

## İDMANÇININ ZEHNİ HAZIRLIĞININ PSIXOLOJİ XÜSUSİYYƏTLƏRİ

*Müəllim Mikayıl Oqtay Əliyev*  
*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və*  
*İdman Akademiyası*  
*psixoloqmikayilaliyev@gmail.com*

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 noyabr 2019

Dərc olunub: 5 dekabr 2019

©2019 ADBTİA. Bütün hüquqlar qorunur.

**Annotasiya:** İdmançının performansını artırmaq məqsədilə idman psixologiyasında vacib olan üsullardan biri də zehni hazırlıqdır. İdmançının fiziki, texniki, taktiki hazırlığı ilə yanaşı, uğurlu nəticənin alınmasında psixoloji bacarıqların zehni hazırlıq fonunda tətbiqi mütləqdir. Zehni hazırlıq metodları və onlara uyğun psixoloji texnikalarla idmançının fərdi fərqlərinin üzə çıxması, onların inkişaf etdirilməsi, fiziki hazırlıqla birləşmə performansın daha da yüksək və davamlı olmasının psixoloji üsulları təsvir olunmuşdur.

**Açar sözlər:** zehni hazırlıq, vizualizasiya, geribildirim, performans, rahatlama.

İnsan biopsixososial varlıqdır və koqnitiv, emosional, fizioloji və sosial tərəfləri ilə bir bütövdür. İnsan bütövlüyünün dinamikasını onun fəaliyyəti təmin edir. İnsanın həyata keçirdiyi fəaliyyətlərdən biri olan idman, bu dörd ünsürün birlikdə dəyərləndirilməsi, planlanması və tətbiqi ilə istənilən səviyyəyə çata bilər.

İdmançıların istənilən səviyyəyə çatması üçün fiziki, sosial, texniki hazırlığı ilə yanaşı psixoloji hazırlıq da vacibdir. Bu ünsürlərdən birinin çatışmazlığı arzulanan nəticənin alınma bilməsinə səbəb ola bilər. İdmançının performansı, psixoloji hazırlığı idman psixologiyasının tətqiqat sahəsinə daxildir.

İdman psixologiyası, psixologiyanın idmanla əlaqədar davranışlarda inkişaf, qalıcılıq və irəliləyişi təmin etmək üçün öyrədici, elmi, həvəsləndirici, peşəkar yardımçıdır. Psixoloji

hazırlığın da fiziki hazırlıq kimi eynilə proqramlanması, sistemləşdirilməsi lazımdır. Psixoloji hazırlığın da üç əsas məqsədi var:

1. Fiziki və psixi aktivliyi artırma
2. Bacarıqların kəşf olunması
3. Nəticələrin önündəki psixoloji travmaları aradan qaldırma

İdman psixoloqları uzun illər psixoloji qabiliyyət hazırlıqlarının nəticələrə necə təsir göstərəcəyi ilə bağlı tətqiqat aparmışlar. Və, məlum olub ki, psixoloji hazırlıq idmançıların performanslarında 85%-lik müsbət nəticəyə səbəb olur.

Psixi hazırlıq relaksasiya (rahatlama), stressin idarə olunması, diqqətin mərkəzləşməsi, pozitiv düşünməyi əhatə edir. Bu hazırlıqlar harada tətbiq edilirsə edilsin bioloji feedback-i, məqsədliliyi, qrup birliyinin inkişafını, idmançı və qrupun istənilən uğurlu nəticəyə çatmasına yardım edir.

Psixoloji hazırlıqda məşqçi və idmançının hazırlığı dörd bölməyə ayrılır:

- a) uzunmüddətli məşq prosesinə hazırlıq
- b) yarışlara ümumi hazırlıq
- c) məsul yarışlara hazırlığın son mərhələsində psixi vəziyyətin səhmana salınması
- d) konkret yarışlara psixoloji hazırlıq

İdmançının vəziyyəti və davranışının situativ idarə olunması psixi hazırlığın zəif olduğu yerlərdə idmançının psixi vəziyyətinə təsir etmək tələb olunduqda zəruriləşir. İdarəetmə yarışlara bir gün qalmış, yarış günü və yarışdan bir gün sonra həyata keçirilir. Psixoloji hazırlıq vasitəsilə idmançının uğurlu nəticəsinə neqativ təsir göstərən psixi hadisələrinin normalizə olunması kimi psixoloji bacarıqlar öyrədilir. Psixoloji bacarıqlara qəzəb və stressin idarə olunması, aydın qavrama, nəticəyönlü qərarvermə, iradəlilik, doğru hədəfin təyini, diqqətin konsentrasiyası, vizualizasiya, fərqişləliyin aşkarlanması, özgüvənin artırılması, liderlik, motivasiya və s. kimi sahələri əhatə edir (8, 222-223).

Zehni hazırlıq, müsabiqə və ya hazırlıqda baş verə biləcək müsbət və ya mənfi

situasiyalara qarşı edilməsi düşünülmən hərəkətin real tətbiqi olmadan, planlı və davamlı şəkildə zehində canlandırılmasıdır. Bədən, şüurlu hərəkətlərin sonunda, beynin verdiyi əmrlərə riayət edir. Çünki beyin düşüncədə olan və istənilən hər şeyi gerçəkmiş kimi qavrayır. Zehni olaraq bu yolla, hadisələrə qarşı hazırlanmaq və gerçək yarışda ola biləcək hadisələri bu şəkildə ön hazırlıq olaraq qarşısını almağa çalışılır.

İdmançıların öz idman sahələrində öyrənmək və inkişaf etdirmək istədikləri bacarıqları doğru halı ilə zehində canlandırılması və çoxlu təkrarlaması vacibdir. Hərəkəti qorxmadan, davamlı və doğru bir şəkildə etmək praktikdən daha asandır. Hərəkəti zehində mükəmməl olaraq icra edərlərsə praktik olaraq daha asan edilər və qavranılır. Bu yolla idmançı həm hərəkətin kordinasiyasını əla mənimsəmiş olar, həm də hərəkətə fokuslaşmağa mane olan nüansları aradan qaldıraraq diqqətin konsentrasiyasını da təmin edər.

Konterin qeyd etdiyinə görə Karpenter 1873-cü ildə təməli "İdeomotor" prinsipə əsaslanan tədqiqatında bir insanın hər hansı bir motor hərəkəti zehni olaraq gerçəkləşdirdiyində, o hərəkətə aid əzələdə həmin ana qədər mövcud olmayan və hərəkət üçün lazım olan elektrik enerji axınının olduğunu qeyd etmişdir. "Karpenter təsiri" olaraq bilinən bu iddia sonralar bir çox alim tərəfindən inkişaf etdirildi (5, 56-57). Yakobson zehni fəaliyyəti öyrəndiyi tədqiqatın birində qol bükülməsini, zehni canlandırmanın qol əzələlərində kiçik ölçüləbilən bükülmələr olduğunu qeyd etmişdir. İcai və Steinhaus isə hipnozun maksimal qüvvətə olan təsirini öyrənmişdilər. Hipnoz zamanı tədqiqatçılar tərəfindən idmançılara güclərinin hamısını sona qədər istifadə etmədiyini və daha çox qüvvətli olduqlarını söyləmişdilər (2, 156-157). Bu zaman idmançıların normal vəziyyətdə 30 faiz daha ağır qaldırdıqları müşahidə olunub. Hətta başqa bir tədqiqatçı Suin xizəkçinin dizinə elektrod bağlayaraq qüvvəsini ölçür. Daha sonra real xizək sürülmədən sadəcə zehində canlandırmaq ilə dizdəki qüvvə ölçülərək hər ikisi arasındakı

yaxın qüvvə ölçümü təsbit edilmişdir.

Hal-hazırda isə idmançılara fizioloji vəziyyətlərini kontrol edə bilməkləri üçün psixoloji bacarıqlar öyrədilir. Bunun üçün edilən zehni hazırlıq metodlarından biri bioloji geribildirim üsuludur. Bio-feedback EEG(elektroensefologramma), EMG(elektromiogramma), GSR(galvanic skin resistance) kimi elektrik cihazlarından istifadə olunur. Əsas məqsəd avtonom sinir sisteminin funksiyalarını idarə edə bilməkdir. İdmançı bunların köməyi ilə, o anki fizioloji vəziyyəti ilə bağlı məlumatlanır və uyğun situasiyalarda hansı texnikanı istifadə edəcəyini bilmiş olur.

Daha uğurlu nəticə əldə etməyə, mənfi davranış normalarını ortdan qaldırmağa, problemi analiz edib onu həll etməyə kömək edən zehni hazırlığın spesifik modelləri var:

1. Daxili zehni fəaliyyət. Məqsədi idmançının özü ilə daha adaptiv olması, özünü qəbullanması, içindəki gücü kəşf edə bilməsi, o gücə inanması, idman həyatında istədiklərini bilməli, onları gerçəkəşdirmək üçün daha yaradıcı, özgüvənli olmadır.

2. Qrup fəaliyyəti. Birdən artıq idmançının bir araya gələrək həm idman təcrübələrini həm də bu təcrübələr zamanı ortaya çıxan daxili hislərini danışaraq, idmançıların qarşılaşdığı, problemlərin məşqçi tərəfindən fərqi nə varılması, digər idmançıların da qarşılaşa biləcəkləri problemlərin nə olduğuna dair məlumatlanmaq və sonradan bu problemlə qarşılaşacaqları təqdirdə necə davranmalı olduqlarını öyrədir.

3. Səssiz mühit fəaliyyəti. İdmançının xarici qıcıqlandırıcılardan təsirlənmədən öz iç səsini daha yaxşı bir şəkildə eşidə bilməsi, səsli-küylü bir mühitdə, hazırlıq və ya yarış zamanı dəyişikliyə tez adaptasiya ola bilməsi məqsədlə edilir.

4. Səsli mühit fəaliyyəti. İdmançı tamamilə özünün və ya məşqçinin sözləri ilə özünü konsentrasiya edir. İdmançı ya yarışda ya da hazırlıq zamanı onun konsentrasiyasını

poza biləcək səslərə, sözlərə qarşı hazır ola bilməsi üçün öncədən zehni vizualizasiyadan istifadə olunur.

5. Obyektlərə yönəlik fəaliyyət. Gündəlik həyatda gördüyümüz, toxunduğumuz hər şey obyekt sayılır. Zehni hazırlıq zamanı istifadə olunan obyektlərə idman ayaqqabılarından ayaqqabı forma və rənginə, idman meydançasından idman alətlərinə, idmançılardan tamaşaçılara kimi hər şey obyekt sayılır. İdmançı üçün bu obyektlərin özəlliyi, quruluşu, hərəkət tərzii, təsiri kimi nüanslar nəzərə alınaraq zehni hazırlıq keçirilir.

6. Zehində canlandırma. Zehində əşyaların şəkillərlə təsviridir. Vizualizasiya idmançının ətraf və daxili nüanslardan təsirlənmədən öz performansını həyata keçirməsi üçün edəcəyi hərəkəti və ya qarşı-qarşıya qala biləcəyi fərqli ortamları zehində xəyal edərək canlandırmasıdır ( 1, 28-32 ).

Zehni psixoloji hazırlığın insanın performansına təsiri danılmaz faktlarla sübut olunub. Ədəbiyyatlarda verilən tədqiqatlarda bir çox zamanlarda əqli vəziyyətinin, fiziki, texniki və taktiki vəziyyətinə görə daha təsirli olduğu qeyd olunur. Botvina və Kravzynski zehni hazırlığın penaltı atışı nəticəsinə olan təsirini araşdırıblar. Tədqiqata iyirmi bir futbolçu könüllü qoşulub və üç qrupa bölüblər. A qrupuna bir ay boyunca sadəcə fiziki məşq, B qrupuna fiziki və zehni məşq, C qrupuna isə sadəcə fiziki məşq və dünya kubok matçlarına baxmağı tapşırıblar. Bir ay sonra hər qrup 147 atış etmişdir və nəticə A qrupu 147-də 86, B qrupu 147-də 125, C qrupu isə 147-də 84 penaltı atışı ata bilmişdir (6, 87). Eyni testi zehni canlandırma üzərindən ediblər və yenə bənzər, zehni və fiziki birgəliyin daha uğurlu olduğu nəticəsi aydın olmuşdur. 1985-ci ildə Murphy emosional vizualizasiyanın həm qüvvətə həm də motor bacarıqlara olan təsirini araşdırmışdır. Emosional xəyal etmə rahatlama (relaxing) və əsəbilik (angry) olaraq ayırd edilmişdir.

Nəticədə rahatlaşmanın zehni hazırlığın qüvvət nəticəsinə aşağı saldığı, əksinə əsəbiliyin isə artırdığını qeyd edirlər (7, 43).

İdman psixologiyasında zehni hazırlığın uğurlu nəticə və digər psixoloji bacarıqlar üzərində müsbət təsiri var. Ancaq psixoloji bacarıqlardan zehni hazırlıqların qısa müddətdə müsbət nəticə verərək performansını artırmasını gözləmək də doğru deyil. Əsas olan zehni hazırlığın tətbiqindən öncə, idmançıların fərdi fərqliliklərinin ortaya çıxarılması və ona uyğun metodun işlənməsidir. Zehni hazırlıqların qısa müddətə yox, uzun müddət aralığında aparılması idmançıda vərdiş halına gətirilməsi mühüm bir məsələdir.

### Ədəbiyyat

1. Aktepe K. 1999. Zihinsel antrenman, Aydoğdu ofset. Ankara s.28-32
2. Ikai, M., Steinhaus, A. H., "Some factors modifying the expression of human strength", Journal of Applied Physiology, 16: pp. 157-163, 1961
3. Konter, E., Spor Psikolojisi Uygulamalarında Yanılgılar ve Gerçekler, Dokuz Eylül Yayınları, s. 7, 31, 32, 37, Ankara, 2003.
4. Konter, E., Psikolojik Hazırlığın Teori ve Pratiği, Bağırman Yayınevi, s. 16, 41, Ankara, 1998.
5. Konter, E., Uygulamalı Spor Psikolojisinde Zihinsel Antrenman, Nobel Yayın Dağıtım, s. 6, 7, 11, 54, 56, 57, Ankara, 1999.
6. Botwina, R., Krawczynski, M., "Application of visualization in training of young football players", XI. European Congress of Sport Psychology, 2003.
7. Murphy, S. M., "Emotional imagery and its effects on strength and fine motor skill performance", Unpublished Doctoral Dissertation, Rutgers The State University of New Jersey, 1985.

### Psychological characteristics of sportman's intellectual training

*Mikayil Oqtay Aliyev*  
*Azerbaijan State Academy of Physical  
Culture and Sport*  
[psixoloqmikayilaliyev@gmail.com](mailto:psixoloqmikayilaliyev@gmail.com)

**Annotation:** One of the main ways for increasing the performance of the sportsman is intellectual training. Besides sportsman's physical, technique and tactic trainings for successful result the usage of psychical – intellectual abilities really very important. Here was observed sportsman's intellectual training methods and realising individual differences according to psychical techniques, its development, psychical methods of successful and long-drawn performance with physical preparation.

**Key words:** intellectual training, vizualisation, feedback, performans, comforting.

### Психологическая характеристика интеллектуальной подготовке спортсмена

*Микайыл Октай Алиев*  
*Азербайджанская Государственная  
Академия Физической Культуры и  
Спорта*  
[psixoloqmikayilaliyev@gmail.com](mailto:psixoloqmikayilaliyev@gmail.com)

**Аннотация:** Одним из важных факторов для повышения перформанса спортсмена в спортивной психологии является интеллектуальная подготовка. Помимо физической, технической и тактической подготовке спортсмена для удачного результата, применение психологических навыков также является обязательной. Здесь представлена методы интеллектуальной подготовке и выявление

индивидуальных различий спортсменов по психологической технике, их развития, психологические методы удачности и продолжительности перформанса спортсмена вместе с физической подготовкой.

**Ключевые слова:** интеллектуальная подготовка, визуализация, обратная связь, перформанс, успокоение.

### İDMANÇI PSİKOLOGİYASINDA QORXULARIN ROLU

*Baş müəllim A.T. Əliyeva*  
*psixoloq1503@mail.ru*  
*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyasivə  
İdman Akademiyası*

#### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 noyabr 2019

Dərc olunub: 5 dekabr 2019

©2019 ADBTİA. Bütün hüquqlar qorunur.

**Annotasiya:** Düşünə bilən hər bir sağlam uşaqdan idmançı yetişdirmək mümkündür - bu dəyişilməz devizdir.

**Açar sözlər:** idmançı, qorxu, qələbə, sağlamlıq

İdman meydanlarını səhnələrə bənzədənlər az deyil. İdmançıları, adətən, səhnədə yaradıcı iş görənlər kimi də qiymətləndirirlər. Sənətkarlar və idmançılar: fərqli deyimlər olsa belə, bunları birləşdirən bir dəyər var – uğurlu sonluq. Lakin sənət adamlarından fərqli olaraq idmançılar yaradıcılıqlarında əks maneələrlə üzləşirlər. Yəni hər hansı idman növü ilə məşğul olan kəslər qarşı tərəfin böyük gücü qarşısında tab gətirmək və uğur qazanmaq üçün fiziki güclə yanaşı, psixoloji vəziyyətə də hazır olmalıdırlar. Psixoloji hazırlıq, psixoloji tərəfdən məsələyə yanaşmaq və yaxud psixoloji durumun tənzimlənməsi – bu