تعريف الكيك بوكسينغ :ـالكيك بوكسينغ (ملاكمة الركل أو ملاكمة الأرجل) هي رياضة تعتمد بالأساس على اللكم بالأيدي والأرجل تعني الركل أو KICK تعني الملاكمة BOXING. وهي أنواع تختلف حسب نوع السلاح المستخدم للكم ومكان تسديد اللكمات الرفس وهي ليست كما يتصورها البعض ملاكمة حرة غير مقيدة فالكيك بوكسينغ لعبة مقيدة بقوانين صارمة تحافظ على سلامة المتبارين من الإصابات والضربات الخاطئة من خلال لبس الواقيات والتجهيزات والقوانين الصارمة و يمنع استخدام القوة المفرطة في إيذاء الخصم .تاريخ الكيك بوكسينغ :ـتاريخ تداول ملاكمة الركل (كيك بوكس) في عام 1880م تاسس أول اتحاد للملاكمة الهواة بالعالم في عام 1881م اقيمت أول دورة رسمية للملاكمة الهواة بالعالم لم يدم هذا طويلا حتى تاسس الاحتراف بامريكا عام 1892م كانت (الملاكمة الاحترافية) هي أم انماط الملاكمة الركلية (كيك بوكسينغ) حتى عشرينيات القرن العشرين بفرنسا تطورت ملاكمة الركل ـ البوكس فرنش ـ مقتبسة من الملاكمة الغربية و مشتقة من رياضات الكومبات الفرنسية العريقة كالمبارزة في عام 1925م في دورة الالعاب الأولمبية بـ باريس انظمت لعبة الكيك بوكس إلى الالعاب الأولمبية ثم بعد ذلك الغيت لعدم اكتمال النصاب الأولمبيحتى ستينيات القرن الماضي 1960م ـ1969م طورت الملاكمة التايلندية موي تاي مشتقة من حتى الستينيات من القرن الماضي تم تداول الملاكمة الركلية(muay thai)الموي بوران ومقتبسة من الملاكمة الغربية الاحترافية التايلندية في اليابان تحت مسمى الكيك بوكسينغ ـ كيوك بوكشينوا ـ مقتبسة من الملاكمة الغربية والموي تاي والكارتيه كيوكشن كاي .في سبعينيات القرن الماضي 1970–1979م تاسست الملاكمة الركلية ـ فول كونتاكات ـكيك بوكسينغ مقتبسة من الكارتية ـكيوكشون ـوالملاكمة الغربية .أنواع الكيك بوكسينغ :ـ1– الفول كونتاكت ظهر الفول كونتاكت في الولايات المتحدة الأمريكية سنة 1964 وهو تداخل وانسجام كامل بين الملاكمة الإنجليزية ورياضة الكاراتيه وأنواع أخرى من كل هذا إلى جانب القوة والسرعة والذكاءومن المؤسسين الأوائل لهذه الرياضة نذكر : جوليويس وبيل والاس وبيني إيركيدز ودومينيك فاليراوهي رياضة من رياضات المبارزة حيث يتبارى فيها خصمان يهدف كل واحد منهما جعل منافسه خارج المباراة إما بالتفوق التقني (بالنقط) أو بالضربة القاضية،ضربة المطرقة بالقدمتقنية التشطيبالمعدات :ـواقي الساقواقي الرجلواقي الصدر بالنسبة للإناث2– اللايت كونتاكتوهي رياضة تشبه إلى حد كبير رياضة الفول كونتاكت إلا أنها تختلف عنها في عدة أمور وهي :ـ يكون اللاعب مكسو الجذع بلباس رياضي يمثل اللعبةـ ارتداء المتباري لحزام يبين درجته في هذه الرياضةـ تجرى المباريات على بساط أرضي (8 م * 8 م)ـ جعل الخصم خارج إطار المبارزة بالتفوق التقني فقط حيت تمنع الضربة القاضية ويعاقب عليها عند العمد بالإقصاءـ يحكم القضاة على المباراة باعتبار المؤشرات التالية: الدقة + السرعة + الفعالية + التنوع التقني+ الجماليةواقي المقتلواقي الساقواقي الرجلواقي الصدر بالنسبة للإناث3– السومي كونتاكتهو نوع من المبارزة القريبة من رياضة الكاراتيه باعتبار أن كل تقنية محمولة على الهدف بالكيفية اللازمة تؤدي إلى توقف المباراة ثم تحتسب بعدد النقط المناسب لها حسب نوع التقنية ومكان تنفيذها ثم تستأنف المباراة.وتجرى مباريات السومي كونتاكت على الشكل التالي:ـ تجرى المباريات على بساط أرضي (8 م * 8 م)ـ يهدف كل متباري إلى جعل منافسه خارج المباراة بتجميع أكبر عدد من النقاطـ تحمل الضربات بالأيدي والأرجل على نفس الأهداف السالفة الذكر دون اعتماد القوة أو التسلسل الحركيـ يمنع على المتباري مغادرة البساط بصفة إرادية وفي حال تكرار ذلك أربع مرات خلال المبارة يقصى اللاعب من المنافسةـ لا يسمح للمتباري ارتكاب أكثر من ثلاثة أخطاء تقنية أو قانونية حيث أنه يتم إقصاؤه من المنافسة في الرابعةالقفازات الخاصة بالسومي كونتاكتواقي المقتلواقي الصدر بالنسبة للإناثسروال طويل أو قصير بحزام مطاطي عريضواقي الرأس للهواةالقفازات القتاليةواقي المقتلواقي الساق أو بدونهواقي الرجل أو بدونه

Summarized by © lakhasly.com