

MƏŞQÇİ-İDMANÇI-VALIDEYİN MÜNASİBƏTİNDƏ PSIXOLOJİ TƏSİR

Z.M. Hüseynova

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
zahida.huseynova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-1434-8975

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 15 sentyabr 2022

Dərc olunub: 27 dekabr 2022

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Müasir zamanda idman nəticələrinin artması idmançıların psixoloji hazırlığı ilə müəyyən edilir. Basketbolda psixoloji hazırlıq problemi gündən günə daha aktual olur, çünki insan psixikası idman nailiyyətlərinin gələcəkdə artmasının ümüdlərindən biridir və yüksək dərəcəli idmançıların hazırlanması müddətinin azalmasına xidmət edir. Psixoloji hazırlıq idmançının hazırlanmasında əhəmiyyətli rol oynayır.

Elmi nəzəri nöqtədən müasir zamanda mövzunun aktuallığı yeni faktların izahını tələb edir və bu prosesdə fikir ayrılıqlarının aradan götürməsinə köməklik edəcək.

Açar sözlər: *hazırlıq prosesi, psixoloji hazırlıq, əməkdaşlıq, sosial mühit, psixika.*

Komanda daxilində məşqçi-idmançı-valideyn münasibətlər sahəsində bir sıra alimlər, idman psixologiyası mütəxəssisləri tərəfindən araşdırmalar aparılaraq belə bir nəticəyə gəlməmişdilər ki, effektiv uzunmüddətli karyera üçün valideynləridman fəaliyyəti ilə məşğul olan övladları və məşqçiləri ilə psixoloji əlaqədə olmaları vacib şərt hesab edirlər. Aparılan araşdırmalar göstərir ki, məşqçilər və valideynlər idmançıların psixoloji ehtiyaclarında müxtəlif rollara malikdirlər və onlar öz araşdırmalarında vurğulayırlar ki, gənclərin istedadlarının əzmkarlıqla inkişaf etdirməkdə onların yaxın sosial mühitləri ilə əlaqəlidir. Araşdırmalar göstərdi ki, yeniyetmə idmançıların məşq və yarışa ayıra bildikləri vaxt və səylər, xüsusilə valideynlər və məşqçilər tərəfindən göstərilən maddi və emosional dəstəyə bağlıdır [2].

Müəliflərin tədqiqat işləri göstərir ki, ardıcıl olaraq məşqçi-idmançı-valideyn triadasında idmançıların idman təcrübələrini müəyyən edən mühüm sistemi təşkil etdiyini göstərsə də, valideynlərin buna necə təsir edə biləcəyi dəqiq məlum deyil.

Ümumilikdə, bu araşdırma məşqçi-idmançı-valideyn triadasının öyrənilməsi aktual hesab edilir.

Tədqiqatın məqsədi. 14-15 yaşlı basketbolçuların idman fəaliyyətində məşqçi-idmançı-valideyn əməkdaşlığının keyfiyyətinə göstərdiyi təsirlərin xarakterini araşdırmaqdır.

Tədqiqatın vəzifələri.

1. Məşqçi-idmançı-valideyn arasında qarşılıqlı əməkdaşlığın öyrənilməsi.
2. İdman nəticələrinə təsir edən məşqçi-idmançı-valideyn əməkdaşlığında qarşılıqlı münasibətlərin formalaşması faktorlarının müəyyən edilməsi.
3. Əməkdaşlığın modelin işlənilib hazırlanması və onun effektivliyin müəyyən edilməsi.

Tədqiqatın metodları

1. Ədəbiyyatların təhlili
2. Pedaqoji müşahidə
3. Anket sorğusu
4. Pedaqoji eksperiment
5. Riyazi hesablaşma

Giriş. Məşqçi-idmançı münasibətləri daha böyük sosial şəbəkədə yaranır, yetkinləşir və davam etdirilir. Bu sosial şəbəkə üzvlərinə iki fərqli nöqtəyi-nəzərdən baxmaq olar:

İlk olaraq idmançının və ya məşqçinin əhəmiyyətli hesab etdiyi bu üzvlərə aid olan psixoloji şəbəkə və idmançının birlikdə olduğu bu üzvlərə istinad edən interaktiv şəbəkə.

İkinci modelin mərkəzində valideynin uşağın idman klubuna baş çəkməsini və məşqçi ilə görüşməsinə təşkil edir. Valideynlər uşağa məşqçi ilə səmərəli münasibət qurmaq və saxlamaq üçün məsləhət, məlumat, təklif və tövsiyələr verməlidir. Bundan əlavə, valideynlər məşqçi üçün məlumat mənbəyi ola bilər.

Nəhayət, dəstək sadəcə olaraq münasibətləri təsdiqləmək və ya həvəsləndirmə, anlama, qiymətləndirmə göstərməklə ola bilər. Məşqçi-idmançı münasibətindəki onların qarşılıqlı etibar və hörmətində əks olunur.

Valideynlər təmin etdikləri imkanlar vasitəsilə övladlarının idmana başlamağa və digərindən daha uyğun hesab edilən xüsusi məşqçi ilə (təcrübəli məşqçi) işləməyə hazır olmasına təsir göstərə bilərlər. Beləliklə, valideynlər uşaqları ilə müvafiq məşqçiyə hörmət və etibar qazanma dərəcəsinə, məşqçiyə qarşı əməkdaşlıq, mehriban və həssas münasibət bəsləməsinə, həmçinin məşqçiyə və ümumilikdə idmana bağlılıq hissini inkişaf etdirməsinə təsir göstərir və məşqçi-idmançı-valideyn münasibətlərinin inkişafına səbəb olurlar. Ümumiyyətlə, valideynlər 14-15 yaşlı uşaqlarla müsbət qərar verdikdə və inkişaf etməkdə olan məşqçi-idmançı münasibətlərinə dəstəyi ilə mühüm rol oynayırlar.

Araşdırma zamanı valideynlərin idmanla məşğul olan övladına və məşqçiyə təqdim etdikləri məlumat baxımından təsiri həm spesifik, praktiki, həm də ümumi məlumatları əhatə edir. Kitabda qeyd olunur ki, araşdırma zamanı ümumi məlumat baxımından bir valideyn dedi ki: "Hər növ haqqında çox danışırıq, amma mən həmişə məşqçinin məsləhəti ilə onunla qidalanması haqqında danışırım. Bundan əlavə, valideynlər məşqçi ilə idmançılar arasında vaxtaşırı yaranan münaqişələrin və məyusluqların həllində köməklik göstərdiklərini bildirdilər. Məsələn, digər valideyn öz fikrini izah etdi ki, belə hallarda qızını məşqçisi ilə yaşanan fikir ayrılıqlarını daha obyektiv şəkildə təhlil etməyə və şərh etməyə təşviq edir [1].

Valideynlər bildirdilər ki, ümumi və praktiki məlumatların mübadiləsi və emalı id-

mançıların performansını, məmnunluğunu, məşq keyfiyyətini və nəticədə məşqçi-idmançı münasibətlərinin effektivliyini artırır. Valideynlər ümumiyyətlə belə hesab edirdilər ki, bu yolla onlar məşqçiyə və yeniyetmə idmançıya işləri daha effektiv həll etməyə kömək edə bilərlər. Araşdırmalar zamanı valideynlər və məşqçilər arasında baş verən mənfi münasibətdə toxunulur. Məşqçilər valideynlərin öz övladları üçün hər şeyi etməsini gözləyirlər, lakin onlara hər şeyi izah etməyə vaxt ayırmırlar. Məlumdur ki, məşqçi mütəxəssisdir, amma məhz buna görə valideynlərə izah olunması məsləhətdir çünki onlar mütəxəssis deyil.

Araşdırmalarda əsasən valideyn-məşqçi-idmançı üçlüsü arasındakı dəstəyə toxunulur. Emosional dəstəyin əhəmiyyəti: valideynlər hər zaman uşaqlarının yanında olmalı və qeyri-şərtsiz sevgi və hörmət göstərməyə hazır olmalıdırlar "Biz həmişə onu təbrik etmək və təsəlli vermək üçün yarışmalarda iştirak edirik" [3].

Valideynlər bildirdilər ki, bəzən uşaqlarının performansı ilə bağlı hiss və emosiyalarını gizlətmək çətin olur. Uşaqlarının performansından məyus olduqları vaxtları öz məyusluqlarının və ifadələrinin uşaqlarının idman təcrübələrinə, məşqçinin rollarına və məşqçi-idmançı tərəfdaşlığına necə təsir edə biləcəyindən xəbərsiz olurlar.

Məşqçi-İdmançı Münasibətinin Keyfiyyəti. Yaxınlıq həm müsbət, həm də mənfi mövzuları əhatə edirdi. Yaxınlığın müsbət mövzularına qarşılıqlı hörmət, sevgi, qayğı, bəyənmə, inam və etibar mənfi mövzular isə bəyənməmək, hörmətsizlik, təmkin, qəzəb, əlaqəni kəsmək və məyusluqdan ibarət idi. Həm məşqçilər, həm də idmançılar münasibətlərini çox emosional olaraq təsvir etdilər. Bir-birinə inam diqqəti cəlb edirdi və onun ahəngdar və sabit məşqçi-idmançı münasibətlərinin inkişafı və saxlanması əhəmiyyətini vurğulayırdı [4, 5].

Alimlər araşdırmaları zamanı məşqçi və idmançılar arasındakı öhdəliklə bağlı məsələlərdə toxunurdular öhdəlik həm müsbət, həm

də mənfi mövzuları əhatə edirdi. Müsbət mövzulara fədakarlıq və məmnunluq, mənfi mövzulara isə məşqçi alternativləri, laqeydlilik və narazılıq daxildir. İdmançıların əksəriyyəti öz məşqçilərinə mentor və ya ata kimi baxırdılar və oxşar şəkildə, bəzi məşqçilər idmançılara öz qızları kimi baxırdılar. Müsahibələr zamanı bir-birlərinə, xüsusən də məşqçilərdən idmançılara hörmət hissi, idmançılar tərəfindən qəbul edilmiş və ifadə edilmişdi. Məşqçi ilə idmançı arasında məsafə və ədavət hissi olduğu hallarda problemin kökündə hörmətsizlik dayanırdı. Aşağıdakı sitatlar hörmətin qarşılıqlı təsirini göstərir: "Mən məşqçiyə çox hörmət etmirəm və düşünürəm ki, bu onun mənə çox hörmət etdiyini düşünmədiyim üçündür". Məşqçilər idmançı ilə arasında yaranan bu münasibətdə valideynlərin təsirinin olduğunu bildirdilər. Bir məşqçi bildirdi ki, valideynlər həddən artıq emosional olduqda "həddindən artıq dəstəkləyici", "həddən artıq həyəcanlı", o, peşəkarlığına xələl gətirə biləcək. Məşqçilər belə hesab edirdilər ki: "Valideynlərin heç olmasa uşaqların qarşısında bizdən şübhə etməmələri vacibdir, əgər bizdən şübhələnirlərsə, bu, uşaqlara da təsir edir". Həm məşqçilər, həm də idmançılar fədakarlığa şəxsiyyətlərarası öhdəliyin mühüm xüsusiyyəti kimi baxırdılar. Fədakarlıq və məmnuniyyətin birləşməsi məşqçilərin və idmançıların öhdəliyinin ölçüsü kimi qəbul edilirdi.

Psixoloji dəstək. Araşdırmalar onu göstərir ki, psixoloji dəstək həm müsbət, həm də mənfi mövzuları əhatə edir. Müsbət mövzulara amplua, tapşırıqlar, uyğunlaşma və dəstək, mənfi mövzular isə antaqonizm və səmərəsiz dəstək daxildir. Biz düşünürük ki, məşqçilərin müxtəlif vəziyyətlərə uyğunlaşma bacarığı həm idmançılar, həm də məşqçilər tərəfindən izah olunmalıdır. Psixoloji davranış müxtəlif idmançılar üçün fərqli işləyir və məşqçilər bunu bilməli və onların nəyə nail olacağına əmin olmalıdırlar. İdmançılar etiraf etdilər ki, məşqçilərin öz məşqlərini vəziyyətin tələblərinə və ya idmançının psixoloji vəziyyətinə uyğunlaşdırmaq bacarığı daha təcrübəli məşqçilərin daha çox sahib olduğu bir bacarıqdır. Və məşqçilərin əksəriyyəti idmançıların valideynlərinin onlara verdiyi töhfələr baxımından əhəmiyyətini etiraf etdilər: Valideynlər dəyərli məlumat mənbəyidir. Məşqçi kimi idmançıları yalnız

bir neçə saat görürük bundan sonra idmançı evdədir. Valideynlər bizə idmançının məşqə necə reaksiya verdiyini deyə bilər.

Məşqçilər həmçinin təklif edirdilər ki, "Uşaqlar valideynləri kopyalayır, əgər uşaq valideynlərinin məşqçi ilə çox hörmətli və ya əməkdaşlıq etmədiyini görsə, o zaman onlar öz məşqçiləri ilə oxşar, olduqca qəbuledilməz bir şəkildə davranmağın yaxşı olduğunu düşünməyə başlayırlar.

Qeyd. Aparılan araşdırmalar göstərdiki, məşqçilərin – idmançıların-valideynlərin münasibətlərinin keyfiyyəti bir-birindən yüksək dərəcədə asılıdır. Valideynlərin qayğısı övladlarının idmanın inkişafını effektiv şəkildə idarə edəcək bir məşqçi tapmaq idi. Məşqçilər, isə öz növbəsində, valideynlərdən əldə etdikləri məlumatları öz məşqlərinə daxil etməlidir. Valideyin dəstəyinin idmançıya və məşqçi-idmançı münasibətlərinə danılmaz təsiri var. Həqiqətdə, araşdırmalar ardıcıl olaraq göstərmişdir ki, valideyin dəstəyini daha çox dərk edən yeniyetmələr idmanda iştirakdan daha çox müsbət təsir görürlər. İdmançıların bu cür müsbət psixososial reaksiyaları onların məşqçiləri ilə qarşılıqlı əlaqəsinə, ünsiyyətinə, əməkdaşlıq etməsinə təsir göstərə bilər. Məşqçi-idmançı-valideyin üçlüyündə 14-15 yaşlı basketbolçuların fiziki və psixososial inkişafına əsas töhfə verir. Valideyin-məşqçi-idmançı üçlüsü yeniyetmə basketbolçulara göstərdiyi təsirlər mədəniyyətdən asılı olaraq birqədər fərqli ola bilər.

Tədqiqatımız açıq-aşkar psixoloji əhəmiyyətinin məşqçi-idmançı-valideyin münasibətinin müsbət yöndə təsiri olduğunu göstərir. 14-15 yaşlı uşağın məşqçi ilə münasibətinə və ümumilikdə idman təcrübəsinə əhəmiyyətli təsir göstərə bilər. Tətbiq olunan məsələlər baxımından, nəticələr göstərir ki, valideynlər daha çox məlumat paylaşmaq, uşaqları və məşqçiləri üçün daha çox imkanlar təmin etmək və valideyn-uşaq münasibətləri keçidlərində müxtəlif mübarizələrdən xəbərdar olmaq qabiliyyətinə malik olsalar, daha təsirli ola bilərlər. Tövsiyə olunur ki, milli idman qurumları və idman klubları seminarlar və digər forumlar vasitəsilə valideynlərə yeniyetmə idmançı və məşqçilər qarşısında öz rollarını və məsuliyyətlərini başa düşməyə kömək etsinlər. Beləliklə, sosial mühit və məşqçi-idmançı-vali-

deyin münasibətlərinin daxili dinamikası ara-sındakı əlaqələrin daha da aşkarlanmasına diq-qət yetirməklə bu araşdırma xəttini davam etdirmək vacibdir.

ƏDƏBİYYAT

1. Seyidov S.İ. *Psixologiya*. Ali pedaqoji məktəblərin bakalavr pilləsi tələbələri üçün dərslik. Bakı: Nurlan, 2017.
2. İbrahimova N.M., Həsənova E.B. *Basketbol* (Ali məktəblər üçün dərslik). Bakı: Ecoprint, 2018, 424 s.

3. Əliyev İ.S., İbrahimova N.M., Quliyev P.N. *İdman komandalarında qarşılıqlı münasibət* (Bakalavr pilləsi tələbələri üçün dərs vəsaiti). Bakı: Ecoprint, 2022, 107 s.
4. onlinemasters.ohio.edu/blog/5-tips-for-a-strong-relationship-between-a-coach-and-an-athlete/
5. *Ali pedaqoji məktəblərin bakalavr pilləsi tələbələri üçün dərslik Professor S.İ Seyidovun və professor M.Ə.Həmzəyevin redaktorluğu ilə*. Bakı-YYSQ-2014 s.434.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВЛИЯНИЕ НА ОТНОШЕНИЯ ТРЕНЕРА, СПОРТСМЕНА И РОДИТЕЛЕЙ

З.М. Гусейнов

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
zahida.huseynova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-1434-8975

Аннотация. В современном мире увеличение спортивных результатов определяется психологической подготовкой. Проблема психологической подготовки в баскетболе с каждым днём становится всё более актуальной. Потому что, от такой подготовки зависят достижения побед в дальнейшем. А также, если иметь психологическую подготовку, можно потратить меньше времени на спортивные тренировки. Психологическая подготовка играет важ-

ную роль в тренировках (подготовках) спортсмена.

С научно-теоретической точки зрения актуальность темы в наше время требует объяснения новых фактов и поможет устранить различия в этом процессе

Ключевые слова: процесс подготовки, психологическая подготовка, сотрудничество, социальная среда, психика.

PSYCHOLOGICAL IMPACT ON COACH-ATHLETE-PARENT RELATIONSHIP

Z.M. Huseynov

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
zahida.huseynova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-1434-8975

Annotation. In modern times, the increase in sports results is determined by the psychological training of athletes. The problem of psychological training in basketball is becoming more urgent day by day, because the human psyche is one of the hopes for future growth of sports achievements and serves to reduce the time of training of high-level ath-

letes. Psychological training plays an important role in training athlete.

From a scientific theoretical point of view, the relevance of the topic in modern times requires the explanation of new facts and will help to eliminate differences in this process.

Keywords: student sports, amateur sports, sports club, sports finance.