



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة كربلاء

كلية التربية الرياضية

قسم الالعاب الفردية



# الملاكمة

للمرحلة الثانية

اعداد

م.العاب ضياء محمد

الدكتور سامر عبد الهادي احمد

2015 — 2014

## الملاكمة

الملاكمة تؤدي دورا في اعداد النشأ لكي يصبحوا شخصيات متكاملة متزنة عن طريق تهذيب سلوك الفرد وتنظيم دوافعه وتطويع ميوله وغرائزه وتطوير قدرة الفرد على بذل جهد في حدود طاقته أي انها تهدف الى اعداد جيل من الشباب اعدادا متكامل بدنيا ونفسيا وعقليا وخلقيا من اجل بناء مستقبل وطنه وحضارته .

لهذا تعرف الملاكمة على انها فن قديم للدفاع عن النفس ورياضة تحتاج الى جانب القوة والمهارة في اداء اللكمات الى ذكاء في الهجوم والدفاع لذا فهي رياضة ينتصر فيها الفن على القوة .

### تاريخ الملاكمة

ظهرت الملاكمة مع ظهور البشرية فقد تعلم الانسان الاول بداية حياته المشي والركض وخلال الغريزة الطبيعية للانسان في الدفاع عن نفسه قبل اكتشاف السلاح البدائي فقد احتاج الى يديه وقبضاته للدفاع عن نفسه واجدادنا قد مارسوها من خلال ما ظهر لنا في تاريخ الاثار التي عثر عليها من العصور القديمة حيث استعملوا قدم قفاز في تاريخ الملاكمة وكانو يرتدون لباس خاص بالملاكمة يتكون من تنورة تمتد الى الركبة ، كما مارس الفراعنة الملاكمة قبل 160 سنة قبل الميلاد ، ودخلت الملاكمة الى الدورات الاولمبية القديمة عام 688 قبل الميلاد .

### الملاكمة في العصر الحديث

لم يكن للملاكمة قانون لحين ظهور البطل الانكليزي ( فيج ) الذي فتح مدرسة باسمه (معهد فيج ) وسمي البطل الذي لايهزم وفي عام 1740 اصبح احد تلاميذه بطلا ويدعى ( جاك بروتون ) ولقب ( بابي الملاكمة ) واصدر اول قانون للعبة عام 1743 . دخلت الملاكمة للالعاب الاولمبية في الدورة الثالثة في سانت لويس عام 1904 وكان عدد المشاركين 44 ملاكم ومن امريكا فقط ، وفي دورة لندن 1908 بلغ عدد الملاكمين المشتركين 42 ومن اربعة دول ، وفي دورة روما عام 1960 شارك 282 ملاكم من 54 دولة وكان العراق من ضمنها .

### الملاكمة في العراق

ظهرت الملاكمة في العراق على يد الطيار حفطي عزيز في الثلاثينيات وضمن فريق القوة الجوية ووجرت اول لعبة دولية بين العراق وسوريا عام 1938 ، وتاسس الاتحاد العراقي للملاكمة عام 1956 ،

واشترك العراق في الدورة العربية الاولى في بيروت عام 1957 ، وفي عام 1980 تاسس الاتحاد العربي للملاكمة وكان مقره في بغداد .

## مكونات الملاكمة

- 1— الاستناد الى اسس علمية تخضع لمبادئ العلوم الطبيعية وقوانينها .
- 2— تحليل نتائج البحث العلمي ودراسة خبرات المدربين وتجاربهم .
- 3— المهارات التكنيكية والتكتيكية والقدرات الذهنية في سرعة اداء الموقف وتقويمه وتحليله لاختيار انسب الحلول وتنفيذها بدقة وسرعة وقوة تناسب كل موقف اثناء النزال .
- 4— الروح الكفاحية للوصول الى الهدف مع الارادة في التغلب على المقاومات الداخلية والخارجية .
- 5— ان يجري النزال في ضل اسس وقواعد تربوية وضمن اطار قانون اللعبة ويراعي الشروط العامة لاداء اللكمات والتي تتمثل في الاتي :
  - أ — ان تصيب بمقدمة القفاز المقفل .
  - ب — ان لا يرتكب الملاكم خطأ اثناء الاداء .
  - ج — ان تصيب المناطق المسموح اللكم بها .
  - د — ان تكون مؤثرة أي مصحوبة بنقل الجسم والكتف .
  - هـ — ان تكون القبضة مقفلة باحكام .
- 6— دراسة مكونات التدريب ( الصالة ، الأدوات ، الاجهزة ، زملاء التدريب ) .

## متطلبات الملاكمة

هي عملية النهوض بجميع مكونات الملاكمة عن طريق الاعداد المتكامل لجميع القدرات والمهارات والصفات لغرض الوصول بالملاكمة الى الهدف المنشود في تحقيق الفوز واطهار المستوى الفني للاداء وتشمل :

### اولا :- الاعداد البدني ويتضمن :

1— الاعداد البدني العام : ويهدف الى تنمية وتطوير كافة الصفات البدنية التي تعد الاساس الذي تبنى عليه الصفات البدنية الخاصة .

2— الاعداد البدني الخاص : ويهدف الى تنمية وتطوير الصفات البدنية الخاصة بالملاكمة .

### ثانيا :- الاعداد الفني ويتضمن :

1— الاعداد المهاري : ( التكتيك )

وهو مجموعة المبادئ الاساسية الدفاعية والهجومية التي تكون مهارات وخبرات الملاكم الحركية والتنافسية عن طريق تعلمها واستيعابها واتقانها ( طريقة تادية الحركة ) .

2— الاعداد الخططي : ( التكتيك )

ويعني فن الفوز وذلك باستخدام الملاكم لكافة الصفات والقدرات والمهارات التي يمتلكها بصورة واعية وتفهم تام معتمدا على القدرات الذهنية والتفكير السليم أي هو عملية اختبار للمهارات الحركية في موقف معين .

### ثالثا :- الاعداد الارادي والنفسي :

أي اعداد الملاكم بشكل يساعده على تعبئة امكاناته وحشد طاقاته والتحكم بانفعالاته وحسن اختياره للاساليب والطرائق اللكمية الخططية المناسبة التي توصله الى الفوز وتنمية الثقة بالنفس على فرض ارادته وشجاعته في النزال .

## الاعداد الفني

يعرف الاعداد الفني بانه قدرة الملاكم في تعلم واتقان المهارات الاساسية الدفاعية والهجومية في الملاكمة حتى تصبح مهارات وخبرات حركية متكاملة واستخدامها بشكل واع في اساليب خطوية متناسب وخواص ومميزات الخصم من اجل قيادة النزال واحراز الفوز ويتكون الاعداد الفني من الاعداد المهاري والاعداد الخططي .

### — الاعداد المهاري :

تهدف عملية الاعداد المهاري الى تعليم الملاكم المهارات الحركية الاساسية لفن الملاكمة واتقانها وتثبيتها لغرض تحقيق المستوى الجيد للاداء ، وهذه المهارات هي العناصر الرئيسية التي تتكون منها نزالات الملاكمة .

ويعرف الاعداد المهاري للملاكم بانه مرحلة اكتساب واتقان اللاعب لمجموعة المهارات الحركية الاساسية لفن الملاكمة ، ويعد الاعداد المهاري للناشئ القاعدة التي يبني عليها الاعداد الخططي والاعداد النفسي ، وهذا ما يساعد اللاعب المعد اعدادا بدنيا ونفسيا على سهوله تعليم المبادئ الاساسية للنشاط واستيعابها واتقانها لكي تصبح مهاراته وخبراته الحركية متكاملة .

ويشمل الاعداد المهاري في الملاكمة على :

أ — وقفة الاستعداد .

ب — حركة القدمين .

ج — اللكمات .

د — اللكم المضاد .

هـ — الطرائق الدفاعية .

## المهارات الاساسية بالملاكمة :

وتعرف بانها مجموعة المبادئ الاساسية التي يتعلمها الملاكم ليستخدامها في الدفاع والهجوم وتصبح بذلك مهارات وخبرات تكتسب من خلال التدريب والتنافس والاطلاع والمشاهدة بطريقة علمية وتشمل المهارات التالية :

### اولا : - القبضة :

ان اللكمة التي يقدر لها القضاة نقاط هي التي تصيب الهدف بصورة مباشرة بالجزء الامامي من مقدمة قبضة اليد المقفلة وتقع على الجزء الجانبي او الامامي لراس الخصم او جسمه فوق الحزام أي ان الملاكم عند تسديد اللكمة للمنافس لابد ان يغلق القبضة باحكام داخل القفاز وهذه من شروط اللكمات .

### وضع القبضة :

لابد لكل ملاكم ان يتعلم كيفية اغلاق اصابع اليد بصورة سليمة للابتعاد عن كثير من الاصابات التي قد يتعرض لها نتيجة لذلك ، فيجب ثني اصابع اليد الاربعة على راحة اليد ثم ابهامه على اصبع السبابة والوسطى وتغلق قبضة اليد بخفة وتقفل بشدة وتشد عضلاتها قبل ملامستها الهدف مباشرة فيما يعطي القبضة العزم أي قوة الاداء والمنانة والحماية بعيدا عن الاصابات المختلفة مع ملاحظة عدم الاستمرار بالشد العضلي على القبضة اثناء عدم الاداء لان الشد العضلي المستمر سؤدي الى سرعة الاجهاد اذ يجب الاقتصاد بالجهد وكما موضح في الصور التالية :



منطقة الهدف :

ان المناطق المسموح اللكم فيها هي :

امام الوجه وجانبه والصدر والبطن حتى الحزام اي السرة ولا يجوز للكم في غير هذه المناطق وان اللكمات التي تصيب الذراعين لا تحتسب .

## ثانياً :- وقفة الاستعداد :

هي الوضع الاساسي الذي يؤدي منه الملاكم مهاراته الهجومية والدفاعية بسهولة ويسر ، كما انه يتيح الحماية والتغطية لأكبر منطقة من الراس والجسم بعيدا عن اللكمات المباشرة للمنافس ، وتكون المسافة بين القدمين باتساع الحوض كما يجب ان تكون القدم الخلفية مرفوعة الكعب ، وان يحمي الملاكم فكه بكلتا قبضتيه اليمنى واليسرى ويحمي جذعه وخاصة منطقة الاضلاع العائمة بمرفقيه ويعطي هذا الوضع استرخاءً للجسم حتى يسهل استثارة العضلات اللازمة للعمل بسرعة وقوة لحظة الحاجة اليها ، ويؤمن هذا الوضع على سهولة ايجاد التوافق بين عمل القدمين واليدين ، ويتوقف شكل وقفة الاستعداد قبل كل شيء على امكانيات ومميزات الملاكم البدنية والتنافسية ، فمثلا وقفة الملاكم القصير تختلف عن وقفة الملاكم الطويل ولهذا يجب ان تتماشى الوقفة مع امكانيات كل ملاكم .

### شروط وقفة الاستعداد

1- الاسترخاء . اي تكون عضلات الملاكم في حالة استرخاء لاستغلالها في الوقت المناسب لمواجهة أي موقف .

2- التغطية . اي تغطية ما مسموح للكم فيه قدر الامكانية ليعيد نفسه عن الاصابة .

3- سهولة الحركة . اي الوضع الذي يسمح للملاكم بسهولة الحركة في التقدم والانسحاب والتحرك الى الجانبين لتنفيذ الواجب المطلوب .

4- الاتزان . اي الارتكاز الصحيح والنقل الحركي الجيد الذي يهيء الملاكم لاستغلال طاقاته .

### طريقة الوقوف :

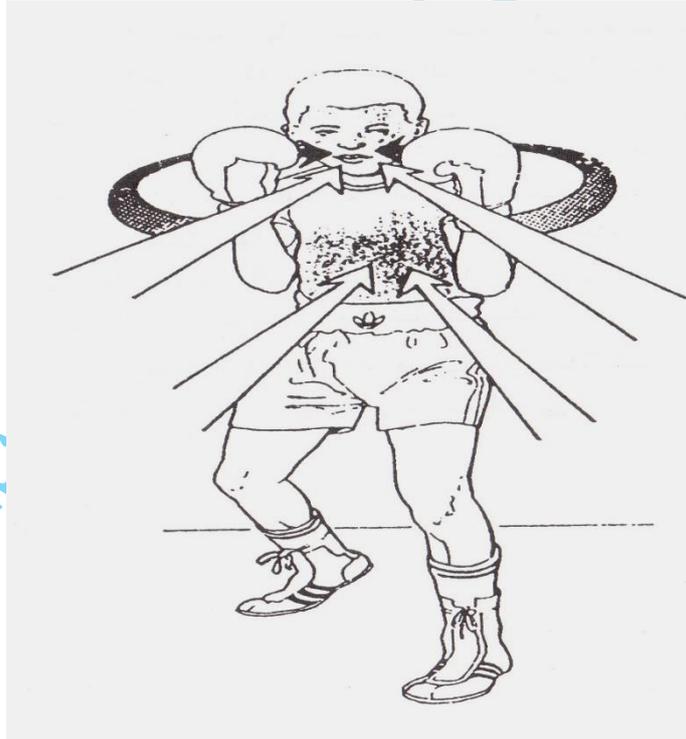
1- فتحة الساق يجب ان تكون بعرض الكتف يعتمد على بنية جسم وطول الساق .

2- وقفة الاستعداد تتطلب ان توزع اوزان الجسم على الساقين الامامية والخلفية بشكل متساوي . وخاصة بالتنقل الى الخلف او الى المناطق الاخرى وهذا يعتمد على تطبع الافراد على الاسلوب المتخذ .

3- تبقى القدم الامامية ملاصقة للارض للسماح بالتحكم بحركة الملاكم باقصى مدار مع ثني الركبة قليلا او بعض الشيء من اجل سهولة الحركة .

4- يبقى الكعب للقدم الخلفية مرفوعة قليلا في جميع الاوقات لتسهيل الحركة والسرعة وتطبيق اللكمات

- وتكون الساق الخلفية ثني الركبة والارتخاء قليلا من اجل دفع اللكمة من القدم الخلفية بطريقة سبرنكية.
- 5- تكون القدم الأمامية تشير باتجاه 45 درجة بعيدا عن الخصم وذلك من اجل التنقل بسهولة لجسم ووزن الملاكم.
- 6- التغطية للمناطق المصرح بها للكم وقليلًا من الانعطاف الى جهة اليمين موازيا للقدم الأمامية .
- 7- كلا اليدين تكون في الاعلى براحة المرفق لتغطية الوجه بالقفازات والمرفق لتغطية الجسم من اجل الوقاية من لكمات الخصم.
- 8- الكفوف تكون بجوانب الوجه ان تكون مفتوحة قليلا مع الارتخاء قليلا ليمكنا من التحرك بها بانسيابية اثناء حالة الدفاع .
- 9- يبقى الذقن منخفض قليلا او ملاصقا للصدر مع رفع الكتف الأمامية وذلك لحماية والدفاع من لكمات الخصم .
- 10- هناك اخطاء في الوقفة وخاصة الانحناء الرأس والجسم الى الامام تعتبر حالة سلبية ويكون الملاكم معرض لضربات الخصم



### الخطاء الشائعة لها :

- 1- ضيق الفتحة العرضية ما بين القدمين مما يؤدي الى الاخلال بالتوازن الجانبي .
- 2- ضيق الفتحة الامامية الخلفية مما يخل بالتوازن الامامي الخلفي .

3— اتساع الفتحة الامامية الخلفية مما يؤثر في سهولة الحركة .

4— انخفاض قبضة اليسار او اليمين مما يكشف الوجه .

5— رفع الذراع عاليا مما يؤدي الى كشف الجسم .

6— عدم ثني ركبة الساق الخلفية مما يؤدي الى سقوط مركز الثقل الى الامام ويخل بالتوازن .

7— عدم ثني الراس للامام قليلا مما يعرضه للكم .

8— التصلب بالوقوف او الوقوف باستقامة .

### ثالثا :- حركات القدمين :

تعتبر عملية أتقان حركة القدمين للملاكم من الأسس المهمة في تدريب الملاكمة حيث تعتمد حركات الهجوم والدفاع وتقدير المسافة اعتمادا كليا على حركة القدمين وتعتبر قدرة اللاعب على سهولة وسرعة الحركة من أهم عناصر تحقيق الفوز أثناء الملاكمة .

### ولتعليم حركة القدمين نتبع ما يلي:

1— للتحرك للامام تتحرك القدم الامامية خطوة للأمام ثم تتبعها القدم الخلفية بنفس الخطوة ليعود اللاعب الى وقفة الاستعداد .

2— للتحرك للخلف تتحرك القدم الخلفية خطوة للخلف تتبعها بالقدم الامامية نفس المسافة خطوة الخلف لنعود الى وقفة الاستعداد .

3— للتحرك للجانب اليمين نحرك القدم اليمنى خطوة للجانب اليمين ثم نحرك القدم اليسرى خطوة الى جهة اليمين بنفس المقدار والعودة الى وقفة الاستعداد .

4— للتحرك للجانب الأيسر نحرك القدم اليسرى خطوة الى اليسار ثم نحرك القدم اليمنى خطوة بنفس المقدار الى جهة اليسار ونعود الى وقفة الاستعداد .

5— للتحرك المحوري نثبت القدم الامامية اليسرى على المشط ثم تتحرك القدم الخلفية اليمنى الى الاتجاه المرغوب به

وبهذا نستنتج أن القدم التي تتحرك أولاً هي القدم الأقرب لجهة التحرك تليها القدم الأخرى بنفس المسافة وفي نفس الاتجاه .

**\*ملاحظة مهمة:**

- يجب أن يكون التحرك بواسطة الزحف الخفيف على أمشاط القدم وبسرعة مع أسترخاء المجموعات العضلية المختلفة مع الأحتفاظ بالوضع الصحيح لوقفة الأستعداد.

**ثالثا :- اللكمات :**

تستخدم لتحقيق غاية وتنفيذ طرائق واساليب الهجوم والدفاع والتمويه وفتح الثغرات وايقاف هجوم المنافس ولذا يجب الاهتمام بدقة وسرعة الاداء والاحتفاظ بتوازن الجسم باستمرار واتخاذ احتياطات الامان الازمة لتلافي لكمات المنافس واستغلال الذراع الاخرى في تغطية الهدف المكشوف ( الراس الجذع ، البطن ) عند تسديد اللكمة كذلك تهيئتها لرد الفعل أي اكمال مهمة الذراع الاولى .

**انواع اللكمات :**

توجد ثلاث انواع رئيسية من اللكمات وهي :

اولا :- اللكمات المستقيمة : وهي لكمات تضرب او توجه للامام بشكل مستقيم مع مستوى النظر وتصيب الوجه او الجسم او البطن من الامام وتتميز بدقة الاصابة وبشدتها وسرعة وصولها الى الهدف اذا ادبت باتقان وهي على نوعين :

1 — لكمات مستقيمة يسار .

2 — لكمات مستقيمة يمين .

ثانيا :- اللكمات الخطافية ( جانبية ) : وهي لكمات تؤدي من الجانب لتصيب الجانب الذي يواجهها من الوجه او الجسم وتؤدي بشكل منحني أي يكون هناك انثناء في مفصل المرفق ويكون الانثناء محدد بحسب الظرف الذي تسدد به اللكمة وقد يكون كبيرا او قليلا بحسب المسافة وهي على نوعين :

1 — لكمات خطافية يسار .

2 — لكمات خطافية يمين .

ثالثا :- اللكمات القلع ( الصاعدة ) : وهي لكمات تؤدي من الاسفل الى الاعلى وتوجه الى البطن او الصدر او اسفل الحنك ا والى الوجه ويكون هناك انثناء محدد في مفصل المرفق بحسب ظرف اداء كل لكمة وهي على نوعين :

1 — لكمات قلع يسار .

## 2— لکمات قلع یمین .

### اغراض اللکمات :

للکمات اغراض یمین ان يعرفها کل ملاکم وهي :

### 1— لکمات تمهيدية :

أي انها تمهد للکمات اخرى ولا يحسب القضاة نقاط لها لانها غير مؤثرة أي غير مصحوبه بثقل الجسم او الكتف وغايتها التمويه والخداع وفتح الثغرات وتغيير انتباه المنافس والاخلال بدفاعه ومعرفة طبيعة الملاکم واسلوب لعبه ونقاط ضعفه .

### 2— لکمات اساسية :

وهي لکمات مباشرة تصيب الهدف صحيحة ويحسب لها القضاة نقاطا لانها مؤثرة أي مصحوبه بثقل الجسم والكتف وتؤدي كثيرا بعد لکمة او عدة لکمات تمهيدية ومباشرة .

### 3— لکمات مضادة :

وهذه لکمات متنوعة وتؤدي بعد عملية دفاع ويحسب لها القضاة نقاطا اذا اصابته الهدف وتكون هذه اللکمات على الاکثر مفاجئة للمنافس وذات تاثير عليه ولتنوع هذه اللکمات فهي تستعمل كرد فعل للکمة من المنافس وحسب الظرف وتؤدي مع خروج لکمة المنافس مباشرة او بعد لکمة المنافس كرد فعل سريع مضاد .

## اولا :- اللکمات المستقيمة

هي من اهم اللکمات وتستخدم في الهجوم من بعيد بعد مد الذراع على استقامتها او من المسافات المتوسطة بعد ثني المرفق قليلا بحسب المسافة للمنافس وتستعمل في التمويه والخداع لفتح الثغرات في دفاع المنافس كذلك تعد من اهم اللکمات التي يستطيع فيها الملاکم من جمع اکبر عدد ممكن من النقاط

ولسهولة ادائها فهي تعلم اولاً لانها تساعد الملاكم المبتدئ على اتقان المهارات . اما انواع اللكمات المستقيمة فهي :

### \_\_\_\_\_ اللكمة المستقيمة اليسار

طريقة الاداء : من وضع الاستعداد يمد الملاكم ذراعه اليسرى الى الامام بصورة مستقيمة وبسرعة نحو الهدف ، واثناء امتداد الذراع تستدير قبضة اليد للداخل لتواجه السلاميات وجه المنافس وبشكل مستعرض وبذلك تكون القبضة والساعد والعضد على استقامة واحدة ويغطي الكتف الوجه من الجانب لانخفاض الذقن قليلاً للامام ويكون ظهر القبضة للأعلى عند ملامستها الهدف وتكون ذراع اليمين مثنية من المرفق وملاصقة للجذع وقبضتها بجانب الوجه لحمايته ولحماية الجذع ، واثناء الاداء يجب على الملاكم دفع الارض بمشط القدم الخلفية ( اليمنى ) وبهذا ينقل ثقل الجسم الى القدم الامامية ( اليسرى ) لدفع الجذع بقوة مع اتجاه اللكمة للامام ، وتؤدي هذه اللكمة بسرعة وتعود الذراع اللكمة الى محلها بسرعة لتسهم بالتغطية ولأخذ وضع الاستعداد الطبيعي .

### مميزاتها :

- اول لكمة تعلم وسهلة التعلم .
- قريبة من الخصم لكون المستقيم اقرب .
- كثيرة الاستعمال ومهمة في اللعب .
- تتميز بالسرعة والدقة والفاعلية .
- تستعمل من بعد لابعاد الخطر .
- تستعمل لقياس المسافة بين الملاكم والمنافس .
- تستعمل كلكمة تمهيدية للكمات اخرى .
- تستعمل لجمع اكبر عدد ممكن من النقاط .
- تستعمل لارباك المنافس وتغيير خطته .

- تستعمل لتشتيت انتباه المنافس وفتح الثغرات في دفاعه .

### الايخطاء الشائعة :

- 1— ارتفاع الراس للاعلى اثناء الاداء مما يعرضه للكم .
- 2— التأشير قبل الاداء مما يحذر المنافس .
- 3— عدم استغلال دفع الجسم او الكتف اثناء الاداء
- 4— بطى مد الذراع الاكمة .
- 5— عدم تقدير المسافة بين الملاكم ومنافسه .
- 6— عدم شد القبضة باحكام اثناء الاداء .
- 7— اللكم او الضرب بجانب القفاز .
- 8— عدم دوران القبضة للداخل .
- 9— كشف الجسم من جانب اليمين لارتفاع المرفق اثناء الاداء .
- 10— انخفاض قبضة اليمين المدافعة للاسفل مما يعرض الوجه للكم .
- 11— عدم عودة اليد الاكمة بصورة مستقيمة .

### طرائق الدفاع عن اللكمة المستقيمة اليسار :

- الحذف
- الصد
- الميلان
- الغطس
- الابعاد

- الصد
- سحب الجذع
- الرجوع خطوة
- صد بالكتف
- صد بالمرفق

### \_\_\_\_\_ اللكمة المستقيمة اليمين :

تعد هذه اللكمة مهمة وفعالة لما تتميز به بالحدس الحركي الكبير في حركة لف الجذع الذي يأتي من خلال ذلك مضافا اليه دفع القدم اليمنى الخلفية ، وتكون هذه اللكمة سريعة ومؤثرة وتؤدي كلكمة أساسية او مضادة وفي اكثر الاحيان تؤدي بعد لكمة او عدة لكمت مستقيمة يسار او ما يطلق عليه اصطلاح ( واحد اثنان ) واحيانا تستعمل وحدها لو سحنت الفرصة .

### طريقة الاداء :

يبدأ الملاكم بمد الذراع اليمين واثناء ذلك نرى ان رسغ اليد قد لف للداخل لتواجه السلاميات وجه المنافس وبشكل عرضي وتصبح الذراع موازية للارض ويتحول ثقل الجسم من الخلف الى الامام ، ويكون هناك قتل في الجذع للداخل باتجاه اللكمة ، أي يستدير الجانب الايمن من الجذع للداخل خلف اللكمة ليعطي قوة اكبر وفعالية اشد للكمة ويغطي الكتف الايمن الوجه من الجانب ويكون النظر للامام على الهدف مع انثناء الراس قليلا للامام وتكون قبضة اليسار بجانب الوجه مرفقها ملاصق للجسم ، ويلف كعب القدم الخلفية ليكون ارتكازها على المشط مع وجود انثناء قليل في ركبة الرجل اليسرى للمحافظة على الاتزان .

### طرائق الدفاع عن اللكمة المستقيمة اليمين :

- الحذف
- الصد باليد المقابلة
- الصد بالكتف
- بالميلان
- الغطس

- الانسحاب للخلف

## ثانيا :- اللكمات الخطافية ( الجانبية ) :

مميزاتها :

- تتميز بالقوة لكونها مصحوبة بثقل الجسم ز
- قصر مداها وقربها من الخصم .
- انها مفاجئة للخصم .
- تعد كلكمات مضادة ناجحة .
- تفتح الثغرات في دفاع الخصم .
- انها لكمات دفاعية وهجومية .

حالات الاستعمال :

- تستعمل مع اقتراب الخصم .
- تستعمل عندما يكون الخصم على الحبال او في احد الزوايا .
- تستعمل اثناء الدخول او الخروج من الاشتباك .

اما انواع اللكمات الخطافية فهي :-

— اللكمة الخطافية اليسار :

هي احد اللكمات الجانبية التي تؤدي من الجانب الايسر للملاكم لتصيب الجانب الايمن من وجه الخصم او جسمه وهذه اللكمة تحتاج الى توافق واتزان جيد اثناء الاداء وتؤدي هذه اللكمة بعد لكمة مستقيمة يسار او بعد لكتين مستقيمة يسار ومستقيمة يمين واحيانا وحدها بحسب الظرف وتستخدم هذه اللكمة في الهجوم واحيانا اثناء الدفاع .

طريقة الاداء :

تؤدي من جانب الجسم بلف الجذع الى الداخل ( اليمين ) بشدة مع اللكمة ويرتفع مرفق ذراع اليسار وهو مثني ليصبح موازيا للارض لتلامس القبضة الهدف وظهرها للاعلى ويلف مشط القدم الامامية قليلا للداخل وتدفع الارض بمشط القدم الخلفية اليمنى لنقل الثقل لاما ماما ذراع اليمين فتكون في محلها متخذة وضع الدفاع ومهيئة لرد الفعل اللازم على ان يتم ملامسة الهدف في نفس الوقت الذي يتم فيه نقل ثقل الجسم للامام كذلك الحفاض على الاتزان والارتكاز الصحيح مع استخدام عضلات البطن في لف الجذع الى جهة اليمين لاعطاء قوة اكبر للكمة وعدم التأثير باعادة الجسم قبل اللكم مما يحذر الخصم وتأكيد المحافظة على وضع الاستعداد بعد الانتهاء من تسديد اللكمة .

### طرق الدفاع عن هذه اللكمة :-

- الصد .
- الغطس .
- الميلان مع اتجاه اللكمة ، او سحب الجذع للخلف .
- الابتعاد خطوة للخلف او للجانب .
- الاخطاء الشائعة لهذه اللكمة :-
- ارتفاع الراس للاعلى اثناء الاداء .
- التطويح اثناء الاداء مما يؤدي الى سهولة صدها .
- نزول اليد المدافعة مما يعرض الوجه للكم .
- ارتخاء مفصل اليد اثناء توجيه اللكمة مما يعرضه للاصابة .
- عدم ضبط المسافة .
- عدم استغلال دفع الارض وقتل الجسم اثناء الاداء .

### \_\_\_\_\_ اللكمة الخطافية اليمين :-

هي لكمة جانبية تؤدي من الجانب الايمن للملاكم لتصيب الجانب الايسر من وجه الخصم او جسمه ولا بد ان تسبقها لكمة اخرى للتمهيد لها ونادر ما يستعملها وحدها للبدء بالهجوم لسهولة مشاهدتها من قبل المنافس وتؤدي على الاكثر كلكمة ثانية ، مستقيمة يسار + خطف يمين او كلكمة رابعة ، مستقيم يسار + مستقيم يمين + خطف يسار + خطف يمين . او باستمرار خلال اللعب .

### طريقة الاداء :-

تؤدي هذه اللكمة من وضع الاستعداد بعد دفع الارض بمشط القدم الخلفية اليمنى بعد لف المشط للداخل قليلا في نفس الوقت الذي يرفع مفصل المرفق الايمن ليوازي الارض بمستوى النظر وتستدار القبضة للداخل عند التوجيه ليكون ظهرها للاعلى مع لف الجذع باتجاه اللكمة وتتخذ قبضة الذراع اليسرى محلها في وضع الدفاع .

### ثالثا :- اللكمات الصاعدة ( القلع ) :

تعرف لكمة القلع بانها لكمة تؤدي من الاسفل الى الاعلى اي صعود القبضة للهدف ويكون هدفها البطن او الوجه ويمكن تسديد هذه اللكمة بصور مختلفة ايضا بسبب زاوية مفصل المرفق التي يمكن تغييرها حسب مسافة الهدف وتستعمل هذه اللكمة بعد التمهيد لها بلكمات وذلك لقصر مداها .

#### حالات الاستعمال :-

- تستعمل ضد الخصم المندفع .
- تستعمل ضد الخصم الذي يزيد انحناءه اماما او راسه الى الامام .
- تستعمل مع هجوم الخصم اي عند قدومه .
- تستعمل اثناء التلاحم واثناء فك التلاحم .
- تستعمل قرب الحبال او في الزوايا عند حجز الخصم .

اما انواع اللكمات الصاعدة فهي :-

#### اللكمة الصاعدة ( القلع ) اليسار :-

#### طريقة الاداء :

تستعمل هذه اللكمة من الثبات ومن الحركة وتؤدي من وضع الاستعداد حيث تتثنى الركبتان مع ميلان الجذع يسارا اماما بقدر مناسب للغرض الذي يهدف له فاذا كانت اللكمة موجهة للفك فيكون الانثناء قليلا وكذلك الميلان اما اذا كانت للجسم فيكون الانثناء بالركبة اكبر ويميل الجذع للامام يسارا اكثر والانثناء والميلان يكون دائما اثناء الاداء وتؤدي بلف الجسم للداخل من الوسط ودوران للخارج بمفصل العضد وتشير مقدمة القبضة الى الاعلى وظهر القبضة يواجه الخصم ومع توجيه اللكمة الى

الهدف تدفع الارض بالمشطين وتمد الرطكبتان لزيادة قوة اللكمة مع ملاحظة ان تكون اليد الاخرى محلها في وضع الدفاع والراس للداخل والنظر موجه للامام .

#### الايخطاء الشائعة لهذه اللكمة :

- التاشير باليد قبل اللكم .
- ارتفاع اللكمة من بعيد وليس في محلها مما يكشف الوجه .
- ارتفاع الراس للاعلى اثناء الاداء .
- نزول الذراع المدافعة الى الاسفل .
- عدم تقدير المسافة بين الملاكم والخصم .
- ارتخاء في مفصل المرفق اثناء الاداء مما يعرضه للاصابة .

#### طرق الدفاع عن هذه اللكمة :

- الصد بقتل الجذع للداخل .
- الصد بالمرفقين .
- سحب الجذع للخلف .
- الابتعاد خطوة للخلف .
- صدها باليد المقابلة اليمنى .

#### اللكمة الصاعدة ( القلع ) اليمين :

#### طريقة الاداء :

يكون هناك انثناء قليل في مفصلي الركبتين مع الميل القليل بالجذع اماما يمينا ويزيد الانثناء والميل اذا كانت موجهة الى الجسم ويقل ذلك اذا كانت موجهة للراس وتكون ذراع اليسار في محلها بوضع الدفاع وتلف القبضة للخارج قليلا ليكون ظهرها على الخصم ووجهها للاعلى وتدفع الارض بالمشطين وتمد الركبتان ويلف الجذع مع اتجاه اللكمة لزيادة قوتها .

#### طرق الدفاع عنها :

- الصد بالمرفقين .
- الصد بقتل الجذع الى الداخل .
- سحب الجذع للخلف .
- الابتعاد خطوه للخلف .

- صدها بالكف اليسرى .

## الدفاع في الملاكمة

يعرف الدفاع بأنه الوسيلة او الوسائل التي يتبعها الملاكم للتخلص من لكمات المنافس معتمدا على تحريك جزء او اكثر من جسمه ، او هو المقدرة على التخلص من لكمات المنافس ، وكل ذلك يتطلب من الملاكم اليقظة والحذر والانتباه طيلة اللعب ، وان طبيعة الدفاع تتحدد اساسا في التخلص من لكمات المنافس وافساد خططه وعدم فسح المجال له للحصول على نقاط كذلك الابتعاد عن الخطر الذي تسببه تلك اللكمات فالملاكم الذي يتلقى لكمات عديدة لا يدافع عنها تؤدي الى فقدانه لقدرته القتالية وعدم تطور مستواه الفني في اللعب اضافة الى نهايته السريعة كلاعب لذا على الملاكم ان يتعلم مهارات الدفاع باستمرار ليتطبع عليها ويتقنها من اجل الارتقاء بفن اللعب والمنافسة بصورة سليمة .

### مميزات الدفاع

- 1— ان يكون غير مبالغ فيه والاقتصاد بالجهد المبذول في عملية الدفاع بدون حركات زائدة ليستطيع الملاكم من اداء الهجمات المضادة براحة وسيطرة تامة .
- 2— التوقيت السليم في اداء الدفاع ليس سريعا مما يغير من خطة الخصم وليس بطيئا مما يؤدي الى اصابة الملاكم أي مع مجيء اللكمة .
- 3— الدقة والسرعة في اختيار الطريقة الدفاعية المناسبة للكلمة القادمة من المنافس .

### اساليب الدفاع :

للدفاع اساليب ووسائل عديدة مختلفة يجب ان يتعلمها كل ملاكم لا ان يتعلم بعضها ويترك البعض الاخر وهذه الاساليب مقسمة الى مايلي :

اولا:-الدفاع بواسطة الذراعين ويشمل الطرق التالية :

أ — طريقة الصد : أي صد اللكمة وإيقافها وتشمل :

- 1— الصد بواسطة الكف المفتوح وتستعمل مع اللكمات الخطافية والمستقيمة .
  - 2— الصد بواسطة الكتف وتستعمل مع اللكمات الخطافية .
  - 3— الصد بواسطة الساعد وتستعمل مع اللكمات المستقيمة .
  - 4— الصد بواسطة المرفق وتستعمل مع اللكمات المستقيمة والخطافية والقلع عندما توجه الى الجسم .
  - 5— الصد بواسطة المرفقين عندما توجه اللكمة الى الجسم .
- ب — اعاقاة اللكمة : بقطع طريقها واخراجها عن خط سيرها اجباريا بمد الذراع امام سير اللكمة .
- ج — الدفع ( الحذف ) : وهي اسهل طريقة واكثرها استعمالا ضد اللكمات المستقيمة .

ثانيا:- الدفاع بواسطة الجذع : ويشمل الطرق التالية :

- أ — الميل بالجذع للخلف وتستعمل مع اللكمات المستقيمة والخطافية .
- ب — الميل عن اللكمة الى الجانب وتستعمل مع اللكمات المستقيمة والخطافية .
- ج — الزوغان وتستعمل مع اللكمات المستقيمة والخطافية .

ثالثا :- الدفاع بواسطة الساقين : وتشمل الطرق التالية :

- أ — الابتعاد الى احد الجانبين وتستعمل مع اللكمات المستقيمة والخطافية .
- ب — الابتعاد للخلف وتستعمل مع اللكمات المستقيمة والخطافية والقلع .

رابعا :- الدفاع المزدوج ( الصندوقي ) :

وهي عملية دفاع مشترك بين الجذع والذراعين للتخلص من لكمات الخصم ومن خلال وقفة الاستعداد وحركة اليد اليسرى وهي قليلة الاستعمال .

اللكم المضاد

اللكمات المضادة هي لكمات تؤدي بعد عملية دفاع يقوم بها الملاكم ضد هجوم الخصم الى هدف مختار يتوقعه الملاكم نتيجة خبرته مستفيدا من هجوم الخصم لتحقيق غايته ويحتاج الى التوقيت الدقيق والقرار الصائب وسرعة البديهية المتلازمة مع الذكاء والرد السريع ، لهذا نجد ان الملاكم يغير دائما من طريقة لعبه وخططه من حيث اداء اللكمات وتغيير حالات الوقوف والتقدم والانسحاب ليشتمت افكار الخصم ، لهذا فان الاعداد للكمات المضادة أي التمرين عليها مسبقا يهيء الملاكم لادائها في اللعب بصورة جيدة وتنقسم اللكمات المضادة الى قسمين :

### 1— اللكمات المقابلة :

تسد مع لكمة المنافس في الوقت نفسه لتصيب الملاكم قبل وصول لكمته أي انها مرتبطة بالحركة الدفاعية ومن انجح هذه اللكمات المقابلة المستقيم الى الراس لما توفره من حماية وامان للملاكم الضارب وتمنح اللكمات المضادة المبادرة والسيطرة على الخصم .

### 2— اللكمات الجوابية :

وتسد بعد عملية الدفاع مباشرة من لكمة الخصم لذا من المهم جدا ان يعرف الملاكم ان الوضع النهائي للدفاع سيكون وضعاً ابتدئياً مناسباً لرد فعله باللكمة المضادة الجوابية ومن اللكمات الجوابية الناجحة حين صد لكمة المستقيم اليسار او تغيير اتجاهها بحذفها للجانب يضرب الملاكم خصمه لكمة مستقيمة يسار او خطف يسار .

## الاعداد الخططي

ان الاعداد الخططي في الملاكمة يعني ( فن الفوز ) وذلك باستخدام الملامك لكافة ( الصفات والقدرات والمهارات ) التي يمتلكها بصورة واعية وتفهم تام معتمدا على قدراته الذهنية وتفكيره السليم . ويعتمد الاعداد الخططي على الاعداد المهاري اذ ان خطط اللعب ماهي الا عملية اختيار المهارات الحركية الفنية في موقف معين كما تختلف عملية تعلم المهارات الحركية عن تعلم خطط اللعب حيث ان تعلم المهارات الحركية لايتطلب القدر الكبير من التفكير بينما يتطلب الاداء الخططي دائما وفي كل وقت اسهام العمليات التفكيرية المتعددة اثناء الاداء نظرا لطبيعة المواقف المتعددة والمتغيرة اثناء المباريات .

### انواع الاساليب الخططية :

هي تلك الاعمال والتصرفات التي يستخدمها الملامك بتفهم وتفكير سليم في النزال ويتمكن من تنويعها والربط فيما بينها حسب خواص ومميزات الخصم ومتطلبات مواقف النزال من اجل احراز الفوز على خصمه وتقسيم الاساليب الخططية الى :

### اولا: الخطط الهجومية :

يعرف الهجوم بانه الاسلوب المؤثر في الخصم بواسطة لكمة او عدة لجمات من الحركة السريعة الى المناطق المسموح بها للكم وتكون حركة الهجوم بالتقدم للامام ولا يفترض في الهجوم وجود مسافة

معينة بين الملامكين حيث يتمكن الملامك من شن هجومه من اوضاع مناسبة ومسافات مختلفة ويمكن تقسيم الهجوم الى انواع وكما يلي :

**1— الهجوم المباشر :** ويؤدي بعد قيام الخصم بحركات دفاعية ويسمى بالهجوم المباشر بدون تمهيد وذلك بان يحاول الملامك تسديد لكمة حاسمة مفاجئة الى خصمه ، اما الهجوم المباشر مع التمهيد فهو يهدف الى توفير انسب الظروف لتنفيذ الهجوم الاساسي عن طريق الاستكشاف ومناورة الخصم .

**2— الهجوم المضاد :** والذي يؤدي بعد قيام الخصم بهجوم او بعد حثه على القيام بالهجوم ثم الرد عليه بلكمات مقابلة او متبادلة .

ويحلل الهجوم الى اربعة اجزاء هي :

### 1— الاعداد للهجوم :

ان مدى نجاح الهجوم يتوقف الى حد كبير على حسن التمهيد له بواسطة الحركات الخداعية والتمهيدية والمناورة واختيار المكان المناسب من الحلبة كنقطة انطلاق لغرض القيام بعملية الهجوم ويهدف التمهيد اساسا وعلى اختلاف انواعه الى ايجاد وخلق المواقف والاوضاع المناسبة للقيام بالهجوم الاساسي وذلك بفتح الثغرات في دفاع الخصم وارباكه وتشثيت انتباهه ويمكن تقسيم التمهيد الى الانواع التالية :

**أ— الخدعة :** وتتم بواسطة اللكمات الخداعية او بحركات الجسم وتهدف الى التغرير بالخصم لترك التغطية والكشف عن الثغرة المناسبة لبدء الهجوم .

**ب — المناورة :** وهي وسيلة هجومية يقوم بها الملامك للحصول على وضع مناسب وملئم لشن هجومه كحصر الخصم في زاوية الحلبة او على الحبال .

**ج — التمويه :** هو مجمل الاعمال الهجومية او الدفاعية التي يستخدمها الملامك لتضييع الفرصة على الخصم في معرفة ما ينوي القيام به .

### 2— تنفيذ الهجوم :

وهي لحظة اصابة الخصم باللكمة الهجومية الاولى بعد ان توصل الى الوضع المناسب والملائم لتوجيه لكماته ، ويمكن ان يتم الهجوم على شكل لكمة واحدة او لكمة تليها اخرى او مجموعة لكمات مختلفة او متتابعة بحسب متطلبات الموقف وامكانيات الملامك .

### 3— ختام الهجوم :

وهنا يجب على الملامك ان يمنع الخصم من انتزاع المبادرة والقيام بهجوم مضاد أي يحتم عليه ان ينهي هجومه بطريقة تعيق الخصم من تسديد اللكمات وذلك بالابتعاد باسرع وقت عن مدى لكمات الخصم او انتهاء الهجوم بلكمة ختامية ويفضل ان تكون لكمة مستقيمة باليد المراوغة ليتمكن من الدفع بالخصم ابعد مسافة ممكنة والعودة الى وضع الاستعداد لمواجهة .

### 4— متابعة الهجوم :

ان تسديد المجموعات اللكمية المختلفة او الاكتفاء بلكمة واتباعها باخرى في عملية الهجوم المباشر يجب ان ينتهي بموقف ملائم يؤدي الى اضعاف جميع احتمالات ردود فعل الخصم وتركه عاجزا مثل اصابة الخصم او لجوئه الى احد الزوايا او وقوفه عند الحبال .

### ثانيا: الخطط الدفاعية :

الدفاع هو جميع الحركات التي يقوم بها الملامك من اجل تفادي او تجنب لكمات الخصم والتخلص من تاثيرها وفي تحقيق الاساليب الهجومية المضادة ، ان اجادة استخدام الطرائق الدفاعية يتطلب صفات نفسية واردة قوية من اجل تطبيقها مع مختلف الهجوم فالثقة بالنفس والشعور بالامان والشجاعة هي التي تمكن الملامك من التحرك ضمن مدى لكمات الخصم معتمدا على الوسائل الدفاعية في تنفيذ الخطط الهجومية المضادة .

ان الاساليب الدفاعية التي يستخدمها الملامك في النزال تتحدد بحسب اسلوبه الخططي ومميزات وسلوكية الخصم واساليبه الخططية فعندما يقرر الملامك في النزال ان اتسب اسلوب خططي للهجوم على الخصم هو من المسافة الطويلة فيجب عليه تجنب الالتحام مع الخصم ومنعه من الاقتراب منه وذلك باستخدام الاساليب الدفاعية التي تحقق له تخطيطه بالهجوم من المسافات الطويلة والمتمثلة بحركات القدمين الى الخلف والجانب بحركات توافقية بين عمل الذراعين والرجلين . اما في حالة تحديد الملامك للاسلوب الخططي بالهجوم من المسافات القريبة لاستخدام اللكم الداخلي فيجب عليه استخدام الاساليب الدفاعية بحركات الجذع كالميل للخلف او الجانبين او استخدام طريقة الغطس اسفل لكمة الخصم الهجومية

وهي طريقة تجمع بين حركة الجذع والساقين من اجل الاقتراب من الخصم وتنفيذ اسلوبه الخططي بالهجوم من المسافات القصيرة .

## انواع الدفاع :

### 1— الدفاع السلبي :

وهو عبارة عن جميع الوسائل الدفاعية التي يستخدمها الملاكم لتفادي لكمات الخصم والحيلولة دون تأثيرها حيث يقوم الملاكم بصد لكمات الخصم الهجومية باحد الوسائل الدفاعية بالكف او اليد المفتوحة او يقوم بالابتعاد للخلف كسحب الجذع او ميلاته ، وان التدريب على الوسائل الدفاعية السلبية يكون من اجل اجادة الاساليب الدفاعية الايجابية .

### 2— الدفاع الايجابي :

هو عبارة عن ربط وسائل الدفاع السلبي بلكمات مضادة معينة وتعد جميع اللكمات التي يستخدمها الملاكم في الدفاع عن نفسه من وسائل الدفاع الايجابي اما انواع لكمات الدفاع الايجابي فهي :

#### أ — اللكمات الجوابية :

وتستخدم بكثرة لمنع الخصم من متابعة هجومه ويجاد الثغرات لاصابته بعد صد لكماته بالوسائل الدفاعية السلبية ويمكن استخدام هذه اللكمات بربطها مع جميع وسائل الدفاع السلبي ومن كل المسافات .

#### ب — اللكمات المقابلة :

وهي من اشكال اللكمات الجوابية حيث تربط بالوسائل الدفاعية وتسدد بوقت واحد مع لكمات الخصم الهجومية ويمكن استعمال كل انواع اللكمات لتنفيذ اللكمة المقابلة الا ان اللكمة المستقيمة اليسرى الى الوجه اكثر لكمة يستخدمها الملاكمين كلكمة مقابلة لتوفيرها الحماية والامان ضد لكمات الخصم الهجومية .

#### ج — اللكمات المتبادلة :

وتستخدم اثناء قيام الخصم بهجوم بحيث يؤدي الملاكم والخصم لكماتهما في ان واحد وتتضمن صفات الدفاع السلبي والدفاع الايجابي في الوقت نفسه .

#### د — لكمات الاسباق :

وهي لكمة مفاجئة تسبق لكمة الخصم الهجومية المتوقعة مما يؤدي الى ارباك الخصم وتحول دون تنفيذ هجومه وهذه اللكمات تتطلب من الملامك ان يتقن التحرك ضمن مدى لكمت الخصم والقدرة على توقع حركاته والقدرة على الرد السريع والصحيح على حركات الخصم .

### هـ — الهجوم المضاد :

هو وسيلة فعالة وشكلا من اشكال الدفاع الايجابي اذا استخدمه الملامك لغرض الدفاع وكثير ما يرتبط باللكمة المقابلة .

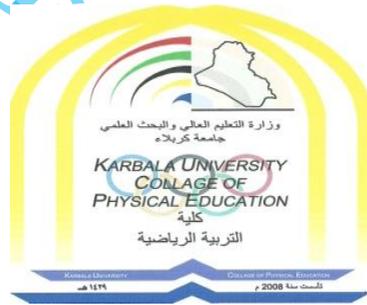
### ثالثا : الخطط الهجومية المضادة :

هو التوقعات الخاصة بالثغرات التي سوف تفتح من هجوم الخصم ولا يعد حركة دفاعية ولكنه طريقة للاستفادة من هجوم الخصم كوسيلة لاتمام النجاح ويؤدي بعد حركة دفاع يقوم بها اللاعب عند هجوم الخصم، ويبنى اساسا على المستوى الفني للملامك والمتكون من مجمل الصفات والقدرات والمهارات التي تساعد الملامك على الحركة بخفة وسرعة ورشاقة واداء اللكمات الهجومية المضادة بتفكير سليم وثقة عالية بالنفس وذلك لكون الهجوم المضاد عملية استخدام الوسائل الهجومية المختلفة مثل اللكمات الخادعة والمناورة واللكمات التمويهية كوسيلة ترمي الى حث الخصم على القيام بالهجوم مع اتخاذ كافة الاحتياطات الدفاعية المناسبة لاستغلال لكمة الخصم الهجومية واندفاعه خلفها والقيام بالهجوم المضاد المبني على نوع اللكمة التي يسدها الخصم وتنقسم اللكمات الهجومية المضادة الى :

أ — لكمت مقابلة : وهي تربط بالحركات الدفاعية وتسدد في وقت واحد مع لكمت الخصم الهجومية واثناء اداء حركة الدفاع ويمكن استخدام كل انواع اللكمات لتنفيذ اللكمة المقابلة الا ان اللكمة المستقيمة اليسار تعد من انجح اللكمات المقابلة واكثرها فاعلية باعتبارها توفر للملامك الحماية الكافية من لكمت الخصم الهجومية وتمكنه من متابعة الهجوم وامتلاكه زمام المبادرة والسيطرة على الخصم .

ب — اللكمات الجوابية : وتسدد بعد العمليات الدفاعية مباشرة اي بعد افشال لكمة الخصم الهجومية بواسطة احد الطرائق الدفاعية المناسبة وهي ذات تاثير قوي وفعال نتيجة اندفاع الخصم خلف لكمته واتخاذ الوضع المناسب لاداء اللكمات المضادة الجوابية في نهاية الحركة الدفاعية بحيث يصبح في وضع تحضيرى مناسب لتنفيذ اللكمة الجوابية والتي تكون مصحوبة بثقل الجسم او الكتف او الجذع .

# جامعة كربلاء / كلية التربية الرياضية



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة كربلاء

كلية التربية الرياضية

قسم الالعاب الفردية



# القانون الدولي للملاكمة

للمرحلة الثانية

اعداد

م.العاب ضياء محمد

الدكتور سامر عبد الهادي احمد

2015 — 2014

المادة 1 : مواصفات الحلبة :-

1- المساحة : ان تكون مربعة الشكل طول ضلعها 490 سم ولا تزيد على 610 سم من داخل خطوط الحبال اما ارتفاع الحلبة فيكون من 91 سم الى 122 سم .

2- الارضية : يجب ان تكون مستوية وخالية من أي عوائق وتركب بطريقة تضمن سلامة اللاعبين وتمتد مسافة 46 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 الايمن المقابل لهيأة الحكام فيكون ابيض والذي يقابله من الجهة الاخرى ابيض ايضا وتسمى زوايا الحياد .

3- غطاء الارضية : تغطي ارضية الحلبة بلباد او مطاط ولا يقل سمكها عن 1,9 سم وتغطي ببساط من قماش سميك ويشد باحكام .

4- الحبال : يكون للحلبة ثلاث او اربع حبال لا يقل سمكها عن 3 سم ولا يزيد ن 5 سم تشد باحكام باعمدة الاركان ويكون ارتفاعها من ارض الحلبة 40 سم — 80 سم — 130 سم اما اذا كانت اربعة حبال فتكون الارتفاعات كالاتي : 40,6 سم — 71,1 سم — 101,6 سم ، 132 سم ويجب ان تغطي الحبال بقماش ناعم املس وتربط ببعضها من كل جانب بقطعتين من القماش عرض كل منها 3 — 4 سم .

5- السلاالم : تكون لكل حلبة 3 سلاالم اثنان منها في الركنين المتقابلين لاستعمال اللاعبين ومساعدتهم والثالث في الركن المحايد لاستعمال الحكم والطبيب .

6- اكياس اللدائن 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 .

7- الحلبات الاضافية : يمكن استخدام حلبتين في البطولات المهمة .

## المادة 2 : القفزات :

يرتدي الملاكمين قفزات معتمدة من الاتحاد الدولي للملاكمة ويكون وزنها من ( 227 غم — 284 غم ) ويجب طلاء الجزء المخصص للكم من سطح القفاز بلون مميز وواضح وتكون عقدة رباط القفاز في ناحية ظهر القفاز عند المعصم .

## المادة 3 : الاربطة :-

يجوز استخدام رباط ضاغط املس من قبل الملاكم للف يده لايزيد طوله على 250 سم وعرضه 5 سم ولا يجوز استعمال اي نوع اخر من الاربطة بتاتا .

## المادة 4 : 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 5 : معدات الحلبة :

### المادة 6 : 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

#### ب - عملية الوزن :

1- يجب ان يكون جميع اللاعبين جاهزين للوزن صباح اليوم الاول للبطولة ما بين الساعة 8 — 10 صباحا وفي الايام التالية ما بين الساعة 8 — 9 صباحا ولا تبدأ النزالات الا بعد مرور 3 ساعات على اخر عملية للوزن اي الموعد النهائي لعملية الوزن .

2- 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 .

3- 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 .

4- في الدورات التي تقام ما بين الدول تستغرق عملية الوزن 30 دقيقة ويعد الملاكم الذي يزيد وزنه على الحد المقرر او يتغيب عن الحضور خاسرا .

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

6- يزود كل ملاكم ببطاقة شخصية لتاشير الوزن والفحص الطبي فيها من الطبيب ومسؤول الوزن ويتم ذلك في كل يوم لديه لعب .

### المادة 7 : 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 الباقين في الدور الثاني بما فيهم الفائزون في الدور الاول 4 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 الباقين في وزنه للذين لم يهزمو للحصول على خصم جديد لهذا الملاكم . وفي كل الاحوال يجب عدم تقديم مدالية دولية او قارية او اولمبية كجائزة للملاكم الذي لا يجد منافس خلال البطولة .

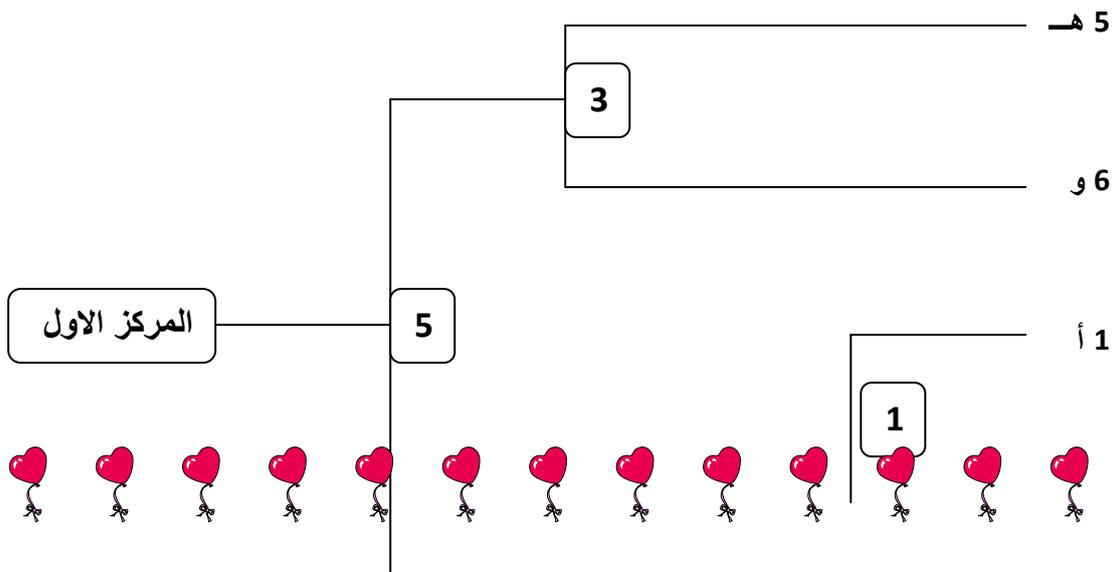
مثال : اذا كان عدد المتبارين في وزن الريشة 10 ملاكمين ونريد معرفة عدد المؤجلين فنطرح من احد مضاعفات الاربعة القريب منهم الاعلى  $16-10=6$  عدد المؤجلين

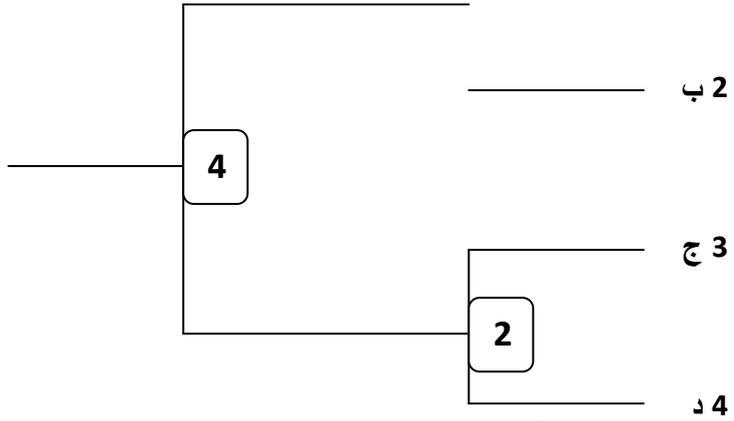
مثال : عدد الملاكمين 6 في وزن الخفيف :

حيث 6 قريب من الرقم 8 وبالتالي

$$8-6=2 \text{ عدد المؤجلين}$$

$$6-1=5 \text{ عدد المباريات}$$





### المادة 8 : الجولات :-

في البطولات العالمية والاولمبية والقارية تكون المباراة من 3 جولات طول كل جولة 3 دقائق بينهما دقيقة استراحة ولا يحتسب من ضمن الجولة توقف المباراة لاي سبب كالاتذار او التنبيه او اصلاح الملابس وفحص الطبيب او انقطاع الكهرباء .

### المادة 9: 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 الاتذار او الابعاد .

### المادة 10 : 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 11 : 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 :

- 1— ان يرشحه اتحاده الوطني ويزكى من الاتحاد القاري .
- 2 — يجب ان يكون قد مضى على تسجيله في الاتحاد القاري سنتان على الاقل وعمل كحكم وقاضي .
- 3 — ان تكون لديه شهادة طبية تثبت لياقته البدنية والصحية للقيام بعمله .
- 4 — ان يكون سنه اقل من 48 سنة .
- 5 — لا يحق لاي اتحاد ان يسجل اكثر من ثمانية اعضاء في وقت واحد .

### المادة 12 : لجنة مراقبة الحكام ( الجوري ) :-

يجب ان يكون عدد لجنة مراقبة الحكام من 3 الى 5 بما فيهم رئيس اللجنة واثنان من لجنة الحكام والقضاة واجباتها:

— يقومو بتسجيل نتيجة كل مباراة شاهدوها من قبلها لمقارنتها مع تسجيل القضاة المعينين لهذه المباريات

– مراجعة اوراق تقدير الدرجات للقضات الخمسة وصحة جمع النقاط واسماء الالعبين وتحديد الفائز وتوقيع القاضي على الاوراق .

– يقوم رئيس اللجنة بابلاغ المذيع باسم الفائز ليتم اعلائه .

– 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 مقل دفع رسم واذا نجح الاعتراض يرد هذا الرسم .

– لايحوز لاعضاء اللجنة الذين يقومون بواجباتهم في اي بطولة القيام بالتحكيم كحكام او قضاة في هذه البطولة .

**المادة 13 :** تنظم اختبارات ودراسات لتاهيل حكام وقضاة دوليين .

**المادة 14 :** الحكم :-

– مهمة الحكم الاساسية هي المحافظة على سلامة الالعبين .

– يؤدي واجباته على الحلبة ويرتدي سروال ابيض وقميص ابيض وربطة عنق وحذاء خفيف ويتولى مايلى :

1- مراعاة تطبيق القانون للعب النظيف بكل دقة وحزم .

2- السيطرة على سير المباراة .

3- فحص القفازات والملابس .

4- حماية الملاكم الضعيف من نيل الاذى والاستمرار باللعب .

5- يستعمل الحكم ثلاث مصطلحات ( العب ، قف ، ابتعد ) .

6- ان ينبه الملاكم باشارة واضحة عن كل مخالفة قانونية .

- 7- في نهاية المباراة يقوم بجمع بطاقات التحكيم من القضاة الخمسة وبعد مراجعتها يسلمها لرئيس اللجنة
- 8- 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 او امره 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 البنوية وكذلك فحص النظر .

### مميزات الحكم :

- الامام الكامل بقانون الملاكمة .

- ان يكون ذا خبره 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 .
- لاثقا بدنيا رشيق الحركة قوي النظر .
- ان يكون حسن الاخلاق .
- لايتاثر باسماء الملاكمين او مدربيهم او بالجمهور .

#### المادة 15 : 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 جولة فور انتهاء الجولة .
- في نهاية المباراة يجمع الدرجات ويكتب اسم الفائز ويوقع على البطاقة ويعلن تقديره للجمهور .
- لايجوز للقاضي ترك مكانه حتى يتم اعلان الفائز للجمهور .

#### المادة 16 : 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 17: الاحكام :-

اولا : الفوز بالنقاط :

يعد الملاكم فائزا بالنقاط اذا حصل على اغلبية اصوات القضاة في نهاية المباراة واذا اصيب 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 الملاكم بسبب الاصابة او لاي سبب كان او عجز ان استئناف اللعب بعد فترة الراحة او اذا رمى مساعده المتشفة فان الملاكم الاخر يعد فائزا .

ثالثا : الفوز بايقاف الحكم المباراة :

أ — تحت المستوى ( عدم التكافؤ ) :

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

ب — اذا تبين للحكم ان الملاكم غير لائق :

1- اذا تعرض الملاكم لاصابة او لاي سبب بدني اخر يمنعه من الاستمرار باللعب فيجب وقف المباراة واعلان فوز الملاكم السليم ويجوز استشارة الطبيب ويكون رأي الطبيب ملزما .

2- في حالة اصابة الملاكم في المباراة النهائية لاي بطولة تعدت الجولة الاولى فالنقاط تجمع لحين توقف المباراة ويعد الفوز للملاكم الذي حصل على اكبر عدد من النقاط .

3- اذا استدعي الحكم الطبيب لفحص الملاكم داخل الحلبة فلا يجوز تواجد غيرهما على الحلبة .

ج — حدود العد الاجباري :

عندما يحصل الملاكم 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 فائزا اما اذا تبين عدم اهلية كلا الملاكمين فيعلن شطبهما ويحرم الملاكم المشطوب من اي جائزة او درجة تقديرية .

خامسا : الفوز بالضربة القاضية :

اذا كان الملاكم في حالة سقوط وعجز عن استئناف اللعب 10 ثواني فيعد منافسه فائزا بالضربة القاضية .

سادسا : لا مباراة :

إذا حدث طارئ خارج ارادة الملاكمين او حدود سيطرة الحكم كحدوث تلف بالحلبة او انقطاع الكهرباء فان الحكم يتخذ قراره بالغاء المباراة .

سابعاً : الفوز بعدم حضور الخصم :

إذا ظهر الملاكم على الحلبة مستعداً للعب وتخلف خصمه عن الحضور بعد اذاعة اسمه فاذا لم يحضر يبدق المؤقت الجرس معلناً بدء الجولة الاولى وبعد انقضاء فترة ثلاث دقائق ولم يحضر المنافس يعلن فوز الملاكم الحاضر بعدم حضور المنافس .

ثامناً : التعادل :

يجوز الاتفاق على قرار التعادل اذا كانت تقديرات اكثرية 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 الافئذ بعد اعلان النتيجة

اذا 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 18 : منح الدرجات ( النقاط ) :

1 - يقوم كل قاضي بتقدير الدرجات التي يحصل عليها كل ملاكم 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 الملاكم الذي تفوق في تسديد اللكمات .

## 2 - الاخطاء :

أ - اذا انذر الحكم احد الملاكمين 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 الملاكم يرتكب اخطاء لا يراها الحكم في زاويته تشكل خطورة فمن حقه ان يعطي انذار يسجله في خانة الملاحظات .

3 - في نهاية كل جولة يمنح الملاكم الفائز 20 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 الملاكمين متعادلين في النقاط حسب تقدير القاضي فيعطى الفوز الى :

1- الملاكم الذي كان عرضه افضل اي اسلوب لعبه افضل من حيث تطبيق المبادئ الاساسية وخطط اللعب واذا تعادلا

2- للملاكم الذي اظهر دفاعا افضل .

## المادة 19 : الاخطاء :-

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

## ثانيا : انواع الاخطاء

- 1- الضرب او المسك تحت الحزام ، الدوس على قدم الخصم ، الرفس ، الضرب بالقدم او الركبة .
  - 2- الضرب بالراس بالكتف ، بالساعد ، بالمرفق ، خنق الخصم ، الضغط بالذراع او المرفق على وجه الخصم او ضغط راسه للخلف على الحبال .
  - 3- الضرب بالفقاز المفتوح او بالقسم الداخلي في القفاز او بالمعصم .
  - 4- الضرب الموجه على ظهر الخصم او على الكليتين .
  - 5- الضرب مع لف القبضة في جسم الخصم .
  - 6- الهجوم مع مسك الحبال .
  - 7- الارتقاء على الملاكم او مصارحته ومسكه باحكام .
  - 8- الهجوم على الخصم الساقط ارضا .
  - 9- المسك .
  - 10- المسك مع الضرب او السحب مع الضرب .
  - 11- مسك او حبس ذراع الخصم او راسه او دفع ذراعه .
  - 12- النزول او الغطس بطريقة تعرض المنافس للخطر .
  - 13- الدفاع السلبي بالتغطية المزدوجة .
  - 14- التفوه بالفاظ غير مجدية او سيئة خلال اللعب .
  - 15- عدم الرجوع للخلف عند صدور امر الحكم بالابتعاد .
  - 16- محاولة ضرب الخصم بعد صدور امر الحكم بالابتعاد .
  - 17- الاعتداء او السلوك العدواني تجاه الحكم في اي وقت كان .
  - 18- 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 كالاتي :

- 1- يحتل المركز الاول الفريق الفائز باكبر عدد من المباريات النهائية بالمركز الاول واذا تعادلت .
- 2- فالاكبر عدد من المراكز الثانية واذا تعادلت الفرق فالاكبر عدد من المركز الثالث .

### المادة 20 : الكبو :-

اولا : يعد الملاكم في حالة كبو في الحالات التالية :

- 1- اذا لمس ارضية الحلبة باي جزء من جسمه عدا قدميه نتيجة لكمة او عدة لكمات .
- 2- اذا ارتمى على الحبال او تعلق بها من غير وعي نتيجة لكمة او عدة لكمات .
- 3- اذا كان كل او جزء من جسمه خارج الحبال نتيجة لكمة او عدة لكمات .
- 4- 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 الملاكم اي سقوطه مباشرة يبدأ الحكم عد الثواني بصوت مرتفع من 1 الى 10 وبين كل عدة واخرى فارق ثانية واحدة .

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

رابعا : العد الالزامي ( عد الثمانية ) :

عند كبو الملاكم نتيجة لكمة من منافسه لا تستأنف المباراة الا بعد ان يصل الحكم بالعد حتى 8 حتى لو كان الملاكم على استعداد لاستئناف اللعب .

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

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

سابعا : اذا كبا الملاكم نتيجة لكمة واستؤنفت المباراة بعد العد الثامن ثم وقع الملاكم 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 الملاكم 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 الملاكم الى ثلاثة عدات اجبارية في نفس الجولة او اربع مرات خلال اللعب وتكون النتيجة لصالح منافسه .

**المادة 21 :** التصرف بعد الضربة القاضية .

**المادة 22 :** التصافح باليدين :- يجب ان يتصافح الملاكمان قبل بدء المباراة وبعدها .

**المادة 23 :** يمنع تناول المنشطات ويسمح باستخدام التخدير الموضعي باشراف الطبيب .

**المادة 24 :** الكفاءة الطبية :

- لايسمح لاي ملاكم الاشتراك في اي مباراة دولية اذا لم تكن لديه شهادة طبية من قبل طبيب معتمد ومصداق 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 ملاكم الاشتراك في اي مباراة اذا كان قد فقد النظر في احدى عينيه وكذلك الاصم والابكم والمصاب بداء الصرع .

**المادة 25 :** يجب ان يحضر المباريات طبيب معتمد ولايغادر الا بعد انتهاء اخر نزال .

**المادة 26 :** لايسمح للملاكم الذي يقل عمره عن 17 سنه الاشتراك في الالعاب الاولمبية والدولية

**المادة 27 :** لايسمح لاعضاء هيئة التحكيم في البطولات العالمية الاتصال بالصحافة والاذاعة واعلامها بامور تتعلق بالملاكمة والتحكيم في هذه المباريات .

**المادة 28 :** يجب ان تكون جميع الاجراءات اللازمة من قبل الاتحادات الوطنية مطابقة للقوانين والقواعد والتفسيرات التابعة للاتحاد الدولي للملاكمة في جميع انحاء العالم .

**المادة 29 :** المباريات بين الدول .

**المادة 30 :** النتائج بين الدول .