المرونة

تعتبر المرونة من العناصر البدنية المهمة بنشاط الملاكمة حتى يتصف الأداء الحركي لمهارات الملاكمة بالبساطة والسرعة في الأداء ، كما تعمل على سرعة اكتساب الملاكم وإتقانه لأداء المهارات الحرية المركبة كما في حالة الربط بين حركات الدفاع والهجوم المضاد والمرونة أما أن تكون عامة او خاصة بنوع معين من الأنشطة. والمرونة الخاصة بالملاكمة تلعب دور كبير في فعالية تنفيذ المهارات الأساسية والمركبة للملاكم . فالملاكم الذي لا يمتلك مرونة كافية تكون حركته محدودة خلال اللكم وخاصة أثناء الدفاع ( بالغطس، ثنى الجذع على الجانبين أو الزوغان من اللكمة باستخدام الجذع )

والملاكمون الذين لا يملكون المرونة بدرجة كافية نجدهم لا يستخدمون وسائل الدفاع بالجسم او يثني الركبة لجانبين ويعتمدون على وسائل دفاع اخرى غالبا ما يستخدمها مكررة وبأستمرار وبالتالي تكون معروفي لدى المنافس

**يعتمد الإعداد البدني الخاص في تطويره بصورة عامة على الأساليب التالية**

**التمرينات التنافسية**: يقصد بها التمرينات التي تتشابه حركاتها في تكوينها ومتطلباتها ومواقفها واتجاه العمل فيها مع تلك الحركات التي تؤدى أثناء المنافسات النشاط المتخصص.

**التمرينات الإعدادية الخاصة**:هي تمرينات التي تنمي الصفات البدنية الخاصة باحتياجات ومتطلبات النشاط وهذا النوع من التمرينات يعمل على تطوير المجموعات العضلية التي تحمل العبء الأكبر أثناء الأداء الحركي للنشاط.

كيفية تطوير الإعداد البدنى الخاص بالملاكم

**القوى العضلية الخاصة**: يمكن تطوير القوة الخاصة من خلال الأداء المهارى على كيس اللكم والكرة المرتدة ووسادة الحائط ووسادة المدرب ، وبذلك يمكن تقوية المجموعات العضلية المشتركة فى الأداء الحركى لللكمات وتكسب الملاكم الاحساس الصحيح لسريان اللكمة وقوتها ومدى تأثيرها ، ومن ثم بذل الجهد بفاعلية دون الوصول لمرحلة التعب . ويجب على المدرب ان يركز على تمرينات القوة المميزة بالسرعة ، وتحمل القوة

**السرعة الخاصة**: لابد من الاهتمام بعنصر سرعة رد الفعل وكذلك السرعة الحركية . ومن خلال اللكم الحر واللكم المقيد بواجبات محددة ، والتدريب على الكرات المرتدة ووسادة المدرب يمكن تنمية سرعة رد الفعل لدى الملاكم وكذلك السرعة الحركية والانتقالية

**التحمل الخاص**: يمكن تطوير التحمل الخاص للملاكمين من خلال اللكم التخيلي واللكم المشروط مع زميل والتدريب على مختلف أجهزة اللكم على أن تتصف هذه التدريبات بالشدة والاستمرار لفترات طويلة ويمكن زيادة زمن الجولة ، وعدد جولات التدريب ، او تقليل فترة الراحة بين كل جولة

**تنمية المرونة الخاصة** : يمكن تنمية المرونة الخاصة من خلال اللكم التخيلي ، واللكم المشروط مع زميل والتدريب على أجهزة اللكم المختلفة مع التركيز على ضرورة أداء اللكمات المتخلفة بأقصى مدى حركى ، وبسرعة وبساطة فى الأداء الحركى

**الرشاقة الخاصة** :يمكن تطوير وتنمية الرشاقة الخاصة للملاكمين من خلال اللكم التخيلى واللكم الحر مع الزميل ، حيث يتطلب ذلك من الملاكم التحرك بخفة وبسرعة لتغيير أوضاع جسمه من وضع الى أخر تبعا للغرض المطلوب ( هجوما او دفاعا او هجوما مضادا ) كما يمكن تنميتها من خلال اللكم المقيد بواجبات حركية معينة ، والتدريب على الكرات المرتدة ووسادة المدرب
**التوافق الخاص**: من خلال تدريب على أجهزة اللكم المختلفة يمكن تطويره وتنمية التوافق الخاص حيث التدريب على أجهزة اللكم تؤدى الى تطوير وتنمية صفات الإعداد البدنى الخاص ، وهكذا الربط بين مميزات هذه الصفة مما يعمل ذلك على اكتساب اللاعب لعنصر التوافق الحركى

**الدقة الخاصة** : يمكن تنميتها من خلال التدريب على الكرات المرتدة مع التركيز على تسديد اللكمات في منتصف الكرة ، وان يراعى دقة الأداء الفني للمحافظة على سرعة توقيت تردد الكرة .

**التوازن الخاص**: يمكن تنمية التوازن الخاص من خلال اللكم التخيلي في مساحة محدودة واللكم التخيلي مع إغماض العينين ، والتدريب على كيس اللكم والكرة المعلقة وكرة السرعة ووسادة الحائط مع اغماض العينين