طرائق السيطرة على انفعالات لاعبي الملاكمة:

 **التدليك:** تعد الملاكمـــة مـــن الرياضــات التــي يحتــاج ممارســها إلــى نـــوع مـــن التـــدليك
لتخفيــف الضغط العضلي وازالـــة التـــوتر التـــي يتعـــرض لـــه اللاعــب، ويعـــد التـــدليك عـــاملاً
مــساعداً لكونــه وســيلة فعالــة للحــد والــسيطرة على انفعــالات اللاعــب وهنــاك اعتقــاد صــحيح ان لاعبــي الملاكمــة هــم أكثــر الرياضــيين احتياجا للتــدليك ســواء قبــل النــزال وخــلال فتــرة الاســتراحة أو بعــد النــزال، لغـــرض تهيئـــة العــضلات وازالــة حــالات الــشد العــضلي واضــافة طاقــة حيويــة جديــدتين للاعــب والاســتعداد للجولــة الثانيــة باقــصى طاقاتــه وقدرتــه علــى الحركـة.

**اسلوب التغذية:** الانــسان يحتــاج إلــى طاقــة خــلال مزاولــة أي عمــل أو نــشاط ويعتبــر الغــذاء عنــصر اساســي للطاقــة وبــدون الغــذاء لا يمكــن تحقيــق طاقــة كافيــة وخاصــة عنــد الرياضــيين كمــا ان كميــة ونوعيــة الغــذاء التــي يحتاجهــا الملاكمــون تتــأثر بعمــر اللاعــب ودرجــة حــرارة الجــو وجهــده خــلال وأي خلــل فــي عمليــة التــوازن فــي توزيــع تلــك المــواد الغذائيــة ســتؤثر ســلبياً علـــى النــزال وعلى حالـــة اللاعـــب الفـــسيولوجية والبدنيـــة والمهاريـــة ومـــستوى انجــــاز وصـــحة اللاعـــب العامــة، وفــي الآونــة الاخيــرة اخــذت بــرامج تغذيــة اللاعبــين تأخــذ حيـــزاً كبيــراً فــي عمليــات وضــع الخطــط المبنيــة علــى أســـس علميــة مــن اجــل تــوفير الغــذاء المثــالي والمتكامــل للاعــب وتحــت اشــراف وارشــادات عامــة يجــب مراعاتهــا مــن ذوي الاختــصـاص بهــذا المجــال وكــذلك تحديــد الوقــت المناســب لتنــاول الوجبــات الغذائيـــة، وخاصــة الوجبــات الغذائيــة التــي تسبق المباراة.

**التشجيع المستمر:** ان حالـــة التـــشجيع المـــستمرة للملاآمـــين تعمـــل علـــى رفـــع ثقـــة اللاعـــب بنفـــسه وقدراتــه المهاريــة والخططيــة والنفــسية، وهــذا يخلــق حالــة تحــسن اداء اللاعــب وتحقيــق
أفــضل الانجــازات وكــذلك تنميــة حالــة الــشعور نحــو الجماعــة مــن أعــضاء فريقــه والعمــل علــى
رفــع اســم فريقــه وناديــه فــي كافــة المنافــسات الرياضــية بعــد ان يــصل اللاعــب إلــى حالــة
الاطمئنـــان والـــشعور بالراحـــة ممـــا تزيـــد اللاعـــب المواظبـــة والاســـتمرار فـــي التـــدريب
المنـــتظم، والتـــشجيع المـــستمر للملاكمـــين مهمـــة فـــي عمليـــة الاعـــداد والتهيئـــة النفسية للاعب مع اختلاف وسائلها.

**الاحاديـــث الحيويـــة:** هـــي تلـــك الاحاديـــث المتفائلـــة والمـــشجعة التـــي تعمــل علــى تنــشيط الــدفع المعنــوي علــى اجتيــاز موقــف المنافــسة ســواء كانــت تلــك الاحاديث من المدير الفني أو الاداري أو احد اعضاء الفريق.

 **تأييــد المــشجعين:** غالبــاً مــا يحتــاج اللاعــب أو الفريــق الرياضــي اثنــاء المنافــسات إلــى نــوع مــن التأييــد والتــشجيع وهــذا يلعــب فعلــه ودوره اثنــاء المنافــسة رابطــة للمــشجعين يــستخدمون آــل وســائل التأييــد والتــشجيع لفــرقهم اثنــاء الــدوري أو فــي تحقيــق الفــوز بــالنزالات، وفــي الآونــة الاخيــرة اصــبحت لكــل نــادي رياضــي أو فريــق البطــولات وهــذه حــالات التــشجيع نــوع مــن الاعتــراف بقيمــة مــا يؤديــه اللاعــب وبــأن اداؤه يمتع ويفرح جمهور المشجعين.

**الاحماء المتكامل والارتخاء العضلي**:اخـــذت عمليـــة الاحمـــاء المتكامـــل والارتخـــاء العـــضلي للملاكمـــين جانبـــاً اساســـياً مــن حــالات الانفعــال وــالقلق والتــوتر

**استخدام تحفيز المدربين:** يلجأ بعض المدربين والهيئات الادارية فـي الانديـة وبعـض المعنيـين فـي المجـال الرياضـي استخدام تحفيز الملاكمين كوسيلة لعملية السيطرة على انفعالاتهم وغرس روح الثقة بـالنفس والقدرة على الانجاز الامثل وتذليل آل الصعاب التي قد يواجهها اللاعب.

**استخدام الموسيقى:** تعتبـــر الموســـيقى الـــوتر الحـــساس فـــي التـــأثير الانفعـــالي كمــا انهــا تعمــل داخــل اعمــاق الــنفس وهنــاك ارتبــاط بــين الموســيقى والانفعــالات والاحــساسات التــي تتجــاوب فــي الــنفس والــروح وخاصــة عنــد الخــضوع للمــؤثرات الموســيقية ومــدى ســيطرتها علــى الــسلوك والمــشاعر فــي تهدئــة الانفعـــالات ، وبهـــذا يمكـــن التأكيـــد علـــى اســتخدام الموســيقى فــي عمليــات تهدئــة الانفعــالات وازالــة حــالات التــوتر والقلــق والخــوف عنـــد اللاعبــين.