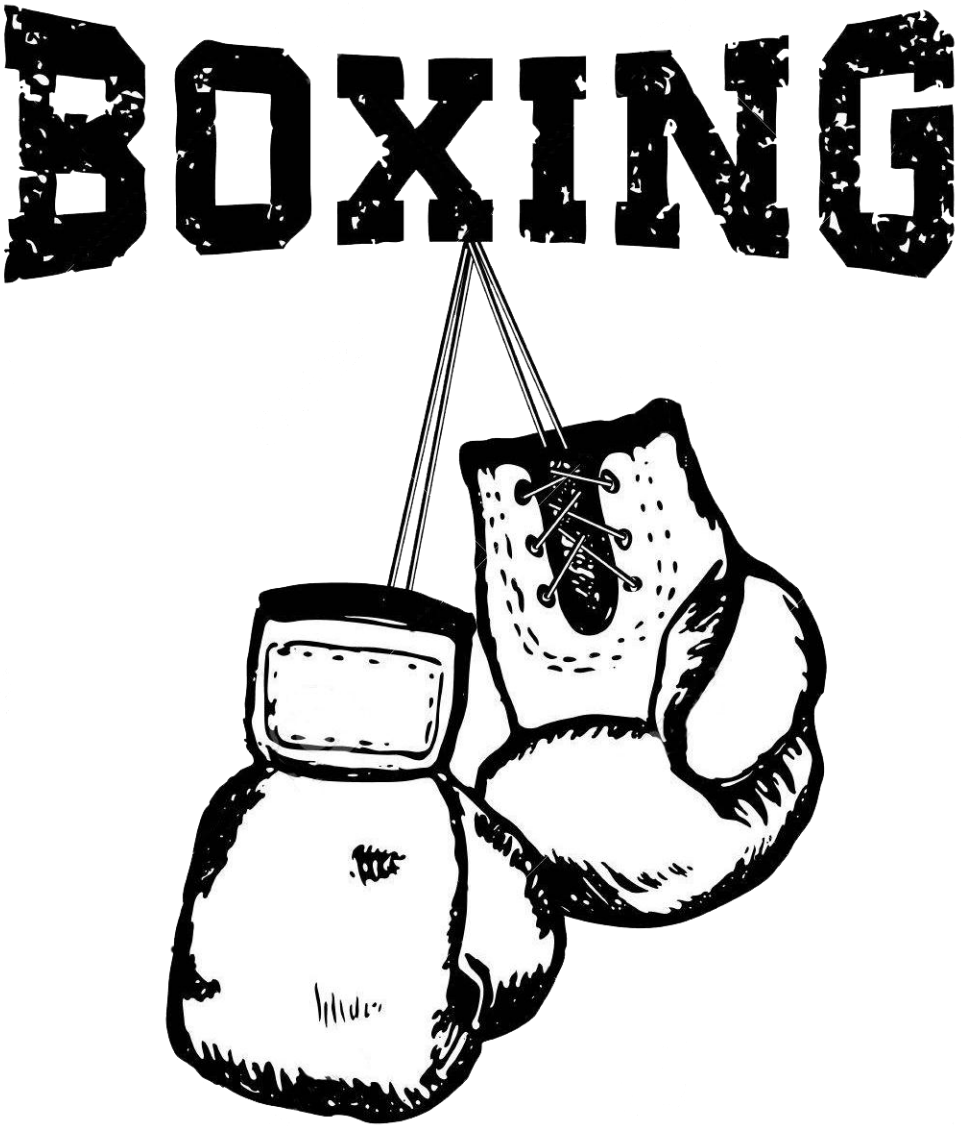
مقرر الملاكمة

لطلاب السنة الثالثة



إعداد:الآنسة ريما محمود برازي

- **تفسير كلمة الملاكمة:**

رياضة الملوك أو الفن النبيل,أسماء لها وقع جيد,ولكنها تطلق على أحد أنواع الرياضة العنيفة...وهي الملاكمة.

والسبب يعود لأن بعض ملوك روما كانوا يقيمون منازلات الملاكمة لإشباع رغباتهم للدم والموت,وسميت بالفن النبيل لأنها شُبهت بمبارزة النبلاء حيث ينال شرف المبارزة من خلال نفس السلاح ونفس الظروف وقوانين صارمة تُطبق أثناء المبارزة ,وكذلك الملاكمة

- **تعريف الملاكمة:**

هي رياضة يتنافس فيها ملاكمان من ذوي الوزن المماثل بقبضتيهما ويرتدي كل منهما قفازات مبطنة ببطانة سميكة ويتباريان في حيز مربع الشكل محاط بحبال يُسمى **الحَلَبَة** ويتكون النزال من ثلاث جولات,كل جولة ثلاث دقائق بينها دقيقة واحدة راحة,ويدير لقاء الملاكمة حكم حلقة وخمسة قضاة ويكون التحكيم بواسطة الكمبيوتر ,والمباراة الجيدة بين ملاكمين متكافئين هي عرض سريع وعنيف للقوة والمهارة يكيل كل من الملاكمين لكمات قوية للآخر ويحاول أن يكسب المباراة بالنقاط أو بضرب منافسه ضربة قوية يصرعه فيها أو يرغمه على الاستسلام والانسحاب من المباراة.

وعلى كل ملاكم أن يقي رأسه وجسمه من لكمات الملاكم الآخر بالمراوغة وصد الضربات ويمكن أن يمتد مدى الحركة ليشمل جميع أركان الحلبة ,والنقاط اتمنح للضربات القوية النظيفة في المنطقة القانونية في جسم الخصم والممتدة من الجبهة حتى الصرة (فوق الخصر).

إن الملاكم الحاصل على أكثر النقاط بعد العدد المحدد من الجولات يُعلن فائزا,أو إذا سقط الخصم وأصبح غير قادر على النهوض قبل أن يعد الحكم إلى **عشرة** ,وتُسمى **(الضربة القاضية)**.

أو إذا انسحب الخصم بسبب إصابة قوية منعته من الاستمرار وتسمى **(الضربة القاضية التقنية)**

- **شُبُهات حول الملاكمة:**

ليست الملاكمة كما يصفها أغلب الناس بالوحشية بل هي لعبة نزيهة ,فهي لعبة ذكاء وسرعة وتحمل,وهي لعبة نزيهة وبعيدة كل البعد عمّا يصفونها.

أما ملاكمة المحترفين التي تقام عليها مراهنات ففيها لاتكون اللعبة نظيفة كما هي ملاكمة الهواة ذات القوانين السامية والخالية من المصلحة المادية.

نشأة الملاكمة وتطورها

أ) تاريخ الملاكمه القديم :

الملاكمة رياضة قديمة العهد، وُلدت قبل الألعاب الأولمبية القديمة بقرون عديدة. وعُرفت عندما وجد إنسان ماقبل التاريخ نفسه في مواجهة حيوان شرس مفترس. وقد ظهر ذلك في نقوش هيروغليفية على جدران معابد ومقابر ترجع ل أكثر من أربعة آلاف سنة ق.م .
انتقلت الملاكمة من مصر القديمة إلى بلاد الإغريق عن طريق جزيرت*كريت*. فمارسها الإغريق في العابهم الأولمبية ابتداءا من الدورة الثالثة والعشرين سنة 698 ق.م.

جرت ممارستها بقضبة عادية بادئ ذي بدء ثم ارتدى اللاعبون القفازات ما حولَ هذه اللعبة إلى رياضة عنيفة قد تؤدي إلى الموت.

تلقت الملاكمة قوة دفعها من المسابقه الأولمبية، من ثم انتشرت عن طريق الإمبراطورية الرومانية وجيوشها.

وقد توصل الهواة إلى وضع واق للرأس مصنوع من الجلد ومواد مناسبة لتفادي إصابات الوجه أو إحداث فرطحة في الآذان عدا إصابات الرأس الخطيرة. كما ان واقي الأسنان كان يُعمل به, وكان يصنع من الجلد وليس من المطاط كما هو الشأن الآن. إلا أن التنظيم والدقة اصبحتا أكثر ممارسة اليوم من الماضي وتبدو فوارق عدة في هذا النطاق.

تجلت الروح الرياضية قديما بالملاكمة. حيث كان الضرب تحت الحزام خطأ وكانت هذه القاعدة تُحترم بدقة لدي الإغريق, ولم يضعوا واقيا له. رغم أن جزيرة كريت استعملت واقيا لذلك

حتى أن الضرب تحت الحزام صدفة لم يكن واردا لأن القواعد بالألعاب الاولمبية القديمة كانت تقضي بأن الرأس هو الهدف الوحيد للضرب

ب) تاريخ الملاكمه الحديث:

أما تاريخ الملاكمة الحديث فيبدأ مع بداية القرن الثامن عشر عندما طور الإنكليز هذه اللعبة، وأعطوها التجديد. فكان من أوائل أبطال ملاكمات المحترفين بدون قفاز في إنكلترا: *جيمس فيج* و*جون بروتون* إذ ساهما في تطوير ونمو هذه الرياضة الجديدة ويُعتبر *توم فكيز* أول بطل حديث في تاريخ هذه الرياضة. أما واضع قوانينها الأولى فهو *جاك براوتن* عام 1730، وقد عرف بلقب ((أبو الملاكمة الحديث)).

استمرت هذه اللعبة بالنمو والتطور والانتشار ، فاختُرعت لها القفازات الحالية، ومالبث أن تأسس الاتحاد الإنكليزي لهذه الرياضة والاتحاد الأمريكي. وفي سنة 1891 أقر الماركيز (*لونيز باري*) القانون الحالي للعبة والذي بقى ساري المفعول في المنافسات والمباريات في لعبة الملاكمة مع بعض التعديلات الطفيفة عليه.

في أوربا عامة انتشرت هذه اللعبة مع مطلع القرن العشرين ، فتم تصنيفها في برنامج الألعاب الأولمبية في الدورة الثالثة سنة 1904 التي أقيمت في سانت لويس في الولايات المتحدة الأمريكية.
تم تأسس الإتحاد الدولي للهواة عام 1923. أما المحترفون فلهم اتحادهم الخاص.

الإعداد البدني في الملاكمة

يُعتبر الإعداد البدني أساس أو قاعدة في الوصول إلى النتائج العالية للملاكمين ويميز ويحدد مستوى تطوير الصفات البدنية ,فالملاكم الذي يتميز بالإعداد البدني القوي وعنده القدرة على العمل بجميع أعضائه البدنية والوظيفية سيكون بالطبع أفضل من غيره في استخدامها **لحِمل التدريب وسرعة استيعاب الحركة ومواصلة التدريب بدون تعب.**

بدون إعداد بدني جيد,لايمكن إظهار التكنيك والتكتيك لفترة طويلة أثناء المباراة, ولهذا على المدرب تحقيق مستوى مرتفع للإعداد البدني في جميع فترات عملية التدريب, سواء إعداد بدني عام أو خاص.

ومستوى الأعداد البدني يتغير بطول فترة الممارسة,ابتداءا من مستوى الناشئين وحتى مستوى الرجال.

- **عناصر الإعداد البدني الخاص في الملاكمة:**

1- **القوة:** من خلال الأداء المهاري على كيس اللكم ووسادة الحائط ووسادة المدرب,وبذلك يمكن تقوية المجموعات العضلية المشتركة في الأداء الحركة للكمات وتُكسب الملاكم الإحساس الصحيح للكمة وقوتها ومدى تأثيرها.

2- **السرعة:** لابد من الاهتمام بعنصر "سرعة رد الفعل"وكذلك "السرعة الحركية" من خلال اللكم الحر والتدريب على وسادة المدرب.

3- **التحمل:** التحمل الخاص في الملاكمة يعني (قدرة الفرد على الاحتفاظ بقدراته الحركية والفنية طول جولات المباراة وعلى مدار أيام البطولة) حيث ينبغي على الملاكم أن يكون على مستوى عالي من الكفائة الوظيفية خاصة للجهازين الدوري والتنفسي, وذلك من خلال اللكم التخيلي واللكم مع الزميل والتدريب على مختلف أجهزة اللكم
على أن تتصف هذه التدريبات بالشدة, والاستمرار لفترات طويلة, وزيادة زمن وعدد الجولات أو تقليل فترة الراحة بين الجولات.

4- **المرونة:** إن المرونة هامة وضرورية بالنسبة للملاكم حيث أنها تساعده على أداء مهاراته مع استغلال أقصى مدى حركة ممكن, ويظهر ذلك في أساليب التلاكم بالمهارات المركبة خاصة في الهجوم المضاد,ولذلك يُنصح باستخدام التمرينات التي تتصف بالمدى الحركي الكبير,لما لها من تأثير على المدى الحركي للمفاصل.
ويتم ذلك من خلال التدريب على اللكم مع التركيز على ضرورة أداء اللكمات المختلفة بأُقصى مدى حركي.

5- **الرشاقة:** الرشاقة تعني قدرة الملاكم على أداء المهارات الحركية الأساسية بسهولة وانسيابية,ويمكن تطوير وتنمية الرشاقة من خلال: (اللكم التخيلي, واللكم الحر مع الزميل) مع التركيز على أن يغير الملاكم أوضاع جسمه من وضع لآخر تبعا للغرض المطلوب بخفة وسرعة من هجوم أودفاع.
وعامة,فإن تنمية رشاقة الملاكم تكون من خلال مواقف مشابهة لما سوف يتعرض له على الحلبة

6- **التوافق:** يعني أداء مجموعات اللكم المختلفة في الوقت المناسب لظروف مناسبة مع انسيابية الحركة بين اللكمات وتحركات القدمين,وهذا الربط يعمل على اكتساب اللاعب لعنصر التوافق الحركي من خلال اللكم التخيلي واللكم مع الزميل.

7- **الدقة:** يمكن تنميتها من خلال التدريب على الكرات المرتدة مع التركيز على أن يكون تسديد اللكمات في منتصف الكرة ,وبهذا يُعطى الملاكم فرصة تسديد اللكمات من المسافات المختلفة مما يُكسبه دقة الأداء الفني والتقدير السليم للمسافة المناسبة لوصول اللكمة للهدف.
كما يمكن تنميته من خلال التدريب على كيس اللكم ووسادة المدرب وذلك بوضع علامات واضحة للأماكن المراد التسديد إليها.

8- **التوازن:** التوازن الخاص في الملاكمة يعني قدرة الملاكم على الاحتفاظ بتوازن جسمه في مختلف الأوضاع "الثبات والحركة"طول مدة المنافسة وخاصة أثناء أداء المهارات المختلفة.
ويمكن تنمية التوازن الخاص من خلال اللكم التخيلي في مساحة محددة واللكم التخيلي مع إغماض العينين ,والتدريب على كيس اللكم مع إغماض العينين.

الإعداد المهاري في الملاكمة

- مفهوم الإعداد المهاري:

يُعرف الإعداد المهاري بأنه مجموعة المبادئ الأساسية الدفاعية والهجومية التي تكوّن مهارات وخبرات اللعب الحركية والتنافسية ,وإذا نظرنا إلى الأعداد المهاري في الملاكمة عامةً نجد أنه يعتمد على العوامل التالية:

1- تعلُّم وإتقان جميع اللكمات الهجومية على أساس من التوافق الحركي,حتى يتمكن اللاعب من تسديدها بأقصى سرعة ممكنة,وبالشدة المطلوبة والمناسبة.
2- تعلُّم وإتقان جميع المهارات الدفاعية التي تحمي اللاعب من لكمات المنافس

- أوضاع اللكم الأساسية:

يهدف القانون الدولي للملاكمة على حماية اللاعب والمحافظة عليه ولذلك حدد القانون مواصفات معينة للمهارات الحركية وكيفية أدائهم وأسلوب استخدامهم في اللكم.

1- وضع القبضة:

تُثنى أصابع اليد الأربعة وتُضم لراحة اليد,ويضغط إصبع الإبهام بخفة على السلامية الوسطى لإصبع السبابة,وتُقفل قبضة اليد بخفة مع عدم وجود أي انقباضات عضلية في بداية حركة تسديد اللكمة,ثم تُقفل بشدة مع انقباض جميع عضلاتها قبل ملامسة الهدف مباشرة,مما يُكسِب القبضة القوة ويُجنبها الإصابات المختلفة,حيث أن استمرار انقباض القبضة بشدة يؤدي إلى توتر عضلات الساعد مما يؤدي إلى سرعة إصابتها بالتعب وعدم قدرتها على دقة الأداء.
مع مراعاة كون الساعد عمودي مع القبضة وأن يكونا على خط مستقيم وظهر القبضة للأعلى.

2- وقفة الاستعداد:

هي الوضع الابتدائي الذي يستطيع منه اللاعب اتخاذ الأوضاع الأكثر ملائمة ,والتي تسمح له بأداء المهارات الحركية الهجومية والدفاعية بدقة وبراعة.
بالنسبة للاعب الأيمن فهو يتخذ وقفة الاستعداد بحيث يتجه الجانب الأيسر من الجذع أماما ليواجه المنافس بالكتف الأيسر مما يسمح بتقليل المساحة المواجهة من الجذع.
حيث تتحرك القدم اليسرى أماما بمقدار خطوة واحدة لتستند على الأرض وتتحرك القدم اليمنى جهة اليمين بمسافة اتساع الحوض بمقدار خطوة واحدة لتلامس الأرض بمشط القدم, وبحيث تكون موازية للقدم اليسرى ليكونا باتجاع المنافس,ويوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي
تُثنى الذراع اليسرى من مفصل المرفق لتكون القبضة في مستوى الكتف,وتُثنى الذراع اليمنى من مفصل المرفق لتوضع على الجانب الأيمن من الجذع وقبضة اليد على الجانب الأيمن للذقن.
ويراعى في وقفة الاستعداد استرخاء المجموعات العضلية وعدم انقباضهم قدر الإمكان ,حتى لايؤدي ذلك إلى سرعة الاحساس بالتعب, وحتى يتصف الأداء الحركي بالسرعة والحرية,ويُراعى عند اتخاذ اللاعب لوقفة الاستعداد أن يكون نظره على المنافس بحيث لاينحرف المنافس إطلاقا عن مستوى الرؤية,وبعد تعليم وقفة الاستعداد من الثبات ننتقل إلى إتقانها من الحركة في مختلف الاتجاهات

3- حركات القدمين:

تُعتبر قدرة اللاعب على سهولة وسرعة التحرك وحرية المراوغة من أهم العناصر لتحقيق الفوز في المباريات, وعند تعليم حركات القدمين نبدأ أولا بتعليم الخطوات الفردية في الاتجاهات المختلفة من وقفة الاستعداد كما يلي:

- ***الخطوات الفردية:***

أ- الخطو للأمام:تتحرك القدم الأمامية (اليسرى) أماما بمقدار خطوة,ثم تتبعها القدم الخلفية (اليمنى) بنفس الخطوة ليعود اللاعب إلى وقفة الاستعداد مرة أخرى

ب- الخطو للخلف: تتحرك القدم الخلفية (اليمنى) خلفا بمقدار خطوة ,ثم تتبعها القدم الأمامية (اليسرى) بنفس الخطوة ليعود اللاعب إلى وقفة الاستعداد مرة أخرى

ت- الخطو جهة اليسار:تتحرك القدم اليسرى جانبا مقدار خطوة ثم تتبعها القدم اليمنى بنفس الخطوة ليعود اللاعب إلى وقفة الاستعداد مرة أخرى

ث- الخطو جهة اليمين: تتحرك القدم اليمنى جانبا بمقدار خطوة ثم تتبعها القدم اليسرى بنفس الخطوة ليعود اللاعب إلى وضع الاستعداد مرة أخرى

وبهذه الصورة نجد أن القدم التي تتحرك أولا هي القدم الأقرب لجهة التحرك ثم تليها القدم الأخرى وبنفس المسافة وفي نفس الاتجاه.

- ***الخطوات الدورانية:***

من أهم مميزات تحرك اللاعب على الحلقة هو احتفاظه بوقفة الاستعداد دائما في التجاه المنافس المتحرك ,ولذلك لابد من تعليم اللاعب التحرك الدوراني والذي يؤدي إلى تغير اتجاه الجسم يسار أو يمين بواسطة الخطوات الدورانية.

حيث أنه لدوران أو لف الجسم جهة اليسار يرتكز اللاعب على مشط القدم اليمنى وتتحرك القدم اليسرى في حركة دائرية جهة اليسار طبقا لمقدار الاتجاه المطلوب.

ولدوران أو لف الجسم جهة اليمين يرتكز اللاعب على مشط القدم اليسرى وتتحرك القدم اليمنى في حركة دائرية جهة اليمين طبقا لمقدار الاتجاه المطلوب.

- **اللكمات:**

يحتوي الأعداد المهاري في الملاكمة على ثلاث أنواع رئيسية للكمات:
لكمات مستقيمة.
لكمات جانبية.
لكمات صاعدة.
وكل لكمة من هذه الأنواع الثلاثة يمكن تسديدها بالذراع الأيسر أو الأيمن في الرأس أو في الجذع,ويستطيع الملاكم أن يغير الأداء الفني لهذه اللكمات تبعا لظروف وأوضاع اللكم ووضع المنافس,حيث أن أي لكمة من هذه اللكمات يمكن تسديدها والذراع مفرود على استقامته وأيضا وهو مثني من المرفق أي بصورة طويلة أو قصيرة تبعا لنوع المسافة ومميزات الاقتراب والهجوم.

- ***اللكمات المستقيمة:***

تعتبر اللكمات المستقيمة من أكثر اللكمات استخداما حيث تعتبر من أسهل وأسرع اللكمات وأكثرهم فاعلية, وتستخدم بصورة رئيسية في الهجوم من المسافة الطويلة.
كما تستخدم في التمهيد للكمات المختلفة مما يجعلها من أهم اللكمات التي تعمل على جمع أكبر عدد من النقاط,ولذلك يتم البدء بها.

أ- **<u>اللكمة المستقيمة اليسرى في الرأس:</u>**

تعتبر من أكثر اللكمات استخداما في اللكم,حيث يعتبر خط سيرها من أقصر الطرق لإصابة الهدف.فهي تتميز بالسهولة والسرعة والدقة
ولتحقيق دقة وفعالية الأداء الحركي لهذه المهارة ينبغي مراعاة العناصر الفنية التالية:
1- أن تلامس القبضة الهدف في نفس الوقت الذي يكون قد تم فيه فعلا نقل ثقل الجسم على القدم اليسرى الأمامية مما يزيد من قوة اللكمة وفعاليتها.
2- أن تفرد الذراع اليسرى على أن تصل السرعة إلى نهايتها عند ملامستها للهدف مما يزيد من حدة اللكمة
3- أن يكون الذراع والكتف الأيسر على خط مستقيم واحد حتى يمكن تغطية وحماية المنطقة اليسرى من الذقن بواسطة الكتف الأيسر
4- التصاق مفصل المرفق(الكوع) للذراع الأيمن بالجذع لحماية وتغطية منطقة الجذع,أما الذقن فبالكف.
5- استرخاء المجموعات العضلية الغير مشتركة في الأداء مما يؤدي إلى سهولة وسرعة ودقة الأداء الحركة وجه عام

وبعد تعلم وإتقان اللاعب لتسديد اللكمة المستقيمة اليسرى في الرأس من الثبات,يقوم المدرب بتعليمها له بالخطو.

ب- اللكمة المستقيمة اليمنى في الرأس:

تُسدد هذه اللكمة من وقفة الاستعداد بأن تأخذ القدم الأمامية اليسرى خطوة للأمام في اتجاه المنافس لتتبعها مباشرة القدم الخلفية اليمنى في نفس الاتجاه لتدفع الأرض بقوة مع لف المشط للداخل في نفس الوقت الذي يدور فيه الجذع بجهة اليسار بحركة فرد الذراع اليمنى في خط مستقيم باتجاه الهدف ودوران القبضة للداخل بحيث تلامس الهدف وظهرها للأعلى.

تقوم الذراع اليسرى بحماية وتغطية الرأس بالكف,والجذع بالعضد والساعد

ولتحقيق دقة وفعالية الأداء الحركي لهذه المهارة ينبغي مراعاة العناصر الفنية التالية:

1- التمهيد ل اللكمة قبل تسديدها باستخدام الحركات التمويهية بالذراع اليسرى لتشتيت انتباه المنافس وفتح الثغرات في دفاعاته المختلفة حتى تكتسب اللكمة عامل المفاجئة.
2- مزج وربط حركة دفع الأرض بالقدم الخلفية وحركة دوران الجذع جهة اليسار والتسديد بالذراع في حركة واحدة متكاملة مما يعطي قوة دفع كبيرة
3- عدم الانتظار بعد تسديد اللكمة أو البطء في الرجوع ,حيث أن ذلك يعرض اللاعب للكمات الجانبية ولهذا ينبغي العودة مباشرة إلى وقفة الاستعداد أو متابعتها وربطها بلكمات أخرى.
4- استرخاء المجموعات العضلية الغير عاملة مما يؤدي إلى سرعة ودقة وسهولة الأداء.

ت- اللكمة المستقيمة اليسرى في الجذع:

لتحقيق دقة وفعالية الأداء الحركي لهذه المهارة ينبغي مراعاة العناصر الفنية التالية:

1- ميل الجذع أماما وإلى اليمين بدرجة مناسبة لتفادي اللكمات المقابلة من المنافس.
2- لف مشط القدم الأمامية اليسرى قليلا للداخل للاحتفاظ بتوازن الجسم ولتحقيق سرعة وسهولة حركة الرجوع.
3- التصاق مفصل المرفق للذراع اليمنى بالجذع,والكف بالرأس لحمايتهم وتغطيتهم من اللكمات المقابلة.
4- استرخاء المجمموعات العضلية الغير عاملة لتحقيق سرعة ودقة وسهولة الاداء.

ث- اللكمة المستقيمة اليمنى في الجذع:

تُسدد هذه اللكمة بنفس الأداء لتسديد اللكمة المستقيمة اليمنى في الراأس,مع إضافة ميل الجذع أماما وإلى اليسار,ونقل ثقل الجسم بأكمله على القدم اليسرى الامامية وزيادة ثني الركبتين, مع مراعاة الإعداد والتمهيد للكمة بلكمة بالذراع اليسرى قبل تسديدها.

- ***اللكمات الجانبية:***

سميت بهذا الاسم لأنها تصيب الهدف من الجانب وفي نفس الوقت تسدَّد من الجانب, ويمكن تسديد هذا النوع من اللكمات من مسافة متوسطة أو مسافة قصيرة وذلك بتضييق وتصغير زاوية مفصل المرفق على أن يوضع في الاعتبار أنه كلما زادت حدة زاوية مفصل المرفق كلما زادت قوة اللكمة.

أ- <u>اللكمة الجانبية اليسرى في الرأس:</u>

تسدد اللكمة الجانبية اليسرى في الرأس مع ثني مفصل المرفق ويبدأ الأداء الحركي من وقفة الاستعداد بدفع الأرض بمشط القدم الخلفية اليمنى لنقل ثقل الجسم على القدم الأمامية اليسرى التي تتحرك في نفس الوقت قليلا للأمام بحيث تتحمل ثقل الجسم بمجرد ملامستها للأرض في نفس الوقت الذي يرتفع فيه مفصل لمرفق الأيسر جانبا ليوازي مفصل الكتف مع لف الجذع بشدة مع اللكمة جهة اليمين لتلامس القبضة الهدف بسلاميات الأصابع وظهرها للأعلى,وتقوم الذراع اليمنى بحماية وتغطية الجذع والرأس من لكمات المنافس المقابلة,ولتحقيق دقة وفعالية الأداء الحركي ينبغي مراعاة العناصر الفنية التالية:

1- أن تلامس القبضة الهدف في نفس الوقت الذي يكون فيه نُقل ثقل الجسم على القدم اليسرى الأمامية
2- مراعاة الارتكاز على الأرض على أمشاط الأقدام للحفاظ على التوازن
3- استخدام عضلات البطن في شدة لف الجذع جهة اليمين مما يزيد من قوة اللكمة
4- الرجوع إلى وقفة الاستعداد مباشرة بعد تسديد اللكمة أو متابعتها وربطها بلكمات أخرى تبعا للظروف

ب- <u>اللكمة الجانبية اليمنى في الرأس:</u>

تعتبر هذه اللكمة من اللكمات التي لابد أن تسبقها لكمات أخرى للتمهيد إليها حيث أنها نادرا ما يستخدمها اللاعب في بدء الهجوم لسهولة ملاحظة المنافس لها والدفاع منها,وتُسدّد من وضع الاستعداد بأن يتحرك اللاعب بالقدم اليسرى قليلا إلى الأمام ويسارا مع دفع الأرض بمشط القدم الخلفية في نفس الوقت الذي يرتفع فيه مفصل الكوع الأيمن جانبا ليوازي مفصل الكتف مع لف الجذع بشدة بحيث تلامس القبضة الهدف بسلاميات الأصابع وظهرها لأعلى وتقوم الذراع اليسرى بحماية وتغطية الجذع والرأس.

ت- <u>اللكمة الجانبية اليسرى في الجذع:</u>

تُسدد بنفس الأسلوب الذي تُسدد به اللكمة الجابية في الرأس, مع مراعاة ثني الركبتين أكثر وإمالة الجذع أماما لتتجه اللكمة إلى هدفها في منطقة الجذع.

ث- <u>اللكمة الجانبية اليمنى في الجذع:</u>

وتسدَّد بنفس الأسلوب الذي تسدد فيه اللكمة الجانبية اليمنى في الرأس مع مراعاة ثني الركبتين أكثر وإمالة الجذع أماما وإلى اليسار لتتجه اللكمة إلى هدفها في منطقة الجذع.

- ***اللكمات الصاعدة:***

يسمى هذا النوع من اللكمات باللكمات الصاعدة لأنها تُسدد دائما من الأسفل إلى الأعلى عند صعود القبضة إلى الهدف

أ- <u>اللكمة الصاعدة اليسرى في الرأس:</u>

تُسدد من وقفة الاستعداد بدفع الأرض بمشط القدم الخلفية اليمنى لنقل ثقل الجسم على القدم الأمامية اليسرى مع لف الجذع بشدة باتجاه اليمين ومد الركبتين قليلا في نفس الوقت التي تتجه فيه القبضة للهدف من أسفل لأعلى لتلامس بسلاميات الأصابع السفلى,بحيث يكون ظهر القبضة مواجها للمنافس, مع حدةانثناء مفصل المرفق,وتقوم الذراع اليمنى بتغطية وحماية الجذع والرأس

ولتحقيق دقة وفعالية الأداء الحركي ينبغي مراعاة العناصر الفنية التالية,

1- أولا التمهيد باللكمات التمويهية قبل تسديد اللكمة لتحديد المسافة اللازمة ولتحقيق قوة اللكمة
2- ربط حركة دفع الأرض بالقدم الخلفية بحركة لف الجذع من اليسار إلى اليمين بصعود القبضة إلى أعلى في اتجاه الهدف بحيث تكون حركة واحدة مما يزيد من قوة الدفع وقوة اللكم.
3- مراعاة الدقة والحذر أثناء تسديد اللكمة للمنافس بحماية وتغطية الجذع والرأس بالذراع اليمنى

ب- <u>اللكمة الصاعدة اليمنى في الرأس:</u>

تُسدد اللكمة مباشرة من وقفة الاستعداد بدفع الأرض بمشط القدم الخلفية مع دوران المشط للداخل لنقل ثقل الجسم على القدم الأمامية ,ولف الجذع بشدة باتجاه اليسار في نفس الوقت الذي تتجه في القبضة إلى الهدف من أسفل لأعلى لتلامسه بسلاميات الأصابع السفلى ,وبحيث يكون ظهر القبضة مواجهة للمنافس, وتقوم الذراع اليسرى بحماية وتغطية الجذع والرأس ولتحقيق دقة وفعالية الأداء الحركي ينبغي مراعاة العناصر الفنية التالية.

1- ضرورة التمهيد ل اللكمة بلكمات أخرى بالذراع اليسرى قبل تسديدها
2- تجميع وتوحيد جميع حركات القدمين والجذع والذراعين في حركة واحدة وفي وقت واحد
3- شدة ودقة دفع الأرض بمشط القدم اليمنة ودورانه مع حركة لف الجذع مما يزيد من قوة الدفع.
4- مراعاة الدقة والحذر أثناء تسديد اللكمة للمنافس بحماية وتغطية الجذع والرأس بالذراع اليسرى

ت- <u>اللكمات الصاعدة اليسرى واليمنى في الجذع:</u>

تسدَّد هذه اللكمات مباشرة من وقفة الاستعداد بنفس أسلوب التسديد في اللكمة الصاعدة في الرأس مع مراعاة ثني الركبتين قليلا وانفراج توسيع مفصل المرفق قليلا لتتجه القبضة نحو الجذع على أن يُوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي

- ***اللكمات الزوجية:***

تُقسم إلى:

- **<u>اللكمات الزوجية البسيطة:</u>** هي اللكمات التي تسدد بذراع واحدة في مكان واحد أو في أماكن مختلفة, كتسديد لكمتين مستقيمتين باليد اليسرى في الرأس, أو تسديد لكمتين جانبيتين (يسرى في الجذع) و(يسرى في الرأس).

- **<u>اللكمات الزوجية المركبة:</u>** هي التي تُسدد بذراعين مختلفين أو في مكانين مختلفين كتسديد لكمتين (مستقيمة يسرى في الرأس) و(مستقيمة يمنى في الرأس), أو تسديد لكمتين (مستقيمة يسرى في الرأس) و (صاعدة يمنى في الجذع)

وتُعلَّم اللكمات الزوجية كحركة واحدة بحيث لاتنفصل اللكمة الأولى عن الثانيةوأن يكون الهدف من تسديد اللكمة الأولى هو وصولها للهدف وبنفس الوقت فتح الطريق للكمة الثانية.

أساليب الدفاع

- **الدفاع بالصّد:**

يُستخدم هذا الأسلوب بصورتين في نهاية حركة تسديد اللكمة,وفي بداية تسديد اللكمة لإيقافها أو إعاقتها.
في الحالة الأولى يستخدم اللاعب الذراع لصد اللكمة إما براحة الكف أو بمفصل المرفق أو الكتف تبعا لنوع واتجاه لكمة المنافس
وفي الحالة الثانية تؤدى في بداية تحرك ذراع المنافس باللكمة حيث يتم إيقافها بواسطة الصد بالكف المفتوح

- **الدفاع بالدفع:**

يعتمد هذا الأسلوب على دفع ذراع المنافس لتغيير اتجاهها عن الهدف وذلك بثلاث اتجاهات رئيسية (الدفع للداخل,أو للخارج, أو للأعلى)

- **الدفاع بالميل:**

يُستخدم هذا الأسلوب فقط للدفاع من اللكمات المسددة في الرأس حيث يراعى نقل ثقل الجسم على القدم التي في اتجاه الميل وانحراف الجذع الذي يؤدي إلى الابتعاد بالرأس عن مجال لكمات المنافس ويتم الميل بثلاث اتجاهات (جهة اليسار, جهة اليمين ,للخلف)

- **الدفاع بالغطس:**

ويلاحظ في هذا الأسلوب الدفاعي مراعاة توزيع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي مع ثني الركبتين وتكور الرأس والجذع بطريقة مناسبة بحيث تسمح بتفادي لكمة المنافس ومراعاة النظر دائما للمنافس

الإعداد النفسي في الملاكمة

تُقسم عملية الإعداد النفسي للاعب الملاكمة إلى ثلاث مراحل:
(الإعداد النفسي خلال التدريب,الإعداد النفسي قبل المباريات, الإعداد النفسي أثناء المباريات)

-الإعداد النفسي خلال التدريب:
يعمل على تنمية المهارات الآتية أثناء عملية التدريب:

1- **المبادئة أو المبادرة:** وهي أن يكون اللاعب سابق في أداء الهجوم وهي تعبر وتدل على ثقة اللاعب بنفسه وعدم ارتباكه أثناء المباراة,وإذا استطاع اللاعب أن يفرض طرقه الخططية على منافسه يكون قد نجح في إجباره وإخضاعه تحت السيطرة ولذلك يجب على المدرب أثناء عملية التدريب أن يهتم اهتماما كبيرا لاكتساب اللاعبين لعامل المبادرة وتنميتها لديهم بصفة مستمرة

2- **الثقة بالنفس:** يكتسب اللاعب عامل الثقة بالنفس نتيجة لخبرة فن الحلقة الذي يكتسبه خلال التدريب المنظم والمستمر مع زملاء يتمتعون بأساليب لكمية مختلفة ومتنوعة

3- **الجرأة:** وهي الإحساس بالقوة والثقة بالنفس وإذا نظرنا إلى عامل الجرأة نجد أنه من الأسس الهامة التي تمكن اللاعب من تنفيذ مهاراته الفنية الهجومية والدفاعية.

4- **عدم التردد:** هو عامل نفسي يظهر بوضوح في هجوم اللاعب المفاجئ والجريء وفي محاولته لتحطيم وإفساد طرق المنافسة الهجومية بواسطة الهجوم المضاد

5- **الإصرار والتصميم:** هو عامل هام في الملاكمة إذا اقترن بدقة الأداء الفني والخططي ويمكن اكتسابه أثناء عملية التدريب بأن يُعطى اللاعب صعوبات وعقبات للتغلب عليها وتذليلها بالمثابرة والكفاح

- **الإعداد النفسي قبل المباريات:**
بمجرد انتهاء عملية الاقتراع يكون المدرب واللاعب قد عرفا المنافس الذي سيقابل اللاعب في المباريات ,وهنا يجب على المدرب عند تحليل خواص المنافس أن يكون دقيقا في تكوين صورة واضحة وحقيقية عن إمكانيات لاعبه لهذه المباراة ,ويعمل المدرب على أن يُكسب لاعبه الثقة بالنفس ويقنعه بالثقة في النصر, وأحيانا نجد أن المدرب يحاول أن يغالي في إمكانيات المنافس اعتقادا منه أن ذلك يزيد اهتمام اللاعب بالمباراة ولكن ذلك يعمل على فقد واهتزاز ثقة اللاعب بنفسه

- **الإعداد النفسي أثناء المباريات:**
أثناء سير المباراة يعمل المدرب على ملاحظة ودراسة خواص اللاعبين وأوجه النقص لديهما وأثناء فترة الراحة بين الجولات يعطي نصائحة للاعبه ويوجهه إلى أوجه النقص لديه لتلافيها, وإلى أوجه النقص لدى المنافس لاستغلالها, وبذلك يعمل المدرب على ازالة التوترات النفسية التي تعمل على إرباك اللاعب وإكسابه الثقة بنفسه

أحكام الفوز

حُددت قرارات الفوز بمباريات الملاكمة الأولمبية (AOB) بسبعة قرارات هي:

- **أولا: قرار الفوز بالنقاط ورمزه W.P:**

أ- يُحدد الفائز بالنقاط في نهاية المباراة على اساس مجموع نتيجة القضاة الخمسة لجميع الجولات وفقا لنظام التسجيل ويفوز الملاكم إما بإجماع النقاط 0/5 أو بالأغلبية 1/4 أو 2/3
وتجدر الإشارة أنه يجب على القاضي أن يسجل نقاط الجولة حتى لحظة إيقافها مع ملاحظة أنه لايمكن للقاضي أن يعادل الملاكمَين في أي جولة .
أما إذا تبين له في نهاية المباراة أن مجموع نقاط الجولات هو نفسه لكلا الملاكمَين فإن على القاضي ترجيح أحدهما لأنه لايوجد تعادل في مباريات الملاكمة.

ب- إذا أصيب أحد الملاكمين بإصابة على أثر لكمة خاطئة وغير متعمدة حصلت في أي وقت في المباراة وأدت لقيام الحكم بإيقافها فإن نتيجة المباراة تعود للنقاط

ت- إذا أصيب الملاكمَين معا بنفس الوقت بإصابة مزدوجة بأي وقت من أوقات المباراة وأدت لقيام الحكم بإيقافها فإن النتيجة تعود للنقاط.

ث- إذا تلقى كلا المتلاكمين لكمة متبادلة بنفس الوقت وأدى لسقوطهم بحالة كبو وعدم قدرتهم على متابعة المباراة بعد العد للرقم 8 في الدورين النصف نهائي والنهائي تعود النتيجة للنقاط

ج- إذا حدث أي حالة طارئة أدت إلى إيقاف الحكم للمباراة خارجة عن قدرة الملاكمَين وسلطة الحكم والمشرف في أي زمن من وقت المباراة مثل (عطل كبير في الحلقة, انقطاع التيار الكهربائي, إلخ) فإن النتيجة تعود للنقاط.

- **ثانيا: قرار الفوز بالضربة الفنية القاضية ورمزه RSC :**

أ- إذا تم العد على الملاكم ثلاث مرات في الجولة الواحدة بكل الفئات وأربع مرات بالمباراة (عدا فئة الرجال التي أصبح العد فيها على الملاكم غير محدد بأربع عدات) تكون النتيجة RSC

ب- إذا تبين لحكم الحلقة أن خصم الملاكم دون المستوى لمواجهة منافسه وحرصا على عدم تلقيه لكمات مؤثرة بدون فائدة فإن الحكم يوقف المباراة بنتيجة RSC

ت- إذا تبين للحكم بأن الملاكم وهو بحالة الكبو غير مؤهل لمتابعة المباراة بعد العد عليه حتى الرقم 8 فيكون عليه إيقاف المباراة وتكون النتيجة RSC

ث- إذا لم يتمكن الملاكم من استعادة الشفاء بعد منحه 90 ثانية نتيجة تلقيه لكمة قوية تحت الحزام فإن النتيجة تكون بخسارة اللاعب المضروب RSC

ج- إذا لم يتمكن الملاكم من العودة إلى الحلقة نتيجة لكمة قوية أدت لخروجه خارج الحلقة خلال 30 ثانية فإنه يخسر المباراة بنتيجة RSC

ح- عندما يطلب المشرف على البطولة من حكم الحلقة إيقاف المباراة تبعا لنصيحة الطبيب فإن النتيجة تكون RSC

- **ثالثا: قرار الفوز بالضربة الفنية القاضية نتيجة الإصابة RSC.i :**

أ- إذا تلقى الملاكم لكمة أو عدة لكمات صحيحة أدت إلى الإصابة وكان برأي حكم الحلقة غير قادر على متابعة المباراة

ب- الإصابة دون التعرض لأي لكمة وأصبح الملاكم غير قادر على متابعة المباراة يفوز الملاكم الآخر بنتيجة RSC.i

- **رابعا: قرار الفوز بالانسحاب AB :**

أ- إذا انسحب الماكم بإرادته أو قام مدربه بسحبه برمي الفوطة على أرض الحلقة تكون النتيجة AB

ب- إذا لم يتقدم الملاكم في متابعة المباراة بعد فترة الراحة بين الجولات تكون النتيجة AB

-خامسا: قرار الفوز بشطب الملاكم DQ :

أ- إذا تلقى الملاكم ثلاثة إنذارات في المباراة فإنه يُشطب ويفوز منافسه بنتيجة DQ

ب- عندما يرتكب الملاكم خطأ مقصود يسبب للمنافس إصابة تجعله غير قادر على متابعة المباراة فإن الملاكم المنافس يفوز بنتيجة DQ

ت- عندما يتصرف الملاكم تصرفا منافيا للأخلاق الرياضية تجاه الخصم أو الحكم فإنه يُشطب ويئدي ذلك إلى إخراج الملاكم نهائيا من الحلقة وحرمانه من أي نقاط كان قد أحرزها سابقا ويُحرم أيضا من أي ميدالية ويُمنع تتويجه

- **سادسا: قرار الفوز بالضربة القاضية KO:**

أ- إذا تلقى الملاكم لكمة قوية وأصبح بحالة كبو وتم العد عليه حتى الرقم 10 وفشل بمتابعة المباراة يخسر بنتيجة KO

ب- إذا أصيب الملاكم بلكمة قوية جعلته في وضع حرج يتطلب عناية طبية عاجلة وتم استدعاء الطبيب من قبل حكم الحلقة ,في هذه الحالة يخسر KO

ت- إذا أصيب كلا الملاكمَين في نفس الوقت بالضربة القاضية المزدوجة فيخسر كلا الملاكمين في الأدوار التمهيدية حتى دور الربع نهائي

- **سابعا: قرار الفوز لعدم صعود الملاكم على الحلقة: (التغيب) W.O:**

عندما يظهر الملاكم جاهزا للعب داخل الحلقة ويفشل خصمه من الحضور بعد النداء عليه بشكل علني ويسمع الجمهور ذلك فإنه يفوز بنتيجة **W.O**

ملاحظة: لاتَمنح أي ميدالية لأي ملاكم لايلعب على الأقل مباراة واحدة

الكبو

- **تعريف الكبو:** هو تلقي الملاكم لكمة أو عدة لكمات يشعر فيها الحكم أنها ضارة على صحة الملاكم تستوجب العد لإراحة الملاكم

- **حالات الكبو:** هناك 4 حالات للكبو:

1- إذا لمس الملاكم أرضية الحلقة بأي جزء من جسمه غير قدميه نتيجة لكمة أو عدة لكمات
2- إذا ترنح أو أمسك بالحبال للاستعانة بها نتيجة لكمة أو عدة لكمات
3- إذا خرج الملاكم جزئيا أو كليا خارج الحبال نتيجة لكمة أو عدة لكمات
4- إذا كان الملاكم برأي الحكم غير قادر على متابعة المباراة إثر لكمة قوية أصابته ولم تؤد إلى إفقاده كامل وعيه أو لم تؤد إلى وقوعه على الأرض أو تمسكة بالحبال

- **العد على الملاكم خلال حالة الكبو:**

يعتبر الكبو من الوقت الأصلي للمباراة وعلى حكم الحلقة أن يوقف المباراة ويشير إلى الملاكم الضارب بالتوجه إلى الركن المحايد البعيد ويباشر بالعد على الملاكم المضروب من 1 وحتى 8 وفق الثواني وبصوت مرتفع وبعد أن يتخذ وضعا يسمح له بقدر الإمكان برؤية الملاكمين وأن يرافق العد بإشارة من أصابع يده بطريقة تسمح للملاكم الموجود في حالة الكبو أن يتابع العد بنظره بحسب مرور الثواني وعليه ألا يُسمح للملاكم باستئناف اللعب حتى وإن كان جاهزا إلا بعد وصول العد للرقم 8 وإذا تبين أن الملاكم قادر على متابعة المباراة يُعطى الأمر بالمتابعة ب(بوكس)

أما إذا تبين أن الملاكم غير قادر على متابعة المباراة رغم أنه يقف على قدميه فيُعطى الأمر بعد العدد 8 (بوكس-ستوب) ويخسر اللاعب RSC

أما إذا بقي الملاكم ساقطا على أرضية الحلقة بعد العدد 8 فعلى الحكم أن يتابع العد حتى الرقم 10 وتكون نتيجة المباراة KO

- **مسؤولية الملاكم الضارب:**

في حالة الكبو يجب على الملاكم التوجه فورا إلى الركن المحايد الذي حدده له الحكم ويبقى ملتزما به حتى يُسمح له بتركه لمتابعة اللعب

- **الكبو في نهاية الجولة أو المباراة:**

إذا كبى الملاكم في الثواني الأخيرة من الجولة وانتهى الزمن فعلى الميقاتي ألا يقرع الجرس بهذه الحالة إلا بعد انتهاء الحكم من العد واعطاء الأمر بكلمة (بوكس) وبعدها يُقرع الجرس

- **كبو الملاكم مرة جديدة دون أن يتلقى أي لكمة:**

إذا كان الملاكم في حالة كبو بنتيجة لكمة أصابته ثم استأنف اللعب بعد العد عليه حتى الرقم 8 ولكنه وقع مرة ثانية دون أن يتلقى أي لكمة أخرى فعلى الحكم استئناف العد عليه ب (9_10)

- **كبو كلا الملاكمين:**

إذا كبا كلا الملاكمين في وقت واحد أو سقط أحدهما وبدأ الحكم بالعد عليه ومن ثم سقط الآخر فإن على الحكم متابعة العد وفي هذه الحالة يسري العد على الاثنين باعتبار أن الآخر كان في حالة كبو لكنه سقط متأخرا عن الأول

وفي حال بقائهما معا في الكبو يستمر بالعد حتى الرقم 10ويخسر كلا الملاكمين بنتيجة KO

وإذا حصلت هذه الحالة بالدور نصف النهائي والنهائي تعود النتيجة إلى النقاط لتحديد الفائز وذلك لتحديد نوع الميدالية لكل ملاكم

- **اللكمة تحت الحزام أو اللكمة المنخفضة:**

هي اللكمات التي تصيب الملاكم تحت مستوى الحزام ,وهي لكمات خاطئة لاتحسب لها نقاط وتكون إما مقصودة أو غير مقصودة.

فإذا تلقى الملاكم هذه اللكمة وكانت غير قوية وغير مقصودة ولم يتأثر منها فعلى الحكم أن يوقف الملاكم وينبهه

أما إذا تلقى الملاكم هذه اللكمة وأدت إلى حالة كبو فعند الحكم إحدى الخيارين:

1- إذا كانت الضربة قوية ومقصودة تحت الحزام وبشكل واضح يُشطب الملاكم الضارب فورا
2- القيام بالعد على الملاكم المضروب حتى ال8,وفي هذه الحالة لدى الحكم خيارين:

أ- في حال أصبح الملاكم المضروب جاهزا للمتابعة ,يعطي الحكم إنذارا للملاكم الضارب ثم يعطي الأمر بمتابعة اللعب

ب- في حال لم يكن الملاكم المضروب جاهزا للمتابعة, هنا يعطي الحكم وقتا يُحدد ب 90 ثانية, وهي كافية برأي اللجنة الطبية لاستعادة الشفاء.

ت- وبعد هذا الإجراء في حال أصبح الملاكم جاهزا لمتابعة اللعب يعطي الحكم إنذار للملاكم ويتابع اللعب,إما في حال كان الملاكم المضروب غير جاهز لمتابعة اللعب يخسر الملاكم المضروب بقرار RSC

القاضي

واجبات ومهام القاضي:

- يقوم كل قاض بوضع تقرير مستقل للملاكمين ويحدد الفائز بكل جولة طبقا للقوانين
- عدم النظر لشهرة اللاعب أو بلده أو نتائجه السابقة
- يجلس القضاة الخمسة حول الحلقة من جوانبها ال4
- يُحظر على القاضي خلال المبارات التي يُسجل نقاطها أن يتكلم أو يوجه أي إشارة لأي من الملاكمين أو لأي قاضي آخر أو لأي شخص غيرهم قبل وخلال أو بعد المباراة.
- على القضاة البقاء جالسين في أماكنهم حتى إعلان نتيجة الفائز على الجمهور

الميقاتي

واجبات ومهام الميقاتي:

- المسئولية الأولى للميقاتي هي ضبط عدد الجولات وزمن كل منها وفترار الاستراحة بينها والتي يجب أن تكون دقيقة واحدة كاملة
- إعطاء تنبيه بإخلاء الحلقة قبل بدء كل جولة ب 5 ثوان
- أن يبدأ وينهي كل جولة بحيث يدق على الجرس
- أن يوقف التوقيت إذا طلب منه الحكم الإيقاف
- أن يعط للحكم إشارة صوتية قبل نهاية كل جولة ب 10 ثوان
- ألا ينهي الجولة إذا كان الحكم قد أعطى أمرا بإيقاف اللكم أو في حال قيام الحكم بعملية العد

المذيع

مهام وواجبات المذيع:

- يقوم المذيع بتقديم أسماء الحكام والقضاة وأماكنهم على الجمهور
- يقدم أسماء الملاكمين حسب الركن
- يُعلن رقم كل جولة
- يعطي التنبيه للمساعدين بإخلاء الحلقة قبل كل جولة ب 5 ثوان
- يعلن إسم الفائز بعد أن يأخذ القرار من السوبرفايزر وحالة الفوز على الجمهور

الفئات والأوزان حسب تعديل الاتحاد الدولي والتي سيتم اعتمادها
اعتباراً من ١ / ١ /٢٠١٧

م	الرجال ١٩- ٤٠ سنة	الشباب ١٧- ١٨ سنة	الناشئين ١٥- ١٦ سنة	الأشبال ١٣ – ١٤ سنة	السيدات ١٩ – ٤٠ سنة	الشابات ١٧ – ١٨ سنة	الناشئات ١٥ -١٦ سنة
١	٤٦ -٤٩ كغ	٤٦ – ٤٩ كغ	٤٤-٤٦ كغ	٣٦-٣٧,٥ كغ	٤٥ -٤٨ كغ	٤٤ – ٤٦ كغ	٤٤-٤٦ كغ
٢	٥٢	٥٢	٤٨	٣٩	٥١	٤٨	٤٨
٣	٥٦	٥٦	٥٠	٤١	٥٤	٥٠	٥٠
٤	٦٠	٦٠	٥٢	٤٣	٥٧	٥٢	٥٢
٥	٦٤	٦٤	٥٤	٤٥	٦٠	٥٤	٥٤
٦	٦٩	٦٩	٥٧	٤٧	٦٤	٥٧	٥٧
٧	٧٥	٧٥	٦٠	٤٩	٦٩	٦٠	٦٠
٨	٨١	٨١	٦٣	٥٢	٧٥	٦٣	٦٣
٩	٩١	٩١	٦٦	٥٥	٨٠	٦٦	٦٦
١٠	٩١+	٩١+	٧٠	٥٨	٨٠+	٧٠	٧٠
١١	--	--	٧٥	٦١	--	٧٥	٧٥
١٢	--	--	٨٠	٦٤,٥	--	٨٠	٨٠
١٣	--	--	٨٠+	٦٨	--	٨٠+	٨٠+
١٤	--	--	--	٧٢	--	--	--
عدد الأوزان	١٠ أوزان	١٠ أوزان	١٣ وزن	١٤ وزن	١٠ أوزان	١٣ وزن	١٣ وزن
الجولات والزمن	٣ ×٣-١	٣×٣-١	٣×٢-١	٣×١,٥-١	٣×٣-١	٣×٣-١	٣×٢-١

تمت