



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

رئاسة جامعة ديالى

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

فرع الالعب الفردية



# المهارات الاساسية في الملاكمة

اعداد

أ.د فراس عبد المنعم عبد الرزاق

م. عمار موسى جعفر

م. اياد كامل شعلان

2023 – 2022

## تاريخ الملاكمة في العراق القديم (الحضارات القديمة)

من الحقائق المسند بها ان التاريخ هو الركيزة الاساسية التي ينبغي ان تبني عليها المجتمعات الحديثة ولقد تبين لنا من دراسة التاريخ للشعوب الاولى ان الانسان القديم عاش حياته الطبيعية في البراري والكهوف لتأمين قوته اليومي وحماية نفسه من الحيوانات المفترسة وحيال تطبيق هذا النظام كان يضطر الى استخدام يديه كسلاح للدفاع عن نفسه من اجل البقاء وهناك شواهد مادية تدل على ان الانسان الاول قد مارس قسما من حركات الملاكمة كوسيلة للدفاع عن نفسه وعائلته ومحاربة اعدائه. لذا فان جذور الملاكمة قديمة كقدم الانسان والمجتمعات. ولقد دلت الاثار القديمة ان بلاد الرافدين تعد اعرق الحضارات الانسانية وكانت اقدم موطن للألعاب الرياضية ومنها الملاكمة والتي مارسها العراقيون القدماء.

ولقد عثر عام 1936 في منطقة الخفاجي من قبل دكتور سبا يزر وهو من اساتذة جامعة بنسلفانيا على قطع اثرية تعود الى فجر السلالات السومرية الثاني ويقدر زمنها في حدود 2600ق.م. وتمثل الملاكمة حيث استعملها السومريون وهم يرتدون اقدم قفاز في التاريخ اضافة الى اللباس الخاص للملاكمة ويتكون من تنورة قصيرة تمتد الى الركبة كما في الشكل (1)

من اقدم الدلائل على بدء ممارسة الملاكمة في العراق القديم وجود جسم فخاري الذي يقدر زمنه (1750\_2000) ق.م. وبحجم ( 8,3×8,2 ) ويمثل مشهد ملاكمين يتهيؤون للنزال ويلاحظ ان كلا الملاكمين يرتديان الملابس الخاصة في الملاكمة اضافة الى ارتدائهم الكفوف الخاصة بالملاكمة كما موضح في الصورة رقم (1)



صورة رقم (1)

## تأسيس الملاكمة في العراق الحديث

يرجع نشوء رياضة الملاكمة في قطرنا العراقي الى عام 1924 اي بعد الحرب العالمية الاولى مارسها الانكليز في معسكراتهم في العراق من خلالهم نقلها عنهم الشباب في العراق بعد مشاهدته واخذو يتدربون عليها بشكل بدائي ولكن بعد عودة (الطيار حفطي عزيز ) الى العراق اكمله دراسته في انكلترا حيث قام بنشر لعبة الملاكمة بشكلها العلمي بعد ان مارسها وتدرّب عليها في انكلترا وقد اشرف ( حفطي عزيز ) على تدريب طلبة المدارس الاعدادية والمتوسطة والصناعة والقوة الجوية وذلك لفترة من (1933\_1937)

وقد تأسس اول اتحاد عراقي للملاكمة عام (1954) من السادة المدرجة ي ادناه

- ١- مجيد محمد السامرائي / رئيسا
- ٢- عبد المجيد العامري / امين سر
- ٣- محمد محمود الجبوري / الامين المالي
- ٤- عبد الجبار الخفاجي / عضو
- ٥- محمود القيسي / عضو

## الملاكمة في العصر الحديث :-

كانت انجلترا من أول من أهتم بالملاكمة في العصر الحديث ، ووضعت لها القوانين والتشريعات وكانت خطوة تاريخيه فتحت المجال لانتشار هذه الرياضة باعتبار أن هذه القوانين والتشريعات وجدت لحماية أرواح اللاعبين مع توفير الإيجابية والفاعلية في الملاكمة. وفيما يلي أسماء هذه القوانين ومواعيد صدورها:

- 1- قانون ( جاك بروتون ) عام 1743 م وهو أول قانون في الملاكمة وظل مستخدما مدة 89 عاما
- 2- قانون ( لندن برايزريخ ) عام 1838 م وهو ثاني قانون في الملاكمة وظل مستخدما مدة 20 عاما .
- 3- قانون ( الماركيز أوف كوينزيري ) عام 1865 وهو ثالث قانون في الملاكمة ، ومازال يعتمد علي محتوياته في مبدأ تشريعات الملاكمة الحديثة وفيما يلي مختصر من هذه القوانين.

## اولا- قانون ( جاك بروتون ) عام 1743 م

- 1- يرسم مربع طوله ضلعه يارده في وسط الحلقة ، يعد لبداية اللكم واستئنافه عندما يخرج احد الملاكمين عن محيط الحلقة ، وعلى مساعدي الملاكمين اعادة ملاكميهم الي هذا المربع ليواجه الملاكم الآخر ، ولا يجوز لأحد الملاكمين أن يهاجم زميله قبل أن يقفا معا في المربع .
- 2- لمنع الخلافات ، يجب على المساعد أن يعيد ملاكمه للحلقة عند المربع السابق ذكره في مدى نصف دقيقة والا اعتبر ملاكمه عند ذلك مهزوما .
- 3- لا يجوز لأي شخص ، في بداية الملاكمة أن يقف على الحلقة ، ما عدا الملاكمين ومساعديهما .
- 4- لا يعتبر الملاكم مهزوما الا اذا لم يتمكن من الحضور عند ربع الحلقة في الوقت المحدد ، أو لمجرد أن يعلن مساعده أنه مهزوم ولا يجوز للمساعد أن يسأل ملاكمه أو يحرضه على الانسحاب أثناء اللكم.

- 5- في الملاكمات الفرعية من حق الفائز فيها الحصول على ثلثي المبالغ المحصلة ، مهما كان الاتفاق علي غير ذلك .
- 6- لمنع الخلافات في الملاكمات الرئيسية ، يجب على الملاكمين واداريهم قبل الصعود الى الحلقة أن يختاروا من بين الحاضرين حكيم يكون من اختصاصهما وحدهما الفصل في النتيجة ، فإذا حدث أن اختلفا على شيء فلهما اختيار حكم ثالث يفصل في الخلاف .
- 7- لا يجوز لأي ملاكم أن يضرب خصمه اذا وقع على الأرض ، أو يجبره على الوقوف من شعره أو من لباسه أو من أي جزء من جسمه حتي الحزام أو الوسط ، والملاكم الذي يكون راكعا علي ركبتيه يعتبر واقعا

### ثانيا قانون ( لندن برايزينج ) عام 1838 م :

وضع هذا القانون لتنظيم الملاكم بالأيدي العارية ، والعلاقات المترتبة علي التعاقد والمراهنة ويتكون من 29 مادة وقد ركز المؤلف علي اختيار المواد التي تتعلق بحماية اللاعبين ويتضمن مايلي :

- 1- اذا وقع أحد الملاكمين علي أرض الحلقة في أثناء الجولة يجوز لمساعديه أن يصعدا فوق الحلقة لحمله وإسعافه في الركن الخاص به ، ولا يجوز لغير المساعدين التدخل في هذا .
- 2- أن الضرب بالرأس خطأ ، وتكراره يعرض فاعله لخسران الملاكمة .
- 3- ضرب الملاكم الواقع علي الأرض خطأ وركوض الملاكم علي ركبة واحدة ويد ، أو ركوضه علي ركبتيه يعتبر وقوعا ، وضربه في الحالتين خطأ ، وهذا لأن الملاكم في كلا الوضعين لا يمكنه الدفاع عن نفسه .
- 4- الضرب تحت الحزام خطأ ، فإذا حدث عن قرب ووصلت الضربة الي الفخذ ومناطق أخرى أعتبر ذلك خطأ .
- 5- كل محاولة لجرح المنافس بالدفع أو بقطع الجلد بالأصابع أو بالأظافر يعتبر خطأ .
- 6- استعمال المواد كالعصي والحجارة أو دهن اليديين بمادة دهنية يعتبر خطأ .
- 7- الاستعانة بالحبال خطأ ، وكل ملاكم يتعلق بالقوائم أو بالحبال يعتبر واقعا علي الأرض واذا أستخدم ملاكم الحبال أو القوائم في اللكم لينفذ نفسه أو يضرب خصمه فإنه يعتبر خاسرا للملاكمة ، واذا ما وقع ملاكم علي الحلقة ولمست ركبته الأرض فعلي الملاكم الآخر أن يتركه ولا يضربه حتي لا يخسر الملاكمة .

### ثالثا قانون ( الماركيز أوف كوينزيري ) عام 1865م:

كان قانون الماركيز أوف كورينزيري الخطوة الأيجابية الفعالة التي أثرت في تاريخ الملاكمة كلعبة رياضية واتخذ هذا القانون للتشريع الدولي الذي نراه في عصرنا هذا ، وهو القانون الدولي للملاكمة للهواه ، فقد حتم في هذا القانون لبس القفازات و التلاكم ، جولات وبزمن محدد ، وحرم استخدام المصارعة والضرب والدفع ، ولأول مرة بعد صدور هذا القانون يتم اللعب واللقاءات علي كؤوس ودروع 0

ولأول مرة في عام 1872 م كان للملاكمين أوزاننا ، ولم تفرض هذه الأوزان الا بين ملاكمي الدرجة الأولى الذين يزيد وزنهم علي 160 رطلا وقد حددت بثلاثة أوزان هي :

الخفيف 140 رطلا. المتوسط 158 رطلا. الثقيل فوق 158 رطلا.

## وفيما يلي بنود هذا القانون :

- ١- يجب أن يكون كل ضلع من أضلاع الحلقة طوله 24 قدما ، أو ما يقرب من هذا الطول ليكون عمليا ، وحتى تصلح الحلقة للكم المشروع .
- ٢- غير مسموح بالمصارعة أو التشابك .
- ٣- تكون مدة الجولة ثلاث دقائق وبين الجولة والأخرى فترة راحة مدتها دقيقة واحدة.
- ٤- اذا وقع احد الملاكمين نتيجة ضعفه ، وجب عليه أن ينهض دون مساعدة أحد في زمن قدره عشر ثواني تمنح له، وفي هذه الحالة يجب علي الملاكم الآخر أن يرجع الي ركنه في الحلقة ، وعندما ينهض الملاكم الذي وقع ويقف علي رجليه ويستأنف اللكم ويستمر الي أن تنتهي الثلاث دقائق واذا لم يستطيع أحد الملاكمين النهوض لاستئناف اللعب بعد مضي العشر ثوان كان من حق الحكم أن يعلن فوز الملاكم الآخر . الملاكم الذي يتعلق بالحبال في حالة إعياء وقدماه خارج الحلقة يعتبر كأنه واقع علي الأرض.
- 5- لا يسمح لمساعد الملاكين ولا لغيرهم بالوقوف علي الحلقة أثناء اللكم.
- 6- اذا حدث ما يستدعي ايقاف اللكم لسبب لا يمكن منعه أو تلاشيه فللحكم أن يحدد المكان والزمان بأسرع ما يمكن لملاكمة أخرى ، وذلك أن الملاكمة يجب ن يكون لها غالب ومغلوب ، ما لم يتفق المسؤولين عن الملاكمين علي التعادل.
- 7- يجب أن تكون قفازات الملاكمين في حجم مناسب للملاكمين وللملاكمة ، وأن تكون من صنف جيد وجديدة.
- 8- إذا حدث تمزق للقفاز أو تلف للقفاز ، وجب عرضه علي الحكم للتصرف.
- 9- الملاكم المرتكز علي ركبته واحده يعتبر واقعا ، فإذا ما ضربه الملاكم الآخر اعتبر الأول فائزا.
- 10- غير مسموح بلبس الحذاء ذي الزمبلك أو المطاط
- 11- تدار المناقسة بعد ذلك في كل نواحيها الأخرى طبقا لقانون الهيئة.

## الملاكمة الحديثة في مصر:

وجدت الملاكمة في مصر في أواخر أيام الاحتلال الإنجليزي ، باعتبار أن الإنجليز يهتمون في بلادهم اهتماما كبيرا بالملاكمة وممارستها ، حيث كان يمارسها الجنود الإنجليز في معسكرا تهم ، ومن هذه المعسكرات انتقلت إلى الأندية الخاصة بالجاليات الأجنبية منها ( أسبورتنج – الجزيرة ) وهذا ما أتاح الفرصة للشباب المصري لمشاهدة الملاكمة ومن ثم محاولة تعلمها وممارستها تقايدا لنشيط الإنجليز فيها .

وقد ظهرت الملاكمة في الإسكندرية عام 1910 في أندية الباسترا والأولمبي ثم ظهرت في القاهرة عام 1916 م في نادي بوكاليني ( نادي مختار حسين ) ، والنادي المختلط ( الزمالك ) ثم في نادي أنصار القوة الشعبية ، ثم في الترسانة والسكة الحديد وغيرها من الأندية المصري. ونتيجة لهذا النشاط الإيجابي يكون أول اتحاد مصري للملاكمة للهواه في مصر علم 1923 وكان يرأسه جعفر والي باشا وأقيمت أول حفلة رسمية للملاكمة بإشراف الاتحاد المصري في 21 يوليو عام 1923 وقد شارك فيها الملاكمين من مختلف الأندية. ثم انتشرت الملاكمة وزادت بطولاتها ، وانتشرت في القطاعات العسكرية والجامعات والمدارس والشركات والهيئات المختلفة

## الملاكمة عند اليونان ( الاغريق )

انتقلت الملاكمة الى الاغريق ( اليونان ) عن طريق المصريين وظهرت كفن للدفاع عن النفس فقد كان الملاكمين الاغريق يلبسون ما يشبه القفازات المصنوعة من الجلد وكانت هناك اكياس خاصة للتدريب مملوءة بالحبوب او الرمل يتدربون عليها لتقوية لكماتهم كذلك يحفظون رؤوسهم بواقية الرأس كانت تدعى (امفوتيد ) وكانت الملاكمة تمارس من اجل الترويح واسعاد وتسلية الملوك والاسياد آنذاك وكانوا الملاكمين يحمون ايديهم من الاصابة بواسطة شرائط رفيعة يلفون قبضاتهم وهي مصنوعة من الجلد اللين وان لف الشرائط يصل الى المرفق والساعد

## الاعداد البدني

هو احد اهداف المهمة لعملية تدريب الملاكمين والقاعدة الاساسية التي ترقى بالملاكم الى اعلى المستويات عن طريق تنمية وتطوير الصفات البدنية العامة والخاصة التي تؤهله لتنفيذ جميع المهارات التكتيكية والتكتيكية بشكل ناجح ومؤثر في التدريب وفي المنافسات .  
وعلى ضوء خصائص الملاكمة ومتطلباتها يبرز دور الاعداد البدني بصورة اساسية نظرا للعب البدني الكبير الذي يجب ان يتحمله الملاكم في الجولات الثلاث للنزال الامر الذي يحتم اعداد الملاكم اعدادا بدنيا عاليا لغرض اكتسابها درجة من صفاته البدنية العامة والخاصة كالقوة والسرعة والمطاولة والمرونة والرشاقة ومكوناتها ،ان تطور القابلية الحركية الخاصة بالعبة المختارة يعتمد على تطور القابلية الحركية العامة التي يكونها الاعداد العام . وطبق لهذا المفهوم تقسم عملية الاعداد البدني الى :-

### ١- اعداد بدني عام.

### ٢- اعداد بدني خاص.

الاعداد البدني العام: يهدف الى اكساب الملاكم صفات بدنية اساسية التي يحتاج الملاكم اليها كقاعدة لتطوير الصفات البدنية الخاصة التي تخدم الملاكم في نزالاته بصورة شاملة متزنة التي تكون اساس قابليته البدنية وقدراته التوافقية وهذه الصفات هي

١- القوة

٢- السرعة

٣- المطاولة

٤- المرونة

٥- الرشاقة

### الاعداد البدني الخاص :

يعمل على تنمية المجموعات العضلية العاملة وتطويرها في جميع المهارات الحركية الخاصة بالملاكمة والتي لها علاقة مباشرة في الاداء او تشبه سريان الحركات التي تؤدي في اللعب كالحركات التي تؤدي الى تقوية اللكمات ( الملاكمة الكيس \_ والمسند الحائطي ) وفي التدريب على تحمل وقت النزال ( الملاكمة الخيالية ) وكذلك في زيادة سرعة اللكمات ( كرات السرعة ) وسرعة رد الفعل في التدريب على يد المدرب ( الوسائد اليدوية )

## الاعداد الفني

قدرة الملامك في تعلم واتقان المهارات الاساسية الدفاعية والهجومية في الملاكمة حتى تصبح المهارات وخبرات الحركية متكاملة واستخدامها بشكل واع في اساليب خطوية تتناسب مع خواص ومميزات الخصم من اجل قيادة النزال واحراز الفوز ويتكون الاعداد الفني اساسا من

١- الاعداد المهاري

٢- الاعداد الخططي

**الاعداد المهاري :** تهدف عملية الاعداد المهاري الى تعليم الملامك المهارات الحركية الاساسية للفن الملاكمة واتقانها وثبوتها لغرض تحقيق المستوى الجيد للأداء وهذه المهارات هي العناصر الرئيسية التي تتكون منها نزالات الملاكمة

ويشتمل الاعداد المهاري في الملاكمة على

١- وقفة الاستعداد

٢- حركات القدمين

٣- اللكمات

٤- اللكم المضاد

٥- طرق الدفاع

ان الاعداد المهاري يعتمد على :-

- ١- سرعة اتخاذ الوضع الاساسي باللعب ومن ثم التحرك برشاقة وسهولة على الحلبة
- ٢- اتقان جميع انواع اللكمات الهجومية بصورة مترابطة وبتوافق حركي جيد ليستطيع اداء هذه اللكمات بأقصى سرعة ممكنة وبأداء سليم.
- ٣- اتقان جميع المهارات الدفاعية التي تؤدي الى حماية الملامك من لكمات المنافس
- ٤- اتقان اللكمات المضادة التي تعيق الخصم وتؤدي الى السيطرة على سير اللعب مع القدرة على ربط هذه اللكمات بالمهارات الدفاعية .
- ٥- اتقان خطط اللعب خلال المباريات وربطها بالمهارات وبما يتناسب مع ظروف اللعب المختلفة

## الخصائص الفسيولوجية لنشاط رياضة (الملاكمة)

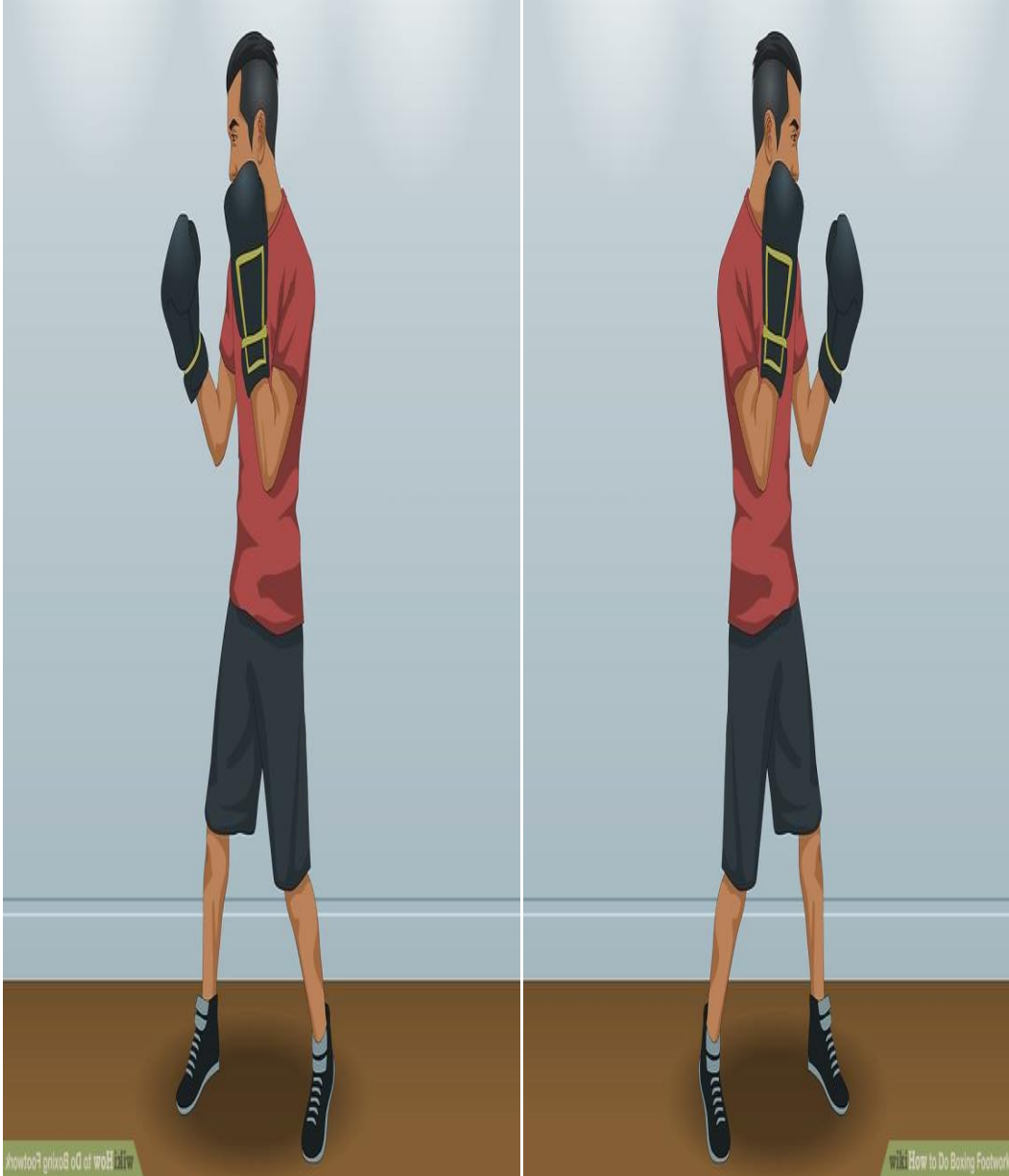
من المعروف والمسلم به أن نشاط الملاكمة يتميز بالعمل الديناميكي المميز بالقوة والسرعة والقدرة الحركية المتغيرة التي تلاحظ في حركات الملامكين أثناء توجيه اللكمات المختلفة أو الدفاع ضد اللكمات المختلفة والتي تتوقف علي فعل وسلوك المنافسين . وكقاعدة عامة يصاحب النشاط العضلي انخفاض في القدرة علي العمل وبعد انتهاء العمل في فترة استعادة الشفاء تعمل الأجهزة الحيوية للرياضي في استعادة احتياطي الطاقة وتدخل الأجهزة الوظيفية المختلفة في حالة الاستعداد للعمل .

## المهارات الاساسية بالملاكمة

وتعرف بانها مجموعة المبادئ الاساسية التي يتعلمها الملاكم ليستخدمها في الدفاع والهجوم وتصبح بذلك مهارات وخبرات تكتسب من خلال التدريب والتنافس والاطلاع والمشاهدة بطريقة علمية.

### أولا " وقفة الاستعداد

الوضع الذي يتخذه الملاكم على الحلبة اذ يستطيع من خلاله تنفيذ المهارات الفنية الهجومية والدفاعية في وقت واحد مع سرعة التحرك بسهولة وخفة ورشاقة وتوازن مما يجعل لديه القدرة على التحول والتغير طبقا لمتطلبات ومواقف النزال السريع. كما موضح في الصورة رقم (2)



صورة رقم (2)





### شروط وقفة الاستعداد. (وهذه الشروط موضحة في الشكل ادناه)

١- الاسترخاء : شرط مهم اذ يراعي عدم انقباض المجموعات العضلية العاملة قدر الامكان اي تكون عضلات الملاكم في حالة موقف اذ لايد من ان تتصف الذراعان بالسرعة والسهولة لاتخاذ الوضع الابتدائي للهجوم والدفاع اثناء اللكم كذلك يراعى ان يكون نظر الملاكم موجها دائما الى المنافس خلال اللعب لتسديد اللكمات بدقة وتوافق جيد كذلك رصد حركات وخطط الملاكم لإحباط في الوقت المناسب بحيث تتوافر الراحة للعضلات لتؤدي دورها باقتصاد لتمنح الملاكم مطاولة اكبر باللعب ولتبعده عن الاصابات والتشنجات اضافة الى التفكير السليم.

٢- التغطية : ضرورة قصوى يحتمها الموقف الاستعدادي الجيد لان يهيئ الملاكم نفسه لردع لكمات المنافس عنه بتغطية ما مكشوف من الهدف المسموح للكم به قدر الامكان ليبعد نفسه عن الاصابة التي قد يتعرض لها اثناء اللعب وتسجيل النقاط ضده.

٣- سهولة الحركة : ان وضع الاستعداد الجيد يتميز بأن يمنح الملاكم الوضع الذي يسمح له بسهولة الحركة في التقدم والانسحاب والتحرك الى جانبيين بسرعة تنفيذ الوجبات المطلوبة منه والتحرك الى كافة الجهات بدون تقاطع

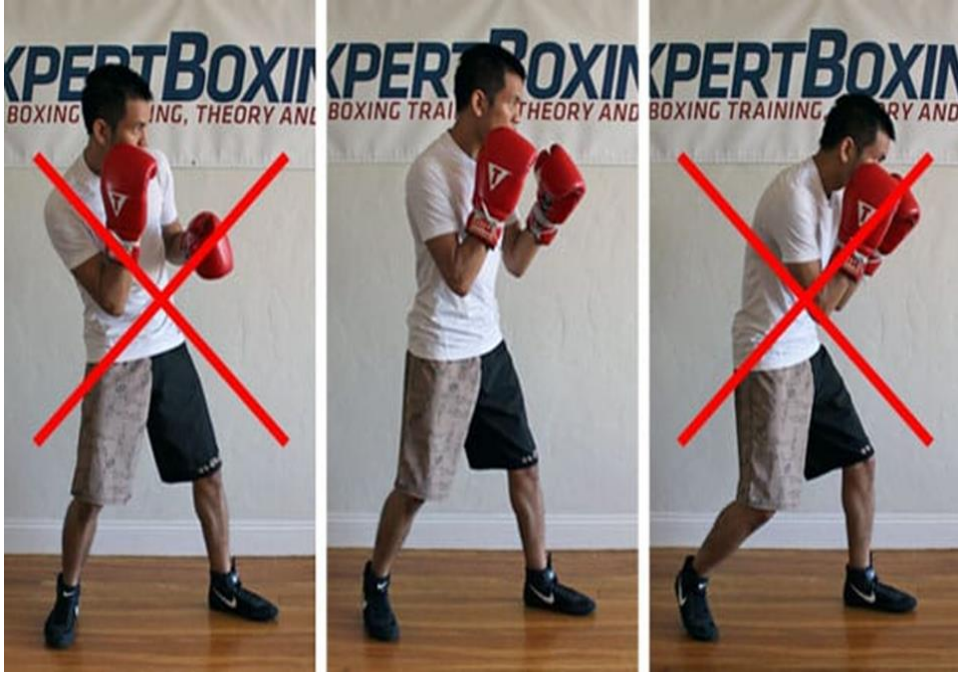
٤- الاتزان : بواسطة الاتزان الجيد يكون التحرك السليم وتسديد اللكمات بوضع سليم وسيطرة حسنة مستفيدا من الارتكاز الصحيح والنقل الحركي الجيد الذي يهيئ الملاكم للاستغلال طاقاته على الوجه الامثل .

## العوامل التي تؤثر على التوازن:-

- 1-نسبة ارتفاع مركز ثقل الجسم فوق قاعدة الارتكاز.
- 2-مساحة قاعدة الارتكاز.
- 3-وزن الجسم.
- 4-الاحتكاك.
- 5-العوامل الفسيولوجية.
- 6-العوامل النفسية.
- 7-المسافة بين القدمان.
- 8- التحركات الجانبية.

## الايخطاء الشائعة لوقفه الاستعداد

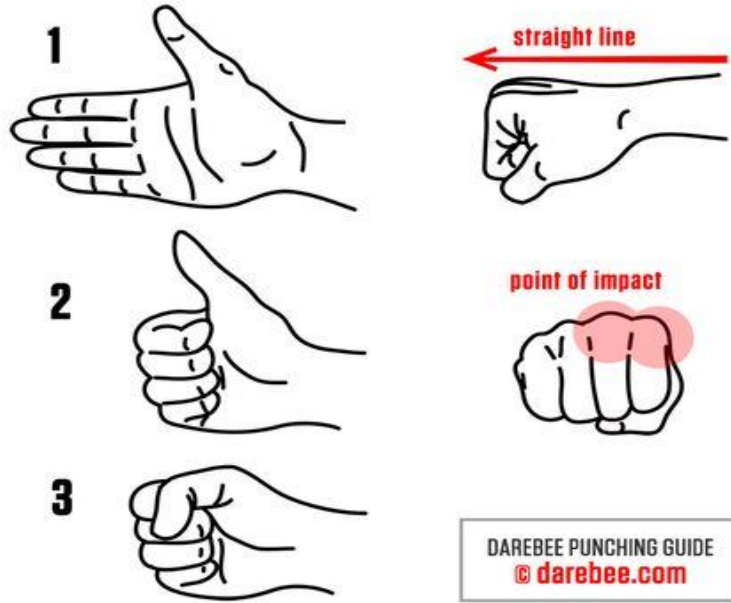
- يجب على المدرب تأكيد اتقان وقفة الاستعداد للملاكم لا بعباده عن الاخطاء منذ البداية فوقفه الاستعداد هي اول مهارة اساسية يتعلمها الملاكم، ومن الاخطاء الشائعة.
- ١- ضيق الفتحة العرضية ما بين القدمين مما يؤدي الى الاخلال بالتوازن الجانبي.
  - ٢- ضيق الفتحة الامامية الخلفية من يختلفون بالتوازن الامامي الخلفي.
  - ٣- اتساع الفتحة الامامية الخلفية مما يؤثر في سهولة الحركة.
  - ٤- انخفاض قبضة اليسار او اليمين مما يكشف الوجه.
  - ٥- رفع الذراعين عاليا مما يؤدي الى كشف الجسم.
  - ٦- عدم ثني ركبة الساق الخلفية مما يؤدي الى سقوط مركز الثقل للأمام ويخل بالتوازن.
  - ٧- عدم ثني الرأس للأمام قليلا مما يعرضه للكم التصلب بالوقوف، او الوقوف باستقامة.



## الايخطاء الشائعة لوقفه الاستعداد

## ثانياً القبضة

نظراً لأهمية استعمال القبضة في الملاكمة لابد من تحديد واضح لوضع القبضة اثناء اللكم ومحل تسديدها من جسم المنافس وهي من النقاط المهمة لكل ملاكم بالنسبة الى عدد اللكمات التي يوجهها المنافس ، واللكمة التي يقدر لها القضاة نقاط هي التي تصيب الهدف بصورة مباشرة بالجزء الأمامي من مقدمة اليد المقفلة وتقع على الجزء الجانبي او الامامي لراس الخصم او جسمه فوق الحزام . وايضا هناك خطوات مهمة لكيفية لف الأصابع والوضع الصحيح للقبضة كما موضح في الصورة .



### ومن الشروط العامة للقبضة وهي

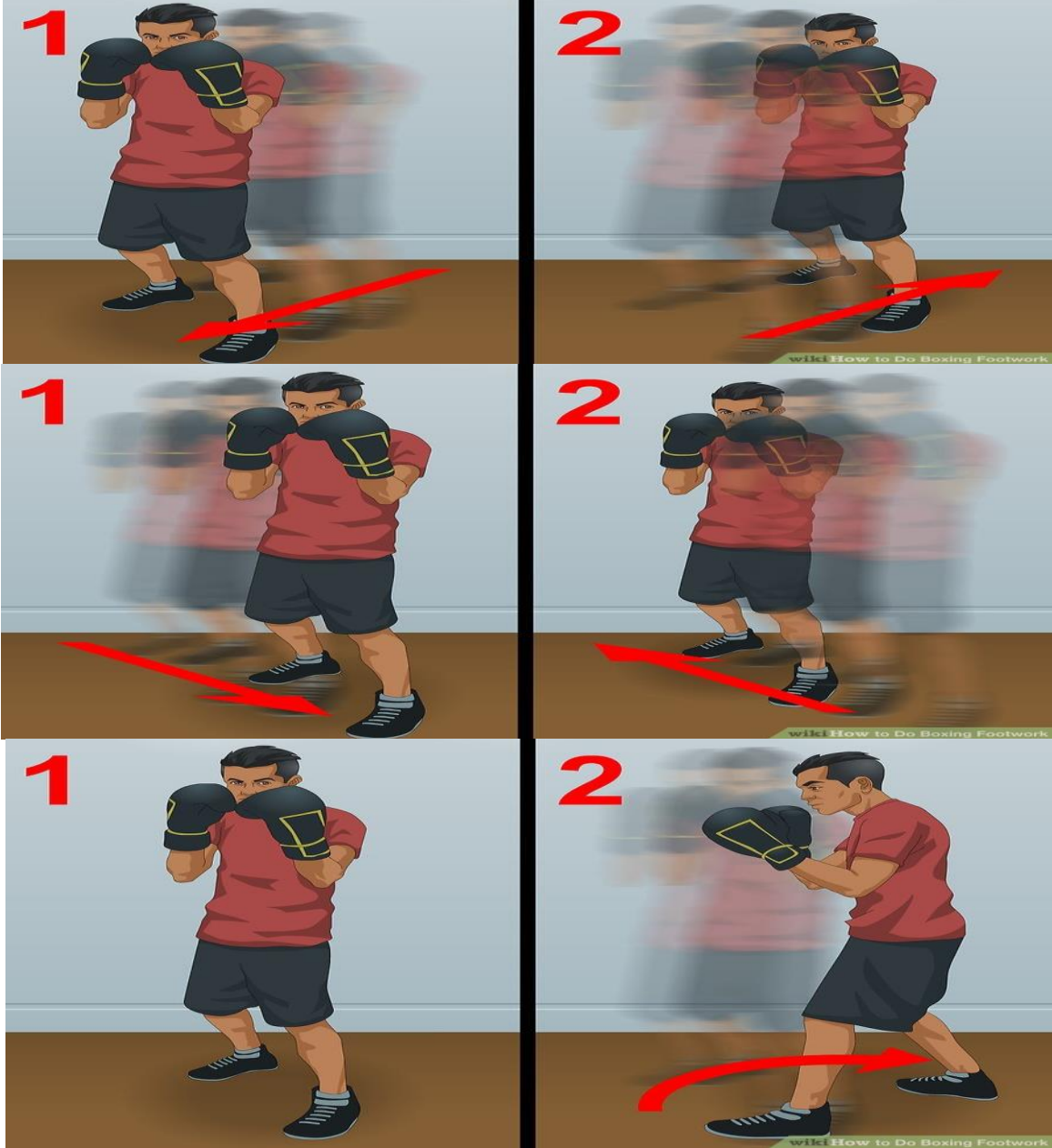
- ١ . ان تصيب بمقدمة القفاز المقفل .
- ٢ . ان لا يرتكب الملاكم خطأ اثناء الاداء.
- ٣ . ان يصيب المناطق المسموح بها .
- ٤ . ان تكون مؤثرة اي مصحوبة بنقل الجسم او الكتف.
- ٥ . ان تكون القبضة مقفلة بأحكام

### 2- حركات القدمين :

تعد من اهم المهارات التي يجب على المدرب الاهتمام بها والتركيز عليها فبعد ان يتقن الملاكم طريقة وقفة الاستعداد من الثبات وبعدها يتدرب عليها من الحركة . وان اتقان حركات القدمين تعتبران من الاسس المهمة في تعلم الملاكمة .

## انواع التحرك للقدمين .

- ١- التحرك للأمام
- ٢- التحرك للخلف
- ٣- التحرك لليساار
- ٤- التحرك لليمين
- ٥- التحرك المحوري



## ثالثا : اللكمات

تعلم الملاكم لجميع انواع اللكمات واتقانها وامتلاكها القدرة على ادائها بسرور وقوة مع تكوين خبرة ومعرفة كافية لديه عن طرائق واساليب استخدامها في اللعبة وفي كيفية الربط بين المهارات اللكمية الهجومية والدفاعية والمضادة في القدرة على ربط اللكمات المضادة بالطرائق الدفاعية المناسبة و تستخدم لتحقيق غاية وتنفيذ طرائق واساليب الهجوم والدفاع والتمويه وفتح الثغرات وايقاف هجوم المنافس .

## انواع اللكمات :

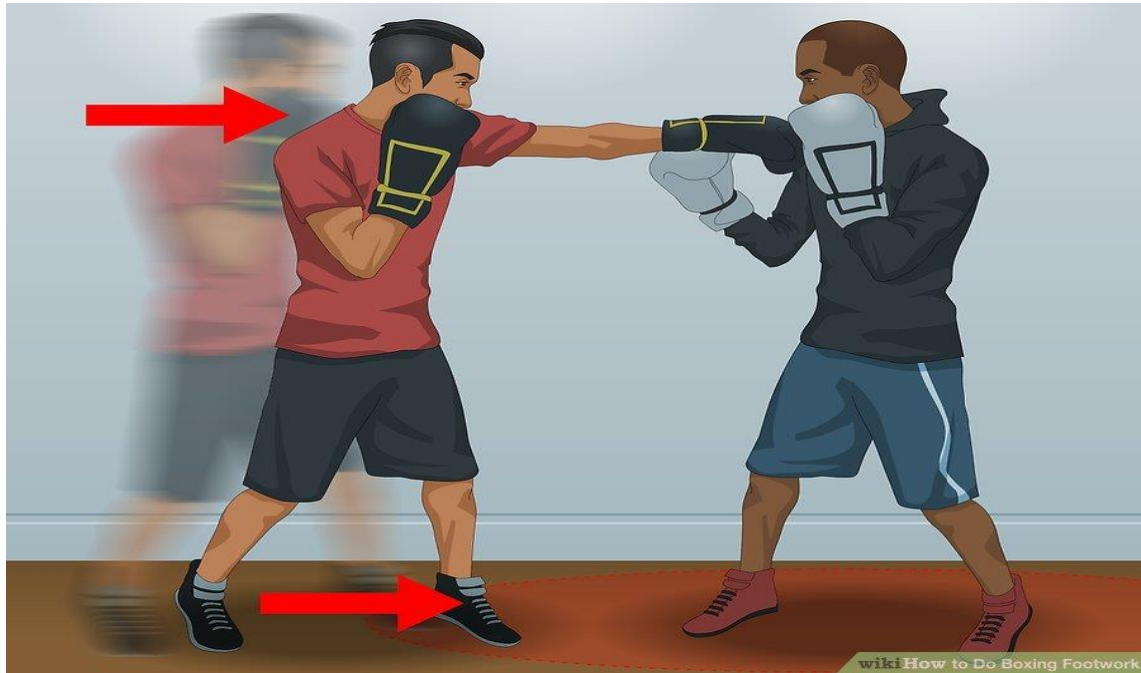
- ١- لكمات مستقيمة: لكمات توجه بصورة مستقيمة للوجه مع مستوى النظر  
أ- لكمات مستقيمة يسار للوجه: 1- للجسم 2- للبطن  
ب- لكمات مستقيمة يمين للوجه: 1- للجسم 2- للبطن
- ٢- لكمات خطافية (جانبيهة) وهي لكمات تؤدي من الجانب لتصيب الجانب الذي يواجهها من الوجه  
او الجسم او البطن وتؤدي بشكل منح  
أ- لكمات خطاف يسار للوجه: 1- للجسم 2- للبطن  
ب- لكمات خطاف يمين للوجه : 1- للجسم 2- للبطن

## أولا : اللكمات المستقيمة :-

تعد اللكمات المستقيمة أول اللكمات استخداما وهي (نظام حركي مركب يتحدد في تركيبته على (المركبات) هو تقدم حركة القبضة). وعرفت بأنها (لكمات تضرب أو توجه للأمام بشكل مستقيم على مستوى النظر وتصيب الوجه أو الجسم أو البطن من الأمام وتتميز بدقة الإصابة وبشدتها وبسرعة وصولها إلى الهدف إذا أديت بإتقان). وتعرف من قبل المؤلف أنها سلاح فعال يستخدمه الملاكم أثناء النزال لأصابه المنافس أو الهدف.

## اللكمات المستقيمة اليسارية للرأس :-

تعد هذه اللكمة من أكثر اللكمات استخداما في النزالات نظرا لقربها من المنافس ولأنها لكمة سهلة الأداء لا تغير كثيرا من وقفة الاستعداد وهي تتميز عن غيرها من ناحية الاساليب الخطئية الآتية كما موضحة في الصورة رقم (3)





## مميزات اللكمة المستقيمة اليسارية

- ١- لكمة استكشافية للبحث وكشف خطط المنافس.
- ٢- لكمة تمهيدية للكلمات الأساسية للملاكم.
- ٣- لكمة تفتح ثغرات في جسم المنافس لتنفيذ الواجبات الخطئية للملاكم.
- ٤- لكمة تخلص وتؤمن الملاكم بعد تنفيذ اللكمات الأساسية وايقاف الهجوم المضاد.
- ٥- تستخدم لقياس المسافة لتنفيذ الواجبات الهجومية والاحتفاظ بالمسافة المحددة.
- ٦- لكمة تشتت انتباه المنافس وتربك خطته الهجومية.
- ٧- تستخدم كلكمة جوابية أو مقابلة لجمع النقاط.
- ٨- تؤدي في خط مستقيم لأصابه الهدف.
- ٩- أقل استنفاد للطاقة من اللكمات الأخرى.

## اللكمة المستقيمة اليسرى للجذع: -

هي نفس أداء اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس إلا أنه أثناء أدائها للجذع تنتهي الركبتين قليلا حتى تصل قبضة الذراع الضاربة لمكان الهدف وهي تأخذ أثناء تعليمها نفس الخطوات التدريبية المستخدمة في المستقيمة اليسرى للرأس والاختلاف الوحيد في طريقة الأداء هو أن وزن ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي مع ميل الجذع أماما وإلى اليمين بدرجة مناسبة لتفادي لكلمات المنافس المقابل الصورة



## اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس :-

تعد هذه اللكمة من اللكمات القوية الهامة ذات التأثير الفعال في مستوى سير اللكم لما تتميز به من المدى الحركي الكبير الناتج من لف الجذع وربطها بالدفاع الكبير من القدم اليمنى كما وأن وضع الابطدائي المناسب لقبضة الذراع اليمنى يمكنها من دقة وقوة التسديد.



### ولتحقيق ذلك نتبع الملاحظات الآتية:

- ١- التأكد من مسافة اللكم.
- ٢- عند الميل يجب عدم المبالغة بالميل وأن تكون درجة الميل مناسبة لطول الملاكم المؤدي للضربة.
- ٣- الاحتفاظ بتوازن الجسم ولتحقيق سرعة وسهولة حركة الرجوع وتوزيع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي تلف مشط القدم الأمامية (اليسرى) قليلا للداخل.
- ٤- مد الذراع اليسرى مدا كاملا بسرعة وقوة بخط مستقيم مواز للأرض تقريبا.
- ٥- لحماية الجذع يجب أن يلتصق به مفصل المرفق للذراع اليمنى.
- ٦- استرخاء المجموعات العضلية غير المشتركة في الأداء لتحقيق سرعة ودقة وسهولة الأداء.
- ٧- متابعة اللكمة بثقل الجسم واحكام اقفال القبضة لحظة الأداء بحيث تكون القبضة مع الساعد على خط مستقيم.

## اللكمة المستقيمة اليمين للذع :

هي طريقة الأداء وخطوات التعليم كما في اليمينى للرأس وقد شهد فروقا قليلة في الأداء وهو زيادة في ثني الركبتين وميل الذع للأمام وللإسار والمحافظة على مبدأ التغطية والاتزان كما في وقفة الاستعداد ( وتعد هذه اللكمة أكثر استخداما من المستقيمة اليمينى الموجهة إلى الرأس بسبب انخفاض وضعها وتؤدي هذه اللكمة بعد التمهيد لها بلكمة يسارية إذ تعتبر هذه اللكمة من اللكمات القوية والفعالة التأثير في الهجوم عند اصابتها للمعدة وتعتبر من ضمن اللكمات التي تؤدي ضررتها المفاجئة والسريعة إلى سقوط الخصم بالضربة القاضية.



## اللكمات الصاعدة: ( القلع ) :-

تعرف لكمة القلع بانها " هي لكمة تؤدي من اسفل الى اعلى اي صعود القبضة للهدف ويكون هدفها البطن منطقة المعدة او الفك والوجه ويمكن تسديد هذه اللكم بصورة مختلفة ايضا .





## حالات الاستعمال :

- ١- تستعمل ضد الخصم المندفع .
- ٢- تستعمل ضد الخصم الذي يزيد انحناءه اماما او رأسه للأمام.
- ٣- تستعمل مع هجوم الخصم اي عند قدومه.
- ٤- تستعمل اثناء التلاحم واثناء فك التلاحم.
- ٥- تستعمل قرب الحبال او في الزاوية عند حجز الخصم.

## انواع الطح

- ١- قلع اليمين
- ٢- قلع اليسار

## **رابعا : الطرائق الدفاعية**

وهي تلك الوسائل التي يستخدمها الملاك من اجل التخلص من لكمات الخصم ما بواسطة الذراعين او الجذع او الرجلين ونستطيع القول ان هناك نوعين من الدفاع هما .

- ١- الدفاع الايجابي
- ٢- الدفاع السلبي

**الدفاع الايجابي :-** وهي وسائل دفاعية مرتبطة بحركات تجنب وتحويل اللكمات الجانبية واللكمات الصاعدة على شكل لكمات متبادلة وتلاحقها ومقابلة ولكمات مركبة وهجوم مضاد

**الدفاع السلبي :-** وهي وسائل دفاعية تستخدم لغرض التخلص من لكمات الخصم فقط سواء كان ذلك بالصد او الحذف او الميل بالجذع او عن طريق الهروب بخطوة الى الوراء او الجانبين او الوثب الى هذه الاتجاهات .

## تنقسم طرق الدفاع إلى ثلاث أنواع :

- ١- بالذراعين
- ٢- بالجذع
- ٣- بالساقين .

## طرق الدفاع الأولية عن اللكمة المستقيمة اليسارية :

- ١- إبعاد اللكمة القادمة بحذفها بأصابع اليد .
- ٢- صد اللكمة القادمة براحة اليد ..
- ٣- الميل للجانب بعيدا عن اللكمة .
- ٤- سحب الجذع للخلف بعيدا عن اللكمة .
- ٥- الرجوع خطوة للخلف بعيدا عن اللكمة .
- ٦- الابتعاد للجانب بعيدا عن خط سير اللكمة .
- ٧- الغطس تحت اللكمة .

٨- صد اللكمة بالكتف .

٩- صد اللكمة بالساعد - المرفق .

10- سحب القدم الامامية للخلف بعيداً عن اللكمة .

### أهمية الدفاع :

1- إجابة وسائل الدفاع تزيد من ثقة الملاكم بنفسه.

2- يمكن بواسطته إفساد مخطط المنافس.

3- الدفاع الناجح وسيلة للهجوم المضاد.

4- يتيح للملاكم اكتشاف نقاط الضعف والقوة.



سحب الجذع

### اللکم المضاد

وهي للكمة التي يؤديها بعد اداء احدى الطرائق الدفاع ويتوقف نجاح اللكمة المضادة على مقدرة الملاكم في اداء الطريقة الدفاعية المناسبة لنوع لكمة الخصم ودقة ادائه بالتوقيت الصحيح .



- وتنقسم اللكمات المضادة الى
- ١- لكمات مقابلة :- وهي اللكمات التي تربط بالحركات الدفاعية وتسدد في وقت واحد مع لكمات الخصم الهجومية واثناء اداء حركة الدفاع.
  - ٢- لكمات جوابية :- وهي التي تسدد بعد العمليات الدفاعية مباشرة وبمعنى اخر بعد افضال لكمة الخصم الهجومية بواسطة احد الطرائق الدفاعية المناسبة للكمة للخصم .

مع تمنياتي لكم بالموفقية والنجاح