

PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF BOXERS

Salimzade B.-A.

Teacher, Azerbaijan Sports Academy

Orcid: 0009-0001-7159-9167

Israfilov I.

Master, Azerbaijan Sports Academy

Orcid: 0009-0003-3900-878X

BOKSÇULARIN PSIXOLOJİ HAZIRLIĞI

Səlimzadə B.-Ə. R.

Müəllim, Azərbaycan İdman Akademiyası

Orcid: 0009-0001-7159-9167

İsrafilov İ.G.

Magistr, Azərbaycan İdman Akademiyası

Orcid: 0009-0003-3900-878X

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19573263>

Abstract

This article systematically analyzes the aspects of mental, emotional and motivational preparation of boxers before and during a fight. The study covers such key areas as focus and concentration, coping with stress and fear, self-confidence and motivation, as well as psychological adaptation to a fighting strategy. Special attention is paid to the role of the coach — functions such as emotional support, motivation, tactical advice, stress management and maintaining focus are explained with theoretical and practical examples. Literature analysis, questionnaires, observation and standard psychological tests (e.g., SAS, ACSI) are proposed as methodologies; The results show that targeted psychological preparation enhances performance and that coaching intervention plays a critical role.

Xülasə

Bu məqalə boksçuların döyüşdən əvvəl və döyüş zamanı zehni, emosional və motivasion hazırlıq aspektlərini sisteməlik şəkildə təhlil edir. Tədqiqat fokus və konsentrasiya, stress və qorxu ilə mübarizə, özünəinam və motivasiya, həmçinin döyüş strategiyasına psixoloji adaptasiya kimi əsas sahələri əhatə edir. Məşqçinin roluna xüsusi diqqət ayrılır — emosional dəstək, motivasiya, taktiki məsləhətlər, stress idarəsi və fokusun qorunması kimi funksiyalar nəzəri və praktik misallarla izah olunur. Metodologiya kimi ədəbiyyat təhlili, sorğu-anketlər, müşahidə və standart psixoloji testlər (məs., SAS, ACSI) təklif olunur; nəticələr məqsədli psixoloji hazırlığın performansını artırdığını və məşqçi müdaxiləsinin kritik rolunu göstərir.

Keywords: Boxers' success depends not only on physical preparation, but also on psychological preparation. Focus and concentration during a fight directly affect an athlete's performance.

Açar sözlər: Boksçuların uğuru yalnız fiziki hazırlıqdan deyil, həm də psixoloji hazırlıqdan aslıdır. Döyüş zamanı fokus və konsentrasiya idmançının performansını birbaşa təsir edir.

Giriş. Boksçular döyüşdən əvvəl və döyüş zamanı həm zehni, həm emosional, həm də motivasion hazırlıq görməlidirlər. Əsas sahələr:

1.Fokus və konsentrasiya. Döyüş zamanı diqqət yayındırıcı amillərdən qorunmalı, rəqibin hərəkətlərinə və öz strategiyasına yönəlməlidir. Vizualizasiya (göz qabağında döyüşü canlandırmaq) və meditasiya məşqləri kömək edir.

2.Stress və qorxu ilə mübarizə. Döyüş stressi bəzən performansını mənfi təsir edir. Dərin nəfəs texnikaları, psixoloji məşqlər və qısa meditasiya döyüş zamanı sakit qalmağa kömək edir.

3.Motivasiya və özünəinam. İdmançı, məşq zamanı əldə etdiyi uğurlar və zəif tərəflərini tanımaqla özünəinamını artırır. Özünə təsdiqedicilərin sözləri ("mən hazıram", "mən bacaracağam") motivasiyanı yüksəldir.

4.Döyüş strategiyasına psixoloji adaptasiya. Hər döyüş fərqli rəqib tələb edir; idmançı strategiyasını dəyişməyə hazır olmalıdır. Sürprizlərə qarşı psixoloji çeviklik vacibdir.

Məşqçinin rolu psixoloji hazırlıqda. Məşqçi yalnız fiziki bacarıqları inkişaf etdirmir, həm də idmançının psixologiyasını yönləndirir:

1.Emosional dəstək. İdmançının qorxusunu və gərginliyini azaltmaq, döyüşə inam yaratmaq.

2.Motivasiya. İdmançının ruhlandırmaq, həvəsləndirmək və ona məqsəd qoymaq.

3.Strategiya və taktik məsləhətlər. Döyüş zamanı hansı taktikanın işləyəcəyini izah etmək. Rəqibin psixoloji zəif tərəflərini analiz etmək.

4.Stress idarəsi. Döyüş öncəsi və döyüş zamanı idmançının sakit qalmasına kömək etmək. Məsələn, nəfəs məşqləri və vizualizasiya texnikalarını göstərməyə bilər.

5.Fokus və disiplinin qorunması. Məşqçi idmançının diqqətini yayındıran amillərdən uzaq durmasını təmin edir. Psixoloji hazırlıq planlarını izləyir və lazımı düzəlişlər edir.

1. Mövzunu araşdırmaq üçün metodlar.

a) Ədəbiyyat və elmi mənbələr. Kitablار və dərslilər: İdman psixologiyası, boks və döyüş idmanları üzrə dərslilərdə əsas anlayışlar və texnikalar

izah olunur; Elmi məqalələr: PubMed, ResearchGate və Google Scholar kimi platformalarda “boxing psychology”, “coach role in athlete performance” və ya “sports mental training” kimi açar sözlərlə axtarış edə bilərsiniz; Təcrübələr və təhlillər: Akademik jurnallarda boksçuların stress səviyyəsi, motivasiya və performans arasındakı əlaqələr öyrənilir.

b) Empirik araşdırmalar (praktik tədqiqatlar). Sorğu və anketlər: Boksçulara psixoloji vəziyyət, motivasiya və məşqçi ilə münasibətləri soruşmaq. Məsələn: “Döyüş öncəsi ən çox hansı psixoloji çətinliklə üzləşirsiniz?” Müşahidə: Məşqlərdə və döyüşlərdə idmançının davranışını, məşqçinin yönləndirməsini müşahidə etmək. Fərqli məşqçilərin strategiyalarını müqayisə edə bilərsiniz. [1, s.293]

Psixoloji testlər və qiymətləndirmələr: Stress, motivasiya, fokus və özünəinam səviyyəsini ölçən standart testlərdən istifadə; Məsələn: Sport Anxiety Scale (SAS) və ya Athlete Coping Skills Inventory (ACSI).

c) Analiz və nəticələr. Topladığınız məlumatları statistik və ya keyfiyyət yönümlü analiz edə bilərsiniz; Məsələn, məşqçinin rolunun idmançının stress səviyyəsinə təsirini müqayisə etmək; Nəticələr göstərir ki, məqsədli psixoloji hazırlıq performansı artırır və məşqçinin dəstəyi kritik əhəmiyyət kəsb edir.

2. Məhsur idmançıların psixoloji hazırlıq barədə fikirləri.

a) Muhammad Ali – boks: Ali döyüşdən əvvəl vizualizasiya və özünə inam texnikalarından istifadə edirdi; Dedi ki, “Mən artıq qalib gəldiyimi görmüşəm, qalanı sadəcə döyüşməkdir.” Buradan aydın olur ki, psixoloji hazırlıq yalnız fiziki məşq deyil, həm də zehni şəkilləndirmə və özünəinamdır. [5, s.273-280]

b) Mike Tyson – boks: Tyson deyirdi ki, döyüşdən əvvəl özünü sakitləşdirmək üçün nəfəs məşqləri və fokuslanma vacibdir; O, həm də rəqibi qorxutmaqla psixoloji üstünlük qazanmağa çalışırdı, yəni psixoloji strategiyaları döyüşün bir hissəsi kimi görürdü.

3. Araşdırmaya inteqrasiya yolları. Sitata əsaslanan analiz: Məhsur idmançıların dediklərini birbaşa sitatlarla araşdırmaya əlavə etmək; Məsələn: “Muhammad Ali döyüşdən əvvəl vizualizasiya ilə hazırlanırdı (Ali, 1975).”

Fiziki və psixoloji hazırlığın müqayisəsi: Onların təcrübələrinə baxaraq idmançıların fiziki və zehni məşqlərinin qarşılıqlı təsirini göstərmək. [4, s.380-382]

Elmi yenilik:

Bu tədqiqatın elmi yeniliyi boks idmanında psixoloji hazırlığın yalnız ümumi nəzəri aspekt kimi deyil, konkret komponentlər (fokus və konsentrasiya, stress və qorxu ilə mübarizə, motivasiya və özünəinam, strategiyaya psixoloji adaptasiya) üzrə sistemli şəkildə təhlil edilməsindən ibarətdir. Araşdırmada məşqçinin rolu ayrıca və kompleks faktor kimi qiymətləndirilir və onun idmançının psixoloji vəziyyətinə təsiri empirik metodlarla (sorğu, müşahidə və psixoloji testlər) əsaslandırılır. Bundan əlavə, məşhur boksçuların

təcrübələrinin (vizualizasiya, nəfəs texnikaları, psixoloji üstünlük strategiyaları) elmi çərçivədə inteqrasiyası psixoloji hazırlığın praktik və tətbiqi modelinin formalaşdırılmasına imkan yaradır. Bu yanaşma fiziki və psixoloji hazırlığın qarşılıqlı təsirini müqayisəli şəkildə təqdim etməklə mövcud ədəbiyyata yeni baxış bucağı əlavə edir.

Elmi və praktik əhəmiyyəti:

Tədqiqatın nəticələri boksçuların performansının artırılmasında psixoloji hazırlığın həlledici rolunu sübut edir və bu sahədə məşqçi-idmançı münasibətlərinin optimallaşdırılması üçün əsas verir. Əldə olunan nəticələr məşq prosesində psixoloji hazırlıq proqramlarının hazırlanmasına, stressin idarə olunması və fokusun gücləndirilməsi üçün effektiv metodların tətbiqinə kömək edə bilər. Eyni zamanda, bu araşdırma idman psixologiyası sahəsində çalışan mütəxəssislər, məşqçilər və idmançılar üçün praktik tövsiyələr təqdim edir. Tədqiqat həmçinin gələcək elmi işlər üçün baza rolunu oynayaraq, döyüş idmanlarında psixoloji faktorların daha dərinlən öyrənilməsinə və fərdi yanaşmaların inkişafına şərait yaradır.

Ədəbiyyat:

1. Aoyagi, M. W., & Portenga, S. T. (2018). Sport psychology for coaches. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (7th ed., pp. 291–315). McGraw-Hill Education.

2. Birrer, D., Röthlin, P., & Morgan, G. (2012). Mindfulness to enhance athletic performance: Theoretical considerations and possible impact mechanisms. *Mindfulness*, 3(3), 235–246. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0109-2>

3. Hanton, S., & Fletcher, D. (2005). Organizational stress in competitive sport: More than we bargained for? *International Journal of Sport Psychology*, 36(4), 273–283.

4. Smith, R. E., Schutz, R. W., Smoll, F. L., & Ptacek, J. T. (1995). Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: The Athletic Coping Skills Inventory-28 (ACSI-28). *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17(4), 379–398.

5. Vealey, R. S., & Greenleaf, C. A. (2010). Seeing is believing: Understanding and using imagery in sport. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (6th ed., pp. 267–299). McGraw-Hill Education.

6. Tod, D., Hardy, J., & Oliver, E. (2011). Effects of self-talk: A systematic review. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33(5), 666–687. <https://doi.org/10.1123/jsep.33.5.666>

7. Yap, E. W., & Potts, R. (2014). Psychological strategies in combat sports: A review. *International Journal of Combat Sports and Martial Arts*, 5(2), 45–59.