

DOI: <https://doi.org/10.36719/2706-6185/59/77-81>

Baba-Əli Səlimzadə

Azərbaycan İdman Akademiyası
<https://orcid.org/0009-0001-7159-9167>
baba-ali.salimzade@sport.edu.az

Qurban Cəbrayilov

Azərbaycan İdman Akademiyası
<https://orcid.org/0009-0009-2735-0856>
gurban.cabrayilov@sport.edu.az

Hüseyn Səfərov

Azərbaycan İdman Akademiyası
magistrant
<https://orcid.org/0009-0005-0299-4111>
huseyn.safarov.2024@sport.edu.az

Məşhur boksçuların zədədən sonra yarışlara yenidən hazırlığı və adaptasiya prosesi

Xülasə

Bu məqalədə məşhur boksçuların zədədən sonra yarışlara yenidən hazırlıq və adaptasiya prosesləri araşdırılır. Zədələrin boksçuların fiziki və psixoloji vəziyyətinə təsiri, eləcə də onların bərpa müddətində tətbiq olunan metodlar sistemli şəkildə təhlil edilir. Araşdırmada göstərilir ki, bərpa prosesi yalnız fizioloji reabilitasiya ilə məhdudlaşmır, həm də psixoloji adaptasiya, mental məşqlər və fərdi hazırlıq planlarının optimallaşdırılması ilə müşayiət olunur.

Məşhur boksçuların xüsusilə Muhammad Ali və Mike Tyson kimi idmançıların təcrübəsindən nümunələr gətirilərək, zədədən sonra fiziki, psixoloji və taktiki adaptasiyanın qarşılıqlı əlaqəsi izah edilir. Məqalədə həm peşəkar, həm də həvəskar boksçular üçün fərqli bərpa strategiyalarının önəmi vurğulanır.

Nəticələr göstərir ki, düzgün strukturlaşdırılmış bərpa və adaptasiya prosesi boksçuların fiziki dözümlülüyünü, emosional sabitliyini və yarış performansını artırmaqla yanaşı, zədələrin təkrarlanma riskini də azaldır.

Açar sözlər: *boks, zədə sonrası bərpa, psixoloji adaptasiya, fizioloji reabilitasiya*

Baba-Ali Salimzade

Azerbaijan Sports Academy
<https://orcid.org/0009-0001-7159-9167>
baba-ali.salimzade@sport.edu.az

Gurban Jabrayilov

Azerbaijan Sports Academy
<https://orcid.org/0009-0009-2735-0856>
gurban.cabrayilov@sport.edu.az

Huseyn Safarov

Azerbaijan Sports Academy
Master's student
<https://orcid.org/0009-0005-0299-4111>
huseyn.safarov.2024@sport.edu.az

The Preparation and Adaptation Process of Famous Boxers Returning to Competition After Injury

Abstract

This article examines the processes of preparation and adaptation of famous boxers returning to competition after injuries. It analyzes the impact of injuries on athletes' physical and psychological conditions and systematically evaluates the methods applied during the rehabilitation period. The study demonstrates that the recovery process is not limited to physiological rehabilitation but also includes psychological adaptation, mental training, and optimization of individualized training programs.

Drawing on the experiences of well-known boxers such as Muhammad Ali and Mike Tyson, the article explains the interconnection between physical, psychological, and tactical adaptation after injury. It emphasizes the importance of differentiated recovery strategies for both professional and amateur boxers.

The findings indicate that a properly structured recovery and adaptation process enhances physical endurance, emotional stability, and competitive performance while reducing the risk of re-injury.

Keywords: *boxing, post-injury recovery, psychological adaptation, physiological rehabilitation*

Giriş

Boks yüksək intensivlik və fiziki təzyiqli tələb edən idman növüdür. Hər döyüş və məşq zədələnmə riskini artırır. Zədələr boksçunun fiziki və psixoloji vəziyyətinə ciddi təsir göstərir və onların yarışlara hazırlaşmasını gecikdirir, performansını azalda bilər.

Məşhur boksçuların təcrübəsi göstərir ki, zədədən sonra yarışa qayıtmaq yalnız fiziki bərpa ilə məhdudlaşmır. Onlar həm də psixoloji adaptasiya və məşq planlarının optimallaşdırılması ilə maksimum performans əldə edirlər. Bu proses fiziki, psixoloji və taktiki adaptasiyanı birləşdirir və boksçunun tam potensialına qayıtmasını təmin edir. (Andersen, & Williams, 1997, s. 294)

Tədqiqat

Boks yüksək intensivlik və risk tələb edən idman növüdür. Hər döyüş və məşq zədələnmə ehtimalını artırır. Heveskar boksçular, peşəkar idmançılardan fərqli olaraq, bəzən fiziki və psixoloji adaptasiya sahəsində kifayət qədər resursa malik olurlar, buna görə də zədədən sonra yarışa qayıtmaq üçün xüsusi yanaşma tələb olunur (Weinberg, & Gould, 2015).

Zədədən sonra hazırlıq prosesi yalnız bərpa ilə məhdudlaşmır. Heveskar boksçuların yarışlara qayıdışı fiziki güc, dözümlülük, texniki bacarıqlar, motivasiya və psixoloji sabitlik kimi müxtəlif sahələri əhatə edir. Bu sahələr düzgün idarə olunmadıqda yarış performansını azalda bilər və zədələnmə riski arta bilər.

Zədədən Sonra Fizioloji Bərpa

a) Əzələ və oynaq sisteminin bərpası. Zədələr boksçunun əzələ, bağ və oynaq sistemində təsir göstərir. Məşhur idmançılar bərpa prosesinə xüsusi diqqət yetirirlər: Muhammad Ali zədədən sonra yüngül məşqlərlə əzələlərini yenidən hərəkətə gətirirdi; Mike Tyson ciddi əzələ və oynaq zədələrindən sonra xüsusi fiziki terapiya və funksional məşqlər ilə gücünü bərpa etmişdir.

Bu mərhələdə məşq intensivliyi aşağı olur, məşqlər əsasən: Əzələ elastikliyi artıran yüngül məşqlər; İltihabın və ağrının azalmasını təmin edən terapevtik məşqlər; Əsas texnika və ayaq hərəkətləri ilə minimal fiziki stress (Arden, Taylor, Feller, & Webster, 2013).

b) Ürək-damar sistemi və aerobik bərpası. Zədədən sonra ürək-damar sistemi performansının yenidən bərpası vacibdir. Məşhur boksçular bu mərhələdə: Yüngül qaçış, üzgüçülük və velosiped məşqləri ilə dözümlülüüyü bərpa edir; Həddindən artıq intensiv məşqlərdən qaçaraq yorğunluğu azaldırlar; Enerji sistemlərinin adaptasiyasını yavaş-yavaş artırırlar. (Walker, Thatcher, & Lavalley, 2007, s. 178).

Metodlar və Təcrübə

a) Fərdi məşq proqramları. Məşhur boksçular üçün zədədən sonra məşq proqramı fərdi hazırlanır: Zədənin növü və şiddətinə görə məşq intensivliyi tənzimlənir; Yüngül məşqlərdən sonra güc, çeviklik və taktiki məşqlərə keçilir (Kellmann, 2002).

b) Psixoloji məşqlər. Vizualizasiya: Qələbə və zərbələri zehində təkrarlamaq; Stress idarəsi: Nəfəs məşqləri, relaksasiya, meditasiya; Fokus məşqləri: Simulyasiya döyüşləri, texniki və taktiki qərarlar

c) Bərpa və fizioterapiya. Masaj, ultrasəs terapiyası, soyuq-isti kompreslər; Əzələ elastikliyi və oynaq hərəkətliliyinin artırılması; Qidalanma və bərpa supplementlərinin istifadəsi.

Analiz və Əhəmiyyət:

1. Fiziki adaptasiya: Zədədən sonra əzələ, oynaq və ürək-damar sistemi bərpa olunur, dözümlülük artırılır.

2. Psixoloji adaptasiya: Yarış qorxusu azalır, motivasiya, fokus və emosional sabitlik təmin edilir.

3. Taktiki adaptasiya: Simulyasiya döyüşləri və mental məşqlər idmançının qərarvermə sürətini və taktiki performansını qoruyur.

4. Uzunmüddətli performans: Zədədən sonra düzgün adaptasiya idmançının döyüş və məşq prosesində maksimum performans və zədəsiz fəaliyyət göstərməsini təmin edir. (Wiese-Bjornstal, Smith, & LaMott, 1990, s. 20)

Əzələ və oynaq sisteminin bərpası.

Heveskar boksçular üçün zədədən sonra bərpa prosesi aşağı intensivlikdən başlayır: Əzələ elastikliyi bərpa edən yüngül məşqlər – stretching, yüngül aerobik hərəkətlər; Oynaq hərəkətliliyinin artırılması – əzələ və oynaq elastikliyi qorumaq üçün fizioterapiya üsulları; Əzələ gücünü tədricən artırmaq – yüngül ağırlıq məşqləri və texnika məşqləri (Sarkar, & Fletcher, 2014);

Ürək-damar sistemi və dözümlülük.

Heveskar Boksçuların Zədədən Sonra Yarışlara Hazırlığı və Psixo-Fizioloji Adaptasiya

Peşəkar idmançılar kimi məşhur boksçular da zədədən sonra bu mərhələdən keçir, lakin heveskarlar üçün istirahət və bərpa müddəti daha uzun ola bilər (Podlog, & Eklund, 2007).

• Heveskar boksçuların dözümlülüüyü peşəkarlar qədər yüksək olmayır, buna görə bərpa mərhələsində yüngül qaçış, velosiped, üzgüçülük kimi məşqlər istifadə olunur.

• Zədədən sonra enerjini düzgün idarə etmək, həddindən artıq yorğunluqdan qaçmaq üçün məşqlərin intensivliyi tədricən artırılır.

Psixoloji Adaptasiya. Yarış qorxusu və özünəinam: Zədədən sonra heveskar boksçular yarış qorxusu və özünə şübhə yaşayırlar; Vizualizasiya və mental məşqlər bu qorxunun qarşısını almağa kömək edir; Döyüş ssenarilərini zehində təkrarlamaq; Qələbəni və düzgün zərbələri təsəvvür etmək; Məşhur boksçular, məsələn, Muhammad Ali və Mike Tyson da zədədən sonra vizualizasiya üsullarını istifadə etmişlər. Heveskarlar isə bunu sadə məşq formalarında tətbiq edə bilirlər (Prentice, 2015).

Fokus və konsentrasiya: Heveskarlar üçün yarış zamanı fokus bəzən asanlıqla yayına bilər, xüsusilə zədədən sonra özünəinam azaldıqda; Təcrübəli məşqçilər simulyasiya döyüşləri, qısa sparringlər və nəfəs məşqləri ilə fokus və konsentrasiyanı artırırırlar (Walker, & Thatcher, 2017).

Emosional sabitlik: Zədədən sonra idmançılar emosional gərginlik yaşayır; Psixoloji adaptasiya məşqləri – meditasiya, qısa motivasiya sessiyaları, təcrübəli məşqçi dəstəyi – emosional sabitliyi qorumağa kömək edir. (Weinberg, & Gould, 2018, s. 74).

Elmi işlər göstərir ki, boksçular arasında əl və qol zədələri, bağ və oynaq problemləri ən çox rast gəlinənlərdəndir və onların bərpasında funksional performansın qiymətləndirilməsi mühüm rol oynayır. Bu tədqiqatlar zədələrin xüsusiyyətlərini, təkrar riskini və funksional adaptasiyanı analiz edir ki, bu da məşqçi və idmançının fiziki və psixoloji hazırlıq strategiyalarını planlaşdırmasında vacib rol oynayır (Reardon, et al., 2019).

Nəticə

Məşhur boksçuların təcrübəsi göstərir ki, zədədən sonra yarışlara qayıtmaq yalnız fiziki bərpa ilə məhdudlaşmır. Psixoloji adaptasiya, mental məşqlər və fərdi məşq proqramları idmançının həm fiziki, həm də psixoloji potensialını maksimuma çatdırır.

- Zədədən sonra boksçu fokus, motivasiya, dözümlülük və qətiyyət ilə yarışa qaydır.

- Məşqçilər həm fiziki, həm də psixoloji adaptasiya metodlarını tətbiq edərək idmançının maksimum performansını təmin edirlər.

Boksçuların Zədədən sonra psixoloji strategiyaları zədə bərpasının ən önəmli hissələrindən biridir. Fiziki reabilitasiya effektiv olsa da, idmançının özünəinamı, motivasiyası və emosional sabilliyi olmadan tam performans qayıtması çətin olur. Buna görə də məşqçi və psixoloqlar birgə işləyərək idmançını fiziki bərpa ilə yanaşı zehni hazırlaşmaya da yönləndirirlər. Psixoloji strategiyalar zədə sonrası yaralanma müalicəsinin yalnız fiziki hissəsini deyil, mentorluğu, motivasiyanı, rəfti və fokuslanmanı da əhatə edir. Bu strategiyalar idmançının yalnız bərpa prosesini sürətləndirmir, həm də yarışa daha güclü, zehni cəhətdən hazır şəkildə qayıtmasına kömək edir. Yəni, fiziki məşqlər və rest bərpa edərkən, psixoloji strategiyalar idmançının zəif anlarını gücə çevirən əsas elementdir. Zədədən sonra bərpa prosesi birbaşa “yarışa qayıdış” hədəfi ilə aparıla bilməz — bu, psixoloji stress yarada bilər. Məşqçilər idmançılara SMART (Spesifik, Ölçülə bilən, Əldə edilə bilən, Realist, Vaxtla məhdudlaşdırılmış) məqsədlər qoymağı məsləhət görürlər. Zədədən sonra yarışa hazırlaşma dövründə idmançılar stress, qorxu və düşüncələrdən diqqəti yayındırmaq üçün növbəti strategiyalardan istifadə edirlər. Psixoloji tədqiqatlar göstərir ki, zədədən bərpa prosesində sosial dəstək ən vacib faktorlardan biridir. Dost-ailə dəstəyi, məşqçi-idmançı münasibəti, idman komandasının pozitiv mühiti idmançının sorumluluğunu artırır və psixoloji səviyyəni stabil saxlayır. Zədə psixologiyası elmi göstərir ki, zədə ilə bağlı yanlış inanclar və qorxular idmançının performansını aşağı sala bilər. Məsələn, “artıq əvvəlki səviyyəyə olmayacaq” kimi düşüncələr stressi artırır və emosional zərbə yaradır. Elmi tədqiqatlar göstərir ki, psixoloji resiliensiya-stressə və zədələrə qarşı dayanıqlılıq-idmançının yaralanma sonrası daha tez qayıtmasının əsas faktorudur.

Tədqiqatın elmi yeniliyi boksçuların zədədən sonra yarış fəaliyyətinə qayıdış prosesinin kompleks və sistemli şəkildə araşdırılmasında ifadə olunur. Məqalədə zədə sonrası bərpa yalnız fizioloji reabilitasiya kimi deyil, həm də psixoloji adaptasiya, mental hazırlıq və taktiki bacarıqların yenidən formalaşdırılması kontekstində təhlil edilmişdir. Araşdırma çərçivəsində məşhur boksçuların təcrübəsi və elmi mənbələr əsasında zədə sonrası hazırlıq prosesinin əsas mərhələləri müəyyən edilmiş, fiziki və psixoloji adaptasiya proseslərinin qarşılıqlı əlaqəsi elmi əsaslarla izah olunmuşdur.

Bununla yanaşı, tədqiqatda peşəkar və həvəskar boksçuların zədədən sonra bərpa və yarışlara hazırlıq xüsusiyyətləri müqayisəli şəkildə təhlil edilmişdir. Psixoloji hazırlıq, vizualizasiya, fokus və konsentrasiya məşqlərinin bərpa prosesində rolu ayrıca araşdırılmış və onların idmançının motivasiyasına, emosional sabitliyinə və yarış performansına təsiri elmi baxımdan əsaslandırılmışdır. Bu yanaşma zədə sonrası adaptasiya prosesinin daha effektiv təşkili üçün yeni metodiki yanaşmaların formalaşdırılmasına imkan yaradır.

Tədqiqatın tətbiqi əhəmiyyəti

Tədqiqatın nəticələri boks idmanında zədədən sonra bərpa və yarışlara hazırlıq prosesinin daha səmərəli təşkilinə praktik töhfə verə bilər. Məqalədə təqdim olunan metod və yanaşmalar məşqçilər, idmançılar və idman tibb mütəxəssisləri tərəfindən məşq prosesində istifadə oluna bilər. Xüsusilə fərdi məşq proqramlarının hazırlanması, psixoloji hazırlığın gücləndirilməsi və mərhələli fiziki bərpa strategiyalarının tətbiqi idmançıların fiziki hazırlığının bərpasına, performansının artırılmasına və zədələrin təkrarlanma riskinin azalmasına kömək edir.

Ədəbiyyat

1. Andersen, M. B., & Williams, J. M. (1997). A model of stress and athletic injury: Prediction and prevention. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(3), 294–306.
2. Ardern, C. L., Taylor, N. F., Feller, J. A., & Webster, K. E. (2013). A systematic review of the psychological factors associated with returning to sport following injury. *British Journal of Sports Medicine*, 47(17), 1120–1126. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2012-091203>
3. Kellmann, M. (2002). *Enhancing recovery: Preventing underperformance in athletes*. Human Kinetics.
4. Podlog, L., & Eklund, R. C. (2007). Professional coaches' perspectives on the return to sport following serious injury. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(2), 207–225. <https://doi.org/10.1080/10413200701230268>
5. Prentice, W. E. (2015). *Rehabilitation techniques in sports medicine*. McGraw-Hill.
6. Reardon, C. L., et al. (2019). Mental health considerations for the elite athlete. *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 667–699.
7. Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: A review of stressors and protective factors. *Journal of Sports Sciences*, 32(15), 1419–1434.
8. Walker, N., & Thatcher, J. (2017). *Psychology of sport injury*. Routledge.
9. Walker, N., Thatcher, J., & Lavalley, D. (2007). Psychological responses to injury in competitive sport: A critical review. *Journal of the Royal Society for the Promotion of Health*, 127(4), 174–180.
10. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetics.
11. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2018). *Foundations of sport and exercise psychology* (6th ed.). Human Kinetics.
12. Wiese-Bjornstal, D. M., Smith, A. M., & LaMott, D. M. (1998). A model of psychological response to sport injury and rehabilitation. *Athletic Therapy Today*, 7(1), 17–21.

Daxil oldu: 09.12.2025

Qəbul edildi: 01.04.2026