



كتاب

الملاكمة



المحتويات

الصفحة

الموضوع

الفصل الأول :

الفرق بين الملاكم الهاوى والملاكم المحترف.....
كيف تكون ملاكماً محترفاً.....

الفصل الثانى :

الإعداد البدنى للملاكين.....
*القوة العضلية.....
*السرعة.....
*التحمل.....
*الرشاقة.....
*التوازن.....
*المرونة.....

الفصل الثالث :

المهارات الأساسية فبالملاكمة.....
الدفاع فى الملاكمة.....
الهجوم المضاد وربط اللكمات
أهمية تحديد مسافات اللكم.....
مجموعات اللكمات المتنوعة.....

الفصل الرابع

أهمية السرعة للملاكم
استراتيجية وحرفية الحلقة
الشكل التخطيطى TACTICS للملاكمة الحديثة.....

- طرق تقييم التكنيك والتكتيك للملاكم
- الإعداد النفسى للملاكمين
- إستخدام الكمبيوتر فى تحكيم الملاكمة للهواه

الفصل الخامس

- قانون الملاكمة
- قواعد المنافسات والبطولات الدولية
- المراجع :



الفصل الأول

الفرق بين الملامك الهاوى والملامك المحترف

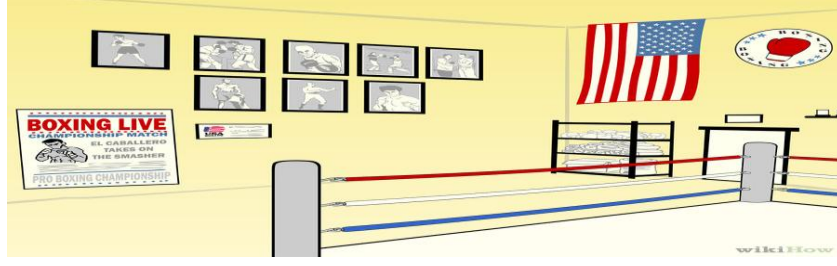
إن احتراف الملاكمة صناعة وحرفة ممزوجة بالشهرة الواسعة... وفئة المحترفين قليلة جداً بالمقارنة مع الهواة، حيث تشير الإحصاءات إلى وجود ملاكم واحد محترف فى مقابل كل مائة ملاكم تقريباً من الهواة، ويعتبر الاحتراف بالنسبة للملاكم هو الشهرة والمال والمجد، وبالنسبة للمنظم السمسار تجارة رابحة. أما بالنسبة للهواة فإن الملاكمة فن نبيل يمكن من خلاله تحقيق الذات وتأكيد المواهب والقدرات التى يمكن استعراضها خلال الثلاث جولات المقررة للمباراة. أما الملاكم المحترف يتراوح عدد جولاته ما بين (٨ إلى ١٥ جولة) كحد أقصى حسب الاتفاق، ومن هنا يجد الملاكم المحترف الفرصة فى اختبار خصمه أثناء الجولات الأولى قبل وضع خطته للفوز بالمباراة... لكن الملاكم الهاوى الذى يلعب ثلاث جولات فقط، لا يجد فرصته لدراسة الخصم سوى عدة ثوان أو دقيقة واحدة على أكثر تقدير، لذلك نجده لا يضع الوقت فى استشعار قدرات الخصم من بعد، حيث يبدأ فى تنفيذ خطته فى الثوانى الأولى من بداية الجولة الأولى.

كما أن القانون الدولى لملاكمة الهواة وضع المزيد من الضوابط الكفيلة بالمحافظة على سلامة الملاكمين، وفى مقدمتها عدم السماح للملاكم المصاب بأى جرح من استكمال المباراة خوفاً من مضاعفة الإصابة... وكذلك فى حالة هزيمة الملاكم بالضربة القاضية يمنع من الاشتراك فى المباريات لمدة شهر من تاريخ تلقى الضربة مع ضرورة عرضه على الطبيب المختص للتصريح له بمزاولة التدريب أو الاشتراك فى المباريات. أما إذا تعرض نفس الملاكم للإصابة بالضربة القاضية مرتين خلال ثلاثة أشهر فإن القانون لا يصرح له بالاشتراك فى أى مباراة إلا بعد مرور ثلاثة أشهر من تاريخ الضربة القاضية الثانية... ولكن فى حالة إصابة الملاكم بثلاث ضربات قاضية فى ثلاث مباريات متتالية لا يصرح له بالصعود فوق الحلقة إلا بعد مرور عام من تاريخ الضربة القاضية للمرة الثالثة... وهذا بالطبع فى صالح الملاكمين حرصاً على سلامتهم... أما أقصى ما يتعرض له الملاكم الهاوى من إصابات فهى تلك الكدمات البسيطة، والجروح السطحية بالفم، أو النزيف من الأنف الذى يمكن سرعة السيطرة عليه بين الجولات أو بعد انتهاء المباراة.

كيف تكون ملاكماً محترفاً

رياضة الملاكمة بالنسبة للعديد من الناس أهمية كبرى، ويبدلون الكثير من التضحيات سعياً لأن يصبحوا رياضيين محترفين. سواء كنت قد بدأت تحقيق هذا الحلم، أو مهتماً ببدء العمل عليه، فلا يوجد أى مبرر للتأجيل. الآن وحالاً هو الوقت المناسب لأخذ الخطوات التى تحتاجها من أجل أن تصبح ملاكماً محترفاً.

طريقة ١ من ٤ : الانضمام لنادي ملاكمة



اختر نادي الملاكمة المناسب

عليك أن تنتضم لنادي تابع وموثق من الإتحاد الوطني للعبة أو منظمة الملاكمة الوطنية. وعليك أن تختار كذلك ناديًا لديه سمعة جيدة في تدريب رياضة الملاكمة. إذا كنت جادًا فيما يخص احتراف هذه اللعبة، فلا تذهب لأي نادي رياضي حدث بالصدفة أن يُنظم بعض فصول تعلم الملاكمة. أنت في حاجة للاشتراك في صالة رياضية مخصصة ومكرسة للملاكمة (ربما جنبًا إلى جنب مع بعض الفنون القتالية الأخرى).

*الاحتمالات أنك بعد إجراء عملية بحث وسؤال بسيطة سوف تصل للمكان صاحب السمعة الأفضل في المنطقة التي تتواجد بها. ووقتها لن يوجد أي شك حول أة نادي عليك أن تنتضم إليه.

تحدث مع المُدرب

سوف يشرح لك ساعات العمل، وجدول التمرينات والأساليب المُتبعة، والتكلفة. وستتعرف على خبرته كمدرّب للملاكمة وإذا ما كان قد مارس القتال وحقق أي إنجازات في فترة معينة من حياته. قابل بقية فريق العمل والمتدربين وحاول أن تُدمج نفسك وسط المكان. إذا شعرت بعد هذه اللقاءات بالحماس والدافعية لمواصلة الحضور والتمرّن يومًا بعد يوم، فهذا هو المكان المناسب لك.

انظر لقائمة الأعضاء في النادي

عليك أن تتواجد في نادي يضم مجموعة متنوعة من العملاء، وفي مختلف مستويات ممارسة اللعبة. سبب ذلك أنك ستحتاج في بداية التمرن والعمل على تحسين مهاراتك إلى خوض بعض اللقاءات والسجلات مع الآخرين. النادي الذي يضم مجموعة كبيرة من المتدربين في مستويات مختلفة يضمن لك أنك ستجد دائمًا شريكًا للتدرب معه، وهو ما يساعدك على التطور واكتساب مهارات جديدة خلال فترة التمرن والتواجد في النادي.

*كذلك فكر في الأمر من هذا المنطلق:

عندما ترغب في اختيار إحدى المطاعم لتناول وجبة جماعية مع أصدقائك المفضلين، و لم تجد أي شخص في المكان، فبالطبع أنك لن تأكل هناك.

*وإذا كان كل الموجودين يرتدون ملابسًا رسمية، بينما أنت لست كذلك، فعلى الأغلب أنك لن تجلس للأكل بجوارهم. وإذا كان كل الموجودين في المطعم يبدو أنهم بئسسين وتعساء، فكذلك ستفكر كثيرًا قبل طلب الطعام من هذا المكان.

تعرف على الأساسيات

قبل أن تبدأ العمل مع المُدرب، ستكون فكرة جيدة أن تتعرف بنفسك على المبادئ وأساسيات الملاكمة، وكذلك بعض المصطلحات المستخدمة. لا يجب عليك أن تكون على معرفة ودراية تامة بكل التفاصيل، لكن يكفي أن تعرف القليل عما يتحدث عنه زملاؤك في النادي، حتى لا تشعر بغربة شديدة تجاه المصطلحات المتداولة.

****** اللكمة المباشرة Jab:"**

هذه هي أكثر اللكمات المستخدمة. وهي لكمة بسيطة توجه إلى ذقن المنافس عن طريق "اليد المُتقدمة" (اليد ناحية القدم الأمامية).

****** اللكمة المتقاطعة Cross "**

وتوجه هذه اللكمة بواسطة اليد من الناحية المهيمنة. وتتضمن على دوران خفيف من جذعك. Power Punch. وهي لكمة قوة وهي ضربة تتقاطع وتعبّر اليد المُتقدمة، ومن هنا أتى اسمها .

****** لكمة تصاعدية Uppercut"**

تنتهى تلك اللكمة في ذقن المنافس أو ضفيرته الشمسية. و توجه من مسافة قريبة.

*****"اللفطة الخطافية Hook"**

وهي لكمة جانبية قصيرة توجه وكوعك إلى الخارج وللجانب، بحيث يشكل ذراعك شكل الخُطاف.

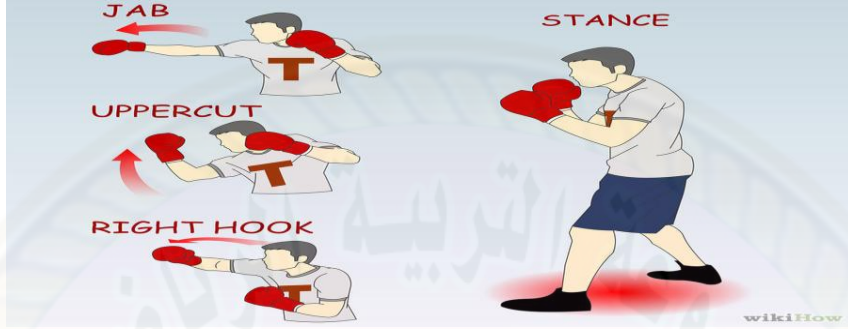
***** الملاكم الأيسر "Southpaw"**

ويقصد به بالملاكم الذي يستخدم يده اليسرى (سواء كانت ذلك بشكل طبيعي أو متحول). أثناء مواجهة المقاتل العادي، يفعل الاثنان كل شيء في الاتجاه المعاكس. وبسبب الاختلاف بين وضعيتهما، فإنهما يتقاتلان وهما على مقربة كبيرة من بعضهما البعض.

***** الملاكم المنفذ inside الملاكم المبتعد "outside" *****

الملاكم المبتعد يحافظ على مساحة بينه وبين المنافس، ويتحرك بهدوء بانتظار أول فرصة لتقديم لكملة مباشرة. بينما الملاكم المنفذ، فيعتمد على تقنية الهجوم والبقاء قريباً من المنافس، ويفضل لكمات مثل اللكمة التصاعدية.

طريقة ٢ من ٤: بدء التمرن



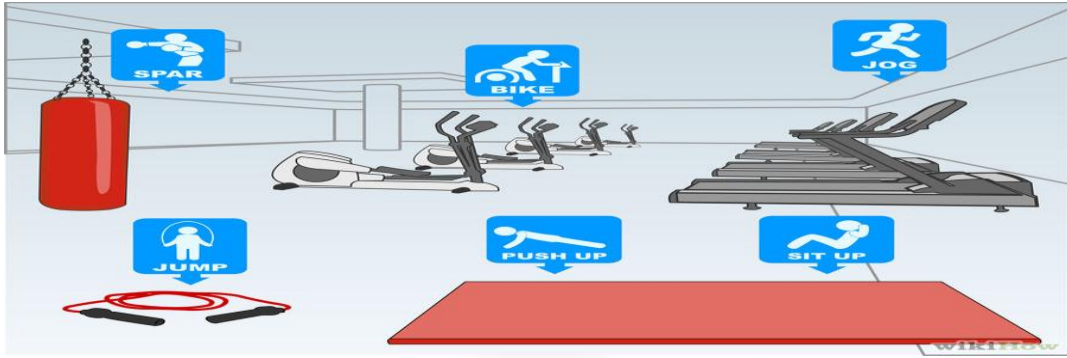
ابدأ العمل مع المُدرب

سوف يشرح لك المُدرب تحركات الملاكمة الأساسية بشكل عملي وليس فقط مجرد المصطلحات، وستتقنها بمرور الوقت. وستجد تعليمات كذلك لكيفية حركة القدمين، والتموضع أثناء الدفاع أو الهجوم كما سوف تجد المُدرب الجيد يعمل على تنمية المهارات الثانوية مثل: اللياقة البدنية وخفة الحركة والقدرة على التحمل. عندما يعطيك تمرين للجري حول المبنى، فهذا لسبب وصيل الثقة برياضة الملاكمة.

كذلك لا تستعجل الدخول في مباريات وسجلات مع الآخرين، وسيعرف مدرك الوقت المناسب للسماح لك بذلك.

ابدأ نظام تدريب بدني متكامل

- إمكانية أن يجعل الملاكم جسده في حالة بدنية أفضل لا تنتهي أبداً.
- كما أن البرنامج الجيد فيما يخص الملاكمة، يجب أن يتضمن على تمارين كيس الملاكمة (قوقوسرة)، والتمارين الدائرية، وقفز الحبل.
- يجب عليك أن تجري مجموعة من التمارين بعيداً عن الحلبة عدة مرات كل أسبوع علناً أقل.
- يجب عليك أن تقوم بتمارين تقوية عضلة القلب وحمل الأثقال، بالإضافة إلى صقل الحالة البدنية الخاصة بك عن طريق تمارين الرقص أو اليوجا وتمرينات التناوب وتمرينات العضلات الأساسية في الجسد ..



أبدأ مجموعة من التمارين الرياضية المكثفة

يجب أن تستمر مدة هذه التمارين الرياضية لـ ٩٠ دقيقة وأن تتم من ثلاث إلى أربع مرات أسبوعياً ، التمارين الرياضية المثالية للملاكم يفضل أن تكون عبارة عن: (٢٠ دقيقة من تمارين الضغط والمعدة - ٢٠ دقيقة على العجلة الرياضية - ٣٠ دقيقة الجري الخفيف "الهرولة"). ويمكن أن تنتهى ذلك بـ ١٠ مرات من قفز الحبل و ١٠ دقائق من مواجهة كيس الملاكمة، أو ملاكم آخر.

يجب ألا يمثل الجري مسافة ٣ أميال أي مشكلة بالنسبة لك. قم بدمجها مع قفز الحبل، و قفزة النجمة (القفزة التي تقوم بها من وضعية الوقوف، بينما الذراعين والساقين يتحركان للخارج)، و تمارين الضغط والمعدة، و تمارين كيس الملاكمة. راقب المدة التي تقدر على العمل بها قبل أن تفقد قواك وتشعر أنك غير قادر على المواصلة.

العمل على زيادة قوة التحمل :

قد تظن أن المقصود هنا هو قدرة القلب والأوعية الدموية على التحمل، وهذا صحيح، لكننا نقصد نوعيين آخرين أيضاً من القدرة على التحمل.

**** **تحمل الساق** ". الملاكم المميز يجب أن تكون قدماه في حركة دائمة، خاصة في اللحظات المعينة أثناء اللعب، التي يكون تحريك القدمين عملية شاقة وصعبة خلالها. وبعد جولات وجولات من التنافس، يشعر الملاكم وكأن قدميه مثل الخرسانة الأسمنتية. يمكنك أن تحسن من قدرة قدميك على التحمل عن طريق القيام بأنشطة حركية مثل: قفز الحبل .

**** **تحمل الكتف** ". إذا شعرت بأن كتفيك متعبان، فقل وداعاً للقدرة على توجيه اللكمات أو الدفاع.

لن تكون قادرًا على رفع يدك أمام وجهك إذا كان الكتف متعب ولا يوجد به أي طاقة لمواصلة العمل. لذلك قم بالتمرين كثيرًا على كيس السرعة ومارس تمارين زيادة قوة تحمل الذراعين بشكل دائم.

.طريقة ٣ من ٤ : ملاكمة الهواة

قم بالبحث عن إتحاد الملاكمين الهواة المحلي
يمكنك أن تجد ذلك عن طريق الإنترنت، أو من معارفك في نادي الملاكمة. عندما تكون مستعدًا، سيخبرك مدربك من تلقاء نفسه عن هذا الإتحاد أو المنظمة التي ينضم إليها الملاكميين الهواة.

هذه الخطوة إجرائية ومرتبطة بالأوراق والمستندات أكثر من أي شيء آخر.

*******قم بزيارة موقع: USAboxing.org**

لمعرفة كيفية التسجيل، أو اسأل أحد الموظفين التابعين للإتحاد في بلدك لمعرفة الأوراق المطلوبة منك وأي شروط أخرى. بمجرد إتمام عملية الانضمام ستصبح قادرًا على المشاركة في المنافسات.

سجل نفسك كملاكم هاو

- ستفعل ذلك عن طريق ملء أحد الاستمارات والخضوع إلى كشف طبي بواسطة أحد الدكاترة.
- ستبقى بعض الخطوات البسيطة من أجل الحصول على رخصة المشاركة في المنافسات.
- يوجد بعض المصاريف الإدارية وتكلفة للتسجيل، وإتمام مجموعة من الأوراق والاختبارات البدنية .

شارك في المنافسات الودية

هذا النوع من المنافسات هو الذي يتيح للكثير من الملاكمين الحصول على الخبرة المبدئية. حيث لا تُضم هذه المباريات لسجلك الخاص، لكن فقط تمنحك الفرصة لخوض التجربة العملية.

ستتقدر على معرفة مواعيد وأماكن هذه المنافسات من خلال معارفك والموقع الإلكتروني لإتحاد الرياضيين، الذي يقوم بالضرورة بنشر مواعيد الأحداث المقبلة. سوف يتم تصنيفك وفق السن، والوزن، وسجلك المبدئي. يمكنك أن تكون ملاكمًا هاويًا من سن ٨ سنوات.

إبدء سيرتك الرياضية كملاكم هاوي

الفرق بين الملاكم الهاوي والملاكم المحترف هو أنه يكون مسموحًا لك بارتداء أغطية رأس واقية. وتكون هذه الأغطية في غاية الأهمية في مراحل بدايتك كملاكم من أجل منع أي إصابات خطيرة محتملة في الوقت الذي تكون مازلت فيه تتعلم كيفية حماية نفسك أثناء اللعب. مرة أخرى سيتم تصنيفك وفق وزنك، والمجموعة العمرية، والفئة : والتي تبدأ من "مبتدئ" إذا كان عمرك ١٧ أو أكبر. سوف تبدأ المشاركة في البطولات المحلية والإقليمية. عليك أن تضع هدفك على المدى البعيد هو المشاركة في البطولة الوطنية للهواة والحصول على مكان لك في المنتخب الوطني لبلدك .

طريقة ٤ من ٤ : ملاكمة المحترفين

ارفع من قدرتك على كل ما يلي (الدفاع / السرعة / القوة / التوجيه الذاتي) :-

دعنا نتحدث عن كل من الأربع نقاط السابقة بشكل منفصل

الدفاع:

سوف تتلقى بين ٦٠ إلى ١٥٠ لكمة في كل جولة. ولا توجد أهمية لمدى قوة لكمتك، إذا كان دفاعك ضعيفاً. عليك أن تمتلك قوة التحمل الكافية في كتفيك وأن تحافظ على عملية دفاع ناجحة تجاه كل اللكمات الموجهة إليك .

"السرعة"

ستجد نفسك في مواجهة منافسين أسرع من أي منافس قابلته من قبل. لن تكون قوة لكمتك ذات أي فائدة، إذا كنت غير قادر على توجيهها بالسرعة الكافية للمنافس. إذا كنت ملاكماً بطيئاً فلن تقدير على تحقيق أي نتائج إيجابية .

"القوة"

ويأتي الأداء القوي بالصورة الأمثل عندما يقترن بالأسلوب الذكي. بالتأكيد أن توجيه اللكمات العنيفة للمنافس سوف يصيبه بقدر كبير من الآلام، لكنك سوف ترهق نفسك في المقابل. عليك أن تكون قادراً على تركيز قوتك والتحكم بها. لا تقم بإهدارها بالاندفاع الزائد وإلا ستعرض نفسك لخسارة المباراة .

بعض الاسئلة التطبيقية على الفصل الأول
اجب على الاسئلة الاتية :

١- وضع بمثال الفرق بين الملاكم الهاوى والملاكم المحترف ؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

٢- اذكر مع التوضيح طرق الوصول الى مرحلة الاحتراف فى رياضة الملاكمة ؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



الفصل الثانى

الإعداد البدنى

للملاكمين

يعتبر الإعداد البدنى أساس أو قاعدة للوصول إلى النتائج العالية للملاكمين، ويميز ويحدد مستوى تطوير الصفات البدنية، وأيضاً شكل الأعضاء الوظيفية للملاكمين. فالملاكم الذى يتميز بالاعداد البدنى القوى المتنين وعنده قدرة على العمل فى جميع أعضائه البدنية والوظيفية، سيكون بالطبع أفضل من غيره فى استخدامها لحمل التدريب، وبسرعة استيعاب الحركة ومواصلة التدريب بدون تعب. بدون إعداد بدنى جيد أثناء المباراة لا يمكن إظهار التكنيك والتاكتيك لفترة طويلة، وأيضاً العادات السلوكية والمهارية للملاكم. ولذلك يكون الاعداد البدنى وحدة من عمليات تحسين عناصر التكنيك والتاكتيك للملاكمين، ويكون أحد العناصر الممتازة للوصول إلى تحقيق هدف التدريب.

وتحديد إمكانية الملاكم بصورة جوهرية لا تظهر إلا فى الدروس التطبيقية للملاكمة فقط بعد بداية المنافسة وحتى نهايتها. وعلى المدرب والملاكم الوصول لمستوى جيد من جميع الوجوه أثناء إعداد الملاكمين، وذلك باستخدام جميع الإمكانيات المختلفة سواء العامة أو الخاصة حتى يضمن إستمرار وثبات وتطوير النتائج الرياضية على المدى الطويل. وينبغى على المدرب تحقيق مستوى مرتفع للإعداد البدنى فى جميع فترات ومراحل عمليات التدريب، سواء إعداد بدنى عام أو خاص.

١- القوة :

خصائص وظروف تطوير القوة فى عمليات تدريب، وظروف جولة الملاكمة تكون متنوعة جداً، وإمكانية إيضاحها نتناولها فى صورة وحدات:

• **القوة الديناميكية:** وتظهر فى حركة الملاكم وتسمى بالنظام الديناميكي (النظام الحركى للملاكم).

ومثال لتطوير هذه القوة، أداء اللكمات والدفاع من الحركة، وبالنسبة لخصائصها تنقسم القوة الديناميكية فى الملاكمة إلى:

- القوة الانفجارية.

- القوة السريعة.

- القوة البطيئة.

تحت مفهوم القوة الانفجارية إظهار القوة بالحد الأقصى من السرعة. مثال لتطوير هذه القوة: الملاكم يؤدى اللكمات باستخدام أُنْقَال متنوعة بأقصى قوة (كما فى دفع الجلة).

والقوة السريعة تظهر فى الحركة التى تلعب فيها السرعة المتغيرة دوراً كبيراً، وبها نسبة غير كبيرة من المقاومة. والقوة البطيئة تظهر أثناء الحركة البطيئة. وتحسن أثناء العمل الغير سريع. الحالة النموذجية (المثالية) لإظهار القوة البطيئة فى الملاكمة تكون مباشرة عند مقاومة المنافس اللكم من المسافة القريبة وفى لحظة السيطرة عليه فى الالتحام الداخلى والإحتفاظ لهذا الوضع.

يختلف نظام عمل الملاكمين والمنافسين عند قيادة المباراة، حيث يتطلب إظهار مختلف أنواع القوة وخاصة أثناء تنفيذ اللكمات المضادة الناتجة عن سلوك المنافس.

لذا الملاكم المثالى هو الذى يستخدم القوة الضرورية فقط والتى توجه للمنافس فى صورة مجموعات سريعة ومتتالية بالتناوب وبمقارنتها بنفسها تكون لكومات غير قوية، بمعنى أن هذا الملاكم يودى لكوماته بالقوة المناسبة (المنطقية) التى تناسب مقاومة منافسة، ذلك الملاكم بعد تنفيذ كل لكمة يسعى بإمكانياته توجيه ضربات سريعة متتالية. معنى هذا أن الملاكم من هذا النوع لا داعى لإظهار قوته الانفجارية، حيث فى هذه الحالة هو يمتلك زمام المباراة وظروفها التى تناسبه وذلك باستمرار ومواصلة اللكم بدون إعطاء راحة للمنافس.

عند الملاكمين المتخصصين فى اللكمة القاضية والتى تعتبر أساس الفوز فى مبارياتهم، ويعتمدون عليها اعتماد كلى، هؤلاء الملاكمين يكونون على العكس من الملاكم النموذجى (المثالى)، حيث تكون قدرته فى توجيه اللكمة القوة القاطعة بالحد الأقصى أو قرب الحد الأقصى من القوة الانفجارية. تأثير القوة الانفجارية ينتج من اشتراك أكبر عدد من الوحدات الوظيفية للعمل كوحدة واحدة فى العمل العضلى، تستخدمها بصورة منطقية واضحة لمجموعة العضلات العاملة عند أداء اللكمة، وبمستوى مرتفع للعضلات العاملة فى التوافق العضلى، وقدرة الملاكم فى توجيه الضربة بالحد الأقصى فى وقت قصير فى فترة قصيرة.

هذا النوع من الملاكمين (الذى يجيد الضربة القاضية) تكون خصائص سير المباراة معه غير مرتفعة بشدة، ويستخدم دائماً اللكمات الفردية أو الزوجية فى هجومه وتكون الفترات المتقطعة بين كل هجوم والآخر باللكمات الفردية أو الزوجية كبيرة.

وهذا يستدعى أسباب عديدة فى الجزء الفسيولوجى لامكانية العضلة، التى تعمل كأساس فى متناوب الانقباض والارتخاء، وبسبب الارتخاء فى العضلات يتطلب وقت كبير أكبر من الانقباض. ومما سبق نجد أن المباراة بشدة مرتفعة مع الملاكم الذى يعتمد على الضربة القاضية تكون غير مقبولة له فى ظروفها، لأجل تنفيذ اللكمة القوية القاطعة، وذلك لأن وقت ارتخاء عضلاته سيكون قليل.

ولتحسين القوة عند الملاكمين ينبغي تطويرها في اتجاهين:

أولاً: استخدام تمارينات القوة العامة بصورة أكبر بواسطة أدوات التمارينات والجمباز وأيضاً بدون أدوات، وتمارينات بمقاومة، وتمارينات بمقاومة الزميل.

ثانياً: تحسين القوة بوسائل الإعداد الخاصة والتمارين الخاصة بالملاكمة. ويجب أن نختار تمارينات الإعداد الخاصة لكي تحتفظ بخصائص وتقوية النظام العصبي العضلي الخاص بنشاط الملاكمة. كما يختار بعض تمارينات المصارعة مثل دفع الزميل مع المقاومة والاحتفاظ به في أوضاع مختلفة مثل أثناء الدفاع أو الخروج من الدفاع إلى الهجوم والعكس، تقوية اللكمات على كيس اللكم، ووسائل المدرب، ومع منافس لتحسين قدرة العضلات الأساسية العاملة للملاكم بسرعة يمكن تقويتها بالعمل بالحد الأقصى بالقوة والسرعة، ثم التغيير وتقويتها من الحد الأمثل إلى الحد الأقصى والعكس صحيح.

القوة الانفجارية يمكن تحسينها باستخدام رمي ودفع الجلة والرمح والأحجار والكرات الطبية مختلفة الأوزان، وتمارينات باستخدام الدمبلز وتمارينات باستخدام البار الحديدي.

- أكبر تأثير فعال لوسائل تحسين القوة الانفجارية والقوة السريعة عند الملاكمين هو استخدام تمارينات مع مقاومة وذلك بتحديد الحد الأمثل لهذه المقاومات والتي ينبغي تنفيذ هذه التمارينات بالحد الأقصى من إمكانية الملاكم وبسرعة كبيرة.

المدرّب يجب أن يختار حجم المقاومات المستخدمة في التدريب مع الوضع في الاعتبار حساب أوزان الملاكمين المختلفة ومستوى إعدادهم. أثناء استخدام التمارينات بمقاومة مع الملاكمين لتحسين القوة، مع إتباع تكرار الواجب المحدد، يجب أن لا تتأثر السرعة الحركية ولا يختل تركيب الحركة ولا يصل الإحساس العضلي بهبوط السرعة الحركية، بعد هذا من الضروري قيام الملاكم بعمل تمارينات مد وارتخاء نشط للعضلات التي إشتكت في العمل العضلي. بعد ذلك بصورة أوضح تكرر الحركة بالحد الأقصى من السرعة والدقة وذلك من أجل الحركة الخاصة المستخدمة في إظهار القوة.

٢- السرعة:

تختلف السرعة العامة والخاصة من رياضى لآخر. فالسرعة العامة هي قدرة إظهار السرعة في حقيقة تنوع الحركة وتأثيرها ومثل العداء في مسابقات الميدان والمضمار وفي الألعاب الجماعية. السرعة العامة تظهر في بداية الحركة، سرعة الحركة الغير تخصصية للرياضى، وسرعة تنفيذ حركة واحدة أو عدة حركات، وبقدرة التغيير في لحظة من حركة واحدة إلى أخرى.

ويوجد عادة علاقة وطيدة بين السرعة العامة والخاصة وتظهر عند الناشئين الرياضيين في المراحل المبكرة لهم.

وعند تدريب الملاكمين يستخدم وسائل تحسين السرعة العامة بجانب تحقيق هدف تحسين السرعة الخاصة وذلك في بداية مرحلة اعداد الملاكمين مع استمرار وطول النتائج الرياضية، والتدريب مع الرياضيين في المستقبل يجب أن تتحسن السرعة وتسير بطرق دقيقة ومنطقية وإختيار التمرينات العامة فقط التي تتميز بالتوافق النسبي للحد الأقصى القريب لأساس التمرينات الخاصة.

السرعة الخاصة بالملاكمة تظهر في زمن رد الفعل الكامن، ووقت تنفيذ لكمة واحدة، الحد الأقصى لحدة تنفيذ مجموعة لكمات، وسرعة الحركة.

في ظروف مباراة الملاكمة الملاكم عادة يشترك أو يصطدم بمركب لظهار شكل السرعة المتنوعة السابقة (سرعة لكمة واحدة أو مجموعة لكمات، السرعة الحركية، سرعة الدفاع المقبول).

أثناء التدريب الدائري ينبغي على المدرب أن يقوم بضبط التنفيذ الصحيح لكل واجب محدد، ويوجه تنبيهاته إلى الملاكمين نحو التكنيك السليم لأداء التمرينات، وذلك لتحسين السرعة الخاصة بأشكالها المتنوعة.

• رد الفعل البسيط للملاكم هو الرد أو الإجابة للكمة جوابية مبكراً ومعرفته لدى الملاكم في مكان مفتوح ومعروف من جسم المنافس.

إختيار رد الفعل المركب يرتبط باختيار اللكمات الجوابية الهامة بكل الامكانية التي تتناسب مع سلوك المنافس في ظروف المباراة ومواقفها المختلفة يتطلب من الملاكم القيام برد فعل مركب تبعاً لظروف منافسة. وكذلك المنافس يستطيع القيام بتوجيه لكماته سواء اليسرى أو اليمنى في نفس المكان الغير منتظر من الملاكم أو في أماكن أخرى مختلفة. ولذا أثناء تحسين رد الفعل المركب يجب إختيار وإنتخاب مجموعة من التمرينات التي تساعد على ذلك، وبالتدريج يتم زيادة صعوبتها وتكرارها مع التغيير المستمر في أوضاع اللكم.

المدرّب ينبغي عليه أولاً تعليم الملاكم إستخدام الدفاع مبكراً للكمة معروفة من المنافس مثل مستقيمة يسرى للرأس. بعد ذلك واحدة أو اثنين للهجوم مثل: شمال مستقيمة في الرأس وشمال مستقيمة للبطن... الخ.

٣- التحمل:

يتميز نشاط الملاكمة عن غيره بالعمل الديناميكي المميز بالقوة والسرعة والقدرة الحركية المتغيرة، التي تلاحظ في حركات الملاكمين أثناء توجيه اللكمات المختلفة أو الدفاع ضد اللكمات المختلفة للمنافس والتي تتوقف على فعل وسلوك المنافس. هذه القدرة الحركية المتغيرة الشدة تكون كبيرة جداً أثناء المباراة في جولات محددة الزمن والعدد تتخللها فترات قصيرة من الراحة تكون غير كافية لاستعادة الشفاء بصورة كاملة وهكذا من جديد تستمر المباراة ويبدأ الملاكم الجولة التالية أثناء وجود دين أوكسجينى على التغيرات الوظيفية الأخرى التي نتجت عن الجولات السابقة. ولأجل الاستمرار في هذا النوع من النشاط بكفاءة وفعالية خلال سير جولات التدريب والمباريات يجب أن يمتلك الملاكمين التحمل بنوعيته المختلفة بمستوى مرتفع من هذه النوعيات للتحمل مثل الإمكانية الهوائية واللاهوائية وهذا يعنى التحمل العام والخاص.

• التحمل العام للملاكم:

ويظهر في الحالة الوظيفية للملاكم التي تتميز بارتفاع قابلية أنظمتها للعمل. وأهم هذه الأنظمة: نظام عمل القلب والدورة الدموية، نظام التنفس.

ويمكن تطوير وتحسين هذه الأنظمة بمساعدة التمرينات أو التدريبات التي تنمى وتقوى عضلات عمل القلب، والدورة الدموية ونظام التنفس مثل: المشى والجري، الوثب، التجديف ومختلف التمرينات البدنية والأنشطة الرياضية مثل السباحة، كرة السلة وكرة القدم ومن طرق التدريب المستخدمة في التحمل هو التدريب الدائري في صورة محطات وزيادة زمن الجولة إلى ٥ دقائق وأكثر.

• التحمل الخاص للملاكم:

ويرتبط بالنشاط الخاص بالملاكم. ويظهر في استعداد النظام العصبى للنشاط التخصصى في اللكم على الحلقة. ويمكن تحسين وتطوير هذا النظام بطرق استخدام تمرينات اللكم وأهمها: التدريبات مع الزميل أو المنافس والتغيير مع مختلف المنافسين في ظروف مباراة الملاكمة، والتدريب على أجهزة وأدوات الملاكمة، حيث يصل النبض إلى ١٨٠ ضربة / دقيقة مع الزميل أو المنافس أو لكم حر، العمل في أزواج لتحسين التكنيك والتاكتيك، والتدريب على كيس اللكم بالحد الأقصى من السرعة والشدة في خلال جولة واحدة والقيام بتنفيذ من ١٠ - ١٥ لكمة سريعة مفاجئة بمجموعات قصيرة لزمن ١ : ٣٠ ثانية والراحة الفترية (الوقت القصير) بين هذه المجموعات من ١٠ : ١٥ ثانية. بعد ذلك تهبط الشدة وتكون هادئة للملاكم.

والتفسير العلمى لخصائص وحجم التطورات والتغير الوظيفى داخل جسم الملاك أثناء وقت المباراة لم يزل للآن غير كاف بصورة واضحة.

ويعتمد المدربون على خبراتهم السابقة فى إختيار الملاكمين ودرجة استعدادهم للاشتراك فى المباريات وأيضاً فى إستخدامهم لوسائل وطرق التدريب التى تحدد إظهار التحمل الخاص للملاكمين. وقد أظهرت نتائج الأبحاث المعملية على الملاكمين إشتراك جليكوز اللاهوائى فى توفير الطاقة المستخدمة لمباريات الملاكمين، وأيضاً إشتراك تردد الدورة الدموية القلبية، وإستهلاك الأوكسجين، تعادل الحمضى مع القلوى (كيمياء الدم) وذلك أثناء تنفيذ التمرينات الخاصة بالملاكمة، بهدف دراسة خصائص توفير الطاقة، وأيضاً درجة خصائص الأجهزة الآلية لتحويل الطاقة وإعادتها فى نشاط الملاكمة، وقد قسمت هذه التمرينات إلى عدة مجموعات كما يلى:

أولاً: مجموعة التمرينات فى الاتجاه الهوائى:

وهى التى تصاحب تقوية العمليات الهوائية، وتستخدم كوسائل فى مرحلة الاعداد البدنى العام وفى تدريبات تحسين التكنيك والتاكتيك، استعادة الشفاء.

ثانياً: مجموعة التمرينات فى الاتجاه المختلط (الهوائى + اللاهوائى) وتنقسم إلى نوعين:

- تمرينات بالحد الأقصى للشدة، وتؤثر فى العمليات الهوائية، حيث يلاحظ هنا تعزيز وتقوية نظام الجلوكوز، وتستخدم لتحسين الامكانية الهوائية لأجهزة (آلية) توفير الطاقة.
- تمرينات أقل من الأقصى للشدة، وتؤثر فى العمليات الهوائية وخاصة جليكوز اللاهوائى.

ثالثاً: مجموعة التمرينات فى الاتجاه اللاهوائى (نظام الأكتيك Alactic):

وتحسن الأجهزة الآلية لتحويل الألاكتيك إلى طاقة وتنفذ هذه التمرينات بالحد الأقصى من الشدة، حيث تستدعى التعب من ١٠ - ١٥ ثانية.

وبالنسبة للتمرينات التى تستخدم فى الاتجاه الهوائى هى تمرينات خاصة بالملاكمة على النحو التالى:

- العمل أو اللكم مع الزميل بشدة متغيرة، وتستمر من ١٠ - ١٢ جولة.
- العمل على أجهزة وأدوات الملاكمة الثقيلة (كيس اللكم، وسادة الحائط) والاستمرار من ١٠ - ١٢ جولة بشدة متوسطة.
- العمل على أجهزة وأدوات الملاكمة الخفيفة (الكرة المعلقة، الراقصة، المرتدة، المنفوخة بالهواء، الكرة المحشوة بالقطن)، والاستمرار من ٣ - ٦ جولات، الشدة متوسطة.

• العمل على كفوف التدريب.

بالنسبة للتمرينات التي تؤدي بالحد أو الشدة القريبة من القصوى يجب أن تختار مع الزميل بحيث تكون بشدة ظروف المباراة، وفي صورة جولات لعب حر كما في المباراة وتستمر (٦ جولات $\times$ ٣ دقائق)، العمل على كفوف المدرب لتحسين التكنيك والتاكتيك بالحد الأقصى من الشدة (٣- ٤ جولات $\times$ ٣ دقيقة).

وقد أظهرت نتائج الأبحاث أيضاً لتحسين التحمل للملاكمين يمكن:

- استخدام التمرينات على شاخص الملاكمة المثبت على الحائط في وضع رأسى كأحد المنافسين ويتم التدريب بالنظام الآتى:
- شدة التنفيذ بالحد الأقصى من القدرة.
- الاستمرار في التمرين دقيقة.
- الراحة الفترية دقيقة أو ٣٠ ثانية.
- كمية التسلسل ٣- ٥ (تتوقف على تدريب الرياضى).
- الراحة الفترية بين التسلسلات ١٠- ١٥ دقيقة.

وينبغي على المدرب أثناء التدريب لتحسين التحمل أن يوجه ملاكميه لعملية تنظيم التنفس الصحيح أثناء الأداء سواء خلال اللكمة الفردية أو مجموعة اللكمات أو عند أداء الدفاع، حيث يختلف نظام التنفس من تنفيذ واجب لآخر فمثلاً: أثناء تنفيذ مجموعة لكمات ينبغي على الملاكم التنفس بدون راحة (بدون إنقطاع)، عندئذ لا يتبع ذلك زفير حاد، والذي يكون هام في إنهاء كل مجموعة اللكمات أو يكون هام في إنهاء اللكمة الفردية، حيث أن التنفس يرتبط باستهلاك الطاقة أثناء التدريب والمباريات.

وقد أظهرت نتائج الدراسات أن التنفس بطريقة الأنف فقط خلال اللكم تنخفض قدرات الملاكمين الحركية، بينما التنفس عن طريق الفم تزداد قدراتهم الحركية بصورة معنوية واضحة. كما أظهرت أيضاً أن التنفس بطريقة الأنف والفم معاً يؤثر في هبوط مستوى نتائج قدراتهم الحركية، وأن التنفس بطريقة الأنف ليس بالصورة المستبعدة وخصوصاً في الفترات القصيرة أثناء الوقت لسيطرة وقيادة الملاكم للمباراة من مسافة اللكم المتوسطة، وأثناء اللكمات التي يصعب إتجاه معرفتها في هذه الحالة يكون ضم الفك بصورة مناسبة. ويمكن استخدام كتم النفس للحظات قصيرة جداً أثناء أداء اللكمات القوية للمنافس لزيادة دقة أدائها وتأثيرها.

٤- الرشاقة:

يفهم من رشاقة الملاك قدرته على تنفيذ الحركة التى تتصف بالدقة والتعقيد وتوافق الأداء الحركى فى ظروف فجائية (غير منتظرة) وذلك بتغيير وتنظيم أوضاع الجسم بسهولة حتى يمكن له تنفيذ خطط وأساليب اللكم المختلفة فى التوقيت المناسب وبصورة فعالة (مؤثرة) تحت ظروف اللكم المتغيرة.

والرشاقة صفة معقدة، فهى مركب للصفات البدنية لا يمكن السيطرة عليها كوحدة لتقييم النتائج. وتنقسم الرشاقة إلى عامة ورشاقة خاصة بالملاك.

الرشاقة العامة:

هى القدرة على استحواذ أو إمتلاك أو أداء الحركة التى تتميز بالتوافق المركب والمعقد، وأيضاً على سرعة إمتلاك والسيطرة على الحركة الغير خاصة بالملاكمة فى أنواع الأنشطة الرياضية الأخرى والرشاقة الخاصة ترتبط بالصفات المختلفة للعادات فى مختلف الأنشطة. ولتحسين الرشاقة وتطويرها سواء عامة أو خاصة يجب اختيار التمرينات التى تنمى التوافق الحركى، وخاصة التى تناسب متطلبات التغير المفاجئ للمواقف المختلفة. والمقياس العام للرشاقة يحدد الآتى:

- ١- تنفيذ الحركة المعقدة التى تتصف بالتوافق.
 - ٢- دقة التنفيذ فى الهواء أو على الأرض للحركة التى تتصف بالقوة فى الزمن المناسب.
 - ٣- زمن تنفيذ الحركة.
- وسرعة استيعاب الحركة الجديدة، يعتمد على الأسس الفسيولوجية لخصائص العمليات الديناميكية للحركة فى إثارتها للنظام العصبى المركزى ويمكن أن يؤديها الرياضى فى الاتجاه الصحيح.

وكما سبق دقة تنفيذ الحركة تكون أحد العوامل التى تحدد درجة الاحساس بالنشاط الحركى، ويمتلك الرياضيون ذوى المستوى العالى درجة كبيرة من الاحساس الفعلى ولذا عند معرفتهم لحركة جديدة يكون إستيعابهم لها بدرجة جيدة.

الرشاقة ترتبط ارتباطاً وثيق بالسرعة ودقة رد الفعل الحركى للرياضيين.

ولتحسين الرشاقة بصورة عامة للملاكمين يمكن استخدام أنواع الأنشطة الرياضية الأخرى مثل (الرمى والدفع والوثب فى ألعاب القوى، الألعاب الرياضية الأخرى مثل كرة القدم والسلة والتى تتكون على حركات متغيرة ومركبة فى الشكل والأداء، وأيضاً فى رياضة الأنشطة الفردية مع

منافسين كما فى المصارعة لتغيير أوضاع الجسم المختلفة، وبالتالى يمكن تحسين الرشاقة الخاصة بالملاكمين.

ولتحسين الرشاقة بصورة خاصة للملاكمين يكون ذلك فى إتجاهين:

١- تحسين إمكانية الملاكمين بصورة كبيرة فى حركات التوافق المركبة والمختلفة الخاصة بنشاط الملاكمة، ولذلك يستخدم المدرب وسائل التكنيك المختلفة والمركبة بدرجة معقدة مثل: خطوات الملاكم الجانبية، التمايل، الغطس، الدفاع المركب، مختلف أشكال اللكمات أثناء المباراة، وأثناء الخطوات المختلفة الطول والمسافة، أثناء الخروج، اللكمات الجوابية (المقابلة)، أثناء مجموعات اللكمات المختلفة مزجها مع الدفاع من الحركة، أثناء الخروج من زاوية الركن على الحلقة، فى مختلف الدخول مع المنافس من المسافة القريبة والخروج منها. هذه التمرينات تعطى إمكانية جيدة لتحسين الرشاقة الخاصة للملاكم، ويمكن استخدام التمرينات بدون منافس (تمرينات الاعداد البدنى الخاص لتحسين التوافق الحركى)، ومع منافسين لتحسين التكنيك، وأيضاً لتطوير الاحساس بالزمن والاحساس بالمسافة فى ظروف اللكم الحر (حيث يكون التنفيذ فجأة بدون توقع أو إنتظار).

ويمكن علاوة على ذلك تحسين الرشاقة بطرق أخرى تستخدم أثناء التدريب. مثال: الملاكم يدرس عناصر التكنيك فى أماكن محددة على الحلقة أو يقف فى ظروف تختلف عن وقفة الاستعداد العادية له (ملاكم أشول)، وزيادة سرعة التنفيذ لهذا التكنيك.

٢- تحسين الرشاقة الخاصة للملاكمين فى شكل دائرة محدودة للتوافق الخاص، وبالضرورة يتعين على الملاكم اللكم مع منافسين مختلف الاتجاهات الفنية والتاكتيكية، والمرفولوجية، الشخصية. أثناء ذلك ينبغى على المدرب أن يختار ويستخدم تلك الواجبات الفردية فى ظروف اللكم الحر الذى يستخدم الملاكم بصورة واضحة فى تنفيذ الواجبات الخاصة المحددة من قبل المدرب.

مثال:

- اللكم مع منافس يتميز بإرتفاع شدة وحدة نشاطه حتى يمكن تحسين التوافق من خلال حركة مرتفعة الشدة واستيعابها مع الاحتفاظ بالمسافة حتى يمكن تنفيذ اللكمات من قبل الملاكم.
- اللكم مع منافس يتميز باعتماده على اللكمة القاضية أو على قوة لكمة منفردة (القوة الانفجارية) الغير منتظرة والمفاجأة، والتى ينتظرها المنافس طبقاً لسير المباراة ومواقفها المختلفة.
- اللكم مع منافس يقوم بالرقص واللكم بحركات القدمين، ومزج الدفاع من الحركة ثم يقوم باللكمات المضادة.

التمرينات الخاصة بتحسين وتطوير الرشاقة تؤدي إلى سرعة ظهور التعب. ولذا ينبغي على المدرب أن يهتم بفترات الراحة التي ستكون غير كافية لاستعادة الشفاء. وأفضل التمرينات للممارسين يجب أن تنفذ بعد زوال آثار التعب الناتج من الحمل البدني للتمرينات السابقة.

٥- التوازن:

التوازن الخاص بالملاكم هو قدرة الملاكم للاحتفاظ بثبات أوضاع الجسم في ظروف المباراة المتغيرة، وأثناء توجيه اللكمات أو تنفيذ الدفاع من الحركة. وهناك التوازن الثابت والتوازن الديناميكي. والتوازن الثابت لا يتميز به نشاط الملاكمة، ولذا سيكون الحديث هنا عن التوازن الديناميكي فقط.

وإذا إمتلك الملاكم قدرة على الاحتفاظ بثبات التوازن الديناميكي بصورة دقيقة فقط، يستطيع تنفيذ الحركات المركبة ذات التوافق المعقد بصورة فعالة. وإذا الملاكم أثناء وقت المباراة لا يطبق قواعد اللعب بصورة صحيحة مثل دفع وصد المنافس على سبيل المثال من المسافة المتوسطة وخاصة القريبة، يمكن أن يقع أو يسقط الملاكم بأية طريقة، وفي نفس اللحظة يمتلك المنافس الهجوم. ولذلك عندما يمتلك الملاكم قدرة على الاحتفاظ بالتوازن الديناميكي بصورة رديئة، معنى هذا سيكون هجومه وهجومه المضاد ووسائل دفاعه أقل فعالية، وبنفسه (الملاكم) هو يسبب عدم ثبات الأوضاع الأكثر ملائمة له لتفادي لكمات منافسة، وبالتالي لا يمكن القيام بهجوم مضاد. وفي النشاط الحركي المختلف الشدة والشكل في الأداء خلال سير المباراة (الضربات- الدفاع بمساعدة الجسم، الحركات بمختلف أنواعها.. الخ) كل ذلك يؤثر على سرعة الحركة المركبة للملاكم مثل: الحركة في خط مستقيم أو في زاوية الركن أو في دائرة أو الحركة في نصف دائرة، وبالتالي (هذه الحركات) تؤثر في جهازه الخاص بحفظ التوازن (جهاز حفظ التوازن يوجد في الدفاع).

جهاز حفظ التوازن للملاكم بقنواته المختلفة يختار وينظم الأفعال الحركية في خط مستقيم وفي زاوية (ركن). أجهزة الاستثارة تدخل تحت تأثير التسريع والتباطئ (الحركة تتم بسرعة تدريجياً، ويبطئ تدريجياً) في لحظة بداية ونهاية الحركة المتغيرة، وأيضاً في عمليات التغير لحجم القوة المركزية. القنوات الوسطى لجهاز حفظ التوازن تلعب دوراً هاماً في التسريع لحركات الزاوية (الركن)، وأيضاً في بداية ونهاية الحركات الدورانية المتوازنة.

لتحسين القدرة على الاحتفاظ بثبات التوازن يتم فى إتجاهين:

- ١- استخدام تمرينات التوازن بغرض أو هدف فقد أو ضياع ثبات وضع الرياضى خلال الدوران. ولأجل تحقيق هذا الهدف يستخدم المدرب التمرينات الخاصة بالاحتفاظ بثبات التوازن الديناميكي مع حساب وقت التنفيذ. مثال: الملاكم ينبغي بسرعة أداء الحركة على عارضة الاتزان فى الجمباز مع حساب الوقت.
- فى دروس الملاكمة أيضاً يمكن استخدام تمرينات التوازن بصورة كبيرة مثل تدريبات التوازن باستخدام الأرجوحة بواسطة الحبال فى مختلف الاتجاهات، ومن التمرينات المفيدة أيضاً السير على البراميل المتحركة.... الخ.
- ٢- تحسين النظام الوظيفى لجهاز حفظ التوازن بمساعدة التمرينات المتدرجة فى السرعة لخط مستقيم وفى زاوية يهدف إختيار التأثيرات المناسبة للحركة على القنوات الوسطى لأجهزة حفظ التوازن للرياضى. عند تحسين التوازن للرياضيين وسائل الإعداد تنقسم إلى نوعين:
 - نوع فعال بمساعدة التمرينات البدنية.
 - نوع سلبي بمساعدة وسائل التكنيك.
- وتمرينات مختلطة من النوعين السابقين مع وسائل التكنيك.
- فى أنواع الرياضات العديدة يستخدم بصورة أوسع طرق فعالة لتحسين التوازن الديناميكي وذلك باستخدام مركب من تمرينات الأكروبات التى تتميز بالدوران، ومختلف الأوضاع الرأسية والأفقية.
- الوسائل الفعالة لتحسين ثبات الاتزام عند الملاكمين تسير على مرحلتين بطريقة مباشرة وبهدف واضح باستخدام مركب من تمرينات الاعداد العام وتمرينات الاعداد الخاص.
- فى المرحلة الأولى يستخدم عدد من تمرينات الاعداد العام بهدف رفع ثبات الاتزان بصورة عامة للملاكم. مركب تمرينات الاعداد العام يتكون من تمرينات تهدف لتحسين الخصائص الوظيفية لجهاز حفظ التوازن، وتؤثر بصورة مباشرة وإيجابية على القنوات الوسطى ومركبات الأجهزة الأخرى لجهاز حفظ التوازن للرياضى.
- ولأجل ذلك يمكن استخدام التمرينات التالية:
- ١- الجرى مع التوقف فجأة وتغيير الاتجاه.
- ٢- التحرك للأمام ثم فجأة التحرك جانباً (مثل التحرك فى زجراج).
- ٣- الجرى وعند سماع إشارة الوثب عالياً.
- ٤- الوثب على رجل واحدة، مع ثنى الرأس على الكتف.

٥- الوثب من على ارتفاع ٦٠ - ٧٠ سم مع الدوران فى مختلف الدرجات (٩٠ درجة، ١٨٠ درجة، ٣٦٠ درجة).

ولتحسين العمل الوظيفى لقنوات الأذن الوسطى تستخدم التدريبات التالية:

- ١- الدوران مع ثنى الرأس.
- ٢- سرعة ثنى الجذع فى الاتجاهين.
- ٣- الدوران فى المكان مع ثنى الرأس على الكتف.
- ٤- سرعة الانحناء أو الميل للأمام من أوضاع الجرى، المشى والوثب.
- ٥- دوران الجسم فى نصف دائرة.
- ٦- المشى مع تبادل الرجل فى كل خطوة.

فى المرحلة الثانية وهى الاعداد الخاص. مرحلة رفع ثبات الاتزان الخاص بالملاكمين ونصل إلى تحقيقها باستخدام حجم كبير من تمرينات الدفاع الخاصة بالملاكمة (الغطس، ثنى الجذع جهة اليسار واليمين، التمايل، الزوغان فى نصف دائرة أو دائرة كاملة، تطويح الجذع من جانب لآخر أسفل اللكمة) كل ذلك يؤدى إلى تطوير وثبات جهاز حفظ التوازن.

٦- المرونة:

تعتبر المرونة من العناصر البدنية المهمة بنشاط الملاكمة حتى يتصف الأداء الحركى لمهارات الملاكمة بالبساطة والسرعة فى الأداء، كما تعمل على سرعة إكتساب الملاكم وإتقانه لأداء المهارات الحركية المركبة كما فى حالة الربط بين حركات الدفاع والهجوم المضاد، كما تعمل أيضاً مع العناصر البدنية الأخرى على إعداد الملاكم المتكامل بدنياً، وأن أثر تكيف الملاكم فى كثير من المهارات الأساسية تقرره درجة المرونة الشاملة للجسم أو لمفصل معين، والمرونة إما تكون عامة أو خاصة بنوع معين من الأنشطة الرياضية. والمرونة الخاصة بالملاكمة تلعب دور كبير فى فعالية تنفيذ المهارات الأساسية والمركبة للملاكم. فالملاكم الذى لا يمتلك مرونة كافية تكون حركته محدودة خلال اللكم على الحلقة، وخاصة أثناء تنفيذ الدفاع (بالغطس، ثنى الجذع على الجانبين أو الزوغان من اللكمة باستخدام الجذع)، وقد أظهر النشاط التطبيقي فى الملاكمة أن الملاكم الجيد خلال وقت المباراة ينفذ عشرة وسائل دفاع باستخدام حركة الجسم، وأيضاً مركب لنشاط حركى معد باستخدام الجسم بهدف استثارة أو استدعاء المنافس للهجوم ثم يقوم الملاكم بالهجوم المضاد وقيادة سير المباراة.

والملاكمون الذين لا يملكون المرونة بدرجة كافية نجدهم لا يستخدمون وسائل الدفاع بالجسم أو يثنى الرقبة للجانبين ويعتمدون على وسائل دفاع أخرى غالباً ما يستخدمها مكررة وباستمرار وبالتالي تكون معروفة لدى المنافس. ولذا ينبغي على المدرب أن يعطى اهتمام كبير لتحسين مرونة الحركة فى المفاصل للملاكمين وذلك باستخدام مركب من التمرينات العامة والخاصة لزيادة مطاطية العضلات والأوتار العاملة على مفاصل الحركة عند الملاكمين.





الفصل الثالث

المهارات الأساسية في

الملاكمة

وضع القبضة:

- ١- فتح أصابع اليدين بالكامل "مفرودة".
- ٢- غلق الأصابع الأربعة نصف غلقة ويضع الأصبع الرابع "الإبهام" فوق السبابة والوسطى.
- ٣- يقوم الملاكم بوضع القبضة اليسرى أمام الكتف الأيسر وتبعد ٢٠ سم ويضع القبضة اليمنى أمام الذقن الأيمن وتبعد مسافة (١٠ سم). (ملحوظة: هذا بالنسبة للاعب الذى يقدم قدمه اليسرى للأمام عن القدم اليمنى ويتم العكس).

بوضع القبضة اليسرى أمام الذقن وتبعد ١٠ سم والقبضة اليمنى أمام الكتف الأيمن وتبعد حوالى ٢٠ سم أى مسافة قبضتين تقريباً مع ملاحظة يجب أن تكون جميع العضلات فى حالة استرخاء تام.



شكل يوضح وضع القبضة

وقف الاستعداد:

وهو الوضع الذى يتخذه الملاكم لبداية اللكم مع منافسه ويجب الاحتفاظ بهذا الوضع من بداية المباراة حتى نهايتها وهى تتميز بسهولة الحركة مع استرخاء العضلات. وهى الوقفة التى تعطى للملاكم كبدية لأى مهارة دفاعية أو هجومية فى نفس الوقت وهى إحدى المهارات الأساسية فى الملاكمة. وفيما يلى النموذج المثالى لوقف الاستعداد:-

- ١- يقف اللاعب وتكون المسافة بين القدمين على حسب راحة الحوض.
- ٢- تنتقل القدم اليسرى للأمام بمقدار خطوة تقريباً مع مراعاة أن يكون وفق طول الملاكم وبدون أن يبالغ فى فرد القدم حتى لا يفقد اللاعب سهولة الحركة فى الاتجاهات المختلفة أو يلاحظ أن الملاكم الأعسر يضع القدم اليمنى أماماً.
- ٣- يقوم اللاعب بعمل انثناء خفيف فى الركبتين وثقل يوزع على القدمين بالتساوى.

- ٤- تحريك الجذع قليلاً جهة مما يوفر تغطية طبيعية للمنطقة الأمامية والذقن.
 - ٥- وضع الذراع اليسرى بالتصاق بالجسم. وتثنى الذراع اليسرى مع غلق القبضة الصحيح لتكون الذراع منثنية والقبضة أمام الكتف الأيسر وبعيدة عنها حوالي ٢٠سم.
 - ٦- تحريك الذراع الأيمن من وضع الالتصاق بالجسم لتكون القبضة المغلقة فى الوضع الصحيح أمام الذقن وعلى مسافة ١٠سم تقريباً.
 - ٧- وضع (يثنى) الذقن للداخل قليلاً مع النظر للأمام دائماً.
 - ٨- ترفع القدم الخلفية قليلاً من الأرض بحيث يكون توزيع ثقل الجسم على القدمين بالتساوى.
- وهناك نماذج مختلفة لوقفة الاستعداد طبقاً لمدارس الملاكمة المختلفة (الإنجليزية - الفرنسية - الإيطالية - الأمريكية والروسية) وبما يتناسب وإمكانات الملاكمة البدنية والحركية والفنية والتنافسية ويتضح ذلك فى الشكل التالى:



أشكال توضيحية لوقفة الإستعداد فى الملاكمة

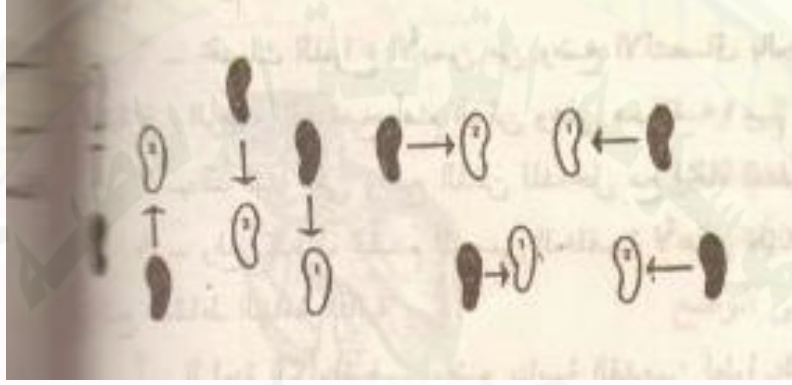
تحركات القدمين:

(أ) التحرك للأمام:

يعتبر التحرك للأمام من أسهل أنواع الحركة فى الملاكمة وينادى جميع المدربين والعاملين فى مجال الملاكمة بتعليم الملاكم (المبتدئ) أولاً التحرك للأمام ويتبع فى تعليم التحرك للأمام ما يلى:-

- ١- من وضع ثبات الوسط بعد أن يتخذ الملاكم (اللاعب) وضع الاستعداد بحيث يكون القدمين (القدم اليسرى للأمام واليمنى فى الخلف).

- ٢- يبدأ اللاعب بتحريك القدم اليسرى الأمامية للأمام قليلاً... وتكون القدم الأمامية ملاصقة لسطح الأرض وتحف بالأرض.
- ٣- تتبع القدم الخلفية (اليمنى) القدم الأمامية اليسرى في نفس الاتجاه وبنفس الطريقة ولنفس الاتجاه. مع ملاحظة أثناء نقل القدم الأمامية يكون الارتكاز على القدم الخلفية. ويجب التدريب عليها كثيراً مع ملاحظة عدم اتجاه النظر لأسفل.
- ٤- بعد أن يؤدي الملاكم هذا التمرين عدة مرات... يؤدي نفس التمرين ولكن بعد أن يتخذ وضع الاستعداد السليم في الملاكمة.



شكل يوضح التحرك للأمام

تدريبات حركية لتثبيت تعلم التحرك للأمام:

- ١- التحرك للأمام من وضع ثبات الوسط ببطء ثم التحرك بسرعة. بشرط أن تكون المسافة بين القدمين ١٠ سم. وأن يحافظ الملاكم في حركته للأمام على عدم السير أو التحرك فوق الخط.
- ٢- يتخذ اللاعب وضع الاستعداد السليم في الملاكمة ثم يكرر الخطوة رقم (١).
- ٣- اتخاذ وضع الاستعداد ثم يكرر نفس التمرين مع وضع خط بين القدم مسافة ١٠ سم.
- ٤- الجرى في المكان ثم تكرر نفس الخطوة رقم (١، ٢).
- ٥- الوثب في المكان ثم تكرر نفس الخطوة رقم (١، ٢).
- ٦- الوقوف أمام المرآة على مسافة ١٠ متر تقريباً وعمل نفس التمرين السابق.
- ٧- الوقوف أمام المدرب الذي يتحرك للخلف والملاكم يتحرك للأمام وهو يتخذ وضع الاستعداد السليم.

(ب) التحرك للخلف:

ويعتبر هذا النوع من الحركات السهلة التحرك ويجب اهتمام المدرب في تعليمه للملاكمين.. لأنه لا يعرف الاتجاه الذى سوف يتم التحرك له. ويتبع في تعليم التحرك للخلف ما يلى:-

- ١- من ثبات الوسط أو يضع الملاكم ذراعيه على فخذه وهو فى حالة وضع وقفة الاستعداد. ثم يقوم بتحريك القدم الخلفية (اليمنى) للخلف وهو ملامس لسطح الأرض المسافة المطلوبة.. ويراعى أن لا تتسع المسافة بقدر كبير حتى لا يفقد اللاعب توازنه.
- ٢- تحرك القدم الأمامية للخلف فى نفس الاتجاه القدم الخلفية اليمنى وبنفس الطريقة.
- ٣- أداء نفس الخطوة رقم (١، ٢) من وضع الاستعداد وبدلاً من وضع ثبات الوسط.

تدريبات حركية لتثبيت تعلم التحرك للخلف:

- ١- التحرك للخلف من وضع ثبات الوسط أولاً ببطء ثم بسرعة (التحرك السريع).
- ٢- التحرك من وضع الاستعداد السليم للخلف ببطء ثم التحرك السريع بشرط وجود خط عرضي ١٠ سم بين القدمين وبحيث يحافظ اللاعب على وضعه أثناء التحرك للخلف.
- ٣- الجرى فى المكان ثم أداء نفس التمرين السابق.
- ٤- الوثب فى المكان ثم أداء نفس التمرين السابق.
- ٥- الوقوف أمام المرآة على بعد مسافة نصف متر والتحرك للخلف مسافة ١٥ م.
- ٦- الوقوف أمام المدرب الذى يتحرك للأمام وهو يسدد لكمات مستقيمة بالذراع اليسرى ويتحرك اللاعب للخلف أثناء تسديد المدرب للكمة.
- ٧- يقف اللاعبان وضع تشبيك الأيدي وهو نفس وضع الاستعداد ويتحرك أى من اللاعبين للخلف واللاعب الآخر للأمام مع وجود قوة ومقاومة أثناء التحرك. (أى يحرك اللاعب الخلفى قدمه اليمنى للخلف أثناء تسديده للكمة اليسرى ويحرك القدم الأمامية اليسرى أثناء تسديده للكمة اليمنى) وهكذا بالتبادل.

(ج) التحرك جهة اليمين:

وهذا النوع يستخدم كثيراً أثناء الحركات الدفاعية وفى الحركات الهجومية المضادة. ويتبع في تعليم التحرك جهة اليمين ما يلى:-

- ١- من وضع ثبات الوسط يقوم الملاكم بتحريك القدم اليمنى جهة اليمين فى نفس خط وجود القدم وتكون الحركة فى المشط الملامس للأرض غير مرفوعاً عنه.
 - ٢- من وضع ثبات الوسط يقوم الملاكم بتحريك القدم اليسرى فى نفس اتجاه القدم اليمنى مع مراعاة عدم الإخلال بوضع الاستعداد الخاص بالقدمين والذقن اتجاه النظر.
 - ٣- تكرار أداء الحركة من وضع الاستعداد الكامل.
- تدريبات حركية لتثبيت تعليم التحرك جهة اليمين:**

- ١- التحرك جهة اليمين من وضع ثبات الوسط ويكون الملاكم فى وضع الاستعداد ويكون التحرك ببطء ثم التحرك السريع.
- ٢- أداء نفس التمرين السابق بعد اتخاذ وضع الاستعداد الكامل.
- ٣- الجرى الحر جهة اليمين أو اليسار ثم أداء نفس التمرين السابق.
- ٤- الوقوف أمام المرأة على بعد مسافة متر تقريباً ويكون اللاعب فى حالة وضع الاستعداد ويبدأ اللاعب بالتحرك جهة اليمين.
- ٥- الوقوف أمام المدرب الذى يتحرك يساراً وبحيث يتحرك اللاعب يميناً.
- ٦- نفس التمرين السابق ولكن يؤدى المدرب لكمة مستقيمة يسرى فى الرأس ويتحرك اللاعب يميناً فى نفس الوقت.

(د) التحرك جهة اليسار:

ويعتبر من الحركات السهلة وكثيراً ما يستعمله الملاكم المبتدئ دائماً فى تحركاته... أثناء بداية تعليمه للملاكمة.

ويتبع فى تعليم التحرك جهة اليسار ما يلى:

- ١- من وضع ثبات الوسط ويكون بقية الجسم فى وضع الاستعداد السليم فى الملاكمة.... يقوم اللاعب بتحريك القدم اليسر جهة اليسار بحيث تكون المسافة مناسبة حتى لا يختلف توازنه إذا زاد عن المسافة المناسبة.
- ٢- من وضع ثبات الوسط يقوم اللاعب بتحريك قدمه اليمنى فى نفس اتجاه القدم اليسرى وبنفس الطريقة ولنفس المسافة وبحيث لا يفقد اللاعب توازنه ليعود مرة أخرى إلى نفس وضع الاستعداد.

٣- أداء التحرك جهة اليسار من وضع الاستعداد السليم فى الملاكمة.

تدريبات حركية لتثبيت تعلم التحرك لليسار:

- ١- التحرك جهة اليسار من وضع ثبات الوسط ويكون باقى الجسم فى حالة وضع الاستعداد ويكون التحرك ببطء ثم بسرعة (التحرك السريع).
- ٢- التحرك جهة اليسار من ثبات الوسط بعد اتخاذ الوضع السليم بالنسبة لباقى الجسم بالتوقيت البطئ ثم السريع بشرط وجود مسافة خطين بينهما مسافة ٢٠ سم على الأقل بين القدم الأمامية والخلفية وبحيث لا تتلامس الأمشاط مع هذه الخطوط.
- ٣- أداء نفس التمرين السابق بعد اتخاذ وضع الاستعداد السليم فى الملاكمة.
- ٤- الجرى جهة اليمين واليسار ثم التحرك جهة اليسار مع مراعاة الوضع الصحيح أثناء التحرك وأثناء وقفة الاستعداد.
- ٥- الوقوف أمام مرآة مسافة متر تقريباً وعمل التحرك جهة اليسار.
- ٦- الوقوف أمام المدرب الذى يتحرك جهة اليمين واللاعب يتحرك جهة اليسار.
- ٧- ثم التمرين السابق ولكن يؤدى المدرب لكمة مستقيمة يمنى فى الرأس أثناء الحركة ويؤدى اللاعب التحرك لليسار مع ملاحظة المحافظة على وجود الخطين بين القدمين وعدم ملاستهما.

ملاحظات هامة:

- ⊙ التحرك لليمين فى اتجاه الأمام .. يتبع تعليمهما نفس الخطوات المتبعة للتحرك لليمين مع وجود الحركة فى الاتجاه الأمامى.
- ⊙ التحرك لليمين فى اتجاه الخلف: يتبع فى تعليمهما نفس الخطوات المتبعة للتحرك لليمين مع وجود الحركة فى الاتجاه الخلفى.
- ⊙ التحرك لليسار فى اتجاه الأمام: يتبع فى تعليمهما نفس الخطوات المتبعة للتحرك لليسار مع وجود الحركة فى الاتجاه الأمامى.
- ⊙ التحرك لليسار فى اتجاه الخلف: يتبع فى تعليمهما نفس الخطوات المتبعة للتحرك لليسار مع وجود الحركة فى الاتجاه الخلفى.

الكلمات: Hits "Schlag"

تتميز رياضة الملاكمة عن غيرها من أنواع الأنشطة الرياضية الأخرى بالحركات الفنية المختلفة للذراعين والرجلين والجذع سواء كانت هذه الحركات فردية أو زوجية أو جماعية مركبة، والتي تتميز بالتوافق الديناميكي المميز بالدقة والسرعة والقوة. وتعتبر الكلمات (المستقيمة، الجانبية، الصاعدة) من بين الحركات الفنية والخططية للملاكم، فهي لا تقل أهمية عن الحركات الفنية للرجلين أو الجذع.

وتعتبر الكلمات فى رياضة الملاكمة وسيلة أساسية من وسائل الهجوم ولها أهمية كبيرة فى مركبات التكتيك والتاكتيك بما يتناسب مع إمكانيات الملاكم. واختيار أنواع الكلمات أثناء تنفيذها يظهر عند الملاكمين ذوى المستوى العالى، ويتضح ذلك فى الخصائص الفردية المميزة للملاكمين أثناء السلوك الهجومى لأنواع تكتيك الضربات.

وأثناء تنفيذ الكلمات من الضرورى مراعاة الآتى:-

- ١- إصابة المكان المحدد من جسم المنافس.
- ٢- تحديد قوة الكلمة لبلوغها للمكان المحدد لجسم المنافس حتى لا يفقد طريقها وقوتها طبقاً لخصائص المنافس. ودقة الكلمات تتوقف على:
- السرعة الحركية للكلمة، إذا زادت السرعة الحركية للكلمة من الصعب تغيير اتجاهها. لذا أثناء عمليات التدريب يجب الاهتمام بتنمية السرعة الحركية للوصول إلى الدقة المرتفعة وللسرعة الحركية أثناء تنفيذ الكلمات.
- مسافة الحركة إذا كانت قصيرة من الصعب توجيهها ولذا من المهم تحسين دقة وسرعة الحركة للملاكم.
- وتوجد ثلاث أنواع أساسية للكلمات: لكلمات أمامية (مستقيمة)، لكلمات جانبية)، لكلمات صاعدة، يختلف شكل الأداء لكل نوع من هذا الأنواع الثلاثة طبقاً لاتجاه حركة القبضة إلى الهدف.

وتتميز الضربات وتختلف عن بعضهما فى درجة السرعة وفى مقدار قوتها هذا التميز فى القوة والسرعة يتوقف على مسافة اللكم الناتجة من أوضاع ومواقف اللكم المتغيرة أثناء المباراة.

وفى الملاكمة يستخدم (٣) أنواع من الضربات:

- ١- ضربات استكشافية للبحث والتعرف على الأسلوب الخططى للمنافس.

٢- النوع الثانى من الضربات يتميز بالحد الأمثل المناسب لمقدار السرعة أو القوة (٧٠ إلى ٧٥% من الحد الأقصى لمقدار القوة والسرعة) ويكون هذا النوع الوسيلة الأساسية لقيادة المباراة.

٣- فى النوع الثالث تظهر وتتضح السرعة الحركية القصوى للضربة، وأيضاً القوة القصوى للضربة. والتي تكون مفاجئة وحادة وشديدة.

كما يوجد نوعان من اللكمات:

(أ) لكمات تؤدى من المسافة الطويلة، المتوسطة (الزاوية بين الساعد والعضد أثناء الأداء تكون ١٣٠ إلى ١٨٠°).

(ب) لكمات تؤدى غالباً من المسافة القريبة (الزاوية بين الساعد والعضد ١٣٥°). ويراعى كثيراً أن يكون كتف الذراع الضاربة أعلى من كتف الذراع الأخرى لحظة الدوران إلى الهدف.

اللكمات المستقيمة:

● **اللكمة المستقيمة اليسرى فى الرأس :**

تعتبر هذه اللكمة من أكثر اللكمات استخداماً فى الملاكمة نظراً لسهولة أدائها وهى أول ما يتعلمه الملاكم المبتدئ عند بداية الملاكمة وهى لكمة لا تغير كثيراً من وقفة الاستعداد، ولقربها من المنافس وهى لكمة تمهيدية للكمات الأخرى أكثر قوة ودقة. وهى أيضاً لكمة استكشافية لكشف خطط المنافس. وتستخدم لفتح الثغرات عند المنافس، ولتشتيت انتباه المنافس، وتستخدم لقياس المسافة لتنفيذ الواجبات الهجومية والاحتفاظ بالمسافة المحددة، تستخدم وسيلة دفاعية فى بعض المواقف، تساعد فى تجميع أكبر عدد من النقاط مما يساعد فى تحقيق الفوز فى المباراة، أقل استنفاد للطاقة من اللكمات الأخرى.



الخطوات الفنية عند أداء المستقيمة اليسرى فى الرأس:

- ١- من وقفة الاستعداد تفرد الذراع الأمامية (اليسرى) على كامل استقامتها للأمام، مع دورانها للداخل وبحيث يصبح ظهر قبضة اليد اليسرى الأعلى وباطن اليد لأسفل وتشير سلاميات الأصابع للأمام فى اتجاه الهدف.
- ٢- ينتقل ثقل الجسم من (منتصف قاعدة الارتكاز) على القدمين إلى القدم الأمامية فى نفس الوقت أثناء فرد الذراع اليسرى للأمام ثم يدفع مشط القدم الخلفية (اليمنى)، وميل الجذع إلى الأمام قليلاً مع دورانه جهة اليمين ودوران الكتف الأيسر للداخل جهة اليمين ولأعلى ليكون مع العضد والساعد والقبضة خط مستقيم.
- ٣- يغطى الجانب الأيسر من الوجه بواسطة التجويف الواقع بين الكتف الأيسر وعضد الذراع اليسرى، ويكون الرأس على استقامة الجذع وانشاء الذقن لأسفل والنظر إلى الأمام فى اتجاه الهدف.
- ٤- يغطى مرفق الذراع اليمنى منطقة الأضلاع العائمة والساعد الأيمن متقاطع أمام الجذع. ويفتح قبضة اليد اليمنى للدفاع أمام الذقن والوجه.
- ٥- انثناء خفيف فى الركبتين وفرد مفصل ركبة الرجل الخلفية (اليمنى) أثناء تسديد اللكمة.
- ٦- القدم الأمامية (اليسرى) مثبتة بالكامل على الأرض ومفاصل سلاميات الأصابع تكون منقبضة لزيادة التثبيت ولتحقيق القوة والاتزان.
- ٧- كعب القدم الخلفية اليمنى مرفوع عن الأرض ويكون مشط القدم الخلفية مرتكزاً على الأرض.
- ٨- لفاعلية دقة وسرعة وقوة الأداء الحركى للكمة المستقيمة اليسرى من الضرورى جداً أن يتم أداء النقاط السبعة السابقة فى آن واحد وفى اتجاه الهدف.



أشكال توضح اللكمة المستقيمة اليسرى فى الرأس

الخطوات التعليمية للمستقيمة اليسرى فى الرأس:

- ١- من وقفة الاستعداد يقوم اللاعب بتسديد اللكمة تجاه الهدف والذراع الأيسر على كامل الامتداد وبحيث تشير الأصابع إلى أسفل مع مراعاة فتح القبضة اليمنى للدفاع أمام الذقن.
- ٢- عودة الذراع إلى وضعها فى وقفة الاستعداد.
- ٣- بعد التأكد من اكتساب واستيعاب المبتدئين للمهارة يوجه المعلم المتبدين بارتداء رباط اليد (البنداج) وعمل نفس النموذج مرة أخرى.
- ٤- أداء المهارة أمام المرآة من الثبات، ثم من الحركة.
- ٥- أداء المهارة أمام المرآة من المشى أماماً وخلفاً.
- ٦- أداء المهارة على وسادة الحائط من الثبات.
- ٧- (الوقوف صفين) الصف الأول يقوم بأداء المستقيمة اليسرى للرأس والصف الثانى يقوم بالدفاع.

● اللكمة المستقيمة اليسرى للجذع (الجسم):

- ⊙ هى نفس طريقة أداء المستقيمة اليسرى للرأس إلا أنه أثناء أدائها للجذع تنثنى الركبتين قليلاً حتى يصل الذراع الضاربة لمكان الهدف، مع مراعاة كل الشروط التى ذكرت سابقاً فى وقفة الاستعداد وطريقة أداء المستقيمة اليسرى فى الرأس. وفتح قبضة الذراع اليمنى للدفاع كحائط صد أمام الذقن والوجه.
- ⊙ وثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوى وميل الجذع أماماً ولليمين بدرجة مناسبة لتفادى لكمات المنافس المقابلة شكل (١٠) يوضح الخطوات التعليمية لهذه اللكمة نفس الخطوات المتبعة للمستقيمة اليسرى فى الرأس.
- ⊙ عودة الذراع والجذع إلى وضعها الطبيعى فى وقفة الاستعداد مع مد الركبتين لوضعهما السابق.

● المستقيمة اليمنى فى الرأس:

من الناحية التشريحية تعتبر المستقيمة اليمنى سهلة الأداء إلا أن هذه اللكمة تعتبر مشكلة معظم الملاكمين وتحتاج إلى وقت طويل للتدريب عليها وبالتالي فإن المدرب قد لا ينتبه إلى مراعاة عامل الوقت أثناء تعليم هذه اللكمة إذ عليه ألا يتعجل مطلقاً أى خطوة من خطواتها إلى جانب ضرورة اهتمام المدرب بتدريب الملاكم على عدة مواقف خلال تطبيقها ولا يعتمد على مجرد أداء اللكمة فقط. وهى تعتبر من أقوى اللكمات نظراً للمدى الحركى الكبير فى ميكانيكية حركة

دوران الجسم لليسار، وارتباط ذلك بدفع القدم اليمنى (الخلفية) مع دوران مشطها للداخل وانتقال مركز ثقل الجسم إلى القدم الأمامية.

مدى الإستفادة من اللكمة المستقيمة اليمنى:

- ١- تعتبر من اللكمات المؤثرة فى المنافس.
- ٢- تتناسب والوضع التشريحي للجسم.
- ٣- طويلة المدى.
- ٤- تقلل من خطورة هجوم المنافس.
- ٥- تعتبر مقياساً لكفاءة الملاكم.
- ٦- تعتبر وسيلة فعالة للهجوم والدفاع.



الخطوات الفنية عند أداء المستقيمة اليمنى فى الرأس:



من وقفة الاستعداد يتم نقل ثقل الجسم على القدم الأمامية (اليسرى) وذلك بدوران الجسم لليسار حول المحور الرأسى وفى نفس الوقت مع استمرار دوران الجسم يتم دفع الأرض بالرجل الخلفية (اليمنى) مع إخراج الكتف الأيمن للأمام. تفرد الذراع اليمنى من مفصل الكوع (المرفق) فى اتجاه الهدف مع الدوران لليسار هى والقبضة، بحيث تكون القبضة والساعد والعضد على خط مستقيم فى محاذاة الكتف تقريباً. وأثناء ذلك تكون الذراع اليسرى تكون مستعدة لأى لكمات مضادة حيث تقوم بالتغطية عن الجانب الأيسر لجسم الملاكم من اللكمات المقابلة أو الجانبية للرأس.

© تستخدم المستقيمة اليمنى بدون التقدم خطوة للأمام عندما تكون مسافة اللكم أكثر من الطويلة للهدف المستخدم فى المنافس.

- © ويفضل استخدام هذه اللكمة بعد التقدم خطوة للأمام باستخدام مستقيمة يسرى تمهيدية ولتحديد المسافة المناسبة للكم بين الملاكم والمنافس حتى يمكن متابعة مركز ثقل الجسم خلف اللكمة لحظة وصول الضربة لهدف المنافس.
- © ويلاحظ أن مفصل ركبة الرجل الأمامية (اليسرى) فى حالة انثناء بينما يتم فرد ركبة الرجل الخلفية مع دوران مشط القدم للداخل والكعب مرفوعاً عن الأرض وللخارج، ويكون النظر للأمام فى اتجاه الهدف.



شكل يوضح كيفية أداء اللكمة المستقيمة اليمنى فى الرأس

الخطوات التعليمية للمستقيمة اليمنى فى الرأس:

- ١- تسديد القبضة للأمام والذراع على امتدادها بحيث تبدأ الحركة من لحظة دفع الأرض وتنتهى فى نهاية القوس وهو قبضة اليد (السلاميات الطويلة للأصابع) وتكون الذراع اليسرى فى حالة دفاع عن الوجه أو الذقن أو الجسم.
- ٢- إعادة الذراع اليمنى إلى مكانها فى وقفة الإستعداد.
- ٣- يكرر التمرين مرة واحدة.
- ٤- أداء التمرين أمام المرأة مع التحرك للأمام وللخلف.
- ٥- أداء التمرين مع المدرب من وضع الثبات وهو يتحرك.
- ٦- أداء التمرين أمام وسادة الحائط من الثبات ثم من الحركة.
- ٧- أداء التمرين على كرة طيبة كبيرة مقاسها تزيد حجم ووزن كرة السلة مرة ونصف تقريباً يؤدي الملاكم اللكمة ثم تقذف الكرة وكأنه يؤدي لكمة مستقيمة يمنى (نفس هذا التمرين يطبق على المستقيمة اليسرى).
- ٨- أداء التمرين على شكل صفيين مواجهين صف يسدد اللكمة والآخر يدافع عن اللكمة.



شكل يوضح كيفية أداء اللكمة المستقيمة اليمنى فى الرأس

● المستقيمة اليمنى فى الجذع:

- طريقة أداء خطوات التعليم كما فى اليمنى للرأس، إلا أنه فى هذه الحالة يكون هناك زيادة فى ثنى الركبتين وميل الجذع للأمام وللإسار والمحافظة على مبدأ التغطية والاتزان كما فى وقفة الاستعداد.

الخطوات التعليمية:

كما فى اليمنى فى الرأس والشكل التالي يوضح ذلك.



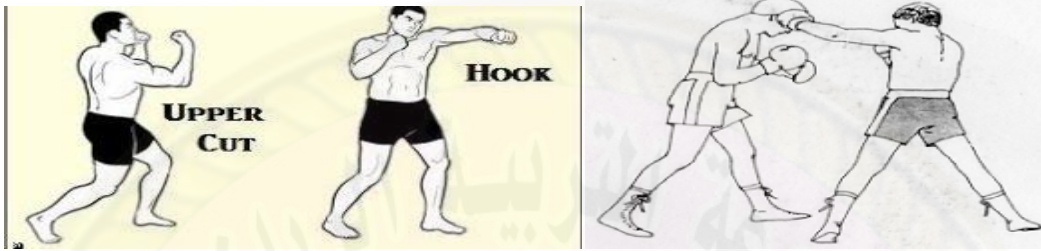
شكل يوضح كيفية أداء المستقيمة اليمنى فى الجذع

◆ اللكمات الجانبية: Hitts Hook

- تستخدم اللكمات الجانبية فى الملاكمة بصورة مقبولة وعادية ويمكن للملاكم تنفيذها بصورة سريعة وبقوة فعالة مؤثرة وكافية لتحقيق الهدف.
- تعتبر لكمة قصيرة المدى ويجب استخدامها عند الاقتراب من المنافس أثناء التلاحم معه وتعتبر هذه اللكمة من اللكمات الأكثر صعوبة أثناء أدائها فهى تحتاج إلى خبرة من اللاعب وتوافق ودقة على درجة أعلى مما تتطلبه اللكمات السابقة.

ويجب مراعاة النواحي الآتية أثناء أدائها:-

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



◆ الخطوات الفنية للكمة الجانبية اليسرى فى الرأس:

Left Hook to the Head:



تستخدم هذه اللكمة بنجاح نظراً لسرعتها ودقتها وقربها من هدف المنافس من وقفة الاستعداد يتم دفع الأرض بمشط القدم الخلفية (اليمنى) لنقل ثقل الجسم على القدم الأمامية (اليسرى) وفي نفس الوقت تسدد الجانبية اليسرى فى الرأس مع انثناء فى مفصل المرفق الذى يوازى مفصل الكتف الأيسر مع دوران الجسم جهة اليمين حول المحور الرأسى لتصل القبضة إلى هدفها فى جانب رأس المنافس بسلاميات أصابع القبضة.

وتقوم الذراع اليمنى بحماية وتغطية الرأس والجذع من اللكمات المضادة للمنافس (الجذع باستخدام العضد والساعد وتجويف المرفق والرأس باستخدام كف القفاز المفتوح).



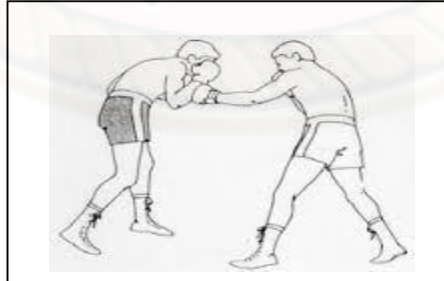
أشكال توضح كيفية أداء اللكمة الجانبية اليسرى فى الرأس

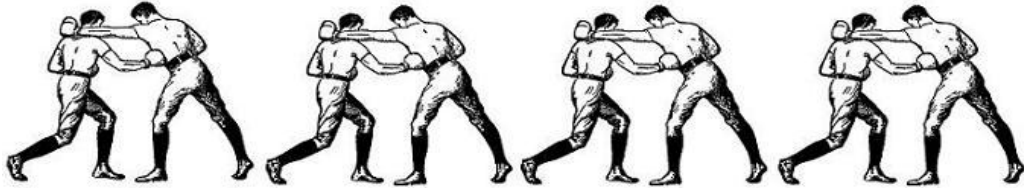
الخطوات التعليمية للكمة الجانبية اليسرى فى الرأس:

- ١- من وقفة الاستعداد يؤدى الملاكم هذه اللكمة فى خطوتين: من وقفة الاستعداد يأخذ اللاعب خطوة بالقدم الأمامية ويرفع اليسرى فى اتجاه الهدف.
- ٢- يقوم بتسديد اللكمة فى اتجاه الهدف.
- ٣- يكرر هذا التمرين مع لاعب وبطريقة سلبية (١، ٢).
- ٤- يكرر هذا التمرين مع لاعب وبطريقة سلبية مرة واحدة.
- ٥- يؤدى الأداء أمام المرأة بعد أن يأخذ عدة خطوات للخلف ثم يتحرك للأمام وهو يؤدى نفس التمرين.
- ٦- يؤدى الأداء على كيس اللكم.
- ٧- يحمل لاعب الكرة الطبية فوق كتفه الأيمن ويقوم اللاعب الآخر بتسديد اللكمة على الكرة الطبية.

◆ اللكمة الجانبية اليسرى فى الجذع:

تؤدى الخطوات الفنية والخطوات التعليمية بنفس طريقة أداء الجانبية اليسرى فى الرأس...
إلا أنه أثناء أدائها فى الجذع تثنى الركبتين لتصل اللكمة إلى الهدف مع ميل الجذع أماماً.





أشكال يوضح كيفية أداء اللكمة الجانبية اليسرى فى الجذع

◆ اللكمة الجانبية اليمنى فى الرأس:

هذه اللكمة يجب أن يتم التمهيد لها بلكمات أخرى (مستقيمة يسرى مثلاً مع التقدم خطوة للأمام لسهولة ملاحظة المنافس لها والدفاع بفاعلية ضدها... وأسلوب أدائها باليد الجانبية اليسرى للرأس، إلا أن اتجاه الدوران يكون فى اتجاه اليسار.

الخطوات الفنية والتعليمية نفس الخطوات الفنية والتعليمية فى اللكمة الجانبية اليسرى للرأس مع اختلاف الذراع بدلاً من اليسرى تكون اليمنى ودوران الجسم يكون باتجاه اليسار.



شكل يوضح اللكمة الجانبية اليمنى فى الرأس

◆ اللكمة الجانبية اليمنى فى الجذع:

Right Hook to the body:

هذه اللكمة يصعب استخدامها فى الهجوم بسهولة نظراً لزيادة المساحة المكشوفة لجسم الملاكم وأيضاً لامكانية إصابة الذراع الضاربة وخاصة مفصل المرفق. ويمكن أن تستخدم مع الملاكم الأيسر.

وأسلوب أدائها نفس أسلوب أداء الجانبية اليمنى للرأس إلا أن اتجاه دوران الجذع يكون جهة اليسار، مع ثنى الركبتين قليلاً وميل الجذع أماماً لتحقيق الهدف.



شكل يوضح اللكمة الجانبية اليمنى فى الجذع

ما يجب مراعاته عند الأداء الحركى للكمات الجانبية:

- ١- العودة لوقفة الاستعداد بأسرع ما يمكن بعد تنفيذ الواجب المحدد.
- ٢- الدقة والحذر أثناء أداء اللكمات الجانبية، وأثناء العودة لوقفة الاستعداد بعد تسديد اللكمات لعدم إعطاء المنافس فرصة إمكانية تسديد لكمات مضادة لهذا يجب أن يكون الملاكم حذراً.
- ٣- ضرورة نقل ثقل الجسم على القدمين.
- ٤- ربط حركة الدفع للأرض بالقدم الخلفية بحركة لف الجذع باللكمة فى اتجاه الهدف، بحيث تكون وحدة واحدة.
- ٥- أن تلامس القبضة الهدف فى نفس الوقت الذى يكون قد تم نقل ثقل الجسم على القدم الأمامية.

زاوية انثناء المرفق - وتقوم الذراع اليمنى بالتغطية وحماية الرأس والجذع مع مراعاة ربط حركة الدفع بالقدم الخلفية بحركة لف الجذع من اليسار لليمين بصعود القبضة الضاربة لأعلى فى اتجاه الهدف بحيث تكون جميع هذه الحركات فى شكل حركة واحدة مترابطة مع الدقة والحذر الشديد أثناء التسديد من لكمات المنافس المقابلة.

اللكمات الصاعدة: Hits Upper Cut

- ١- تستخدم اللكمات الصاعدة فى المباراة أثناء اللكم من المسافة القريبة وهى تعتبر من أسهل لكمات الالتحام الداخلي عند مقارنتها باللكمات الأخرى (الجانبية) مثلاً.
- ٢- تستخدم هذه اللكمة بسهولة لمقابلة هجوم الملاكم المندفع.
- ٣- * تستخدم هذه اللكمة بسهولة لمقابلة هجوم الملاكم عند سقوط رأسه للأمام.

٤ - *أسرع في الأداء.

* تعتبر لكمة مضادة ناجحة عند استخدام القدمين في حركة جانبية ثم تسديدها.

* تستخدم بتناسق تام عند الالتحام الداخلي.

*يتشابه أسلوب أدائها الحركي من حيث دفع القدم الخلفية للأرض ودوران الجذع، الكتف والذراع الضاربة للهدف مع أسلوب الأداء الحركي للكمات الجانبية، إلا أن اتجاه الهدف يكون من أسفل إلى أعلى.

*ينبغي قبل أدائها التمهيد لها باللكمات التمويهية لتشتيت انتباه المنافس وفتح الثغرات في دفاعاته ثم قياس المسافة للمنافس ليتم تسديدها بدقة وقوة وبسرعة للهدف في التوقيت المناسب.

وعند تعليم هذه اللكمة يجب مراعاة النواحي التالية :-

● مشكلة هذه اللكمة أنك سوف تكون قريباً من المنافس مما يتطلب مهارة وفن في الأداء حتى لا تتعرض لأي لكمات مضادة أو أي 'أذى'.

● تفتح هذه اللكمة ثغرة في منطقة الجسم المصرح باللكم فيها عند الأداء وهذا يتطلب أداء لكمة طويلة عند الانتهاء منها أو استمرار الهجوم دون توقف بلكمات منحية أخرى .

● ثبت أن أداء هذه اللكمة بعد التحرك أماماً يجعلها أكثر تأثيراً وأكثر أداءً.

● راحة العضلات قبل أداء اللكمة يسهم في زيادة الإنقباض المطلوب للأداء.

✱ اللكمة الصاعدة اليسرى في الرأس:

الخطوات الفنية للكمة الصاعدة اليسرى في الرأس



من وقفة الاستعداد يقوم الملاكم بدفع الأرض بمشط القدم الخلفية (اليمنى) مع نقل مركز الثقل العام للجسم على القدم الأمامية (اليسرى) وفي نفس الوقت لف الجذع بحدّة جهة اليمين واستقامته قليلاً في الوضع الرأسي مع مد الركبتين قليلاً وفي نفس الوقت يسدّد اللكمة في الرأس مباشرة في اتجاه الهدف من أسفل إلى أعلى وتلمس الهدف بسلاميات الأصابع السفلي. ويكون ظهر القبضة مواجه للمنافس.



✱ الخطوات التعليمية للصاعدة اليسرى للرأس:

- ١- من وقفة الاستعداد يتحرك الملاكم للأمام ويؤدي الأداء بدون منافس.
- ٢- نفس الأداء السابق لكن مع منافس بأن يأخذ خطوة للأمام أو لكمة مع التحرك للأمام أو حركة دفاعية مع حركة الجذع للأمام ويؤدي نفس التمرين السابق.
- ٣- يعود اللاعب لوقفة الاستعداد بعد الأداء.
- ٤- تكرار نفس التمرين السابق أمام مرآة وهو على بعد (١) متر تقريباً.
- ٥- تكرار نفس التمرين السابق أمام مرآة وهو على بعد ١٠-١٥ متر من الحركة للأمام.
- ٦- تكرار نفس التمرين على كيس اللكم من الثبات ومن الحركة.
- ٧- تكرار نفس التمرين على وسادة الحائط بعد أخذ خطوة للأمام.
- ٨- تكرار نفس التمرين السابق مع لاعب يحمل كرة طبية كبيرة الحجم واللاعب الآخر يحمل الكرة بين يديه وعلى مستوى الذقن.
- ٩- تكرار نفس التمرين على كف يد المدرب.



أشكال توضح كيفية أداء اللكمة الصاعدة اليسرى في الرأس

الكمة الصاعدة اليسرى في الجذع:

***الخطوات الفنية للكمة الصاعدة اليسرى في الجذع**

تستخدم هذه اللكمة أيضاً في الهجوم والمضاد ومن مختلف المسافات مع ضرورة التمهيد لها باللكمات التعزيزية والتمويهية المختلفة.

ولا يوجد اختلاف في أسلوب تسديد هذه اللكمات عن أسلوب تسديد اللكمة الصاعدة اليسرى في الرأس ، إلا في وضع الذراع واتجاه القبضة ودرجة انثناء الركبتين ، حيث (توسيع) زاوية مفصل المرفق قليلاً لتنتجه القبضة نحو الجذع وانثناء أكثر في الركبتين ، مع مراعاة نفس العناصر الفنية

التي ينبغي مراعاتهم في حالة تسديد اللكمة في الرأس لتحقيق دقة وفاعلية الأداء الحركي لهذه اللكمة.



الخطوات التعليمية للصاعدة اليسرى للجذع:

- تتبع نفس الخطوات السابقة والمتعلقة في الصاعدة اليسرى في الرأس ويضاف إليها الآتي:-
- * زيادة الإثناء قليلا في الجذع .
- * زيادة الزاوية الحادة في المرفق بين عظام الساعد والعضد حتى تتجه اللكمة إلى منطقة الجسم بحيث لا تتعدى مقدار الزاوية القائمة ، لا تتضعف قوة اللكمة .

اللكمة الصاعدة اليسرى للجذع

اللكمة الصاعدة اليمنى في الرأس

*الخطوات الفنية للكمة الصاعدة اليمنى في الرأس

تستخدم هذه اللكمة في الهجوم والهجوم المضاد ، إلا أنها تستخدم بنجاح وبكثرة في الهجوم المضاد كلكمة مقابلة في حالة وجود المنافس في وضع مواجه عند تسديده اللكمات بالذراع اليمنى ، مما يتيح للاعب الفرصة لمقابلاته بهذه اللكمة بدقة وبفاعلية ، أو كلكمة جوابية بعد ربطها بالخطو للخلف ، أو بالأساليب الدفاعية الأخرى . لذا فنتبع الخطوات التالية كأداء فني لهذه اللكمة :-

تسد اللكمة مباشرة من وقفة الاستعداد بدفع الأرض بمشط القدم الخلفية (اليمنى) مع شدة دوران المشط للداخل قليلا لنقل ثقل الجسم على القدم الأمامية (اليسرى) ولف الجذع بشدة جهة اليسار في نفس الوقت لاذي تتجه فيه القبضة إلى الهدف من أسفل لأعلى ، لتلامسه بسلاميات الأصابع السفلى وبحيث يكون ظهر القبضة مواجه للمنافس ، وتقوم الذراع اليسرى بحماية وتغطية الجذع والرأس.

- ولتحقيق دقة وفاعلية الأداء الحركي ينبغي مراعاة العناصر الفنية التالية:-

- ضرورة التمهيد للكمة باللكمات الأخرى بالذراع اليسرى قبل تسديدها .
- تجميع وتوحيد جميع حركات القدمين والجذع والذراعين في حركة واحدة وفي وقت واحد .
- شدة ودقة دفع الأرض بمشط القدم اليمنى (الخلفية) ودورانه مع حركة لفة الجذع ، مما يزيد من قوة الدفع .

. الدقة والحذر فى حماية وتغطية مناطق اللكم المختلفة بالذراع اليسرى لتجنب لكمات المنافس المقابلة.

الخطوات التعليمية للكمة الصاعدة اليمنى فى الرأس
هى نفس الخطوات التى تم اتباعها مع الكمة الصاعدة اليسرى فى الرأس مع اضافة الملاحظات التالية:.

١. عدم التسرع لأداء هذه الكمة حيث أنها تشريحياً أسهل من اليسرى ولكنها بالرغم من سهولتها فإنها تكشف مايوازى ٥٠% من المنطقة المسموح بها باللكم فيها.
٢. المدى الخاص لهذه الكمة أطول مما ينتج عنه فى زيادة الوقت المتطلب للأداء .
٣. يفضل تسديد لكمات يسرى عقب أداء هذه الكمة وبما يساعد تغطية المنطقة باللكم فيها.

الكمة الصاعدة اليمنى فى الجذع:

تسد هذه الكمة غالباً من فى الهجوم المضاد ككمة مقابلة فى حالة اندفاع المنافس أماماً وفى اللكم الداخلى ، بحيث أن اللاعب غالباً مايجد صعوبة فى تسديد ها لسهولة اعتراض ذراع المنافس لطريقها وعدم وصولها للهدف .

وتسد هذه الكمة مباشرة من وقفة الإستعداد بنفس أسلوب التسديد فى الكمة الصاعدة اليمنى فى الرأس ، مع مراعاة ثنى الركبتين قليلاً وإنفراج (توسيع) زاوية مفصل المرفق قليلاً لتتجه القبضة نحو الجذع ، على أن يوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوى، مع مراعاة نفس العناصر الفنية التى ينبغى مراعاتهم فى حالة تسديد الكمة فى الرأس لتحقيق دقة وفاعلية الأداء الحركى.



أشكال توضح كيفية أداء الكمة الصاعدة (اليسرىواليمنى) فى الجذع

*الخطوات التعليمية للكمة الصاعدة اليمنى في الجذع:

نفس الخطوات التي تم اتباعها في الكمة الصاعدة اليمنى في الرأس مع إضافة الملاحظات التالية:

١. عدم المبالغة في إنشاء الركبتين عند الأداء.
٢. يحتاج أداء الصاعدة اليمنى للجذع مرونة في الأداء .
٣. يجب التغطية الكاملة لمنطقة الوجه للهجوم المضاد المتوقع من المنافس.



الدفاع فى الملاكمة

(١) تعريف:

الدفاع هو قدرة الملاكم على تفاد لكمات المنافس بحيث لا تصل إلى المنطقة المسموح باللكم فيها، وذلك عن طريق مقابلة لكمات المنافس بحركات منسقة تشتت اللكمات الهجومية دون أن يفقد الملاكم المدافع موقف التحفز والاستعداد لاستئناف اللكم مرة أخرى.

(٢) أسس الدفاع الناجح:

★ اختيار أنسب الحركات للملاكم بحيث يكون معلوماً مقدماً كفاءته نحو تحقيق الواجب المطلوب.

- أداء المطلوب بما لا يبعده بقدر كبير عن مجال اللكم الفعلى.
- أداء حركات بأجزاء الجسم المختلفة وبتوافق وتناسق ناجح.
- السرعة فى أداء المطلوب.
- استخدام الحركة النهائية فى الدفاع لتكون بداية هجوم مناسب.
- تأدية المطلوب دون فقد الاتزان أو وضع التحفز.

(٣) خطوات تعليم الحركات الدفاعية:

- يتعلم الملاكم الحركة الدفاعية منفرداً - الحركة أجزاء ثم يتم ترابطها.
- يقف المتعلم أمام منافس يقوم بالحركة الهجومية ويقوم اللاعب بأداء الحركة الدفاعية من الثبات.

- يتم أداء الحركة الدفاعية مع المهاجم من الحركة.
- أداء الحركة الدفاعية خلال ملاكمة تطبيقية.
- أداء الحركة الدفاعية خلال ملاكمة فعلية على الحلقة.

(٤) وسائل الدفاع:

- استخدام الذراعين كوسيلة من وسائل الدفاع.
- استخدام اللكمات المستقيمة كوسيلة من وسائل الدفاع.
- استخدام القدمين فى التحرك فى مختلف الاتجاهات كوسيلة من وسائل الدفاع.
- استخدام حركات الجذع كوسيلة من وسائل الدفاع.

✳ استخدام الذراعين كوسيلة من وسائل الدفاع:

- استخدام اليد فى الصد.
- استخدام الذراع فى الصد.
- استخدام اليد فى الدفع.
- استخدام الذراع فى الإعاقة والإطاحة.
- استخدام القبضة فى إيقاف اللكمة.
- استخدام القبضتين فى التحضين.
- استخدام الذراعين فى التغطية المزدوجة.
- استخدام الكتف فى الصد.

◆◆ الصد باليد:

هى تلقى لكمة المنافس بباطن القفاز ويستخدم هذا النوع من الدفاع ضد اللكمات التى توجه إلى الجزء العلوى من الجسم.



شكل يوضح كيفية أداء الدفاع بالصد بكف اليد

◆◆ الصد بالذراع:(الساعد - المرفق - الساعدين - المرفقين)

تلقى لكمة المنافس بمنطقة تتحمل قوة اللكمة بدلاً من إصابتها لمنطقة حساسة من الجسم ويستخدم هذا النوع من الدفاع ضد اللكمات التى توجه لمنطقة البطن وجانبى الجذع فى لحظة توجيه لكمة إلى البطن مثلاً يستطيع الملاكم المدافع أن يقابل هذه اللكمة بوضع الساعد أمام المنطقة وبما يجعله يتلقى اللكمة يمكن أن تتحمل بدلاً من البطن التى سوف تتأثر لو أصابتها هذه اللكمة، كذلك يمكن صد اللكمة بالمرفق الأيسر أو الأيمن أو المرفقين معاً.

عند تلقى لكمات موجهة إلى جانبى الجذع أو البطن وهو نوع من الدفاع يسهل استخدامه خاصة ضد كل اللكمات الموجهة للجسم.



♦♦ الدفع باليد:

هو دفع لكمة المنافس بجانب اليد بحيث تخرج اللكمة عن خط مسارها المحدد بإصابة الوجه أو الصدر مثلاً، وهى حركة بسيطة يتضح نجاحها عند استخدامها مع ملاكم مبتدئ لأن أدائه عند تسديد اللكمات يتسم بالبطء مما يجعل النجاح حليف مثل هذا النوع من الدفاع.

ويكون الدفع إما من الداخل أو الدفع من الخارج وباليدين اليمنى أو اليسرى، حسب الموقف الهجومي من المنافس.

✱ الإعاقة والإطاحة بالذراع:

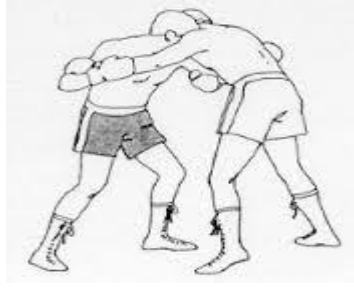
هذا النوع من الدفاع ليس بالأمر السهل إذ يتطلب أدائه درجة كبيرة من الخبرة لدى الملاكم خاصة وأنه يعرض المدافع لأن يكشف منطقة كبيرة من جسمه قد تتعرض لأي هجوم ولهذا لا ينصح باستخدام هذا النوع من الدفاع بكثرة وخاصة مع الملاكم المبتدئ.

وأداء هذا النوع يعتمد على قدرة المدافع على إعاقة لكمة المنافس بمد الذراع على كامل امتدادها وبما يفيد اتجاهها لأعلى أو لأسفل أو للجانب وبما يؤدي إلى طيش اللكمة المهاجمة. ويجب أن يكون الحذر لدى الملاكم الذى يستخدم هذا النوع من الدفاعات موجوداً خاصة وأنه قد يؤدي إلى إصابة المدافع بكدمات فى الذراع نتيجة الاحتكاك المباشر مع ذراع المهاجم أو مفاصل ذراعه.

ونفس الأداء بالنسبة للإطاحة إذ أنها إما تكون إطاحة لأسفل أو لأعلى أو للجانب وإن كانت كذلك فإنها تعتمد بالدرجة الأولى على كفاءة وخبرة المدافع.

✱ استخدام القبضة فى إيقاف اللكمة:

هذا النوع كذلك من أنواع الدفاعات المتقدمة التى لا ينصح باستخدامها إلا لملاكمى المستوى الدولى، لأن إيقاف اللكمة يعتمد على المعرفة بالنواحي التشريحية والخواص الفسيولوجية للأداء بحيث يمد المدافع قبضته بسرعة إلى منشأ الحركة فى عضلات الذراع ويوقف العمل العضلى من لحظة بدايته، وقد يكتشف حكم الحلقة هذا النوع من الدفاع وقد يعتبره مخالفة للقانون لأن المسك ممنوع فى الملاكمة.



✳ استخدام القبضتين فى التحصين:

يستخدم هذا النوع من الدفاع خلال الالتحام الداخلى وضد المنافس المتفوق فى الالتحام الداخلى وبما يقلل من تفوقه فى هذا الالتحام وهى محاولة من المدافع لإيقاف هذا التفوق الداخلى وبما يقلل من تفوقه فى هذا الالتحام وهى محاولة من المدافع لايقال هذا التفوق، وهذا أيضاً نوع متقدم من الدفاع لا ينصح باستخدامه للملاكم المبتدئ.

✳ استخدام الذراعين فى التغطية المزدوجة:

وهو وضع اليدين والذراعين فى وضع تغطية شبة كاملة للمنطقة المسموح باللكم فيها وبالرغم من كونه دفاعاً سلبياً إلا أنه تكرر استخدامه بشكل ملحوظ فسوف ينقلب إلى مخالفة قانونية تسمى (الجمود الكلى) تعرض الملاكم للإنذار عند تكرارها.



شكل يوضح كيفية أداء الدفاع بالذراعين فى التغطية

✳ استخدام الكتف فى حركة الصد:

لا يستخدم هذا النوع من الدفاعات إلا ضد المستقيمة الموجهة إلى الذقن، ويتم بأن يقدم المدافع الكتف الأمامى (الأيسر) ليقابل اللكمة بدلاً من إصابتها للذقن، وقد يكون الذراع الأمامى أثناء أداء هذا النوع من الدفاع مفروداً أو مثنياً وفى جميع الحالات فإن تغطية الجزئ العلوى من الجسم بالكتف الأمامى يجعل الذراع الأمامى غير قادر على الحركة مما يتطلب قدره أفضل فى الحركات الأخرى من الجسم.

✳ استخدام اللكمات المستقيمة كوسيلة من وسائل الدفاع:

ويعتمد هذا النوع من الدفاع على استخدام اللكمات من داخل لكمات المهاجم وبما يوقف خطورتها الهجومية، وقد تستخدم لكمات مستقيمة ضد لكمة مستقيمة ضد لكمات قصيرة من المهاجم ونعرض فى الجزء التالى نماذج من هذا النوع من الدفاعات:-

◆ المستقيمة اليمنى كحركة دفاعية من الداخل ضد المستقيمة اليسرى:-

يقوم المدافع بتسديد المستقيمة اليمنى من داخل ذراع المهاجم بالشمال المستقيمة وبما يجعلها تطيش وخاصة لأن مدى اليمين المستقيمة المدافعة أطول بكثير من مدى الشمال المستقيمة المهاجمة.

◆ المستقيمة اليمنى كحركة دفاعية من الداخل ضد الخطافية اليسرى:-

يقوم المدافع بتسديد المستقيمة اليمنى من داخل ذراع المهاجم بالخطافية اليسرى وبما يجعلها تطيش خاصة وأن الخطافية اليسرى لكمة قصيرة واليمين المستقيمة لكمة طويلة يمكنها أن تعوق وصول الخطافية اليسرى إلى الهدف.

◆ المستقيمة اليمنى كحركة دفاعية من الداخل ضد خطافية يسرى:-

نفس الشرح السابق فى النقطة رقم (٢) مع ملاحظة أن الحركة الدفاعية بالشمال المستقيمة.

◆ المستقيمة اليمنى كحركة دفاعية ضد الصاعدة اليمنى:

من أسهل الحركات التى يمكن الاستفادة منها لإيقاف هجوم المنافس وذلك باستخدام اللكمة الطويلة (المستقيمة اليمنى) ضد اللكمة القصيرة الصاعدة اليمنى، وسهولة هذه الحركة ترجع إلى أن الصاعدة اليمنى تفتح ثغرة يسهل جداً إصابتها باليمين المستقيمة.

◆ المستقيمات عموماً كحركات دفاعية ضد أى لكمة قصيرة (منحنية):

يعتمد ذلك على أن مدى اللكمة المستقيمة أطول من مدى اللكمة القصيرة (المنحنية) بمعنى أن فرد الذراع بلكمة مقابلة للكمة القصيرة التى يؤديها المهاجم فإنها سوف توقف أو تشتت هذه اللكمة الهجومية المنحنية.

◆ اللكمات المنحنية كحركات دفاعية ضد اللكمات المنحنية:

بالرغم من إمكانية تحقيق ذلك نظرياً إلا أن التطبيق العملى غاية فى الصعوبة ويمكن للملاكم المتقدم (إلى مستوى البطولة) أن يستخدم هذا النوع من الدفاع ولكن خلال الالتحام الداخلى فقط حيث يكون التلاحم باللكمات القصيرة فقط.
✳ استخدام القدمين فى الحركة كوسيلة من وسائل الدفاع:

◆ التحرك للخلف بقدم واحد (الخلفية):

مجرد تحريك القدم الخلفية خطوة سريعة للخلف يجعل المدافع يخرج من أى مدى يصيب المنطقة المصرح باللكم فيها، وهذه الحركة بسيطة جداً لو أتقنها المدافع.

◆ الخطوة للخلف:

هو أداء حركة التحرك بالقدمين للخلف وهى حركة سهلة يمكن البدء فيها مع الملاكم المبتدئ وهى أيضاً تجعل المدافع يخرج من مجال إصابته بأى لكمات من المهاجم.

◆ الحركة للجانب الأيسر بقدم واحدة:

وهو مجرد تحريك القدم اليسرى فى اتجاه اليسار حركة وحيدة سريعة تجعل المدافع يبعد عن مدى اللكمة فقد وصعوبة هذا النوع من الدفاع تنحصر فى ضرورة تحضير هجوم مضاد بعد أداء الحركة الدفاعية.

◆ الحركة للجانب الأيسر بخطوة سريعة:

يعنى أداء التحرك بالقدمين فى اتجاه الجانب الأيسر مما يجعل اللكمات المهاجمة تطيش.

◆ الحركة للجانب الأيمن بقدم واحدة:

تمائل الوارد فى النقطة رقم (٣).

◆ الحركة للجانب الأيمن بخطوة سريعة:

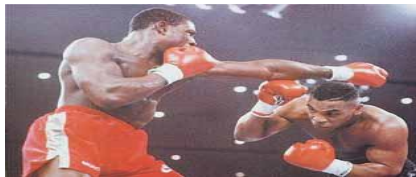
تمائل الوارد فى النقطة رقم (٤).

◆ الحركة فى اتجاه المائل بالقدم الواحدة:

وتعتبر هذه الحركة من أفضل الحركات الدفاعية التى يفضل استخدامها ضد المنافس المندفع إذ يمكن بعد أخذ الخطوة بقدم وحيدة فى الاتجاه المائل (للأمام) يمكن تسديد صاعقة يمنى فى منطقة المعدة يكون تأثيرها مزدوجاً. وكذلك يمكن تطبيق ذلك فى الاتجاه المائل الآخر.

◆ حركة ثنى الركبتين قليلاً (الغطس):

تعتبر من الحركات السهلة فى الدفاع حيث يقوم الملاكم بثنى الركبتين قليلاً بما يجعله بعيداً عن مدى اللكمة مع ملاحظة ثنى الجذع للأمام قليلاً لأن ثنى الركبتين قط يجعل العبء على الركبتين أكثر صعوبة وخاصة مع ثقل الجسم والذى تتحمله فى هذه الحركة الركبتين.



✱ استخدام حركات الجذع كوسيلة من وسائل الدفاع:

يعتبر هذا النوع من أسهل الحركات الدفاعية، ويؤدي بحركة سريعة من الجزء العلوى من الجذع للخلف وبما يسمح بعدم وصول لكمة المهاجم إلى منطقة الرأس.



◆ التمايل مع اللكمة:

هذه الحركة تعنى قيام المدافع بالميل فى اتجاه اللكمة وبعيداً عن مداها ويمكن أن يكون هذا التمايل للخلف أو لأحد الجانبين حسب ما يسدده المنافس من لكمت، ويعتبر هذا النوع من الدفاعات أحد الأنواع المتقدمة.

◆ المرور بالجذع أسفل اللكمة للجانب الآخر:

تتم هذه الحركة بثنى الركبتين قليلاً وثنى الجذع للأمام قليلاً ثم حركة الجذع للجانب من أسفل اللكمة وحتى يصل إلى الجانب الآخر وهى نوع متقدم كذلك من أنواع الدفاعات ويصعب استخدامه لدى الملاكم المبتدئ.

◆ الميل بالجذع للجانب أسفل اللكمة:

يعنى هذا النوع من الدفاعات مجرد تحريك الجذع أسفل اللكمة بحيث تطيش اللكمة فوق كتف المدافع ويمكن للمدافع أن يسدد لكمت مضادة فى منطقة الجسم لحظة الميل بالجذع أسفل اللكمة.

ويمكن أن يكون الميل بالجذع للجانب أسفل اللكمة للداخل أو الخارج ولو أنه اتضح من التجربة أن الميل أسفل اللكمة للداخل يعرض المهاجم لهجوم مضاد مؤثر.

الهجوم المضاد فى الملاكمة

هو قدرة الملاكم على تلقى هجوم المنافس ثم القيام بحركة دفاعية بإستخدام الذراعين أو الجذع أو الرجلين ثم الشروع فى تسديد مجموعة لكمات بسيطة أو مركبة تجاه الثغرة التى نتجت من أداء الملاكم لهجومه وأداء مؤدى الهجوم المضاد لحركته الدفاعية.
مكونات الهجوم المضاد :

١- محتوى هجوم المنافس.

٢- الحركة الدفاعية المناسبة.

٣- تركيب الهجوم المضاد البسيط أو المركب.
التوقع الحركى فى الهجوم المضاد :

• يلعب التوقع الحركى دوراً هاماً فى نجاح الهجوم المضاد حيث أن الملاكمة من الأنشطة الرياضية السريعة التى يصل التتالى الحركى فيها إلى جزء من الثانية لذا يجب على الملاكم توقع حركات المنافس وإختيار الأساليب الدفاعية لها ثم ما يمكن أن يتم بناء على ذلك من اللكمات الهجومية المضادة.
سرعة الأداء الحركى :

هى المرحلة التالية لسرعة رد الفعل والمتممة لسرعة الإستجابة الحركية وفيها تتحرك الذراع الضاربة مع تعديل وضع الجسم ليتناسب مع الأداء الحركى الجديد لنوع اللكمة الموجهة بأقصى سرعة لإدراك الثغرة المكشوفة فى اللاعب المنافس قبل أن يستطيع أغلاقها.

كما يجب أن تستوفى اللكمة أو مجموعة اللكمات المستخدمة فى الهجوم المضاد لجميع الشروط الصحيحة لأداء اللكمة وكذلك احتساب النقاط. إذ ليس من المعقول أن تتم تلك الحركات بمجهود مبذول دون عائد على الملاكم صاحب الهجوم المضاد، وإلا أعتبر استنفاد للمجهود دون عائد يذكر.

فى كثير من الأحيان يتيح الهجوم المضاد فرص أكبر لتحقيق الفوز من خلال تجميع أكبر عدد من النقاط خاصة فى ظل التقدم التكنولوجى فى التحكيم بأجهزة الكمبيوتر وتسمح للاعب أن يحرز تقدماً ملموساً خلال الجولات الأولى من المباراة، وتجميع أكبر عدد من النقاط يترتب عليها أن يغير اللاعب من خطته فى الجولات الأخيرة التى يلعبها وهو مستريح نسبياً نفسياً وعصبياً.

وقد تميز سابقاً بهذا الأسلوب الهجومى وأداره بإقتدار على الحلقة اللاعب الفذ محمد على كلاى حيث كان يتمتع بمهارة المراوغة والدفاع بحركات الجذع والرجلين وقد أغرى أسلوبه الذى

قدمه على الحلقة فى إسقاط يديه وكشف الوجه والجذع منافسيه فى القيام بالهجوم وتوجيه لكماتهم إلى تلك المناطق طمعاً فى الوصول إليها بينما كان أداءه من السرعة لسد تلك الثغرات ومن خلال حركاته الدفاعية الراقصة بالرجلين وتصيد ثغرات منافسيه التى انكشفت له والتى يدرك وسائل التعامل معها مسبقاً.

ومن ملاكمينا فى مصر اللاعب المصرى صالح عبد البارى الذى يعتمد فى كثير من مبارياته على الهجوم المضاد الذى أتاح له كسب العديد من المباريات.
"ربط اللكمات الهجومية المضادة باستخدام الدفاعات بالذراعين"

يعتبر استخدام الدفاعات بالذراعين والقيام باللكمات الهجومية المضادة من المهارات الهجومية المضادة قليلة الاستخدام أو ذات الطابع الخاص لتنفيذ واجب محدد مثل استهلاك الوقت فى الجولة الأخيرة من المباراة وهذا يتضح فى الأدوار النهائية فى بطولات العالم والدورات الأولمبية، حيث أننا نلاحظ أنه كلما ارتفع مستوى الملاكم إلى المستوى العالمى أو الأولمبى نجده يعتمد على استخدام الدفاعات بالجذع والقدمين وربطها باللكمات الهجومية المضادة المناسبة لكل نوع من الدفاعات، ويركز على استخدام الذراعين لتصيد أكبر قدر ممكن من اللكمات بالذراعين وذلك خلال الجولات الأولى والثانية والثالثة والرابعة ثم فى حالة تفوقه بفارق كبير من النقاط يبدأ فى الجولة الأخيرة باستخدام الذراعين فى الدفاعات ويتابع من حين لآخر بعض اللكمات الهجومية المضادة المناسبة على هذه الدفاعات. إلا أنه يجب تعليم الملاكمين المبتدئين المهارات الهجومية المضادة باستخدام الدفاعات بالذراعين وأن تأخذ نفس قدر الاهتمام بالمهارات الهجومية باستخدام الدفاعات بالجذع والقدمين وفق التوزيع الزمنى فى البرنامج التعليمى الموضوع من قبل المدرب.

وسوف نعرض فى الجدول التالى أهم الدفاعات المستخدمة بالذراعين والتى تتناسب واللكمات الهجومية المؤداء واللكمات الهجومية المضادة المناسبة لها.
ربط اللكمات المضادة بدفاعات منطقة الجذع

- مدى النجاح فى أداء الدفاع.
- المسافة التى يؤدى منها الهجوم المضاد.
- الوضع النهائى للدفاع.
- العوامل التى يجب أن يراعيها المدرب (المعلم) فى تعليم الهجوم المضاد:
- الشرح اللفظى.
- أداء النموذج.
- التعليم الفردى من الثبات.

- التعليم الفردي من الحركة.
- التعليم الزوجي من الثبات.
- التعليم الزوجي من الحركة.
- اللكم المشروط.
- اللكم الحر.

ربط اللكمات المضادة بدفاعات منطقة الجذع:

• تعتبر رياضة الملاكمة من الأنشطة النزالية التي يتحمل فيها الملاكم بمفرده عن الموقف التنافسي حيث أنه يتنافس مع منافسه في مساحة محددة وهي حلقة الملاكمة التي يتحدد طول ضلعها من ٤٩٠ سم وحتى ٦١٠ سم وهو الذي يختار من بين نماذج المهارات والخطط التنافسية التي أتقنها خلال التدريب ما يتلاءم مع الموقف الذي يصدره على الحلقة، ويتوقف أيضاً ذلك على عنصر الزمن من بدء بداية اللكمة الهجومية من منافس وحتى قيامه بالدفاع ثم اختيار اللكمات الهجومية المناسبة للقيام بالهجوم المضاد بها.

ويتوقف نجاح الهجوم المضاد الذي يقوم به الملاكم على عدة عوامل هي :

- ١- مدى نجاحه في أداء الدفاع ضد لكمة منافسه.
- ٢- المسافة التي يؤدي منها الهجوم المضاد.
- ٤- الوضع النهائي للدفاع للقيام بأداء اللكمات المضادة.
- ١- مدى نجاحه في أداء الدفاع ضد لكمة منافسه :

يتوقف أداء الهجوم المضاد وربط اللكمات الهجومية على مدى نجاح الملاكم المدافع في أدائه للحركات الدفاعية ومدى صحتها في الأداء حيث أن أداء الملاكم الدفاعي لهذا الدفاع يجعله يقوم بأداء اللكمات في الهجوم المضاد بطريقة صحيحة، وإتقان الملاكم للحركات الدفاعية يساعده في أداء الحركات الهجومية خاصة في الهجوم المضاد لأن أداء اللكمات في الهجوم المضاد يتوقف أساساً على أداء دفاعاً ناجح يقوم به الملاكم.

٢- المسافة التي يؤدي منها الهجوم المضاد :

يقوم الملاكم المدافع بأداء اللكمات في الهجوم المضاد معتمداً على مسافة اللكم بينه وبين منافسه (مسافة طويلة- مسافة متوسطة- مسافة قصيرة) وعند أداء الملاكم للهجوم المضاد يجب أن يراعى مسافة اللكم فإذا كانت المسافة قصيرة فيجب أن يبدأ مجموعة اللكم بلكمة قصيرة أو أن تكون المجموعة كلها من مسافة اللكم القصيرة أي أنها تعتمد على اللكمات القصيرة، ويمكن

للملاكم المتقن لجميع المهارات الحركية للملاكمة سواء الدفاعية أو الهجومية أن يقوم بعمل مجموعة متنوعة من اللكمات من المسافات المختلفة وذلك حتى يصعب على منافسه القيام بالدفاعات المختلفة، فيمكنه من مسافة اللكم القصير كما ذكر أن تكون اللكمة الأولى لكمة قصيرة ولتكن جانبية يمينى للرأس ثم يأخذ الملاكم خطوة للخلف لكي يصل إلى مسافة اللكم الطويل وأدائه لمجموعة لكمات مستقيمة إلى منافسه، ويمكن أداء مجموعة لكمات هجوم مضاد من مسافة اللكم الطويل ولتكن اللكمة الأولى المستقيمة اليسرى للرأس ثم يأخذ الملاكم خطوة للأمام للوصول إلى مسافة اللكم القصير وإكمال مجموعة اللكم ولتكن جانبية يسرى للرأس وصاعدة يمينى للجزع وهكذا.

مما سبق يتضح أن أداء الملاكم لمجموعة لكم من الهجوم المضاد يعتمد على أداء اللكمات من المسافة التى بدأ منها منافسه الهجوم وقيامه بأداء الدفاع الناجح.

٣- الوضع النهائى للدفاع :

يقوم الملاكم المدافع بحركة دفاعية ضد اللكمة الهجومية التى يقوم بها المنافس ويجب عليه الاستفادة من الوضع النهائى لحركته الدفاعية للقيام باللكمة الأولى فى مجموعة الهجوم المضاد التى يراها مناسبة من حيث وضعه الوقتى على الحلقة وكذلك وضع منافسه والمكان الذى وجد فيه أثناء هذه المجموعة.

مثال: يقوم الملاكم المهاجم بأداء الهجوم على منافسه بدء بالشمال المستقيمة اليسرى للرأس وكما تعرف أنه توجد عديد من الدفاعات السليمة لهذه اللكمة وعلى الملاكم اختيار أحد هذه الدفاعات ويقوم بأدائها بنجاح لتكون الخطوة الأولى لأدائه لمجموعة الهجوم المضاد فيمكنه اختيار دفاع الصيد بكف اليد اليمينى، فتكون هنا مسافة اللكم كما هى لم تتغير أى أنها مسافة اللكم الطويل فيجب أن تكون اللكمة الأولى لكمة طويلة من مسافة اللكم الطويل ثم يمكنه الاختيار إما تكمله المجموعة من المسافة الطويلة أو تغير هذه المسافة بأخذ خطوة أمامية للوصول لمسافة اللكم القصير وتكمله المجموعة عبارة عن لكمات قصيرة سواء كانت لكمات جانبية أو لكمات صاعدة أو مزيج من هذه اللكمات.

مثال آخر: لكمة مستقيمة يمينى للرأس يقوم الملاكم بأداء دفاع عبارة عن الميل جهة اليسار وهو عبارة عن أداء الميل للأمام قليلاً وللجانب الأيسر وبذلك يصبح الملاكم بهذه الحركة الدفاعية فى مسافة اللكم المتوسطة أو القصيرة ويمكنه عمل أداء لكمة قصيرة من هذا الوضع ويجب عليه الاستفادة من وضع الدفاع النهائى وليكن الوضع الابتدائى لأداء مجموعته الهجومية وفى هذه الحالة يمكن للملاكم يرد مجموعته فى الهجوم المضاد إما باللكمة الجانبية للجزع

ثم تكملة مجموعة لكمة مع الأخذ فى الاعتبار كما ذكرنا مسافة اللكم وأوضاع جسمه عند أدائه لمجموعته الهجومية.

ربط اللكمات المضادة بالدفاعات الخاصة بالجدع:

تلعب الدفاعات دوراً كبيراً فى نتيجة المباراة فإذا كان الملاكم على دراية كبيرة وإتقان تام بمختلف أنواع الدفاعات سواء كانت دفاعات خاصه بالذراعين أو بالجدع أو بالقدمين فإنه يصبح له السيادة الكاملة للمباراة حيث إذا قام بأداء الدفاعات بصورة صحيحة وناجحة فإنه بذلك يمنع تسجيل نقطه ضده ويقوم بعد ذلك بأداء الهجوم المضاد وخاصة فى المستويات الرياضية العالية حيث أن الملاكمين فى المستويات العالية يكونا فى مستوى متقارب من حيث المستوى البدنى والمهارى والحركى فيتوقف المستوى الخططى على إحراز نتيجة طيبة، والمستوى الخططى يعتمد على أداء الحركات الهجومية والدفاعية.

ويلعب الجذع دور كبير فى أداء الملاكم للدفاعات وخاصة إذا كانت مسافة اللكم طويلة فتتيح الفرص للملاكم بالقيام بالحركات الدفاعية مثل:

١- ميل الجذع للجهة اليمنى.

٢- ميل الجذع للجهة اليسرى.

٣- ميل الجذع للخلف.

وفيما يلى أهم النقاط التى يجب أن يراعيها المدرب فى تعليم مجموعة اللكمات فى الهجوم المضاد وهى:

١- الشرح اللفظى لمجموعة اللكم.

٢- أداء نموذج للمجموعة.

٣- التعليم الفردى للملاكمين من الثبات.

٤- التعليم الفردى من الحركة.

٥- التعليم الزوجى من الثبات.

٦- التعليم الزوجى من الحركة.

٧- اللكم المشروط.

٨- اللكم الحر.

١- الشرح اللفظي لمجموعة اللكم :

يقدم المدرب (المعلم) شرحاً مبسطاً لمجموعة اللكمات حتى يمكن أن يلم بالملاكمين عند أدائها في صورة متكاملة، حيث أن مجموعة الهجوم المضاد لا تعلم إلا لمجموعة الملاكمين اللذين أتقنوا المهارات الدفاعية الهجومية ولا تعلم للاعبين المبتدئين.

٢- أداء نموذج للمجموعة :

من الأفضل أن يقوم المدرب (المعلم) بأداء نموذج لمجموعة اللكم عند شرحه لهذه المجموعة للملاكمين ويفضل أن يقوم المدرب بنفسه بأداء هذا النموذج لإعطاء الملاكمين صورة جيدة لأداء هذه اللكمات.

٣- التعليم الفردي من الثبات :

يجب أن يقوم الملاك (المتعلم) بأداء مجموعة اللكم أولاً من الثبات وذلك للتأكيد على النواحي الفنية في تعلم اللكمات وربطها بعضها ببعض حيث أن الملاك سبق له تعلمها ولكنه في أدائه لمجموعة الهجوم المضاد يقوم بربط اللكمات المناسبة كما ذكرنا لمسافة اللكم والوضع النهائي للدفاع.

٤- التعليم الفردي من الحركة:

بعد أن يتأكد المدرب (المعلم) من إتقان الملاك (المتعلم) لربط مجموعة اللكمات من أداء الدفاع الناجح فيجب أن يقوم بها الملاك من الحركة على شكل ملاكمة خيالية (Shado Boxing) وذلك لإتقان هذه المجموعة من الحركة أيضاً.

٥- التعليم الزوجي من الثبات:

بعد التأكد من أداء مجموعة اللكم من الثبات والحركة يقوم المدرب بتكليف الملاكمين بأداء هذه المجموعة مع الزميل من الثبات وذلك للتأكد من أن الملاكمين يقومان بأداء الدفاع وأداء مجموعة الهجوم المضاد وأيضاً للتأكيد على أداء الدفاع الناجح وأداء مجموعة اللكم بطريقة صحيحة وربطها بالدفاع، وهنا في التعليم الزوجي من الثبات يجب التأكيد على تغيير عمل الملاكمين سواء في الدفاع أو في أداء الهجوم المضاد لكي يطمئن المعلم باتقان الملاك لكل من الأسلوبين الدافعي والهجومى.

٦- التعليم الزوجى من الحركة:

بعد التأكد من إتقان الملاكم للدفاع والهجوم المضاد يجب أن يقوم الملاكم بأداء هذه الحركات مع زميله من الحركة وذلك لإتقانها حركياً بعد التأكد من إتقانها من الثبات ويجب أيضاً مراعاة التغيير مع الزميل من وضع المهاجم والمدافع.

٧- اللكم المشروط:

يجئ هنا الدور الرئيسى فى إتقان مجموعة الهجوم المضاد فيقوم المدرب بإعطاء واجب هجومى لأحد الملاكمين ويكلف الملاكم الآخر بأداء الواجب الدفاعى ثم القيام بالهجوم المضاد ولكن فى صورة تلاكم ولكن لمجموعة اللكم التى يحددها المدرب فى التدريب فقط، ثم يطلب من كلا الملاكمين تنفيذ هذه المجموعة بتوقيتهم الشخصى ولكن فى حدود الواجب الذى حدده المدرب فى الوحدة التدريبية.

٨- اللكم الحر:

تجئ هنا الخطوة الأخيرة لإتقان مجموعة الهجوم المضاد فيقوم المدرب بإدخالها فى التلاكم الحر ولكن يجب أن يقوم بإعطاء تعليماته للملاكمين بأن يقوموا بأداء ملاكمة حرة والتأكيد على أداء هذه المجموعة أكثر من مرة وفى مواقف مختلفة ومتعددة على الحلقة يقوم الملاكم بنفسه بخلف هذه المواقف سواء كانت مواقف فى منتصف الحلقة أو على أجناب الحلقة أو بجوار الحبال وهذا ما يكسب الملاكم خبرة الحلقة من خلال تكراره للمواقف المتعددة والمتغيرة التى يواجهها سواء كانت إلى التدريب أو المنافسات التدريبية.

وفيما يلى بعض الأمثلة على استخدام الدفاعات الخاصة بالجدع فى أداء الهجوم المضاد:

(١) ربط اللكمات المضادة بالدفاع الميل للخلف:

- اللكمة الهجومية المستقيمة اليسرى للرأس.
- الدفاع الميل للخلف.
- مجموعة هجوم مضاد مستقيمة يسرى للرأس ثم أخذ خطوة للأمام للوصول إلى مسافة اللكم القصير ثم أداء جانبية يسرى للرأس وصاعدة اليمنى للجدع ثم أخذ خطوة للخلف للوصول إلى مسافة اللكم الطويل مع أداء مستقيمة يسرى للرأس للتخلص.

(٢) ربط اللكمات المضادة بالدفاع بالميل جهة اليمين:

- اللكمة الهجومية المستقيمة اليسرى للرأس.
- الدفاع الميل جهة اليمين.

• مجموعة هجوم مضاد بالاستفادة من الوضع النهائي للدفاع وهو الميل للأمام ولجهة اليمين والوصول إلى مسافة اللكم المتوسطة أو القصيرة فتبدأ المجموعة بالجانبية اليمنى للذرع والجانبية اليسرى للرأس والخطو للخلف والمستقيمة اليمنى للرأس ثم المستقيمة اليسرى للرأس للتخلص.

(٣) ربط اللكمات المضادة بالدفاع بالميل جهة اليسار:

• اللكمة الهجومية المستقيمة اليمنى للرأس.

• الدافع الميل جهة اليسار.

• مجموعة هجوم مضاد بالاستفادة من الوضع النهائي للدفاع وهو الميل للأمام ولجهة اليسار والوصول إلى مسافة اللكم المتوسطة أو القصيرة فتبدأ المجموعة باللكمة الجانبية اليسرى للرأس ثم الوصول لمسافة اللكم الطويل وأداء مستقيمة يمين للرأس ويتبعها مستقيمة يسرى للرأس للتخلص.

مما سبق يتضح أهمية الهجوم المضاد فى نتائج المباريات فى الملاكمة لأن إكتساب الهجوم المضاد يعتمد أساساً على أداء الحركات الدفاعية بنجاح ثم أداء مجموعة لكمات مترابطة ومتجانسة يمكن للملاكم من أدائها من تسجيل نقطة أو نقطتين.
ربط اللكمات المضادة بإستخدام الدفاعات بالقدمين

يستخدم الدفاع بحركات القدمين فى الابتعاد بالجسم عن مدى لكمات المنافس، ويعتبر من أفضل الطرق الدفاعية.

ويسمح هذا النوع من الدفاع بإستغلاله فى القيام بهجوم مضاد ناجح مما يوفر عنصر المفاجأة للاعب المنافس ويوفر جزء من الطاقة المبذولة للاعب المدافع وفيمايلى أهم اللكمات المضادة التى يمكن لملاكم ربطها بحركات الدفاع بالقدمين:

*الدفاع بالخطو للخلف ضد اللكمة المستقيمة اليسرى

لجذع وتسديد لكمات يسرى أو يمينى فى الرأس والذرع.

*الدفاع بالغطس ضد اللكمة الجانبية اليسرى للرأس

وتسديد جانبية يسرى أو مستقيمة يمينى للذرع.

*الدفاع بالغطس ضد اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس

وتسديد جانبية يسرى فى الذرع أو الرأس أو مستقيمة يمين للذرع أو الرأس.

*الدفاع بالخطو للجانب الأيمن ضد اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس مع تسديد جانبية يسرى للرأس وجانبية يمنى للرأس.

*الدفاع بالخطو جهة اليمن مع الدوران لمواجهة الجانب الأيسر للملاكم ضد المستقيمة اليسرى للرأس مع تسديد لكمة مستقيمة يمنى للرأس.

*الدفاع بالخطو للأمام وللجانب الأيسر مع الميل قليلاً ضد اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس الجذع ثم يليها صاعدة يسرى فى الجذع وجانبية يسرى للرأس.

*الدفاع بالخطو للأمام وللجانب الأيسر ضد اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس مع تسديد صاعدة يمنى للجذع يليها جانبية يمنى للجذع.

*الدفاع بالخطو للجانب الأيمن ضد اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس مع تسديد جانبية يسرى فى الجذع يليها جانبية يمنى من الرأس ثم جانبية يسرى فى الرأس.

*الدفاع بالخطو للجانب الأيمن ضد اللكمة المستقيمة اليمنى للجذع مع تسديد لكمة جانبية يسرى للرأس.

*الدفاع بالخطو للخلف ضد اللكمة المستقيمة اليمنى للجذع ثم تسديد لكمة مستقيمة يمنى للرأس.

*الدفاع بالخطو للجانب الأيمن ضد اللكمة الصاعدة اليسرى للجذع مع تسديد لكمة جانبية يسرى فى الرأس ثم مستقيمة يمنى فى الرأس يليها جانبية يسرى فى الجذع.

*الدفاع بالخطو للخلف ضد اللكمة الصاعدة اليسرى للرأس مع تسديد مستقيمة يسرى للرأس يتبعها يمين فى الرأس.

*الدفاع بالخطو للخلف ضد اللكمة الصاعدة اليمنى للرأس مع تسديد مستقيمة يسرى للرأس يليها لكمة يمنى فى الرأس.

*الدفاع بالخطو للجانب الأيسر ضد اللكمة الصاعدة اليمنى للرأس مع تسديد لكمة صاعدة يمنى للجذع ثم جانبية يسرى للرأس.

*الدفاع بالخطو جهة اليسار ضد اللكمة الصاعدة اليمنى للجذع مع تسديد لكمة جانبية يمنى للرأس ثم جانبية يسرى للرأس.

*الدفاع بالخطو ضد اللكمة الجانبية اليسرى فى الرأس مع تسديد لكمة جانبية يسرى فى الجذع ثم يليها جانبية يمنى فى الرأس.

*الدفاع بالخطو للخلف ضد اللكمة الجانبية اليسرى للجذع مع تسديد مستقيمة يسرى فى الرأس ثم مستقيمة يمنى للرأس.

*الدفاع بالغطس ضد اللكمة الجانبية اليمنى للرأس مع تسديد جانبية يمنى للجذع ثم جانبية يسرى فى الجذع.

*الدفاع: بالغطس ضد اللكمة الجانبية اليمنى للرأس مع تسديد لكمة جانبية يمنى للرأس ثم جانبية يسرى فى الرأس.

*الدفاع بالخطو للخلف ضد اللكمة الجانبية اليمنى للجذع مع تسديد لكمة مستقيمة يسرى فى الرأس ثم مستقيمة يمنى فى الرأس.

١- الهجوم المضاد ضد اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس بأخذ خطوة جانبية جهة اليمين للخارج وتسديد لكمة جانبية يمنى للرأس

٢- الهجوم المضاد ضد اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس بأخذ خطوة للجانب الأيسر وتوجه لكمة صاعدة يسرى للجذع

(٢- أ) الخطو للخلف الهجوم المضاد ضد اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس بالتوجيه خطوة للخلف وتوجيه لكمة صاعدة يسرى للجذع

٣- الهجوم المضاد ضد اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس بأخذ خطوة للداخل وتوجيه صاعدة يسرى للجذع.

٤- الهجوم المضاد ضد اللكمة المستقيمة اليسرى يأخذ خطوة للداخل وتوجيه لكمة صاعدة للرأس.

أهمية تحديد مسافات اللكم

يتطلب النجاح فى رياضة الملاكمة ضرورة إتقان عملية تحديد المسافات المختلفة التى يسدد منها الملاكم ضرباته المتنوعة أثناء اللعب... حيث نلاحظ بوضوح كثرة تغير أوضاع اللكم بصفة دائمة أثناء المباراة، وتبعاً لذلك تتغير المسافة بين المتنافسين... ولهذا يجب على الملاكم التدريب على كيفية التحكم فى تحديد المسافة التى تفصل بينه وبين الخصم، حتى تصبح ضرباته مؤثرة ويتمكن من تنفيذ أساليبه الخطئية التى تتناسب مع قدراته المهارية وإمكانياته البدنية ومميزاته الخاصة من أجل التفوق الواضح والمؤكد.

فمثلاً يفضل الملاكم قصير القامة اللعب من مسافات متوسطة وقصيرة حتى يستطيع تسديد لكماته إلى خصمه طويل القامة، بينما نلاحظ على الملاكم الطويل أنه يفضل، بل ويناسبه اللعب تماماً من مسافات طويلة معتمداً على طول ذراعيه.. لذلك يجب الحصول على جرعات كافية من التدريب مع الأنماط المتنوعة من الملاكمين حتى يمكن للاعب إتقان أسلوب - اللعب من مسافات طويلة وأسلوب الملاكمة الداخلية - اللعب من مسافات قصيرة - مع كثرة التحضين، ونظراً لأهمية تحديد مسافات اللكم وإتقان درجة المهارة فى ذلك لابد من التعرض بشئ من التركيز على خبايا هذه الناحية فيما يلى:-

(أ) الملاكمة من مسافات بعيدة: Out fighting

يعتمد أسلوب اللعب من مسافات طويلة أو مسافات متوسطة - على فن استخدام الضربات المستقيمة السريعة المتلاحقة، وإتقان فن تحريك القدمين، ويتميز هذا الأسلوب بحرية المراوغة والمناورات الناجحة لتحقيق كل من الهجوم والدفاع، بالإضافة إلى قدرته على تحقيق أكبر فرصة ممكنة من جميع النقاط خلال الجولات، ولكى نستطيع النجاح فى هذا الأسلوب يمكن اتباع ما يلى:-

© الاحتفاظ بالمسافة المناسبة لطول الذراع بين الملاكم والخصم، بشرط سرعة تغيير اتجاه الجسم عقب أداء اللكمة وكذلك تبعاً للأوضاع والمواقف المتغيرة للمنافس.



شكل يوضح الملاكمة من مسافات بعيدة

© إن المسافة المتوسطة بين الملاكم والخصم تعتبر من أهم عوامل النجاح في تحقيق سرعة الهجوم لتسديد مجموعات سريعة مؤثرة، وأفضل هذه الضربات هي المستقيمت والمنحنية الجانبية - الخطافية - والصاعدة بمجرد الاقتراب من الخصم.

يمكن الاستفادة كثيراً من الهجوم الخاطف من مسافات بعيدة أو متوسطة عن طريق استعمال الضربات التطويحية المتقنة جيداً، حيث إنها مناسبة تماماً (شكل) لذلك ينبغي تخصيص جولة كاملة للتدريب على اللعب من مسافات بعيدة ومتوسطة وفي أماكن متنوعة أثناء كل تدريب فوق الحلقة.

(ب) الملاكمة الداخلية من مسافات قصيرة: In fighting

يعتبر هذا الأسلوب من أصعب أنواع المهارات الحركية في الملاكمة نظراً لسرعة أوضاع اللكم وقصر المسافة بين الملاكم والخصم، التي يترتب عليها قصر مدى الرؤية وعدم معرفة نوايا الخصم وما يقوم به من ضربات مفاجئة، بالإضافة طبعاً إلى عدم القدرة على اكتشاف الثغرات المفتوحة في جسم الملاكم الذي يكون ملاصقاً لجسم اللاعب، مما يجعل الموقف أكثر صعوبة وأشد تعقيداً لأن كل منهما أصبح في مدى الضربات المؤثرة للآخر. ولهذا تعتبر الملاكمة الداخلية فناً قائماً بذاته، حيث تظهر المهارات الحقيقية المتميزة للملاكم بوضوح أثناء عمليات الالتحام - Clinching - التحضين - وتبادل الضربات مع الخصم عن قرب شديد (شكل ٥٨).



شكل يوضح الملاكمة من مسافات متوسطة



شكل يوضح الملاكمة من مسافات قصيرة

◎ يجب أن يتميز أسلوب اللكم الداخلى بسرعة الأداء للضربات قصيرة المدى العميقة التأثير فى نفس الوقت، حتى يصعب علم الخصم الدفاع عنها، ويتطلب النجاح فى إتباع هذا الأسلوب المعرفة الجيدة لطريقة الاقتراب من الخصم دون التعرض للخطوة، وكيفية الخروج والابتعاد بأمان عقب انتهاء عملية الهجوم والالتحام.

◎ ينبغي الحصول على فترات خاصة للتدريب على أسلوب اللكم الداخلى فى عدة مناطق مختلفة من الحلقة، بغرض اكتساب الخبرة اللازمة فى هذا النوع من اللعب بشرط اتخاذ كافة الاحتياطات الوقائية من الضربات الخطافية المفاجئة، والضربات على جانبى الأضلاع، وضربة فم المعدة، مع ضرورة ربط برنامج التدريب على الملاكمة الداخلية بأسلوب الهروب الماكر، وسرعة الارتداد للالتحام مرة أخرى.

◎ نحن لا نوصى بإتباع طريقة ثابتة فى هذا الأسلوب المتميز من الملاكمة نظراً لأنه يتوقف على مدى المميزات المهارية والقدرات الخاصة للملاكم، وشخصيته القتالية ودرجة الجرأة فى تكرار عمليات الاقتراب للالتحام مع الخصم، ونكتفى هنا بالتعرض فقط لأسلوب الأداء الفنى فى إطار التكنيك العام لضمان النجاح.

(ج) خطوات الاقتراب دون خطورة:

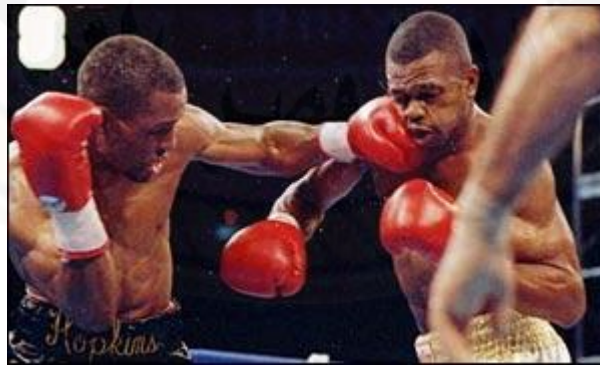
يلعب فن تحريك القدمين، والجذع ومهارة التوقيت فى عملية الاقتراب من الخصم والقدرة فى المحافظة على الوضع الداخلى للكم دوراً رئيسياً فى النجاح لعملية الاقتراب من الخصم دون التعرض للضربات المفاجئة الخطوة... لذلك ينبغي متابعة حركات الخصم، ومراقبته جيداً قبل اتخاذ أى خطوة للاقتراب، مع ضرورة تسديد عدة ضربات متنوعة من مسافات طويلة لمعرفة أسلوب الرد عليها، ثم تسديد ضربات من مسافات متوسطة، مع التمويه الجيد بحركات الجذع بغرض اقتناص الفرصة للاقتراب فى توقيت مناسب ويتبع فى ذلك النقاط التالية:-

⊙ عندما يسدد الخصم إحدى لكماته، نتابعها جيداً، وقبل وصول ذراعه التي سدد بها الضربة إلى الوضع الطبيعي، نسرع بتسديد لكمة يسرى مستقيمة، مع أخذ خطوة طويلة للاقترب منه بحيث نجعله في وضع المدافع أو تشتيت انتباهه.

⊙ بمجرد وصول الخصم إلى وضع السابق، سوف يصبح مرغماً أمام هذا الهجوم الخاطف على التحضين لإيقافه، أو على الأقل ارتباك وسائل دفاعه، وهناك عندما يصبح الملاكم قريباً من الخصم يسارع بإسناد رأسه على صدره أو كتفه الأيمن، بحيث تكون الذراعان مرفوعتان أمام الوجه للدفاع، وبذلك سوف يحتل مركزاً داخل ذراعى الخصم دون خطورة، ثم يدفع به فوراً إلى أحد الأركان، أو الحبال مع مراعاة أن تكون القدمان على شبه خط واحد، أو الارتكاز على القدم اليسرى، أو أى وضع مناسب يسمح للذراعين بأكبر قدر ممكن من الحرية لتسديد الضربات المتنوعة.

⊙ أنسب أنواع اللكمات أثناء عملية الالتحام والتحضين مع الخصم هي الضربات المنحنية، وخاصة الجانبية الخطافية، والصاعدة القاطعة، وأفضل أماكن التسديد هي منطقة فم المعدة، وعلى جانبي الأضلاع، والذقن والفكين (شكل ٦٠).

⊙ يجب عدم إعطاء أى فرصة للخصم للابتعاد أو الهروب، وذلك بالمحافظة المستمرة على مسافة اللكم الداخلى التي اكتسبها الملاكم عن طريق ملاحقة الخصم بمجموعات سريعة متتالية من اللكمات القصيرة المتنوعة القوية، لزيادة التأكد من السيطرة على تحديد مكانه فى أحد الأركان، أو محاصرته تجاه أقرب الحبال، بشرط توزيع مجموعات اللكمات المتنوعة بين مناطق الوجه والجسم فى سرعة ودقة.



(شكل ٦١) يبين أداء الخطافية اليسرى إلى الذقن من مسافات قصيرة عند الالتحام

(د) كيفية الخروج للابتعاد عن الخصم: Break away

من أهم عوامل النجاح الرئيسية فى الملاكمة الداخلية، عملية الخروج منها دون التعرض لأية خطوة، سواء عقب انتهاء المهمة الهجومية، أو عند سماع نداء الحكم (قف) بغرض فض الالتحام... وفى هذه الحالة يجب التركيز جيداً على ذراعى الخصم قبل الخروج، مع الحذر التام من الضربات المفاجئة أو الطائشة، ويكون ذلك عن طريق سرعة اتخاذ الأوضاع الدفاعية، وفى مقدمتها ضرورة مد الذراع اليمنى للضغط على مرفق الكوع الأيسر للخصم (شكل) وفى نفس الوقت يجب رفع اليد اليسرى أمام الوجه لحمايته، ثم سرعة دفع الخصم جانباً وهو فى ذلك الوضع حتى لا يستطيع تسديد أى لكمة بيده اليسرى ويمكن أيضاً دفع الذراع اليسرى للخصم براحة اليد اليمنى بعيداً، ثم اتخاذ خطوة جانبية لليمين، أو سرعة التحرك للخلف وجانباً مع تسديد إحدى الضربات المستقيمة إلى الوجه.

© يراعى أثناء الابتعاد عن الخصم، ضرورة ألا تكون المسافة أطول من الملائم، فربما يحتاج الأمر للعودة مرة أخرى للالتحام من جديد، فتكون المسافة قصيرة وسهلة للاقترب السريع المفاجئ كما فى (شكل). ومن أجل تحقيق الهجوم الارتدادى للالتحام مرة أخرى مع الخصم ينبغى الاستفادة من اقتناص الفرصة عندما يسدد إحدى ضرباته المستقيمة لنقوم بدفعها، أو إزاحتها لأعلى والخارج، ثم نتحرك بسرعة البرق الخاطف للأمام للالتحام من جديد، وتحقيق الهدف الهجومى المطلوب بسرعة وعقلانية.

الأسلوب الدفاعى لهذه الطريقة:

ربما تكون الوسيلة الوحيدة للتخلص من مواقف الالتحام والتحضيرين هى محاولة إيقاف، أو عرقلة ذراعى الخصم، حتى لا يستطيع تسديد لكماته ويمكن أداء ذلك عن طريق وضع اليدين مفتوحتين عند مرفقى الخصم من الداخل، ثم مد الذراعين من هذا الوضع إلى أسفل، مع سرعة الابتعاد عند بأخذ خطوة طويلة للخلف، واتخاذ كافة التدابير الاحتياطية للتغطية الجيدة والحذر الشديد من الهجوم الارتدادى المفاجئ، وذلك بتسديد مجموعة سريعة من المستقيمات فى عدة مناطق مختلفة.

مجموعة اللكمات المتنوعة:

يعتمد الأسلوب فى الملاكمة على مدى قدرة الملائم فى سرعة الانتقال من وضع لآخر، لربط ضرباته بصورة متناسقة على شكل مجموعة متتالية من الضربات التى تسدد من مسافات وإلى أهداف مختلفة... ويتوقف نجاح فاعلية مجموعة اللكمات أثناء الأداء على مدى التتابع الطبيعى لحركاتها، واتجاهاتها، فى سلسلة متصلة من الضربات المتنوعة المتناسقة، التى سبق

التخطيط لها، مع ملاحظة أن كل ضربة يجب أن تفتح ثغرة جديدة عند الخصم لتسديد الضربة التالية:-

◎ قبل التدريب على أداء هذه المجموعات من اللكمات ينبغي مراعاة أن تكون نهاية اللكمة هي الوضع التحفزي أو التمهيدى للكلمة التالية - بمعنى أن تكون الضربة الأولى تمهيداً طبيعياً للضربة الثانية - يلاحظ ضرورة تنوع الضربات - بحيث يكون الأداء الحركى متتابعاً وسريعاً ودقيقاً، حتى لا يجد الخصم فرصة للدفاع عن نفسه، فيصاب بالارتباك، لنضمن تحقيق السيطرة على وسائل دفاعه، وتوفير عوامل الانتصار عليه، كما ينبغي الاحتفاظ بتوازن الجسم أثناء الأداء بشرط أن تكون الضربات صحيحة فى مهارة وسرعة ودقة.

◎ يجب على كل ملاكم أن يختار لنفسه عدة أنواع من مجموعات اللكمات المتنوعة المناسبة لأسلوبه فى اللعب، وفقاً لقدراته الخاصة ومهاراته المتميزة، ليقوم بالتدريب عليها جيداً على كفوف المدرب أولاً (شكل) ثم الدمية الثابتة، ومن بعدها الدمية المتحركة وأخيراً مع زميل الحلقة تحت الإشراف التام من المدرب لاصلاح الأخطاء أولاً بأول حتى يصبح أداء الجموعة آلياً، وبعد ذلك يبدأ الملاكم فى التدريب على زيادة سرعة الأداء التى يجب ألا تكون على حساب درجة الإتقان، وفاعلية الضربات ونتعرض لبعض نماذج مختلفة من مجموعات اللكمات فيما يلى:-

أولاً: مجموعات ثلاثية:

- ١- عندما يقوم الخصم بالهجوم، يمكن إيقافه بتسديدة مستقيمة يسرى إلى ذقنه وقبل أن يفىق من تأثيرها يكون قد تلقى منحنية إلى أضلاعه السفلى، ثم نسد إلى وجهه مستقيمة يسرى.
- ٢- نتقدم لمهاجمة الخصم بتسديد ضربة قصيرة إلى ذقنه، فتصبح رأسه خلفاً لتكشف عن بطنه، التى نسد إليها فوراً صاعدة يمنى إلى فم المعدة لنتبعها مباشرة بمستقيمة يسرى إلى الوجه.
- ٣- خطافية يسرى إلى فك الخصم، ثم مستقيمة يمنى إلى الذقن، وخلفها مباشرة مستقيمة يسرى أسرع منها إلى الوجه.
- ٤- خطافية يسرى للجسم، تليها خطافية يمنى للأضلاع، ثم ضربة مستقيمة يسرى قصيرة للذقن.
- ٥- مستقيمة يسرى للوجه، ثم مستقيمة يمنى للوجه أيضاً، تليها يسرى مستقيمة ناحية القلب.
- ٦- مستقيمة يسرى للوجه، ثم مستقيمة يمنى للجسم تتبعها خطافية يسرى الفك أو الذقن.
- ٧- مستقيمة يسرى للجسم، ثم منحنية يسرى، للذقن وأخيراً مستقيمة يسرى للوجه.

٨- مستقيمة يسرى للذن، ثم خطافية يسرى لل فك، ثم مستقيمة يسرى للذن.

ثانياً: مجموعات رباعية:

- ١- مستقيمة يسرى للذن، وعندما تصل الذراع إلى منتصف المسافة أثناء العودة يرتفع المرفق لأعلى، مع ميل الجذع ناحية اليمنى، ثم تسدد خطافية يسرى سريعة إلى الذن أو الفك، ليعقبها فوراً مستقيمة يمنى، وخلفها مستقيمة يسرى للوجه.
- ٢- مستقيمة يمنى للجسم ثم خطافية يسرى للذن وصاعدة يمنى لفم المعدة، ثم مستقيمة يسرى للذن أو الوجه.
- ٣- مستقيمة يمنى للجسم، ثم يسرى للوجه، ثم صاعدة يمنى لفم المعدة، وأخيراً مستقيمة يسرى سريعة جداً.
- ٤- مستقيمة يسرى للوجه، مستقيمة يسرى للجسم، خطافية يسرى لل فك ثم مستقيمة يسرى للوجه.

ثالثاً: مجموعات خماسية:

- ١- ضربتان بالقبضة اليسرى، واحدة للوجه، والأخرى للجسم، ثم خطافية يمنى للجسم، تتبعها خطافية يسرى للذن، ثم مستقيمة يسرى للوجه.
- ٢- مستقيمة يسرى للجسم ثم خطافية طويلة (أرجوحية) بالقبضة اليسرى أيضاً، صاعدة يمنى للمعدة، ثم خطافية يسرى للذن، وأخيراً مستقيمة يسرى للوجه أو الذن.
- ٣- مستقيمة يسرى للوجه، ثم مستقيمة يمنى للوجه أيضاً، خطافية يسرى لل فك ثم مستقيمة يمنى للجسم يعقبها يسرى للوجه أو الذن.

رابعاً: مجموعات سداسية:

- ١- خطافية يسرى للجسم ومثلها للرأس، ثم خطافية يمنى للجسم ومثلها للوجه، وأخيراً مستقيمة يسرى للجسم ومثلها للوجه.
- ٢- مستقيمة يسرى للجسم، خطافية يسرى للذن، خطافية يمنى للذن ثم صاعدة يسرى للمعدة، خطافية يمنى لل فك تعقبها مستقيمة يسرى.
- ٣- مستقيمة يسرى للذن، ثم صاعدة يسرى للمعدة، خطافية يمنى لل فك، صاعدة يسرى للذن ثم مستقيمتان يمنى ويسرى للوجه.

خامساً: مجموعات سباعية:

- ١- مستقيمة يسرى ثم صاعدة يمنى للوجه، ثم خطافية يسرى للأضلاع، فصاعدة يمنى للمعدة، ثم ثلاث مستقيمات يسرى ويمنى ويسرى للوجه.

خطافية يسرى لل فك، ثم صاعدة يمنى للجسم، صاعدة يسرى للذقن، ثم مستقيمة يمنى للوجه، مستقيمتان يسرى ويمنى للجسم، وأخيراً خطافية يسرى لل فك.

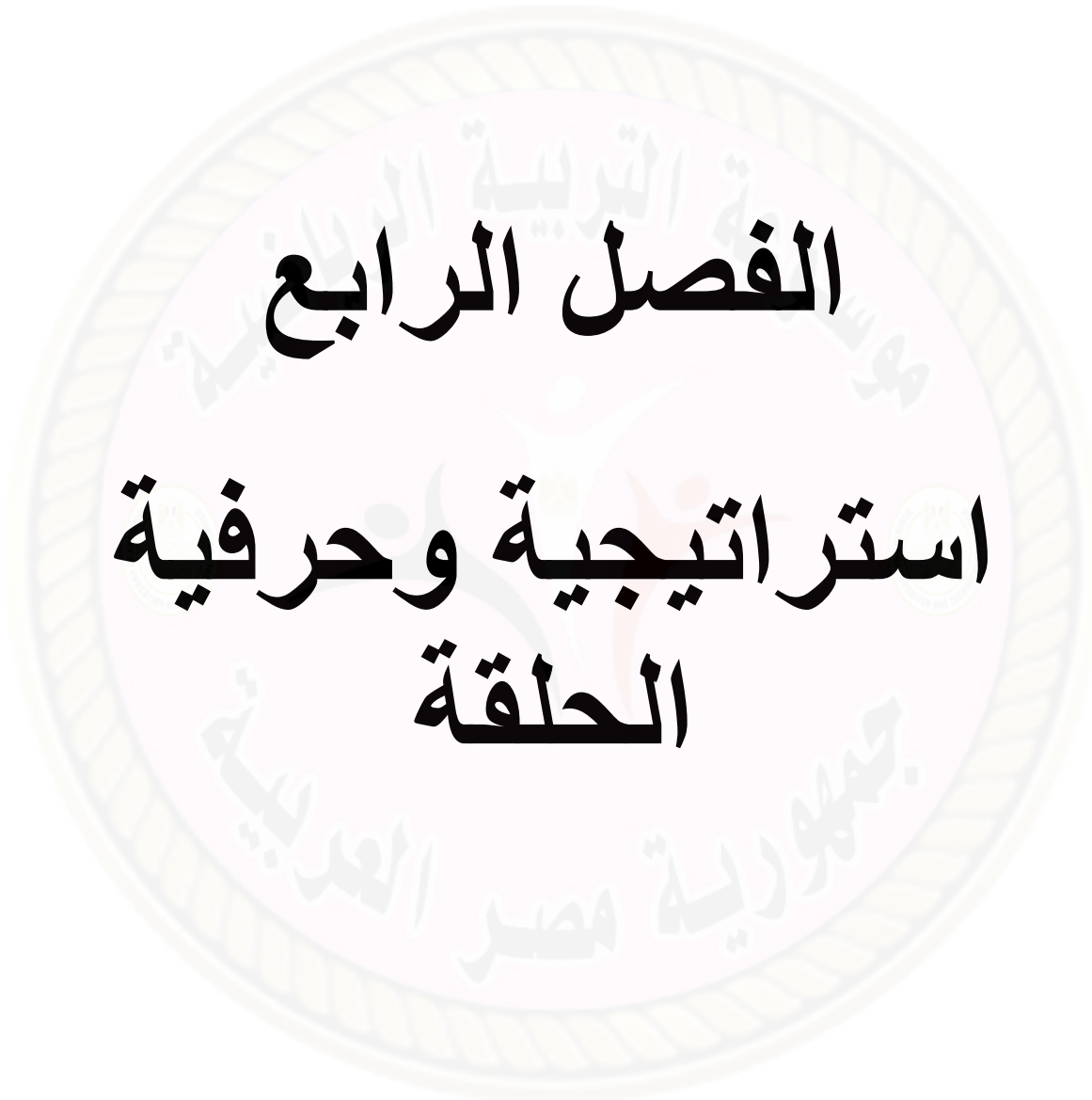
- ١ - مستقيمة يسرى للوجه، صاعدة يسرى لل فك، خطافية يمنى للذقن، صاعدة يسرى للمعدة، خطافية يمنى لل فك، ثم يسرى للأضلاع ويسرى للذقن.
- ٢ - تسديد ثلاثة مستقيمتان يسرى ويمنى ويسرى إلى الوجه، ثم صاعدة يمنى إلى البطن، وخطافية يسرى إلى الذقن، ثم مستقيمتان يمنى ويسرى إلى الجسم والوجه.

من أجل أداء مجموعة لكلمات ناجحة:

◎ يجب أن يكون لكل كلمة غرض واضح فى ذهن الملامك، الذى يفضل أن يختار مجموعة ثلاثية للتدريب عليها أولاً على كفوف المدرب، أو الدمية الثابتة ببطئ بغرض إتقان طريقة الأداء الصحيحة، وبعد إتقانها يبدأ فى التدريب على زيادة تنمية قوة ضربات هذه المجموعة على وسادة الحائط أو كيس اللكم، وأخيراً يقوم بتنمية السرعة الحركية بتسديد هذه المجموعة على الكرة المعققة أو الدمية المتحركة... وبعد ذلك يمكنه اختيار مجموعة أخرى جديدة من اللكمات الثلاثة أيضاً للتدريب عليها وإتقانها... وهكذا.

◎ عندما يتقن الملامك ثلاث مجموعات على الأقل من المجموعات الثلاثية، ينتقل للتدريب على إحدى المجموعات الرباعية، وبعد إتقانها جيداً والتدريب على زيادة تنمية سرعة أدائها يختار مجموعة أخرى رباعية وهكذا إلى أن يصل إلى المجموعة السباعية تدريجياً حتى يضمن لنفسه الحصول على أكبر عدد ممكن من المجموعات التى يتقن اللعب بها فى مهارة فائقة.

◎ إن درجة إتقان هذه المجموعات هى التى تميز الملامك عن الآخر، مع ملاحظة توافر العين الفوتوغرافية - العين التى تستطيع بسرعة التقاط أخطاء الخصم واكتشاف الثغرات المكشوفة - حتى يمكنه اقتناص الفرص، والنقاط أهداف محددة للتسديد عليها فوراً... لذلك يراعى دائماً أن يتم تسديد المجموعة بالسرعة المطلوبة والتوقيت السليم والدقة الكافية حتى نضمن وصول أكبر عدد ممكن من الضربات إلى الأهداف المطلوبة وبفاعلية مؤثرة.



الفصل الرابع

استراتيجية وحرفية

الحلقة

يتطلب التفوق فى رياضة الملاكمة ضرورة توافر عدة نواحى أساسية أكثر من غيرها من الرياضات الأخرى، وفى مقدمتها سيكولوجية الحلقة، التى تعنى الدراسة السريعة لأسلوب الخصم فى اللعب، واكتشاف نواحى ضعفه، وردود أفعاله وتصرفاته المزاجية أثناء اللعب، لاستغلالها فى زيادة تشتيته، وجعله غير مستعد للرد الفورى على الضربات، لتنفيذ خطة ناجحة للانتصار عليه... حيث أن عبقرية الملاكم القدير تتوقف على مدى فهمه لتحقيق استراتيجية الحلقة وفى نفس الوقت محصلته من اكتسابه للخبرات الجيدة لحرفية الحلقة.. لذلك لا يجب الخلط بين مفهوم استراتيجية الحلقة وحرفيتها، وفى نفس الوقت، ينبغى عدم الفصل بينهما عند إعداد الملاكم القدير أو الاهتمام بإحدهما على حساب الأخرى، ولهذا نتعرض لمفهوم وطرق تنمية وتطوير كل من الاستراتيجية والحرفية لحلقات الملاكمة فيما يلى:-

أولاً: استراتيجية الحلقة:

عبارة عن كمية المعلومات اللازمة لتحقيق أهداف خطط اللعب بكفاءة عالية ومهارة واقتدار... ويمكن تشبيه أهمية استراتيجية الحلقة إلى حد كبير بالفنون الحربية، فمثلاً لا يمكن للقيادة العليا لرجال الحرب وضع أى خطة عسكرية ناجحة قبل دراسة وتحليل كمية المعلومات المتعلقة بتحصينات العدو، ونقاط الضعف فيها، وطبيعة أرض المعركة، والظروف المختلفة للقتال، والدراسة الدقيقة لمزيد من المعلومات الهامة.... لأن ضباط الأركان المسئولين عن التسليح، لا يمكنهم وضع خطط التسليح قبل الدراسة التفصيلية لعدد من المسائل التى تتحكم فى هذه الخطة حيث، لابد قبل وضعها من تحديد نوع السلاح المناسب للجندى، ونوع وكمية الغذاء التى يتناولها المقاتل، ليظل فى حالة جيدة وحيوية كافية أثناء المعركة، وأيضاً معرفة المسافة التى يستطيع هذا الجندى قطعها حاملاً ذلك النوع من السلاح، وكيفية تحركه على أرض المعركة... الخ من المعلومات الضرورية عن العدو وتحصيناته.

من هنا نلاحظ أن عملية التخطيط والتنفيذ للمعركة الحربية تتوقف على مدى تحقيق الأهداف الاستراتيجية التى يعتمد عليها الإطار العام للتخطيط، والظروف التى تحقق النجاح أو تعرقله... كذلك الحال بالنسبة لمباريات الملاكمة التى يجب فيها على الملاكم معرفة طبيعة كل جزء من أرض الحلقة، وكل ما يحيط بها من حبال أو أركان، وضرورة الإدراك الجيد للإحساس بالفراغات المحيطة باللاعب لحسن تقدير المسافة التى يجعلها تفصل بينه وبين الخصم، أو يسد منها ضرباته، كما أن الإحساس بالمسافة والزمن مرتبطين ببعضهما باعتبار أنهما مصدران رئيسيان للمعلومات عن العلاقات التبادلية بين المساحة الفراغية والإحساس بالزمن فى كل ما يدور فوق الحلقة طوال جولات المباراة ونظراً لأهمية استراتيجية الحلقة نتعرض لأهم مبادئها بإيضاح ما يلى:-

(أ) الإدراك المكانى:

المقصود بهذا العنصر هو القدرة على الإحساس بجميع المساحات الفراغية فوق الحلقة، ومعرفة مدى القرب أو البعد عن الأركان والحوال بما فى ذلك أوضاع الجسم أثناء الأداء فى أى جزء أو اتجاه منها ليصبح الملاك دارساً لخصائص كل جزئية من أرضية ومحتويات الحلقة، لدرجة أن الملاك القدير يستطيع الإحساس جيداً بمكان جلوس مدربه بين جماهير المشاهدين... وتظهر أهمية تنمية عنصر الإدراك المكانى فى قدرة الملاك على السيطرة الكاملة لمواقف اللعب المتغيرة وحسن تقديره لمسافة الوصول إلى وسط الحلقة، أو الدخول والخروج من الأركان ومهارة اللعب بجوار الحبال بسهولة، فمثلاً عندما نشاهد الخصم يسحب ذراعيه بعد تسديده إحدى الضربات، يمكن للملاك القدير تسديد ضربة عابرة أو مضادة من فوق ذراعه أثناء رجوعها، لأنه يمتلك عنصر الإدراك المكانى بالنسبة لوضع جسمه ومكانه فوق الحلقة، وقرب أو بُعد الخصم، وتقدير مدى شغل ذراع الخصم للمساحة الفراغية بينهما... وبناء على ذلك يستطيع الملاك كشف المزيد من ثغرات الدفاع عند الخصم أثناء سحبه للذراعين عقب الضربات لحسن استغلالها فوراً فى الهجوم.

(ب) الإدراك الزمنى:

يعنى هذا العنصر قدرة الملاك على تخمين الزمن للجولات أثناء اللعب ولو تقريباً... لأن الملاك القدير يجب أن يتميز بمعرفته خلال ثوان قليلة متى تنتهى الجولة ذات الثلاث دقائق ذلك الإحساس الذى ينبغى زيادة تنميته بالتدريبات الخاصة حتى يستطيع الملاك معرفة كل ما يمضى من زمن الجولة وفى كل جزء منها ليتمكن من تقدير الثوانى الأخيرة المتبقية لاستغلالها فى الهجوم الخاطف، وتسديد مجموعات هائلة من اللكمات المتنوعة السريعة لتجميع أكبر عدد ممكن من النقاط لصالحه بالإضافة إلى إعطاء التأثيرات الجيدة والمطلوبة لاقتناع هيئة التحكيم بأنه الملاك القدير والأفضل دائماً.

تظهر أهمية تنمية هذا العنصر أيضاً فى مساعدة الملاك على القدرة لتوزيع المساحات الزمنية لكل جولة والاستغلال الأمثل لها حتى يعرف متى يبذل الجهد وكثرة تنوع أوضاع اللكم، ومتى يقوم بالهجوم ومتى يستريح للدفاع، وإلى أى مدى يستمر فى الاستشعار من بعد مع بداية الجولة الأولى دون أن يضيع الوقت، وبذلك يتمكن من السيطرة على زمن الجولات.

إن الإحساس الجيد بعنصر الإدراك الزمنى يجعل الملاك قادراً على إنهاء جولته قريباً من ركنه للاستفادة القصوى من فترة الدقيقة الراحة بين الجولات منذ أول ثانية فيها.. لأنه بهذه الطريقة يصبح على بعد خطوتين تقريباً من ركنه، بينما يجعل خصمه مضطراً للسير مسافة أطول

للوصول إلى ركنه، مما يسبب إضاعة الكثير من ثواني الراحة، وبالتالي يحصل على فترة راحة أقل ليستأنف بعدها الجولة التالية وهو ما زال متعباً بينما يكون هو أكثر نشاطاً.

(ج) الإدراك الحركي:

إن الملاكم القدير يجب أن يعرف كل ما يتعلق بمقدار الجهد المبذول أثناء الأداء الحركي في كل لحظة من أجزاء الجولات.. فمن المعروف أن كل حركة تستلزم قدرًا معيناً من القوة والطاقة... بمعنى أنه ينبغي على الملاكم الإدراك الجيد لأسلوب توزيع الجهد المبذول توزيعاً عادلاً على أجزاء جسمه بما يتناسب مع المواقف المتغيرة أثناء اللعب، واستغلال مبدأ الاقتصاد في الطاقة للاستفادة منها في الوقت المناسب لأداء مجموعات سريعة متنوعة ومؤثرة من اللكمات بطريقة انسيابية دون انقطاع لخط سيرها منذ لحظة أدائها وحتى انتهاء آخر لكمة منها، ويتوقف نجاح أداء هذه الضربات على درجة الإحساس الجيد لاتجاه وشكل هذه المجموعة في توقيت مناسب وفقاً لأسلوب التعامل مع الأنماط المختلفة لأجسام المنافسين.

ثانياً: حرفية الحلقة:

إن أفضل طرق اللعب الحديث عبارة عن إتقان مزيج من اللكم الخارجي - من على بعد - واللكم الداخلي - عن قرب - مع استعراض القوة والمهارة وسرعة الانقضاض المفاجئ وكثرة تنوع الهجوم وخاصة الهجوم الارتدادى المتكرر السريع لأداء مجموعات مختلفة من الضربات السريعة المتنوعة... ذلك الأمر الذى يتطلب حرفة خاصة فى القدرة على الاستغلال الجيد لتوظيف المهارات المختلفة فى أماكنها وأوقاتها المناسبة، والقدرة على التعامل مع المواقف المتغيرة والمفاجئة سواء بالتكيف معها أو تعديلها، بما فى ذلك القدرة على التخلص من المواقف الحرجة وسرعة التصرف بما يحقق للملاكم السيطرة على أحداث المباراة وأهداف النصر.. وبناء على هذا المفهوم يمكن القول بأن "حرفية الحلقة هى المحصلة النهائية لما اكتسبه الملاكم من الخبرات العملية والتجارب الذاتية فوق الحلبات وأثرت فى تكوين شخصيته كملاكم قدير". ونتعرض لأهم العوامل الرئيسية المساعدة على اكتساب حرفة الحلقة فيما يلى:-

- مدى الاستفادة القصوى لإتقان المهارات الحركية، ومجموعات اللكمات المتنوعة فى أداء سريع وتوقيت حركى سليم، بشرط أن تكون الضربات دقيقة ومؤثرة والعناية بهذه الأمور تعتبر أساسية لاكتساب الحرفة.
- التمتع بسعة الحيلة وقوة الملاحظة وسرعة البديهة، بتفكير منطقى سليم، والقدرة على دراسة إمكانات الخصم وسرعة اكتشاف نواحي الضعف، و الثغرات المكشوفة من جسمه للاستفادة منها، ونواحي القوة للابتعاد عنها والقدرة على التنبؤ السليم بتوقع الحركات التى يقوم بها الخصم.

- الأداء المتقن لعمليات الدخول إلى أركان الحلقة والخروج منها دون التعرض للخطورة، والتمكن من سرعة تعديل أوضاع الجسم أثناء اختلال توازنه وخاصة أثناء النهوض من الوقوع نتيجة لإحدى الضربات القوية.

- الأداء المتقن للهروب الماكر الممزوج بالهجوم المضاد، والقدرة على التعامل مع الأنماط المختلفة من أجسام الملاكمين، مثل طويل القامة والمنافس الأعسر والملاك المتهور العنيد... الخ لاقتناص الفرص وتحقيق الهجوم المفاجئ، ونجاح تنفيذ خطط اللعب مع ضرورة التحكم فى سير أحداث المباراة.

- يجب أن تتوافر للملاك عقلية خاصة تتميز بسرعة التفكير وقوة الملاحظة والقدرة على المراوغة الممزوجة بالدهاء حتى يتمكن من أداء المناورات الناجحة وحسن استغلال الظروف المختلفة لصالحه وتحقيق جميع النقاط السابقة.

ثالثاً: كيفية اكتساب الاستراتيجية والحرفية:

كبدءاً عام لا يمكن اكتساب كل من استراتيجية وحرفية الحلقة إلا بعد الوصول إلى المستوى الرفيع من الإتقان المهارى ودرجة الاستفادة القصوى من المهارات الحركية، مع العلم بأن حرفية الحلقة التى تشمل جميع النواحي الفنية التى تميز الملاك عن غيره من الملاكمين لا يمكن الحصول عليها عن طريق التلقين كما هو بالنسبة لاستراتيجية الحلقة وإنما عن طريق مزاوله مختلف فنون الملاكمة عملياً فوق الحلقة لعدة سنوات لممارسة المنازلات المتنوعة مع الأنماط المختلفة من الملاكمين للمرور بالعديد من المواقف المفاجئة والظروف المتغيرة لاكتساب المزيد من الخبرات الحقيقية ومعرفة طرق التعامل فوق الحلقة وهنا يجب ألا يتعدى دور المدرب فى هذا المجال سوى بعض التوجيهات التكنيكية فقط دون التدخل المباشر فى الأسلوب الشخصى للملاك أثناء تعامله مع الظروف المتغيرة خلال اللعب فوق الحلقة وطريقة تفكيره الذاتية لمعالجة أموره والتصرف مع الخصم... لأن هذا الأمر يتوقف أساساً على عقلية الملاك وطريقة مواجهته للمواقف المتنوعة.

أما إذا تدخل المدرب فى ذلك سوف يصل بالملاك إلى نتائج عكسية ويشتت درجة تركيزه، ويختل أسلوب تفكيره فى معالجة الأمور ذاتياً، نظراً لأن الملاك وحده هو أقدر الناس فهماً لإمكاناته وكيفية استغلال مهاراته وطريقة تكييفها أو تعديلها لتناسب المواقف التى يتعرض لها.. ولهذه الأسباب وغيرها يحتاج التدريب لاكتساب استراتيجية وحرفية الحلقة أو زيادة تميزتها وتطويرهما إلى وقت ومثابرة، ولا نتوقع أن يحصل الملاك عليهما بين عدة شهور... شأنهما فى ذلك مثل بقية أنواع الفنون الحرفية الأخرى التى تحتاج إلى المواظبة على الدراسة والتحصيل والتدريب والتهذيب المستمر لفترات طويلة.

لذلك نجد أن أفضل التدريبات لاكتساب استراتيجيات وحرفية الحلقة هي كثرة تنوع فنون الملاكمة ومزاولتها عملياً فوق الحلقات لممارسة مختلف أساليب اللكم مع أنماط مختلفة من المنافسين وكثرة التعرض للظروف المتغيرة فوق الحلقة لفترات كافية.

أهمية السرعة للملاكم

تلعب سرعة الأداء الحركي للذراعين والجذع دوراً خطيراً في رياضة الملاكمة، لأنه في حالة تساوى المنافسين في جميع الصفات البدنية والمميزات الفردية والانتظام في التدريب بجرعات مماثلة فإن الملاكم الذى يتمتع بعنصر السرعة الحركية للذراعين والجذع يتفوق على زملائه.. ويمكن التأكد من ذلك من خلال تحليل الأسلوب الحركي لمعظم أبطال العالم المحترفين الذين استطاعوا باستغلال عنصر السرعة في الأداء الاحتفاظ بعرش البطولات العالمية لسنوات طويلة.. وهم قلة من عمالقة الملاكمة في العالم مثل جاك دمبسى، جولويس، إيزاد تشارلس، روكي مارشيانو، فلويد باترسون ومحمد على كلاى وغيرهم كثيرون.

فعندما يتساوى الملاكمان في جميع الصفات الطبيعية والمميزات المكتسبة، ولكن يتفوق أحدهما على الآخر بالسرعة فإن اللكمة الأسرعة هي التي تصل قبل الضربة الأخرى، وتشكل الحد الفاصل في تحديد نتيجة المباراة، وربما تكون هي الضربة القاضية للفوز الساحق على الخصم... وقد كان كثير من النقاد وخبراء الملاكمة في العالم يعيبون على البطل السابق "جولويس" الملقب بالصخرة السوداء، وأحياناً أخرى - بالمدفعجى قاذف القنابل - طريقة تحريك قدميه بأسلوب الزحف على أرضية الحلقة وبطء حركتها، حيث يمتاز عنه معظم خصومه في هذه الناحية، بل ويشاركونه في كثير من الصفات والمميزات البدنية والفنية الأخرى مثل قوة الضربات ومتانة البناء الجسماني ودرجة التحمل الرهيبة. لكن سرعة وقوة الذراعين عند "جولويس" لا يجاريهما أى ملاكم من أبطال العالم السابقين، ولهذا تربع على عرش بطولة العالم للوزن الثقيل لمدة (١١ عاماً و ٨ شهور).

التوقع:

يعتبر زمن رد الفعل هو العامل الأساسى لتحديد مستوى السرعة الجزئية فترة الكمون التي تسبق الانقباض العضلى، مع مراعاة أن بعض الأحيان مواقف المنافسة سرعة رد الفعل تجاه هدف متحرك، وقد تكون سرعة هذا أعلى من زمن فترة الكمون مثلاً زمن طيران الكرة في ضربة الجزاء، أو أداء اللكمة في الملاكمة، أو الهجمة في السلاح أو الكرة الطائرة والتي تتم فترة أسرع من ١٠٠ متر/ ثانية، وقد ينجح المنافس في التصدى للكرة أو الضربة الساحقة أو غيرها إلا أن ذلك يعتمد على التوقع بالدرجة الأولى لا ينتظر الرياضى ظهور المثير حتى يستجيب له، ولكنه يستجيب بأداء رد الفعل المناسب في التوقيت الذى يتوقعه والمكان المتوقع.

أنواع التوقع:

يعتبر رد الفعل القائم على التوقع من العوامل الهامة فى سرعة الأداء الخاصة فى مثل هذه الأنشطة التى تتطلب سرعة رد الفعل دون انتظار المثير.

التوقع نوعان:

توقع المكان:

حيث يتوقع الرياضى المكان الذى يتجه إليه الهدف المراد التصدى له أو لمواجهته مثل توقع مكان توقع مكان التصويب والمهاجمة بالدفاع لصد الكرة أو توقع المكان الكرة لأداء حائط الصد فى الكرة الطائرة، أو الهجمة فى السلاح لعمل الدفاع المضاد عن هذا المكان.

توقع اللحظة الزمنية:

وقد يتوقع الرياضى اللحظة الزمنية التى يتصدى فيها للهدف المطلوب جهته، وبنفس الطريقة فإن الرياضى يقوم برد الفعل للمواجهة فى لحظة معينة توقعها هو مثل توقع لحظة وصول الكرة إلى المرمى والزاوية المتوقعة.

ثانياً: السرعة الكلية

تشمل السرعة الكلية سرعة أداء مسافة معينة وسرعة أداء البدء، وسرعة الأداء خلال المصارعة وسرعة أداء الخطفات والجمال فى المصارعة وسرعة اللكمة وسرعة الدوران فى السباحة، وسرعة الوثبات فى الجمباز.

يجب الأخذ فى الاعتبار أنه لا توجد علاقة بين السرعة الجزئية والسرعة الكلية حيث يتميز كل شكل من أشكال السرعة بخصوصية نوعية دون ارتباطه بأشكال السرعة الأخرى، فلا توجد علاقة بين سرعة رد الفعل فى البدء مثلاً وسرعة قطع المسافة، ويجب مراعاة ذلك عند تنمية كل شكل من أشكال السرعة وفقاً لبرنامج خاص.

ولا يؤدى التدريب الرياضى إلى حدوث تغيرات كبيرة فى مستوى السرعة الجزئية حيث إن زمن رد الفعل عادة ما يتراوح ما بين ٠,٢٠ - ٠,٣٠ ثانية، وغالباً يبلغ ٠,١ - ٠,٢ ثانية لدى الرياضيين ذوى المستويات العليا، ولذلك فإن عمليات التدريب لا تؤدى إلى زيادة هذا العنصر بأكثر من ٠,١ ثانية، وأما بالنسبة للسرعة الكلية فيمكن أن يؤثر التدريب فى تنميتها كثيراً لارتباطها بكثير من العناصر الأخرى المكونة لها.

أشكال السرعة:

قسم فرخشانسكى ١٩٨٨ أشكال السرعة الكلية إلى ثلاثة أشكال وهى:

— سرعة الحركة الوحيدة غير المتكررة.

— وتسارع البداية.

— وسرعة المسافة.

وسوف نتناول فيما يلى كلا من أشكال السرعة المركبة الثلاثة بشئ من التفصيل:

١- سرعة الحركة الوحيدة غير المتكررة:

تظهر سرعة الحركة الوحيدة غير المتكررة فى أداء حركة واحدة فقط غير متكررة فى شكل قوة متفجرة، ويرتبط هذا النوع من السرعة بمقدار القوة العضلية، بالإضافة إلى عنصر السرعة، ويتحقق الأداء الناجح وفقاً لتوافر المتطلبات التالية:

١- رفع كفاءة الجهاز العصبى بهدف سرعة تعبئة الوحدات الحركية وتحسين كفاءة التوافق العصبى داخل العضلة الواحدة وبين الألياف.

٢- رفع مستوى القدرة اللاهوائية اللاكتيكية لإنتاج الطاقة اللاهوائية عن طريق نظام حامض اللاكتيك بأقصى سرعة ممكنة.

٣- تحسين طريقة الأداء المهارى وفقاً للأسس الميكانيكية الحيوية.

٣- درجة عالية من القوة المميزة بالسرعة.

٢- تسارع البداية:

وتعنى المقدرة على سرعة التدرج بمستوى سرعة الأداء منذ بداية السباق حتى الوصول إلى أقصى سرعة، وتلعب دوراً هاماً فى التأثير على نتائج مسابقات العدو والتجديف والدراجات، ويتطلب تحقيق ذلك توافر ما يلى:

١- درجة عالية من الأداء المهارى.

٢- درجة شدة عالية من التوافق العصبى العضلى داخل العضلة وبين العضلات.

٣- مستوى نمو القوة العضلية.

٤- زيادة حجم الألياف السريعة (أ).

٥- زيادة قدرة النظام اللاهوائى اللاكتيكي على سرعة إنتاج الطاقة اللاهوائية بحددها الأقصى.

٦- درجة عالية من القوة المميزة بالسرعة.

٦- درجة عالية من سرعة رد الفعل والحركة الوحيدة المتكررة.

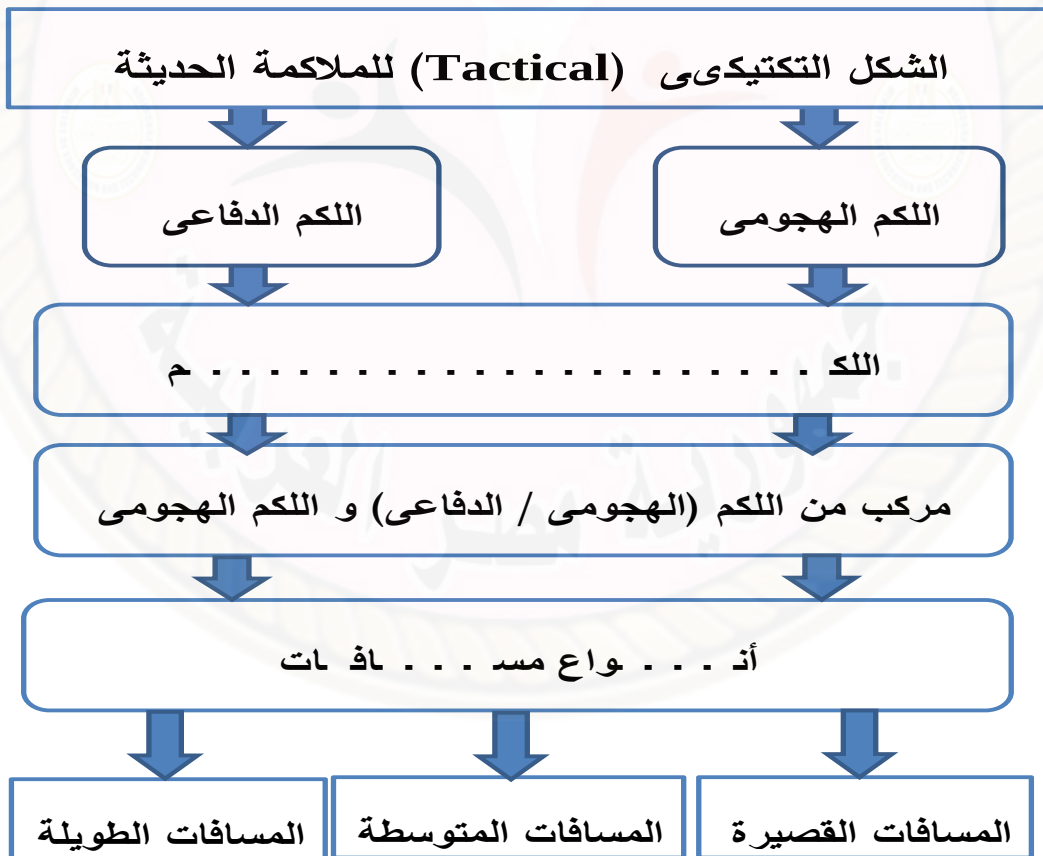
٣- سرعة المسافة:

وتعنى الاحتفاظ بمستوى السرعة عند قطع المسافة، ويتطلب ذلك بعض الخصائص الفسيولوجية التي تختلف تبعاً لاستمرارية زمن الأداء .

الشكل التخطيطي TACTICS للملاكمة الحديثة

ترتكز الملاكمة الحديثة في الوقت الحالى على ثلاثة أنواع أساسية لمسافات اللكم أثناء المباراة، هذه الأنواع هي: اللكم من المسافة الطويلة، واللكم من المسافة المتوسطة، واللكم من المسافة القريبة، ولتحقيق الفوز في المباراة يجب على الملاكم إمتلاك وإتقان القدرة على اللكم من مختلف هذه المسافات. وتحليل المباريات الدولية والعالمية والأولمبية في السنوات العشر الماضية إتشح أن الملاكمين ذوى المستوى الرفيع فى تحقيق المراكز الأولى لهذه البطولات يمتلكون القدرة العالية فى اللكم من المسافات المختلفة الطويلة، القريبة، المتوسطة، سواء كان ذلك فى الهجوم أو الدفاع أو الهجوم المضاد وهذا يتطلب قدرات حركية وفنية عالية جداً من جانب الملاكمين.

ويتضح ذلك من الشكل التالى:



وجميع هذه الأنواع من اللكم فى مختلف المسافات المذكورة تتميز بوسائل محددة لامكانية الوصول إلى تحقيق الفوز بالمباراة، لكن فى نفس الوقت لكل نوع من هذه الأنواع له خصائص مميزة خاصة فى إمكانية اللكم أثناء المباراة، سواء فى المتطلبات الفنية أم النفسية للملاكمين.

على سبيل المثال: أثناء اللكم من المسافة الطويلة فى المباراة يمكن للملاكم تنفيذ الهجوم والهجوم المضاد، أما فى اللكم من المسافة المتوسطة فإمكانية الهجوم تزيد بدرجة كبيرة وتقل نسبة الهجوم المضاد بصورة واضحة، أما فى اللكم من المسافة القريبة فإمكانية اللكم تكون محدودة بصورة واضحة جداً.

وهنا يتساءل البعض من العاملين فى مجال الملاكمة؟ فى السؤال التالى:

هل يمكن لنا الوصول إلى تدعيم وتقوية هجوم الملاكمين من خلال المزج بين الأنواع الرئيسية للشكل التكتيكى (التخطيطى) فى المباراة حتى نصل إلى إدراك جديد أكثر فعالية فى الكمال للإجابة على المتطلبات الحديثة لشكل تكتيك قيادة مباراة الملاكمة؟ والإجابة على هذا السؤال يتضح فيما يلى:

أظهرت نتائج عمل وملاحظة المدربين لسنوات طويلة أن إقرار وحل هذه المشكلة بصورة منطقية وبرهنة علمية، أنه فى المباراة الواحدة يتطلب اللكم بوسائل الهجوم مع الهجوم المضاد أو اللكم بوسائل الهجوم المضاد مع وسائل الهجوم وأثناء تقوية تلك الوسائل يكون للملاكم القدرة فى استخدام تغيير مسافة اللكم. وعلى سبيل المثال: تغيير الملاكم أثناء اللكم من المسافة الطويلة إلى اللكم من المسافة المتوسطة، واللكم من المسافة المتوسطة إلى اللكم فى المسافة القريبة... وهكذا.

من هنا تتضح الإجابة على السؤال السابق فى الوصول إلى شكل التكتيك الحديث لقيادة المباراة، والذى يتلخص أولاً: فى قدرة الملاكم على اللكم فى مسافات اللكم من الطويلة إلى المتوسطة أو من المتوسطة إلى القريبة أو من المسافة القريبة إلى الطويلة والعكس صحيح.. وهكذا، وأيضاً قدرته على الاحتفاظ باللكم فى المسافة التى يتميز بها على منافسه.

مفهوم التكتيك:

التكتيك هو دراسة شكل وأنواع ووسائل التنافس مع مختلف المنافسين فى إدارة المباراة، ويتحدد فن التكتيك للملاكمين بقواعد تخطيط ادارتها، ويظهر تكتيك الملاكمين ذوى الخبرة العالية والمستوى الرفيع فى اللكم فى قدرتهم على الحياذ من النواحي القوية للمنافس وفى نفس الوقت استخدامه للنواحي الضعيفة فى منافسه مع استخدامه للمميزات الفردية الخاصة فى قيادته للمباراة.

عوامل إدارة المباراة:

وإدارة وقيادة المباراة تتكون من العوامل الطبيعية التالية:

- ١- السلوك التمهيدى لخطة المباراة ودقتها، وتغييرها فى الحالات الضرورية تبعاً للمواقف المتغيرة والمفاجئة للدخول للكم أو الخروج منه.
- ٢- إمتلاك إدارة المباراة والقدرة فى قيادتها يتوقف على سرعة ومرونة تفكير الملاكمة وأيضاً على صفاته الارادية، وإتخاذ القرار فى الظروف الطبيعية والمواقف المتغيرة والمفاجئة.
- ٣- قيادة وإدارة المباراة تتوقف على بناء خطة المباراة والتي ترتبط بعملية تفكير الملاكم وقدرته لتحليل وتركيب فعل وسلوك المنافس، وايضاً على درجة مستوى إمتلاكه لوسائل وأساليب التكتيك والتكتيك، حيث أوضحت نتائج الدراسات أن الملاكمين الذين يمتلكون وسائل واساليب تكتيكية وتكتيكية متنوعة وكثيرة يكون عندهم فرص أكبر لتخطيط المباراة.
- ٤- يرتبط تخطيط المباراة وإدارتها بما يمتلكه الملاكمين فى قيادة المباراة بمختلف اشكالها بصورة حقيقية.

أنواع شكل المباراة:

وهناك أربعة أنواع من شكل المباراة

- ١- شكل المباراة الاستطلاعية أو الاستكشافية.
 - ٢- شكل المباراة الهجومية.
 - ٣- شكل المباراة الدفاعية.
 - ٤- شكل المباراة الهجومية الدفاعية الهجومية المضادة (حديثه).
- #### ١- شكل المباراة الاستطلاعية أو الاستكشافية:

تعتبر هذه المباراة كوسيلة للحصول على المعلومات من سلوك وفعل المنافس، وهذه المعلومات تساعد الملاكم أثناء وضع خطة المباراة، والتي تحدد باعتماد الملاكم على نفسه طبقاً لقدراته الخاصة أثناء اعداده للهجوم أو الدفاع. وبناء على ذلك فإن المعلومات التي يحصل عليها الملاكم فى المباراة الاستكشافية مع منافسه تساعد الملاكم فى بناء وتركيب الشكل التخطيطى للمباراة.

٢- شكل المباراة الهجومية:

شكل المباراة الهجومية هو الذى يظهر فيه الصراع أو التنافس الفعال بين الملاكمين المتنافسين، كل منهم يريد البدء بالسيطرة والمبادأة فى قيادة المباراة، ويمكن احساس ذلك بصورة واضحة من استخدام اللكمات المقابلة والجوابية بكثرة من مسافات اللكم الطويلة والمتوسطة والقصيرة.

٣- شكل المباراة الدفاعية:

يظهر ويتضح شكل المباراة الدفاعية فى سيطرة ومبادأة المنافس لعمليات الدفاع ضد الملاك. واثناء ذلك يستطيع الملاك أن يقوم بنفسه بمحاصرة منافسه فى جوانب حلقة الملاكمة ومتابعة تطوير هجومه.

٤- شكل المباراة الهجومية الدفاعية الهجومية المضادة:

أسلوب اللكم الحديث عبارة عن مزج من الحركات الهجومية والدفاعية وحركات الهجوم المضاد، والتي يتم تنفيذها من مسافات اللكم المختلفة. ومسافة اللكم التى يستخدمها المنافس اثناء قيادته وإدارته للمباراة تتحدد وترتبط بخصائص التكنيك، وإظهار ذلك فى الصفات البدنية والارادية للملاك فى المباراة. واللكم فى كل مسافة من مسافات اللكم المختلفة له قواعده وأشكاله المتميزة والمحددة فى مختلفة الظروف والمواقف المتغيرة بما تتفق مع قواعد وقانون الملاكمة. ويتوقف تحديد مسافة اللكم بين الملاكين على زمن أداء اللكمات واستخدام الدفاع، حيث أظهرت نتائج الأبحاث وتحليل المباريات أن الملاك الذى يستخدم مسافة اللكم القصيرة تكون ضرباته سريعة فى وصولها للهدف فى جسم المنافس وفى نفس الوقت يلقي المنافس صعوبة فى الدفاع ضدها، والعكس صحيح فالملاك الذى يستخدم مسافة اللكم الطويلة يستطيع المنافس القيام بالدفاع ضد لكمات الملاك بطريقة سهلة ودون صعوبة.

ولكل مسافة من مسافات اللكم حدود زمنية، وتحدد بإمكانية الدفاع ضد الضربات. ذلك يعنى أن الملاك الذى يفضل استخدام اللكم من المسافة الطويلة يعطى لنفسه ظروف ومواقف ممتازة للدفاع أكثر من الملاك الذى يستخدم مسافة اللكم المتوسطة. والملاك الذى يستخدم المسافة المتوسطة يكون أفضل بصورة ممتازة أكثر من الذى يستخدم المسافة القريبة، مع أن الزمن لتنفيذ الواجبات الحركية فى المباراة يكون أكبر عند استخدام المسافة الطويلة عن مسافة اللكم المتوسطة، طبقاً لما أظهرته نتائج حساب الزمن المستغرق فى تنفيذ الواجبات الحركية فى مسافات اللكم المختلفة.

ولذا أثناء الدفاع ينبغى على الملاك أن يمتلك سرعة رد الفعل الكافية ولتنفيذ حركة الدفاع، وفى نفس الوقت يستجيب لفعل وسلوك المنافس حتى فى الدخول فى مسافة اللكم الطويلة. وتحدد حدود الزمن فى مختلف مسافات اللكم تبعاً لاختيار أساليب التكنيك والتكتيك، الذى يتطلب مستويات مختلفة لتطوير سرعة رد الفعل والتفكير، والسرعة، والتوافق الحركى، والانتباه، وصفات أخرى.

وبداية الهجوم من مسافة اللكم الطويلة تكون صعبة على الملاكم بدرجة كبيرة بمقارنتها ببداية الهجوم من المسافة المتوسطة، حيث يكون الدخول هنا خارج مناطق اللكم، والمنافس طبقاً لاستخدام البداية السهلة لحركة هجوم الملاكم ينجح في استجابته للدفاع من حركة هجوم الملاكم. ولأجل أن يكون الهجوم والهجوم المضاد بصورة غير متوقعة للمنافس ينبغي على الملاكم أن يعد الضربات التي تشتت إنتباه المنافس بصورة تدريجية مع تغيير مسافة اللكم واستخدام أساليب السلوك الخاصة بالمناورة والخداع.

عند اللكم من المسافة الطويلة ينبغي على الملاكم أن يتميز بالقدرة على التواجد دائماً في وقفة الاستعداد الأمامية (انظر أشكال وأنواع وقفة استعداد الملاكم)، وتكون حركته على المشطين داخل الحلقة تتم بسهولة ويسر وتتحمل القدم الأمامية وزن الجسم بدرجة أكبر من القدم الخلفية، والمسافة بين القدمين واسعة، كما تكون إستجابته سريعة لتنفيذ الحركة الهجومية والهجومية المضادة وبصورة طبيعية ومفاجئة للمنافس ويكثر من التنوع في تنفيذ الحركات المختلفة.

مكانة الهجوم المضاد في الملاكمة الحديثة:

اتضح من خلال اللكم التطبيقي أثناء المباريات الدولية والعالمية، والأوربية الأخير تميز الملاكمين الفائزين بإجادتهم، وإملاكهم جميع اشكال اللكم خلال قيادة المباراة، ومن أهم هذه الأشكال: شكل اللكم في وضع الهجوم المضاد من مختلف مسافات اللكم كأسلوب خطى يعتمد عليه الملاكم في الانتقال إلى المرحلة الهجومية، وأساس الهجوم المضاد هو الاعتماد على اللكمات المضادة بالحركات الدفاعية بصورة ممزوجة بهدف تفادي لكمات المنافس مع تسديد اللكمات الهجومية المضادة المناسبة أو في نفس الوقت أثناء تنفيذ الحركات الدفاعية (لكمات مقابلة) أو بعد الانتهاء من تنفيذ الحركات الدفاعية مباشرة (لكمات جوابية)، ويعتمد تنفيذ أسلوب اللكم الهجومي المضاد على الطرق المختلفة للخداع والتغريب والتصيد للمنافس لدعوته للهجوم بلكمة معينة يكون الملاكم مستعداً للدفاع عنها بالحركة الدفاعية مع ربط هذه الحركة الدفاعية باللكمات الهجومية المضادة المناسبة.

طرق تقييم التكتيك والتكتيك للملاكم:

ويمكن استخدام هذه الطرق أثناء فترة الاعداد أو في المباراة الواحدة أو في أثناء البطولة خلال المباريات بهدف التعرف على ديناميكية التحسن في فعالية التكتيك والتكتيك. ويجب توفير الأدوات والأجهزة الخاصة بذلك وهي:

- ١- جهاز المسجل المرئي، فيديو كاسيت لتصوير وتسجيل وضبط وتحليل الحركات الفنية والخطية للملاكمين أثناء التدريب والمباريات والقياسات، سواء بأسلوب العرض البطيء Slow أو العادي Normal أو الثابت Stop لضمان ودقة المشاهدات.

- ٢- ساعات إيقاف لضبط وتحديد الزمن المستخدم للكم من مسافات اللكم المختلفة.
- ٤- استمارات ملاحظة لتسجيل المشاهدات أثناء اللكم.
- أولاً: تكتيك الملاكم:

- ١- اللكم من المسافة الطويلة ويشمل:
- النشاط الحركى للملاكم فى الهجوم، اللكمات الهجومية المضادة والدفاع بأنواعه.
- ٢- اللكم من المسافة المتوسطة ويشمل:
- النشاط الحركى للملاكم فى الهجوم والدفاع والهجوم المضاد.
- ٣- اللكم من المسافة القريبة ويشمل:
- وقفة الاستعداد، الدخول للكم والخروج منه، اللكمات الهجومية والدفاع.
- ثانياً : تكتيك الملاكم:**

- ويقيم بسلوك وفعل الملاكم فى ظروف اللكم الحر فى المباراة.
- ١- قيادة المباراة من المسافة الطويلة ويشمل:
- الخداع والدفاع والهجوم والهجوم المضاد فى ظروف المباراة من جولتين وزن الجولة ٢ دقيقة.

- ٢- قيادة وإدارة المباراة من المسافة المتوسطة والقريبة:
- الخداع والدفاع والهجوم والهجوم المضاد فى ظروف المباراة جولتين وزمن الجولة ٢ دقيقة.
- ٣- لكم حر ويشمل:

- ٣ جولات $\times$ ٢ دقيقة للناشئين ١٦ - ١٧ سنة.
- ٣ جولات $\times$ ٢ دقيقة للشباب ١٨ - ١٩ سنة ومختلف الأعمار فما فوق.
- ٤- اللكم على أجهزة وأدوات الملاكمة مثل كرة السرعة، المترددة وكيس اللكم.....الخ.
- التقييم يتم طبقاً للمجموعات السنية التالية:

- المجموعة الأولى من سن ١٦ - ١٧ سنة.
- المجموعة الثانية من سن ١٨ - ١٩ سنة.
- المجموعة الثالثة من سن ٢٠ سنة فما فوق.
- ٥- استخدام معادلة فعالية التكتيك الخاصة وتشمل:

- أ- معامل فعالية السلوك الهجومى.
- ب- معامل فعالية السلوك الدفاعى.
- ج- معامل فعالية المباراة.
- ٦- استخدام معادلة ثبات التحمل فى كل جولة والمباراة.
- ٧- استخدام معادلة ثبات استعادة الشفاء بين الجولات وبعد المباراة.

بروتوكول الملاحظة
لسلوك الملاكم فى المباراة مع منافسه وضبط نتائج القياسات
 اسم الملاكم: الوزن: الدرجة: السن: الطول:
 الهيئة: أفضل النتائج: كمية المباريات:

التوصيات مع تحسينها	التقييم وإزالة العيوب	الأسئلة
		• وقفة الاستعداد.
		• أسلوب أو نمط أو طريقة الحركة.
		• من أى مسافة تسير المباراة فى صورة مريحة ومثمرة؟ وفى أى مسافة فشل الملاكم؟
		• أى الدفاعات يستخدمها الملاكم؟
		• أى الضربات تمر وتصل للمنافس، وفى أى الأوضاع.
		• اللكمة الأولى ، مجموعة اللكمات.
		• إمتلاكه للكم من المسافة القريبة والخروج منها.
		• تكنيك قيادة المباراة.
التوصيات	نتائج الإختبارات	• اختبارات خاصة بتطوير الصفات البدنية.
		السرعة.
		القوة.
		التحمل.
		التوافق الحركى.
		الصفات الادارية والمعنوية.

توقيع عضو اللجنة

الإعداد النفسى وشحن مغنويات الفريق

التغلب على حالات القلق والتوتر العصبى:

من المعروف أن المنافسات الرياضية ترتبط بكثير من المواقف الانفعالية المتعددة التى تتميز بقوتها وشدتها أحياناً كثيرة.. فنلاحظ كلما اقترب موعد البطولة كلما إزدادت حدة إنفعالات الملاكمين، والاحساس بأهمية ذلك اللقاء، خاصة خلال الفترة التى تسبق المباراة، بالإضافة إلى ما ترتبط به هذه الفترة الحرجة من تغيرات فسيولوجية مصاحبة لتلك الانفعالات نظراً للمواقف المتغيرة من الفوز أو الهزيمة.

من هنا نلاحظ أن الاعداد للاشتراك فى البطولات الدولية يتطلب الاستغلال الأمثل لأقصى طاقات الملاكم وقدراته البدنية والعقلية والنفسية من أجل تحقيق الفوز لأن العنصر النفسى لا يقل أهمية عن بقية عناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية وحرفية الحلبة، حيث أكدت المشاهدات الميدانية والدراسات الأكاديمية أن الخصائص والسمات النفسية للملاكم، خاصة السمات الارادية تلعب دوراً هاماً فى تحقيق الانتصارات والانجازات الرياضية الرائعة.

لذلك نجد مهما بلغت المستويات الفنية والخبرات التنافسية للملاكمين، فإنهم كثيراً ما يتعرضون لدرجات مختلفة من الحالات النفسية خلال المراحل التى تسبق البطولات الدولية، وربما بعدها أيضاً، ولكن بدرجات متفاوتة بين ملاكم وآخر.. فهناك من يظهر عليه القلق والتوتر والخوف، وربما ارتعاش العضلات، والبعض الآخر يكون فى حالة إنفعالية متزنة ومناسبة للموقف، مع علمنا أن ظهور بعض درجات الخوف أو القلق والتوتر لدى بعض الملاكمين قد يكون ظاهرة صحية ايجابية مطلوبة، فى حين أن زيادة هذه الدرجات من الخوف ربما تكون عند بعض الملاكمين ظاهرة سلبية غير مطلوبة لأنها سوف تؤثر على نتيجة المباراة.

أهمية الشحن النفسى للملاكمين:

إن أفضل طريقة لتنمية الثقة بالنفس دون الوصول بها إلى درجة الغرور، هى تشجيع الملاكمين على بذل أقصى جهد ممكن، عن طريق بث روح الحماس فى نفوسهم وتنمية السمات الارادية عندهم بطريقة متزنة، من خلال توجيه الانتباه لأهمية البطولة أو اللقاء الدولى، وضرورة التكرار الدائم لأهم النواحي التى يجب مراعاتها، والتركيز على المكاسب التى يمكن الحصول عليها عند الفوز، مع تدعيم قوة العزيمة للتصميم على النصر بجرأة وشجاعة يسيطر عليها ضبط النفس.. ومن الطبيعى أنه لا يمكن الوصول إلى درجة الشحن النفسى عن طريق الكلمات الحماسية وكثرة العزف على سمعة البلاد فقط، وإنما لابد وأن يعيش الملاكمون جو المنافسة الحقيقية، حتى يتم الاندماج الكامل فى كل ما يحيط بالبطولة.. لدرجة أن بعض الدول تدفع بملاكميها لمشاهدة

المباريات التى تسبق مباشرة موعد المباراة التى سيشترون فيها، وبهذه المناسبة نتذكر مدرب منتخب إيطاليا فى دورة روما الأولمبية، الذى كان يسمح ويشجع الملاكمين على حضور المباريات التى تسبق مباشرة المباريات التى سوف يلعبونها، بل ويحثهم على الصياح والتشجيع أثناء مشاهدتهم لأحداث تلك المباريات، حتى يكتسبوا جو البطولة ويزيل عن نفوسهم رهبة اللقاء المنتظر، ويعرفوا كل ما يحيط بهذه المباريات من ظروف ومواقف متغيرة.. ومن المعروف أن الفريق القومى الإيطالى للملاكمة فاز بكثير من المراكز المتقدمة فى هذه الدورة الأولمبية.

الإعداد النفسى قبل البطولات:

من الطبيعى جداً أن يمر الملاكم قبل اشتراكه الفعلى فى البطولة بحوالى يوم أو ثلاثة أيام بحالة معينة يطلق عليها الخبراء "حالة ما قبل البداية" أو حالة التوقع لأحداث المباراة، وتتميز هذه المرحلة ببعض المظاهر النفسية والفسيولوجية مثل القلق والتوتر العصبى والانفعالات المتباينة، أو تقلص العضلات أو اضطرابات الجهاز الهضمى.. الخ من النواحي التى تؤثر على مستوى الأداء أثناء البطولة.. ويرى العلماء أن هذه المظاهر شئ طبيعى بالنسبة للأبطال، لأنها تنقل الملاكم من حالة الراحة والانتظار السلبي إلى حالة قرب الاشتراك الفعلى فى البطولة، ولا بد أن تكون لكل لاعب درجة مناسبة من التوتر قبل المنازلة، فربما تكون مرتفعة أو منخفضة أو متذبذبة، لكنها على أية حال ليست ثابتة بين جميع أفراد الفريق، وإنما متفاوتة بدرجات مختلفة حسب السمات المميزة لكل ملاكم.

- لذلك ينبغى سرعة السيطرة على مراحل التوتر قبل البطولة، باستخدام الوسائل التى تتفق مع درجات التوتر التى تظهر على الملاكمين حتى يمكن تعديلها، لتصبح مساوية لدرجة التوتر الأمثل لتجنب إصابة البعض منهم بما يسمى "حمى البداية" خاصة خلال الساعات القليلة التى تسبق الذهاب إلى مقر البطولة، حيث تزداد حالات القلق والتوتر والخوف عندما يصبح الملاكم متصلاً مباشرة بجو البطولة، وهنا تلعب تدريبات الأحماء والاسترخاء والحمامات الباردة والساخنة والتدليك دوراً هاماً فى عملية تنظيم وتعديل حالة التوتر، أو عدم المبالاة، إلى مستوى التوتر الأمثل للملاكم، أو على الأقل خفض شدة الانفعالات، ودرجات التوتر المميزة للملاكم قبل الصعود فوق الحلبة.

مرحلة المواجهة والاستقرار:

المقصود بمرحلة المواجهة هي "اللحظة التي يبدأ فيها الملاك المصعود فوق الحلبة" وهي تتميز عن غيرها من المراحل ببعض المظاهر النفسية والفسولوجية أو استرخائها... الخ، وترجع مثل هذه المظاهر إلى زيادة عمليات الاثارة العصبية في مراكز المخ لمحاولة التغلب على الموقف المهدد للملأكم.. وهنا أيضاً تعمل كلمات المدرب عمل السحر في تقليل التنبيهات العصبية الزائدة عن طريق التهدة المترنة المقنعة، وزيادة الثقة بالنفس، ورفع الروح المعنوية للهجوم الخاطف.

• أما المقصود بمرحلة الاستقرار هي تلك "الفترة الزمنية التي يبدأ فيها طابع التهديد للموقف" وغالباً ما تكون عقب عملية الاستكشاف من بعد، والقيام ببعض عمليات الدفاع والهجوم حيث تعود الانفعالات النفسية والفسولوجية إلى حالتها الطبيعية، وتستقر حالة الملأكم مع نهاية الجولة الأولى ليقوم المدرب بتعديل خطة اللعب، أو تأكيدها مع جرعة مناسبة من الحماس.

مبادئ الاعداد النفسى:

إن الاعداد النفسى لأعضاء الفريق يساعد كثيراً فى تنمية الدوافع والاتجاهات الايجابية التى تركز على تكوين الاقتناعات الحقيقية والمعارف السليمة وتطوير السمات الارادية للاعبين... ذلك الأمر الذى يساهم فى قدرتهم على مواجهة وحل المشاكل التى تعترضهم، ولذلك ينبغى العناية بعملية الاعداد النفسى للفريق أثناء فترة معسكر الاعداد والتجهيز للبطولات، بحيث يتم ذلك داخل اطار الظروف التى تتميز بها المباريات، نظراً لأن عملية اكساب الملاكمين التعود على الظروف والمواقف المماثلة للبطولات التى سوف يشتركون فيها، من أهم العوامل التى تبعث فى الملاكم الثقة بالنفس، والطمأنينة، وترفع من درجة الحماس، وتزيد من الاصرار على النصر، ويرى معظم العلماء أن أهم مبادئ الاعداد النفسى التى يجب اتباعها مع اللاعبين تتركز فيما يلى:

• يجب مراعاة الخصائص الفردية التى يتميز بها الملاكم عن غيره للاستفادة بها فى نجاح خطة الاعداد النفسى، ومن بينها عمر الملاكم، وخبراته التنافسية، ومستواه الثقافى، ومزاجه الشخصى ومميزاته البدنية والفنية.... الخ.

• إقتناع الملاكم بأهمية المباراة، ومستقبله كبطل، ومدى المكاسب التى سوف يحققها نتيجة للفوز، وأهمية ذلك بالنسبة لسمعة البلاد، ليبذل أقصى ما فى وسعه لتعبئة طاقاته للتدريب الجاد والاستعداد للمنافسة القوية.

• ضرورة المعرفة الحقيقية لصفات الخصم، وظروف البطولة، حتى يمكن تقليل ظهور العقبات غير المتوقعة، وذلك عن طريق دراسة كل ما يتميز به الخصم سواء بجمع المعلومات عنه، أو مشاهدة أحد الأفلام التسجيلية على شريط الفيديو للبطولات السابقة، لبناء خطة الاعداد للقاء،

تلك الخطة التى يفضل أن يشترك فيها كل من المدرب والملاكم معاً فى محاولة جادة لرسم الصورة الحقيقية لخطة اللعب وتحمل المسؤولية.

- يجب وضوح الهدف النفسى المرتبط بالبطولة، عن طريق الممارسات التدريبية المتعددة، لتأكيد اهداف الخطة أو تعديلها، مع ضرورة إقتناع الملاكم بعدم الخوف من الخصم المتميز بالقوة أو النجومية، لأن الأبطال يرغبون قياس مستواهم دائماً باللعب مع الأقوياء مما يساعد ذلك على تكوين الدوافع الانفعالية للملاكم للعمل على تحسين وارتقاء مستواه.

- يراعى التنسيق والتعاون التام بين المدرب وأسرة الملاكم والمسؤولين عن عمله أو دراسته، حتى لا يرهق اللاعب بأعباء أخرى تشغل مستقبله، أو تهدد حالة استقراره العائلى، أو المهنى أو المالى الاجتماعى، وبالتالي ينعكس ذلك على مستوى الأداء.

يجب عدم تغير العادات اليومية للملاكمين بصورة مفاجئة قبل يوم المنافسة. مثل التشديد على ضرورة النوم مبكراً ليلة المباراة، أو إبعاد بعض أصناف الوجبات التى يحبها الملاكم، وإنما يصرح للملاكمين بقضاء اليوم السابق للمباراة بممارسة نظام حياتهم الطبيعى، بشرط أن يكون صحياً وأخلاقياً، وحصولهم على فترة كافية من الراحة والنوم.

إستخدام الكمبيوتر فى تحكيم الملاكمة للهواه

مقدمة :

يعتبر عام ١٩٨٩م من السنوات الحاسمة فى تاريخ الملاكمة إذ قررت اللجنة التنفيذية للإتحاد الدولى للملاكمة للهواه فى إجتماعها السنوى الذى تم فى نيروبي عاصمة دولة كينيا بأفريقيا خلال شهر مارس من عام ١٩٨٩م إستخدام الكمبيوتر فى تحكيم الملاكمة اعتباراً من شهر أبريل ١٩٨٩م وأعلن ذلك رئيس الاتحاد الدولى للملاكمة البروفيسور أنور شودرى (باكستانى الجنسية) فى المؤتمر الصحفى الذى عقد عقب إجتماعات اللجنة التنفيذية بنيروبي.

وقررت اللجنة التنفيذية أيضاً دعوة الدول التى قامت بتصميم أجهزة الكمبيوتر فى مجال الملاكمة إلى الاجتماع مع لجنة الحكام الدولية برئاسة البروفيسور إميل جتجف رئيس الإتحاد الأوروبى للملاكمة ونائب رئيس الإتحاد الدولى وعضوية الدكتور إسماعيل حامد عثمان عضو لجنة الحكام الدولية ورئيس لجنة الحكام بأفريقيا وعضو اللجنة التنفيذية للإتحاد الدولى للملاكمة، ومع اللجنة الفنية للإتحاد الدولى برئاسة تونستال نائب رئيس الإتحاد الدولى للملاكمة ورئيس الإتحاد الاسترالى للملاكمة.

وذلك خلال بطولة كأس الملك فى تايلاند التى تعتبر من أقوى بطولات آسيا فى الملاكمة والتى تقام فى شهر أبريل من كل عام فى بانكوك بتايلاند وفعلاً إجتمعت لجنى الحكام والفنية للإتحاد الدولى مع مندوبى الدول التى قامت بتصميم أجهزة حديثة للتحكيم بالكمبيوتر فى هذا الموعد وكانت أطلعت كل من اللجنتين على الأنظمة فى تحكيم الكمبيوتر التى قدمت فى الاجتماع من روسيا وسويسرا حيث تخلفت الدولة الثالثة التى قامت بتصميم نظام ثالث للتحكيم بالكمبيوتر وهى يوغسلافيا والمهم فى هذا الاجتماع أن كل من لجنى الحكام والفنية قررنا فى الاجتماع الموافقة فوراً على استخدام الكمبيوتر فى تحكيم الملاكمة- على أن نبدأ باستخدام النظام الروسى فى بطولات بانكوك الدولية ١٩٨٩م، وبطولة العالم للشباب فى بورتريكو فى يوليو ١٩٨٩م، وبطولة العالم للكبار فى موسكو فى سبتمبر ١٩٨٩م، وعقب هذه البطولات يتم التقييم الموضوعى للتجربة فى إستخدام نفس هذا النظام أو إستبداله بنظام آخر سواء كان السويسرى أو اليوغسلافى. وكان هذا القرار من أهم قرارات الإتحاد الدولى للملاكمة للهواه- إذ نقل الملاكمة من التحكيم الإعتبارى غير الموضوعى إلى التحكيم الموضوعى.

وهو إنجاز يعتبر من أهم إنجازات العصر التكني (التكنولوجى) الذى نعيشه هذه الأيام فى مختلف مجالات الحياة.

١- الأسباب التي عجلت بإستخدام الكمبيوتر فى تحكيم الملاكمة :

كان من الأسباب الرئيسية التي عجلت بإستخدام الكمبيوتر فى تحكيم الملاكمة ليس فقط هو الإنتقال من عدم الموضوعية إلى الموضوعية فى التحكيم ولكن كان أيضاً من الأسباب الرئيسية الأحداث التي تمت فى دورة سول الأولمبية ١٩٨٨م، حيث تعرضت الملاكمة خلال هذه الدورة للهجوم عقب الأحداث التالية:

١- إعتداء الإداريين والمدربين واللاعبين من كوريا على الحكم النيوزلندى (والتر) بعد إدارته للمباراة الشهيرة بين كوريا وبلغاريا، واعتقد الكوريون اعتقاداً كبيراً لأنه كان ضد ملاكهم الكورى، مما أدى إلى خسارته فى المباراة وفوز الملاكم البلغارى بالرغم من أنه لم يكن الأحسن.

وكان الإعتداء على الحكم وحشياً وأنقلبت الحلقة (ب) إلى غابة من السلوك والحركة حيث انطلق فى لمح البصر إلى الحلقة أكثر من خمسين مواطناً ومسئولاً كوريا وحاول الجميع أن يعتدوا على حكم الحلقة وصعد على الحلقة بعض الحكام الآخرين للدفاع عن زميلهم فإزدادت بذلك المشكلة- وكان كل ذلك- يعرض على الهواء بالأقمار الصناعية إلى كل العالم.

٢- السلوك الكورى عقب أحداث المباراة السابق شرحها إذ قام مجموعة من الإداريين الكوريين بسحب القفازات التي يلعب بها الملاكمين بل إنهم توجهوا إلى مكان الإضاءة المركزى وقطعوا التيار الكهربى عن الحلقة (أ) والتي كانت بعيدة عن أحداث المباراة الكورية البلغارية.

٣- تجمع الحكام وكان لهم موقف هو أنه يجب أن يكون هناك إحترام للحكام والقضاء وحتى يضمنوا حرية العمل دون ضغوط من الإداريين والمدربين والمسؤولين الكوريين وتوقفت الملاكمة عن الإستمرار.

٤- حدث إجتماع هام جداً بين رئيس الإتحاد الدولى للملاكمة مع رئيس اللجنة الأولمبية الدولية والذي أعلن إستيائه الشديد من أحداث الملاكمة والتي أتهمها بأنها ضد الروح الأولمبية دون أن يبحث عن الأسباب التي أدت إلى هذه الأحداث وأهمها الإنفعال النائر لبعض المدربين الكوريين والمسؤولين الكوريين.

٥- إستقال رئيس الإتحاد الكورى للملاكمة من منصبه فور هذه الأحداث وكان يشغل إلى جانب رئاسته للإتحاد الكورى رئاسة الإتحاد الآسيوى للملاكمة، ونائب رئيس الإتحاد الدولى للملاكمة عن آسيا وكانت لاستقالته صدى عنيف لدى كل الأوساط العالمية فهو من أغنى رجال العالم وقد تطوع بالرغم من مركزه المالى العالمى الخطير فقد تطوع لرئاسة الإتحاد من أجل النهوض بالملاكمة الكورية وضحى بالكثير من أجل إعداد الأبطال وتنظيم البطولة.

٦- أأخذ قرار فورى من الإأأأأ الدولى للملاكمة، واللجنة الأولمبية الدولية بعودة الملاكمة للإسأأأأأ فى برنامجها العادى، كما سحب مسأأر (كم يونج) رؤىس الإأأأأ الكورى إسأأأأأه من منصبه، وأعأأأر لأجمع الحكام والقضاة وأعضاء الإأأأأ الدولى نىابة عن اللجنة المنظمة للبطولة وقبل إعأأأأه على أن يقوم الإأأأأ الدولى للملاكمة بالأأأأأ الكامل فى الأأأأ وإصدار العقوبات اللازمة أأاه الحكام والقضاة والإأأأأأ المأأأأأ.

٧- لم أأأ هذه الأأأأ أأأأى على أأأر إلا وأأأأر سقوأ عدد كبير من الملاكمين بالأأأأى القاضىة وأأأأأأ المبارىات لأأأأأ الضرب على الرأس وهذا فى الأأأأى أأأر شفأة البعض على الملاكمين المنأزمين من الدول، إذ لا يمر يوم واحد إلا وأأأأأ الضربات القاضىة وسقوأ الملاكمين على الأأأى أأر اللأأأأ أأى أأأأأأأ من المنافسأأ، والأأأأى أن أأأ كان يسبب أأأ المجال لأجمع الدول لأن أأأأأ فى بطولات الملاكمة فى الدورأ الأولمبية بدون أى أأأأأأ أو بدون أى مواصأأأ أو شروط مناسبة، مما أأى إلى إأأأأ ٤٤١ ملاكم إأأأأأ فى أأأأى ٤٢٩ مبارأة - أأأأأ ١٠٦ دولة من الدول الأعضاء فى الإأأأأ الدولى للملاكمة والأأى أصل عدد أعضاءه إلى ١٥٦ دولة. وهذا العدد - ٤٤١ ملاكم - كان من أأأأ من أأأر من دولأه لأأأأ أأأ الواجب فقط بالصعود على الأأأى أأ النزول بعد أأأ، وأأأأر العأأ من الملاكمين كان صعودهم على الأأأى أأأأ فى الإأأأأ لأأه أأأى فقط أأ الانسأاب أو الهزأمة وأأأ الأأأى وهذا كله أأأ فى رأأى إلى أأأ المجال للإأأأأأ دون أأأ (وأأ قرر الإأأأأ الدولى نظام الأأأل للأولمبأأأ بعد أأأ).

وفى هذه النقأة كانت لأأه الحكام الدولية فى دورة سول أأأأ فى نأأأه اليوم وعند أأأأأ المبارىات أن هناك عدد كبير أأأ من المبارىات إأأأى بالأأأىة القاضىة أو بأأأأأ الحكم للمبارأة لأأأأ الطأأب أو لأأأأأ أأأأه الضربات إلى الرأس، وعند ملاحظأه أسماء هؤلاء الملاكمين ودولهم نأأأ من أأأر النظر فى بطأأأهم أن دولهم أأأأأ بهم فى هذه البطولة كأول بطولة لهم أو بعد مبارأة دولية واحدة أو أأأأ فقط على الأكثر وهذا ما أأأأ أأأ مستوى هذه المأأأة من الملاكمين والأأى كان مأأأأها فى أأر صالح الملاكمة فى الدورة الأولمبية الرابعة والعأأأأ فى سول عام ١٩٨٨م.

٨- فى الدور النأأأى للدورة الأولمبية الرابعة والعأأأأ فى سول وفى وزن ٧١ كجم - وزن أأأأ المتوسط - أأأ الملاكم الأمريأى الفأ (روى أونسون) - إأأأر بعد الدورة الأولمبية مأأأأ وإسأأر أأى موعأ صدور هذا الأأأأ أأأأ الإنتصأأأ فى مأل الإأأأأ - والملاكم الكورى (أأأ - سى هن) وأأأأ المبارأة فى مأأأأها من أول لأأة أأى نأأأأها فى صالح

الملاكم (روى جونسون) الذى أعد إعداداً جيداً للدورة الأولمبية - وكان الملاكم الكورى مستسلماً ل قدره فى منازل هذا الملاكم الفذ طوال الثلاث الجولات وكان الملاكم الكورى بارك محظوظاً أن أكمل الجولات الثلاث وعند إعلان النتيجة فوجئ الجميع بفوز الملاكم الكورى بنتيجة عكسية ١٠٠% (٢/٣ لصالح الكورى) وفوجئ الملاكم الكورى نفسه لدرجة أنه لم يصدق أن يرفع الحكم يده (ألدو - ليون) الإيطالى بالرغم من إشارات مدربه بفوزه حيث إن الإداريين الكوريين هم أول من يعرف النتيجة - وكان هناك إستياء كبير من نتيجة المباراة وكان أغلب هذا الإستياء من الجمهور الكورى نفسه الذى رفض ميدالية ذهبية هدية من الحكام وأعلن عن إستيائه بالصفير - وماذا يفعل أعضاء الإتحاد الدولى للملاكمة والقانون يعطى القضاة الخمسة الحق المباشر فى إعلان النتيجة بناءً على قراراتهم بصرف النظر عن قرار أى مجموعة أخرى.

• حيث كان القانون السابق يسمح فى حالة رأى القضاة ٢/٣ كما فى هذه المباراة أن يجمع من هذه الأصوات الخمسة الأصوات الأخرى لأعضاء لجنة المراقبة إذا جاءت ٥/ صفر لأحد الملاكمين أو ١/٤ لأحدهما لتكون النتيجة من عشرة قضاة بدلاً من خمسة وقد ألغى هذا البند فى مؤتمر بانكوك ١٩٨٦م وترك إعلان النتيجة فقط للقضاة دون أى تدخل من لجان المراقبة مهما كان مستواها.

وبدراسة واقعية لنتيجة هذه المباراة نجد ما يلى:

- (أ) القضاة الخمسة أعطوا الجولة الأولى ١٩/٢٠ للملاكم الأمريكى.
- (ب) قاضيان أعطيا الجولة الثانية للملاكم الأمريكى ١٩/٢٠ ، ١٨/٢٠ وهما روسيا والمجر .
- واثنين من القضاة أعطيا الجولة الثانية للملاكم الكورى ١٩/٢٠ وهما المغرب وأرجواى .
- وأعطى القاضى الخامس من أوغندا الجولة الثانية تعادل ٢٠/٢٠ .
- (ج) فى الجولة الثانية جاءت نتيجة القضاة ٣ أصوات لصالح الكورى وصوتين لصالح الأمريكى وفق ما يلى:

القاضى رقم ١	أوغندا	١٩/٢٠ للكورى
القاضى رقم ٢	روسيا	٢٠/١٨ للأمريكى
القاضى رقم ٣	أرجواى	١٩/٢٠ للكورى
القاضى رقم ٤	المغرب	١٩/٢٠ للكورى
القاضى رقم ٥	المجر	٢٠/١٩ للأمريكى

(د) فى نهاية المباراة جاءت نتيجة القضاة الخمسة ٢/٣ لصالح الملاكم الكورى وفق ما يلى :

القاضى رقم ١ كاسولى- أوغندا ٥٩/٥٩ مع ترجيح الكورى

القاضى رقم ٢ جفادجافا- روسيا ٦٠/٥٦ للأمريكى

القاضى رقم ٣ دوران- أوجواى ٥٨/٥٩ للكورى

القاضى رقم ٤ العربى - المغرب ٥٨ /٥٩ للكورى

القاضى رقم ٥ باجار- المجر ٦٠/٥٦ للأمريكى

معنى ذلك فوز الكورى ٢/٣ بالرغم من أن النتيجة الحقيقية هى التى أعطاهما كل من الحكمين الروسى ٥٦/٦٠ والمجرى أيضاً ٥٦/٦٠ أما الحكم الأوغندى كاسولى فقد لجأ إلى أسلوب المكر والخداع فى قراره حيث أعطى الجولة الأولى للأمريكى ١٩/٢٠ فقط حتى يكون الأمريكى متفوقاً فقط بنقطة واحدة بينما جاء فى الجولة الثانية وأعطى النتيجة ٢٠/٢٠ - وهذا غير واقع الجولة حيث كان واضحاً تفوق الأمريكى - ثم جاء فى الجولة الثالثة وهو متحكم فى النتيجة الفعلية لأن المنافس متفوق بنقطة واحدة فقط يمكن تداركها ولذلك أعطى فى الجولة الثالثة ١٩/٢٠ للكورى ليكون القاضى هو صاحب قرار الترجيح حيث أن القانون يحتم أنه فى حالة وجود النقط ٥٩/٥٩ متعادلان عليه أن يرجح أحد الملاكمين إما للهجوم، أو الدفاع، أو لأى أسباب أخرى يراها القاضى مناسبة للترجيح- لذلك قام بترجيح الكورى مباشرة ونفس الموقف بالنسبة للحكمين دوران- والهويدى فقد كان إعطائهما للنقط للأمريكى شحيحاً جداً حتى يكون هناك تحكم كامل فى النتيجة النهائية من بداية المباراة بصرف النظر عن مستوى الأداء فى باقى الجولات وهو ما كان حيث كانت المباراة عكسية بنسبة ١٠٠%.

وكانت نتيجة هذه المباراة مشكلة فى حق الملاكمة الأولمبية وعاد الهجوم مرة أخرى على الملاكمة هذه المرة من منظور عدم صلاحية نظام التحكيم الإعتبارى- الذى يتوقف على رأى القاضى بصرف النظر عن كم وموضوعية اللكمات التى يسدها كل ملاكم للآخر.

٩- وتناقلت كل وكالات الأنباء فى العالم نتيجة المباراة السابقة مع الهجوم على الملاكمة وعلى أسباب تحكيم القضاة التى لا تتفق مع الحياد الواجب وفور ذلك إجتمعت لجنة الحكام الدولية وقررت أن النتيجة خطأ وطالبت بتوقيع العقوبات على القضاة وأعلن ذلك فى مؤتمر صحفى بواسطة رئيس الإتحاد الدولى والذى أعلن أن النتيجة لا تتفق مع الواقع وأن الإتحاد الدولى لن يقف مكتوف الأيدى أمام بعض الحكام الذين يعملون فى غير صالح الملاكمة.

١٠- استخدمت فى الدورة الأولمبية الرابعة والعشرين فى سول حلقتين متجاورتين للمباريات وذلك لزيادة عدد الملاكمين المشاركين والذى وصل إلى ٤٤١ ملاكم فى البطولة فى الوقت الذى كان فيه عدد الحكام يكفى لحلقة واحدة فقط واستدعى وجود الحلقتين إلى تقسيم لجنة مراقبة الحكام فى البطولة إلى مجموعتين- والحكام والقضاة من القارات المختلفة إلى مجموعتين أيضاً- واللجنة التنفيذية للإتحاد الدولى والتى تقوم بعملية مراقبة القضاة فى البطولة إلى مجموعتين، وكل ذلك أدى إلى العمل فى كل حلقة من الحلقتين بنصف القوة- هذا بخلاف العديد من المخالفات التى وقع فيها بعض الحكام على الحلقة نتيجة وجود حلقتين فى وقت واحد ومنها أن الجونج يدق فى إحدى الحلقتين فتتوقف الأخرى عن التلاكم بالرغم من ضرورة إستمرار التلاكم لأن الجولة لن تنته. هذا إلى جانب إرتباك الحكم لوجود أكثر من إشارة لساعات الوقت وغير ذلك من المشكلات التى نتجت من وجود حلقتين.

١١- نلاحظ وجود بعض الحكام أقل من مستوى التحكيم كحكام أو قضاة فى الدورات الأولمبية- وكان لهم أخطاء كثيرة أخرجت لجنة الحكام الدولية- وتناقلت كل وكالات الأنباء فى العالم هذه الأخطاء والتى كانت مؤثرة فى نتائج بعض المباريات.

١٢- أعادت لجنة الإحتجاجات فى الدورة الأولمبية بسول برئاسة الأستاذ طيب الحويشى- تونس- مباراة أخرى من أولها لخطأ ارتكبه الحكم بإعلان فوز من لا يستحق الفوز.

١٣- التفاوت الكبير الذى لاحظته لجنة الحكام عند تقييمها لقرارات القضاة عقب المباريات- بين رأى القضاة وبعضهم إذ تجد أحد القضاة أعطى نتيجة المباراة لصالح ملاكم الركن الأحمر ٥٦/٦٠ بينما أعطاها قاضى آخر لصالح ملاكم الركن الأزرق ٦٠/٥٧.

وهذا يعنى أن هناك فارق بين القرارين يساوى ٧ نقاط رئيسية أى ٢١ لكمة يتم إختيارها من بين عشرات اللكمات التى يؤديها كل ملاكم وهذا التفاوت جعل التساؤل يدور فى أذهان أعضاء لجنة الحكام الدولية... كيف يمكن إيقاف هذا التباين فى قرارات القضاة؟

أيضاً كان من الأسباب التى عجلت بإستخدام الكمبيوتر فى تحكيم الملاكمة أن أنظمة الكمبيوتر المستخدمة فى تحكيم الملاكمة سبق تجربتها وتطويرها على مدى ١٥ عاماً فى الإتحاد السوفيتى، وعلى مدى قرابة ١٠ سنوات فى سويسرا مما جعل الإتحاد الدولى يطمئن على إمكانية إستخدام أحد أنظمة الكمبيوتر فى تحكيم الملاكمة.

٢- إستخدام الكمبيوتر فى تحكيم الملاكمة إعتباراً من شهر أبريل ١٩٨٩م بإستخدام النظام الروسى:

قرر الإتحاد الدولي للملاكمة للهواة فى اجتماع اللجنة التنفيذية للاتحاد خلال شهر مارس ١٩٨٩م والذى أقيم فى نيروبي بكينيا، إستخدام أجهزة الكمبيوتر الحديثة فى تحكيم الملاكمة إعتباراً من البطولات التى تقام بالاتحاد الدولي إعتباراً من شهر أبريل ١٩٨٩م.

وقد وعد البروفيسور أنور شودرى رئيس الاتحاد الدولي فى المؤتمر الصحفى الذى عقد عقب إنتهاء اجتماع اللجنة التنفيذية للاتحاد الدولي فى نيروبي بأن الاتحاد الدولي قد قرر فى إجتماعه إستخدام أجهزة التحكيم بالكمبيوتر فى بطولات الاتحاد إعتباراً من الشهر القادم. وقد عقد لهذا القرار اجتماع بين لجنتى الحكام الدولية واللجنة الفنية لدراسة أجهزة الكمبيوتر المقدمة لإختيار أصلحها للبطولات القادمة خاصة أن الأجهزة التى تم تصنيعها فى العالم للتحكيم بالكمبيوتر هى ثلاثة أجهزة أو أنظمة وفق ما يلى:

١- روسيا وقد قامت بتصميم مجموعة متكاملة للتحكيم فى بطولات الملاكمة.

٢- سويسرا وقد قامت بتصميم مجموعة متكاملة للتحكيم فى بطولات الملاكمة.

٣- يوغوسلافيا وقد قامت بتصميم مجموعة متكاملة للتحكيم فى بطولات الملاكمة.

وقد قامت لجنتى الحكام الدولية واللجنة الفنية بدراسة جهازى الكمبيوتر السوفيتى والسويسرى خلال بطولة بانكوك الدولية إستعداداً لإستخدام إحدهما فى بطولة العالم خلال شهر سبتمبر عام ١٩٨٩م فى موسكو وبطولة العالم للشباب خلال شهر أغسطس ١٩٨٩ فى بورتريكو، وقد قررت اللجنتين إستخدام النظام السوفيتى فى التحكيم فى بطولة العالم بموسكو ١٩٨٩م، وفى بطولة الشباب فى بورتريكو ١٩٨٩م.

ولذلك سوف أقوم بشرح الجهاز الروسى للتحكيم بالكمبيوتر

أولاً: الجهاز (النظام) الروسى لاستخدام الكمبيوتر فى تحكيم الملاكمة :

قام مجموعة من العلماء المهتمين بالكمبيوتر والرياضة البدنية عامة والملاكمة خاصة بتصميم مجموعة من الوحدات للاستخدام فى تحكيم بطولات الملاكمة كنظام متكامل، وتعتمد هذه المجموعة على النقاط التالية:

١- يقوم القاضى بإستخدام وحدة الكمبيوتر الخاصة به فى هذا النظام وهى عبارة عن جهاز صغير الحجم لا يتعدى طوله ٢٥سم، وعرضه حوالى ١٢سم ويوجد به أربعة أزرار توصيفها كالتالى: (أ) زرار على اليمين لونه أزرق للضغط عليه عندما يوجه الملاك الأزرق لكمة صحيحة إلى منافسه الملاك صاحب اللون الأحمر.

(ب) زرار على اليسار لونه أحمر للضغط عليه عندما يوجه الملاك الأحمر لكمة صحيحة إلى منافسه الملاك صاحب اللون الأزرق.

(ج) زرار أبيض موجود فى الجانب الأيمن من الجهاز وفوق الزرار الأزرق الموجود فى نفس الجهة، ويستخدم هذا الزرار للضغط عليه عندما يوجه حكم الحلقة إنذاراً صحيحاً إلى الملاك الأزرق ويوافق على الإنذار القاضى.

(د) زرار أبيض موجود فى الجانب الأيسر من الجهاز وفوق الزرار الأحمر الموجود فى نفس الجهة، ويستخدم هذا الزرار للضغط عليه عندما يوجه حكم الحلقة إنذاراً صحيحاً إلى الملاك الأحمر ويوافق على الإنذار القاضى.

• أما فى حالة عدم موافقة القاضى على الإنذار الموجه إلى الملاك فعليه عدم الضغط على الزرار الأبيض ومن ثم يلغى حساب الإنذار بالنسبة لهذا القاضى.

ويتضح أن عمل القاضى فى عملية التحكم بالكمبيوتر هو عمل بسيط للغاية حيث أن عمله يبدأ عندما يتأكد من تحقيق الملاك الأحمر أو الأزرق لإحدى النقاط نتيجة تسديد لكمة صحيحة موجهة إلى المنطقة المصرح باللكم فيها لمنافسة وعليه فقط أن يضغط على الزرار الذى يلون الملاك الضارب، وسوف يتولى الكمبيوتر المتصل بعدة وحدات أخرى كل العمل بعد ذلك حيث يتم الآتى:

(أ) فى حالة موافقة ثلاثة قضاة على الأقل على اللكمة الموجهة من المنافس يحسبها الكمبيوتر فوراً وفى حالة عدم موافقة القضاة أو ثلاثة منهم على الأقل على صحة اللكمة يقوم الكمبيوتر بتسجيلها لدى القاضى ولكنها تلغى عند حساب النقاط النهائية فى كل جولة. حيث أن الكمبيوتر لا يحسب فقط فى كل جولة إلا اللكمات التى يوافق عليها فقط ثلاثة من القضاة على الأقل وبلغى اللكمات التى لم يوافق عليها ثلاثة قضاة ويعتبرها وكأنها لم تكن وذلك فى نتيجة الجولة، ولكنها تسجل أمام كل قاضى قام بالضغط على الزرار.

(ب) وهذا يوضح أن جميع أجهزة القضاة الخمسة متصلة ببعضها لذلك يتطلب الأمر الضغط فور إنتهاء اللكمة وليس بعدها بوقت طويل إذ لا بد أن يكون الضغط من جميع القضاة فى وقت واحد وبما لا يتعدى ثانية واحدة من لحظة تسديد اللكمة وحسابها أو على الأقل يكون الضغط من ثلاثة قضاة بالموافقة على اللكمة حتى يمكن وضعها ضمن النتيجة النهائية للجولة ومن ثم النتيجة النهائية للمباراة.

(ج) وهذا يوضح كذلك أن أجهزة القضاة الخمسة متصلة ببعضها، كما أنها متصلة بجهاز عرض موجود لدى لجنة مراقبة الحكام وآخر موجود لدى لجنة الإعلان والمسجل الذى يجلس إلى جانب أحد الأجهزة لإستخراج النتيجة النهائية مسجلة على ورق تسجيل النتائج.

وكما يحدث فى اللكمات يحدث فى الإنذارات حيث أن الأجهزة متصلة ببعضها وبحيث تلغى أى إنذار سواء كان موجه من الحكم أو شخصى من القاضى لا يوافق عليه ثلاثة قضاة على الأقل، بمعنى أن الإنذار الذى يوجهه الحكم ولكى يحسب ضمن النقط لابد أن يوافق عليه ثلاثة من القضاة، وهو أيضاً ما يتبع فى الإنذار الشخصى إذ يجب أن يوجه ثلاثة من القضاة فى وقت واحد إنذار شخصى حتى يحسبه جهاز الكمبيوتر لأحد الملاكمين.

٢- وبإنهاء كل جولة يقوم الجهاز بحساب اللكمات الصحيحة التى سجلت بواسطة القضاة والتى وافق عليها ثلاثة قضاة فقط على الأقل ويضع فى نهاية كل جولة الدرجة النهائية للكمات المحتسبة من كل قاضى وأيضاً قرار الكمبيوتر المبني على موافقة ثلاثة قضاة على الأقل على أى لكمة.

٣- يستمر الوضع كذلك فى الجولة الثانية والثالثة مع ملاحظة أن الإنذارات التى تسجل هى فقط التى يوافق عليها ثلاثة من القضاة وليس قاضى واحد.

٤- فى نهاية الجولة الثالثة وعند إنتهاء المباراة بالنقط يتولى الكمبيوتر حساب النتيجة النهائية للمباراة فور إنتهاءها، وبحيث تتم عملية حسابات داخل الجهاز تنتهى بظهور النتيجة النهائية للمباراة على الشاشات الخاصة بالعرض الموجودة لدى لجنة المراقبة، ومن ثم يمكن إعلان النتيجة بعد إنتهاء المباراة بثانية واحدة اعتماداً على شاشات عرض المباراة والنتائج دون إنتظار للنتيجة المسجلة فى الجهاز والتى يتم طبعها خلال عدة ثوانى عقب إنتهاء المباراة، وتحسب النتيجة لصالح الملاك الذى لديه أكبر عدد من النقط فى المجموع الكلى للكمات بجمع اللكمات جميعها لكل ملاك ومن ثم إعلان الفائز.

٥- من المعروف أن هناك عدة وحدات أخرى لهذا الجهاز، ويتم عمل هذه الوحدات ارتباطاً بالضغط على أجهزة القضاة حيث أن جميع الوحدات مترابطة مع بعضها البعض وفق ما يلى :

(أ) يوجد أمام لجنة المراقبة جهازين للعرض أحدهما متصل بأجهزة القضاة وفى نفس الوقت بكاميرا تصوير فيديو حديثة وبحيث يظهر على شاشة هذا الجهاز التلاكم الحقيقى للمباراة وفى نفس الوقت حالة تسجيل الضربات وقتياً خلال حدوثها فى المباراة، وفى الجهاز الثانى تظهر نتيجة القضاة الخمسة وكذلك حساب نقاطهم فى كل جولة من الجولات ثم النتيجة النهائية.

(ب) ويوجد أيضاً من ضمن وحدات الكمبيوتر لإعلان النتيجة وحدة خاصة بتسجيل كافة المعلومات الإضافية.

حيث أن المسجل الموجود على هذه الوحدات يقوم بتسجيل كافة الحالات الأخرى مثل: J,

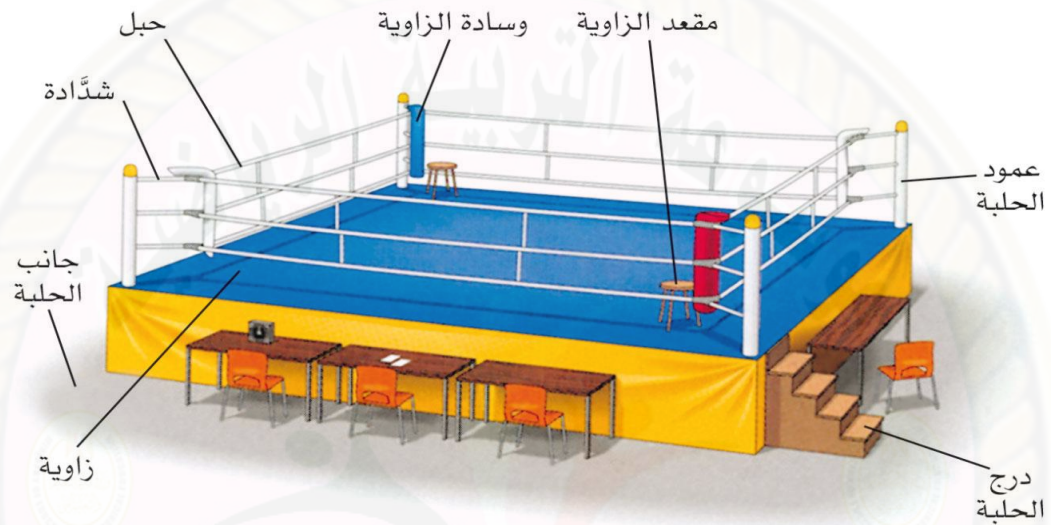
W, KD

الفصل الخامس
قانون الملاكمة
قواعد المنافسات
والبطولات الدولية
(١٩٩٨ - ٢٠٠٢)

المادة (١): الحلقة (أ) المواصفات:

يجب أن تستوفى الحلقة فى جميع المنافسات المواصفات الآتية:-
١- المساحة:

يجب أن تكون الحلقة مربعة طول ضلعها من داخل حدود الحبال لا يقل عن ٤٩٠ سم
"١٦ قدماً" ولا يزيد عن ٦١٠ سم "٢٠ قدماً" ويجب أن يكون ضلع الحلقة فى البطولات الدولية
٦١٠ سم، كما يجب ألا يقل ارتفاع الحلقة عن الأرض أو القاعدة عن ٩١ سم "٣ أقدام" ولا يزيد
عن ١٢٢ سم "٤ أقدام".



٢- الأرضية ومخدات الأركان:

يجب أن يكون تركيب الأرضية بما يكفل سلامة اللاعبين وأن تكون مستوية وخالية من
النتوءات البارزة وأن تكون ممتدة خارج نطاق الحبال بمسافة لا تقل عن ٤٦ سم "١٨ بوصة" وأن
يكون مثبتاً عليها أربعة أعمدة فى الأركان الأربعة يكون كل منها مغطى جيداً بمخدات أو تكون
مصنعة بطريقة تحول دون وقوع أية إصابات للملاكمين وتكون ألوانها على النحو التالى: الركن
القريب على يسار الحلقة والمواجهة لرئيس لجنة المراقبة باللون الأحمر والركن البعيد على يسار
اللجنة باللون الأبيض والركن البعيد على يمين لجنة المراقبة باللون الأزرق، والركن القريب على
يمين لجنة المراقبة باللون الأبيض.

٣- غطاء الأرضية:

تغطى أرضية الحلقة بلباد أو مطاط أو أى مادة أخرى صالحة أو معتمدة ولها نفس
خصائص المرونة ولا يقل سمكها عن ١,٣ سم "نصف بوصة" ولا يزيد عن ١,٩ سم "ثلاثة أرباع
بوصة" يوضع فوقها غطاء محكم عبارة عن بساط من قماش سميك كقماش الخيام وبحيث يكون
اللباد أو المادة البديلة والبساط يغطيان كل أرضية الحلقة.



٤- الحبال:

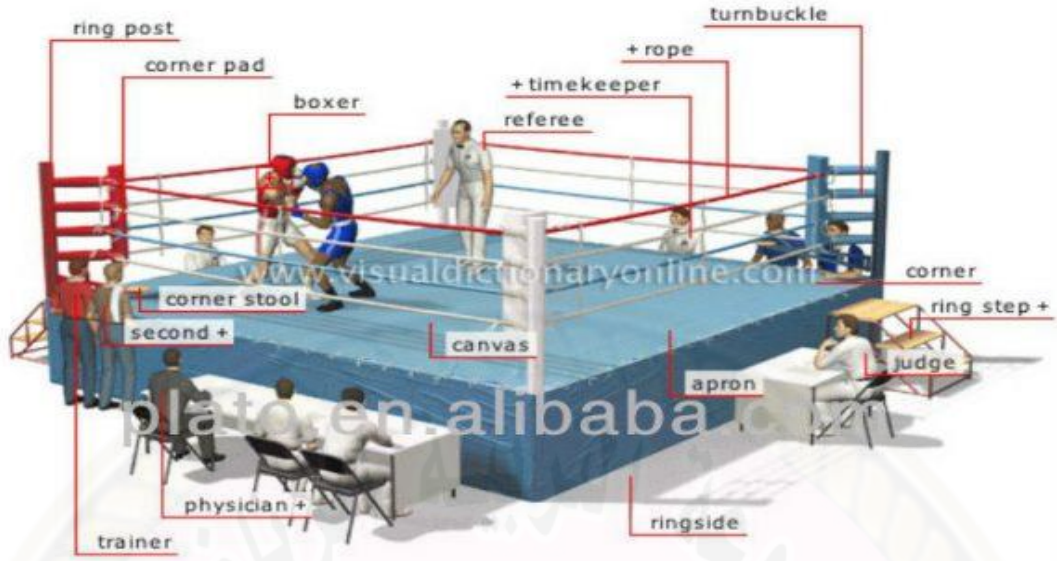
- تكون للحلقة ثلاثة أو أربعة حبال لا يقل سمكها عن ٣ سم "١,١٨ بوصة" ولا يزيد عن ٥ سم "١,٩٧ بوصة" تثبت على التوالى:-
- فى حالة الحبال الثلاثة بأعمدة الأركان الأربعة على الارتفاعات التالية:
- ٤٠ سم "١ قدم و ٣,٧ بوصة"، ٨٠ سم "٢ قدم و ٧,٥ بوصة"، ١٣٠ سم "٤ قدم و ٣ بوصة".
- وفى حالة الأربعة حبال تكون هذه الحبال مثبتة على ارتفاعات ٤٠,٦ سم "١٦ بوصة"، ٧١,١ سم "٢٨ بوصة"، ١٠١,٦ سم "٤٠ بوصة"، ١٣٢,١ سم "٥٢ بوصة" على التوالى.
- وتكون هذه الحبال مكمية بقماش ناعم وتوصل بعضها ببعض من كل جانب على أبعاد متساوية بشريط من القماش السميك عرضه من ٣-٤ سم "١,٢ - ١,٦ بوصة" بحيث لا ينزلق على الحبال.

٥- السلاالم:

- تزود الحلقة بثلاثة سلاالم اثنان منها فى الركنين المتقابلين لاستخدام اللاعبين والمساعدين
- والثالث فى الركن المحايد لاستخدام الحكام والأطباء.

٦- أكياس البلاستيك:

- يثبت خارج كل ركن من الركنين الحيايين كيس صغير من البلاستيك يستخدمه الحكم لالقاء القطن أو الشاش التى يستخدمها فى مسح النزيف.



(ب) حلقات إضافية:

يمكن استخدام حلقتين في حالة البطولات الهامة.

المادة (٢): القفزات

(أ) القفزات القانونية:

يستخدم اللاعبون القفزات الحمراء أو الزرقاء وفق الركن المحدد للملاكم التي يقدمها لهم المسؤولون عن تنظيم البطولة والتي تكون معتمدة من اللجنة التنفيذية للاتحاد الدولي للملاكمة للهواة ولا يجوز للاعبين استخدام قفزاتهم الخاصة.

(ب) المواصفات:

يكون وزن القفزات ١٠ أوقيات "٢٨٤" جرام وبحيث يكون وزن الجلد نصف الوزن الاجمالي للقفاز وكذلك يكون وزن الحشو لا يتعدى نصف الوزن الاجمالي للقفاز. كما يجب أن تكون منطقة الضرب في القفاز متميزة بلون واضح - ويجب ألا يكون حشو القفاز متقللاً، أو يكون القفاز مقطوعاً وفي جميع المباريات والبطولات الدولية المعتمدة من الاتحاد الدولي للملاكمة للهواة تستخدم القفزات المعتمدة من الاتحاد الدولي وتحمل علامته، ولا يجوز استخدام سوى القفزات النظيفة والملائمة.

(ج) إجراءات التحكم في قفزات الاتحاد الدولي للملاكمة:

يقوم الاتحاد الدولي للملاكمة للهواة بتحديد وإصدار المواصفات الخاصة بصناعة القفزات التي تستخدم في بطولاته أو منافساته الدولية إذ يتحتم على المنتجين الذين يرغبون في الحصول على موافقة الاتحاد الدولي للملاكمة لانتاج القفزات ١٠ أوقية أن يتقدموا بعينات إلى لجنة المال والمعدات بالاتحاد الدولي لفحصها وتقييمها تمهيداً للحصول على الموافقة النهائية للجنة التنفيذية

للاتحاد يحصل بعدها هؤلاء المنتجون على ختم رسمى أو ملصقات تتميز بها جميع القفزات التى يصنعونها للاستخدام فى بطولات ومباريات الهواة.

ويقوم كل منتج يرغب فى الحصول على موافقة الاتحاد الدولى بإيداع ضمان رسمى لدى مكتب الاتحاد يقر فيه بأن جميع القفزات التى تحمل خاتم الاتحاد مطابقة تماماً لمواصفات الاتحاد الدولى وتقوم اللجنة التنفيذية بتحديد قيمة هذا الضمان بالمبلغ الواجب دفعه بالنسبة لكل زوج من القفزات والإجراءات التى قد تتخذ لإلغائه وفى هذه الحالة يتم إخطار جميع المنتجين بهذا الإلغاء.

تقوم الجهة التابعة للاتحاد الدولى والمسئولة عن تنظيم أية بطولة باعتماد وقرار القفزات لتلك البطولات، ويقوم الاتحاد الدولى للملاكمة باعتماد القفزات بالنسبة لبطولاته الدولية كما يقوم المكتب القارى باعتماد القفزات بالنسبة للبطولات القارية.

وفى حالة ما إذا لم تحدد الجهة المسئولة التابعة للاتحاد الدولى للملاكمة أى منتج محدد فإن الجهة المنظمة، يمكنها إعادة استخدام أى نوع من القفزات المتوفرة المتعمدة من الاتحاد الدولى ويتحتم على جميع اللاعبين المشتركين فى البطولة الواحدة استخدام نفس النوع من القفزات.

(د) إشراف الاتحاد الدولى على القفزات:

تخضع جميع القفزات والأربطة لإشراف اثنين من المسئولين ذوى الخبرة يعينان لهذا الغرض التأكد من أن جميع قواعد الاتحاد قد وضعت بكل دقة موضوع التنفيذ ويمكنهما حتى موعد دخول اللاعبين الحلقة اتخاذ كافة الإجراءات الأمنية للتأكد من ذلك.

المادة (٣): الأربطة

(أ) المواصفات:

يجب استعمال رباط طبى أملس لى اليد لا يزيد طوله عن ٢,٥ متراً وعرضه لا يزيد عن ٥ سم لكل يد ويفضل الرباط المطاط (الفلبو) ولا يجوز استعمال أى نوع آخر من الأربطة، كما يحظر نهائياً استعمال أى نوع من الأشرطة المطاطية واللاصقة كأربطة ولكن يمكن تثبيت الأربطة عند الرسغ العلوى بقطعة من الشريط اللاصق طولها ٧,٦ سم "٣ بوصة" وعرضها ٢,٥ سم "بوصة واحدة".

الدورات القارية والعالمية والأولمبية:

تقوم الدولة المضيفة بتوفير الأريطة فى الدورات القارية والعالمية والأولمبية ويستخدم اللاعبون أريطة جديدة فى كل مباراة يقدمها لهم الإداريون أثناء تواجدهم فى غرف خلع الملابس قبل المباراة مباشرة.

المادة (٤): الملابس القانونية

تكون الملابس القانونية للاعبين على النحو التالى:-

١- **الزى:** يرتدى اللاعبون أثناء الملاكمة حذاء خفيفاً خالياً من المسامير البارزة وبدون كعب، أو حذاء ذو رقبة وجورب قصير وشورت بحيث لا يزيد عن طول الركبة وفانيلا تغطي الصدر والظهر، وبالنسبة للمسابقات الدولية ودورات الألعاب الأولمبية وكأس العالم والبطولات الدولية وبطولات الشباب ودورات ألعاب الكومنولث أو أية منافسات يقرها الاتحاد الدولى للملاكمة للهواة يرتدى اللاعبون فانيلا حمراء أو زرقاء وفقاً للون ركن كل لاعب ويكون ذلك من اختصاص كل منهم ويجوز أن توضع على هذه الفانلات علامات باسم دولتهم وفقاً للمساحة والمواصفات المقررة لذلك من الاتحاد الدولى للملاكمة على ألا تتجاوز ١٠٠ سم^٢. وفى حالة تشابه لون الفانيلا والشورت، يجب أن يكون خط الحزام هو خط وهمى يبدأ من السرة فى الوسط حتى أعلى المقعدة.

٢- **واقى الأسنان:** يجب استخدام واقى الأسنان الذى يجب أن يكون مثبتاً تشبيهاً جيداً، كما يجب على الدولة المنظمة أن توفر هذه الواقيات لتزود بها اللاعبين الذين لا يمتلكونها مقابل مبلغ يدفعه اللاعب أو الاتحاد الأهلى التابع له. ويحظر على أى لاعب أن يعتمد نزع الواقى أثناء المباراة وإلا وجه إليه إنذاراً أو شطب من المباراة، أما إذا سقط الواقى نتيجة إحدى اللكمات يقوم الحكم بأخذ اللاعب إلى الركن الخاص به ويتم تنظيف الواقى وإعادته إلى مكانه الأصلي ولا يسمح أثناء ذلك للمساعد بأن يتحدث إلى ملاكمه، ويتم إنذار الملاك إذا سقط واقى الأسنان للمرة الثالثة لأى سبب من الأسباب وإذا ما تكرر ذلك فيتم توجيه إنذار ثان له.

٣- **واقى الخصية:** يجب ارتداء واقى الخصية ويمكن ارتداء رافع الخصية بالإضافة إلى ذلك.

٤- **غطاء الرأس:** يعتبر غطاء الرأس أحد الأدوات الشخصية للملاكم نفسه واستخدامه إجباري وعليه فيجب أن يكون فى حوزته غطاء رأس أحمد وآخر أزرق لاستخدامه فى المنافسات العالمية والدورات الأولمبية وكأس العالم والبطولات الدولية تحت سن ١٤ سنة ودورة الكومنولث أو أية منافسات معتمدة من قبل الاتحاد الدولى.

كما أنه يجب أن يكون مطابقاً لمواصفات الاتحاد الدولى للملاكمة وتقوم اللجنة التنفيذية للاتحاد الدولى باعتماد الأنواع المختلفة من هذه الواقيات بناء على توصيات لجنة القواعد

والأدوات ويطب في هذه الحالة نفس شروط الضمان والرسوم الواردة في القاعدة رقم (٢٢) بند (ج) الفقرة الثانية. ويدخل الملاكمان إلى الحلقة مرتديان واقى الرأس.

(ب) الأشياء الممنوعة:

لا يجوز ارتداء أية أشياء أخرى أثناء المباريات ولا يجوز أن يوضع على الوجه والذراعين أو أى جزء آخر من الجسم أى شحومات أو فازلين أو مواد لاصقة أو أية منتجات أخرى قد ينتج عنها أى ضرر للاعب المنافس أو يعترض عليها ويجب أن يكون اللاعب حليق الذقن عن الكشف الطبى وقبل عملية الميزان ولا يسمح بالحلى بينما يسمح بشارب خفيف لا يتعدى طول الشفة العليا للملاكم.

(ج) مخالفات الزى:

للحكم أن يمنع أى لاعب من الاشتراك فى المباريات إذا لم يكن مرتدياً واقياً للرأس وواقياً للخصيتين وواقياً للأسنان أو إذا لم يكن مرتدياً زياً نظيفاً وأنيقاً. وفى حالة حدوث أى تلف لقفاز اللاعب أو ملابسه أثناء اللعب يقوم الحكم بوقف المباراة لحين إصلاح ذلك.

(د) الزى الرسمى:

يمكن للمكاتب القارية أو المنظمات الإقليمية التى توفد فرقاً مختلفة للاشتراك فى بطولات دولية أخرى أن تعد زياً خاصاً بهذه الفرق بشرط ألا يكون هذا الزى مخالفاً لقواعد ومواصفات الاتحاد الدولى للملاكمة كما لا يحق للمكاتب القارية أو الاتحادات الإقليمية أن تطلب من الفرق القومية ارتداء زى أو أشياء خاصة تتعارض مع اتفاقات الفرق القومية.

غير أنه من الجائز أن يطلب من اللاعبين المختارين من دول مختلفة لتكوين فريق إقليمى ارتداء الأشياء التى يوفرها لهم الإقليم.

المادة (٥): أدوات الحلقة

يتحتم تواجد الأدوات الآتية فى الحلقة:-

- ١- صينيتين مسطحتين بهما قلفونية مجروشة.
- ٢- مقعدين متحركين لاستخدام اللاعبين أثناء فترات الراحة.
- ٣- إبريقين من البلاستيك لاستخدامهما فى الشرب وغسل الفم فقط. وفى حالة عدم وجود توصيلة مياه مباشرة بجانب الحلقة يتم توفير زجاجتين للرش وزجاجتين صغيرتين للشرب ولا يجوز تواجد أى نوع آخر من زجاجات المياه بجانب الحلقة لاستخدام اللاعبين أو المساعدين، هذا بالإضافة إلى حوضين مملوءين بالنشارة وجردلين مملوءين بالماء.
- ٤- طاوولات وكراسى للمسئولين.
- ٥- جونغ بمطرقة أو جرس.

- ٦- ساعة توقيت "وبفضل ساعتين".
- ٧- دفاتر تسجيل النتائج طبق النماذج المعتمدة من قبل الاتحاد الدولي للملاكمة للهواة.
- ٨- حقيبة إسعافات أولية.
- ٩- ميكروفون واحد يكون متصلاً بجهاز الإذاعة.
- ١٠- عدد (٢) زوج من القفازات الرسمية وزن (١٠) أوقية طبقاً للمواصفات الواردة في المادة (٢).
- ١١- نقالة واحدة.
- ١٢- عدد (٢) واقى رأس أحدهما أحمر والآخر أزرق.
- المادة (٦): الفحص الطبى وعملية الوزن للمسابقات الدولية
- (أ) الفحص الطبى:
- ١- يجب أن يقرر الطبيب المعين من قبل اللجنة التنفيذية وخلال الفترة المحددة لعملية الوزن إذا ما كان الملاكم لائقاً للعب وذلك قبل وزنه حتى تسير عملية الوزن سيراً طبيعياً. ويجوز للجنة التنفيذية أن تقرر البدء فى الفحص الطبى فى وقت مبكر.
- ٢- عند إجراء الفحص الطبى وعملية الوزن يقوم بإبراز بطاقته الدولية إلى اللجنة أو المندوب الفنى والتي يجب أن تكون معتمدة من السكرتير أو المدير التنفيذى لاتحاده الأهلى ويقوم المسؤولون المختصون حينئذ بتقدير طلبات الاشتراك وإذا لم يتمكن اللاعب من إبراز بطاقته الدولية فى هذا الوقت فلن يسمح له بالاشتراك.
- (ب) تصنيف الأوزان:

النظام التجارى						النظام المترى		الأوزان
حتى			الزمن			حتى	فوق	
درهم	رطل	أوقية	درهم	رطل	أوقية	كجم	كجم	
٢	١٣	١٠٥				٤٨		خفيف الذبابة
١٥	٦	١١٢	٢	١٣	١٠٥	٥١	٤٨	الذبابة
١٢	٠	١١٩	١٥	٦	١١٢	٥٤	٥١	الديك
٩	١٠	١٢٥	١٢	٠	١١٩	٥٧	٥٤	الريشة
٧	٤	١٣٢	٩	١٠	١٢٥	٦٠	٥٧	الخفيف
١٤	١٥	١٣٩	٧	٤	١٣٢	٦٣,٥	٦٠	خفيف الوسط
٥	١١	١٤٧	١٤	١٥	١٣٩	٦٧	٦٣,٥	الوسط
٧	٨	١٥٦	٥	١١	١٤٧	٧١	٦٧	خفيف المتوسط
٨	٥	١٦٥	٧	٨	١٥٦	٧٥	٧١	المتوسط
٣	٩	١٧٨	٨	٥	١٦٥	٨١	٧٥	خفيف الثقيل
١٥	٩	٢٠٠	٣	٩	١٧٨	٩١	٨١	الثقيل
			١٥	٩	٢٠٠		٩١	فوق الثقيل

وفى ملاكمة السيدات يكون عدد الأوزان ١٢ وزناً من ٤٥ كجم وحتى ٨١ كجم.

(ج) عملية الوزن:

١ - البطولات العالمية، والدورات الأولمبية، والبطولات القارية، والبطولات الدولية، والمنافسات الدولية.

٢ - تكون قواعد الوزن بالنسبة لهذه البطولات على النحو التالي:

(أ) يتحتم على اللاعبين من جميع الأوزان أن يستعدوا لعملية الوزن صباح اليوم الأول للبطولة فى ما بين الساعة ٨-١٠ صباحاً وفى الأيام التالية للبطولة، يتقدم إلى الوزن اللاعبون المعتمد اشتراكهم فيها وذلك فى نفس التوقيت أى ما بين الساعة ٨-٩ صباحاً ويكون من سلطة اللجنة التنفيذية فقد أو أى مسئول يمثل الاتحاد الدولى التسامح قليلاً فى شرط موعد الوزن إذا حدث تأخير بسبب عذرى قهرى ولن تبدأ المباراة قبل مضى ثلاث ساعات كاملة على الأقل عن الموعد المحدد لانتهاء عملية الوزن. وقد تبدأ بعد مرور فترة أقل تحددها اللجنة التنفيذية بعد استشارة اللجنة الطبية بحيث تكون مناسبة ولا تعرض الملاكم الذى يشترك فى المباريات المبكرة لأى تأثير ضار أو أذى.

وحتى يمكن قبول السيدات فى منافسات الملاكمة، يجب على كل سيدة أن تبرز بطاقتها الدولية وعليها بالإضافة إلى ذلك أن تجيب على أية أسئلة توجه إليها من قبل ممثلى اللجنة الطبية وأن تؤكد كتابه بقدر علمها بأنها غير حامل، وعلى المنظمين للبطولات التى يشارك فيها كل من السيدات والرجال أن يقوموا بإعداد غرف منفصلة لإجراء الوزن والكشف الطبى لكل من الجنسين، وسيتم الكشف الطبى على السيدات والفتيات الملاكمات وفقاً للإرشادات الرياضية الطبية الخاصة التى سيتم إدراجها فى الكتاب الطبى للاتحاد الدولى للملاكمة للهواة.

(ب) يقوم بإجراء عملية الوزن مندوبان معينان من قبل الاتحاد الدولى للملاكمة ويمكن أن يحضر معهم مندوب عن الاتحاد الأهلى لكل من المتنافسين ولا يجوز لهما التدخل فى عملية الوزن بأى حال من الأحوال.

(ج) الوزن الذى يسجله اللاعب فى عملية الوزن الرسمية فى اليوم الأول يكون الوزن المعتمد خلال كل الدورة على أنه سيكون معلوماً له أن يوزن فى كل يوم مقررأ عليه أن يلعب للتأكد من وزنه الحقيقى لم يتعد الحد الأقصى للوزن المسجل فيه الملاكم حيث إن الملاكم لا يجوز له أن يشترك فى غير الوزن الذى قيد فيه أثناء عملية الوزن الرسمية.

(د) لا يسمح للاعب بالتقدم للوزن الرسمى إلا مرة واحدة كل يوم أثناء عملية الوزن ويكون الوزن الذى يسجل فيه نهائياً. ويجوز لممثل الدولة التى ينتمى إليها اللاعب فى حالة زيادة وزنه أو نقصه عن الوزن الأصلى المشترك به أن يرشحه لمجموعة الوزن الأعلى أو الأقل إذا كانت

للتك الدولة مكان خال فيها وإذا كانت عملية الوزن لم تنته بعد. كما لا يجوز لأية دولة أن تستبدل لاعباً بآخر فى أى وقت قبل انتهاء عملية الوزن الأولى والفحص الطبى وذلك فى المباريات التى يسمح فيها باشتراك الاحتياطى على أن يكون اللاعب البديل قد سبق تسجيله كاحتياطى فى ذلك الوزن أو غيره.

(هـ) يكون الوزن الرسمى للاعب هو ما يسجله الميزان المترى للاعب عارياً ويمكن استعمال الموازين الإلكترونية.

المسابقات التى تقام ما بين دولتين أو أكثر:

(أ) فى حالة إقامة مباراة دولية أو مسابقة بين دولتين أو أكثر فإن الوزن يتم بمعرفة عضو يعينه اتحاد الدولة المنظمة ويساعده ممثل الدولة أو الدول المدعوة ويكون لهذا الممثل أو الممثلين الحق فى المراجعة والتأكد من وزن كل ملاكم.

إذا زاد وزن الملاك من حد الوزن الذى يتبعه بما لا يتعدى رطلاً إنجليزياً واحداً (٤٥٤ جرام) يصرح له باللعب ولكنه لا يحصل لفرقة (مهما كانت نتيجة المباراة) إلا على النقط المخصصة للمهزوم ولو كان فائزاً ويحصل منافسه على النقط المخصصة للفائز ولو كان مهزوماً (بشرط أن يكون قد تم وزنه ونجح فى الكشف الطبى فى ذلك اليوم بالذات وظهر على الحلقة بلباس الملاكمة مستعداً للعب).

(ب) وإذا زاد وزن كل من الملاكمين عن الحد المخصص للوزن الذى تقدما له فيحصل كل منهما لفرقة على النقط المخصصة للمهزوم أما إذا تجاوزت الزيادة فى وزن الملاك رطلاً إنجليزياً واحداً (٤٥٤ جرام) ولم تتعد ستة أرطال إنجليزي (٢,٧ كيلو جرام) فيكون للممثل الرسمى للفريق المنافس الحق فى قبوله وتعتبر المباراة فى هذه الحالة فى صالح فريقه. ويشترط أن يكون الملاك قد نجح فى الكشف الطبى الذى يجريه الطبيب المعتمد بأنه لائق للمباراة قبل أن يتم وزنه.

(ج) يمكن أن تتم عملية الوزن فى الدورات الدولية التى تقام بين الدول خ لال ٣٠ دقيقة ويعتبر اللاعب الذى تجاوز وزنه المقرر أو يتغيب عن الحضور خلال الفترة المحددة مهزوماً.

(د) على اتحاد الدولة المضيفة أن يضع تحت تصرف الفريق الزائر ميزاناً ومكاناً للتدريب منذ وصوله إلى المدينة التى تقام فيها المباراة.

يجب تحقيق رغبات اللجنة المنظمة شريطة أن لا يؤثر ذلك على نتائج المباريات أو يعدل من نتائج الاقتراع.

المادة (٧): الاقتراع والمستبقون (أ) الاقتراع:

تتم عملية الاقتراع بعد عملية الوزن والكشف الطبى وتكون فى حضور الممثلين الرسميين للفريق ويجب بقدر الإمكان مراعاة ألا يتبارى ملاكماً مرتين قبل أن يكون جميع المتبارين قد لعبوا مرة واحدة على الأقل، وفى حالات خاصة يكون للجنة التنفيذية للاتحاد الدولى للملاكمة الحق فى عدم تطبيق هذه المادة.

وتجرى عملية الاقتراع أولاً للملاكمين الذين سيلعبون فى الدور الأول ثم يتبعها القرعة بالنسبة للمستبقين. وعلى كل حال فإنه لا يمكن أن يحصل أى لاعب فى بطولة دولية أو قارية أو اوليمبية على ميدالية دون أن يكون قد لاكم فعلاً.

(ب) المستبقون:

فى المسابقات التى يتقدم لها أكثر من أربعة منافسين يؤخذ عدد كاف من اللاعبين المستبقين بالاقتراع للعب فى الدور الأول لانتقاص عدد المتبارين فى الدور الثانى إلى ٤ أو ٨ أو ١٦ أو ٣٢ والمستبقون من الدور الأول يجب أن يكونوا أول من يلاكم فى الدور الثانى وإذا كان عدد المتنافسين المستبقين فردياً فإنه يتحتم أن يتقابل آخر هؤلاء المستبقون فى الدور الثانى مع الفائز فى المباراة الأولى فى الدور الأول.

وإذا كان عدد المستبقين زوجياً فعلى الملاكمين المستبقين أن يكونوا أول من يلاكم فى الدور الثانى بالترتيب الذى أخرجتهم به القرعة.

وإذا حدث أن ملاكماً فى الدور الأول انسحب منافسه فى الدور الثانى أو انسحب منافسات أمامه فى مبارتين متتاليتين فيجب أن يتم عمل قرعة جديدة بين المتنافسين الباقين الذين لم يستبقوا ولم ينسحبوا فى الأدوار السابقة للحصول على متبارى لهذا الملاكم وتستمر القرعة بعد ذلك فى مجراها الطبيعى. ولا يمنح الملاكم الذى لم يشترك فى مباراة واحدة على الأقل أية ميدالية.

(ج) تنظيم البرامج:

يراعى فى البطولات العالية والألعاب الأولمبية والبطولات القارية تنظيم البرامج قد ما كان وفق تسلسل الأوزان بحيث يلعب فى كل دور أولاً الأوزان الأخف ويلبها حسب تسلسل الأوزان الأثقل ويتم هكذا بالمثل فى الأدوار الأخرى. ويجب تحقيق رغبات الدولة المضيفة مع عدم التدخل أو الإخلال بعملية الاقتراع.

المادة (٨): الجولات

(أ) بطولات العالم والدورات الأولمبية والقارية:

تكون المباراة فى بطولات العالم أو الدورات العالمية أو الأولمبية أو القارية أربع جولات زمن كل منها دقيقتان فقط لا يحسب منها توقف المباراة لأى سبب من الأسباب أو الإنذار أو

التحذير أو إصلاح الملابس، ويكون بين كل جولة وأخرى فترة راحة مدتها دقيقة واحدة، وغير مسموح بإضافة أى جولات أخرى .

(ب) المسابقات الدولية:

تكون المباراة فى المسابقات الدولية مماثلة لما سبق ذكره ولكن يمكن إذا كان هناك اتفاقاً مسبقاً أن تكون المباراة من أربع جولات زمن كل منها ثلاث دقائق أو ست جولات زمن كل منها دقيقتان ويتخللها دقيقة واحدة للراحة.

المادة (٩): المساعدان القواعد:

لكل ملاكم الحق فى الاستعانة بتابعين يكون عليهما الالتزام بالقواعد الآتية:

- ١- يسمح للتابعين فقط بالصعود على أفريز الحلقة ويجوز لأحدهما فقط أن يدخل الحلقة.
- ٢- لا يسمح لأى من التابعين بالبقاء على أفريز الحلقة أثناء اللعب وعليهما إخلاء أفريز الحلقة قبل بدء كل جولة من المقاعد والفوط والجرادل.
- ٣- يكون مع التابعين أثناء تواجدهما فى ركن الحلقة فوطة أو اسفنجة للملاكم التابع له ويحق للتابع أن يعلن انسحاب ملاكمة كما يمكن له أن يلقى بالاسفنجة أو الفوطة داخل الحلقة دلالة على سحب ملاكمه إذا اعتقد أنه فى مأزق صعب فيما عدا إذا كان الحكم آنذاك يعد على الملاكم.
- ٤- يقوم رئيس لجنة الحكام والقضاة فى كل دورة بعقد اجتماع للحكام والقضاة والتابعين الذين سيشتركون فى الدورة للتأكد على ضرورة اتباع قواعد الاتحاد الدولى للملاكمة وأن الملاكم الذى يقوم بالإخلال بهذه القواعد سيحرم ليس فقط من النقط بل أيضاً من البطولة بسبب ذلك.
- ٥- لا يجوز للتابعين إعطاء نصائح أو مساعدة أو تشجيع ملاكمه أثناء سير المباراة وأى حالة مخالفة لهذه القواعد لأحد المساعدين يمكن تحذيره أو إنذاره أو إبعاده كما يجوز للحكم تحذير الملاكم أو ادارى يقوم بالتشجيع أو تحريض المتفرجين بالكلام أو الإشارة أثناء الجولات يحرم من الاستمرار فى عمله كتابع أو ادارى فى المسابقة التى تم فيها ارتكاب هذه المخالفة وإذا ما أبعد الحكم التابع عن الحلقة فإنه لن يسمح له بالعمل فى تلك المباراة وعليه أن يترك القاعة حتى نهاية الفترة وفى حالة الإبعاد للمرة الثانية يتم إيقافه نهائياً عن العمل فى هذه الدورة.

المادة (١٠): الحكام والقضاة (أ) البطولات:

فى الألعاب الأولمبية وبطولات العالم ومسابقات كأس العالم ومباريات التحدى التى ينظمها الاتحاد الدولى والبطولات القارية والبطولات الدولية لأخرى تدار كل مباراة بواسطة حكم معتمد من الاتحاد الدولى للملاكمة للهواة يكون عمله داخل الحلقة ولا يقوم بالتسجيل فى كشف رصد الدرجات.

(ب) القضاة:

يقوم بالتسجيل فى كل مباراة خمسة قضاة من الاتحاد الدولى للملاكمة يجلسون منفصلين عن الجمهور بجوار الحلقة بحيث يجلس اثنان منهم بجانب الحلقة وبينهما مسافة كافية ويجلس كل من الثلاثة الآخرين فى منتصف كل جانب من جوانب الحلقة الثلاثة الأخرى. وعندما يكون عدد القضاة غير كاف يمكن الاكتفاء بثلاثة قضاة بدلاً من خمسة غير أن هذا لا يطبق بالنسبة للألعاب الأولمبية أو بطولات العالم أو البطولات القارية.



(ج) المباريات الدولية:

فى المسابقات الدولية التى تقام بين فرق اتحادين أو أكثر من الاتحادات الأهلية تدار المباراة وفقاً لما يقره الممثلون الرسميون للاتحادات المعنية المشتركة بشرط ألا يتعارض ذلك مع المبادئ الأساسية للتحكيم والقضاء التى تتضمنها قواعد الاتحاد الدولى للملاكمة للهواة.

(د) الحياد:

لضمان الحياد تتولى لجنة الحكام والقضاة اختيار أسماء الحكم والقضاة لكل مباراة.

(هـ) تعارض المصالح:

لا يحق لأعضاء لجنة المراقبة الذين يعملون فى الدورات الأولمبية والبطولات العالمية وبطولات كأس العالم ومباريات التحدى والبطولات القارية العمل كحكام أو قضاة فى تلك الدورات أو البطولات.

(و) الحياد:

يجب أن تكون لجنة مراقبة الحكام فى دورات الملاكمة الدولية من دول مختلفة.

المادة (١١): حكم الحلقة

(أ) الاختصاص الرئيسى:

الاختصاص الرئيسى للحكم هو رعاية الملاكم.

(ب) الواجبات:

يباشر الحكم عمله داخل الحلقة ويجب أن يرتدى بنطلوناً أبيض اللون وقميصاً أبيض وحذاء خفيفاً أو حذاء برقبة بدون كعب عالى وأن يضع رباط عنق أسود "ببيون" ويمكن فى الأجواء الحارة الاستغناء عنه بعد موافقة لجنة المراقبة أو رئيس لجنة الحكام والقضاة ويتولى الحكم الآتى:-

- ١- مراعاة تطبيق القوانين أو اللعب النظيف بكل دقة وحزم.
- ٢- السيطرة على سير المباراة فى كل مراحلها.
- ٣- منع الملاكم الضعيف من الاستمرار فى اللعب وتلقى أذى لا مبرر له.
- ٤- فحص القفازات والملابس.
- ٥- يستعمل الحكم ثلاث كلمات للأمر فى المباراة وهى "قف" عندما يأمر الملاكمين بالتوقف عن اللكم. "ألعب" عندما يأمر الملاكمين باستئناف اللكم "ابتعد" عندما يأمر الملاكمين بفك الالتحام، وعند صدور هذا الأمر يتحتم على كل ملاكم يخطو خطوة إلى الخلف قبل استئناف اللكم.
- ٦- على الحكم أن ينبه الملاكم بإشارة أو حركة واضحة مناسبة لأى مخالفة لقوانين اللعب.

٧- القيام فى نهاية المباراة بتجميع ومراجعة أوراق النتائج الخاصة بالقضاة الخمسة وبعد مراجعتها يسلمها لرئيس لجنة مراقبة الحكام وفى حالة عدم وجود هذه اللجنة يقوم بتسليمها إلى المذيع.

٨- لا يجوز للحكم إعلان الفائز برف يد الملاك أو خلافه حتى يعلن المذيع ذلك ثم يقوم بعدها الحكم برفع يد الملاك الفائز.

٩- إذا رأى الحكم طرد الملاك أو إيقاف المباراة فعليه أولاً أن يخطر رئيس لجنة مراقبة الحكام بالملاك المراد طرده وأسباب إيقاف المباراة حتى يتمكن رئيس اللجنة من إخطار المذيع لإعلان القرار على الجمهور.

(ج) سلطات الحكم:

للحكم السلطات الآتية:

- ١- إنهاء المباراة فى أى مرحلة إذا رأى أنها إلى حد كبير غير متكافئة ومن جانب واحد.
- ٢- إنهاء المباراة فى أى مرحلة إذا أصيب أى ملاك بجرح يرى الحكم معه ضرورة عدم استمراره فى اللعب بسببه.
- ٣- المباراة فى أى مرحلة إذا رأى أن الملاكين غير جادين وله فى هذه الحالة طرد أحد الملاكين أو كليهما.
- ٤- تحذير الملاك أو إيقاف اللعب أثناء المباراة وتوجيه إنذار إلى الملاك لارتكابه خطأ أو أى سبب آخر يتعلق بنظافة اللعب أو لضمان الالتزام بالقواعد والقوانين.
- ٥- طرد أى ملاك لا يلتزم بأوامره فوراً أو يتصرف تجاهه بطريقة عدوانية أو غير لائقة فى أى وقت.
- ٦- طرد التابع الذى يخالف القوانين وكذلك طرد الملاك نفسه إذا لم يلتزم التابع بأوامر الحكم.
- ٧- طرد الملاك الذى يرتكب خطأ بإنذاره أو بدون إنذار سابق.
- ٨- إيقاف العد فى حالة وقوع الملاك، إذا تعمد منافسه عدم الذهاب إلى الركن المحايد أو تلكأ فى ذلك.
- ٩- التصرف فى تفسير القانون بحيث يمكن تطبيقه بالنسبة لأى مباراة أو اتخاذ القرار بالنسبة للحالات التى لم ينص عليها القانون.

(د) الإنذار:

إذا ارتكب ملاكم مخالفة لا يستحق عنها الطرد فيجب على الحكم أن يوقف المباراة ويوجه إنذار لهذا الملاكم، ومقدمة للإنذار يأمر الحكم الملاكمين بإيقاف المباراة ثم يوجه إنذاره بوضوح وبطريقة يدرك منها الملاكم سبب الإنذار والغرض منه ثم يقوم الحكم بإعطاء إشارة بيده لكل قاض بأن هناك إنذار قد تم توجيهه محدداً بوضوح الملاكم الذى تم إنذاره وبعدها يأمر الحكم الملاكمين باستئناف اللعب ويشطب الملاكم إذا انذره الحكم ثلاث مرات فى المباراة الواحدة.

(هـ) التحذير:

يجوز للحكم أن يحذر الملاكم ويكون هذا التحذير بمثابة نصيحة أو لفت نظر من الكم للملاكم لإيقافه أو منعه عن ارتكاب أى مخالفة بسيطة غير مرغوبة للقوانين ولا يشترط لذلك أن يوقف المباراة بل يتحين فرصة مأمونة مواتية أثناء الجولة ليوجه لفت النظر لهذا الملاكم.

(و) الاعتبارات الطبية:

يتحتم على الحكم قبل اشتراكه فى أى دورة دولية تنظم وفق هذا القانون أن يكشف عليه طبيباً للتأكد من لياقته البدنية لأداء واجباته داخل الحلقة إذ يجب أن تكون درجة نظره ٦/٦ بالنسبة لكل عين ولا يجوز له أن يلبس نظارة أثناء سير المباراة ولكن يمكن وضع عدسات لاصقة كما يتحتم عليه أن يشترك فى الاجتماع الذى تنظمه اللجنة الطبية قبل كل بطولة.

المادة (١٢): القضاة

(أ) الزى:

يجب أن يرتدى القضاة خلال التحكيم الزى الأبيض ويمكنهم ارتداء جاكيت مناسب عندما يسمح بذلك.

(ب) الواجبات:

- ١- يقوم كل قاضى بوضع تقدير مستقل للملاكمين ويحدد الفائز طبقاً للقوانين.
- ٢- لا يجوز له التحدث مع أحد المنافسين أو أى شخص آخر أثناء المباراة إلا مع الحكم ولكن يجوز له فى حالة الضرورة وفى نهاية الجولة أن يوجه نظر الحكم إلى أى شئ لم يكن قد لاحظته الحكم مثل سوء سلوك التابع أو ارخاء الحبال أو فكها....ألخ.
- ٣- يجب أن يسجل القاضى عدد النقاط التى يمنحها لكل ملاكم فى ورقة النتائج الخاصة به عند نهاية كل جولة مباشرة إذا لم يكن يستعمل جهاز تسجيل آلى.
- ٤- إذا لم يستخدم القاضى جهاز التسجيل الآلى فإنه يقوم فى نهاية كل مباراة بتجميع النقاط وترشيح الفائز وتوقيع ورقة النتائج لإعلان قراره على الجمهور.
- ٥- لا يجوز للقاضى أن يغادر مكانه حتى يتم إعلان الفائز للجمهور.

المادة (١٣): الميقاتى

(أ) الواجبات:

- ١- المسئولية الأولى للميقاتى هى ضبط عدد الجولات وزمن كل منها وفترات الاستراحة بينها التى يجب أن تكون مدتها دقيقة واحدة كاملة.
- ٢- عليه أن يأمر بإخلاء الحلقة قبل بدء كل جولة بخمس ثوان بقوله "أخل الحلقة" أو "التابعان خارج الحلقة".
- ٣- عليه أن يبدأ وأن ينهى كل جولة بدقة منه على الجونج أو الجرس.
- ٤- عليه أن يعلن رقم كل جولة قبل أن تبدأ مباشرة.
- ٥- عليه أن يخصم الزمن المستغرق فى إيقاف المباراة إيقافاً مؤقتاً أو عندما يطلب الحكم منه ذلك.
- ٦- عليه أن يضبط جميع التوقيينات بواسطة ساعة أو منبه.
- ٧- عليه أن يعطى للحكم إشارة صوته موضحاً مرور الثوانى خلال قيامه بالعد.
- ٨- إذا انتهت أى جولة وكان الملاكم ساقطاً على الأرض والحكم يقوم بالعد عليه فلا يجب أن يدق الجونج لإعلان انتهاء الجولة بانتهاء الثلاث دقائق وإنما بدقة فقط عندما يأمر الحكم الملاكمين بكلمة "لاكم" على استئناف المباراة، وهذا الإجراء لا يطبق بأية حال فى الجولة الأخيرة فى المباراة النهائية للدورات الأولمبية وبطولات العالم ومسابقة كأس العالم ومباريات التحدى للاتحاد الدولى للملاكمة والبطولات القارية أو المباريات الدولية.

(ب) مكان الميقاتى:

يكون جلوس الميقاتى بجانب الحلقة مباشرة.

المادة (١٤): الأحكام

(أ) أنواع الاحكام:

تكون الأحكام على النحو الآتى:-

١- الفوز بالنقط:

يعتبر الملاكم فائزاً إذا حصل على أغلبية أصوات القضاة عند نهاية المباراة، وإذا حدث أن أصيب الملاكمان أو تلقيا ضربة قاضية فى وقت واحد ولم يتمكنوا من مواصلة اللعب فعلى القضاة أن يسجلوا النقاط التى حصل عليها كل منهما حتى توقف اللعب ويعتبر الملاكم الحاصل على نقط أكثر حتى توقف اللعب أو نهاية المباراة فائزاً.

٢- الفوز بالانسحاب:

إذا انسحب الملاكم من تلقاء نفسه بسبب اصابته أو أى سبب آخر أو عجز عن استئناف المباراة عقب انتهاء فترة الراحة مباشرة اعتبر الملاكم المنافس فائزاً.

٣- الفوز بإيقاف الحكم للمباراة:

(أ) خارج المستوى:

يستخدم حكم إيقاف الحكم للمباراة عندما يكون الملاك غير قادر على الاستمرار في اللعب أو خارج المستوى فإذا رأى الحكم أن الملاك خارج المستوى وأنه يتلقى لكمات مؤثرة فإنه يوقف المباراة ويعلن فوز المنافس.

(ب) فى حالة الإصابة:

إذا رأى الحكم أن الملاك غير لائق للاستمرار بسبب إصابته بلكمات صحيحة أو كان غير قادراً لأية أسباب بدنية أخرى توقف المباراة ويعلن المنافس فائزاً، ويكون للحكم الحق فى اتخاذ هذا القرار ويجوز له أن يستشير الطبيب ويأخذ بنصيحته.

ومن الأفضل قبل أن يصدر الحكم قراره أن يقوم بالكشف على الملاك الآخر لمعرفة ما إذا كانت به أية إصابة ويحق لعضو اللجنة الطبية الموجود بجانب الحلقة أن يطلب إيقاف المباراة إذا رأى لأسباب طبية عدم استمرار المباراة، وعليه أولاً أن يخطر رئيس لجنة مراقبة الحكم بذلك والذى عليه أن يقوم بدوره بإبلاغ الحكم بإيقاف المباراة ويوقف الحكم المباراة لمدة دقيقة واحدة على الأكثر ليتسنى لعضو اللجنة الطبية من فحص لياقة الملاك "المسئول الطبي يقصد به عادة رئيس اللجنة الطبية أو الطبيب المكلف بالمسئوليات الطبية للمباراة".

فى حالة الإصابة فى المباراة النهائية بعد الجولة الأولى فى بطولات الاتحاد الدولى للملاكمة أو الدورات الأولمبية أو أى دورة أو أى مباراة ثنائية يقوم كل قاضى بجمع النقاط لحظة وقوع الإصابة العارضة ويكون الملاك الحاصل على أكبر مجموع من النقاط حتى ذلك الوقت هو الفائز وفى حالة وقوع الإصابة فى الجولة الأولى من البطولة أو الدورة يعلن الملاك غير المصاب فائزاً. وفى المباراة الثنائية فإن حدوث الإصابة فى الجولة الأولى قد يؤدى إلى التعادل.

إذا استدعى الحكم الطبيب لفحص ملاك داخل الحلقة فلا يجوز تواجد غيرهما على الحلقة كما لا يسمح للتابعين الصعود إلى داخل الحلقة أو الإفريز أيضاً ويحق لرئيس لجنة المراقبة بعد استشارة أعضاء لجنة المراقبة إذا كان يعتقد أن فارق خمسة عشر نقطة التى سجلها الحاسب الآلى لأحد الملاكين تحتم إنهاء المباراة لإنقاذ الملاك المهزوم من تلقى مزيداً من اللكمات غير الضرورية، ويحق لرئيس لجنة المراقبة أن يوقف المباراة عن طريق إشارة بالجرس أو أية وسيلة أخرى متوفرة أمامه، ويقوم بعد ذلك بإخطار الحكم بذلك وتعلن النتيجة بفوز الملاك بإيقاف الحكم للمباراة لأن المهزوم خارج المستوى.

٤- الفوز بالشطب:

إذا شطب ملاك اعتبر منافسه فائزاً وإذا شطب الملاكمان فيعلن قرار بشطبهما ولا يحق للملاك المشطوب الحصول على أية جائزة أو ميدالية أو هدية تذكارية شرفية أو تقدير من

المخصص لأي مرحلة من مراحل المسابقة التي تم شطبها فيها بشرط أنه في الحالات الاستثنائية يكون الأمر متروكاً للجنة التنفيذية لتقرير غير ذلك وفي حالة غيابها يترك الأمر للجنة المراقبة أو اللجنة القائمة بعملها وفي حالة عدم وجودها أيضاً يترك للشخص أو الأشخاص المسؤولين عن النظام في المسابقة التي تم فيها الشطب ولكن مثل هذه القرارات كلها التي لم تصدر على اللجنة التنفيذية يتم مراجعتها وإقرارها من قبل اللجنة التنفيذية بعد أن تتسلم التقارير الموضوعة عن الحادث كلما يتطلب الأمر ذلك.

٥- الفوز بالضربة القاضية:

إذا كان الملاك في حالة كبو وعجز عن استئناف اللعب خلال عشر ثوانٍ يعتبر منافسه في هذه الحالة فائزاً بالضربة القاضية.

٦- إلغاء المباراة:

للحكم أن ينهي المباراة قبل نهاية الوقت لظروف طارئة خارجة عن إرادة الملاكين أو سلطة الحكم كحدوث تلف في الحلقة أو انقطاع التيار الكهربائي أو ظروف جوية طارئة وغيرها وفي هذه الأحوال يعلن إلغاء المباراة وإذا حدث مثل هذا في مباراة من مباريات البطولة فإن لجنة مراقبة الحكام ستتخذ الإجراءات اللازمة.

٧- عدم الصعود:

عندما يصعد ملاك إلى الحلقة بملابسه الكاملة مستعداً للملاكمة ولا يظهر منافسه بعد إعلان اسمه بواسطة الميكروفون ويدق الجونج وتمر فترة ثلاثة دقائق على الأكثر، عندئذ يعلن الحكم فوز الملاك الأول "لعدم الصعود" وعليه أولاً أن يخطر القضاة لتسجيل ذلك في أوراقهم ثم يجمع هذه الأوراق ويستدعى الملاك إلى وسط الحلقة وبعد إعلان القرار يرفع يده معلناً فوزه.

٨- التعادل "في المباريات الثنائية فقط":

بالنسبة للمباراة الثنائية الودية بين ناديين أو بلدين يجوز لهذين الناديين أو البلدين الاتفاق على قرار التعادل إذا كانت تقديرات معظم القضاة لهذه المباراة متساوية وبالمثل فإن حدوث إصابة طارئة في الجولة الأولى في المباريات الثنائية يمكن أن يؤدي إلى التعادل في هذه المباريات.

٩- الفوز بإيقاف الحكم للمباراة للضربات في الرأس:

ويتم ذلك عند تلقي أحد الملاكين ضربات عديدة وخطيرة في الرأس.

١٠- أحداث داخل الحلقة خارجة عن إرادة الحكم:

- (أ) إذا حدث شيء ما يمنع استمرار المباراة خلال دقيقة واحدة بعد دق الجونج اعلاناً ببداية الجولة الأولى أو الجولة الثانية "مثال انقطاع التيار الكهربائي" فسوف يتم إيقاف المباراة وإعادتها مرة ثانية في نهاية برنامج الفترة في نفس اليوم.
- (ب) أما إذا حدث ذلك أثناء الجولة الثالثة والأخيرة من المباراة توقف المباراة ويطلب من القضاة إعطاء القرار لتحديد الفائز في هذه المباراة ويعلن الفائز.

(ج) وإذا ما حدث الموقف وكانت المباراة المطلوب إعادتها ضمن المباريات الثلاثة الأخيرة في البرنامج فيتم إبلاغ الملاكمين بإعادة المباراة في أول برنامج اليوم التالي بعد إعادة الوزن والكشف الطبى على الملاكمين قبل المباراة.

المادة (١٥): منح الدرجات
إرشادات:

يراعى عند منح الدرجات الإرشادات الآتية:-

(١) اللكمات:

(أ) اللكمات التى تحتسب:

يقوم القاضى بتقدير النقط التى يحصل عليها كل ملاكم أثناء كل جولة وفقاً لعدد اللكمات التى يوجهها لمنافسه على أساس أن اللكمة التى تحتسب هى التى لم تصد ولم يدافع عنها والتى توجه مباشرة بالجزء الأمامى من قبضة اليد بالقفاز المقفول من إحدى اليدين إلى الجزء الأمامى أو الجانبي لرأس المنافس أو جسمه فوق خط الحزام. وتعتبر اللكمات التطويحية صحيحة وتحتسب إذا وقعت بالطريقة السابق إيضاحها. ويتم تقدير الضربات فى الالتحام فى نهاية الالتحام ويكون لصالح الملاك الذى تفوق فى تسديد الضربات وفقاً لدرجة تفوقه.

(ب) اللكمات التى لا تحتسب:

اللكمات التى لا تحتسب هى اللكمات التى يوجهها الملاك:

- ١- أثناء ارتكاب ضاربها مخالفة لأى بند من بنود القانون.
- ٢- أو اللكمة بجانب القفاز أو ظهر أو باطن القفاز أو بالقفاز المفتوح أو أى جزء آخر غير الجزء الأمامى من قبضة القفاز المقفولة.
- ٣- أو اللكمات التى تقع على الذراعين.
- ٤- أو اللكمات التى تؤدى بدون متابعتها بثقل الجسم أو الكتف.

(٢) الأخطاء:

(أ) إنذارات الحكم:

إذا أُنذر الحكم أحد المنافسين يجوز للقضاة إعطاء درجة واحدة للمنافس الآخر وعندما يقرر القاضى منح الدرجة للملاك بسبب خطأ ارتكبه منافسه وأُنذره الحكم بسببه فعلى القاضى أن يضع حرف (W) أمام الدرجات الخاصة بالملاك الذى تم إنذاره فى الخانة المعدة لذلك. أما إذا قرر القاضى ألا يمنح هذه الدرجة فعليه أن يضع علامة (X) أمام الدرجات المخصصة لتلك الجولة فى خانة الملاك الذى تم إنذاره مبيناً الأسباب التى دعت به إلى ذلك.

(ب) أخطاء أخرى:

إذا رأى القاضى خطأ لم يلاحظه الحكم أثناء أى جولة فله أن يقدر خطورة هذا الخطأ ويوقع جزاءً مناسباً على المخالف، وفى هذه الحالة يضع علامة (J) أمام الدرجات الخاصة بالملاكم المخالف فى الخانة المعدة لذلك مع بيان الأسباب.

(٣) منح الدرجات:

(أ) فى نهاية كل جولة:

تمنح عشرون درجة لكل جولة ولا يجوز استعمال الكسور، وفى نهاية كل جولة يمنح الملاكم المتفوق والأكثر مهارة عشرون درجة بينما منافسه درجات أقل منه نسبياً، وإذا تعادل الاثنان يمنح كل منهما عشرون درجة.

(ب) تحديد الدرجات:

- يتم منح الدرجات وفق القواعد الآتية:-
- درجة واحدة لكل ثلاث ضربات صحيحة.
- درجة واحدة للإنذار الذى يوجهه الحكم ويعتبره القاضى صحيحاً أو إنذار القاضى الشخصى.
- إذا تراوح عدد الضربات ما بين ١٢/٩/٦/٣ الخ. يتم الرجوع إلى الجدول الآتى:-

الدرجة	عدد الضربات
صفر	١
١	٢
١	٣
١	٤
٢	٥
٢	٦
٢	٧
٣	٨
٣	٩
٣	١٠
٤	١١
٤	١٢
٤	١٣
٥	١٤
	وهكذا

(ج) فى نهاية المباراة:

- إذا تبين فى نهاية المباراة، وبعد إعطاء الدرجات لكل جولة وفقاً للإرشادات فى رقم (١)،
- (٢) من هذه المادة، أن الملاكين متعادلان بالنقاط فإن القاضى يحكم لصالح الملاك:-
- ١- الذى كان أكثر تقدماً وكان أسلوب أدائه أفضل أو متساوياً مع منافسه.
- ٢- الذى كان دفاعه أفضل فى الصد، والدفع وتجنب الضربات واستعمال الخطوات الجانبية وغير ذلك لتفادى هجوم المنافس.
- ٣- الفائز يجب أن يرشح فى كل مباراة ويجوز منح قرار متعادل فى المباريات الثنائية فقط (لا بد أن يكون هناك فائز فى البطولات جميعها).

(د) لكلمات الكبو:

لا تمنح أى نقاط إضافية للكلمات الكبو.

(٤) استخدام أجهزة التسجيل الإلكترونية:

- (أ) فى حالة استخدام أجهزة التسجيل الإلكترونية يتم تطبيق الآتى:-
- (ب) عند استخدام أجهزة التسجيل الإلكترونية يكون قرار النقاط نتيجة للكلمات الصحيحة وجميع البيانات الأخرى التى يقوم القاضى بتغذية الجهاز بها عن طريق الضغط على الزر الخاص بذلك.
- (ج) تحتسب النتيجة النهائية أتماتيكياً على أساس الكلمات الصحيحة المسجلة وعلى أساس أن المبدأ الأساسى هو أن تلك الكلمات قد قام بإدخالها فى الكمبيوتر فى النتيجة النهائية ثلاثة من القضاة الخمسة على الأقل فى نفس الوقت.
- (د) فى النظام الإلكتروني يكون تسجيل الإنذار مقابل نقطتين فقط (ما يساوى لكمتين صحيحتين).
- (هـ) يتم تحديد الفائز بالنقاط وفقاً لمجموع عدد الكلمات الصحيحة التى يتم تسجيلها خلال الجولات الثلاثة ولا يتم تحويل هذه الكلمات إليها يساوى لكمتين صحيحتين نقط ويكون الملاك الذى سجل له أكبر عدد من الكلمات الصحيحة هو الفائز.
- (هـ) يتم تسجيل النتائج الفردية المسجلة بواسطة كل القضاة الخمسة بخلاف النتيجة النهائية المشتركة "وهى عبارة عن مجموع الكلمات التى سجلت بواسطة ثلاثة قضاة على الأقل فى وقت واحد".
- (و) وإذا تساوى اللاعبان فى نهاية المباراة فى عدد الكلمات فيعتبر الملاك الفائز هو الذى حصل على أكبر عدد من الكلمات فى التسجيلات الفردية لثلاثة قضاة من الخمسة بعد استبعاد التسجيل الأعلى والأقل للقاضيين الآخرين لكل ركن من الأركان.

- (ر) وإذا تساوى كلا الملاكمين فى ذلك أيضاً فيطلب من القضاة الخمس إصدار القرار طبقاً لحكم المادة (١٧) بند (٣) فقرة (ج) وذلك بالضغط على الزر الخاص بذلك.
- ٢- فى حالة استخدام جهاز التسجيل الإلكتروني لا تستخدم أوراق تسجيل النتائج الخاصة بالقضاة حيث إن جميع البيانات اللازمة لاتخاذ القرار مسجلة فى الكمبيوتر وفى نهاية المباراة يتم طبعتها أوتوماتيكياً.
- ٣- وإذا تعطل جهاز النتائج يتم إجراء آلائي:-
- (أ) يوقف رئيس لجنة مراقبة الحكام المباراة لمدة دقيقة واحدة وإذا لم يتم إصلاح الجهاز خلال هذه الفترة، فتستأنف المباراة مع تطبيق حكم المادة (١٢) بند (ب) فقرة (١) "لجنة مراقبة الحكام" وتعتبر قرارات أعضاء اللجنة الخمس هى النتيجة الرسمية للمباراة.
- (ب) فى حالة تعذر إصلاح الجهاز فيكون للجنة المراقبة الحق فى أن تقرر تطبيق حكم المادة (١٧) بند ١، ٢، ٣ فى المباريات الباقية.
- ٤- فى بطولات الاتحاد الدولى للملاكمة وفى الألعاب الأولمبية سيتم تشغيل أجهزة التحكيم الإلكترونية بواسطة أفراد يتم اختيارهم من قبل الاتحاد الدولى للملاكمة للهواة.

المادة (١٦): الأخطاء

(أ) التحذيرات - الإنذارات - الشطب:

- للحكم أن يحذر الملاكم أو ينذره أو يشطبه بدون سابق إنذار إذا لم يطع تعليماته، أو خالف قوانين الملاكمة أو لعب بروح غير رياضية أو ارتكب خطأ ويجوز للحكم أن يوجه التحذير للملاكم بدون إيقاف اللعب فى أية فرصة مأمونة.
- وإذا رغب فى إنذار ملاكم فعليه أن يوقف المباراة ويبين نوع المخالفة ويشير إلى الملاكم المخالف لكل من القضاة الخمسة.
- لا يجوز للحكم إذا كان قد وجه إنذار لخطأ معين مثل "المسك" أو يوجه تحذيراً لنفس هذا النوع من المخالفة.
- إن توجيه ثلاثة تحذيرات لنفس النوع من الخطأ يعنى ضرورة توجيه إنذار للمخالف ويجوز توجيه ثلاثة إنذارات فقط للملاكم فى المباراة الواحدة ويشطب الملاكم تلقائياً بعد الإنذار الثالث.

(ب) أنواع الأخطاء هى:-

- ١- الضرب تحت الحزام والمسك، والدوس على قدم المنافس أو الرفس أو الضرب بالقدم أو الركبة.
- ٢- الضرب بالرأس أو الكتف أو الساعد أو الكوع وخنق المنافس بالضغط على وجه المنافس بالذراع أو الكوع أو ضغط رأسه للخلف على الحبال.

- ٣- الضرب بالقفاز المفتوح أو الجزء الداخلى للقفاز أو بالمعصم أو بجانب اليد.
- ٤- الضربات التى تقع على ظهر المنافس وبالذات ما كان منها خلف الرقبة أو الرأس أو لكم الكليتين.
- ٥- الضربة المحورية (الضرب مع لف القبضة فى جسم المنافس).
- ٦- الهجوم مع مسك الحبال أو استخدامها استخداماً غير عادى.
- ٧- التحميل على المنافس أو المصارعة والتلاحم.
- ٨- الهجوم على المنافس أثناء وقوعه على الأرض أو فى طريقه إلى القيام منها.
- ٩- المسك.
- ١٠- المسك مع الضرب أو الضرب مع السحب.
- ١١- مسك أو حبس ذراع المنافس ورأسه أو دفع الذراع بشدة تحت إبط المنافس.
- ١٢- الغطس تحت الحزام بطريقة تعرض المنافس للخطر.
- ١٣- الدفاع السلبي بواسطة التغطية المزدوجة أو تعمد الوقوع أو الدوران للخلف لتفادى الضربات.
- ١٤- التفوه بألفاظ خارجة أو عدوانية أثناء الجولة.
- ١٥- عدم الرجوع للخلف عند صدور أمر الحكم بالانفصال.
- ١٦- محاولة ضرب المنافس عقب صدور أمر الحكم بالانفصال مباشرة وقبل الرجوع خطوة للخلف.
- ١٧- الاعتداء على الحكم أو السلوك العدوانى تجاهه فى أى وقت من المباراة.
- ١٨- تعمد خلع واقي الأسنان.
- ١٩- مد اليد مفردة (ممتدة) بما يعيق أو يضر رؤية المنافس.

(ج) التابعان:

كل ملاكم مسئول عن تابعه.

(د) استشارة الحكم للقضاة:

يجوز للحكم إذا اعتقد أن خطأ ما قد ارتكب ولم يراه يلجأ فى هذه الحالة إلى استشارة

القضاة.

المادة (١٧): الكبو

(أ) تعريف الكبو:

يعتبر الملاكم فى حالة كبو:

إذا لمس أرضية الحلقة بأى جزء من جسمه بخلاف قدميه.

- ١- أو إذا أمسك بالحبال أو تعلق بها لعدم قدرته على استئناف اللعب نتيجة لضربه أو عدة ضربات.
- ٢- أو إذا كان كل أو أى جزء من جسمه خارج الحبال نتيجة لضربة أو عدة ضربات.

٣- إذا تلقى لكمة قوية لم يقع بتأثيرها أو يتعلق بالحبال ولكنه لم يكن فى كامل وعيه ولا يستطيع فى رأى الحكم مواصلة المباراة.

(ب) العد:

- فى حالة كبو الملاكم وبدء الحكم عد الثوانى مباشرة بصوت مرتفع من ١ إلى ١٠ وبين كل عدة وأخرى فارق من الزمن مقداره ثانية واحدة ومشيراً فى كل عدة بيده بطريقة تسمح للملاكم أن يكون منتبهاً للعد.
- ويلاحظ أنه قبل النطق بالرقم (١) يجب أن يكون قد مرت فترة ثانية واحدة على كبو الملاكم على الأرض وبدء العد.
- وإذا لم يذهب المنافس بناء على أمر الحكم إلى الركن المحايد يوقف الحكم العد إلى أن يتم ذلك ثم يستأنفه بعد ذلك.
- يقوم القاضى بتسجيل حرفين (KD) فى مكان الملاحظات عندما يقوم الحكم بالعد على أحد الملاكمين كما يقوم القاضى بتسجيل الحروف (KD-H) فى مكان الملاحظات عندما يكون الملاكم فى حالة كبو نتيجة للكم فى الرأس.

(ج) مسئوليات المنافس:

فى حالة كبو الملاكم يجب على المنافس أن يذهب فى الحال إلى الركن المحايد حسب إشارة الحكم ولا يجوز له استئناف اللكم إلا بعد أن يقوم منافسه من الأرض ويأمر الحكم "باللكم".

(د) العدات الثمانية الإجبارية:

عند كبو الملاكم نتيجة لكمة من منافسه لا تستأنف المباراة قبل أن يصل الحكم للعد الثامن حتى لو كان الملاكم على استعداد لاستئناف اللعب قبل ذلك.

(هـ) الضربة القاضية:

عندما ينطق الحكم بالعد العاشر وكلمة (Out) تعتبر المباراة منتهية بالضربة القاضية.

(و) كبو الملاكم فى نهاية الجولة:

فى حالة كبو الملاكم عند نهاية أية جولة باستثناء الجولة الأخيرة فى المباراة النهائية فى دورة الألعاب الأولمبية وبطولات العالم والبطولات القارية وكأس العالم ومباريات التحدى للاتحاد الدولى والدورات الدولية، يستمر الحكم فى العد فإذا وصل إلى العدة العاشرة يعتبر ذلك الملاكم مهزوماً بالضربة القاضية أما إذا كان الملاكم مستعداً لاستئناف المباراة قبل العدة العاشرة يعطى الحكم الأمر فى الحال باستئناف اللعب.

(ز) كبو الملاكم مرة أخرى بدون لكمة جديدة:

إذا كبا الملاكم نتيجة للكمة واستؤنفت المباراة بعد العد الثامن ثم وقع الملاكم نفسه مرة أخرى بدون أن يتلقى لكمة جديدة فإن الحكم سيستأنف العد بعد الرقم الثامن الذى توقف عنده.

(ح) كبو الملاكين:

إذا كبا الملاكمان فى وقت واحد يستمر الحكم فى العد ما دام أحدهما لا يزال فى حالة الكبو، فإذا ظل كلا الملاكين فى حالة كبو حتى النطق بالرقم "عشرة" توقف المباراة وتعلن النتيجة من واقع الدرجات التى منحت للملاكين منذ بدء اللعب حتى حدوث الكبو.

(ط) عجز الملاك عن استئناف اللكم:

يعتبر الملاك مهزوماً إذا عجز عن استئناف اللعب عقب فترة الراحة مباشرة أو إذا كبا وعجز عن استئناف اللكم خلال ١٠ ثوانى.

(ى) حدود العد الإجبارى:

- يقوم الحكم بإيقاف المباراة إذا تعرض لثلاث عدات إجبارية فى نفس الجولة أو أربع مرات خلال المباراة بأكملها (إيقاف الحكم للمباراة - إيقاف الحكم للمباراة لضربات فى الرأس).
- يجب إيقاف الحكم للمباراة بين السيدات فى حالة السقوط مرتين فى الجولة الواحدة أو ثلاثة خلال المباراة بأكملها.
- وسقوط الملاك أو العد عليه بسبب خطأ ارتكبه منافسه لا يحسب ضمن حدود العد الإجبارى.

المادة (١٨):

إجراءات ما بعد الضربة القاضية أو إيقاف الحكم للمباراة للكلمة أو كلمات فى الرأس:
(أ) الملاك فاقد الوعى:

إذا فقد الملاك وعيه فلا يحق لغير الحكم والطبيب المستدعى بالتواجد فوق الحلقة إلا إذا طلب الطبيب مساعدة إضافية.

(ب) الرعاية الطبية:

يتولى الطبيب الكشف على الملاك الذى تلقى ضربة قاضية نتيجة لكلمة فى الرأس أثناء المباراة أو عند إيقاف الحكم للمباراة بسبب تلقى الملاك لكلمات قوية فى رأس جعلته غير قادر على الدفاع عن نفسه وغير قاد على الاستمرار، كما يتولى أحد الإداريين الموجودين نقل الملاك إلى منزله أو أى مكان مناسب للرعاية ويتحتم على طبيب الحلقة استدعاء أخصائى أعصاب فى أقرب فرصة ممكنة خلال ٢٤ ساعة لتقرير إجراءات معالجة الملاك ووضع تحت المراقبة لمدة أربعة أسابيع.

(ج) فترات الراحة:

(١) ضربة قاضية واحدة أو إيقاف الحكم للمباراة للضربات فى الرأس.

- الملاك الذى تلقى ضربة قاضية واحدة نتيجة لكلمة فى الرأس خلال المباراة أو عند إيقاف الحكم للمباراة بسبب تلقى الملاك لكلمات شديدة فى رأسه جعلته غير قادر على الدفاع عن نفسه وعن الاستمرار فى اللعب لا يسمح له بالاشتراك فى المباريات أو اللكم خلال التدريب

قبل انقضاء أربعة أسابيع على الأقل من حدوث الضربة القاضية أو توقف المباراة للكلمات في الرأس.

(٢) ضربتان قاضيتان أو إيقاف الحكم للمباراة للكلمات في الرأس.

– الملاكم الذى يتلقى ضربتين قاضيتين خلال ثلاثة شهور نتيجة للكلمات في الرأس خلال المباريات أو الذى يوقف الحكم المباراة له نتيجة لكلمات شديدة في رأسه تجعله غير قادر على الدفاع عن نفسه أو غير قادر على الاستمرار في اللعب مرتين خلال ثلاثة شهور لا يسمح له بالاشتراك في المباريات أو اللكم خلال التدريب قبل انقضاء ثلاثة شهور من تاريخ الضربة القاضية الثانية أو المرة الثانية التى أوقف فيها الحكم المباراة للكلمات في الرأس.

(٣) ثلاث ضربات قاضية أو إيقاف الحكم للمباراة للضرب في الرأس.

– الملاكم الذى يتلقى ثلاث ضربات قاضية خلال ١٢ شهراً نتيجة لضربات في الرأس أو يوقف الحكم له ثلاث مباريات بسبب تلقيه ضربات شديدة في رأسه جعلته غير قادر على الدفاع عن نفسه أو الاستمرار في اللعب لا يسمح له بالاشتراك في المباريات أو التدريب لمدة عام من تاريخ الضربة القاضية الثالثة أو (إيقاف الحكم للمباراة للكلمات في الرأس).

(٤) يجب أن يسجل في بطاقة المسابقات الدولية الخاصة بالملاكم كل ضربة قاضية نتيجة

لكلمات في الرأس وكل إيقاف للمباراة نتيجة لكلمات في الرأس.

(د) التصريح الطبى بعد انقضاء فترة الراحة:

قبل السماح للملاكم باستئناف اشتراكه في المباريات عقب أى فترة من فترات الراحة المشار إليها في الفترات السابقة يتحتم أن يتم إجراء كشف طبى لهذا الملاكم بمعرفة أخصائى أعصاب لتقرير مدى صلاحيته للاشتراك في المباريات القادمة.

ولكن أمكن إجراء فحوص خاصة له مثل رسم المخ الكهربائى أو أشعة على المخ بالكمبيوتر إذا كان هذا ضرورياً، كما يجب أن تسجل نتائج هذه الفحوص وكذلك التصريح باستئناف اللكم في بطاقة المسابقات الدولية الخاصة بالملاكم.

(هـ) إيقاف الحكم للمباراة للضربات في الرأس:

يقوم الحكم بإخطار لجنة مراقبة الحكام والقضاة في حالة إيقافه للمباراة نتيجة تلقى ملاكم ضربات شديدة في الرأس جعلته غير قادر على الاستمرار في اللعب وعلى القضاة تسجيل هذه الحالة في أوراق النتيجة ويؤخذ هذا القرار عندما ينجو الملاكم من الضربة القاضية نتيجة لكلمات شديدة في الرأس تجعله غير قادر على الدفاع عن نفسه والاستمرار في اللكم (ولا يستخدم هذا القرار عندما يكون الملاكم خارج المستوى) أى الذى يتلقى من منافسه لكلمات كثيرة تسجل ضده بينما هو لا يستطيع أن يسجل لنفسه أى لكلمات.

(و) الإجراءات الوقائية:

الملاكم الذى يهزم فى مباريات صعبة نتيجة لكمات كثيرة فى الرأس أو سقوطه عدة مرات على الأرض فى مباريات متتالية لا يسمح له الاشتراك فى المباريات أو التدريب لمدة لا تقل عن أربعة أسابيع بعد آخر مباراة له إذا ما قررت لجنة مراقبة الحكام بناء على توصية المندوب الطبى ضرورة ذلك وتتخذ جميع الإجراءات الوقائية فى حالة حدوث ضربة قاضية أثناء التدريب.

المادة (١٩): التصافح باليدين

(أ) الهدف:

يجب أن يتصافح الملاكمان قبل بدء المباراة وبعد انتهائها بشكل مناسب رمزاً للروح الرياضية الحقيقية.

(ب) الوقت المخصص للتصافح:

يتم التصافح قبل بدء الجولة الأولى وبعد إعلان النتيجة فقط ويحظر أى تصافح بين الجولات.

المادة (٢٠): استخدام العقاقير

(أ) تعاطى المنشطات:

يحظر على الملاكم أو الملاكمة من السيدات تعاطى أو استخدام أى مادة غريبة عن الجسم أو تناول أو إدخال أى مادة فسيولوجية بكميات غير طبيعية فى الجسم بهدف رفع درجة الأداء "المنشطات" وذلك طبقاً لقواعد اللجنة الأولمبية الدولية التى تعتبر جزءاً من هذه القاعدة. ويطبق على السيدات الملاكمات نفس الشروط المطبقة على الرجال فيما يختص بالكشف عن المنشطات.

المادة (٢١): الحد الأدنى لسن الملاكمين

(أ) الحد الأدنى للسن:

لا يسمح للملاكم الذى يقل سنه عن ١٧ سنة الاشتراك فى الألعاب الأولمبية أو بطولات العالم أو البطولات القارية أو المباريات الدولية.

(ب) الحد الأقصى للسن:

الحد الأقصى لسن الملاكم للاشتراك فى الألعاب الأولمبية أو بطولات العالم أو البطولات القارية أو المباريات الدولية هو ٣٤ سنة (وفق تاريخ الميلاد).

المادة (٢٢): تقارير الإداريين

التصريحات لوسائل الإعلام: لا يحق لأعضاء اللجنة التنفيذية وأعضاء اللجنة الطبية وأعضاء لجان الاتحاد الدولى للملاكمة والحكام/القضاة المقيدين فى المباريات الإدلاء بأية تصريحات للصحافة أو التلفزيون أو الإذاعة حول شئون اللعب والتحكيم فى تلك المباريات ويخول فقط للرئيس أو من يختاره فقط الحق فى ذلك.

المادة (٢٣): تطابق القواعد والقوانين

من المرغوب فيه بالنسبة لجميع الاتحادات الأعضاء في الاتحاد الدولي للملاكمة للهواة اتخاذ الخطوات اللازمة لمطابقة القواعد التي تعمل بمقتضاها مع قوانين الاتحاد الدولي للملاكمة لضمان تناسق قوانين الملاكمة في جميع أنحاء العالم. إلا إذا كانت القواعد في الاتحادات الأعضاء أكثر قوة وصرامة من قواعد الاتحاد الدولي للملاكمة للهواة.

المادة (٢٣): الجوائز والكؤوس في مسابقات الدول (أ) الجوائز:

في المسابقات الدولية يجوز تقديم كؤوس أو جوائز شرفية.

(ب) ترتيب الفرق:

يتم تحديد ترتيب الفرق على النحو التالي:-

- ١- الفائز في كل مباراة في الأدوار التمهيدية أو دور الثمانية يحصل على نقطة واحدة.
- ٢- يحصل الفائز في كل مباراة في الأدوار قبل النهائية (دور الأربعة) على نقطتين.
- ٣- الفائز في المباراة النهائية يحصل على ثلاث نقاط.
- ٤- تمنح النقط أيضاً في حالة تعذر إقامة المباراة لأي سبب من الأسباب.
- ٥- في حالة حصول فريقين أو أكثر على عدد متساو من النقط فيتوقف ترتيب الدول على الآتي:-

(أ) عدد مرات الفوز في المباريات النهائية، وإذا تساوت في هذا.

(ب) عدد مرات الفوز بالمركز الثاني، وإذا تساوت في هذا أيضاً.

(ج) عدد مرات الفوز بالمركز الثالث.

(د) احتساب النقط في مسابقات الفرق:

يمنح الملاك الفائز في كل مباراة نقطتين لفريقه والمهزوم نقطة واحدة أما في حالة شطب الملاكم فإنه لا يحصل على أية نقطة.

المادة ٢٤ : اللياقة الطبية والبطاقات الطبية :

(أ) التصريح الطبي :

لا يسمح للملاكم بالاشتراك في أية مباراة دولية إذا لم يكن حاصلاً على شهادة بصلاحيته لذلك من طبيب مؤهل معتمد من الاتحاد المسئول عن تنظيم المباريات، وفي حالة الاشتراك في الدورات الاولمبية أو البطولات الدولية والقارية تكون هذه الشهادة معتمدة من اللجنة الطبية التابعة للاتحاد الدولي للملاكمة للهواة.

(ب) الشهادة الطبية :

يجب على كل ملاكم يشترك فى مباراة خارج بلاده أن يحصل على شهادة موقعاً عليها من طبيب معتمد توضح أنه قبل مغادرة بلاده كان فى صحة جيدة ولا يشكو أو يعانى من أى إصابة أو عدوى أو عجز قد يؤثر على قدرته على اللكم فى البلاد التى سوف يزورها. ويجوز أن ترفق هذه الشهادة بسجل الملاكمين فى البطولات الدولية أو بطاقتهم الشخصية وأن تقدم عند إجراء الكشف الطبى عليهم قبل بدء عملية الوزن.

(ج) الحالات المحظورة :

الحالات المحظورة مدرجة فى الدليل الطبى.

(د) الجروح والتسلخات :

لا يسمح لأى ملاكم الاشتراك فى أية مباراة إذا كان يضع ضمادة على جرح أو قطع أو تسلخ أو انتفاخ دموى فى فروة رأسه أو وجهه بما فى ذلك الأنف والأذنين ويسمح له باللعب إذا كان يضع كلوديوم أو شريط لاصق على التسلخات ويكون القرار فى ذلك للطبيب الذى يقوم بفحصه يوم المباراة.

(هـ) الدليل الطبى :

القواعد الطبية الأخرى مشار إليها فى الدليل الطبى.

(د) اللياقة الطبية :

من المستحسن إذا أمكن إلا يسمح للملاكم بأن يبدأ اللعب إذا لم يكن حاصلاً على شهادة لياقة طبية بصلاحيته من طبيب معتمد نتيجة اختبارات وفحوصات يجب إن أمكن أن تتضمن الآتى أو ما يماثلها :

- ١- كشف طبى شامل مع التركيز على أعضاء البصر والسمع والتوازن والجهاز العصبى.
- ٢- كشف قياسات جسمية متضمناً قياس الطول والوزن على الأقل.
- ٣- كشف بيولوجى متضمن فحص للدم والبول.
- ٤- كشف أعصاب متضمناً رسم كهربائى للمخ.
- ٥- رسم أشعة للججمة.
- ٦- كشف للقلب بما فى ذلك رسم قلب.
- ٧- أشعة مقطعية للمخ بالكمبيوتر إن أمكن.
- ٩- اعداد سجل طبى لتوثيق المباراة طبياً قبل وأثناء وبعد المباراة ويجب تكرار الفحص الطبى هذا مرة كل سنة على الأقل ويجب أن يتضمن البنود ١، ٢، ٤ المشار إليها سابقاً.

تفسير المادة ٢٤ : اللياقة الطبية :

بالإضافة إلى ما ورد فى نص المادة يمكن إضافة الملحوظات الآتية :

١- حفاظاً على سلامة المشتركين فى البطولة تطلب الشهادات الطبية التى تؤكد سلامة الملاكم من أى مرض معدى قد تكون نتائجه سيئة لو انتشر خلال البطولة أو بعدها، بعد رجوع الملاكمين إلى دولهم.

٢- تحرم الملاكمة على المرضى والمصابين بما ورد فى نقطة -ج- وذلك حتى لا يكون مظهرهم وسلوكهم على الحلقة غير مناسباً وضاراً بسلامتهم لعدم استطاعتهم الدفاع عن أنفسهم.

٣- وجود ضمادة على الجرح أثناء التلاكم مظهر غير جيد فى الملاكمة وتوهم الجمهور أنها رياضة العنف، كما أن استخدام الضمادة فوق الجرح يتم فى الجروح العميقة أو المضاعفة أو حتى المحتمل مضاعفتها بعد قليل، أما استخدام الكلود يوم فهو للجروح الصغيرة ولمجرد إيقاف النزيف الخفيف وقتياً فقط.

٤- يجب على الطبيب مراعاة الأمراض المعدية وخاصة لا قفاز الملاكمة يسهل عن طريقة نقل الميكروبات الى المنافس إذا كان الملاكم مصاباً بأحد الأمراض المعدية.

٥- يجب مراعاة ما احتواه التقرير الطبى الموجود فى مرفقات هذا الكتاب بكل دقة.

المادة ٢٥ : وجود الطبيب :

(أ) الحضور المطلوب :

يجب أن يحضر المباريات طبيب معتمد ولا يغادر المكان الذى تقام فيه المباريات قبل انتهاء الملاكمة الأخيرة ويجب أن يطمئن على حالة الملاكمين الذين اشتركوا فيها.

تفسير المادة ٢٥ : الطبيب :

يجب على الطبيب الذى يحضر مباريات الملاكمة أن يراعى النقاط التالية :

- ١- لا يصعد على الحلقة إلا إذا طلب منه الحكم ذلك.
- ٢- إذا طلب الحكم من الطبيب توضيح موقفه من الحالة الحادثة فعليه استخدام أحد الألفاظ الآتية :

• قف فى حالة اقتناع الطبيب بأن الجرح يمنع الملاكم من استئناف اللكم بصورة طيبة.

٣- يجب على الطبيب مراعاة الاصابات فى الوجه والرأس ولا يعتمد فقط على مجرد القاء نظرة شاملة ولكن عليه أن يفحص رأس الملاكم جيداً لأن كثيراً ما يخفى شعر الرأس احدى الاصابات العميقة.

٤- فى القواعد الدولية السابقة كان يخاف الملاكم وخاصة فى الأدوار القبل النهائية من أن يظهر للطبيب أى مرض أو اصابة يحتمل منها حرمانه من الاشتراك فى المباراة خوفاً من

فقد احدى الميداليات التى ضمن فوزه بها بمجرد اشتراكه فى مباريات الدور النهائى، ولكن القواعد الدولية الجديدة استحدثت أنه يسمح للملاكم بعدم الصعود على الحلقة إذا كان مصاباً بأى اصابة أو حتى كان وزنه زائد، وكل ذلك سوف لا يحرمه من الحصول على ميدالية الدور قبل النهائى بالرغم من عدم صعوده على الحلقة.

٥- يجب أن يهتم الطبيب بالكشف على الملاكم الذى توجه إليه مجموعة كبيرة من اللكمات على منطقة الوجه والرأس، حتى ولو فاز فى المباراة، لأن حماية هذه المنطقة الهامة من جسم الإنسان هو واجب انسانى قبل أى شئ.

المادة ٢٦ : الحد الأدنى والأقصى لسن الملاكمين :

لا يسمح للملاكم الذى يقل سنه عن ١٧ سنة أن يشترك فى الألعاب الأولمبية والبطولات العالمية والاقليمية أو فى المباريات الدولية ويكون أقصى حد للسن للملاكم للإشتراك فى البطولات الدولية هو ٣٢ سنة.

المادة ٢٧ : تقارير الاداريين :

(أ) التصريحات لوسائل الاعلام :

يجب على أعضاء هيئات التحكيم فى البطولات العالمية والدورات الاولمبية أو البطولات القارية عدم الاتصال بالصحافة أو التلفزيون والاذاعة فى الشؤون التى تتعلق بالملاكمة أو التحكيم فى هذه المباريات.

المادة ٢٨ : المطابقة :

التناسق :

على جميع الاتحادات التابعة للاتحاد الدولى للملاكمة للهواة مراعاة أن تكون القواعد التى تعمل بمقتضاها مطابقة لقوانين الاتحاد الدولى للملاكمة للهواة لضمان تناسق قوانين الملاكمة للهواة فى جميع أنحاء العالم (على أن تكون هذه القواعد أكثر صرامة من قوانين الاتحاد الدولى للملاكمة للهواة).

تفسير المادة ٢٨ : المطابقة :

جميع الاتحادات المنضمة للاتحاد الدولى للملاكمة للهواة يجب أن تلتزم بهذه القواعد حتى يكون هناك توحيد للملاكمة فى جميع أنحاء العالم.

المادة ٢٩ : المباريات والمسابقات بين الدول :

(أ) القواعد :

يجب تطبيق قوانين الاتحاد الدولى للملاكمة للهواة فى المسابقات التى تقام بين الدول إلا إذا اتفق مسبقاً على عكس ذلك.

(ب) الإداريون :

لا يقوم بالتحكيم فى المسابقات الدولية سوى محكمين محايدين إلا إذا اتفقت الدول المعنية على عكس ذلك ويقوم بإدارة المباراة حكم من الاتحاد الدولى للملاكمة للهواة (يكون دولياً أو قارياً) وثلاثة أو خمسة قضاة من نفس الحكام الدوليين كلما أمكن ذلك.

(ج) زمن الجولات :

يجوز إقامة المباريات بين الدول وفق الاتفاق الذى يتم بينها من أربع جولات مدة كلم نها ثلاث دقائق أو ست جولات مدة كلم نها دقيقتان على الأكثر ولا يجب أن تكون المباريات أكثر من ذلك.

(د) منح الدرجات :

يمنح الملامك الفائز فى كل مباراة نقطتين لفريقه. والمهزوم نقطة واحدة أما فى حالة شطب الملامك فإنه لا يحصل على أية نقطة.

المادة ٣٠ : الجوائز ومسابقات الكؤوس فى البطولات بين الدول (أ) الجوائز :

فى المسابقات الدولية يجوز تقديم كؤوس أو جوائز شرفية.

(ب) ترتيب الفرق :

يتم تحديد ترتيب الفرق على النحو التالى :

- ١- الفائز فى كل مباراة فى الأدوار التمهيدية أو دور الثمانية يحصل على نقطة واحدة.
- ٢- يحصل الفائز فى كل مباراة فى الأدوار قبل النهائية (دور الأربعة) على نقطتين.
- ٣- الفائز فى المباراة النهائية يحصل على ثلاث نقط.
- ٤- تمنح النقط أيضاً فى حالة تعذر إقامة المباراة لأى سبب من الأسباب.
- ٥- فى حالة حصول فريقين أو أكثر على عدد متساو من النقط فيتوقف ترتيب الدول على الآتى :

(أ) عدد مرات الفوز فى المباريات النهائية، وإذا تساوت فى هذا.

(ب) عدد مرات الفوز بالمركز الثانى، وإذا تساوت فى هذا أيضاً.

(ج) عدد مرات الفوز بالمركز الثالث.

تفسير المادة ٣٠ : الجوائز ومسابقات الكؤوس فى البطولات بين الدول :

بالإضافة إلى ما تقدم فى نص المادة تراعى الملاحظات الآتية :

فى احتساب النقط فى مباريات الفرق :

أولاً : فى حالة فريقين :

يحصل الملامك الفائز على نقطتين لفريقه.

ويحصل المغلوب على نقطة واحدة فقط.

ولا يحصل الملامك المشطوب على أى نقطة.

وإذا شطب كلا الملاكين فلا يحصل أى منهما على أى نقطة.
ويعتبر الفريق الذى يحصل على أكبر مجموع من النقاط فى جميع الأوزان فائزاً بالمرتبة الأولى وفى حالة حصول الفريقين على مجموع متساوى من النقاط يعتبر الفريق الفائز بالمرتبة الأولى هو الذى احرز أكبر عدد من الفائزين (يمثل أكبر عدد من الأوائل).
ويلاحظ هنا أنه بالرغم من أن الملاكمة لا تعادل فيها إلا أن التعادل فى النقاط قد يحدث نتيجة لحالات الشطب أو زيادة أحد الملاكين عن الوزن المقرر أو خلاف ذلك من حالات الطارئة.

ثانياً : فى حالة أكثر من فريقين :

فقد تجرى هذه البطولات بخروج المغلوب من مرة واحدة أو دورى من دور واحد أو دورى مزدوج، أما فى البطولات العالمية أو البطولات الاقليمية أو الدورات الاولمبية فإن كل وزن يعتبر بطولة مستقلة بعدد الدول التى تشترك فيه، ولا بد فى هذه البطولات أن تكون المباريات لجميع الأوزان على طريقة خروج المغلوب من مرة واحدة وبأسلوب السابق شرحه فى مادة رقم ٧.

من هذه القواعد :

- ١- فى حالة خروج المغلوب من مرة واحدة فى بطولة الفرق :
 - يبدأ حساب النقاط لكل وزن من دور الأربعة فقط.
 - فى الملاكمة يوجد مركزين ثالث وثالث مكرر ويحصل على كل منهما على نقطة واحدة.
 - ويحصل الملاك الذى يحرز المركز الأول على ثلاث نقاط.
 - ويحصل الملاك الذى يحرز المركز الثانى على نقطتين فقط.
 - ويحصل الملاك الذى يحرز المركز الثالث على نقطة واحدة.
 - ويحصل المرمك الذى يحرز المركز الثالث مكرر على نقطة واحدة.
- ويعتبر الفريق الذى يحصل على أكبر مجموع من النقاط فى جميع الأوزان فائزاً بالمرتبة الأولى. وفى حالة حصول فريقين أو أكثر على مجموع متساو من النقاط يعتبر الفوز بالمرتبة الأولى حسب القواعد الآتية :

- (أ) الفائز بأكبر عدد من المراكز الأولى فإن تساوى فى ذلك أكثر من فريق.
- (ب) الفائز بأكبر عدد من المراكز الثانية، فإن تساوى فى ذلك أكثر من فريق.
- (ج) الفائز بأكبر عدد من المراكز الثالثة.

٢- فى حالة تنظيم البطولات بطريقة الدورى :

حينما يتقابل فريقان يحدد الفائز منهما حسب القواعد المذكورة فى حالة الفريق السابق ذكرها ثم يعتبر هذا الفريق فائزاً فى هذه المباراة ويحصل على عدد من النقاط قد يكون ٣ أو ٧ أو .. حسب التنظيم الموضوع.

أما الفريق الآخر فيعتبر مهزوماً في هذه المقابلة ويحصل على عدد من النقاط قد تكون ١ أو ٣ مناسباً مع النقاط التي احتسبت للفريق الفائز.

أما إذا تعادل الفريقان فإن كلا منهما يحصل على عدد من النقاط مقابل هذا التعادل، وقد تكون ٢ أو ٥ مناسباً مع ما وضع للفائز والمهزوم من نقاط.

وعند نهاية الدورى يفوز الفريق الذى حاز على أكبر عدد من النقاط وترتب بقية الفرق حسب مجموع النقاط التى حازتها.

ويلاحظ أن تنظيم بطولات الملاكمة بطريقة الدورى من دور واحد أو من دورين هو فى الحقيقة تنظيم محلى فقط يصعب تحقيقه على المستوى الدولى فى الملاكمة ويفضل فى المقابلات الدولية أن تكون بطولة أوزان، وعلى ضوء نتائج الأوزان جميعها يحدد الفريق الأول، والثانى والثالث.

((المراجع))

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضى الأسس الفسيولوجية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٢- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، محمد صبحى حسنين : "فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضى وطرق القياس والتقويم"، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٣- أحمد زكى صالح: "علم النفس التربوى"، ط٤، مكتبة القاهرة، ١٩٨٥م.
- ٤- أحمد عزت راجح: "أصول علم النفس"، ط١٢، دار المعارف، القاهرة، ١٩٨٥م.
- ٥- أحمد محمد خاطر، على فهمى البيك: "القياس فى المجال الرياضى"، دار المعارف، القاهرة، ١٩٧٦م.
- ٦- إسماعيل حامد عثمان : "الاتحاد المصرى للملاكمة للهواة والقواعد الدولية للملاكمة للهواة"، القاهرة، ١٩٩٩-٢٠٠٢
- ٧- إسماعيل حامد عثمان: "القانون والتحكيم والتنظيم فى الملاكمة عالمياً ومحلياً"، مطبعة المليجى، ١٩٩٣م.
- ٨- إسماعيل حامد عثمان، محمد عبد العزيز غنيم : "تعليم وتدريب الملاكمة"، دار مطبعة السعادة، ١٩٩٧م.
- ٩- جابر عبد الحميد جابر: "سيكولوجية التعلم ونظريات التعلم"، ط٦، دار النهضة المصرية، القاهرة، ١٩٨٢م.
- ١٠- سعد جلال، محمد حسن علاوى: "علم النفس التربوى الرياضى"، ط٤، دار المعارف، القاهرة، ١٩٦٧م.
- ١١- ضياء الدين محمد العزب : "أثر استخدام التعليم المبرمج على تعليم بعض المهارات الأساسية لرياضية الملاكمة، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة حلوان، ١٩٩٠م.
- ١٢- عبد الحميد أحمد : "الملاكمة لطلبة كليات التربية الرياضية والعاملين فى مجال الملاكمة"، ط٥، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٨٩م.
- ١٣- عبد الفتاح خضر، محمد الكيلانى : "الملاكمة بين النظرية والتطبيق"، قسم التربية الرياضية بكلية التربية، جامعة طنطا، ١٩٨٧م.
- ١٤- فؤاد أبو حطب: "القدرات العقلية"، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، ١٩٧٣م.

١٥- فؤاد البهى السيد: "الأسس النفسية للنمو"، من الطفولة إلى الشيخوخة، ط٣، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٧٤م.

١٦- مختار سالم : "حرفية الملاكمة"، مؤسسة المعارف، بيروت، لبنان، ١٩٩٠م.

17↑ <http://www.ringsidebygus.com/boxing-terms.html>.

18↑ <http://www.apa.org/monitor/2009/11/yoga.aspx>.

19↑ <http://www.expertboxing.com/boxing-training/boxing-diet/a-healthy-boxers-die>.



موسوعة التربية الرياضية

بجمهورية مصر العربية



القانون الدولي للملاكمة

اعداد

م.العاب ضياء محمد مهدي

م.د سامر عبد الهادي احمد



المادة ١ : مواصفات الحلبة :-

١. المساحة : ان تكون مربعة الشكل طول ضلعها ٤٩٠ سم ولا تزيد على ٦١٠ سم من داخل خطوط الحبال اما ارتفاع الحلبة فيكون من ٩١ سم الى ١٢٢ سم .
٢. الارضية : يجب ان تكون مستوية وخالية من أي عوائق وتركب بطريقة تضمن سلامة اللاعبين وتمتد مسافة ٤٦ سم على الاقل خارج خطوط الحبال ويكون لها اربعة اعمدة من الاركان تغطي جيدا بوسائد بطريقة تمنع اصابة اللاعبين باي اذى ويكون الركن اليسار لهيأة الحكام احمر والركن الذي يقابله من الجهة الاخرى ازرق وهذه هي زوايا اللاعبين اما الركن اليمين المقابل لهيأة الحكام فيكون ابيض والذي يقابله من الجهة الاخرى ابيض ايضا وتسمى زوايا الحياض .
٣. غطاء الارضية : تغطي ارضية الحلبة بلباد او مطاط ولا يقل سمكها عن ١,٩ سم وتغطي ببساط من قماش سميك ويشد باحكام .
٤. الحبال : يكون للحلبة ثلاث او اربع حبال لا يقل سمكها عن ٣ سم ولا يزيد ن ٥ سم تشد باحكام باعمدة الاركان ويكون ارتفاعها من ارض الحلبة ٤٠ سم - ٨٠ سم - ١٣٠ سم اما اذا كانت اربعة حبال فتكون الارتفاعات كالآتي : ٤٠,٦ سم - ٧١,١ سم - ١٠١,٦ سم ويجب ان تغطي الحبال بقماش ناعم امس وتربط ببعضها من كل جانب بقطعتين من القماش عرض كل منها ٣ - ٤ سم .
٥. السلالم : تكون لكل حلبة ٣ سلالم اثنان منها في الركنين المتقابلين لاستعمال اللاعبين ومساعدتهم والثالث في الركن المحايد لاستعمال الحكم والطبيب .
٦. اكياس الدائن البلاستيك : يجب وضع كيس لدائن بلاستيكي صغير في كل من الركنين المحايدين خارج الحلبة ليلقي فيه الحكم قطع القطن او الشاش الذي استعمل في علاج الجروح .
٧. الحلبات الاضافية : يمكن استخدام حلبتين في البطولات المهمة .

المادة ٢ : القفزات :

يرتدي الملاكمين قفزات معتمدة من الاتحاد الدولي للملاكمة ويكون وزنها من (٢٢٧ غم - ٢٨٤ غم) ويجب طلاء الجزء المخصص لكم من سطح القفاز بلون مميز وواضح وتكون عقدة رباط القفاز في ناحية ظهر القفاز عند المعصم .

المادة ٣ : الاربطة :-

يجوز استخدام رباط ضاغط املس من قبل الملاكم لللف يده لايزيد طوله على ٢٥٠ سم وعرضه ٥ سم ولا يجوز استعمال اي نوع اخر من الاربطة بتاتا .

المادة ٤ : الملابس :-

يرتدي الملاكمون اثناء النزال احذية خفيفة ذات ارضيات خالية من المسامير وبدون كعب مع جواريب قصيرة وسروال قصير يغطي الفخذ مع فانيلة بدون اكمام كما يرتدون واقي الاسنان وواقي الخصيتين وكذلك واقي الراس ويمنع دهان الوجه او الذراع او اي جزء من الجسم باي مادة .

المادة ٥ : معدات الحلبة :

المادة ٦ : الاوزان :-

أ - ترتيب الاوزان :

- وزن خفيف الذبابة
- وزن الذبابة
- وزن الديك
- وزن الريشة
- وزن الخفيف
- وزن خفيف الوسط
- وزن الوسط
- وزن خفيف المتوسط
- وزن المتوسط
- وزن خفيف الثقيل
- وزن الثقيل
- وزن فوق الثقيل

ب - عملية الوزن :

١. يجب ان يكون جميع اللاعبين جاهزين للوزن صباح اليوم الاول للبطولة مابين الساعة ٨ - ١٠ صباحا وفي الايام التالية مابين الساعة ٨ - ٩ صباحا ولا تبدأ النزالات الا بعد مرور ٣ ساعات على اخر عملية للوزن اي الموعد النهائي لعملية الوزن .

٢. يعد الوزن الذي سجل للملاكم في اليوم الاول لعملية الوزن الرسمية هو الوزن المعتمد خلال الدورة او البطولة ومع هذا يكون لديه وزن في كل يوم لديه لعب ليؤكد بذلك وزنه الفعلي الذي لم يزد على الحد المطلوب لانه لايجوز له اللعب فوق حدود الوزن الذي سجل فيه .

٣. يسمح للملاكم بالحضور للوزن على الميزان الرسمي مرة واحدة فقط في الموعد المحدد للوزن ويعد الوزن الذي سجل فيه نهائيا ويجوز لمندوب الاتحاد الوطني الذي ينتمي اليه الملاكم الذي زاد وزنه على الوزن الذي طلب تسجيله فيه ان يدخله في الوزن الاعلى اذا كان مكان ذلك الوزن لاتحاده شاغرا .

٤. في الدورات التي تقام ما بين الدول تستغرق عملية الوزن ٣٠ دقيقة ويعد الملاكم الذي يزيد وزنه على الحد المقرر او يتغيب عن الحضور خاسرا .

٥. تتم عملية الفحص الطبي قبل عملية الوزن اي لا يصعد الملاكم الى الميزان الا اذا كان لائقا طبيا .

٦. يزود كل ملاكم ببطاقة شخصية لتأشير الوزن والفحص الطبي فيها من الطبيب ومسؤول الوزن ويتم ذلك في كل يوم لديه لعب .

المادة ٧ : القرعة :-

تتم القرعة بعد الانتهاء من عملية الفحص الطبي والوزن مباشرة في اليوم الاول للبطولة وبحضور جميع المندوبين والاداريين لجميع الفرق في الوزن الذي يتقد له اكثر من اربعة ملاكمين يؤخذ منهم للعب في الدور الاول عدد من الاعبين بالقرعة بحيث يبقى عدد الاعبين الباقيين في الدور الثاني بما فيهم الفائزون في الدور الاول ٤ او احد مضاعفاتها .

اذا حصل ملاكم على انتظار في الدور الاول وانسحب خصمه في الدور الثاني قبل الصعود الى الحلبة او اذا انسحب خصمان امام ملاكم في دورين متتاليين فيجب عمل قرعة جديدة بالملاكمين الباقيين في وزنه للذين لم يهزموا للحصول على خصم جديد لهذا الملاكم . وفي كل الاحوال يجب عدم تقديم مدالية دولية او قارية او اولمبية كجائزة للملاكم الذي لايجد منافس خلال البطولة .

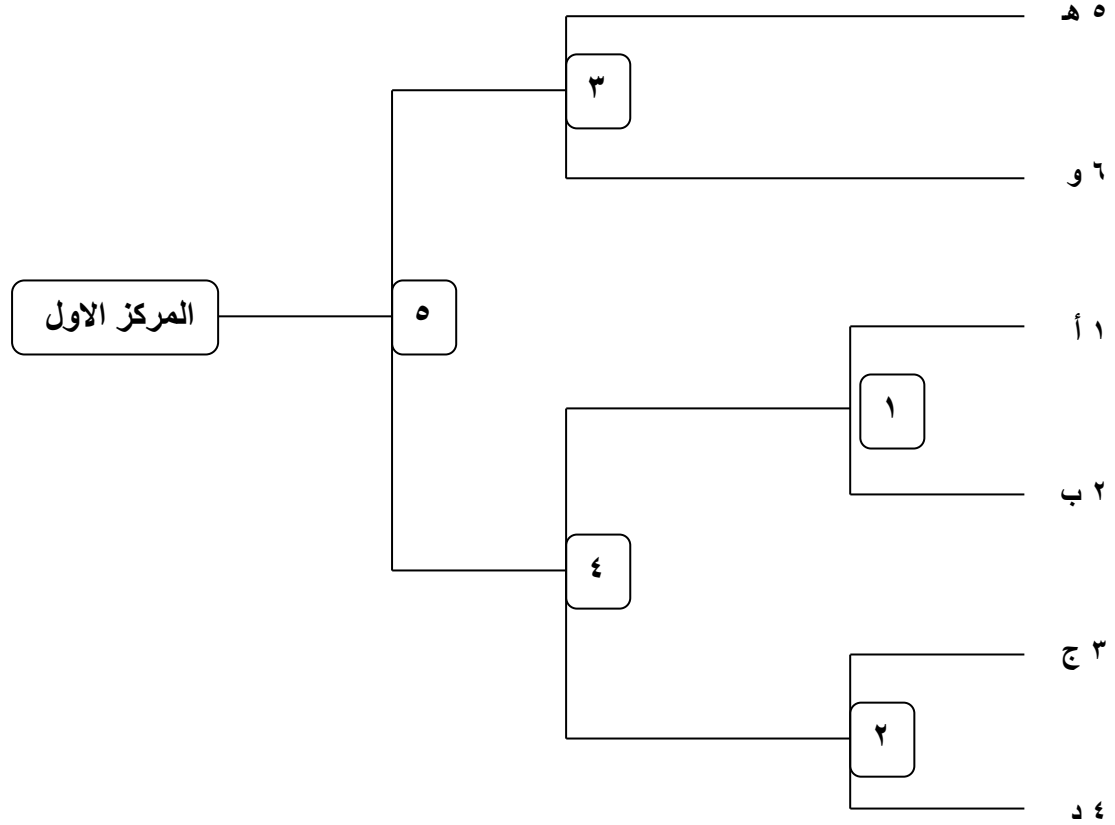
مثال : اذا كان عدد المتبارين في وزن الريشة ١٠ ملاكمين ونريد معرفة عدد المؤجلين فنطرح من احد مضاعفات الاربعة القريب منهم الاعلى $16 - 10 = 6$ عدد المؤجلين

مثال : عدد الملاكمين ٦ في وزن الخفيف :

حيث ٦ قريب من الرقم ٨ وبالتالي

$8 - 6 = 2$ عدد المؤجلين

و $6 - 1 = 5$ عدد المباريات



المادة ٨ : الجولات :-

في البطولات العالمية والاولمبية والقارية تكون المباراة من ٣ جولات طول كل جولة ٣ دقائق بينهما دقيقة استراحة ولا يحتسب من ضمن الجولة توقف المباراة لاي سبب كالانذار او التنبيه او اصلاح الملابس وفحص الطبيب او انقطاع الكهرباء .

المادة ٩ : المدرب / التابع :-

- لكل ملاكم حق الاستعانة بمساعد واحد واخر يعاونه .
- يسمح فقط للمساعد او معاونه بالصعود الى الحلبة ويسمح لواحد فقط بالدخول اليها في وقت الراحة بين الجولات ولا يجوز لهما البقاء على الحلبة اثناء اللعب .
- لا يسمح لهما باعطاء النصائح او الارشادات او المساعدة والتشجيع خلال اللعب وبعبسه يتعرضون للتنبيه او الانذار او الابعاد .

المادة ١٠ : الحكام والقضاة :-

أ - الحكام : في البطولات العالمية والاولمبية والقارية والدولية يقود المباراة حكم دولي يحكم المباراة فقط دون ان يسجل النقاط .

ب - القضاة : يحكم كل مباراة خمسة قضاة من الاتحاد الدولي يجلسون بجوار الحلبة بعيدا عن الجمهور حيث يلس اثنان منهم في احد جوانب الحلبة وبينهما مسافة كافية في الجهة المقابلة لهيئة الحكام والثلاثة الباقون موزعون على جوانب الحلبة الثلاثة الباقية في منتصف كل جانب .

ج - الحياد : لضمان الحياد تتولى لجنة الحكام والقضاة اختيار اسماء الحكام والقضاة الخمسة لكل مباراة .

د - اختلاف المصالح : لايجوز لاحد من الحكام والقضاة الذين يعملون في ادارة المباريات العمل في اي وقت من الاوقات اثناء المباراة كمدير للفريق او مندوب او مساعد لاي ملاكم او فريق .

هـ - اجراءات نظامية : يجوز للجنة التنفيذية اعفاء اي حكم بصورة مؤقتة او دائمية وكذلك بالنسبة للقضاة .

و - تبديل الحكم اثناء المباراة : لاي سبب كان فعلى المؤقت ايقاف المباراة ويكلف الحكم المحايد الذي يليه في الترتيب التالي ليحل محله ويستأنف اللعب .

ز - اجهزة التسجيل : يسمح باستخدام اجهزة التسجيل الالية في التحكيم بشرط موافقة اللجنة التنفيذية .

ح : الالتزام بالحضور : يلزم الاتحاد الوطني الحكم بالحضور الى المباريات التي يحددها الاتحاد الدولي له .

المادة ١١ : شروط نيل الشهادة الدولية (حكام وقضاة) :-

أ - الحكم/ القاضي الدولي . هو لقب رسمي ويمنح كل منهما شهادة معترف بها من الاتحاد الدولي مصدقة ويمنح شارة الاتحاد الدولي الخاصة باللقب مع البطاقة الشخصية .

ب - المرشح للشهادة يجب ان يستوفي الشروط التالية :

١- ان يرشحه اتحاده الوطني ويزكى من الاتحاد القاري .

٢ - يجب ان يكون قد مضى على تسجيله في الاتحاد القاري سنتان على الاقل وعمل كحكم وقاضي .

٣ - ان تكون لديه شهادة طبية تثبت لياقته البدنية والصحية للقيام بعمله .

٤ - ان يكون سنه اقل من ٤٨ سنة .

٥ - لا يحق لاي اتحاد ان يسجل اكثر من ثمانية اعضاء في وقت واحد .

المادة ١٢ : لجنة مراقبة الحكام (الجوري) :-

يجب ان يكون عدد لجنة مراقبة الحكام من ٣ الى ٥ بما فيهم رئيس اللجنة واثنان من لجنة الحكام والقضاة

واجباتها:

- . يقومو بتسجيل نتيجة كل مباراة شاهدها من قبلها لمقارنتها مع تسجيل القضاة المعينين لهذه المباريات
- . مراجعة اوراق تقدير الدرجات للقضات الخمسة وصحة جمع النقاط واسماء الاعبين وتحديد الفائز وتوقيع القاضي على الاوراق .
- . يقوم رئيس اللجنة بابلاغ المذيع باسم الفائز ليتم اعلانه .
- . تجتمع اللجنة صباح كل يوم من ايام الدورة لدراسة تحكيم القضاة والحكام في اليوم السابق وتنبيه الاحكام والقضاة الذين يرتكبون اخطاء .
- . اذا غاب احد الحكام تقوم اللجنة بتعيين عضوا اخر من المسجلين في كشف الحكام المختارين .
- . اذا ارتكب احد الملاكمين مخالفة جسيمة عن عمد بعيدا عن الروح الرياضية فيحق للجنة رفع توصية باعتباره غير صالح للاشتراك في السباقات .
- . يجوز للجنة الغاء قرار الحكم والقاضي اذا اعطى اي منهما قرارا مخالف وبوضوح لبنود قوانين الاتحاد الدولي بالملاكمة او اذا اخطأ بشكل واضح بالتسجيل في ورقة النتائج .
- . تقدم الاعتراضات بعد نصف ساعة من انتهاء المباراة مقبل دفع رسم واذا نجح الاعتراض يرد هذا الرسم .
- . لايجوز لاعضاء اللجنة الذين يقومون بواجباتهم في اي بطولة القيام بالتحكيم كحكام او قضاة في هذه البطولة .

المادة ١٣ : تنظم اختبارات ودراسات لتاهيل حكام وقضاة دوليين .

المادة ١٤ : الحكم :-

- . مهمة الحكم الاساسية هي المحافظة على سلامة الاعبين .
- . يؤدي واجباته على الحلبة ويرتدي سروال ابيض وقميص ابيض وربطة عنق وحذاء خفيف ويتولى مايلي :
- ١. مراعاة تطبيق القانون للعب النظيف بكل دقة وحزم .
- ٢. السيطرة على سير المباراة .
- ٣. فحص القفازات والملابس .
- ٤. حماية الملاكم الضعيف من نيل الاذى والاستمرار باللعب .
- ٥. يستعمل الحكم ثلاث مصطلحات (العب ، قف ، ابتعد) .

٦. ان ينبه الملاكم باشارة واضحة عن كل مخالفة قانونية .

٧. في نهاية المباراة يقوم بجمع بطاقات التحكيم من القضاة الخمسة وبعد مراجعتها يسلمها لرئيس اللجنة

٨. لايجوز للحكم اعلان الفائز برفع يده الا بعد ان يعلن المذيع ذلك .

سلطات الحكم :

. انها المباراة في اي وقت اذا تبين له انها من جانب واحد .

. انتهاء المباراة في اي مرحلة اذا اصيب احد الملاكمين باصابة بالغة تمنعه من مواصلة اللعب .

. انتهاء المباراة في اي وقت اذا رأى ان الملاكمين غير جادين باللعب وله طرد احدهما او كليهما .

. تنبيه الملاكم او ايقاف اللعب لانذار الملاكم لاختفاء ارتكبا .

. شطب الملاكم الذي لا يطيع اوامره او يسلك سلوك عدواني تجاهه فورا .

. طرد التابع او المساعد اذا خالفا احدهما القوانين وطرد الملاكم نفسه اذا لم يلتزم التابع او المساعد باوامره .

. ايقاف العد على الملاكم الساقط اذا لم يذهب الخصم الى الزاوية المحايدة .

. اذا ارتكب الملاكم مخالفة لا يستحق عليها الشطب فيجب على الحكم ان يوقف المباراة ويوجه انذار للملاكم المذنب ويشير الى كل قاضي من القضاة الخمسة وبعدها يامر الملاكم بالاستمرار باللعب ويشطب الملاكم الذي تم انذاره ثلاث مرات .

. يجوز للحكم تنبيه الملاكم عن طريق نصيحة يقدمها للملاكم ليذكره بالقوانين ولايشترط ايقاف المباراة .

. يجري الفحص الطبي على الحكم للتأكد من لياقته البدنية وكذلك فحص النظر .

مميزات الحكم :

- الالمام الكامل بقانون الملاكمة .

- ان يكون ذا خبرة عملية ونظرية دائمة في مجال التحكيم .

- ان يكون ذا معرفة تامه بمبادئ ومهارات الملاكمة .
- ان يكون قاضي جيد .
- ان يكون هادئا واثقا من نفسه .
- غير متردد يعطي قراراته في الوقت المناسب .
- ان يكون عادلا غير متحيز .
- لائقا بدنيا رشيق الحركة قوي النظر .
- ان يكون حسن الاخلاق .
- لايتاثر باسماء الملاكمين او مدربيهم او بالجمهور .

المادة ١٥ : القضاة :- واجباتهم :

- يؤدي كل قاضي عمله بصورة مستقلة ويحدد الفائز وفق القانون .
- لا يحق للقاضي ان يتكلم مع احد الملاكمين او اي قاضي او اي شخص اخر اثناء المباراة .
- يسجل النقاط التي يمنحها لكل ملاكم في بطاقة التحكيم في كل جوله فور انتهاء الجوله .
- في نهاية المباراة يجمع الدرجات ويكتب اسم الفائز ويوقع على البطاقة ويعلن تقديره للجمهور .
- لايجوز للقاضي ترك مكانه حتى يتم اعلان الفائز للجمهور .

المادة ١٦ : المؤقت :-

- يجلس الميقاتي بجانب الحلبة مباشرة .
- يكون واجبه ضبط عدد الجولات وتحديد زمن كل منها وفترات الاستراحة التي مدتها دقيقة واحدة
- يامر باخلاء الحلبة قبل بدء كل جولة بخمس ثواني .
- ينبه الى بدئ الجولة ونهايتها بواسطة الجرس .
- ان يعلن رقم كل جولة قبل ان تبدأ مباشرة .
- ان يحسب الزمن المستغرق من ايقاف المباراة ايقافا مؤقتا ويضيفه الى زمن الجولة .
- ضبط الوقت بواسطة ساعة توقيت المباريات .
- ان يشير الى الحكم باصابعه عند كبو احد الملاكمين مبينا مرور الثواني اثناء قيام الحكم بالعد .

المادة ١٧ : الاحكام :-

اولا : الفوز بالنقاط :

يعد الملاك فائزاً بالنقاط اذا حصل على اغلبيه اصوات القضاة في نهاية المباراة واذا اصاب الملاكمان او تلقيا ضربة قاضية في وقت واحد ولم يستطيعا اكمال المباراة فيجب على القضاة ان يجمعوا نقاط الملاكمين حتى توقف اللعب والفائز من حصل على نقاط اكثر .

ثانيا : الفوز بالانسحاب :

اذا انسحب الملاك بسبب الاصابة او لاي سبب كان او عجز ان استئناف اللعب بعد فترة الراحة او اذا رمى مساعده المنشقة فان الملاك الاخر يعد فائزاً .

ثالثا : الفوز بايقاف الحكم المباراة :

أ - تحت المستوى (عدم التكافؤ) :

اذا رأى الحكم ان الملاك تحت مستوى خصمه بصورة واضحة او فقد مستواه ولا يوجد تكافؤ بينهما فانه يوقف المباراة ويعلن فوز الملاك المتفوق .

ب - اذا تبين للحكم ان الملاك غير لائق :

- ١ - اذا تعرض الملاك لاصابة او لاي سبب بدني اخر يمنعه من الاستمرار باللعب فيجب وقف المباراة واعلان فوز الملاك السليم ويجوز استشارة الطبيب ويكون رأي الطبيب ملزماً .
- ٢ - في حالة اصابة الملاك في المباراة النهائية لاي بطولة تعدت الجولة الاولى فالنقاط تجمع لحين توقف المباراة ويعد الفوز للملاك الذي حصل على اكبر عدد من النقاط .
- ٣ - اذا استدعي الحكم الطبيب لفحص الملاك داخل الحلبة فلا يجوز تواجد غيرهما على الحلبة .

ج - حدود العد الاجباري :

عندما يحصل الملاك على العد الاجباري ثلاث مرات خلال جولة واحدة او اربع مرات خلال المباراة .

رابعا : " الفوز بعدم الاهلية (الشطب) :

اذا تبين للحكم ان احد الملاكمين غير مؤهل فنيا للعب فيعد منافسه فائزاً اما اذا تبين عدم اهلية كلا الملاكمين فيعلن شطبهما ويحرم الملاك المشطوب من اي جائزة او درجة تقديرية .

خامسا : الفوز بالضربة القاضية :

اذا كان الملاك في حالة سقوط وعجز عن استئناف اللعب ١٠ ثواني فيعد منافسه فائزاً بالضربة القاضية .

سادسا : لا مباراة :

إذا حدث طارئ خارج إرادة الملاكين أو حدود سيطرة الحكم كحدوث تلف بالحلبة أو انقطاع الكهرباء فإن الحكم يتخذ قراره بالغاء المباراة .

سابعا : الفوز بعدم حضور الخصم :

إذا ظهر الملاك على الحلبة مستعدا للعب وتخلف خصمه عن الحضور بعد اذاعة اسمه فإذا لم يحضر يدق المؤقت الجرس معلنا بدء الجولة الاولى وبعد انقضاء فترة ثلاث دقائق ولم يحضر المنافس يعلن فوز الملاك الحاضر بعدم حضور المنافس .

ثامنا : التعادل :

يجوز الاتفاق على قرار التعادل إذا كانت تقديرات أكثرية القضاة لهذه المباراة التعادل .

ملاحظة :

في كل القرارات السابقة ماعدا التي تنتهي بالنقاط من ثلاث جولات طبيعية يخبر الحكم رئيس هيئة الحكام بالقرار المتخذ والقضاة الخمسة بالتسلسل ثم ينتظر في زاويته (الزاوية المحايدة المقابلة لهيئة الحكام) املاء بطاقات التسجيل ليجمعها ويسلمها الى رئيس اللجنة ويرفع يد الافئز بعد اعلان النتيجة

إذا انتهت المباراة بالنقاط فينتظر في زاويته لاكمال القرارات ليجمعها ليلاحظ الاتي :

- صحة جمع النقاط .
- صحة القرار .
- مطابقة اللون مع الاسم .
- توقيع القاضي .

ومن ثم يسلمها الى رئيس لجنة الحكام ويرفع يد الفائز بعد اعلان النتيجة .

المادة ١٨ : منح الدرجات (النقاط) :

١ - يقوم كل قاضي بتقدير الدرجات التي يحصل عليها كل ملاك بعد كل جولة وفقا لعدد اللكمات التي اصابت الهدف والتي لم تصد ولم يدافع عنها والتي تصيب مباشرة بالجزء الامامي من القبضة ويتك تقدير اللكمات بالاشتباك في نهاية الاشتباك لصالح الملاك الذي تفوق في تسديد اللكمات .

٢ . الاخطاء :

أ . اذا انذر الحكم احد الملاكين واخذ القاضي بالانذار فيسجله في بطاقة التحكيم في خانة الملاحظات في نفس الجولة لي طرح منه درجة واحدة ما يعادل ثلاث علامات .

ب . اذا رأى القاضي ان الملاك يرتكب اخطاء لا يراها الحكم في زاويته تشكل خطورة فمن حقه ان يعطي انذار يسجله في خانة الملاحظات .

٣ . في نهاية كل جولة يمنح الملاك الفائز ٢٠ درجة ويمنح منافسه درجات اقل حسب النسبة .

منح الدرجات :

- كل لكمة صحيحة علامة واحدة .
- كل دفاعين ناجحين علامة واحدة .
- كل انذار يمنح الخصم ثلاث علامات .
- التفوق بالهجوم او الاشتباك من علامة الى علامتين .
- كل ثلاث علامات تعادل درجة واحدة .

اذا ظهر في نهاية النزال ان الملاكين متعادلين في النقاط حسب تقدير القاضي فيعطى الفوز الى :

١. الملاك الذي كان عرضه افضل اي اسلوب لعبه افضل من حيث تطبيق المبادئ الاساسية وخطط اللعب واذا تعادلا

٢. للملاك الذي اظهر دفاعا افضل .

المادة ١٩ : الاخطاء :-

اولا : للحكم الحق في تنبيه او انذار او شطب الملاك دون سابق انذار اذا لم يطع تعليماته او خالف قوانين الملاكمة او لاكم بطريقة منافية للروح الرياضية .يجوز للحكم ان ينيه الملاك دون ان يوقف اللعب ويكون التنبيه الثالث لنفس الخطا يتطلب اعطاء انذار ويجوز توجيه ثلاثة انذارات فقط للملاك في المباراة الواحدة ويشطب الملاك تلقائيا في الانذار الثالث .

ثانيا : انواع الاخطاء

١. الضرب او المسك تحت الحزام ، الدوس على قدم الخصم ، الرفس ، الضرب بالقدم او الركبة .
٢. الضرب بالراس بالكتف ، بالساعد ، بالمرفق ، خنق الخصم ، الضغط بالذراع او المرفق على وجه الخصم او ضغط راسه للخلف على الحبال .
٣. الضرب بالقفاز المفتوح او بالقسم الداخلي في القفاز او بالمعصم .

٤. الضرب الموجه على ظهر الخصم او على الكليتين .
٥. الضرب مع لف القبضة في جسم الخصم .
٦. الهجوم مع مسك الحبال .
٧. الارتقاء على الملاكم او مصارحته ومسكه باحكام .
٨. الهجوم على الخصم الساقط ارضا .
٩. المسك .
١٠. المسك مع الضرب او السحب مع الضرب .
١١. مسك او حبس ذراع الخصم او راسه او دفع ذراعه .
١٢. النزول او الغطس بطريقة تعرض المنافس للخطر .
١٣. الدفاع السلبي بالتغطية المزدوجة .
١٤. التفوه بالفاظ غير مجدية او سيئة خلال اللعب .
١٥. عدم الرجوع للخلف عند صدور امر الحكم بالابتعاد .
١٦. محاولة ضرب الخصم بعد صدور امر الحكم بالابتعاد .
١٧. الاعتداء او السلوك العدواني تجاه الحكم في اي وقت كان .
١٨. تعمد خلع واقي الاسنان .

ثالثاً: كل ملاكم مسئول عن تابعه .

رابعاً : يحق للحكم استشارة القضاة اذا ظن بان خطأ ما قد حدث ولم يره .

خامساً : تمنح النقاط في كافة حالات الفوز المختلفة .

سادساً: في حالة تعادل فريقين او اكثر في مجموع النقاط يكون الترتيب كالآتي :

١. يحتل المركز الاول الفريق الفائز باكثر عدد من المباريات النهائية بالمركز الاول واذا تعادلت .

٢. فالأكبر عدد من المراكز الثانية واذا تعادلت الفرق فالأكبر عدد من المركز الثالث .

المادة ٢٠ : الكبو :-

اولاً : يعد الملاكم في حالة كبو في الحالات التالية :

١. اذا لمس ارضية الحلبة باي جزء من جسمه عدا قدميه نتيجة لكمة او عدة لكمات .
٢. اذا ارتمى على الحبال او تعلق بها من غير وعي نتيجة لكمة او عدة لكمات .
٣. اذا كان كل او جزء من جسمه خارج الحبال نتيجة لكمة او عدة لكمات .
٤. اذا تلقى لكمة لم يقع بتاثيرها او يتعلق بالحبال ولكنه لم يكن في كامل وعيه وانه غير قادر على المتابعة برأي الحكم .

ثانيا : العد :

عند كبو الملاك اي سقوطه مباشرة يبدأ الحكم عد الثواني بصوت مرتفع من ١ الى ١٠ وبين كل عدة واخرى فارق ثانية واحدة .

ثالثا : عند كبو الملاك يجب ان يذهب المنافس في الحال الى الركن المحايد بناء على امر الحكم ولايجوز استئناف اللعب الا بعد نهوض الملاك وصدور امر الحكم باللعب .

رابعا : العد الالزامي (عد الثمانية) :

عند كبو الملاك نتيجة لكمة من منافسه لا تستأنف المباراة الا بعد ان يصل الحكم بالعد حتى ٨ حتى لو كان الملاك على استعداد لاستئناف اللعب .

خامسا : عندما يصل الحكم بالعد للرقم عشرة تعد المباراة منتهية بالقاضية .

سادسا : اذا كبا الملاك في نهاية الجولة باستثناء الجولة الاخيرة من المباراة النهائية في البطولات العالمية يستمر الحكم بالعد فاذا وصل الى العدة العاشرة يعد هذا الملاك خاسرا بالضربة القاضية اما اذا كان مستعدا للعب قبل العدة العاشرة يعطي الحكم الامر بالحال باستئناف اللعب .

سابعا : اذا كبا الملاك نتيجة لكمة واستأنفت المباراة بعد العد الثامن ثم وقع الملاك نفسه مرة ثانية دون ان يتلقى لكمة جديدة فان الحكم يستأنف العد مرة ثانية من الرقم الثامن الذي توقف منه .

ثامنا : اذا كبا الملاكمان في وقت واحد يستمر الحكم بالعد مادام احدهما لايزال في حالة كبو فاذا ضل الملاكمان في حالة كبو لغاية العدة العاشرة توقف المباراة بعدها وتعلن النتيجة من واقع الدرجات التي منحها القضاة من بدا اللعب ولحين توقف المباراة .

تاسعا : اذا عجز الملاك عن اكمال اللعب بعد فترة الراحة مباشرة او اذا كبا وعجز عن اكمال اللعب خلال عشر ثواني يعد مهزوما .

عاشرا : يقوم الحكم بايقاف اللعب اذا تعرض الملاك الى ثلاثة عدات اجبارية في نفس الجولة او اربع مرات خلال اللعب وتكون النتيجة لصالح منافسه .

المادة ٢١ : التصرف بعد الضربة القاضية .

المادة ٢٢ : التصافح باليدين :- يجب ان يتصافح الملاكمان قبل بدء المباراة وبعدها .

المادة ٢٣ : يمنع تناول المنشطات ويسمح باستخدام التخدير الموضعي باشراف الطبيب .

المادة ٢٤ : الكفاءة الطبية :

- لايسمح لاي ملاك الاشتراك في اي مباراة دولية اذا لم تكن لديه شهادة طبية من قبل طبيب معتمد ومصادق عليها من الاتحاد المسؤول عن تنظيم المباريات .
- يذكر في الشهادة انه لايعنني من اي اصابة او عدوى او عجز قد يؤثر في مقدرته على اللعب .
- لايسمح لباي ملاك الاشتراك في اي مباراة اذا كان قد فقد النظر في احدى عينيه وكذلك الاصم والابكم والمصاب بداء الصرع .

المادة ٢٥ : يجب ان يحضر المباريات طبيب معتمد ولايغادر الا بعد انتهاء اخر نزال .

المادة ٢٦ : لايسمح للملاكم الذي يقل عمره عن ١٧ سنة الاشتراك في الالعب الاولمبية والدولية

المادة ٢٧ : لايسمح لاعضاء هيئة التحكيم في البطولات العالمية الاتصال بالصحافة والاذاعة واعلامها بامور تتعلق بالملاكمة والتحكيم في هذه المباريات .

المادة ٢٨ : يجب ان تكون جميع الاجراءات اللازمة من قبل الاتحادات الوطنية مطابقة للقوانين والقواعد والتفسيرات التابعة للاتحاد الدولي للملاكمة في جميع انحاء العالم .

المادة ٢٩ : المباريات بين الدول .

المادة ٣٠ : النتائج بين الدول .