

تعريف الكيك بوكسينغ :ـ الكيك بوكسينغ (ملاكمة الرجل أو ملاكمة الأرجل) هي رياضة تعتمد على اللكم بالأيدي والأرجل وهي أنواع تختلف حسب نوع السلاح المستخدم للكلم ومكان تسديد الكلمات . BOXING تعني الملاكمة KICK تعني الرجل أو الرفس وهي ليست كما يتصورها البعض ملاكمة حرة غير مقيدة فالكيك بوكسينغ لعبة مقيدة بقوانين صارمة تحافظ على سلامة المباررين من الإصابات والضربات الخاطئة من خلال لبس الواقيات والتجهيزات والقوانين الصارمة و يمنع استخدام القوة المفرطة في إيداء الخصم . تاريخ الكيك بوكسينغ :ـ تاريخ تداول ملاكمة الرجل (كيك بوكس) في عام 1880 م تأسس أول اتحاد للملاكمة الهواة بالعالم في عام 1881 م اقيمت أول دورة رسمية للملاكمة الهواة بالعالم لم يدم هذا طويلا حتى تأسس الاحتراف بأمريكا عام 1892 م كانت (الملاكمة الاحترافية) هي أم انماط الملاكمة الركلية (كيك بوكسينغ) حتى عشرينيات القرن العشرين بفرنسا تطورت ملاكمة الرجل - البوكس فرنش - مقتبسة من الملاكمة الغربية و مشتقة من رياضات الكومبات الفرنسية العريقة كالبارزة في عام 1925 م في دورة الالعاب الأولمبية بـ باريس انظمت لعبة الكيك بوكس إلى الالعاب الأولمبية ثم بعد ذلك الغيت لعدم اكمال النصاب الأولمبي حتى ستينيات القرن الماضي 1960 م-1969 م طورت الملاكمة التايلندية موبي تاي مشتقة من الموبي بوران ومقتبسة من الملاكمة الغربية الاحترافية(muay thai) حتى الستينيات من القرن الماضي تم تداول الملاكمة الركلية التايلندية في اليابان تحت مسمى الكيك بوكسينغ - كيوك بوكشنينا - مقتبسة من الملاكمة الغربية والموبي تاي والكارتيه كيوكشن كاي . في سبعينيات القرن الماضي 1970-1979 م تأسست الملاكمة الركلية - فول كونتاكت - كيك بوكسينغ مقتبسة من الكاريته - كيوكشون - والملاكمة الغربية . أنواع الكيك بوكسينغ :ـ الفول كونتاكت ظهر الفول كونتاكت في الولايات المتحدة الأمريكية سنة 1964 وهو تداخل وانسجام كامل بين الملاكمة الإنجليزية ورياضة الكاريته وأنواع أخرى من كل هذا إلى جانب القوة والسرعة والذكاء ومن المؤسسين الأوائل لهذه الرياضة ذكر : جوليوس وبيل والاس وبيني إيركيدز ودونيوك فاليرا وهي رياضة من رياضات المبارزة حيث يتبارى فيها خصماني يهدف كل واحد منها جعل منافسه خارج المبارزة إما بالتفوق التقني (بالنقط) أو بالضربة القاضية، ضربة المطرقة بالقدم تقنية التشطيب المعدات :-ـ وaci الساق وaci الرجل وaci الصدر بالنسبة للإناث2-ـ الليت كونتاكت وهي رياضة تشبه إلى حد كبير رياضة الفول كونتاكت إلا أنها تختلف عنها في عدة أمور وهي :-ـ يكون اللاعب مكسو الجذع بلياس رياضي يمثل اللعبة . ارتداء المباري لحزام يبين درجة في هذه الرياضة . تجرى المباريات على بساط أرضي (8 م * 8 م) .ـ جعل الخصم خارج إطار المبارزة بالتفوق التقني فقط حيث تمنع الضربة القاضية ويعاقب عليها عند العمد بالإقصاء .ـ يحكم القضاة على المبارزة باعتبار المؤشرات التالية: الدقة + السرعة + الفعالية + التنوع التقني+ الجمالية وaci المقتل وaci الساق وaci الرجل وaci الصدر بالنسبة للإناث3-ـ السومي كونتاكت هو نوع من المبارزة القريبة من رياضة الكاريته باعتبار أن كل تقنية محمولة على الهدف بالكيفية الالزمة تؤدي إلى توقف المبارزة ثم تحتسب بعد النقط المناسب لها حسب نوع التقنية ومكان تنفيذها ثم تستأنف المبارزة .ـ وتجرى مباريات السومي كونتاكت على الشكل التالي:-ـ تجرى المباريات على بساط أرضي (8 م * 8 م) .ـ يهدف كل مباري إلى جعل منافسه خارج المبارزة بتجميع أكبر عدد من النقاط .ـ تحمل الضربات بالأيدي والأرجل على نفس الأهداف السالفة الذكر دون اعتماد القوة أو التسلسل الحركي .ـ يمنع على المباري مغادرة البساط بصفة إرادية وفي حال تكرار ذلك أربع مرات خلال المباراة يقصى اللاعب من المنافسة .ـ لا يسمح للمباري ارتكاب أكثر من ثلاثة أخطاء تقنية أو قانونية حيث أنه يتم إقصاؤه من المنافسة في الرابعةالقفازات الخاصة بالسومي كونتاكت وaci المقتل وaci الصدر بالنسبة للإناث سروال طويل أو قصير بحزام مطاطي عريض وaci الرأس للهواةالقفازات القتالية وaci المقتل وaci الساق أو بدونه وaci الرجل أو بدونه