

رياضة الملاكمة: فن القوة والتحمل منذ الصغر، لم أكن أفهمها تماماً، مع تقدّمي في العمر، بدأت أدرك أنّ رياضة الملاكمة هي أكثر من مجرد قتالٍ وضرب. إنها فنٌ يتطلبُ مهاراتٍ عاليةً في التركيز والتحمل والذكاء. تُقامُ المبارياتُ في حلبةٍ مُغلقةٍ، وتُقسّمُ إلى جولاتٍ مُتعددةٍ، تتراوحُ مدةُ كلِّ منها بينَ دقيقةٍ وثلاثِ دقائق. يُمكنُ للاعبِ الفوزِ بالضربةِ القاضيةِ، أو بقرارٍ من الحكامِ بعدَ انتهاءِ جميعِ الجولاتِ. يُمكنُ لأيِّ شخصٍ ممارسةَ رياضةِ الملاكمةِ، بغضِّ النظرِ عن عمره أو جنسه أو لياقتهِ البدنيةِ. وزيادةً، المرونة والتحمل. كما تُساعدُ على تعزيزِ الثقةِ بالنفسِ