

نبذة مختصرة عن رياضة

الكيك بوكسينج

KICKBOXING

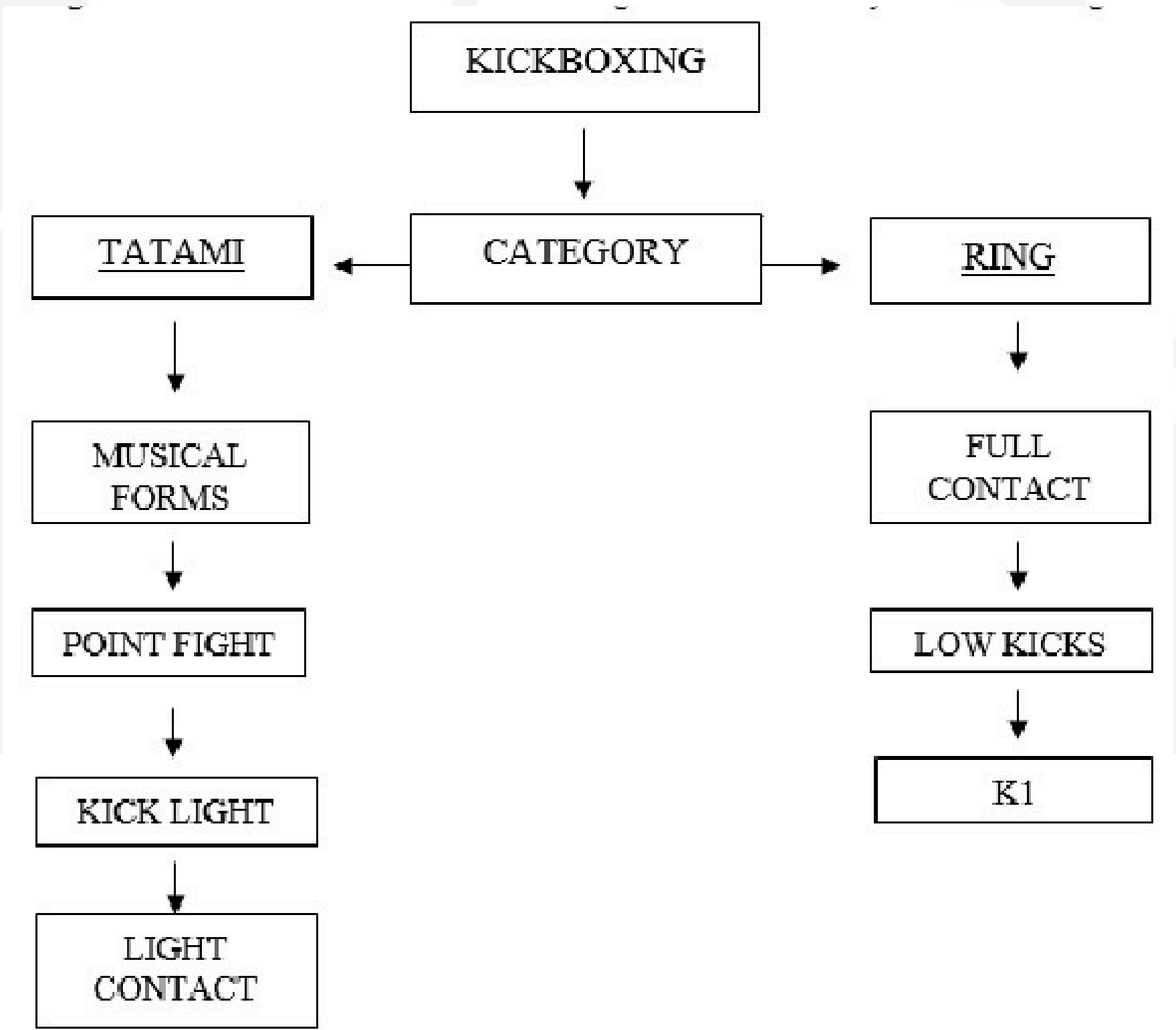
**إعداد المدرب الدولي ماستر علي البناء
مركز البناء للفنون القتالية**

مملكة البحرين

2024

الكيك بوكسينغ (Kickboxing) هو نوع من الرياضات القتالية المختلطة، يجمع بين تقنيات الكراتيه والملاكمة والكيك بوكسينغ التايلندي والكونغ فو الصيني. وتعتبر الكيك بوكسينغ رياضة جسدية ونفسية شديدة التحدي تتطلب الكثير من التدريب والصبر والتحكم في النفس، ويمكن أن يتم ممارستها للترفيه أو كرياضة تنافسية. وينقسم إلى ٧ أنواع، ٣ منها تمارس في الحلبة و ٤ منها تمارس على البساط.

أنواع الكيك بوكسج



الكيك بوكسينج (حلبة)

1- فول كونتاكٲ FULL CONTACT

هو نوع من أنواع الكيك بوكسينج الذي يسمح باستخدام جميع تقنيات الضربات، بما في ذلك اللكمات والركلات، بشكل كامل. يُعتبر هذا النمط من الأكثر شيوعًا في المنافسات الاحترافية، ويتميز بقوة وإثارة المنافسات.

- الضربات المسموحة: يمكن استخدام الأيدي والأقدام، بالإضافة إلى الركلات والمرفقات (الكوعين) في بعض الحالات.

- القواعد: يتم تنظيم القتال وفق قواعد صارمة لضمان سلامة المقاتلين. تُسمح الضربات القوية مع وجود حماية كاملة للمقاتلين.



الكيك بوكسينج (حلبة)

2- لو كيك LOW KICK

هو نوع من أنواع الكيك بوكسينج يركز على استخدام الضربات المنخفضة، مما يعني أن معظم الركلات تكون موجهة إلى الساقين أو المناطق السفلية من الجسم. يُعتبر هذا الأسلوب مهماً في التدريب والمنافسات، حيث يساهم في تطوير مهارات الدفاع والهجوم.

- الركلات المسموحة: تشمل استخدام الركلات لخفض مستوى الخصم، وزيادة القوة في الضربات، يركز على الركلات المنخفضة، مثل ركلات الساقين والركب.

- التنافس: يتبع نظاماً محدداً من القواعد، حيث يُسمح باستخدام الضربات السفلية.

- نقاط التقييم: يتم احتساب النقاط بناءً على الضربات الناجحة، والسيطرة على النزال، والدفاع الجيد.



الكيك بوكسينج (حلبة)

3- ك 1 كيك بوكسينج (K-1 KICKBOXING)

هو نوع مشهور من الكيك بوكسينج تم تطويره في اليابان، ويجمع بين تقنيات مختلفة من فنون القتال مثل الملاكمة، والموي تاي، والكيك بوكسينج. يُعتبر هذا الأسلوب من أكثر الأنماط شعبية في المنافسات الاحترافية.

- التقنيات: يشمل استخدام اللكمات، والركلات،

والعرققات، مما يجعله أسلوبًا متنوعًا في القتال.

- الركلات: يُسمح بإجراء الركلات العالية والمنخفضة،

مما يوفر للمقاتلين خيارات متعددة للهجوم.

- المنافسات: تُنظم البطولات وفق قواعد محددة

لضمان سلامة المقاتلين، مع وجود نظام نقاط

لتقييم الأداء.



الكيك بوكسج (تتامي - البساط)

1- الكيك بوكسج الموسيقي MUSICAL FORM

هو شكل مبتكر من التدريب يجمع بين تقنيات الكيك بوكسج والاستماع إلى الموسيقى. يهدف هذا الأسلوب إلى جعل التمرين أكثر متعة وتحفيزًا، ويستفيد من الإيقاع الموسيقي لتنظيم الحركات.



AMAC

الكيك بوكسج (تتامي - البساط)

2- بوينت فايت POINT FIGHT

هو نوع من المنافسات التي تركز على تسجيل النقاط بدلاً من الضربات القاضية، مما يجعله أكثر تقنياً واستراتيجياً.

- نظام النقاط: يتم احتساب النقاط بناءً على الضربات الناجحة والدقيقة التي تُسجل على الخصم. الهدف هو تحقيق أكبر عدد من النقاط خلال الجولة.

- الركلات واللكمات: يُسمح باستخدام الركلات واللكمات، لكن يجب أن تكون الضربات مُركزة ودقيقة.



الكيك بوكسج (تتامي - البساط)

3- كيك لايت KICK LIGHT

هو شكل من أشكال الكيك بوكسج يركز على تقنيات القتال الخفيف، حيث يتم تقليل شدة الضربات لضمان الأمان أثناء التدريب والمنافسات.

- الضربات الخفيفة: يُسمح باستخدام تقنيات الكيك بوكسج، لكن مع التركيز على الضربات الخفيفة بدلاً من الضربات القوية.
- التحكم: يتطلب المتنافسون الحفاظ على مستوى عالٍ من السيطرة على ضرباتهم لتجنب الإصابات.
- نقاط التقييم: تُحتسب النقاط بناءً على الدقة والسيطرة، وليس القوة. يُفضل تنفيذ الضربات بشكل نظيف ودقيق.



الكيك بوكسج (تتامي - البساط)

4- لايت كونتاكٲ LIGHT CONTACT

هو نوع من الكيك بوكسج يتميز بشدة منخفضة من الضربات، حيث يركز على تقنيات القتال مع الحفاظ على الأمان. يُعتبر هذا الأسلوب مثاليًا للمبتدئين ولأولئك الذين يرغبون في تحسين مهاراتهم دون التعرض لإصابات خطيرة.

- الضربات الخفيفة: يُسمح بتنفيذ الركلات واللكمات، ولكن مع التركيز على القوة الخفيفة والتحكم.
- التقنيات: يشمل استخدام أساليب متنوعة من فنون القتال، مما يعزز من القدرة على التعامل مع مختلف المواقف.

- نظام النقاط: تُحتسب النقاط بناءً على الدقة والتحكم، وليس على القوة. يجب أن تكون الضربات نظيفة ودقيقة.



الرابطة العالمية لمنظمات الكيك بوكسينغ
هي منظمة دولية للكيك بوكسينغ تضم
أكثر من 120 دولة تابعة تمثل جميع القارات.

**WORLD ASSOCIATION OF
KICKBOXING ORGANIZATIONS
(W.A.K.O OR WAKO)**

