

# الملاكمة للمرحلة الثانية



م. عمر مزهر مالك

م.م . بكر خلدون خزعل



# المحاضرة الثانية

## الاعداد البدني

هو أحد اهداف المهمة لعملية تدريب الملاكمين والقاعدة الاساسية التي ترقى بالملاكم الى اعلى المستويات عن طريق تنمية وتطوير الصفات البدنية العامة والخاصة التي تؤهله لتنفيذ جميع المهارات التكتيكية والتكتيكية بشكل ناجح ومؤثر في التدريب وفي المنافسات .

وعلى ضوء خصائص الملاكمة ومتطلباتها يبرز دور الاعداد البدني بصورة اساسية نظرا للعب البدني الكبير الذي يجب ان يتحمله الملاكم في الجولات الثلاث للنزال الامر الذي يحتم اعداد الملاكم اعدادا بدنيا عاليا لغرض اكتسابها درجة من صفاته البدنية العامة والخاصة كالقوة والسرعة والمطاولة والمرونة والرشاقة ومكوناتها، ان تطور القابلية الحركية الخاصة بالعب المختارة يعتمد على تطور القابلية الحركية العامة التي يكونها الاعداد العام . وطبق لهذا المفهوم تقسم عملية الاعداد البدني الى :-

1- اعداد بدني عام.

2- اعداد بدني خاص.

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

1- القوة

2- السرعة

3- المطاولة

4- المرونة

5- الرشاقة

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

## الاعداد الفني

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

### 1- الاعداد المهاري

### 2- الاعداد الخطي

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

### ويشتمل الاعداد المهاري في الملاكمة على

#### 1- وقفة الاستعداد

#### 2- حركات القدمين

#### 3- اللكمات

#### 4- اللكم المضاد

#### 5- طرق الدفاع

### ان الاعداد المهاري يعتمد على :-

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

### الخصائص الفسيولوجية لنشاط رياضة (الملاكمة)

من المعروف والمسلم به أن نشاط الملاكمة يتميز بالعمل الديناميكي المميز بالقوة والسرعة والقدرة الحركية المتغيرة التي تلاحظ في حركات الملائكمين أثناء توجيه اللكمات المختلفة أو الدفاع ضد اللكمات المختلفة والتي تتوقف على فعل وسلوك المنافسين . وكقاعدة عامة يصاحب النشاط

العضلي انخفاض في القدرة على العمل وبعد انتهاء العمل في فترة استعادة الشفاء تعمل الأجهزة الحيوية للرياضي في استعادة احتياطي الطاقة وتدخل الأجهزة الوظيفية المختلفة في حالة الاستعداد للعمل .

ولكي تحسب اللكمة الصحيحة يجب أن تتوافر فيها الشروط الآتية: (1)

1. أن تصيب بمقدمة القفاز.
2. ألا يرتكب الملاكم أخطاء في أثناء الأداء.
3. أن تصيب المناطق المسموح بها باللكم.
4. أن تكون مؤثرة أي مصحوبة بثقل الجسم أو الكتف.

"يتم احتساب النقاط عبر كل جولة أي يجب أن يقوم كل قاضٍ بتسجيل عدد اللكمات التي تحمل المواصفات الصحيحة للكمة كافة، والتي يجب أن لا تصد أو تحول، وأن تصل إلى المكان المسموح عليه الضرب (الهدف) مباشراً بالقفاز المغلق بأي من الذراعين اليسار أو اليمين لأي جزء من مقدمة أو جانب الرأس أو الجسم فوق الحزام. ويعد الملاكم فائزاً بالنقاط اعتماداً على مجموع النقاط المسجلة من الضربات الصحيحة خلال النزال" (2)

---

<sup>1</sup> (حسام رقيقي؛ الملاكمة بين النظرية والتطبيق، ط3: (القاهرة، مكتبة النهضة، 1996) ص21.

<sup>2</sup> (إحكام وقواعد القانون الدولي للهواة A I B A: ترجمة وإعداد كمال جلال ناصر، ط1: (بغداد، مطبعة الكلمة الطبية، 2011، ص27) ص37.