

منها (أسبورتنج - الجزيرة) وهذا ما أتاح الفرصة للشباب المصري لمشاهدة الملاكمة ومن ثم محاولة تعلمها وممارستها تقليداً لنشاط الانجليز فيها .

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

الملاكمة عند اليونان (الاغريق)

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

الاعداد البدني



هو احد اهداف المهمة لعملية تدريب الملاكمين والقاعدة الاساسية التي ترقى بالملاكم الى اعلى المستويات عن طريق تنمية وتطوير الصفات البدنية العامة والخاصة التي تؤهله لتنفيذ جميع المهارات التكتيكية والتكتيكية بشكل ناجح ومؤثر في التدريب وفي المنافسات وعلى ضوء خصائص الملاكمة ومتطلباتها يبرز دور الاعداد البدني بصورة أساسية نظرا للعب البدني الكبير الذي يجب ان يتحمله الملاكم في الجولات الثلاث للنزال الأمر الذي يحتم اعداد الملاكم اعدادا بدنيا عاليا لغرض

اكتسبها درجة من صفاته البدنية العامة والخاصة كالقوة والسرعة والمطاولة والمرونة والرشاقة ومكوناتها ان تطور القابلية الحركية الخاصة بالعبة المختارة يعتمد على تطور القابلية الحركية العامة التي يكونها الاعداد العام .
وطبق لهذا المفهوم تقسم عملية الاعداد البدني الى :-

اولا/ 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 .

ثانيا/ 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 اليدوية سرعة اللكمات (كرات السرعة) وسرعة رد الفعل في التدريب على يد المدرب (الوسائد اليدوية)

الاعداد الفني

قدرة الملاكم 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 الملاكم 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. طرائق الدفاع .

ان الاعداد المهاري يعتمد على

1. سرعة اتخاذ الوضع الأساسي 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 الملاكم 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 وظروف اللعب المختلفة

المهارات الاساسية بالملاكمة

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

أولا / وقفة الاستعداد :

هي الوضع الذي يتخذه الملاكم على الحلبة الذي يستطيع منه باستمرار تنفيذ المهارات الفنية الهجومية والدفاعية في وقت واحد مع سرعة التحرك بسهولة وخفة والرشاقة وتوازن مالكا القدرة على تحول وتغير طبقا للمتطلبات مواقف النزال السريعة للتغير



شروط وقفة الاستعداد لابد من توفرها :-

1. **الاسترخاء :** شرط مهم اذ يراعي عدم انقباض المجموعات العضلية العاملة قدر الامكان اي تكون عضلات الملاكم في حالة موقف اذ لابد من ان تتصف الذراعان بالسرعة والسهولة لاتخاذ الوضع الابتدائي للهجوم والدفاع اثناء اللكم كذلك يراعى ان يكون نظر الملاكم موجهها دائما الى المنافس خلال اللعب لتسديد اللكمات بدقة وتوافق جيد كذلك رصد حركات وخطط الملاكم لإحباط في الوقت المناسب بحيث تتوافر الراحة للعضلات لتؤدي دورها باقتصاد لتمنح الملاكم مطاولة اكبر باللعب ولتبعده عن الاصابات والتشنجات اضافة الى التفكير السليم .
2. **التغطية :** ضرورة قصوى يحتمها الموقف الاستعدادي الجيد لان يهيئ الملاكم نفسه لدرع لكمات المنافس عنه بتغطية ما مكشوف من الهدف المسموح للكم به قدر الامكان ليبعد نفسه عن الاصابة التي قد يتعرض لها اثناء اللعب وتسجيل النقاط ضده.
3. **سهولة الحركة :** ان وضع الاستعداد الجيد يتميز بأن يمنح الملاكم الوضع الذي يسمح له بسهولة الحركة في التقدم والانسحاب والتحرك الى جانبيين بسرعة تنفيذ الوجبات المطلوبة منه والتحرك الى كافة الجهات بدون تقاطع
4. **الاتزان :** بواسطة الاتزان الجيد يكون التحرك السليم وتسديد اللكمات بوضع سليم وسيطرة حسنة مستفيدا من الارتكاز الصحيح والنقل الحركي الجيد الذي يهيئ الملاكم للاستغلال طاقاته على الوجه الامثل .

الايخطاء الشائعة لوقفة الاستعداد

يجب على المدرب تأكيد اتقان وقفة الاستعداد للملاكم لا بعباده عن الاخطاء منذ البداية فوقفة الاستعداد هي أول مهارة اساسية يتعلمها الملاكم، ومن الاخطاء الشائعة.