الاعداد النفسي:

عنـــد الاقتـــراب مـــن البطـــولات يتطلـــب اعـــداد الملاكمـــين بـــشكل جيـــد ويعتمـــد هـــذا  
الاعـــداد علــى اســس رئيـــسة هـــي الاعـــداد البـــدني والمهــاري والاعـــداد النفـــسي الـــذي يعتبــر جــزء مهــم وبــارز فــي عمليــة تعلــيم وتــدريب الملاكمــين لخــوض غمــار المنافــسات،  
ومــن خــلال الاعــداد النفــسي يمكــن تنميــة وتطــوير الــسمات النفــسية لــدى الملاكمــين لمــالهـــا الاثـــر فـــي تطـــوير مـــستوى الانجـــاز مـــن حيـــث زيـــادة الثقـــة بـــالنفس وادائـــه الفنـــي والخططي بشكل سليم على الحلبة. ونــشير هنــا إلــى دور المــدرب الفاعــل فــي عمليــة التخطــيط العلمــي الــصحيح لعمليــة  
الاعــداد النفــسي الطويــل المــدى ســواء كـان للاعــب أو لمجموعــة لاعبــين، وهــذه العمليــة  
تـــساعد علـــى تهيئـــة الجـــو النفـــسي والاجتمـــاعي الـــذي يـــساعد علـــى تحقيـــق اهـــداف  
الفريــق واللاعبــين "فعنــدما يكــون الجــو النفــسي والاجتمــاعي غيــر ملائــم فــأن مــستوى  
الاداء يكــون أقــل مــن القــدرات الطبيعيــة لأفــراد الفريــق وأقــل مــن درجــة اســتعداد وامكانيــات  
ذلــك الفريــق فــي حــين ان تهيئــة واعــداد الجــو النفــسي والاجتمــاعي للفريــق أثنــاء فتــرات  
التــدريب يــؤدي إلــى تماســك الفريــق ويــساعد علــى النجــاح والظهــور بأحــسن مــستويات الاداء

أهمية الاعداد النفسي:

يلعب الاعداد النفسي للملاكم دورا مهما في فوز الملاكم في المنافسات الرسمية والاعداد النفسي هو جزء من العملية التدريبية لتهيئة الملاكم لمختلف البطولات وفي البطولات هناك الخصوم المكتملي الاعداد يتخوف منه الملاكم في حالة المواجهة مع مثل هؤلاء ملاكمين لكن في الكثير من الاحيان انتصر بعض الملاكمين لثقتهم بنفسهم .يتخوف اكثر الملاكمين في النزال ، لكن التوجيه الصحيح والثقة بالنفس وارادة الملاكم ومدربه يجعله ان يحقق الفوز وهناك سمات مهمة للملاكم هي سمات المبأداة التي يتخذها الملاكم منذ بدأه الجولة الاولى هو اللعب بترهي وعدم اعطاء اهمية للملاكم الخصم وفرض الاسلوب الهجومي وقيادة اللعب دون اعطاء مجال للخصم ببدأ المبادرة لشن هجوم مقابل ، وان عامل الاعداد النفسي هو جزء من الاعداد العام للملاكم ويبقى هنا توجيهات المدرب في اعداد لاعبه ومثالا على ذلك فأن بعض الملاكمين حينما يصعداللحلبة لمواجهة خصم قوي ومعروف ينتاب الملاكم حالة خوف، يقوم المدرب بأطلاق التوجيهات النفسية والارادية لملاكمه مثل قوله ان هذا الملاكم صحيح قوي لكن تنقصه السرعة وتدريبه غير متواصل ليس لديه القدرة على المواصلة تنقصه اللياقة او سقط قبل فترة بالضربة القاضية عليك اللعب دون خوف ستنتصر عليه شيء اكيد او هناك مواجهة ملاكم غير معروف لدى ملاكمنا لكن حائز على بطولات يمكن للمدرب من ايجاد بعض النواقص للملاكم الخصم من اجل تهيئة واعداد لاعبنا في المواجهة وهكذا وليس مستبعدا في التاريخ اللكمي ان ملاكمين ناشئين قد انتصروا على ملاكمين محترفين ولهم باع طويل في مجال الخبرة وهناك وسمات مهمة للملاكم مثل الشجاعة والثقة بالنفس وضبط النفس والمباداة وعدم التردد والتصميم وقوة الارادة الصلبة تكون قد تجعل الملاكم في طريق النصر.وان حواس الملاكم تشارك في الاعداد النفسي وهي عند صعود الحلبة للمنازلة يقوم الملاكم بنظرات تفحص للملاكم الخصم وان تكون نظرات ثاقبة مركزة على العينيين والوجه واليد هي نظرات تفحص وهنالك نظرات تؤثر على الخصم مثل نظرات التحدي والمواجهة منطلقة من مبدأ الشجاعة والثقة بالنفس وكذلك الحواس وخاصة العينين تساهم في اساليب الحيلة والخداع مضافة للاعداد النفسي لمواجهة الملاكم الخصم وعلى كلا فأن الاعداد النفسي مسألة مهمة في ترويض الملاكم في المنافسات لخدمة الخطة العامة للمنازلة