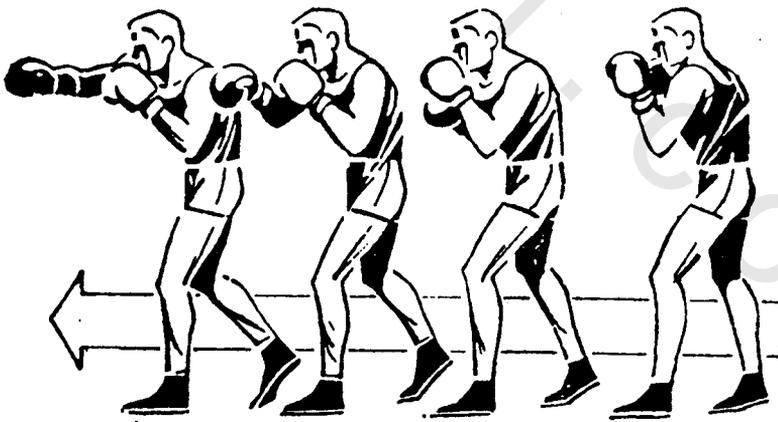
طريقة أداء اللكمة الجانبية اليسرى للجذع تشابه طريقة أداء اللكمة الجانبية اليسرى للرأس. غير أنه يتم ثنى مفصلي الركبتين بالقدر الذي يسمح بتسديد اللكمة في منطقة الجذع، مع مراعاة الحفاظ على وضعية الاستعداد لحماية الرأس والجذع من لكمات المنافس المقابلة. انظر شكل (٣٣).

٣- اللكمة الجانبية اليمنى للرأس



شكل (٣٤)

اللكمة الجانبية اليمنى للرأس



شكل (٣٥)

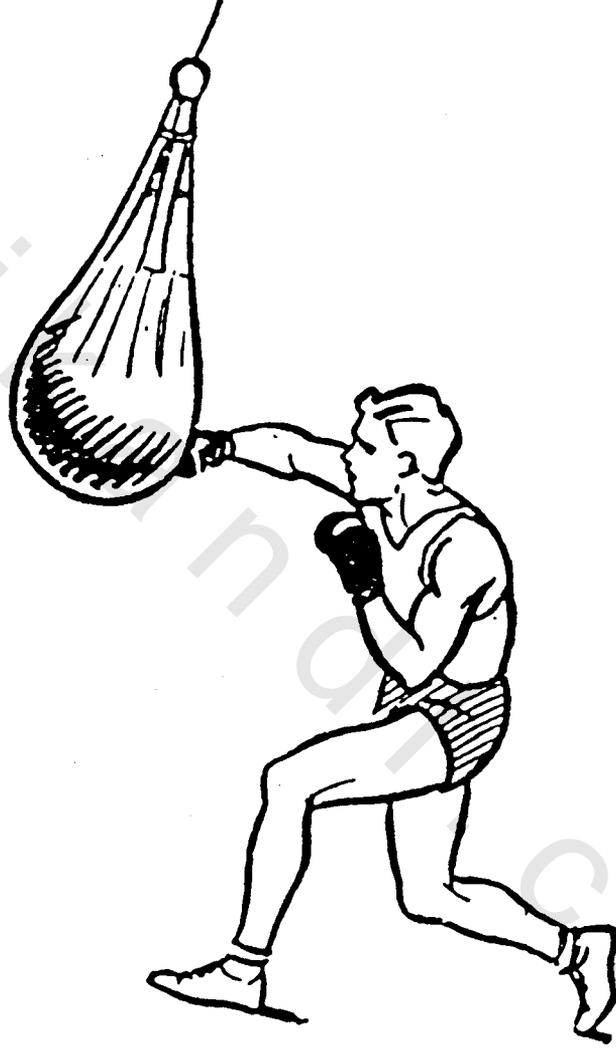
التسلسل الحركي لأداء اللكمة الجانبية اليمنى للرأس

عند تنفيذ هذه اللكمة يثنى مفصل المرفق بحيث تكون الزاوية بين العضد والساعد زاوية قائمة تقريباً. انظر شكل ( ٣٤ ).

- يجب أن تكون قبضة اليد اليمنى مغلقة، كما أن ظهر القبضة يكون متجه لأعلى ويتم تثبيت كل من مفصلي الكتف والمرفق وتؤدي اللكمة بشكل خاطف من خلال لف الجذع بسرعة نحو اليسار. و ينتقل ثقل الجسم على القدم الأمامية. انظر شكل (٣٥) الذي يوضح التسلسل الحركي لطريقة الأداء

- وللحماية من لكومات المنافس المقابلة يلف الجذع قليلاً للأمام داخلياً. وتقوم القبضة اليسرى أثناء التنفيذ بتغطية الفك. كما تقترب الذقن من الصدر لئلا يلامسه.  
- يجب أن يوجه اللاعب نظره نحو المنافس.

٤- اللكمة الجانبية اليمنى للجذع



شكل (٣٩)

اللكمة الجانبية اليمنى للجذع

وطريقة أداء اللكمة الجانبية اليمنى للجذع تشابه طريقة أداء اللكمة الجانبية اليمنى للرأس غير أن اللاعب يقوم بثني الركبتين قليلاً بالقدر الذى يسمح له بتسديد اللكمة إلى الجذع. انظر شكل (٣٦).

ويلاحظ الحفاظ على الرأس والجذع كما فى وضعية الاستعداد لتأمين الحماية ضد اللكمات المقابلة للمنافس.

## ثالثاً: اللكمات الصاعدة

وتستخدم من المسافة القريبة، وغالبا يستخدمها اللاعب عند انحناء منافسه للأمام وهي من اللكمات القوية والمؤثرة.

وتشمل على ما يلي :

- ١- اللكمة الصاعدة اليسرى للرأس .
- ٢- اللكمة الصاعدة اليسرى للجذع .
- ٣- اللكمة الصاعدة اليمنى للرأس .
- ٤- اللكمة الصاعدة اليمنى للجذع .

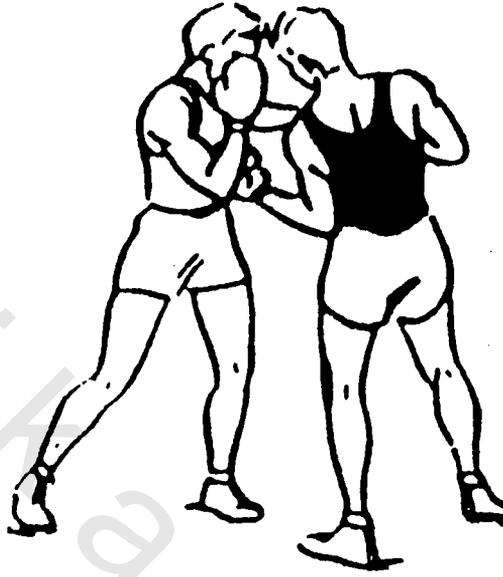
## ١- اللكمة الصاعدة اليسرى للرأس



شكل (٣٧)  
اللكمة الصاعدة  
اليسرى للرأس

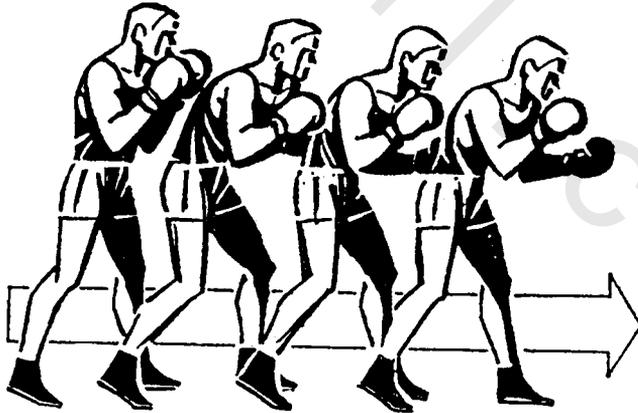
- تؤدي هذه اللكمة من وقفة الاستعداد بحيث يدفع اللاعب الأرض بمشط القدم الخلفية ليتقل ثقل الجسم على القدم الأمامية مع لف الجذع بشدة للدخول لتصل القبضة إلى الهدف بسلاميات الأصابع الأمامية. انظر شكل (٣٧).
- عند وصول اللكمة للهدف تكون القبضة اليسرى مغلقة ومفصلي المرفق والكتف ثابتين.
- يجب أن تقوم القبضة اليمنى بتغطية الفك كما يجب أن تلاصق الصدر.
- يراعى توجيه النظر نحو المنافس.

٢- اللكمة الصاعدة اليسرى للجذع



شكل (٣٨)

اللكمة الصاعدة اليسرى للجذع



شكل (٣٩)

التسلسل الحركي للكمة الصاعدة اليسرى للجذع

- تؤدي هذه اللكمة من وقفة الاستعداد بحيث يدفع اللاعب الأرض بمشط القدم الخلفية لينتقل ثقل الجسم على القدم الأمامية مع لف الجذع بشدة جهة اليمين لتصل القبضة إلى الهدف بسلاميات الأصابع الأمامية. انظر شكلي (٣٨) ، (٣٩).

- تكون الزاوية بين العضد والساعد زاوية قائمة تقريباً.

- عند وصول اللكمة للهدف تكون القبضة اليمنى مغلقة ومفصلي المرفق والكتف ثابتين.

- يجب أن تقوم القبضة اليمنى بتغطية الفك كما يجب أن يلاصق الذقن الصدر.

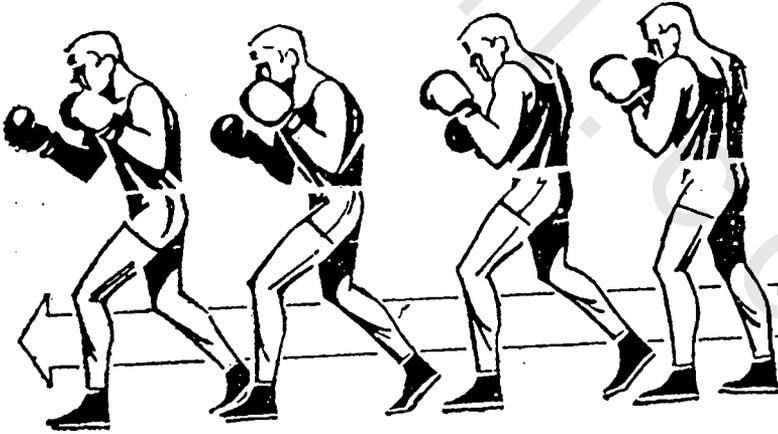
- يراعى توجيه النظر نحو المنافس.

### ٣- اللكمة الصاعدة اليمنى للرأس



شكل (٤٠)

اللكمة الصاعدة اليمنى للرأس



شكل (٤١)

تسلسل الأداء الحركي للكمة الصاعدة اليمنى للرأس

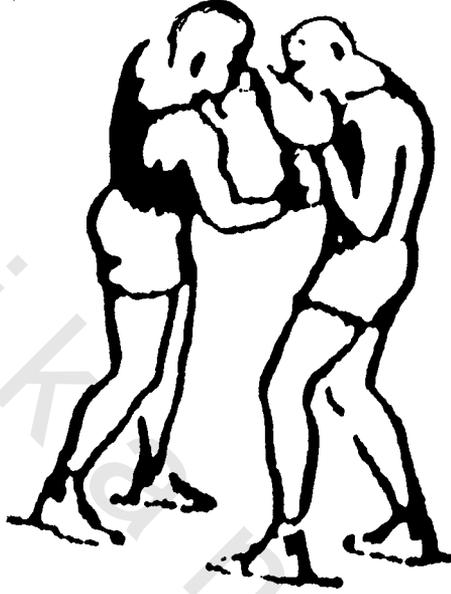
- تؤدي هذه اللكمة من وقفة الاستعداد بحيث يدفع اللاعب الأرض بمشط القدم الخلفية ليتقل ثقل الجسم على القدم الأمامية مع دوران مشط القدم الخلفية للداخل، ويُلف الجذع بشدة لليسار. في نفس الوقت الذي تتجه فيه القبضة للهدف من أسفل لأعلى.

- تكون الزاوية بين العضد والساعد زاوية حادة. انظر شكلي (٤٠)، (٤١).

- يجب أن تكون قبضة اليد اليمنى مغلقة عند وصولها للهدف، ومفصلي المرفق والكتف ثابتين.

- يجب أن يتجه نظر اللاعب نحو المنافس.

#### ٤- اللكمة الصاعدة اليمنى للجذع



شكل (٤٢)

اللكمة الصاعدة اليمنى للجذع

وتتشابه طريقة أداء اللكمة الصاعدة اليمنى للجذع مع طريقة أداء اللكمة الصاعدة اليمنى للرأس غير أنه تُفتح الزاوية بين العضد والساعد لتصبح زاوية قائمة. انظر شكل (٤٢).

## نماذج من مجموعات اللكمات للمبتدئين

مجموعة اللكمات هي عدد من الضربات المختلفة المتلاحقة وعلى المبتدئ أن يستخدم مجموعات اللكمات ويشكلها حسب ما يراه من ثغرات في دفاع منافسه .

كما يجب أن يسبق مجموعة اللكمات بعض اللكمات التمهيديّة كالمستقيمة اليسرى للرأس مثلاً .

ويستحسن بعد أن تنتهي مجموعة اللكمات أن يقوم اللاعب بتسديد لكمة مستقيمة يسرى للرأس لإبعاد المنافس .

### نماذج لمجموعات اللكمات للمبتدئين :

- اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس ثم المستقيمة اليمنى للرأس .
- اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس ثم المستقيمة اليمنى للرأس ثم المستقيمة اليسرى للرأس .
- اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس ثم المستقيمة اليمنى للرأس ثم الجانبيّة اليسرى للرأس .
- اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس ثم المستقيمة اليمنى للرأس ثم المستقيمة اليمنى للرأس ثم المستقيمة اليسرى للرأس .
- لکمتان مستقيمتان يسرتان للرأس ثم لكمة مستقيمة يمينى للرأس .
- اللكمة المستقيمة اليمنى للبطن ثم اللكمة الجانبيّة اليسرى للرأس .

## الدفاعات

الدفاع فى الملاكمة كالهجوم فى أهميته، ويجب على اللاعب أن يتقن الدفاع وأن يتخذ منه وسيلة للهجوم.

وهو قدرة الملاكم على تفادى لكمات منافسه دون مبالغة أو ابتعاد أكثر من اللازم مع المحافظة على وضع الاستعداد مكتفياً بتحريك الجزء اللازم من الجسم لتأدية الحركة الدفاعية دون تغيير فى بقية أجزاء الجسم.

فعلى سبيل المثال عندما يصد الملاكم اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس يحرك الكف الأيمن لصد اللكمة ثم يعود سريعاً لوقففة الاستعداد. انظر شكل ( ٤٣ ).

وأيضاً يجب أن يتم الدفاع فى التوقيت السليم دون الإسراع أو الإبطاء فى ذلك، لأنه إذا أسرع اللاعب فقد يغير المنافس هدفه ويسدد لكماته إلى أماكن أخرى، وإذا أبطأ اللاعب فى الدفاع فحتماً ستصله لكمات منافسه.

ويجب أن يميز اللاعب بين الدفاع السلبي والدفاع الإيجابي، فالدفاع السلبي هو تجنب لكمات المنافس بدون أن تعود على اللاعب فائدة من ذلك فهو يترك المبادرة لخصمه ويبقى سلبياً فى إدارة المباراة أما الدفاع الإيجابي فهو أن يربط اللاعب وسائل دفاعه المختلفة بضربات معينة وهو ما نطلق عليه الهجوم المضاد. وسنعرض فى الصفحات القادمة أمثلة للدفاع الإيجابي أو الهجوم المضاد.

## وسائل الدفاع

وسنعرض فى هذا الجزء أهم وسائل الدفاع التى يجب أن يتقنها المبتدىء فى الملاكمة .

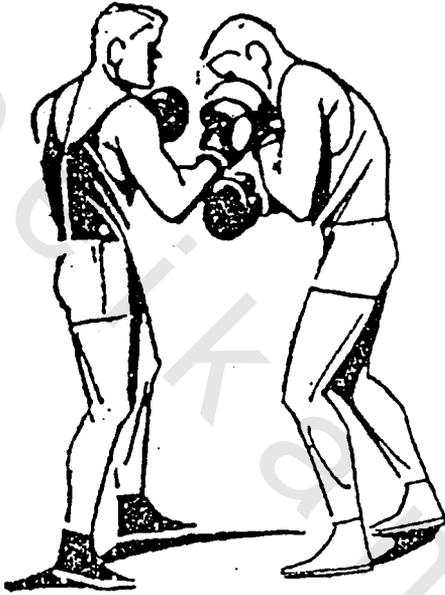
### ١- الصد بالكف الأيمن :



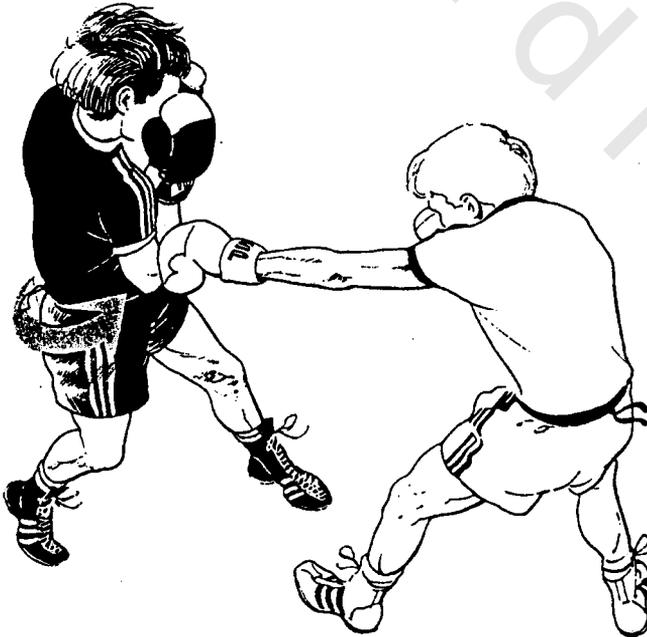
شكل ( ٤٣ )  
الصد بالكف الأيمن المفتوح

ويستخدم هذا الدفاع ضد اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس، واللكمة المستقيمة اليمنى للرأس، وذلك كما فى شكل ( ٤٣ ) بفتح راحة الكف الأيمن أمام الذقن لصد لكمة المنافس قبل وصولها للهدف .

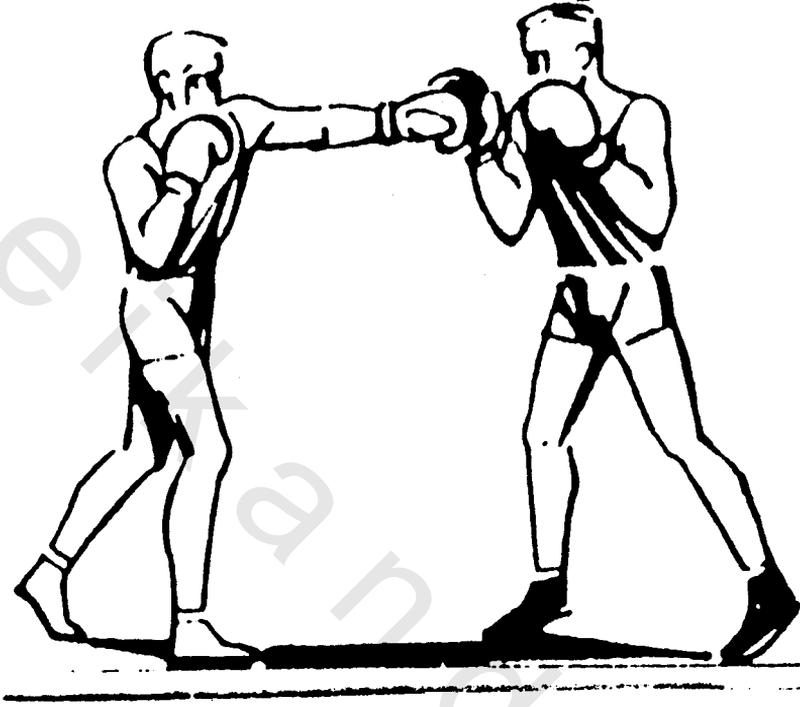
كما يستخدم لصد اللكمات الصاعدة للرأس كما فى شكل (٤٤).  
كما يستخدم الصد بالمرفق ضد اللكمات المستقيمة والجانبية والصاعدة  
للجذع كما فى شكل (٤٥).



شكل (٤٤)  
الصد بالكف الأيسر ضد اللكمة  
الصاعدة اليمنى للرأس



شكل (٤٥)  
الصد بالمرفق الأيمن ضد  
اللكمة المستقيمة  
اليسرى للجذع

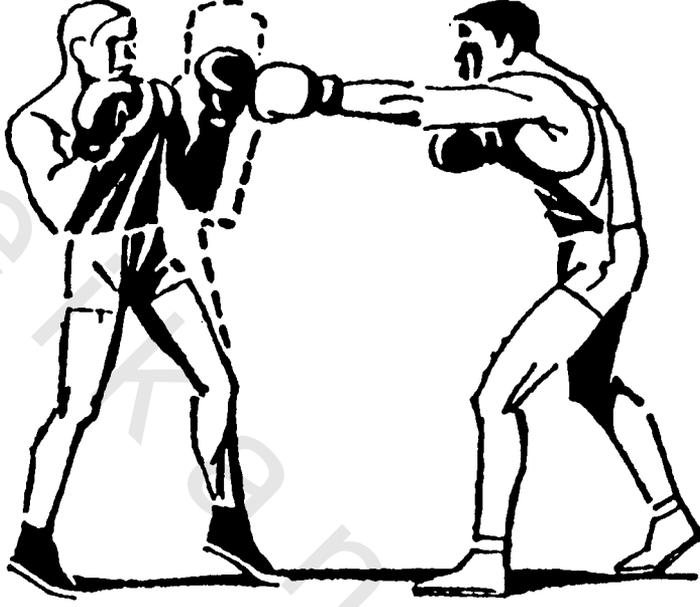


شكل (٤٦)

دفاع الدفع للدخال باليد اليسرى

وهي حركة دفاعية مفاجئة وسريعة تؤدي بجانب اليد أو الساعد لإبعاد لكمة المنافس قبل وصولها للهدف. انظر شكل (٤٦).

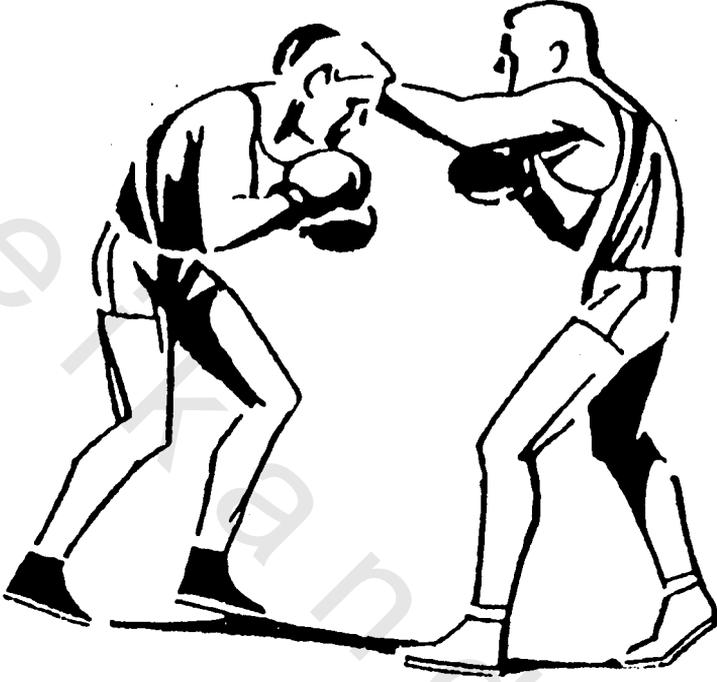
ويستخدم الدفع للدخال باليد اليمنى ضد اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس، أما اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس فيقوم اللاعب بدفعها للدخال باليد اليسرى.



شكل (٤٧)  
دفاع الميل للخلف

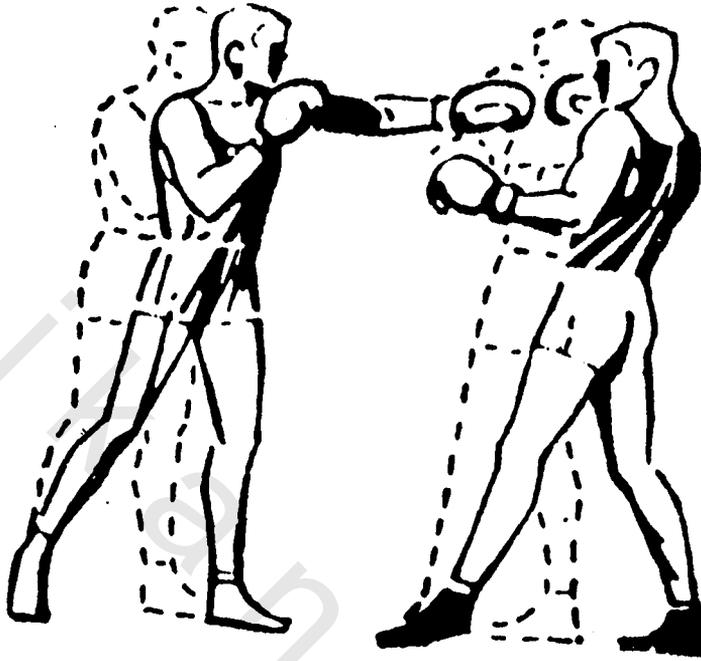
ويستخدم هذا الدفاع ضد اللكمات المستقيمة للرأس كما يستخدم ضد اللكمات الجانبية واللكمات الصاعدة للرأس .  
وهو دفاع سهل أدائه حيث ينحرف اللاعب خلفاً بجذعه مبتعداً عن لكمة منافسه . انظر شكل (٤٧) .

## ٤- دفاع الميل بالجذع لليمين :



شكل (٤٨)  
دفاع الميل بالجذع لليمين

ويستخدم هذا الدفاع ضد اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس . ولا يحيز المؤلف الميل بالجذع لليسار لأن ذلك يجعل اللاعب قريباً من الذراع اليمنى للمنافس ، الذي من المحتمل أن يوجه إليه لكمة مستقيمة يمينى للرأس أو صاعدة يمينى للرأس . ويؤدي هذا الدفاع - كما هو واضح من شكل (٤٨) - بانحراف الجذع سريعاً جهة اليسار وبالقدر الذى يسمح بتفادى اللكمة .



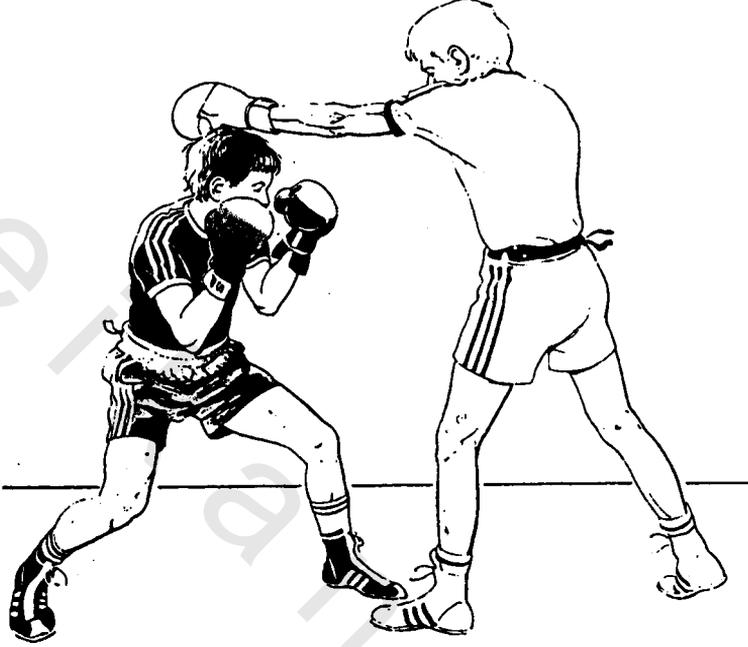
شكل (٤٩)

دفاع الخطو للخلف

ويعتبر من أسهل الدفاعات وأهمها، ويستخدم ضد جميع أنواع اللكمات سواء كانت مستقيمة أو جانبية أو صاعدة.

ويؤدى بالابتعاد عن مدى لكمات المنافس وذلك بأخذ خطوة قصيرة بالقدم الخلفية. كما فى شكل (٤٩).

كما أنه من الممكن أن يتم بأخذ خطوة قصيرة بالقدم الخلفية خلفاً، تتبعها القدم الأمامية بنفس المسافة ليعود اللاعب إلى وضع الاستعداد. ويجب على اللاعب أن يرتد سريعاً ليحافظ على المسافة بينه وبين منافسه، وليتمكن من تسديد اللكمات إليه مستغلاً الثغرات المفتوحة ومسدداً اللكمات المناسبة إليه.



شكل ( ٥٠ )  
دفاع الفطس أسفل اللكمة

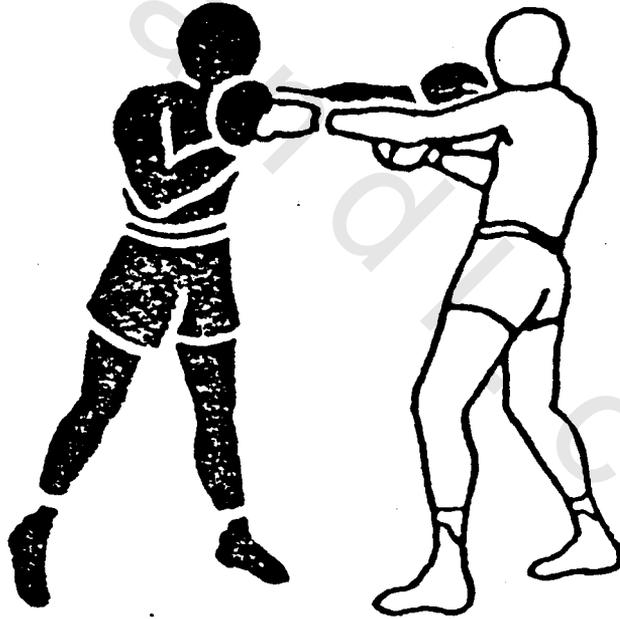
ويستخدم هذا الدفاع ضد اللكمات المستقيمة اليمنى واليسرى للرأس واللكمات الجانبية اليمنى واليسرى للرأس. ويؤديه اللاعب بثني الركبتين قليلاً، وبالقدر الذي يسمح له بتفادي اللكمة الموجهة إليه مع الاحتفاظ بوضعية الرأس والذراعين كما في وضع الاستعداد. ويجب على الملاكم أن يتجنب اصطدام رأسه بالمنافس أو زيادة ثني الركبتين لكي لا ينخفض رأسه عن مستوى حزام منافسه. انظر شكل (٥٠).

## الدفاع الإيجابي (الهجوم المضاد)

بعد أن يتعلم اللاعب المبتدئ وسائل الدفاعات المختلفة، يجب على المدرب أن يدرجه على ربط الوسائل الدفاعية باللكمات المختلفة، حتى لا يكون دفاعه سلبيا لا يعود عليه بفائدة حاسمة سوى هروبه من لكمات المنافس، وحتى لا تكون إدارته للمباراة إدارة سلبية.

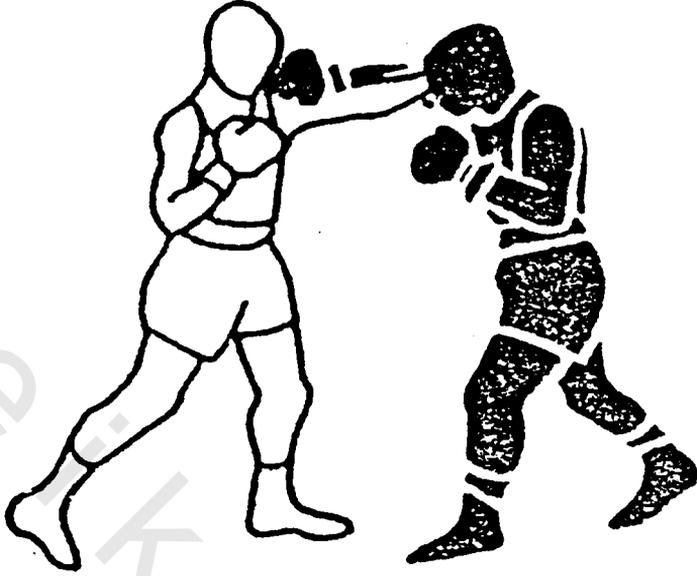
وسنقوم بعرض بعض نماذج الهجوم المضاد أو الدفاع الإيجابي موضحة بالرسوم .

انظر الأشكال الآتية :



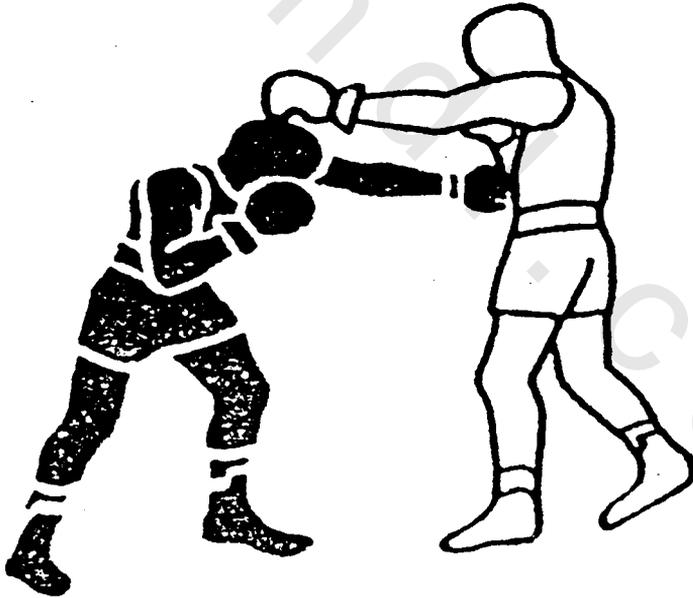
شكل (٥١)

الربط بين دفاع الصد بالكف الأيمن وتسديد لكمة مستقيمة يسرى لفك المنافس



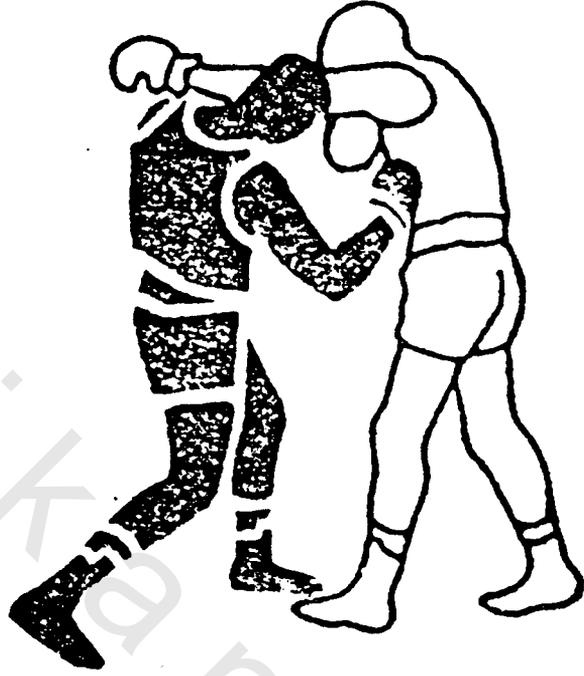
شكل (٥٢)

الربط بين دفاع الخطو لليمين مع تسديد لكمة مستقيمة يمينى تفك المنافس فوق ذراعه



شكل (٥٣)

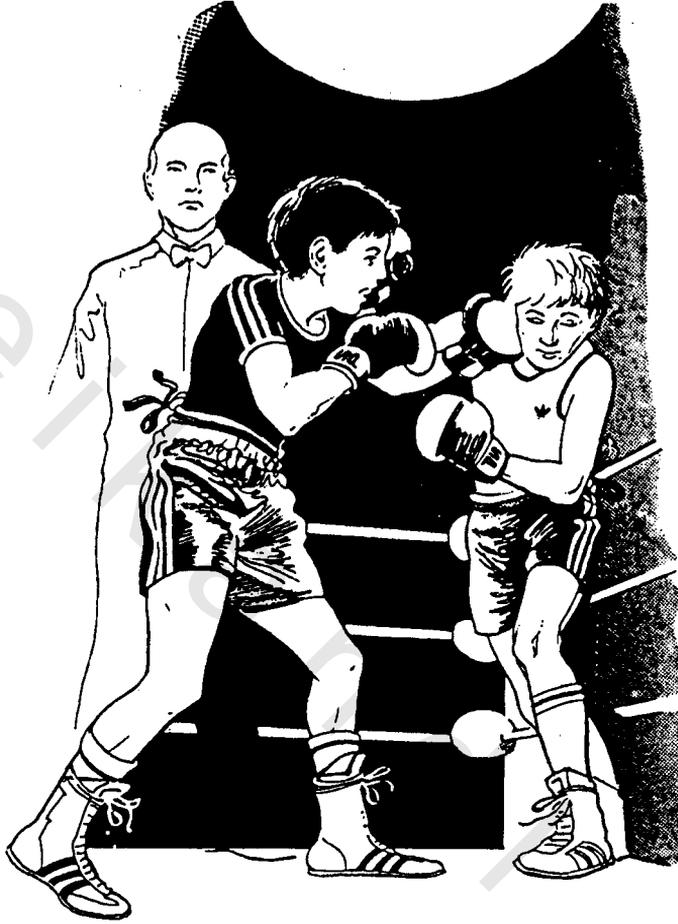
الربط بين دفاع الغطس أسفل اللكمة مع تسديد لكمة مستقيمة يسرى لجذع المنافس



شكل (٥٤)

الربط بين دفاع الخطو لليمين مع تسديد لكمة صاعدة يمنى بجذع المنافس

## فن الحلقة



شكل (٥٥)

لابد أن يدرس الملاكم نقاط الضعف ونقاط القوة في منافسه، ويعمل على استغلال نقاط الضعف، وتجنب نقاط القوة.

ويجب على الملاكم المبتدئ أن يستخدم ذهنه دائما، ولا يعتقد أن الملاكمة قوة فقط أو مجرد تسديد لكمات دون تفكير أو وعى، وعليك أن تبحث عن

ثغرات فى دفاع منافسك لتوجيه لكلمات مؤثرة إليه . واستمع إلى نصائح مدرسك التى يسديها إليك فى وقت الراحة .

لا توجه لكلمة فى الجولات يتوقعها منافسك، فعلى سبيل المثال: لو أن منافسك توقع أن توجه لكلمات جانبية وجه لكلمات أخرى غيرها .

تعلم الخداع وهذا لن يكون سهل للمبتدئين فذلك يحتاج لخبرة وتدريب مستمر، فعلى سبيل المثال: لاعب كرة القدم أو السلة يدعى أنه سيوجه الكرة فى اتجاه معين ثم يمررها فى اتجاه آخر بدلاً منه .

وفى الملاكمة يمكنك أن تبدى تسديد لكلمة إلى الرأس ثم توجهها إلى الجذع، أو تنظر إلى جذع المنافس ثم تقوم بتوجيه لكلمات إلى الفك .

كما يمكنك أن تخدع منافسك بحركات خفيفة بكتفك أو برأسك أو جذعك أو رجلك .

ولكن جميع أنواع الخدع يجب أن تتدرب عليها عدة مرات فى الملاكمة التخيلية أو على كيس اللكم أو مع زميل لك .

وعلى الملاكم المبتدئ دائماً أن يحافظ على وقفة الاستعداد حتى لا يفتح ثغرات يستغلها منافسه، وعليك بتوجيه النظر نحو المنافس دائماً، ونوع من لعبك .

وعليك بالإكثار من توجيه اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس لتجمع أكبر عدد من النقاط .

كما يجب عليك أن تتحرك على الحلقة دائماً دون مبالغة فكما تعرف أن الهدف المتحرك أصعب من الهدف الثابت، بمعنى أنك إذا كنت متحركاً سيجد منافسك صعوبة فى تسديد اللكمات إليك عما لو كنت ثابتاً .

وابتعد دائماً عن الجبال وعن أركان الحلقة .

ولا تظهر أنك متعب أو مرهق لمنافسك فهو مثلك .

لا تعمل على أن تكسب المباراة بالضربة القاضية فتكون النتيجة أن تخسرها بالنقاط .

عليك قبل أن تنفذ أى لكمة أن تقدر المسافة بينك وبين منافسك حتى لا تطيش ضرباتك فى الهواء فتفقد توازنك .

ويجب على الملاكم أن يتعرف على صفات منافسه البدنية والمهارية وطريقته فى اللعب سواء أكان ذلك قبل صعوده الحلقة - إذا كان يعرف المنافس قبل ذلك-، أو خلال اللعب فى حالة عدم معرفة المنافس .

وعامة يجب على المبتدئ قبل الاشتراك فى المباريات أن يكون على دراية بفن الحلقة وخطط اللعب حتى يستطيع التصرف مع مختلف الملاكمين الذين يلعب معهم .

وفيما يلى توجيه مختصر للمبتدئ إذا ما تقابل مع ملاكم طويل القامة أو ملاكم مندفع أو ملاكم أشول أو ملاكم قصير القامة أو ملاكم قوى أو ملاكم فنان وماذا يفعل المبتدئ إذا كان محاصراً بالركن أو إذا سقط على الحلقة نتيجة تأثير لكمة أو إذا أسقط منافسه؟

#### - الملاكمة مع ملاكم طويل القامة

عليك أيها المبتدئ بالاقتراب دائماً من هذا الملاكم ومحاولة تسديد اللكمات الجانبية والصاعدة للرأس والجذع مع استخدام الحركات الدفاعية كالغطس والميل .

#### - الملاكمة مع ملاكم مندفع

إذا قابلت ملاكماً مندفعاً (متهوراً) لا تتقهقر للخلف بل استخدم حركات التنقل للجانبين مع توجيه لكمة مستقيمة يسرى لرأس منافسك لإيقاف اندفاعه . وتجنب الضربات الطائشة من خلال حفاظك على وضع الاستعداد السليم والتغطية الجيدة .

#### - الملاكمة مع ملاكم أعسر (أشول)

إذا قابلت أيها المبتدئ هذا النوع من الملاكمين الذين يتميزون بقوة ذراعهم اليسرى . عليك بالتغطية الجيدة والتحرك بالقدمين جهة يسارك للابتعاد عن ذراع منافسك القوية وأكثر من تسديد اللكمات المستقيمة والجانبية اليمنى إليه .

### - الملاكمة مع ملاكم قصير القامة

لا تدعه يقترب منك وسدد اللكمات المستقيمة إليه دائماً. وعليك بإيقاف هجومه باللكمة المستقيمة اليسرى للرأس. واستخدم الحركات الدفاعية كالخطو للخلف، والميل بالجذع، والخطو جانباً.

### - الملاكمة مع ملاكم قوى

إذا قابلت أيها المبتدئ هذا النوع من الملاكمين الذين يعتمدون على قوة لكماتهم عليك أن تسرع في تسديد لكماتك إلى منافسك واكثر من تحرك ومراوغتك بالقدمين للابتعاد عن لكماته.

واتخذ الحذر الشديد في عدم الوقوع تحت تأثير لكماته. واتخذ الاحتياطات الدفاعية اللازمة أثناء هجومك.

### - الملاكمة مع ملاكم فنان

هذا النوع من الملاكمين يعتمدون في ملاكماتهم على ذكائهم وتفكيرهم، فعليك أيها المبتدئ أن تعمل على عدم إعطاء منافسك الفرصة للتفكير وذلك بكثرة تسديد اللكمات الموجهة إليه وخاصة اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس. وعليك بالمبادأة والمبادرة بالهجوم دائماً.

### والآن ماذا تفعل عندما تكون أيها المبتدئ محاصراً بالركن؟

لا ترتبك ولكن عليك بالتغطية الجيدة وتوجيه لكمة مستقيمة يميني قوية لرأس المنافس مع أخذ خطوة دورانية لأحد الجانبين للخروج من الركن وتسديد عدة لكمات مستقيمة ووضع المنافس في نفس الركن.

## التمرينات البدنية العامة المصورة للمبتدئين

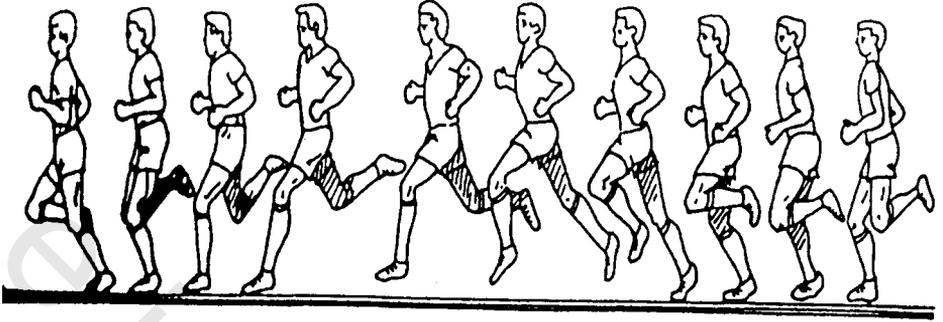
فى هذا الفصل من الكتاب وضع المؤلف التمرينات البدنية المناسبة للمبتدئ على هيئة صور يسهل فهمها، ومن خلالها يستطيع اللاعب المبتدئ أن يكتسب اللياقة البدنية الشاملة للملاكمة. حيث تعتبر اللياقة البدنية من أهم مقومات النجاح فى الملاكمة.

ويجب أن تبدأ التمرينات بالإحماء (التسخين) لإعداد الدورة الدموية والعضلات للعمل كالجرى.

كما يجب أن تنتهى أيضاً بتمرينات للتهدة.

كما أن التمرينات يجب أن تشمل كل اجزاء الجسم كالعنق والذراعين والجزع والرجلين، وعلى المبتدئ أن يؤدى التمرينات بصورة صحيحة حتى لا تنعدم فائدتها.

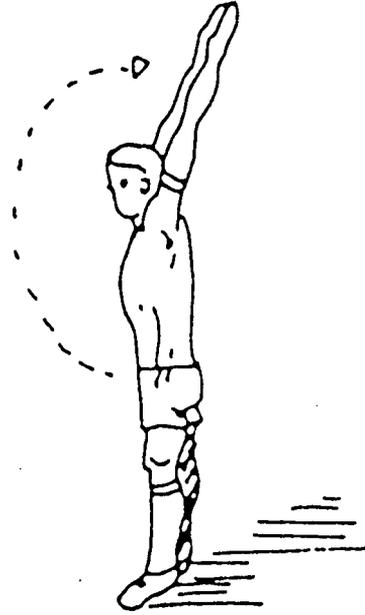
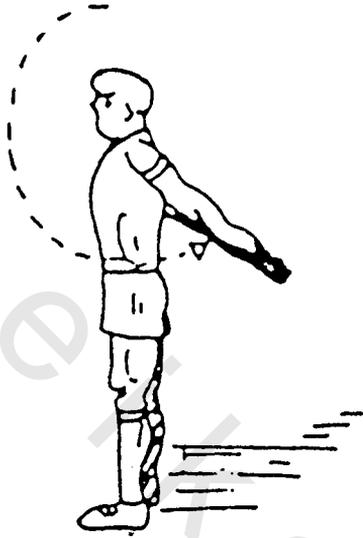
وفيما يلى عرض نماذج من التمرينات البدنية العامة المصورة للمبتدئ.



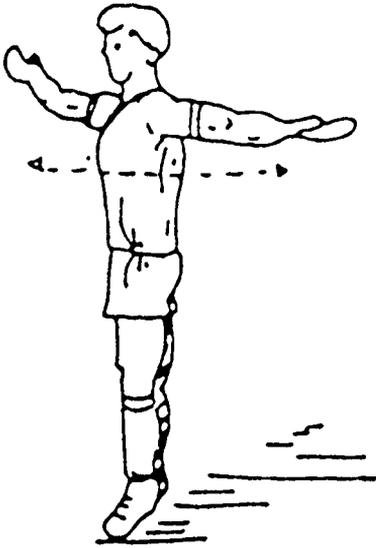
شكل (٥٦)  
الجرى بأنواعه (بطيء - سريع)



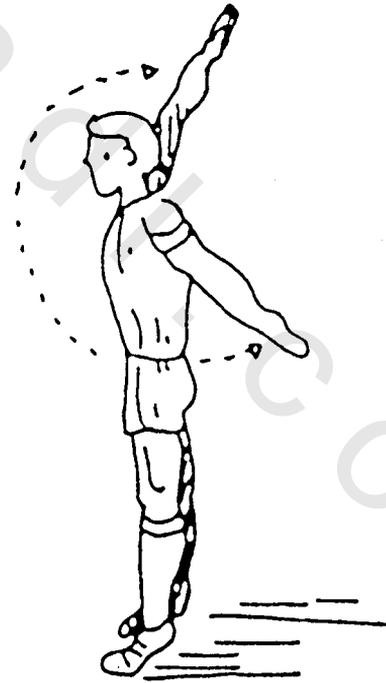
شكل (٥٧)  
المشى بأنواعه (بطيء - سريع)



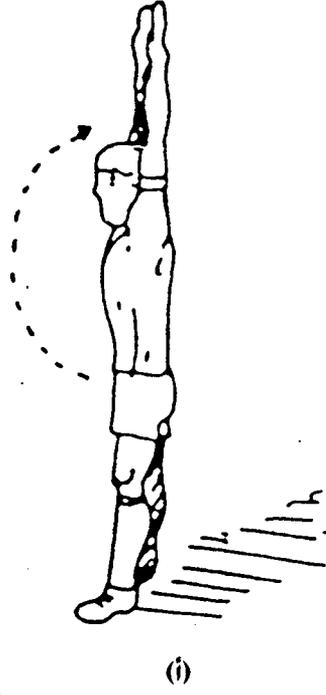
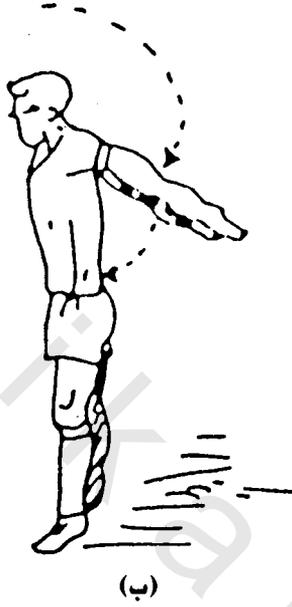
شکل (۵۸)



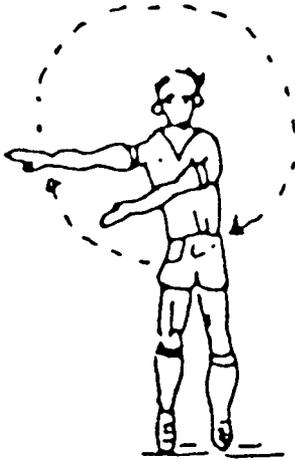
شکل (۶۰)



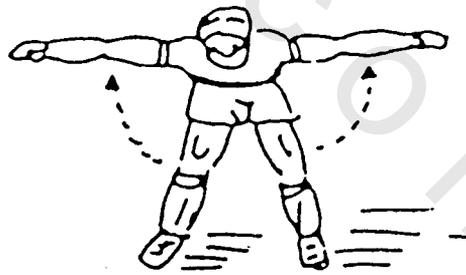
شکل (۵۹)



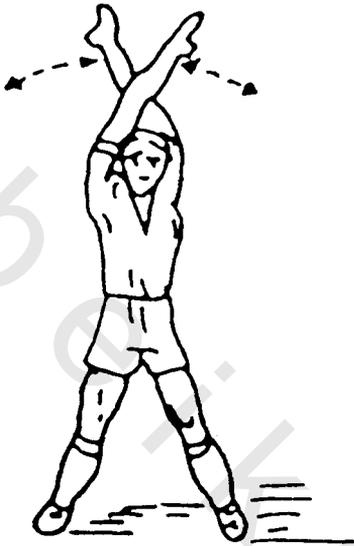
شکل (۶۱)



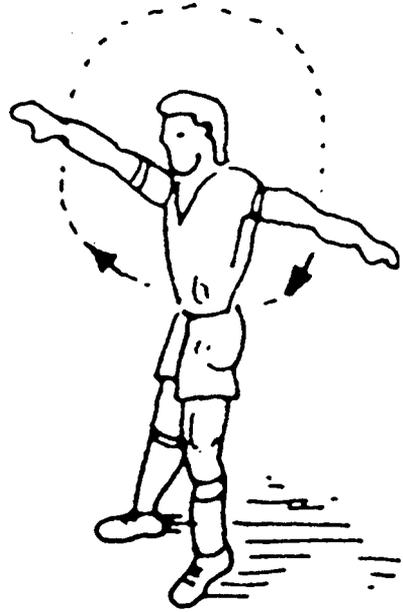
شکل (۶۳)



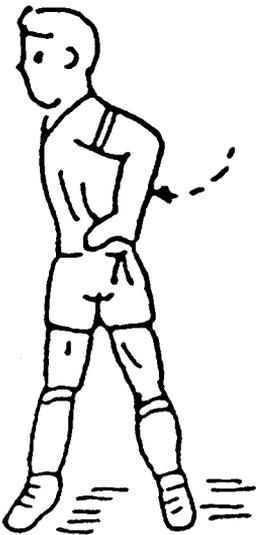
شکل (۶۲)



شکل (۱۵)



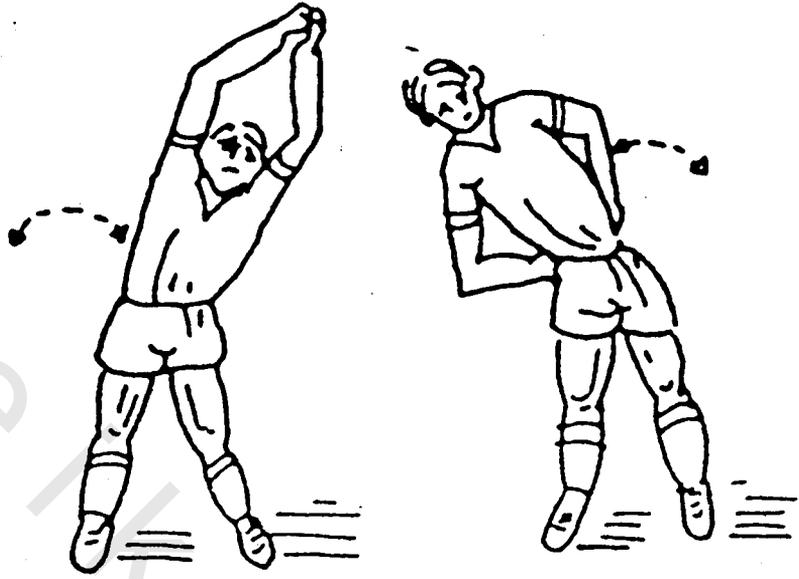
شکل (۱۴)



شکل (۱۷)



شکل (۱۱)



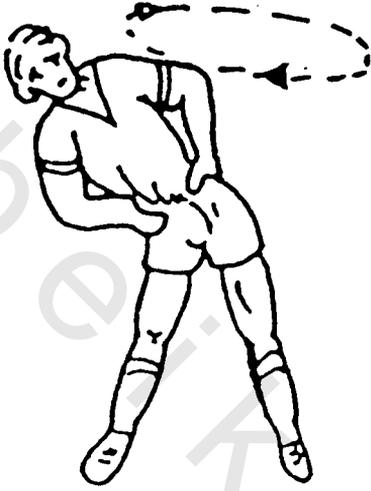
شکل (۶۸)



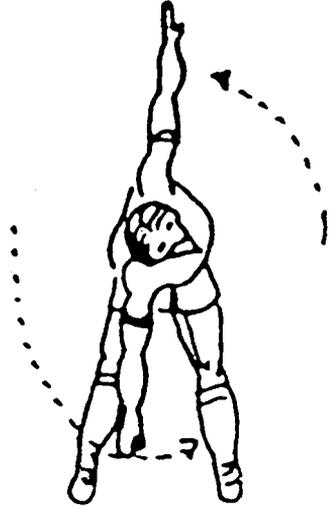
شکل (۷۰)



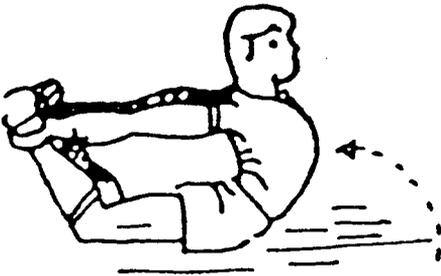
شکل (۶۹)



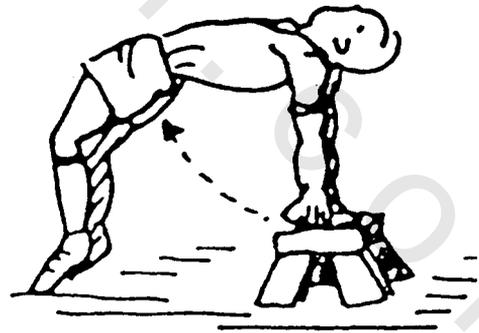
شكل (٧٢)  
تدوير الجذع



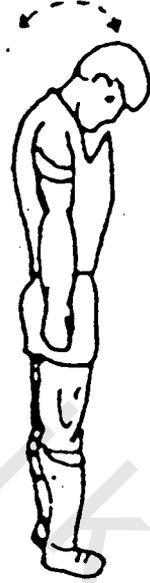
شكل (٧١)



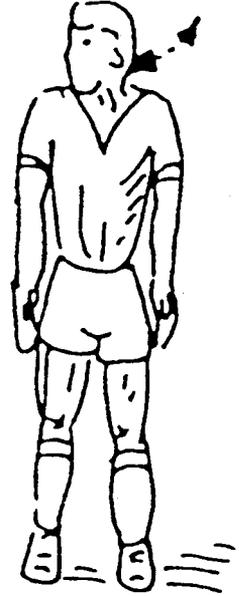
شكل (٧٤)  
رفع الصدر والرجلين



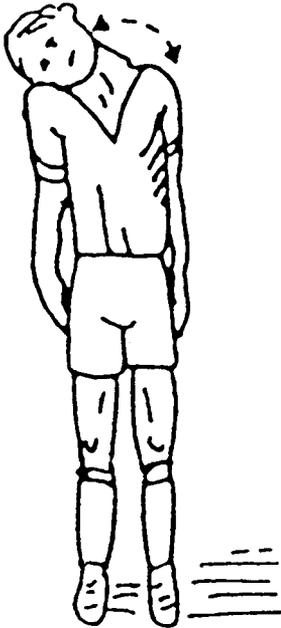
شكل (٧٣)



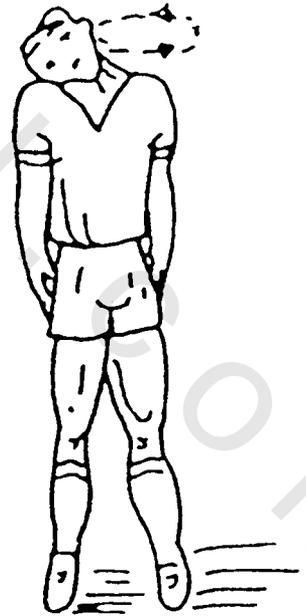
شكل (٧٦)  
ثنى الرأس أماماً وخلفاً



شكل (٧٥)



شكل (٧٨)



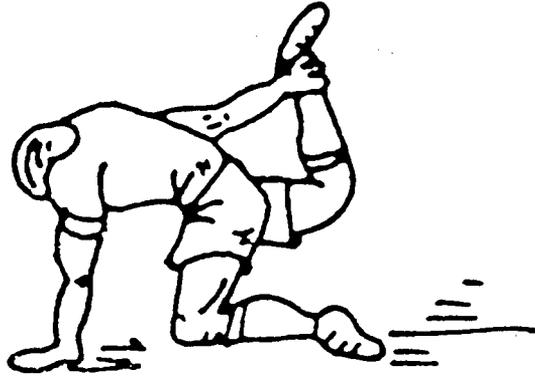
شكل (٧٧)



شکل (۷۹)



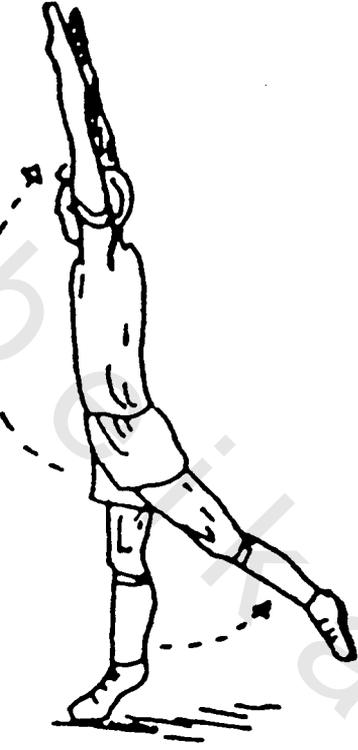
شکل (۸۰)



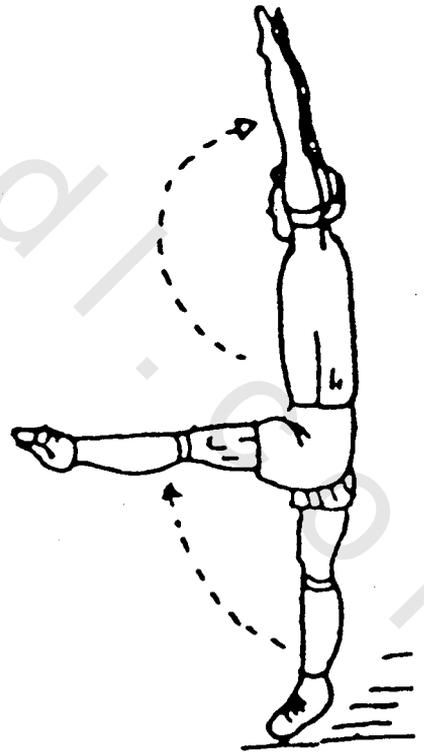
شکل (۸۱)



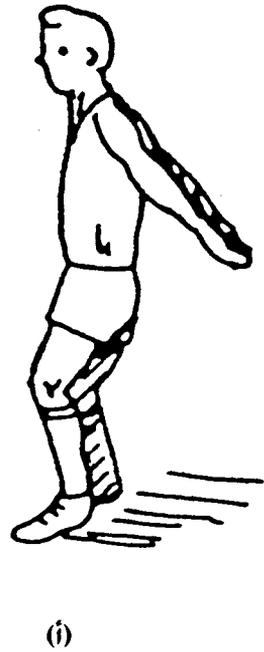
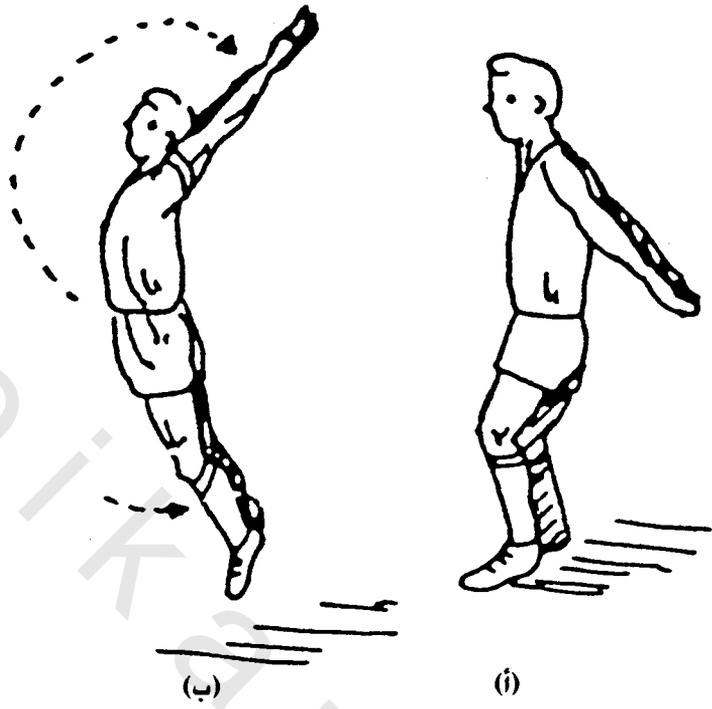
شکل (۸۲)



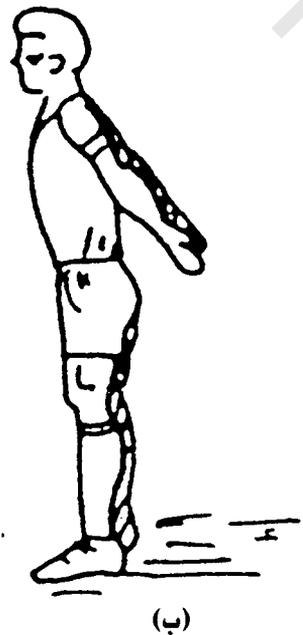
شکل (۸۳)



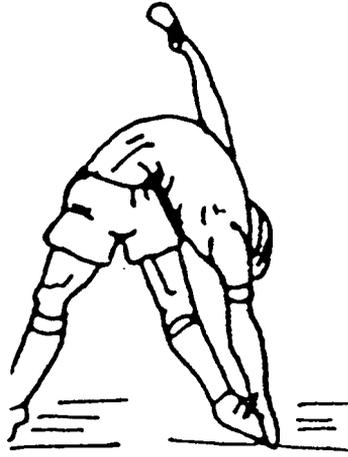
شکل (۸۴)



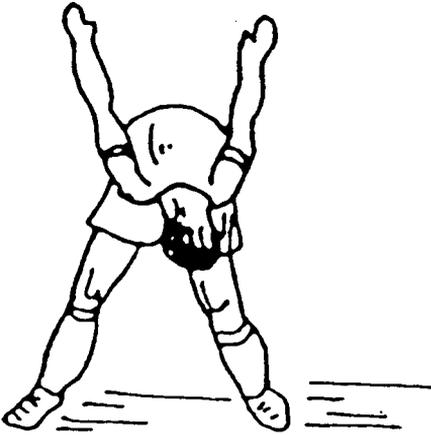
شکل (۸۵)



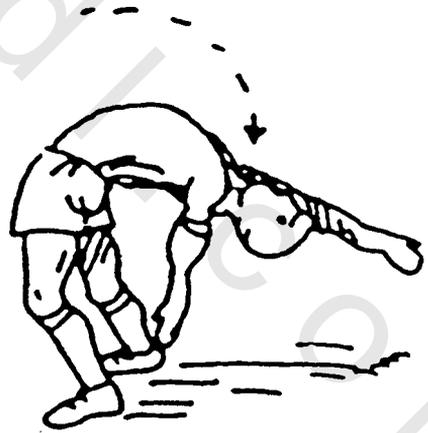
شکل (۸۶)



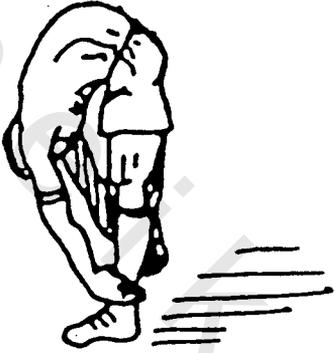
شکل (۸۷)



شکل (۸۹)



شکل (۸۸)



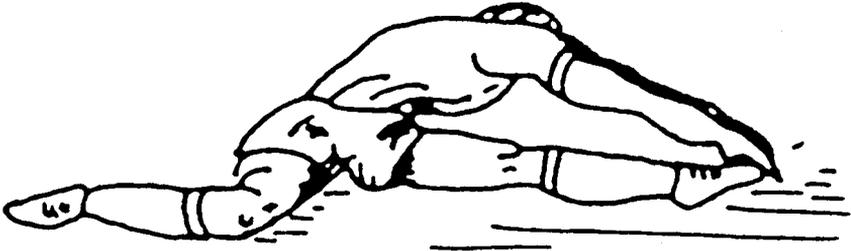
شکل (۹۱)



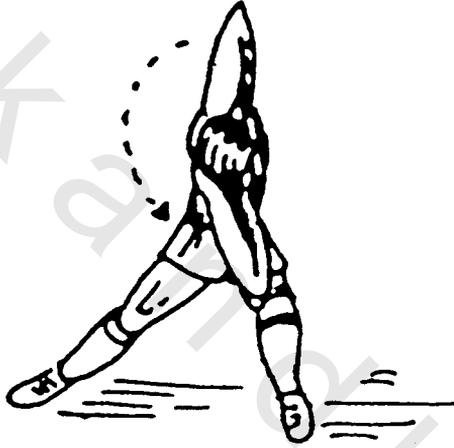
شکل (۹۰)



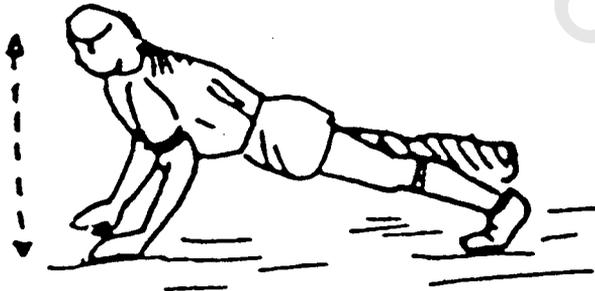
شکل (۹۲)



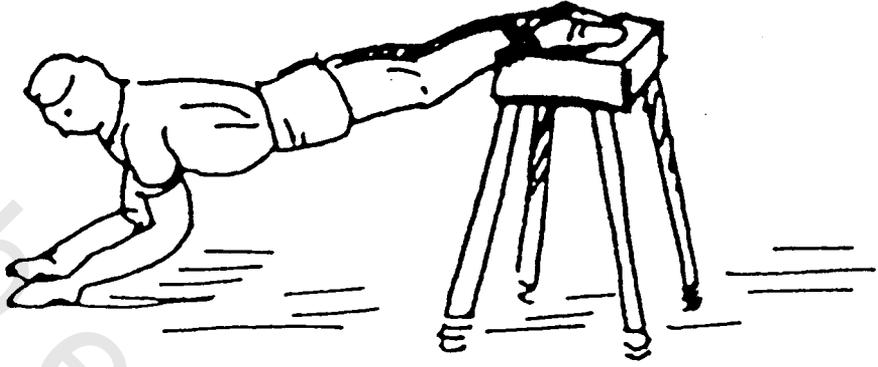
شکل (۹۳)



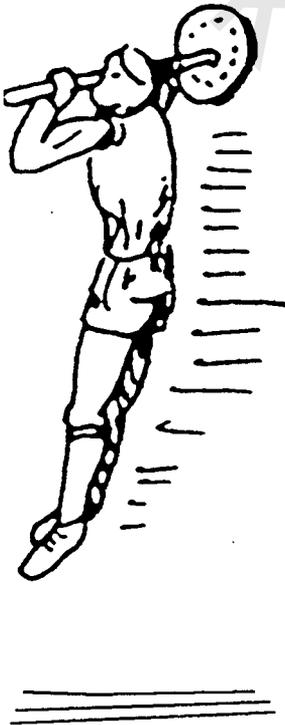
شکل (۹۴)



شکل (۹۵)



شكل (٩٦)

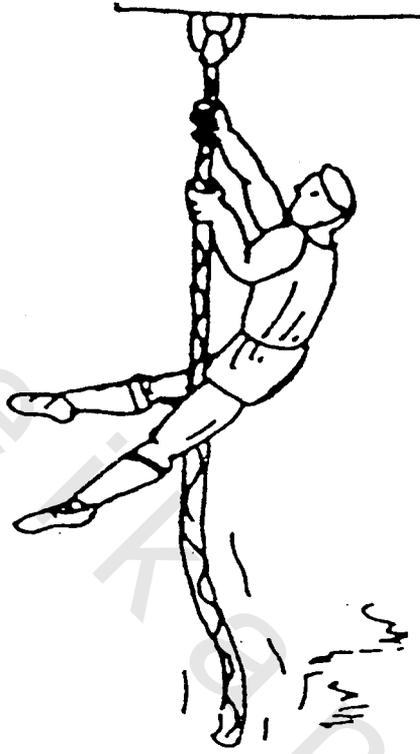


(ب)

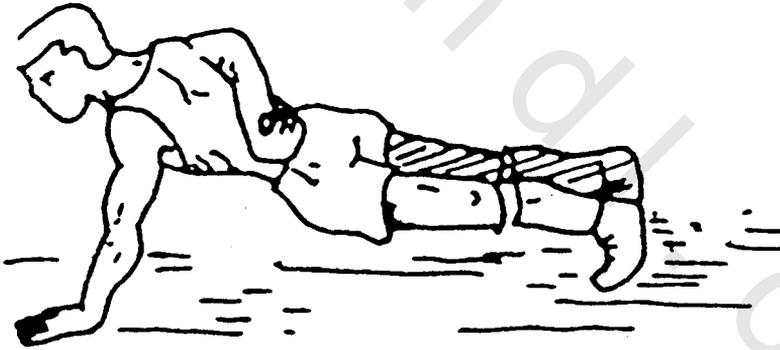


(i)

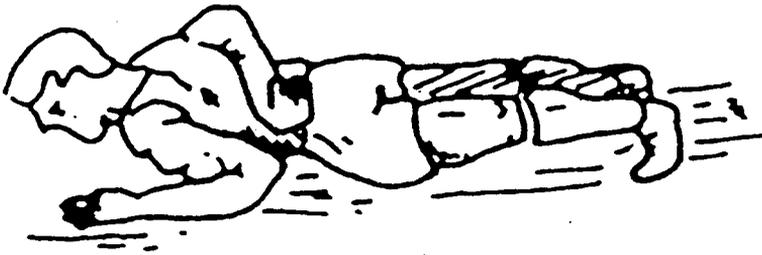
شكل (٩٧)  
شد العقلة



شکل (۹۸)  
تسلق الحبل

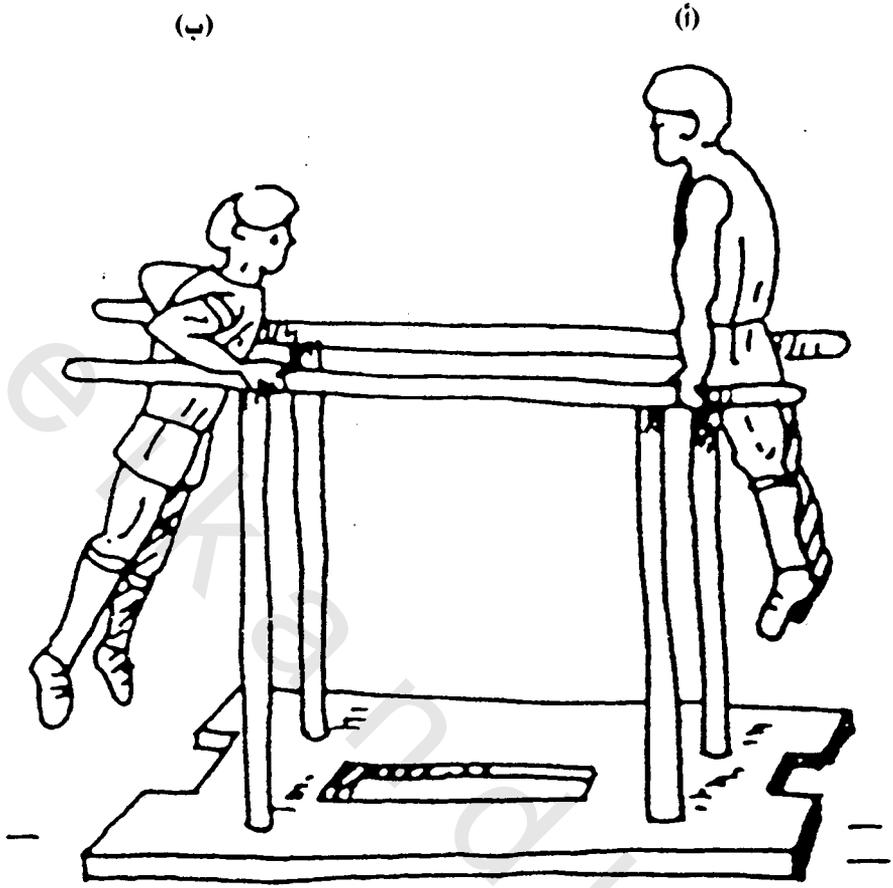


(۱)

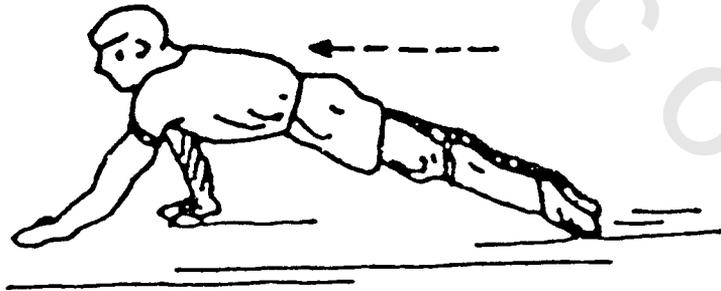


(۲)

شکل (۹۹)

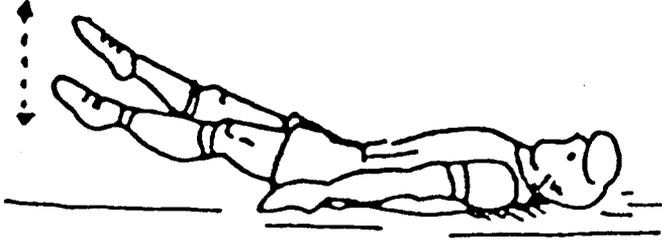


شكل (١٠٠)

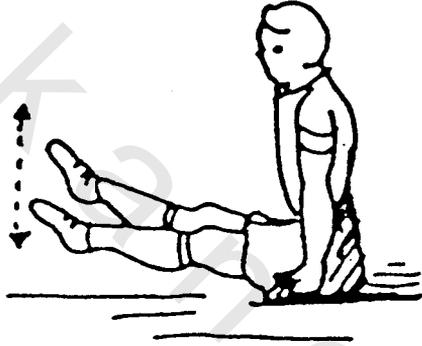


شكل (١٠١)

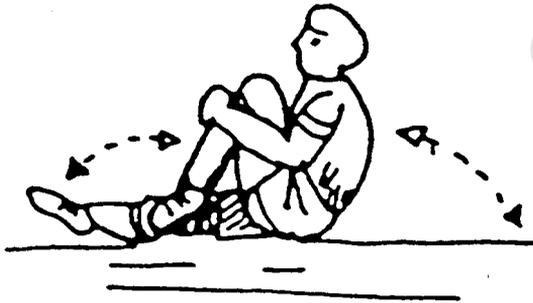
المشي على اليدين والقدمين



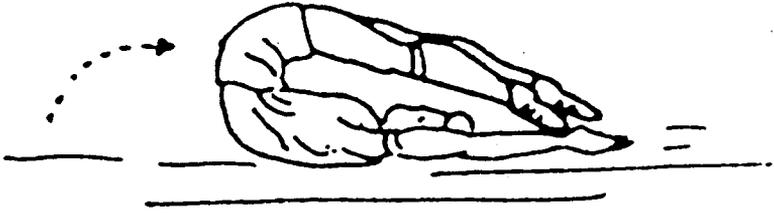
شکل (۱۰۲)



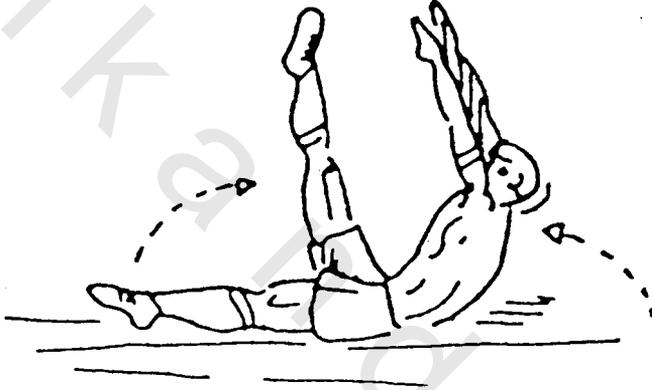
شکل (۱۰۳)



شکل (۱۰۴)



شکل (۱۰۵)



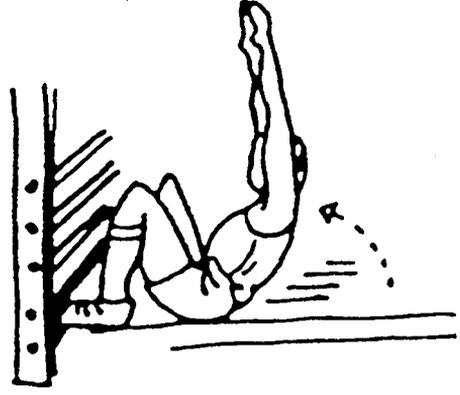
شکل (۱۰۶)



شکل (۱۰۷)

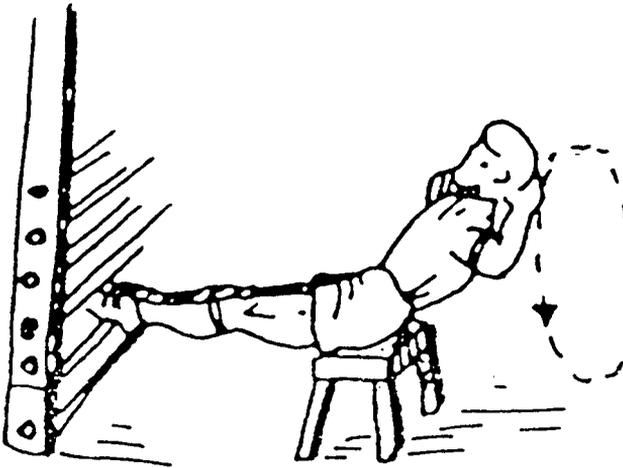
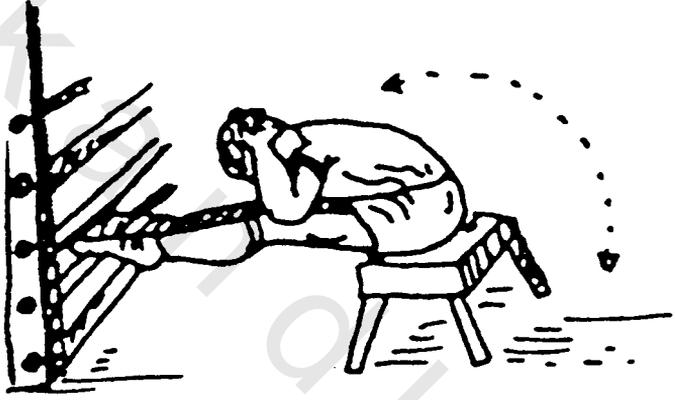


شکل (۱۰۹)

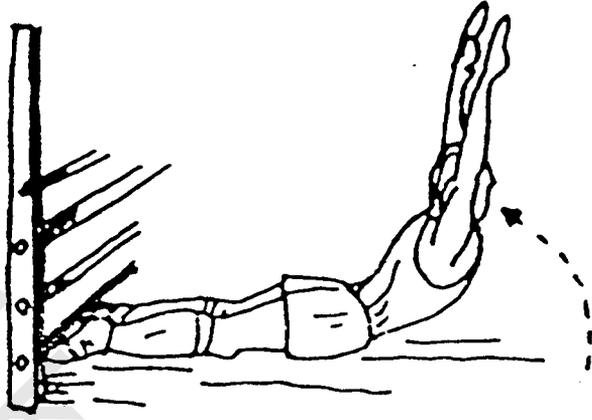


شکل (۱۰۸)

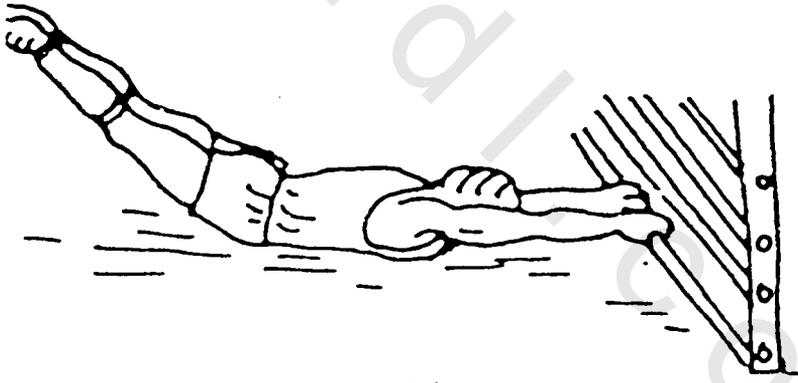
شکل (۱۱۰)



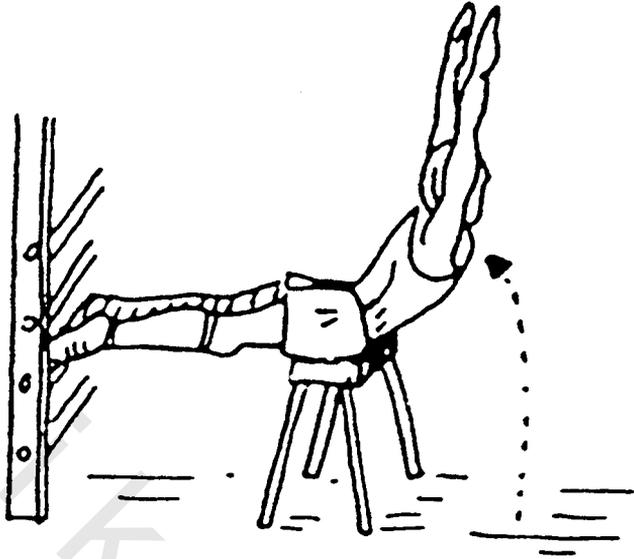
شکل (۱۱۱)



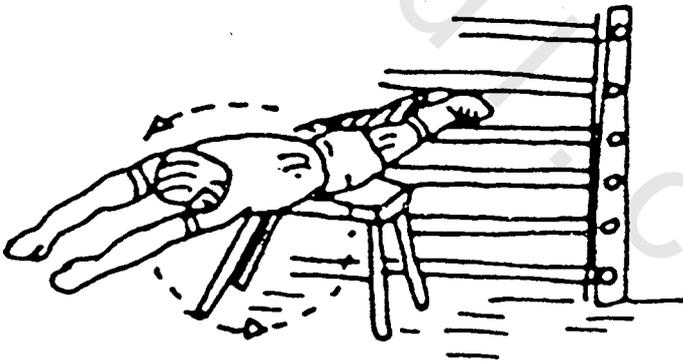
شکل (۱۱۲)



شکل (۱۱۳)



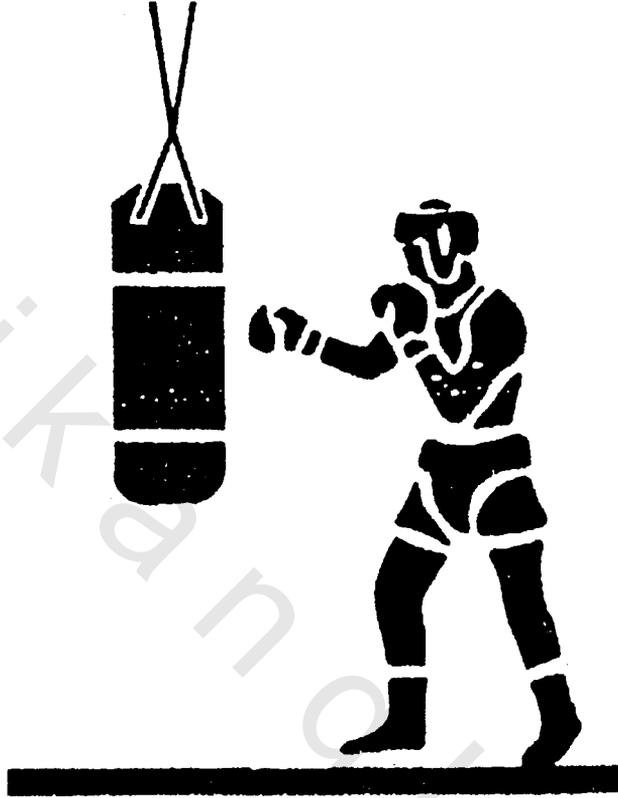
شکل (۱۱۴)



شکل (۱۱۵)

## التدريبات الخاصة للمبتدئين

### التدريب على كيس اللكم



شكل (١١٦)

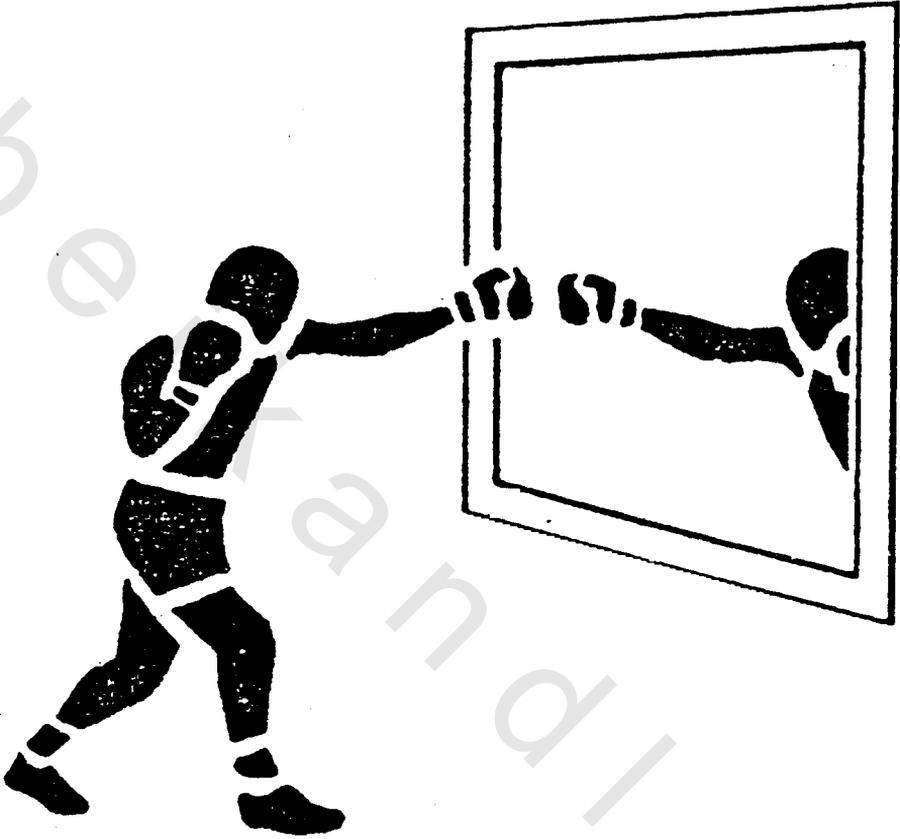
#### التدريب على كيس اللكم

يعتبر كيس اللكم وسيلة هامة لتقوية اللكمات والتدريب على الطريقة الصحيحة لتسديد اللكمات. شكل (١١٦).

ويجب على اللاعب المبتدئ قبل أن يتدرب على كيس اللكم أن يرتدى رباط اليد (البنداج) تحت القفاز حتى لا تحدث إصابة ليد، ويجب عليه أن يقفل قبضته بإحكام أثناء تسديد اللكمات.

كما يجب أن يرتدى الملاكم المبتدئ القفاز الخاص بالتدريب على كيس اللكم.

## الملاكمة أمام المرأة



شكل (١١٧)  
الملاكمة أمام المرأة

تتيح الملاكمة أمام المرأة للاعب المبتدئ اكتشاف أخطائه، وعلى الملاكم المبتدئ عند أداء الحركات الهجومية والدفاعية المختلفة أمام المرأة أن يحمي منطقة الذقن ويحافظ على وضع الاستعداد. شكل (١١٧).

## اللكم فى كفوف المدرب



شكل (١١٨)  
اللكم فى كفوف المدرب

ويهدف اللكم فى كفوف المدرب إلى أن يتقن اللاعب المبتدئ الطريقة الصحيحة لأداء اللكمات والدفاعات ويقوم بالتحركات الصحيحة فى جميع الاتجاهات. انظر شكل (١١٨).



شكل (١١٩)  
اللكم على الكرة  
الراقصة



شكل (١٢٠)  
اللكم على الكرة المترددة

وتستخدم الكرة الراقصة والكرة المترددة في تنمية سرعة اللكمات

## اللكم الخيالى



شكل (١٢١)  
اللكم الخيالى

ويتخيل فيه اللاعب المبتدىء أنه يلاكم أحد المنافسين مستخدما جميع أنواع اللكمات والدفاعات المختلفة، وعليه أن يتحرك فى جميع الاتجاهات محافظا على وضع الاستعداد. شكل (١٢١).

## الوثب بالحبل



شكل (١٢٢)  
الوثب بالحبل

ويعمل على تنمية التحمل والتوافق كما ينمي السرعة ويقوى عضلات  
الرجلين. شكل (١٢٢).

## الإصابات الشائعة فى الملاكمة وكيف يتجنبها الملاكم المبتدىء

الإصابات الشائعة فى الملاكمة هى:

إصابة الرسغ - إصابة الأصابع - شحج الحاجب - تمزق الشفاه - نزيف الأنف .

ولكى يتجنب الملاكم المبتدىء هذه الإصابات عليه مراعاة ما يلى:

- اتخاذ الوضع الصحيح لقبضة اليد أثناء تسديد اللكمات مع ضرورة لف رباط اليد قبل ارتداء القفازات .
- ارتداء اللاعب المبتدىء لواقى الرأس عند التلاكم مع الزميل فى التدريب .
- ارتداء اللاعب المبتدىء لواقى الأسنان عند التلاكم مع الزميل فى التدريب .
- ارتداء اللاعب المبتدىء لواقى الخصيتين عند التلاكم مع الزميل فى التدريب .
- استخدام اللاعب المبتدىء لمختلف الأساليب الدفاعية والعمل على إتقان هذه الأساليب .

## النظام الغذائي الصحيح للملاكمين المبتدئين

الملاكم المبتدئ يحتاج إلى تغذية جيدة تتناسب مع المجهود الشاق الذي يبذله، وخاصة أن سنه يتراوح من (١٢) إلى (١٤) سنة، وهي مرحلة نمو. ولذلك على اللاعب في هذه المرحلة تجنب عملية التخسيس.

كما يجب على المدرب أن يشرح للاعبين المبتدئين قواعد التغذية الصحيحة. ويجب أن تحتوي وجبة اللاعب المبتدئ على كافة العناصر الغذائية كالبروتينات والكربوهيدرات والدهون والفيتامينات والمعادن وعموماً أى نقص في الغذاء يضر بالجسم.

كما يجب على اللاعب المبتدئ أن يحرص على تناول الوجبات الغذائية الغنية بالبروتينات مثل (اللحوم والدواجن والأسماك والبقول).

كما يجب أن تكون الوجبة الغذائية للاعب قبل التدريبات أو المنافسات بأربع ساعات.

واحرص على تناول السوائل بوفرة وخاصة الطبيعية مثل عصير البرتقال والقصب.

كما يجب أن تشرب اللبن بوفرة وتكثر من تناول الخضروات الطازجة والفاكهة.

أولى مراحل هضم الأطعمة النشوية تحدث في الفم فامضغ كل مادة نشوية تأكلها مضغاً جيداً.

واكثر من أكل السلطة المصنوعة من الخس والجرجير والخيار والطماطم والجزر والبصل.

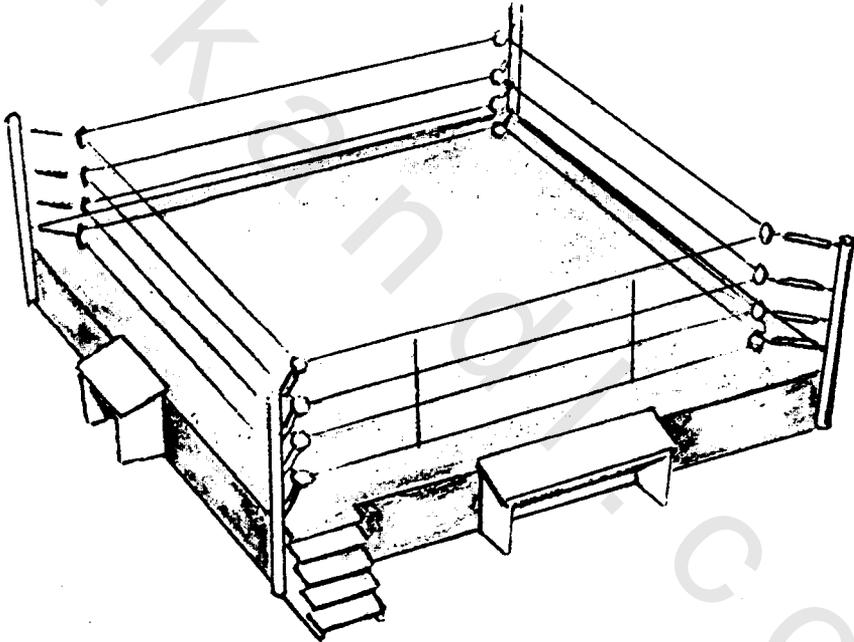
واحرص على تناول عسل النحل لأن له فوائد صحية لا حصر لها كما ذكره القرآن الكريم.

وتناول فص أو فصين من الثوم يوميا على الريق فقد وصى الرسول الكريم ﷺ بذلك، ولا تأكل وأنت شبعان، وتذكر قول رسول ﷺ: «نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع».

### أهم قوانين الملاكمة للمبتدئين

سنعرض فى هذا الجزء من الكتاب أهم قوانين الملاكمة التى يجب أن يعرفها الملاكم المبتدىء موضحة بالصور كلما أمكن ذلك.

حلقة الملاكمة Ring



شكل (١٢٣)  
حلقة الملاكمة

الحلقة مربعة الشكل وطول ضلعها (٦١٠سم) ولها أربعة حبال، وثلاثة سلالم، سلمين لاستخدام الملاكمين، وسلم ثالث لاستخدام الحكم والطبيب.

## الأوزان Weights

حدد القانون الدولي للملاكمة (١٢) وزناً، وفي المسابقات يحدد بطل واحد لكل وزن ولا يسمح بالاشتراك في المباريات الدولية لمن يقل سنه عن ١٧ سنة. والجدول التالي يوضح الأوزان الاثني عشر.

### جدول (١) الأوزان في الملاكمة

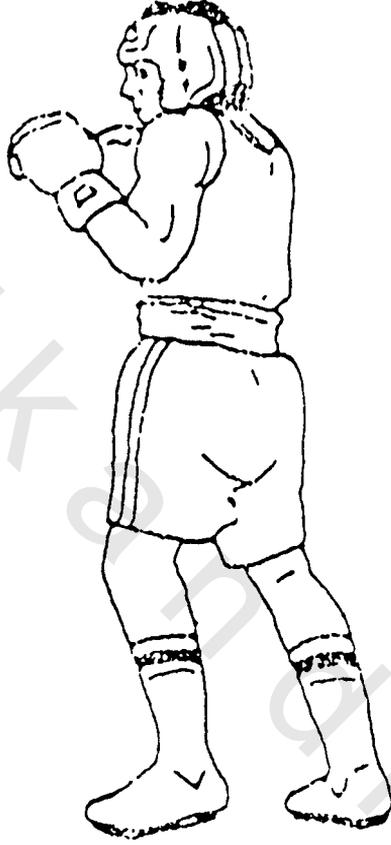
لا يزيد عن ٤٨ كجم	Light Fly Weight	وزن خفيف الذبابة
اكثر من ٤٨ كجم وحتى ٥١ كجم	Fly Weight	وزن الذبابة
اكثر من ٥١ كجم وحتى ٥٤ كجم	Bantam Weight	وزن الديك
اكثر من ٥٤ كجم وحتى ٥٧ كجم	Feathr Weight	وزن الريشة
اكثر من ٥٧ كجم وحتى ٦٠ كجم	Light Weight	وزن الخفيف
اكثر من ٦٠ كجم وحتى ٦٣,٥ كجم	Light Welter Weight	وزن خفيف الوسط
اكثر من ٦٣,٥ كجم وحتى ٦٧ كجم	Welter Weight	وزن الوسط
اكثر من ٦٧ كجم وحتى ٧١ كجم	Light Middle Weight	وزن خفيف المتوسط
اكثر من ٧١ كجم وحتى ٧٥ كجم	Middle Weight	وزن المتوسط
اكثر من ٧٥ كجم وحتى ٨١ كجم	Light Heavy Weight	وزن خفيف الثقيل
اكثر من ٨١ كجم وحتى ٩١ كجم	Heavy Weight	وزن الثقيل
أكثر من ٩١ كجم	Super Hevy Weight	وزن فوق الثقيل

وفيما يلي أوزان البراعم<sup>(١)</sup> المعتمدة من الاتحاد المصري للملاكمة للهواة.

جدول (٢)  
أوزان البراعم

أكثر من ٣٢ كجم وحتى ٣٤ كجم	وزن خفيف خفيف الذبابة
أكثر من ٣٤ كجم وحتى ٣٦ كجم	وزن خفيف الذبابة
أكثر من ٣٦ كجم وحتى ٣٨ كجم	وزن الذبابة
أكثر من ٣٨ كجم وحتى ٤٠ كجم	وزن الديك
أكثر من ٤٠ كجم وحتى ٤٢ كجم	وزن الريشة
أكثر من ٤٢ كجم وحتى ٤٥ كجم	وزن الخفيف
أكثر من ٤٥ كجم وحتى ٤٨ كجم	وزن خفيف الوسط
أكثر من ٤٨ كجم وحتى ٥١ كجم	وزن الوسط
أكثر من ٥١ كجم وحتى ٥٤ كجم	وزن خفيف المتوسط
أكثر من ٥٤ كجم وحتى ٥٧ كجم	وزن المتوسط
أكثر من ٥٧ كجم وحتى ٦٠ كجم	وزن فوق المتوسط
أكثر من ٦٠ كجم وحتى ٦٣ كجم	وزن خفيف الثقيل
أكثر من ٦٣ كجم وحتى ٦٦ كجم	وزن الثقيل
أكثر من ٦٦ كجم وحتى ٦٩ كجم	وزن فوق الثقيل

(١) مرحلة البراعم من سن (١٢ - ١٤) سنة.



شكل (١٢٤)

يرتدى الملاكم الهاوى فى المباراة فائلة بدون أكمام (حمالات) وشورت حتى منتصف الفخذ وشراب وحذاء بدون كعب وخال من المسامير .  
كما يرتدى واقى للرأس وواقى للثة وواقى للخصيتين بالإضافة إلى القفازات .  
ويجب على الملاكم أن يلف بنداج على يديه قبل لبس القفازات . انظر شكل (١٢٤) .

## رباط اليد (البنداج)

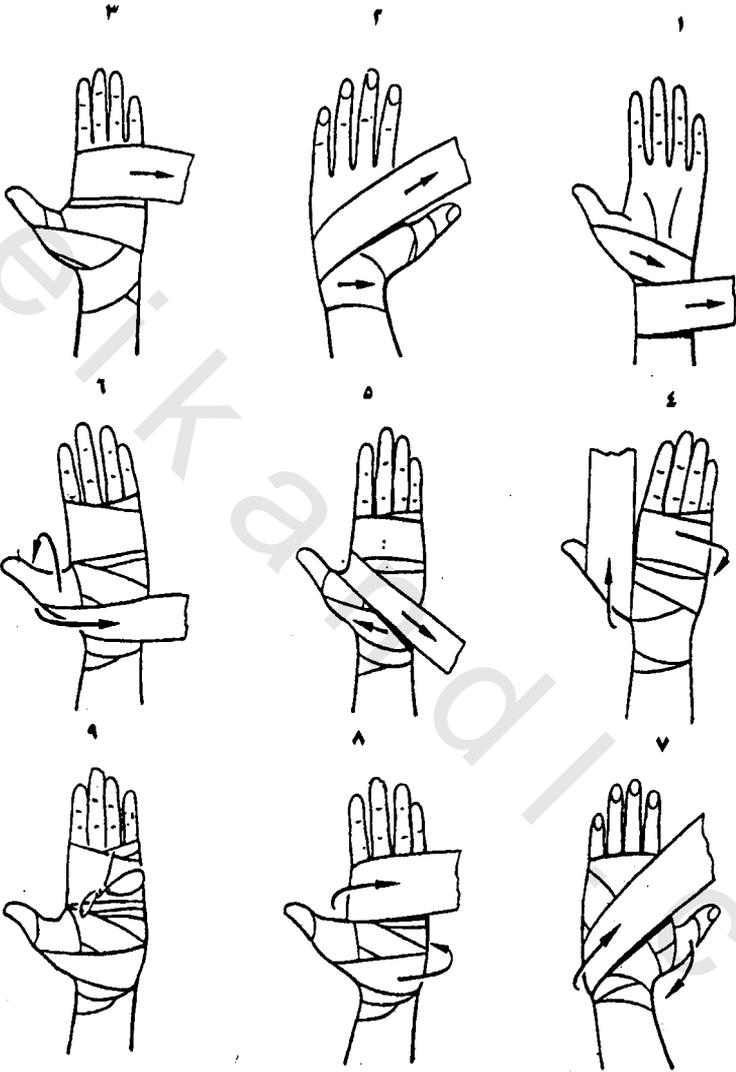


شكل (١٢٥)

يستعمل الملاكم رباط طبي أملس للف اليد طوله (٢٥٠سم)، وهذا الرباط لوقاية اليد من الإصابات .

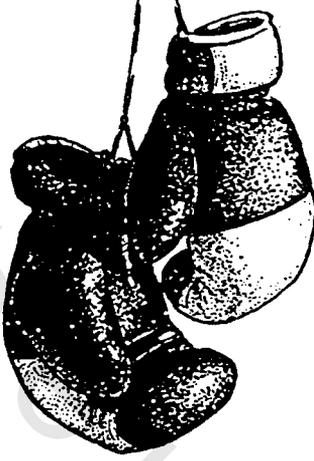
ويجب على الملاكم المبتدئ أن يرتدى البنداج عند التدريب على كيس اللكم أو الملاكمة مع الزميل ، وليس فى المباريات فقط .

والأشكال من (١) إلى (٩) توضح الطريقة الصحيحة للف رباط اليد .



## القفاذات Gloves

يحتم قانون الملاكمة ارتداء قفاذات لحماية المتنافسين من الإصابات وهي ذات مواصفات خاصة، فوزن فردة القفاذ (٢٨٤ جم) لكل فردة. انظر شكل (١٢٦).



شكل (١٢٦)  
القفاذات

## واقى الرأس Headguard

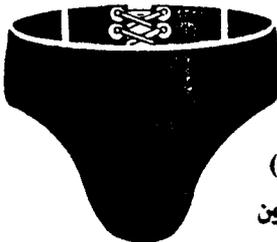
يرتدى الملاكم الهاوى أثناء المباريات واقى للرأس. ويجب أن يحكم ربطه جيداً لحماية رأسه أثناء المباراة. كما يضع فى فمه واقى للأسنان واللثة من المطاط، وممنوع نزعه خلال المباراة. انظر شكل (١٢٧).



شكل (١٢٧)  
واقى الأسنان

## واقى الخصيتين Cup protect

ويلبسه الملاكم للحماية من اللكمات تحت الحزام. انظر شكل (١٢٨).



شكل (١٢٨)  
واقى الخصيتين

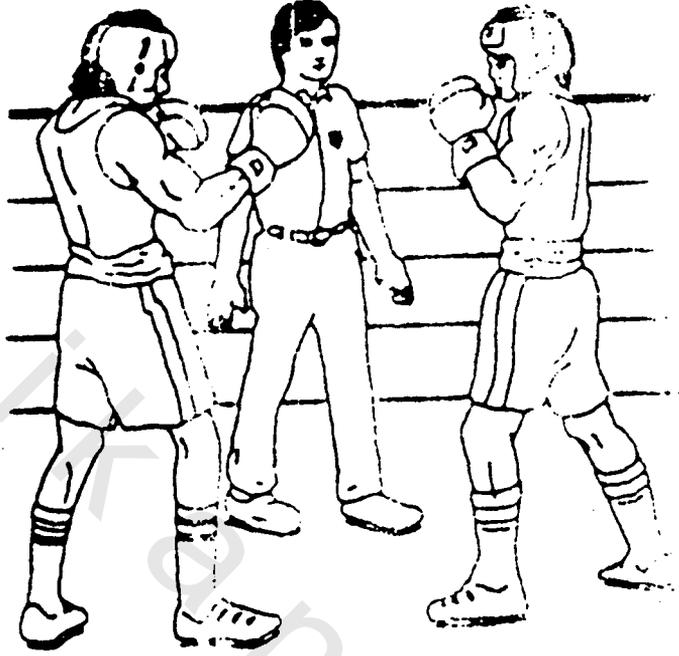


شكل (١٢٩)

تتكون مباراة الملاكمة من ٥ جولات زمن كل جولة دقيقتين، وبين كل جولة وأخرى دقيقة واحدة للراحة.

والمدرّب أثناء وقت الراحة يجفف عرق ملاكمه ويعطيه بعض النصائح والإرشادات لحين سماع إشارة بدء الجولة التالية، حيث ينهض الملاكم لمقابلة منافسه. انظر شكل (١٢٩).

ويجب أن يتصافح الملاكمان قبل بدء الجولة الأولى وبعد انتهاء المباراة.



شكل (١٣٠)

الواجب الرئيسي للحكم هو الحفاظ على سلامة الملاكمين خلال المباراة وهو في سبيل ذلك يستخدم ثلاثة أوامر أساسية لإدارة المباراة وهي:

العب (Box) : عندما يأمر الملاكمين باستئناف الملاكمة .

قف (Stop) : عندما يأمر الملاكمين بالتوقف عن اللكم .

ابتعد (Break) : عندما يأمر الملاكمين بفك الالتحام .

ومن سلطات الحكم:

- إنهاء المباراة في أى وقت إذا رأى أنها غير متكافئة .
- إنهاء المباراة إذا أصيب أحد الملاكمين .

- توجيه إنذار إلى الملاكم عندما يرتكب أخطاء أو يخالف القوانين .
- طرد أى ملاكم لا يلتزم بأوامره سواء بإنذار أو بدون .
- شطب الملاكم الذى أنذره ثلاث مرات .

### المقاتل Time Kipper

يجلس المقاتل بجانب الحلقة مباشرة، وهو المسئول عن زمن كل جولة وزمن فترات الراحة، ويستخدم فى ذلك الجونج أو الجرس، ويعلن رقم كل جولة قبل أن تبدأ مباشرة، ويحسب وقت إيقاف المباراة مؤقتاً.

### مناطق اللكم

لا تحسب اللكمة إلا إذا وقعت على مناطق محددة فى الرأس والجسم وهذه المناطق موضحة بشكل (١٣١) وهى المناطق المسموح للملاكم تسديد لكماته إليها.



شكل (١٣١)  
مناطق اللكم



شكل (١٣٢)

**الفوز بالنقط Win by Points**

يفوز بالنقط الملاكم الذى يسدد أكبر عدد من اللكمات إلى منافسه .

**الفوز بالانسحاب Win by Retirement**

يجوز للملاكم أن ينسحب من تلقاء نفسه أو عن طريق مدربه وفى هذه الحالة يقوم المدرب بإلقاء الفوطه على الحلقة .

**الفوز بإيقاف الحكم للمباراة Win By ReFeree Stopping Contest**

يقوم حكم المباراة فى الملاكمة بإيقاف المباراة ويعلن فوز الملاكم الذى أسقط منافسه ثلاث مرات فى الجولة الواحدة أو أربع مرات خلال المباراة .

أو إذا وجد أحد الملاكمين أقل فى المستوى من منافسه أو عند الإصابة .

## الفوز بالشطب Win by disqualification

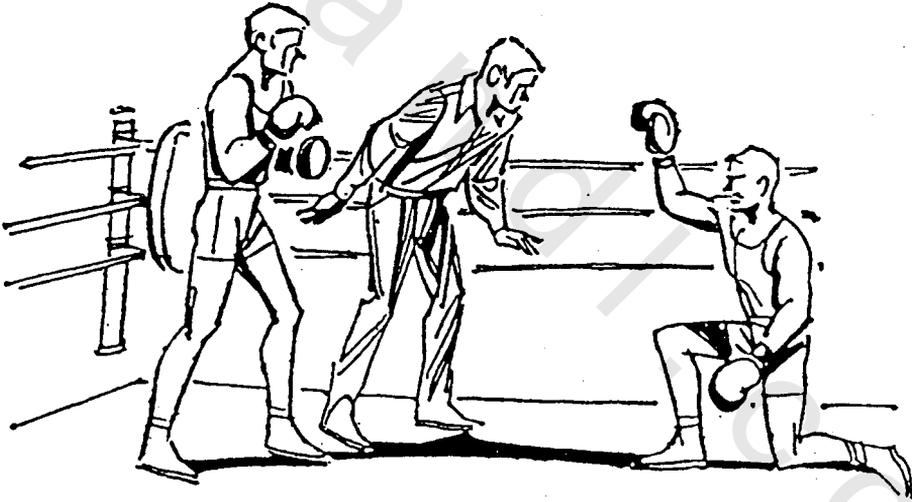
يشطب الملاكم إذا ارتكب مخالفة جسيمة، أو إذا أساء السلوك، أو إذا حصل على ثلاثة إنذارات في المباراة.

## الفوز بالضربة القاضية Win by Knok - out

إذا كان الملاكم في حالة كبو وعجز عن استئناف المباراة في مدى عشر ثوان، يعتبر منافسه في هذه الحالة فائزاً بالضربة القاضية.

- ولكن متى يعتبر الملاكم في حالة كبو Down؟

يعتبر الملاكم في حالة كبو إذا سقط على أرضية الحلقة نتيجة لكمة مؤثرة. انظر شكل (١٣٣).



شكل (١٣٣)

أو تعلق بالحبال . شكل (١٣٤) ، (١٣٥).



شكل (١٣٥)



شكل (١٣٤)

أو تلقي لكمة مؤثرة ورأى الحكم أنها أثرت في توازنه .  
وعند ذلك يقوم الحكم بالعد عليه ، وعندما ينطق الحكم بالعدة العاشرة تعتبر  
المباراة منتهية بالضربة القاضية Knock out . أما إذا قام الملاكم الذى فى حالة كيو  
قبل العدة العاشرة فإن من حقه إكمال المباراة .

- ولكن ماذا لو سقطت أيها المبتدئ على الحلقة نتيجة تأثير لكمة قوية؟

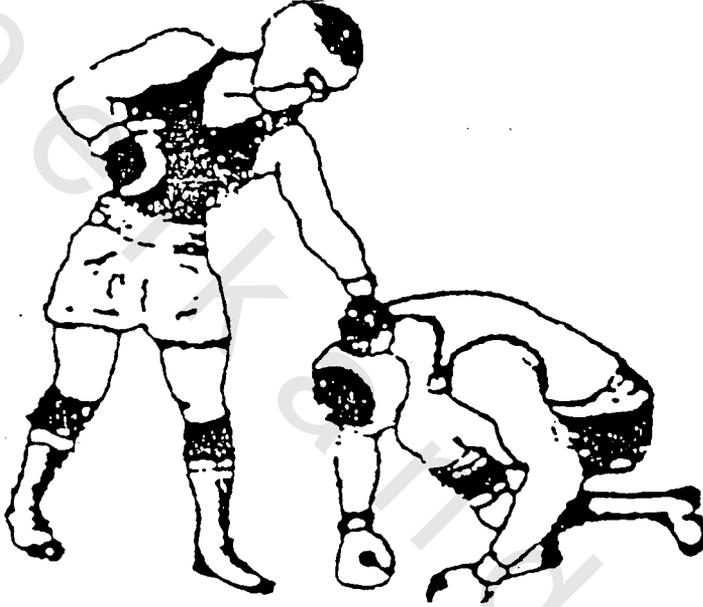
لا تستعجل فى النهوض لاستئناف اللعب . لأن القانون أعطى الملاكم الحق  
فى الاستفادة من الراحة حتى العدة الثامنة وهذه اللكمة التى أصابتك مثل أى  
لكمة أخرى لا يعطى عنها منافسك نقطاً زائدة . وعند استئنافك للعب عليك  
بالتغطية الكاملة ، والحذر من التهور .

## - وماذا تفعل أيها المبتدئ عندما تُسقط منافسك على الحلقة؟

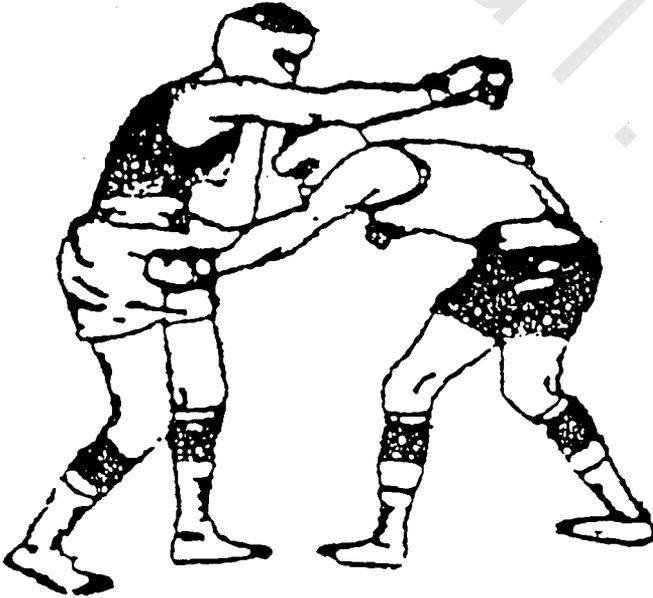
إذا سقط منافسك على الحلقة أيها المبتدئ عليك بالذهاب لأقرب ركن محايد (الركن الأبيض)، ثم استأنف اللكم بعد أمر الحكم بذلك وقم بالتحديد الجيد للمسافة بينك وبين منافسك، ثم قم بتوجيه مجموعة لكلمات مناسبة إلى منافسك مع اتخاذ التدابير والاحتياطات الوقائية المناسبة ضد اللكمات المضادة من منافسك.

## الأخطاء:

يجب على الملاكم المبتدئ عند منازلة منافسه سواء كان ذلك في التدريب أو المباراة أن يتجنب الأخطاء التي يحرمها قانون الملاكمة وهي موضحة بالصورة التالية:



شكل (١٣٦)  
ضرب المنافس وهو  
على الأرض

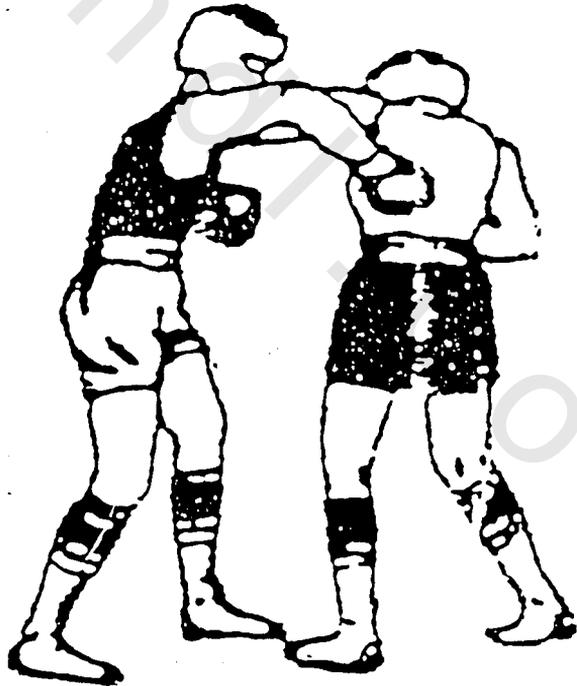


شكل (١٣٧)  
الضرب تحت الحزام



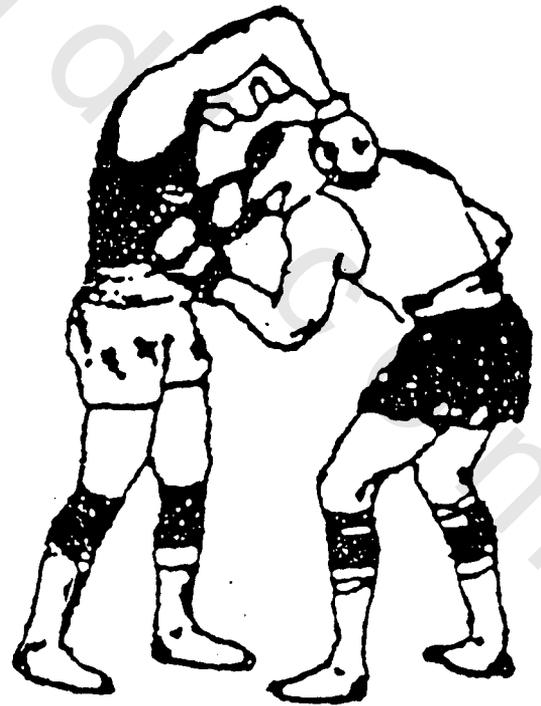
شكل (١٣٨)  
الضرب بالركبة

شكل (١٣٩)  
الضرب على الظهر

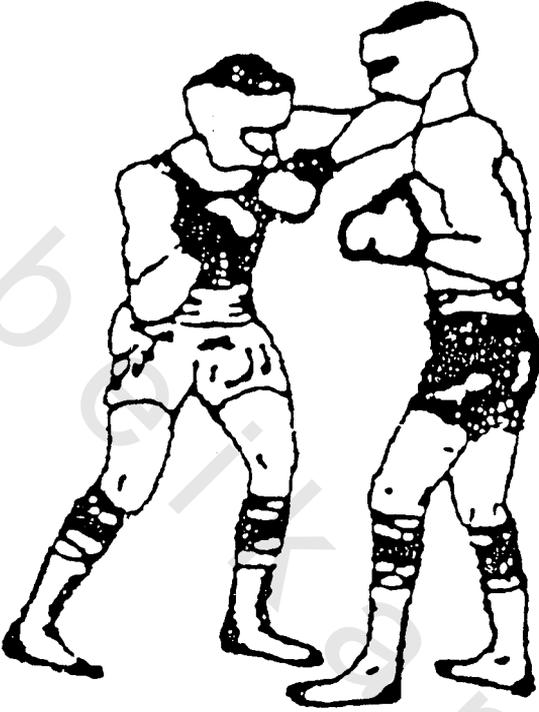




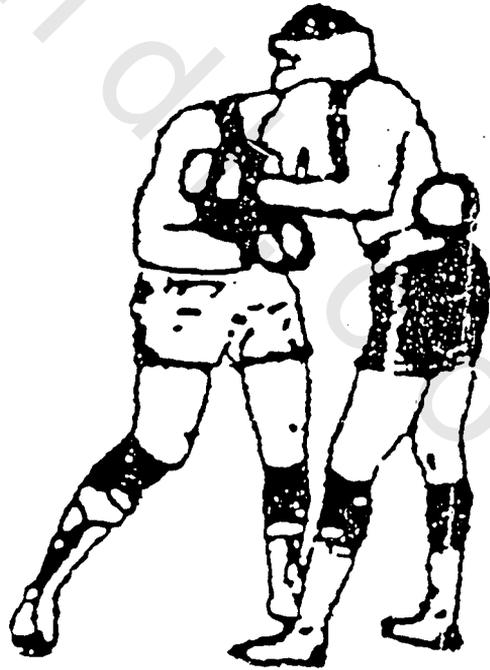
شكل (١٤٠)  
الدخول بالرأس



شكل (١٤١)  
الضرب خلف الرأس



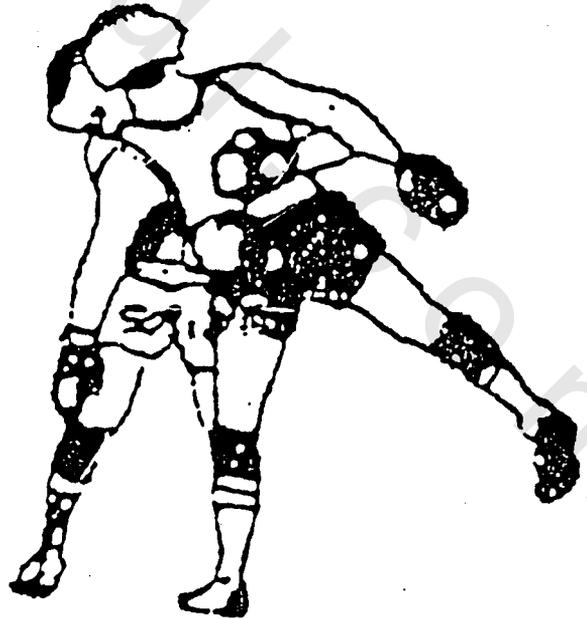
شكل (١٤٢)  
الضرب بالكوع



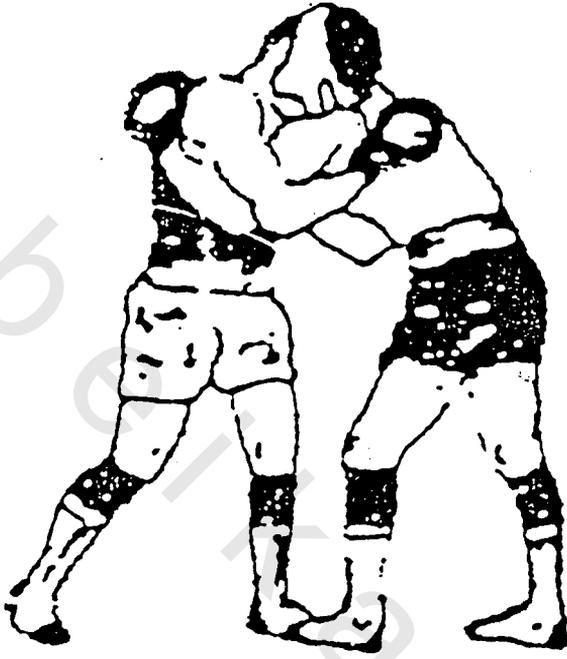
شكل (١٤٣)  
لف الذراع حول المنافس



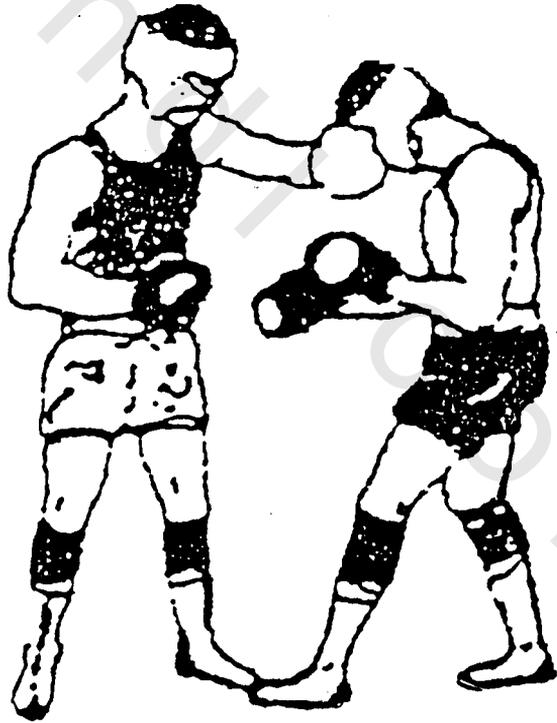
شكل (١٤٤)  
التحميل على المنافس



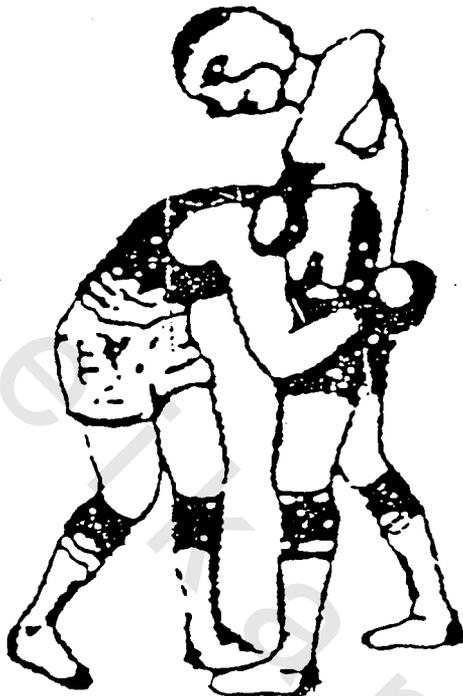
شكل (١٤٥)  
المصارعة



شكل (١٤٦)  
التحضين



شكل (١٤٧)  
الضرب بالساعد



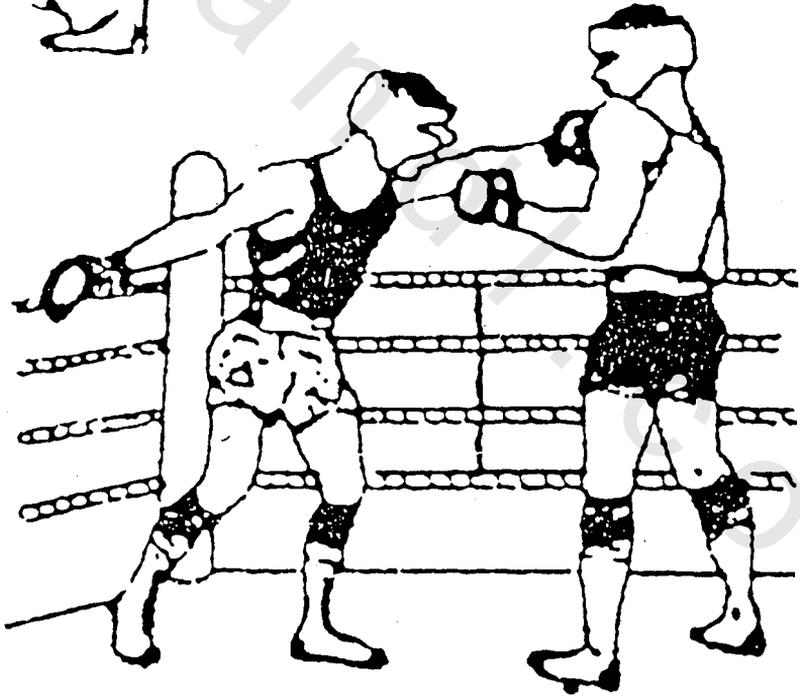
شكل (١٤٨)  
المسك تحت الحزام



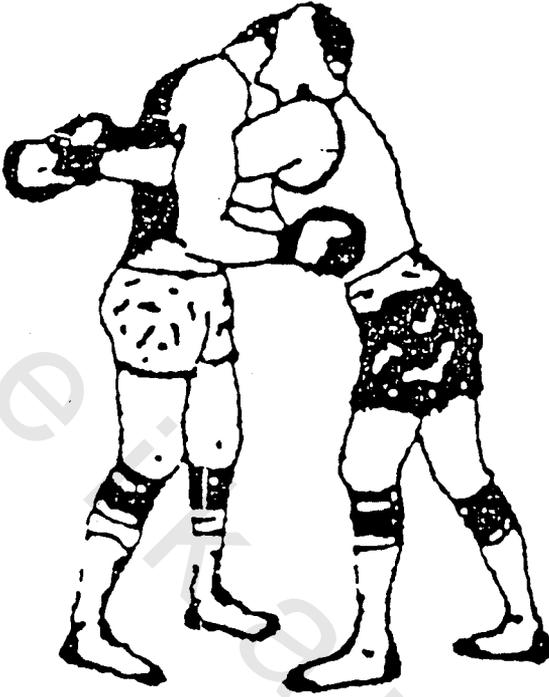
شكل (١٤٩)  
الهروب تحت الحزام



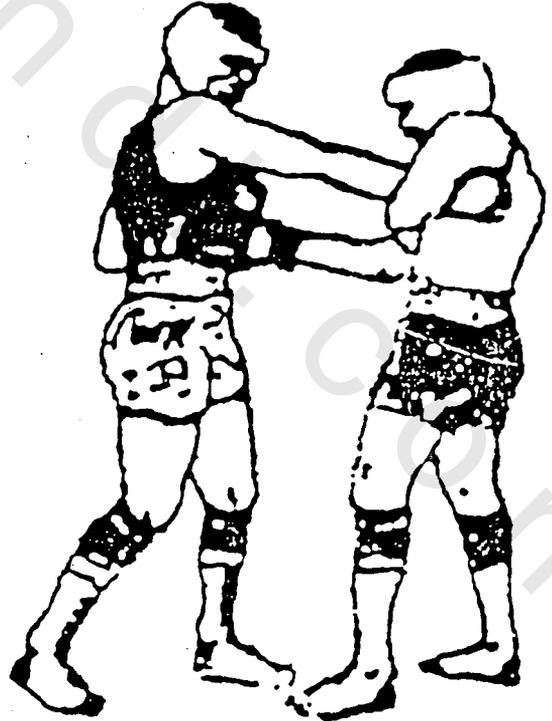
شكل (١٥٠)  
الخنق



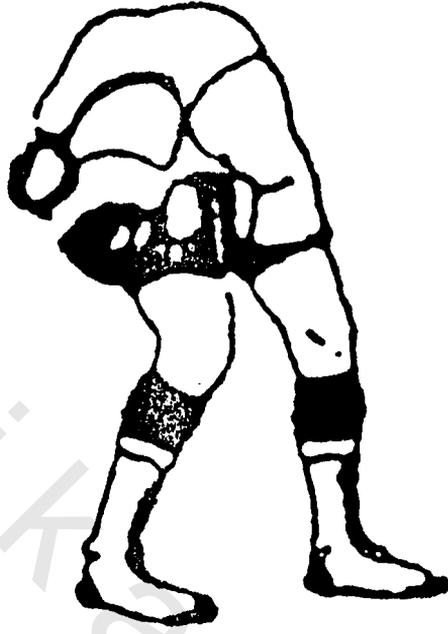
شكل (١٥١)  
استعمال الجبال



شكل (١٥٢)  
مد الأذرع تحت إبط  
المنافس



شكل (١٥٣)  
مسك ذراع المنافس



شکل (۱۵۶)  
الجمود الکلی

## حقائق وطرائف عن الملاكمة(\*)

- أطول ملاكمة بالقفاز كانت بين اندى بوين من نيو أورليانز وجاك بيرك من لويزيانا يوم (٦) إبريل (١٨٩٣)م، واستمرت (١١٠) جولات على مدى (٧) ساعات و(١٩) دقيقة وانتهت بنتيجة «لا مباراة» أى ما يساوى التعادل الآن، لأن كلا الملاكمين عجز عن الاستمرار!

- أقصر ملاكمة حدثت عندما فاز أن ميايك كولينز على بات براونسون بالضربة القاضية بعد (٤) ثوان من بداية المباراة وكانت هذه المباراة فى مسابقة القفاز الذهبى يوم (٤) نوفمبر (١٩٤٧).

- اثنان اشتركا فى لقب أطول ملاكم فى التاريخ وهما جوجيا ميتسو الرومانى وطوله (٢, ٢٣) متر ووزنه (١٤٨) كيلوجرام، وجون رانكين الأمريكى وطوله (٢, ٢٣) متر أيضاً. الملاكم الرومانى لعب عام (١٩٣٥)، والملاكم الأمريكى لعب عام (١٩٦٧).

- أكبر أجر ملاكم فى مباراة واحدة حصل عليه شوجار راى ليونارد الأمريكى وهو (١١) مليون دولار، عندما هزم توماس هيرنز على لقب بطولة العالم لوزن الوسط فى لاس فيجاس يوم (١٦) سبتمبر (١٩٨١)، وبلغ دخل المباراة (١٧) مليون دولار.

- أكبر دخل لبطل فى الملاكمة (٦٩) مليون دولار، وحققه محمد على كلاى من اكتوبر (١٩٦٠) إلى ديسمبر (١٩٨١) فى (٦١) مباراة تضمنت (٥٤٩) جولة.

- أكبر جمهور شهد مباراة ملاكمة بلغ عدده (١٢٠٧٥٧) متفرجا على مباراة جين تونى مع ديمبس على بطولة العالم للوزن الثقيل فى (٢٦) سبتمبر (١٩٢٦) فى فيلادلفيا بولاية بنسلفانيا، وأكبر جمهور فى

(\*) من موسوعة جينس للأرقام العالمية.

صالة مغطاة بلغ عدده (٦٣٣٥٠) متفرجاً في مباراة محمد على كلاى وليون سبنكس على بطولة الوزن الثقيل فى السوبر وروم فى نيو أورليانز بولاية لوزيانا يوم (١٥) سبتمبر (١٩٧٨).

- أطول سيطرة على اللقب العالمى للوزن الثقيل هى سيطرة جولويس لمدة (١١) سنة و(٨) أشهر و(٧) أيام فى المدة من (٢٢) يونيو (١٩٣٧) حين هزم جيمس بادوك بالضربة القاضية فى الجولة الثامنة بمدينة شيكاغو بولاية ايلينوى إلى أن أعلن تقاعده فى أول مارس (١٩٤٩)م.

وخلال سيطرته سجل جولويس رقما قياسيا فى الدفاع عن لقبه هو (٢٥) مرة وأقصر سيطرة كانت لليون سبنكس لمدة (٢١٢) يوماً فى المدة من (١٥) فبراير إلى (١٥) سبتمبر (١٩٧٨) دون أن ننسى أن المجلس العالمى للملاكمة اعترف بكين نورتون بطلا للعالم لمدة (٨٣) يوماً.

- محمد على كلاى هو البطل الوحيد الذى استعاد لقبه مرتين، فقد فاز باللقب لأول مرة فى (٢٥) فبراير (١٩٦٤) حين هزم سونى ليستون، كما هزم جورج فورمان فى (٣٠) أكتوبر (١٩٧٤) بعد أن جردته سلطات الملاكمة العالمية من لقبه فى (٢٨) أبريل (١٩٦٧). ثم عاد كلاى وفاز باللقب عندما هزم ليون سبنكس فى (١٥) سبتمبر بعد أن كان قد خسر أمامه فى (١٥) فبراير (١٩٧٨).

- روكى مارشيانو هو الملاك الوحيد بطل العالم للوزن الثقيل الذى لم يهزم طوال حياته كبطل للعالم فى المدة من (١٩٤٧) إلى (١٩٥٦)م وقد فاز فى جميع مبارياته وهى (٤٩) مباراة وكانت (٤٣) من انتصاراته بالضربة القاضية.

- أصغر ملاكم فاز باللقب العالمى هو مايك تايسون بطل العالم السابق الذى توج ملكا للوزن الثقيل وهو فى العشرين من عمره.

بعض مصطلحات الملاكمة التى تهتم الملاكم المبتدئ باللغتين  
العربية والانجليزية

**A**

Amateur Boxing Federation

الاتحاد المصرى للملاكمة للهواة

Of the A.R.E

Art Of Fighting

فن الحلقة

Art Of Bitting

فن تسديد اللكمات

Arusher

مندفع

Attack On Opponent

الهجوم على منافس فى حالة الكبو

Who is down

**B**

Bantam waight

وزن الديك

Box

يلاكم

Boxer

ملاكم

Boxing

ملاكمة

Break

ابتعد (أمر من الحكم ليرجع كل ملاكم خطوة  
للخلف)

**C**

Check the glores and dress	التأكد من قانونية القفازات والملابس
Circling To the right	الخطو الدوراني جهة اليمين
Closed glore	القفاز المقفول
Covering	التغطية
Cup Protect	واقى الخصية

**D**

Disqualification	شطب الملاكم
Distance Of Fighting	مسافة اللكم
Ducking	الغطس (حركة دفاعية)

**F**

Feather Weight	وزن الريشة
Fight	يلاكم
Fighting	لكم
Fly Weight	وزن الذبابة

**G**

Gloves	قفازات
Gum shield	واقى اللثة

**H**

Head guard	واقى الرأس
Heavy Weight	وزن الثقيل
Hook	خطاف
Hook Left	الخطافية اليسرى (اللكمة الجانبية اليسرى)
Hook right	الخطافية اليمنى (اللكمة الجانبية اليمنى)

**I**

InFighting	اللكم الداخلى (الالتحام)
------------	--------------------------

**K**

Knack down	الكبو
Knock out	الضربة القاضية

**L**

Light Fly Weight	وزن خفيف الذبابة
Light Weight	وزن الخفيف
Light Welter Weight	وزن خفيف الوسط
Light middle Weight	وزن خفيف المتوسط
Light heavy Weight	وزن خفيف الثقيل

<b>M</b>	
Middle Of the ring	وسط الحلقة
Middle Wight	وزن المتوسط
<b>O</b>	
Out Closed	دون المستوى (عدم التكافؤ)
Over Weight	وزن زائد (تجاوز الوزن)
<b>P</b>	
Parrying	دفع اللكمة (حركة دفاعية)
Punch	لكمة
<b>R</b>	
Retirement	انسحاب
Ring	حلقة ملاكمة
Round	جولة ملاكمة
<b>S</b>	
Seconds Out	المساعدان خارج الحلقة
Shadow boxing	اللكم الخيالي
Shoulder block	الصد بالكتف (حركة دفاعية)
Snap away	الميل للخلف
Stop	قف (عندما يأمر الحكم بإيقاف اللكم)
Stopping	إيقاف اللكمة (حركة دفاعية)
Straight Left	اللكمة المستقيمة اليسرى
Straight right	اللكمة المستقيمة اليمنى
Super Heavy Weight	

**T****Ten Seconds**

عشر ثوان (للعد على الملاكم في  
حالة الكبو)

**U****Uppercut**

اللكمة الصاعدة

**Uppercut Left**

اللكمة الصاعدة اليسرى

**Uppercut right**

اللكمة الصاعدة اليمنى

**W****Welter Weight**

وزن الوسط

**Win by disqualification**

الفائز بالشطب

**Win by Knock - out (k,o)**

الفائز بالضربة القاضية

**Win by Wolk - over (W.O)**

الفائز لعدم صعود المنافس

**Win by no - opponent**

الفائز لعدم وجود منافس

**Win by Points (pt)**

الفائز بالنقط

**Win by Retirement (Ret)**

الفائز بالانسحاب

**Win By referee Stop**

الفائز بإيقاف الحكم للمباراة

**Contest (R.S.C).**

## مراجع الكتاب

### أولاً: المراجع العربية:

- إسماعيل حامد عثمان: القانون والتحكم بالكمبيوتر فى الملاكمة، الطبعة الأولى، الاتحاد العربى للملاكمة للهواة، ١٩٩٧.
- إسماعيل حامد عثمان: تفسير القانون الدولى للملاكمة للهواة وترجمة دليل الحكام والقضاة، مطبعة المليجى، الجيزة.
- السعيد على ندا، محمد الكيلانى: علم الملاكمة، دار الكتب الجامعية، الاسكندرية، ١٩٧٠.
- \_\_\_\_\_ : الملاكمة فن وأخلاق: المكتبة الحديثة، بيروت.
- أمين الخولى، محسن رمضان: الملاكمة للبراعم، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٥.
- د. عباس عبدالفتاح الرملى: مصطلحات المنافسات والرياضات المائية، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، ١٩٧٩.
- د. عبدالحميد أحمد: الملاكمة للناشئين، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٧٩.
- عصام عبدالخالق: الدليل فى تحكيم وتنظيم مباراة الملاكمة، ط٤، دار الكتب الجامعية، الاسكندرية، ١٩٧٠.
- فيدلر، هـ - كيرس عيسنر، هـ: رياضة الملاكمة، ترجمة ضياء الطشبحى، جامعة ليبزج ألمانيا، ١٩٩٢.
- كامل يوسف، فؤاد عبدالوهاب: الملاكمة الحديثة، القاهرة.
- كمال صالح: فن الملاكمة، مكتبة المعهد العالى للتربية البدنية للمعلمين، ١٩٤٩.

- محسن رمضان على: الدفاعات وعلاقتها بنتائج المباريات فى الملاكمة ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ١٩٩٠م.
  - محسن رمضان على: فاعلية التدريس المصغر فى تعليم المنازلات الرياضية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ١٩٩٤.
  - ٣ مختار سالم: حرفة الملاكمة، مؤسسة المعارف، بيروت، ١٩٩٠.
- ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Barnco, B.E & Gay, K. the Beginners Guide to better Boxing.
- David Mckay Company, inc. New yourk 1980.
- Ben E Barnes and Kathlyn Gay: the Beginner's Guide To Better Boxing, - David Mckay Company, Inc. Newyork.
- Franko Falchinili: Modern Exercice, For Boxer. Roma.
- international Amateur Boxing Association Arrtcles of Association and Rules For international Competitions and Tournaments, Edition. A.I.B.A. 1986.
- Kevin Hickey : Amateur Boxing, Academic Book SHop, Cairo.
- USA Amateur Boxing Federation: Ntroduction to olympic, style boxing, 1988.

---

رقم الإيداع

٩٩/٧٤٦٤

I.S.B.N.

977 - 294 - 126 - O

---

مطابع أمون

٤ الفيروز من ش إسماعيل أباطة

لاطوغلى - القاهرة

تليفون : ٣٥٤٤٥١٧ - ٣٥٤٤٣٥٦