

## Boksda məşqçilərin psixoloji hazırlığı və onun idmançıya təsiri

Baba-Əli Səlimzadə<sup>1</sup> , Emin Əliyev<sup>1</sup> , Hüseyn Səfərov<sup>2\*</sup> 

**Xülasə.** Bu məqalədə boks idmanında məşqçilərin psixoloji hazırlığının əhəmiyyəti və onun idmançıların performansına təsiri araşdırılmışdır. Tədqiqatda boksun yalnız fiziki və texniki deyil, həm də yüksək psixoloji hazırlıq tələb edən idman növü olduğu vurğulanmışdır. Məşqçinin emosional sabitliyi, motivasiya bacarığı, ünsiyyət qurma üsulu və stressi idarə etmə səviyyəsinin idmançının özünəinamına, döyüş zamanı qərarverməsinə və yarış nəticələrinə birbaşa təsir etdiyi göstərilmişdir. Məqalədə yarış qorxusu, psixoloji təzyiq, motivasiya itkisi və özünəinam problemləri kimi əsas psixoloji faktorlar təhlil edilmiş, onların aradan qaldırılmasında məşqçinin rolu izah olunmuşdur. Həmçinin, vizualizasiya, nəfəs texnikaları, konsentrasiya məşqləri və psixoloji danışmaq kimi effektiv psixoloji hazırlıq metodları təqdim edilmişdir. Məqalədə dünya boks tarixində tanınmış məşqçilərin — Cus D'Amato, Freddie Roach, Emanuel Steward, Teddy Atlas və Angelo Dundee-nin psixoloji yanaşmaları və metodları da araşdırılmışdır. Nəticə olaraq qeyd olunmuşdur ki, müasir boks sistemində yüksək nəticə əldə etmək üçün məşqçinin psixoloji hazırlığı vacib amillərdən biridir və məşqçilər psixologiya sahəsində biliklərini daim inkişaf etdirməlidirlər.

**Açar sözlər:** boks, psixoloji hazırlıq, məşqçi, idmançı, motivasiya, stressin idarə olunması, özünəinam, psixoloji təsir, yarış psixologiyası, vizualizasiya, məşqçi-idmançı münasibətləri, mental hazırlıq

<sup>1</sup> Azərbaycan İdman Akademiyası, Bakı, Azərbaycan

<sup>2</sup> Azərbaycan İdman Akademiyası, magistrant, Bakı, Azərbaycan

\* Məsul müəllif. E-poçt: [huseyn.safarov.2024@sport.edu.az](mailto:huseyn.safarov.2024@sport.edu.az)

Daxil oldu: 6 Fevral 2026; Qəbul edildi: 11 May 2026; Onlayn dərc edildi: 30 May 2026

© Müəllif(lər) 2026. Bu, Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 Beynəlxalq Lisenziyası (CC BY-NC 4.0) şərtləri altında paylanan açıq girişli məqalədir.

# Psychological Preparation of Boxing Coaches and its Influence on Athletes

Baba-Ali Salimzadeh<sup>1</sup> , Emin Aliyev<sup>1</sup> , Huseyn Safarov<sup>2\*</sup> 

**Abstract.** *This article examines the importance of psychological preparation of boxing coaches and its impact on athletes' performance. The study emphasizes that boxing is not only a physically and technically demanding sport, but also one that requires a high level of psychological readiness. It is shown that a coach's emotional stability, motivational skills, communication style, and ability to manage stress directly affect an athlete's self-confidence, decision-making during competition, and overall performance outcomes. The article analyzes major psychological factors such as fear of competition, psychological pressure, loss of motivation, and self-confidence issues, while explaining the role of the coach in overcoming these challenges. In addition, effective methods of psychological preparation, including visualization, breathing techniques, concentration exercises, and psychological communication, are presented. The article also explores the psychological approaches and methods of famous boxing coaches in world boxing history, including Cus D'Amato, Freddie Roach, Emanuel Steward, Teddy Atlas, and Angelo Dundee. In conclusion, it is noted that in modern boxing, the psychological preparation of coaches is one of the key factors for achieving high-level results, and coaches should continuously improve their knowledge in the field of sports psychology.*

**Keywords:** *boxing, psychological preparation, coach, athlete, motivation, stress management, self-confidence, psychological influence, competition psychology, visualization, coach-athlete relationship, mental preparation*

---

1 Azerbaijan Sports Academy, Baku, Azerbaijan

2 Azerbaijan Sports Academy, graduate student, Baku, Azerbaijan

\* Corresponding author. E-mail: huseyn.safarov.2024@sport.edu.az

Received: 6 February 2026; Accepted: 11 May 2026; Published online: 30 May 2026

© Author(s) 2026. This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (CC BY-NC 4.0).

## Giriş

Boks idman növləri arasında həm fiziki, həm də psixoloji cəhətdən ən çətin sahələrdən biri hesab olunur. Bu idman növündə yalnız güc, sürət və texnika kifayət etmir. Boksçunun uğur qazanması üçün psixoloji hazırlıq da mühüm rol oynayır. Psixoloji hazırlıq idmançının yarış zamanı emosiyalarını idarə etməsinə, qorxunu azaltmasına, özünəinamını artırmasına və yüksək təzyiq altında düzgün qərar verməsinə kömək edir. Boksçunun psixoloji vəziyyətinə ən çox təsir edən şəxslərdən biri məşqçidir. Məşqçi yalnız texniki və taktiki bilik verən şəxs deyil, eyni zamanda, psixoloji dəstək göstərən rəhbərdir. Məşqçinin davranışı, motivasiya üsulu, danışıq tərzı və idmançı ilə münasibəti birbaşa nəticəyə təsir edir. Bu səbəbdən məşqçilərin psixoloji hazırlığı boks sistemində xüsusi əhəmiyyət daşıyır (Weinberg və Gould, 2019; Cox, 2018; Hardy və b., 2017).

*Məşqçinin psixoloji hazırlığının mahiyyəti.* Psixoloji hazırlıq məşqçinin emosional sabitliyi, insanlarla düzgün ünsiyyət qurmaq bacarığı, motivasiya yaratmaq qabiliyyəti və yarış stresini idarə etmək bacarığı deməkdir. Məşqçi idmançıya yalnız texniki göstəriş vermir, həm də onun psixoloji dayaq nöqtəsinə çevrilir. Yarış öncəsi və yarış zamanı məşqçinin sakit, inamlı və idarəedici olması idmançı üçün təhlükəsizlik hissi yaradır.

## Tədqiqat

Psixoloji cəhətdən hazırlıqlı məşqçi aşağıdakı xüsusiyyətlərə malik olur:

- Emosiyalarını idarə edir;
- Təzyiq altında qərar qəbul edə bilir;
- İdmançını ruhlandırma bilir;
- Konfliktləri düzgün həll edir;
- İdmançının psixoloji vəziyyətini hiss edir;
- Stress zamanı panikaya düşmür.

Boksda psixoloji faktorların rolu: Boks yarışında idmançı yalnız rəqiblə deyil, həm də öz qorxusu, həyəcanı və daxili təzyiqi ilə mübarizə aparır.

Psixoloji faktorlar aşağıdakı hallarda özünü göstərir:

1. Yarış qorxusu. Bir çox boksçu yarışdan əvvəl narahatlıq keçirir. Məğlub olmaq qorxusu, zədə almaq ehtimalı və tamaşaçı qarşısında çıxış etmək stress yaradır.
2. Özünəinam problemi. İdmançı özünə inanmadıqda texniki üstünlüklərini tam göstərə bilmir.
3. Təzyiq altında davranış. Hakim qərarları, tamaşaçı reaksiyası və rəqibin gücü psixoloji gərginlik yaradır.
4. Motivasiya azlığı. Uzun müddət məşq edən idmançı bəzən yorğunluq və motivasiya itkisi yaşayır. Bu hallarda məşqçi psixoloji lider kimi çıxış etməlidir (Roach, 2012).

*Məşqçinin idmançıya psixoloji təsiri.* Məşqçi idmançının psixoloji durumuna bir neçə istiqamətdə təsir edir. Motivasiya verilməsi. Məşqçi düzgün söz seçimi ilə idmançıda inam yarada bilər. Bəzən yarışdan əvvəl deyilən bir cümlə belə idmançının performansını dəyişə bilər (Atlas, 2020; Loehr, 2016). Motivasiya yalnız yüksək səslə qışqırmaq deyil. Əsl motivasiya idmançının daxili enerjisini oyatmaqdır.

*Güvən formalaşdırılması.* İdmançı məşqçisinə güvənməlidir. Əgər idmançı məşqçinin qərarlarına inanırsa, yarış zamanı daha rahat olur.

Psixoloji sabitlik. Məşqçi emosional olaraq balanslı olduqda, idmançı da sakit qalır. Dəstək Rolunun Gücləndirilməsi. Məğlubiyyət zamanı məşqçinin davranışı çox vacibdir. Sərt tənqid bəzən idmançının psixologiyasını poza bilər.

Məşqçinin yarışdan əvvəlki psixoloji hazırlığı. Yarış öncəsi məşqçi özü də psixoloji olaraq hazır olmalıdır. Hazırlıq mərhələləri:

1. Planlı düşüncə: Məşqçi yarış planını əvvəlcədən qurmalıdır.
2. Emosional nəzarət: Məşqçi həyəcanını idmançıya ötürməməlidir.
3. Psixoloji danışmaq: Yarışdan əvvəl idmançı ilə motivasiya söhbəti aparmaq vacibdir.
4. Mənfi fikirlərin qarşısının alınması: Məşqçi idmançıya məğlubiyyət qorxusunu azaltmağa kömək etməlidir.

Psixoloji hazırlıq metodları. Vizualizasiya metodu: İdmançı gözlərini yumaraq yarış vəziyyətini təsəvvür edir. Bu metod: Özünəinam yaradır; Stressi azaldır; Yarışa adaptasiyanı artırır.

Nəfəs texnikaları: Dərin nəfəs alma məşqləri stressi azaltmağa kömək edir.

Psixoloji danışmaq: Məşqçi ilə idmançı arasında aparılan düzgün dialoq psixoloji rahatlıq yaradır.

Konsentrasiya təlimləri: Diqqəti yalnız döyüşə yönəltmək vacibdir.

Məşqçi-İdmançı münasibətləri: Bu münasibət uğurun əsas faktorlarından biridir.

Güclü münasibət üçün: Qarşılıqlı hörmət; Açıq ünsiyyət; Etibar; Dəstək; Səmimiyyət; Əgər münasibət zəifdirsə, idmançı tam potensialını göstərə bilmir.

Boksda stressin idarə edilməsi. Stress yarışın ayrılmaz hissəsidir.

Məşqçi aşağıdakı üsullarla stressi idarə edə bilər: İdmançı ilə fərdi söhbət; Musiqi və rahatlaşdırıcı metodlar; Nəfəs məşqləri; Yarış öncəsi sakit mühit yaratmaq; Diqqəti nəticədən prosesə yönəltmə. Məşqçinin psixoloji səhvləri. Bəzi məşqçilər fərqi olmadan psixoloji səhvlər edirlər. Ən çox rast gəlinən səhvlər: Həddindən artıq qışqırmaq; İdmançını digər şəxslərlə müqayisə etmək; Məğlubiyyətdən sonra təhqiredici danışmaq; Təzyiq yaratmaq; İdmançının emosiyalarını nəzərə almamaq. Bu hallar idmançının psixoloji zəifləməsinə səbəb ola bilər (Williams, 2017). Müasir boksda psixologiyanın rolu. Müasir dövrdə psixologiya idmanda əsas sahələrdən biridir. Bir çox peşəkar komandalar artıq idman psixoloqları ilə işləyirlər. Psixoloji hazırlıq aşağıdakılara kömək edir: Yarış stresinin azaldılması; Özünəinamın yüksəlməsi; Mental gücün artması; Məğlubiyyətdən sonra bərpa.

Performansın sabit saxlanması. Boksda məşqçinin psixoloji hazırlığı idmançının uğurunda əsas faktorlardan biridir. Fiziki və texniki hazırlıq nə qədər vacibdirsə, psixoloji hazırlıq da bir o qədər əhəmiyyətlidir. Məşqçi yalnız taktika öyrədən şəxs deyil, həm də lider, psixoloji dəstəkçi və motivasiya mənbəyidir. Psixoloji cəhətdən güclü məşqçi idmançının potensialını tam ortaya çıxarmağa kömək edir. Müasir boks sistemində psixoloji hazırlıq olmadan yüksək nəticə əldə etmək çətinidir. Buna görə məşqçilər psixologiya sahəsində biliklərini inkişaf etdirməli və idmançılarla düzgün psixoloji münasibət qurmalıdırlar.

Məşhur boks məşqçilərinin metodları və effektiv psixoloji üsulları. Boks tarixində bir çox məşhur məşqçi yalnız texniki hazırlıqla deyil, həm də psixoloji yanaşmaları ilə fərqlənmişdir. Bu məşqçilər idmançının xarakterini formalaşdırmaq, qorxunu idarə etmək, motivasiya yaratmaq və döyüş zamanı düzgün düşüncə tərzini qurmaq üçün xüsusi metodlardan istifadə etmişlər.

1. Cus D'Amato Metodu. Cus D'Amato boks tarixinin ən məşhur psixoloji yönümlü məşqçilərindən biri hesab olunur. O, xüsusilə Mike Tyson ilə işləyərək böyük uğurlar əldə etmişdir.

Əsas prinsipləri: Qorxunu idarə etmək; Psixoloji dominantlıq yaratmaq; Özünəinamı maksimum artırmaq; İdmançının düşüncə sistemini dəyişmək.

Effektiv metodu: Cus D'Amato deyirdi: "Qorxu normaldır, amma onu idarə edən qalib olur." O, idmançını yalnız döyüşə yox, həyat mübarizəsinə hazırlayırdı.

İstifadə etdiyi üsullar: Vizualizasiya; Rəqibi əvvəlcədən analiz etdirmək; Təkrar motivasiya söhbətləri; Zehni güc məşqləri (D'Amato, 2015; Martens, 2017).

2. Freddie Roach metodu. Freddie Roach müasir dövrün ən uğurlu məşqçilərindən biridir. O, xüsusilə Manny Pacquiao ilə məşhur olmuşdur.

Əsas fəlsəfəsi: Sadəlik; Təkrarlanan texnika; Sürətli qərarvermə; Rəqibə uyğun taktika. Effektiv üsulu: Roach məşqlərdə çoxlu sparring və sürətli kombinasiya sistemindən istifadə edirdi.

Psixoloji yanaşması: İdmançıya təzyiq yaratmamaq. Sakit ünsiyyət. Məşq zamanı pozitiv atmosfer. Metodunun gücü: idmançı döyüşdə artıq düşünmür, avtomatik reaksiya verir.

3. Emanuel Steward Metodu. Emanuel Steward texniki dəqiqliyi ilə tanınırdı.

Əsas prinsipləri: Müdafiə və məsafə nəzarəti; Zərbə vaxtının düzgün seçilməsi; Rəqibin səhvlərindən istifadə.

Psixoloji üsulları: Döyüş zamanı panikanın qarşısını almaq; İdmançını sakit saxlamaq; Raundlar arasında qısa təlimat vermək.

Məşhur metodu: "Az danış, dəqiq danış." Bu prinsip idmançının beynini yormamağa kömək edir.

4. Teddy Atlas Metodu. Teddy Atlas emosional motivasiya üsulları ilə tanınır.

Əsas xüsusiyyətləri: Güclü motivasiya niyyətləri; Döyüş ruhu yaratmaq; İdmançını psixoloji olaraq "oyatmaq".

Effektiv psixoloji təsiri: Atlas idmançını emosional olaraq yüksəltməyə çalışırdı. İstifadə etdiyi üsullar: Hədəf hissi yaratmaq; Şəxsi hekayələr danışmaq; İnam üzərində işləmək (Bird və Cripe, 2016; Mamedov, 2021; Platonov, 2015).

5. Angelo Dundee Metodu. Angelo Dundee məşhur boksçu Muhammad Ali ilə işləməsi ilə tanınır. Əsas prinsipləri: Döyüşünün öz stilini qorumaq; Psixoloji rahatlıq; Yarış zamanı stressi azaltmaq.

Effektiv metodu: Dundee idmançıya çox sərt davranmırdı.

Onun məqsədi: İdmançının özünü sərbəst hiss etməsi; Psixoloji təzyiqin az olması; Döyüş zamanı yaradıcılığın qorunması. Məşhur məşqçilərin ortaq psixoloji prinsipləri: Bütün böyük məşqçilərdə oxşar cəhətlər vardır:

1. İnam qurmaq. İdmançı məşqçiyə inanmalıdır.
2. Qorxunu idarə etmək. Qorxu zəiflik deyil, idarə olunmalı hissidir.
3. Psixoloji dözümlülük. Çətinliklərə qarşı dayanıqlılıq vacibdir.
4. Sadə təlimatlar. Çox məlumat idmançını yorur.
5. Emosional balans. Məşqçi özü sakit olmalıdır.

## Nəticə

Məşqçilərin effektiv psixoloji üsulları: Vizualizasiya. İdmançı döyüşü əvvəlcədən xəyal edir. Sparring təzyiqi: Yüksək təzyiqli sparring psixoloji adaptasiya yaradır (Həsənov, 2020).

Pozitiv danışiq: Məşqçi motivasiyaedici sözlərdən istifadə edir. Məğlubiyyət analizi: Uduzduqdan sonra düzgün analiz aparılır. Nəfəs texnikaları: Stress zamanı nəfəs idarə olunur. Məşhur boks məşqçilərinin metodları göstərir ki, uğur yalnız fiziki hazırlıqdan asılı deyil. Psixoloji hazırlıq, düzgün motivasiya və məşqçi-idmançı münasibəti boksda böyük rol oynayır. Məşqçi yalnız texnika öyrədən deyil, həm də psixoloji liderdir. Tarixdə uğur qazanan məşqçilər idmançının düşüncə sisteminə təsir etməyi bacarmış və onları mental olaraq döyüşə hazırlamışdır (Safarov, 2019; Əliyev, 2021).

## Ədəbiyyat

1. Atlas, T. (2020). *Atlas: From the Streets to the Ring*. HarperWave.
2. Bird, A.M., Cripe, B.K. (2016). *Psychology and Sport Behavior*. Mosby College Publishing.
3. Cox, R.H. (2018). *Sport Psychology: Concepts and Applications*. McGraw-Hill Education.
4. D'Amato, C. (2015). *Cus D'Amato: A Hero and His Times*. Sports Publishing.
5. Əliyev, Ə. (2021). *İdman Psixologiyası*. Təhsil Nəşriyyatı.
6. Hardy, L., Jones, G., Gould, D. (2017). *Understanding Psychological Preparation for Sport*. Wiley.
7. Həsənov, R. (2020). *Boksun Nəzəriyyəsi və Metodikası*. Elm və Təhsil.
8. Loehr, J. (2016). *Mental Toughness Training for Sports*. Penguin Books.
9. Martens, R. (2018). *Successful Coaching*. Human Kinetics.
10. Platonov, V.N. (2015). *The System of Athletes' Preparation in Olympic Sport*. Olympic Literature.
11. Roach, F. (2012). *The Wild Card: My Life in Boxing*. Harper Collins.
12. Safarov, N. (2019). *İdmanda psixoloji hazırlıq problemləri*. Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası.
13. Weinberg, R., Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics.
14. Williams, J.M. (2017). *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*. McGraw-Hill.