

## المحاضرة السابعة عشر

### تمارين لتنمية اهم الصفات البدنية والمهنية للعبة الملاكمة

#### الاعداد البدني للملاكمين :

يعتبر الاعداد البدني اساس او قاعدة للوصول الى النتائج العالية للملاكمين . ويحدد مستوى تطور الاعضاء الوظيفية للملاكمين .

ولذلك يعتبر الاعداد العام قاعدة للوصول الى النتائج العالية للملاكمين ، فالملاكم الذي يتميز بالأعداد القوي المتين وعنده القدرة على العمل في جميع أعضائه البدنية والوظيفية ، سيكون بالطبع افضل من غيره في استخدامها لحمل التدريب وبسرعة استيعاب الحركة ومواصلة التدريب بدون تعب ، فبدون اعداد جيد لا يمكن اظهار التكنيك والتكتيك لفترة طويلة ، ولذلك يكون الاعداد العام هو مجموعة التمارين التدريبية التي تسعى لتحسين عناصر التكنيك والتكتيك للملاكمين ، ويكون من اهم الأسباب التي تساعد في الوصول الى تحقيق الأهداف وتحقيق الفوز .

اولاً : الاعداد البدني : مستوى الاعداد البدني للملاكمين يتغير بطول فترة الممارسة ابتداء من مستوى الناشئين وحتى ذوي المستوى العالي ، ولذا مهم جدا عند تنمية وتطوير الصفات البدنية للرياضيين يكون التدريب مع الرياضيين بصورة مناسبة لمتطلبات أنواع الرياضة الخاصة . وبنظرة عامة لمفاهيم المدارس المختلفة نستطيع ان نحدد مفهوم الاعداد البدني الخاص بانه هذا النوع من النشاط الحركي الذي يعمل على اكساب اللاعب عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالفعالية المراد ممارستها والتي تمكنه من الأداء الحركي للنشاط الرياضي المراد ممارسته بصورة متكاملة والتي تظهر في كمية الحركة المتغيرة والتي تعتمد على الأجهزة الفسيولوجية والعضلية. كما يرى بعض المدربين في الملاكمة والاكاديميين في مجال التدريب ان مكونات اللياقة البدنية الخاصة للملاكمين هي :

القوة - السرعة - التحمل - التوافق - الرشاقة - الدقة - التوازن - المرونة ، كما يوجد تصنيف اخر وهو :

القوة - السرعة - التحمل - التوافق - الرشاقة - الدقة - التوازن - القدرة .

ثانيا : الاعداد المهاري : تعتبر المهارات الحركية للنشاط الرياضي هي جوهر الأداء لهذا النشاط والتي ينجزها اللاعب في المباراة وتتركز على كفاءة اعداده بدنيا وبيني عليها اعداده خطياً وفكرياً ونفسياً ، وبذلك يهدف الاعداد المهاري الى اكتساب واتقان وثبيت المهارات الحركية الخاصة التي يطبقها اللاعب اثناء المنافسة للوصول الى المستويات الرياضية العالية في نوع النشاط الممارس .

كما يعتبر الاعداد المهارى أهمية كبيرة وهامة جدا في رياضة الملاكمة ولا يقل أهمية عن أنواع الاعداد الأخرى ( البدنية والنفسية والوظيفية ، وغيرها ) ويعتبر الاعداد المهري هو حجر الزاوية للأعداد الخططي ، فبدون اتقان المهارات الأساسية للملاكمة لا يمكن من تطوير أساليب خطط اللكم امام المنافس ، وبدون امتلاك الملاكم لمهارات اللكم العديدة والمتنوعة للهجوم والدفاع والهجوم المضاد لا يمكن من امتلاكه زمام المباراة امام منافسه طبقا لخطط وأساليب اللكم المختلفة على الحلقة ، وأيضا للمواقف المتغيرة والمفاجئة خلال الجولات .