تدريبات الملاكمة الأساسية

افضل طريقة لتدرب على الملاكمة هي الدخول لصالة الملاكمة طبعا و التدريب على يد مدرب خبير . اتبع تعليمات اللاعبين الأكثر منك خبرة ثم خصص روتين و يتناسب مع احتياجاتك

**المعدات الأساسية في الملاكمة**

رباط اليد\_ القفازات-واقي الفم

**المعدات الغير أساسية في الملاكمة**

هذه المعدات ليست مطلوبة بشدة لأنك ستجدها في الصالة الرياضية.

**أغطية الرأس**:

سترغب في النهاية بواقي الرأس اذا كنت تريد قتال منظم . واذا اشتريت واحدا فسيكون أفضل لأنه لا يوجد به عرق شخص آخر و قماشه يكون أفضل بكثير لأنه لم يستخدم من طرف اخر

**احذية الملاكمة :**

احذية الملاكمة لتنقل و التحرك داخل الحلبة . وسوف تشعر أنك افضل بكثير وذو تحرك أفضل من استخدام حذاء آخر غير مخصص للملاكمة.

معدات التدريب في الملاكمة:

**صالة الالعاب الرياضية و المدرب:** ان التدريب مع المدربين و المقاتلين الافضل يحسن مستوى مهاراتك بسرعة . و التدريب من قبل نفسك او مع مقاتلين ذو مستوى ادنى يبطأ تقدمك كثيرا.

**الزميل (الشريك):** الشريك له اهمية كبيرة لأنه سيدفعك لذهاب لتمرين وسيحفزك ان الملاكمة مثلها مثل العديد من الرياضات الاخرى تحتاج لصديق او صاحب للقيام بها و لتصبح اكثر متعة. كالشطرنج لا يمكنك اللعب وحدك لذلك اتخذ شريكا لتتمكن من التقدم بسرعة.

**الكيس الثقيل:** للمبتدئين ستحتاج كيس الملاكمة لتطوير لكماتك من قوة وسرعة وتحمل. ومن المرجح انها ستكون مرحة في البداية لأنها فرصة لا تعوض لتفجير طاقاتك وغضبك عليها.

**الكيس السريع: او ما يطلق عليه (speed-bag)**

**حلبة الملاكمة** :يمكنك التدرب في اي مكان لكن افضل تدريب هو داخل الحلبة . ﻷنها ستعلمك القتال وفقا للقواعد. حلبة الملاكمة تساعدك لتكون قويا نفسيا معتادا القتال تحت الضغط.

**العواقب المحتملة لعدم استخدام واقي الفم**

* تفقد بعض الاسنان
* جرح الفك لأن الفك السفلي يتأرجح بحرية وليس مأمن مثل الفك العلوي.
* عض اللسان