الرشاقة:

يفهم من رشاقة الملاكم قدرته على تنفيذ الحركة التي تتصف بالدقة والتعقيد وتوافق الأداء الحركي في ظروف فجائية ( غير منتظرة ) وذلك بتغيير وتنظيم أوضاع الجسم بسهولة حتى يمكن له تنفيذ خطط وأساليب اللكم المختلفة في التوقيت المناسب وبصورة فعالة ( مؤثرة) تحت ظروف اللكم المتغيرة

والرشاقة صفة معقدة ، فهي مركب للصفات البدنية لا يمكن السيطرة عليها كوحدة لتقييم النتائج

وتنقسم الرشاقة الى عامة ورشاقة خاصة بالملاكم

**الرشاقة العامة** : هي القدرة على استحواذ أو امتلاك أو أداء الحركة التي تتميز بالتوافق المركب والمعقد أيضا على سرعة امتلاك والسيطرة على الحركة الغير خاصة بالملاكمة في أنواع الأنشطة الرياضية الأخرى .

**الرشاقة الخاصة:** ترتبط بالصفات المختلفة للعادات في مختلف الأنشطة

يمكن تحسين الرشاقة الخاصة بالملاكمين في اتجاهين

1. تحسين أمكانية الملاكمين بصورة كبيرة في حركات التوافق المركبة المختلفة الخاصة بنشاط الملاكمة ولذلك يستخدم المدرب وسائل التكنيك المختلفة والمركبة بدرجة معقدة مثل (خطوات الملاكم الجانبية ، التمايل ، الغطس ، الدفاع المركب ، مختلف أشكال اللكمات أثناء المباراة ، وأثناء الخطوات المختلفة الطول والمسافة ،أثناء الخروج ، واللكمات الجوابية (المقابلة)، أثناء مجموعات اللكمات المختلفة ومزجها مع الدفاع من الحركة ، أثناء الخروج من زاوية الركن علي الحلقة ، في مختلف الدخول مع المنافس من المسافة القريبة والخروج منها هذه التمرينات تعطي أمكانية جيدة لتحسين الرشاقة الخاصة بالملاكم ، ويمكن استخدام تمرينات بدون منافس (تمرينات الإعداد البدني الخاص لتحسين التوافق الحركي)، ومع منافسين لتحسين التكنيك
2. تحسين الرشاقة الخاصة للملاكمين في شكل دائرة محدودة للتوافق الخاص. أثناء ذلك ينبغى على المدرب أن يختار ويستخدم تلك الواجبات الفرديه فى ظروف اللكم الحر الذى يستخدمه الملاكم بصورة واضحة فى تنفيذ الواجبات الخاصة المحددة من قبل المدرب .

التوازن:

هو قدرة الملاكم للاحتفاظ وبثبات أوضاع الجسم في ظروف المباراة المتغيرة ، وأثناء توجيه اللكمات أو تنفيذ الدفاع من الحركة وهناك التوازن الثابت والتوازن الديناميكي. والتوازن الثابت لا يتميز به نشاط الملاكمة ، ولذا سيكون الحديث عن التوازن الديناميكي فقط وإذا امتلك الملاكم قدرة على الاحتفاظ بثبات التوازن الديناميكي بصورة دقيقة فقط ، يستطيع تنفيذ الحركات المركبة ذات التوافق المعقد بصورة فعالة . وإذا الملاكم أثناء وقت المباراة لا يطبق قواعد اللعب بصورة صحيحة مثل دفع وصدم المنافس على سبيل المثال من المسافة المتوسطة وخاصة القريبة ، يمكن ان يقع أو يسقط الملاكم بأية

**لتحسين القدرة على الاحتفاظ بثبات التوازن يتم في اتجاهين**

* استخدام تمرينات التوازن بغرض او هدف فقد او ضياع ثبات وضع الرياضي خلال الدوران
* تحسين النظام الوظيفي لجهاز حفظ التوازن بمساعدة التمرينات المتدرجة في السرعة لخط مستقيم وفي زاوية بهدف اختيار التأثيرات المناسبة.