



## İDMAN YARIŞLARINA VERİLƏN PSIXOLOJİ TƏLƏBLƏR



Son zamanlar baş verən beynəlxalq qalmağalar bir daha sübut edir ki, idmanda “Ədalətli oyun” prinsipi indi də öz aktuallığını saxlamaqdadır. Görünür, gələcəkdə də buna əməl olunması ciddi vəzifə olaraq qalacaqdır. Əsası xeyirxahlıq və humanizm ideyaları ilə zəngin olan, yüz ildən artıqdır ki, davam edən Olimpiya oyunlarında isə ədalətsizliyə qətiyyən yol vermək olmaz. “Fair play”, yaxud “Ədalətli oyun” müasir Olimpiya oyunlarının əsas prinsiplərindən biri kimi idman aləminə yaxşı məlumdur. Bu prinsip tələb edir ki, müxtəlif idman növlərində yarışan idmançılar üçün bərabər səviyyəli şərait yaradılsın, nəyin bahasına olursa-olsun ancaq qələbə əldə etmək səyi göstərilməsin, idmançıların hərtərəfli hazırlıq səviyyələrini parlaq şəkildə əks etdirən və tamaşaçıların rəğbətini qazanan əsl oyun nümayiş etdirilsin. Bu prinsip həm də ehtiva edir ki, ədalətin pozulması naminə əldə olunmuş qələbə, heç bir tərəddüdsüz, əsl məğlubiyyətə bərabər tutulsun.

Təəssüf hissi ilə qeyd etməliyik ki, Beynəlxalq Olimpiya Komitəsinin ciddi söylərinə, qərar və göstərişlərinə baxmayaraq, bu prinsip hələ də pozulmaqda davam edir. Fikrimizcə, bu pozulma hallarını şərtləndirən bir sıra həm obyektiv, həm də subyektiv səbəblər vardır. Bu səbəblərin araşdırılması, təhlili, idmançıları, yaxud onların hamilərini bu yoldan çəkəndirmək üçün şəraitin, həm də qaydaların yaradılması bir sıra mənəvi - etik, tibbi - bioloji və psixoloji şərtlərin nəzərə alınmasının zəruriliyini qanuni edir. Güman edirik ki, bu şərtlər içərisində psixoloji amillər daha zəruri və tutarlıdır.

“Ədalətli oyun” prinsipinin pozulmasının qarşısını almaq, heç olmazsa, tədricən məhdudlaşdırmaq üçün başqa tədbirlərlə yanaşı psixoloji amillərin rolu əhəmiyyətliyədir. Burada məşqçinin mövqeyi xüsusilə qeyd olunmalıdır.

Məşqçilər yaxşı bilirlər ki, təlim - məşq proseslərində məqsəd idmançının yalnız qələbə qazanması deyil, eyni zamanda, geniş dünyagörüşünə malik, milli mentalitetini qoruyan, mədəni sərvətlərə hörmətlə yanaşı onları təbliğ edən və yaşadan, maddi sərvətlərdən

ləyaqətli istifadə etməyi bacaran, özünün vətəndaşlıq borcunu dərk edən, peşə səviyyəsinin müntəzəm olaraq artırılması ilə məşğul olan savadlı idmançı yetişdirməkdən ibarətdir. İnamlı demək olar ki, məhz belə olduqda, göstərilən keyfiyyətləri özündə ehtiva etdikdə, özünə hörmətlə yanaşdıqda, idmançı “Ədalətli oyun” prinsipini pozmağa heç bir zaman meyilli olmaz.

Məşqçi - idmançı münasibətində tərəflərin tələb olunan səviyyədə fəaliyyət yaratmaları başlanğıc mərhələ üçün vacib hesab olunur. Bu prosesdə sosial psixologiyanın tövsiyələrindən yararlanmaq, idmançıların qabiliyyət və bacarıqlarının inkişaf etdirilməsində elmi müddəalardan istifadə etmək arzu olunan nəticələrə səbəb ola bilər.

Məşqçinin müntəzəm olaraq əməl etməli olduğu vəzifələrdən biri mənsub olduğu kollektivin və üzvlü olduğu cəmiyyətin maraqlarına xidmət edən vəzifələrin həllinə maraqlıdır. Bunun üçün hər bir idmançının nəyə qadir olduğunu və eyni zamanda öz imkanlarını düzgün qiymətləndirmək qabiliyyətinin tərbiyə olunmasıdır. Yalnız özünün nəyə qadir olduğunu dərinliklə dərk edən idmançı öz həmkarlarının da qabiliyyətlərini düzgün qiymətləndirə bilər və onların şəxsi məziyyətlərinə hörmətlə yanaşar, münasibətlərə xələl gətirəcək hər nə varsa, asanlıqla rədd edir. Onun intellekt səviyyəsi seçim etməkdə yardımçı olar, köməyinə çatar.

Lakin, təəssüf ki, idmanda həmişə belə olmur. İdmançılar nəyə qadir olduqlarını bilmədikdə tez - tez xoşagəlməz hərəkətlərə yol verir, yüksək nəticələrə nail olmaq üçün (qazanmaq üçün yox, məhz nail olmaq üçün) stimulyatorlardan istifadə etmək fikrinə düşürlər, yəni daha konkret deyilsə, doping qəbul edirlər. Məşqçi belə hallarla ən kəskin vasitələrlə mübarizə apararkən çalışmalıdır ki, idmançı təhqir olunmasın, onun şəxsiyyəti alçaldılmasın, həmkarlarının gözündən düşməsin, nöqsanını aradan qaldırmaqda özündə təpər tapsın.

Məşqçinin idmançılarla bu ruhda fəaliyyət qurması onları düşükləri bu yanlış yoldan çəkəndirir, qələbənin yalnız bir yolu - “Ədalətli oyun” yolu olduğuna inandırır,



bu onun varlığına həkk olunar, özünüinkara gəder, başqalarında xoş təsəvüfatlar yaradar. Ümumiyyətlə, hər bir insanın həyatda qazandığı ən mühüm qələbə onun öz üzərində çaldığı qələbədir. Bunun təzahür formaları idman həyatında daha qabarıqdır, ona görə ki, nəticə az zaman çərçivəsində, həm də sürətlə meydana gəlir. Yeni başlayan idmançılar üçün isə bu xüsusilə vacibdir.

Bu hadisə çoxdan olmuşdur. Azərbaycanın yeniyetmələrdən ibarət yığma komandası Kiyev şəhərində keçirilən ümumittifaq spartakiadasında iştirak edirdi. Komanda mükafat almağa iddialı idi. Uşaqlar yarışa bir gün qalmış şəhəri gezməyə çıxırlar, mərkəzi parkda olur, görməli yerlərə tamaşa edirlər. Komanda əla formada idi, yarışqabağı heç bir narahatçılıq keçirmirdi. Ancaq uşaqların mənzil başına gec qayıtmaları məşqçinin ciddi əsəbiləşməsinə səbəb oldu, səs tonunu qaldırmaqla onları xeyli danladı, heç komandanın sabahki çıxışı ilə də maraqlanmadı, gedib yattı. Şəhəri də eyni münasibət davam etdi. Məşqçi nəinki yarışqabağı oyunçularla söhbət etmədi, heç yarışa da gəlmədi. Oyun gərgin keçdi, çox da böyük olmayan xal fərqi ilə rəqib komandaya uduzdular. Halbuki, uşaqların qalib gəlmək şansları böyük idi. Budur məşqçinin psixoloji zəmində buraxdığı səhvin nəticəsi. Axı, psixoloji durumun yarış prosesinə olan təsiri inkar edilməzdir.

Məşqçi öz idmançılara qarşı hədsiz diqqətli olmalıdır. O, məşqçiyə vəziyyətini, yarışların nəticələrini təhlil edərkən, başqa amillərlə yanaşı, digər amillərdən də bəhs etməlidir, ayrı-ayrı fərdlərin durumuna istinad etməklə, bu sahədəki nöqsanları qeyd etməli və onların aradan qaldırılması üçün özünün tövsiyələrini bildirməlidir. Başqa bir nümunəyə də diqqət yetirək. Məşhur Amerika basketbolçusu Uilt Cemberlen öz təcrübəsində müxtəlif oyun mövqelərində hədəfə-tora düşməni 70%-dən çox icra edirdi. Bu, məşqlər zamanı belə idi. Təəccüblü də olsa, oyun zamanı isə tora atma 50%-dən yuxarı qalxmırdı. Məşqçi çox şey göstərir, müxtəlif tapşırıqlar verir, cərimə toplarının atılmalarında faizi yüksəltməyə çalışırdı. Lakin bütün bunlar nəticəsiz qalırdı. Mütəxəssislərlə birgə aparılan dəqiq təhlillər göstərdi ki, burada başlıca səbəb psixoloji amillərin özünü doğrultmamasıdır. Məşqçi özünün yetirmələrində düzgün və anlaşıqlı davranış qaydaları yaratmaq üçün onlarla açıq dialoqa hazır olmalı, mövcud vəziyyəti birgə təhlil etməli, hər bir idmançının daxili aləminə nüfuz etməyin yollarını araşdırmalıdır. Belə bir münasibət gənc idmançıları cəlb edir, dialoqa girməyə şərait yaradır. Məşqçi oyunqabağı o qədər də ciddi əhəmiyyət daşımayan məsələyə görə oyunçularla münasibəti gərginləşdirməməli, onların yarışlardakı iştirakına xələl gətirəcək səbəblərə yol verməməlidir.

Məşqçi özünün fərdi keyfiyyətləri ilə etik normalara əməl olunmasında daim diqqətli olmalıdır. Onunla oyunçular arasında müəyyən həddin gözlənilməsi, mehribanlıq və ciddi tələbkərlilik məşqçinin təcrid olunmasına aparmamalı, əlverişsiz mühit yaratmamalı, idmançıları hiss və emosiyalardan məhrum etməməlidir. Hər bir idmançının taleyinə biganə olmamaq, xeyirxahlıq göstərmək, həm söz, həm də əməli kömək etmək, tələblərdə ədalətli və ardıcıl olmaq zəruridir. Məşqçi şəxsiyyətini səciyyələndirən bu keyfiyyətlər idmançılar-

da ona qarşı hörmət hissələrini formalaşdırır, inamı artırır. Buna nümunə olaraq, SSRİ-nin Əməkdar məşqçisi, mərhum professor Tofiq Abbasovu yada salmaq olar. Məhz bu keyfiyyətlərinə görə Azərbaycanın basketbol komandası vaxtilə onun rəhbərliyi altında böyük nəaliyyətlər qazanmışdır.

Ötən əsrin 80-ci illərində "Sotsiumas" internet jurnalında Vilyamsdən bir basketbolçu ilə müsahibə dərc olunmuşdu. O deyirdi, basketbol oynamağa 8 yaşından başlamışdır. Onun doqquz yaşı olanda, artıq peşəkar idmançı idi. O bu idman növünü çox sevirdi və həm də heyrlənirdi ki, bunun üçün ona pul da verirlər. O peşəkar olduqdan sonra bu işdən ayrılma bilmir. Bütün bunlar onun xarakteri və sarsılmaz iradəsi sayəsində mümkün olur. Təbii ki, qeyd olunan keyfiyyətlərin formalaşması da asanlıqla başa gəlmir. Onun vətəninə iqtisadi vəziyyət ağır olduğundan maddi durum yeni axtarıqlara vadar edir. Min kilometrə uzaqda yerləşən başqa bir klubla müqavilə bağladı. Basketbolçu ömrü idmanın başqa növlərində olduğu kimi qısamdır, lakin o buna öz həyatını qurması üçün gedir.

İdmançı, eyni zamanda düşündür ki, əgər bu işdən əl çəkərsə, gələcəkdə nə ilə məşğul ola bilər. Burada dilemma yaranır. Bəlkə "Fair play" prinsipini pozub, daha böyük gəlirlərə sahib olsun. Belə vəziyyətlərdə, əgər məşqçi öz yetirmələrində vaxtında kollektivin və cəmiyyətin maraqlarına uyğun seçim etməyi aşılamaq bilirsə, idmançı dopinqdən istifadədə tərəddüdə son qoyur və "Ədalətli oyun" Olimpiya prinsipinə sadıqlığını yüksək səviyyədə qoruyur. Digər tərəfdən, idmançı uzaqgörənlik edirsə, rəqiblərinin nailiyyət qazanmaq şansını düzgün qiymətləndirirsə, bu da "Ədalətli oyun" prinsipinə əməl etməkdə ona yardımçı olur. Göründüyü kimi, "Ədalətli oyun" prinsipinə əməl edilməsi kompleks tədbirlərin həyata keçirilməsilə bilavasitə əlaqədardır.

## Ədəbiyyat

Naydiffer A.M. Yarış iştirakçısının psixologiyası. M, "F.və İ.", 1979

Ueynberq R.S. İdman və Bədən tərbiyəsinin psixoloji əsasları. K, 2011

İsmayılov. T.M. Valeybolçuların psixoloji hazırlığı. Bakı, 2008

İsmayılov. T.M, Məmmədova. C.M. İdman psixologiyası. Bakı, 2002

*Cəmilə Məmmədova,  
Tomas İsmayılov,  
Azərbaycan Dövlət Bədən  
Tərbiyəsi və İdman  
Akademiyası,  
Pedaqogika və Psixologiya  
kafedrasının dosentləri*