

Psychological characteristics of sportman's intellectual training

Mikayil Oqtay Aliyev
*Azerbaijan State Academy of Physical
Culture and Sport*
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

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 görən insanlar 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

amillər idmanda əsas şərtlərdəndir. Düzdür, digər nüanslar da idmanda rol oynayır, lakin idmançının yüksək səviyyədə psixoloji hazırlığı onu qələbəyə aparır. İnsan psixologiyası hər şeyə qadirdir. Psixoloji durumu hər zaman sabit saxlamaq üçün insan ağılı mühüm rol oynayır. Yəni insan normal düşünmək, normal addım atmaq və hadisəni normal tərzdə analiz etmək üçün ağılından istifadə etməlidir. Hələ qədim dövrlərdən başlayaraq alimlər insanın ağılının, cisminin və ruhunun vəhdətinin vacibliyini qeyd etmişlər və bu üçlü vəhdətin qeyri-adi imkanlara malik olmasını sübut etmişlər. [1,4]

Düşünə bilən hər bir sağlam uşaqdan idmançı yetişdirmək mümkündür – bu, dəyişilməz devizdir. Müasir dövrdə idmanda öyrənilməsi və artırılması zəruri olan hər bir bacarığın üzərində daim işlənir və təkmilləşdirilir. İdmançının yaxşı psixoloji hazırlığa malik olması onun fiziki, texniki və taktiki hazırlığını daha da gücləndirir. Ruhi, fiziki və əqli vəhdəti yaratmaq bacarığının insana nə qədər qeyri-adi imkanlar verdiyi aparılan araşdırmalarda da məlum olmuşdur.

Bəs idmançı psixoloji duruma necə hazırlaşmalıdır? Aparılan araşdırmalardan sonra belə qənaətə gəlinib ki, idmançının hər gün məşqdə psixoloji hazırlığa diqqət yetirməsi onun psixologiyasının hər gün möhkəmləndirilməsidir. Yəni buna hazır olan idmançılar yarış, turnir vaxtı böyük həyəcan, stress keçirmirlər. Səbəbi isə çox sadədir: onlar gündəlik məşqlərində keçdikləri hazırlığın mübarizə günü üçün nəzərdə tutulduğunu tam anlayırlar və həmin günü çətin, qorxulu gün kimi beyinlərində formalaşdırmırlar.

Dünya idmanında belə bir termin qəbul olunub – emosional oyanış. Bu isə insan xarakterinə görə müsbət və mənfi olur. Müsbət emosiya insana bütün işlərində kömək edir, mənfi emosiya isə öz

xarakterinə görə hər bir işdə insana mane olur. Ən çox mane olan mənfi emosiya qorxudur. Bu, adətən, yüngül həyəcanla başlayır və nəticədə, qorxu idmançının çıxışına mane olur. Müasir idmanda emosional oyanışı şüurlu surətdə özləri yüksəldən və onu özlərinə lazım olan səviyyədə saxlaya bilən idmançıların sayı çox azdır. [1,2]

Bütün insanlar kimi idmançılar da müxtəlif qorxulara məruz qalırlar. Bununla birlikdə, idmançılar stresli vəziyyətlərdə daha çox başqalarının nisbi uğurlarını və ya uğursuzluqlarını qiymətləndirə bildikləri vəziyyətlərdə olurlar. Təlim rejimi müxtəlif formalarda və intensivliklərdə, habelə müxtəlif hərəkətləri əhatə edən oyun taktiki variantlarında olur. Buna görə idmançıların bəzən müxtəlif qorxu və narahatlıqlardan əziyyət çəkməsi təəccüblü deyil. Tədqiqat məlumatları inandırıcı şəkildə göstərir ki, idmançılarda orta narahatlıq səviyyəsi çox vaxt yüksək nəticələr göstərə bilər. İdmançıların qorxu və narahatlıqlarını bir neçə kateqoriyaya bölmək olar:

- 1) nitqin nəticəsi ilə bağlı şəxsi narahatlıqlar;
- 2) nitqin nəticəsinin sosial nəticələri;
- 3) zədə qorxusu, idmançının bədəninin fizioloji vəziyyəti ilə əlaqəli yaşa və oxşar qorxulara görə idmandan imtina etməyiniz barədə düşüncələr;
- 4) öz təcavüzünün və ya başqalarının təcavüzünün nəticələri ilə bağlı qorxular.

İdmançılarda spesifik qorxuların mövcudluğunu və müxtəlif terapiya metodlarının effektivliyini təsdiqləyən dəqiq statistik məlumatlar verilmir. Bununla birlikdə təqdim olunan bəzi əsərlər hələ də idmançıların problemləri və təcrübələri haqqında bir fikir verir. Narahat bir idmançını təyin etmək həmişə asan məsələ deyil. İdmançı nadir hallarda birbaşa məşqçiyə qorxdığını söyləyir. İdmançılarda spesifik qorxuların mövcudluğunu və

müxtəlif terapiya metodlarının effektivliyini təsdiqləyən dəqiq statistik məlumatlar verilmir. Bununla birlikdə təqdim olunan bəzi əsərlər hələ də idmançıların problemləri və təcrübələri haqqında bir fikir verir. Narahat bir idmançını təyin etmək həmişə asan məsələ deyil. İdmançı nadir hallarda birbaşa məşqçiyə qorxduğunu söyləyir.

Ancaq qeyd etmək lazımdır ki, çox narahat olan idmançılar, xüsusilə yarışlar ərəfəsində, dərin sınaqları sevmirlər. Adətən idmançılar itirməkdən qorxurlar. Bu narahatlığın bir neçə səbəbi ola bilər. Kişi idmançılar məğlubiyyətin kişiliyinə zərər verəcəyini düşünə bilər. Bəzilərini itirmək, atalarının və analarının uşaqlıqda qəbul edilmiş davranış standartlarını pozduğuna görə verilən cəzaları xatırladır. Ailə üzvlərinin qazanma və ya itirmək ehtimalı ilə bağlı narahatlığı və qorxuları valideynlərini və ya bacılarını tərk etmək və ya məyus etmək qorxusu olan bir idmançıya ötürülə bilər. Bir çox idmançı sadəcə itirməyi sevmir, çünki həmişə qazanmaq məcburiyyətində qalan bir insan kimi özlərini bir şəkil formalaşdırdılar.

Hər dəfə idman salonuna və ya stadiona girəndə beynəlxalq səviyyədə çıxış edən idmançılar (xüsusən nəticənin çox dəqiq ölçüldüyü idman növlərində - üzgüçülük, atletika və ağır atletika), idman salonuna və ya stadiona girəndə bütün dünya səviyyəli idmançılarla yarışirlər. Mətbuat demək olar ki, hər gün müxtəlif ölkələrin aparıcı idmançılarının göstərdikləri nəticələr barədə məlumat verir və bu nəticələr daim inkişaf edir. Buna görə, ümumi diqqətlə əlaqəli bu stresin qarşısını almaq üçün bəzi idmançılar, şüursuz və ya şüurlu şəkildə, yalnız "dünya elitesinin üzvləri" arasında qalmağı üstün tuturlar və dünyada ən yaxşı və ya birinci olmağa çalışırlar.

Üstəlik, "nikofobiya" kompleksi (müvəffəqiyyət qorxusu) olan bir idmançı, gələcəkdə onu dəstəkləməkdə o qədər də

aktiv olmayan, tamaşaçı və azarkeşlər səbəbindən qalib gəlməkdən qorxa bilər, ən güclü titul sahibi üçün deyil, ərizəçi üçün şadlanmağa üstünlük verir. Qazanmağın nəticələrindən qorxan idmançılar bəzən qorxularını tanıyırlar. Qələbənin özündən əvvəl birdən dayana bilərlər. Bu fenomen həm fərdi idmançıların, həm də komandaların çıxışları zamanı müşahidə olunur. Təlimçilər müvəffəqiyyət qorxusu ilə də qarşılaşa bilərlər. Daha effektiv terapiya üçün müvəffəqiyyət qorxusu olan bir idmançı mütəxəssis bir psixoloqun köməyini tələb edə bilər. İdmançılar arasında bu cür qorxunun aradan qaldırılması müxtəlif yollarla həyata keçirilir. Məşqçi, idmançının uyğun davranışını qeyd edərək, onunla danışa bilər ki, bu da idmançının yaşadığı hadisələr və hisslərlə tanış olduğunu göstərir. [2,4]

İdmançılarda gözlənilməz bir narahatlıq onlara diqqətsizlik və ya uşaqlıqdakı "əhəmiyyətli başqaları" tərəfindən laqeydlilik səbəbindən yarana bilər. Baş məşqçini eyni rolda qəbul edərək, uğursuz bir performans vəziyyətində reaksiyasının eyni olacağını güman edə bilərlər. Baş məşqçi idmançının qazandığı və ya itirməsindən asılı olmayaraq, əlindən gələni etməyə çalışsa, məmnun olacağını açıq şəkildə göstərərsə bu problem həll edilə bilər.

Bəzi yüksək səviyyəli idmançılar "sevimli" məşqçisi ilə çox yaxın, mehriban münasibətlər qurur, bir insan və ya bir mütəxəssis kimi ona rəğbət bəsləyirlər. Bir idmançı ən yüksək səviyyədə yarışmağa başlayırsa və məşqçiləri diqqətdən kənar qalsa (yəni milli məşqçi və ya milli komanda məşqçilərindən biri olmur), o zaman idmançı bilinçsiz olaraq rədd edildiyini hiss edə bilər. Bu problemi həll etmək üçün bir idmançı əvvəllər düşünülməz "təcrid stressi" nə məruz qala bilər .. Bunun üçün məşqçisi həqiqi təcriddən bir neçə həftə əvvəl, əvvəlcə

idmançı ilə məhdud təmasda, sonra isə birbaşa əlaqə olmadan məşq edir. Bunun sayəsində bir idmançı müstəqil işləməyi daha yaxşı öyrənə bilər,

Bəzi tədqiqatlar göstərir ki, qeyri-idmançılardan daha çox idmançı sağlamlıq vəziyyətindən narahat ola bilər. Xəsarət almaq, uyğun olmayan bir şey yemək qorxusu və s. Digər tərəfdən, sağlamlıq vəziyyətindən həddindən artıq narahat olan bir idmançı təmas idman növlərində və çox şey tələb olunduğu fərdi növlərdə zəif çıxış edə bilər. Həddindən artıq qorxu bəzən "stres sindromunda" özünü büruzə verir. Bu qorxunu aradan qaldırmağın daha təsirli yolu uzunmüddətli psixoterapiyadır, bu müddət ərzində idmançının bədəninə həddən artıq diqqət yetirməsinin səbəbləri aydınlaşdırılır və aradan qaldırılır. Çox vaxt bunun səbəbi bir idmançının uşaqlıqda çəkdiyi ciddi bir zədə və ya xəstəlikdir. Digər bir səbəb idmançının performans və mümkün uğursuzluqla əlaqədar narahatlığı ilə əlaqəli ola bilər. Şüursuzca həqiqi bir səbəb (zədə, xəstəlik və ya əzələ gərginliyi) axtara bilər ki, bu da qazanmaq istəməsi üçün bir bəhanə olacaq.

Bəzi idmançıların aqressiv davranışlarının nəticələri ilə bağlı narahatlıqları var. Məşq zamanı rəqibinə və komanda yoldaşlarına ciddi ziyan vurmaqdan qorxurlar. Bəzən bu qorxunun səbəbi var: bir boksçu rəqibinə ciddi və ağır nəticələrə səbəb ola bilər, bir futbolçu təcavüzkar hərəkətləri ilə bir rəqibini daim kənarlaşdırmağa bilər. Bəzi idmançılar aqressiv davranışlarının nəticələrindən ən azı iki səbəbə görə qorxurlar: a) uşaqlıqda, təcavüzlərinin yaralanmalarına səbəb olduğu bir vəziyyət var idi və b) hazırkı düşmənçilik və təcavüzkarlıq duyğularından gileylənirlər və bu hisslərin necə meydana çıxdıqlarını bilmirlər.

Ağrı yaşamağın geniş yayılmış qorxusu.

Bir idmançı ümumiyyətlə iki vəziyyətdə ağrı keçirir: a) fiziki təmas tələb edən idman edərkən; b) dözümlülük tələb edən fəaliyyətlərdə. Ağrı məşq zamanı, gimnastika məşqləri və ya ağır atletika yanaşmaları zamanı da baş verə bilər.

İdmançının şəxsiyyətinin psixoloji xüsusiyyətləri - Yüksək ixtisaslı idmançıların böyük qruplarının araşdırması göstərir ki, şəxsiyyətlərinin ən xarakterik xüsusiyyətləri bunlardır: yüksək emosional sabitlik, özünə inam, müstəqillik, riskə yararlılıq, özünü idarəetmə, ünsiyyətlik.

Hal-hazırda, müəyyən bir idman növü ilə məşğul olan bir idmançının "şəxsi profili" məsələsi geniş müzakirə olunur.

Ümumiyyətlə, idman menecmentinin fərdiləşməsində şəxsiyyət xüsusiyyətləri, eləcə də tipoloji cəhətlər nəzərə alınmalıdır. İdman fəaliyyətinin uğurunda fərdi xüsusiyyətlər amilinin rolu atletlərin etibarlılığı problemini müzakirə edərkən də nəzərə alınır. Amerikalı idman psixoloqlarına görə, idmançıların ən çox görülən şəxsiyyət əlamətlərinə bunlar daxildir: yüksək aqressivlik (demək olar ki, həmişə yüksək səviyyəli idmançı tərəfindən idarə olunur), yüksək nailiyyət motivasiyası, həddindən artıq güc və xarakterin gücü, avtoritarizm, emosional sabitlik və özünü idarəetmə.

Aqressivlik. Bir çox idman növündə, xüsusən də birbaşa fiziki təmasa imkan verən idman növlərində müxtəlif fiziki təcavüzkar hərəkətlərə yer verir. Tədqiqatlar göstərir ki, idman növləri ilə məşğul olan yüksək səviyyəli idmançılar normal nümayəndələrdən daha aqressivdirlər. [1,2,4]

Aqressivliyin səviyyəsi, gizli və ya açıq bir şəkildə, idman fəaliyyətlərindən əvvəl və sonra əhəmiyyətli dərəcədə dəyişir. İdmançıların arasındakı aqressiv meyllərin və müvafiq davranışların mənşəyini uşaqlıqdan təəssürat və təcrübələrində

görmək olar.

Aqressiv meyllər idmançıya idmana girməzdən çox əvvəl formalaşır. Bu formalaşma müxtəlif yollarla baş verir:

1. Valideynlər birbaşa uşaqlarında aqressivliyi təşviq edir və ya başqalarına və ətrafa uyğun davranış nümunəsi göstərir. Ümumiyyətlə, yetkinlərdə aqressivliyi müşahidə edən uşaqlar, xüsusən də aqressivliyə görə uğur qazanmağın müvəffəq olduğunu düşünən uşaqlar da, bu davranış formasını qəbul edilir.

2. Valideynlər uşaqları aqressiv olduqlarına görə cəzalandırırlar:

- uşaqlarının aqressivliyini ağlabatan şəkildə basdıran valideynlər, bir qayda olaraq, onlara aqressiv davranışa səbəb olan vəziyyətlərdə özünü idarə etmə bacarığını aşılıyır;

- Uşaqlarını aqressivlik göstərdiklərinə görə cəzalandırmayan valideynlər, çox güman ki, onlarda həddindən artıq aqressivliyi tərbiyə edəcəklər.

- Uşaqlarında aqressivliyi çox kəskin şəkildə basdıran valideynlər uşaqda həddindən artıq aqressivliyi tərbiyə edəcəklər, bu daha yetkin yaşlarda özünü bürüzə verəcəkdir.

3. Valideynlər çox vaxt uşaqlarının aqressiv davranışlarına, ya da həmyaşdılarına yönəldilməsindən asılı olaraq fərqli münasibət göstərir. Bir qayda olaraq, uşaq həmyaşdılarına və ya yoldaş yoldaşlarına nisbətən bir yetkinə qarşı təcavüzkarlığa görə daha ciddi şəkildə cəzalandırılır, xüsusən də uşaq həqiqətən buna layiqdirsə.

[1]

Təcavüz proyektiv üsullar, şəxsiyyət testləri, aqressivliyin başqa bir mövzu ilə əlaqəli stimullaşdırıldığı xüsusi təşkilati vəziyyətlərdən istifadə etməklə ölçülə bilər. Bu üsullar, müşahidə zamanı qeyd etmək çətin olan dərin aqressiv meylləri müəyyən etməyə imkan verir. Onların köməyi ilə aqressiv reaksiya növünü və istiqamətini də təyin edə bilərsiniz.

Zəka səviyyəsi. İdmançıların müşahidələri göstərir ki, yüksək səviyyəli idmançılar (yarışçılar, futbolçular, üzgüçülər) daha yüksək "müərrəd düşünmə qabiliyyəti" ilə fərqlənirlər. Lakin hazırda bu məsələ ilə bağlı obyektiv məlumatlar azdır.

Xarakterin sərtliyi. Bu xüsusiyyət bir idmançının ən çox qeyd olunan şəxsiyyət xüsusiyyətlərindən biridir. Bu xüsusiyyətə sahib olan bir insan, emosional yetkinlik, düşüncə və hərəkətlərdə müstəqillik, özünü və dünyanı qiymətləndirməkdə sərtlik və tənqidi, hisslərini idarə etmək və müxtəlif vəziyyətlərdə narahatlıq nümayiş etdirmə qabiliyyəti ilə xarakterizə olunur. Bunun əksinə, "yumşaq bir xasiyyətə" sahib bir insan səbirsizlik, həssaslıq, emosional yetkinlik və tez-tez narahatlıq hissi ilə xarakterizə olunur.

Şəxslərarası ünsiyyət vəziyyətlərində özünə inam. Ümumiyyətlə, yüksək səviyyəli idmançılar özünə inamla xarakterizə olunur. Buna bütün səviyyələrdə (məktəb, universitet) idmançıların qazandıqları yüksək sosial statuslar da kömək edir. Bu statusa sahib olan insanlar müxtəlif sosial vəziyyətlərdə olduqca inamlı və sərbəst hiss edirlər.

Daha inamlı bir idmançı, özünə inamı olmayan bir adamdan daha çox məşqçinin tərifinə və söyüşünə fərqli reaksiya göstərəcəkdir. Həm ümumi bir etimad hissi, həm də spesifik idman vəziyyətlərində qeyri-müəyyənlik erkən uşaqlıqda yaranır və daha sonra həyatın sonrakı dövrlərində rəqabət mübarizəsi şəraitində formalaşır.

İdmançılar daha çox idmanla məşğul olmayanlarla müqayisədə fiziki cəhətlərinə, bədən gigiyenasına diqqət yetirirlər. Səbəb ola bilər ki, idmançılar üçün bədən uğur qazanmaq və özünü ifadə etmək üçün bir vasitədir. Bədənin həddindən artıq qayğısı ilə idmançının ən kiçik zərər və xəsarətlərə qarşı həssas olması və hətta yarışlarda

sağlamlığı üçün təhlükə yarada bilməsi tamamilə mümkündür. Zədələnməyə meyilli idmançıların növü bir çox klinik psixoloq tərəfindən vurğulanmışdır. Təcrübə göstərir ki, onlarla işləmək çox çətindir. Xəyali və ya şişirdilmiş sağlamlıq problemləri tez-tez dərhal həll edilməli olan dərin köklü nevroitik və ya psixopatoloji meyllərin sübutu ola bilər.

İdmançının psixoloji xüsusiyyətini başa düşmək üçün onun ən vacib amillərindən birini - məşqçinin şəxsiyyətini başa düşmək lazımdır. Məşqçilər fərqli tərzdə təsvir edildi. Öz komandanlığı altında idmançılar arasında eyni keyfiyyətləri inkişaf etdirməyə çalışan və ya boynunda fit çaldığı kimi iti və kobud bir insan kimi təmsil olunurdu. Bəzi hallarda, gənc şagirdlərini səhvlərdən qorumağa, həyata hazırlaşmağa, müsbət xarakter xüsusiyyətlərini dözümlü və cəsarətli olmağa hazır olan güclü iradə və yüksək mənəvi prinsipləri olan cəsarətli biri kimi də təsvir olunur.

İdmandakı psixoloji travma - Xüsusi xüsusiyyətlərinə görə, müasir idman əsasən əhəmiyyətsiz stress şəraitində həyata keçirilən bir fəaliyyət kimi sosial əhəmiyyətin daim artması ilə xarakterizə olunur. Xüsusi mənfi halların yaranmasına səbəb ola biləcək, bunun tam aradan qaldırılması yalnız peşəkar psixoloji yardımın göstərilməsi ilə mümkündür. Buna görə idman fəaliyyəti, stresli şəraitin müxtəlif formalarının inkişafı üçün münbit zəmin yaradır, ən ağırları idmançının ümumi vəziyyətinə güclü mənfi təsir göstərir, peşəkar fəaliyyətinin nəticələrini xeyli pisləşdirir. İdman fəaliyyətlərindəki zehni travma anlayışı hələ tam açıq şəkildə ortaya qoyulmamışdır. Tez-tez fiziki zədə ilə bənzətmə sayılır. Psixoloji travma nəticəsində şəxsiyyətin təməl quruluşu (affektiv və idrak komponentləri) zədələnir, dünyanın ümumi mənzərəsi, "mən" in obrazı

dəyişdirilir.

Həm yarışlarda, həm də kənarında alınan fiziki travma, nəticəsi rəqabət və məşq fəaliyyətlərinin dayandırılması (idman nəticələrinin böyüməsi) və bəzən hətta idmandan uzaqlaşdırılması ola bilər. İdmançının ətrafındakı insanlarla qarşılıqlı təsir nəticəsində psixoloji travma (məsələn, məşqçi ilə qarşıdurma (bu, idmançının münasibətində və vəziyyətində dəyişikliyi nəzərdə tutur (oyunda nöqsanlar var, komandadan haqsız kənarlaşdırma və s.), Haqsız hakim, rəqiblərin aqressiv davranışı, üzvlə qarşıdurma) komandanız və s.).

Ətraf mühitlə əlaqəli olmayan daxili münaqişə və ya böhran kimi yaşanan "fərdi" psixoloji travma (idman fəaliyyətindəki fərdi uğursuzluq, psixoloji tükənmə, uzun məşqlər "həddən artıq məşq" səbəbindən həddən artıq güclənmə). Bu cür psixoloji travmatik təsirlərin nəticəsi, atlet normanın həddindən artıq variantlarını patoloji reaksiyalardan ayıran tərəfdə tarazlaşdığı halda xüsusi bir mənfi ruhi vəziyyətin inkişafıdır. emosional sferanın pozuntuları emosional "darıxdırıcılıq", depressiya, əsəbilik, qəmginlik, sevinc və fiziki cəhətdən yaxşılaşma qabiliyyətində özünü göstərə bilər. Yaralı idmançı nə edəcəyini bilməyərək özünü çarəsiz hiss edə bilər. İntraperonal münaqişə və böhranlar kəskinləşir. Bəzi hallarda, məsələn, bir komanda tərəfindən yaralanma səbəbindən əlçatmaz bir nəticə üçün utanc və günah hissi var. Narahatlıq həm psixoloji səviyyədə - həm də daimi narahatlıq, qorxu, özünə şübhə və fizioloji səviyyədə - əzələ gərginliyi, baş ağrısı, həzm narahatlığı səviyyəsində artır. Travmanın intruziv yenidən yaşanması, travma haqqında düşüncələrin nəzarətsiz müdaxiləsi. Bu cür xatirələr həm yuxuda, həm də oyanıq bir vəziyyətdə ola bilər (yəni həm şüurlu, həm də şüursuz səviyyədə). Zədədən canını qurtaran bir idmançı

uyğunsuzluq, dəyərlər ziddiyyəti, mənəvi standartlar, idealları, özü, dünya və digər insanlar haqqında təməl inanclarla qarşılaşa bilər. Burada yarışlarda yeni bir strategiya və davranış taktikası işlənə bilər. Zədəli idmançı özünə olan hörmətini "mən" ini azaltmaq istiqamətində dəyişir. Travma sonrası simptomların intensivliyini azaltmaq üçün qurbanlar narkotik və ya alkoqoldan sui-istifadə edə bilər. Yuxu pozğunluğu baş verə bilər. [1,4]

Travma prosesində psixoloji dəyişikliklərin meydana gəlməsi psixikanın yalnız dərin emosional və təsirli "təbəqələrinə" deyil, ontogenetik cəhətdən sonrakılara da təsir göstərir və buna görə daha həssas idrak-ideya səviyyələrinə, dünyagörüşlərinə və motivasiya sistemlərinə, yəni şəxsiyyət quruluşunun özü, onun uyğunlaşma potensialı - peşəkar idmançıların bacarıqlarının qurulduğunu, psixi travma idmançını fərdi narahatlıq, gərginlik və qarşıdurmanın artması, özünə inamın adekvatlığının pozulması, psixogen və digər xarici təsirlərə qarşı müqavimətin azalması ilə müşayiət edilir. Beləliklə, zehni travma, xüsusilə fiziki travmadan sonra (dərəcəindən asılı olaraq), idmançının uyğunlaşma potensialını aşan və insanın emosional, idrak, motivasiya və davranış sahəsinin normal inkişafını pozan stress nəticəsində yaranan mərkəzi sinir sisteminin patoloji vəziyyətidir.

İdmanda praktik psixoloqun işi – peşəkar psixoloqun praktik psixologiya sahəsində yüksək peşəkar tələbləri var. Onun vəzifəsi idmançı hazırlığı və idman fəaliyyətinə psixoloji dəstək verməkdir. Bu iş aşağıdakılar daxildir:

- Psixodiagnostika;
- Psixo-pedaqoji və psixo gigiyenik tövsiyələr;
- Psixoloji hazırlıq;
- İdmançının vəziyyətini və davranışını

situasiya rəhbərliyi. [2,3]

İdmandakı psixodiagnostika, idman fəaliyyətinin müvəffəqiyyətindən asılı olan idmançıların zehni proseslərini, şərtlərini və keyfiyyətlərini qiymətləndirmək üçün psixologiya metodlarından istifadəsidir. Psixodiagnostika, idmançının və idman fəaliyyətinin müəyyən şərtlərində onun imkanlarını öyrənmək məqsədi daşıyır, xüsusən:

- zehni proseslərin təzahürü və inkişafının xüsusiyyətləri;
- ruhi vəziyyətlər (müvafiq və dominant);
- şəxsiyyət xüsusiyyətləri;
- fəaliyyətin sosial-psixoloji xüsusiyyətləri.

Psixodiagnostika idman seçimi məqsədi ilə, məşq prosesində və yarışlar zamanı aparılır. Bu sonradan psixoloji, pedaqoji və psixohigiyenik tövsiyələrin hazırlanması, idmançıya təsir sistemini planlaşdırmaq və daha effektiv şəkildə həyata keçirmək üçün həyata keçirilir.

Psixo-pedaqoji və psixi-gigiyenik tövsiyələri məşqçi, atlet, menecer, masaj terapevtinə, həkimə, ailəyə, yoldaşlara - idmançı ilə təmasa girən və söz və hərəkətləri ilə zehni vəziyyətinə təsir edə bilənlərin hamısına müraciət etmək olar. Psixo-pedaqoji və psixo-gigiyenik tövsiyələr tələbələrin müəyyən bir idman növü, müəyyən bir məşqi və ya dövrü, yarışları və ya müəyyən bir yarış və idman rejimi üçün seçimi ilə əlaqəli ola bilər.

"Psixoloji dəstək" anlayışı özü psixologiya, pedaqogika və əlaqəli fənlərin qarşılıqlı olduğu geniş tədqiqat, elmi, praktik və təşkilati məsələlərin həllini təmin edir. Psixoloqun peşəkarlığının müasir konsepsiyaları ondan təkcə nəzəri bilik və insanın öyrənmə metodları barədə bilik tələb etmir, eyni zamanda idmançıya, məşqçiyə səmərəli, faydalı məlumat vermək bacarığı tələb edir. Bunun üçün təcrübəçi psixoloqdan tədqiqat metodlarını bildiyi

kimi təsir üsullarını da mənimsəməsi tələb olunur. İdman, uzun müddət təlim-məşq toplanışında olan, idmançılarla bir araya gələ bilən, bir komanda və içində əhval-ruhiyyə yarada bilən psixoloqa ehtiyac duyur. İdman üçün əhəmiyyətli olan şəxsiyyət xüsusiyyətlərini inkişaf etdirməli, lazımı zehni vəziyyətləri yaratmalı və monotonluğun nəticələrini aradan qaldırmalıdır; hipnoz aparmaq, ilhamlanmış istirahət, heterotraining, qrup psixo-təlim. Münaqişələri həll etmək, yarışlarda ikinci olmaq, idmançıların istirahətini təşkil etmək, komanda ənənələrini yaratmaq və saxlamaq və psixoloq üçün qəribə görünən, lakin bir müəllim və çətin vəziyyətdə idmançıya kömək etmək istəyən hər kəs üçün çox təbii olan bir çox iş görməlidir. İdman psixoloqunun fəaliyyətinin əsas meyarı idmançı və məşqçi üçün faydalı olmaqdır və onun birbaşa iştirakı ilə idman nəticələrinin böyüməsinə və atlet şəxsiyyətinin yaxşılaşdırılmasına kömək edir. İdman psixoloqunun bu faydalılığı və məhsuldarlığı onun peşə hazırlığının fərdi əlaqələri sistemi ilə müəyyən edilir:

- əsas nəzəri, psixoloji və pedaqoji təhsil;
- psixoloji tədqiqat metodlarını və əldə edilmiş məlumatların səlahiyyətli şərhini mənimsəmək;
- psixoloji və pedaqoji təsir metodlarını mənimsəmək. [4]

Ədəbiyyat

1. Деркач А.А., Исаев А.А. Творчество тренера. – М.: ФиС, 1982. – 238 с.
2. Кретти Б. Дж. Психология в современном спорте. – М., 1978.
3. Психология спорта. Современные направления в психологии. – М., 2012.
4. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и

общая редакция И.П. Волкова. – СПб., 2002.

Роль страхов в психологии спортсмена

Старший преподаватель А.Т.Алиева

psixoloq1503@mail.ru

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

Аннотация: Из каждого здорового ребенка со здоровой мыслью, может получиться спортсмен- это неизменяемый девиз.

Ключевые слова: спортсмен, страх, победа, здоровье

The role of fears in athlete psychology

Head teacher A.T.Aliyeva

psixoloq1503@mail.ru

Azerbaijan State Physical Culture and Sports Academy

Annotation: It is possible to train an athlete from each healthy child who can think - this is an unchangeable motto.

Key words: athlete, fear, victory, health