

İcmal

Qadın futbolunun aktual problemləri (Psixoloji hazırlıq)

Muradov Ə.Ə., Əliyev İ.Ə., Mustafayev R.Y.¹

¹Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

Nəşr tarixi

Qəbul edilib 1 mart 2018

Dərc olunub: 5 iyun 2018

© 2018 ADBTİA. Bütün hüquqlar qorunur.

Açar sözlər: İdman, qadın futbolu, əzələ sistemi, fərdi keyfiyyətlər, mübarizə, psixoloji təzyiq, rəqib, oyun, intizam, texniki fəndlər.

Aktuallıq: «Futbolda güclü olan qalib gəlmir, qalib olan güclü sayılır». (Frants Bakenbauer.) Qədim dövrlərdən bəri qadınlar müstəqillik, azadlıq və kişilərlə bərabər hüquqlar üçün mübarizə aparırlar. Qadın azadlığı dərəcəsi və onun ictimai həyatda iştirakı tarixən cəmiyyətin inkişafının göstəricisi sayılır.

Xüsusilə də əgər sahədə zərif cinsin nümayəndələridirsə. Bir çox idman növlərində texniki bacarıq baxımından qadınların kişilərdən daha aşağı olmayan yüksək nəticələr əldə edə etdiklərinin şahidi olmuşuq.

Dünyanın hər yerində demək olar ki, əsrin sonlarında qadın futbolu geniş yayılmışdır. Hollandiyada və İtaliyada futbol sevimli idman növlərindən birinə çevrildi, onların öz izləyiciləri və tərəfdarları var. Çempionatlar keçirilir, turnirlər təşkil olunur, Avropanın şəhərlərindəki stadionlarda qızlar oğlanlar ilə birgə topu təqib edirlər, bir meydançanı paylaşır və hər kəs üçün bu qərribə görünür. Qadın futbolunun gözəl bir cazibəsi var. Qadınların oyununda güclü zərbə, sərt mübarizə, yüksək sürət olmasa belə kişilərin oynadığı futboldan zərifliyi ilə fərqlənir.

Psixoloji olaraq bu oyun daha incə və nəcibdir, deməli qadınlar sahəyə çıxanda oyunun düşüncəsi, dinamikası və qarşıdurmaları daha da maraqlı olur. Qızlar oyun zamanı hər bir

hərəkətə daha diqqətli yanaşır və onu düzgün təhlil edir və bu da öz növbəsində qadın xarakterinin təzahürüdür. Təkmübarizlik idman növündən fərqli olaraq Futbolda, fərdi keyfiyyətlər, daha tez nəzərə çarpır Çünki texniki fəndlər tez bir zamanda və təzyiq altında icra olunur. Qadın xüsusiyyətləri: intuisiya, çətin vəziyyətlərdən çıxışları axtarmaq, emosional azadlıq, psixoloji təzyiq - oyunun müqəddaratını və quruluşunu müəyyənləşdirir. Onun təbiətinə görə qız, qız rəqibinə “ciddi xəsarət” yetirə bilməz, bu da onların kişilərdən fərqləndirən əsas cəhətlərdən biridir. O, qısa almaq istəməyəcək, əksinə, rəqibi hiylə ilə aldatmağa çalışacaq. Qadın futbolunda hikmət üstünlük təşkil edir. Sahədə qadınlar daha mərhəmətlidirlər və nəcib düşünmə keyfiyyətinə malikdirlər. (1)

Qadınların voleybolu niyə oynayacağına dair bir sualınız yoxdur? Buna tennis, atletika, basketbolu da misal göstərmək olar, hansı ki, orada da sürət, mübarizə, güc və s. Bu kimi keyfiyyətlər tələb olunur. Yalnız bir faktor bu idmanın ölkəmizdə kütləviliyinə nail olmaq lazımdır.

Futbol Qadın orqanizminə zərər verirmi? İlk olaraq futbol ümumfiziki inkişafdır. Futbol bütün bədənin əzələ sistemini harmonik şəkildə inkişaf etdirən bir oyundur. Bu baxımdan, voleybol, basketbol, atletizm və atletika ilə

müqayisə edilə bilər. Futbol ayaqları, beli, ciyinləri gücləndirir, qaməti yaxşılaşdırır. Yüngüllüyü inkişaf etdirir, sümük birləşmələrini çevik və möhkəm edir. Xüsusi ilə onların ayaqları çox güclü olur və uzaq məsafəni qət etmək üçün onlara yardımcı olur, ayaqda varikoz damarları ilə və yaşla bağlı problemlərə daha az meyilli olurlar.

Futbol bir çox idman növlərinin faydalarını özündə ehtiva edir: alpinist dözümlülüyü, gimnast elastikliyi, atletizmdən - düzgün qaçış və s. İkinci amil emosionallıq. Mən artıq dedim ki, bir şəxsin xarakteri futbol sahəsində özünü göstərir. Bir kollektiv oyun olaraq, o, ünsiyyət, şəfqət, intizamı və qaydalara itaət etməyi, tərəf müqabilini anlamağı, öyrədir. Mən dəfələrlə futbol oynayan qızların dostlaşmaq, münasibətləri dəyərləndirmək, ünsiyyətdə problemlər yaşamamalarının şahidi olmuşam. Futbol həm daxili, həm də xarici konsentrasiyanın inkişafının ən təsirli yollarından biridir. Diqqət, konsentrasiya psixoloji amil olduğundan bu mövzu ilə əlaqədar araşdırma aparıldıq.

Bunu nəzərə alaraq tədqiqatımızı gənc futbolçu qızlar (15-16 yaş) üzərində qurmağa çalışdıq. Çünki xüsusən uşaqlıq və yeniyetməlik dövründə olan qız futbolçuların şəxsiyyətinin inkişaf sürəti digər dövrlərdən daha sürətli olur. Müntəzəm psixoloji hazırlıq xüsusən bu dövrdə tərbiyə olunur. Bununla belə, xarici ölkələrin nümunələrinə zidd olaraq, ölkəmizdə idmançılara və idman psixologiyasına məsləhət vermə praktikasını əsasən klub və milli komandalarda müəyyən tənqidi anlarda istifadə olunur. idmanda psixoloji dəstək və zehni hazırlıq haqqında bilməsi lazım olan bir şey odur ki, bu proses elmi bir prosesdir və məşqin özü isə pədaqoji prosesdir. Bu proses davamlı və müntəzəm olaraq proqramlaşdırılırsa, hər bir idmançı ayrı-ayrılıqda inkişaf edəcək və

gözlənilən uğurlar sürətlə davam edəcəkdir. İdmançılarımızın psixoloji ehtiyaclarına cavab verən layihələrin sayı, idman baxımından inkişaf edən ölkəmizdə barmaqla saymaq olar. Buna görə idmançıların hərtərəfli dəstəyinin əhəmiyyəti bir qədər artır.

İdman psixologiyasının maraq dairəsində olan bir sahə də gənc futbolçu qızlarının ailələridir. Futbolçu qızlara dəstək xüsusi ilə ailədə olmalıdır, onlar bu işin ayrılmaz hissəsinə çevrilməli, onlara bir komanda yoldaşı kimi dəstək verməlidirlər.

Ailədə Bir idmançının olması valideyn üzərinə düşən məsuliyyətli və çətin bir vəzifədir. Bundan əlavə, bu proses cəmiyyətimizin sosial və iqtisadi təzyiği ilə yanaşı, uşaqların uğuru və gələcək ailənin qurtuluşu kimi missiyaları ilə tamamlanır. Hər bir valideyn öz uşağına yaxşılıq etməyə çalışır. (4.)

Təəssüf ki, bəzən bu yolla getdikləri zaman səfərin sonunda ailənin və uşağın zədələndiyi hallar da ola bilər. Bunun üçün Bu dəstəyin bir hissəsi kimi, valideynlər uşaqları ilə necə ünsiyyət qurmağı, onların idman və emosional tələbatlarının necə olması barədə məşqçilər tərəfindən məlumatlandırılmalıdırlar. Ailə üzvlərinin tez-tez etdiyi səhvlərdən biri; uşaqlarını digər komanda üzvləri ilə müqayisə etmələridir. İdmanda bu müqayisə idman uğuruna əsaslanır və nəticədə öz təsirini göstərir. Belə bir vəziyyətdə, uşaqların çalışmaq həvəsini narahatlıq, arzuolunmaz səviyyəyə qaldırıla bilər və bir müddətdən sonra fəlakətə səbəb ola bilər. Futbolçu ailələrində daha bir çətinlik var o da onların məşqçilərlə ünsiyyətdə olmamaları. Bu ünsiyyət problemi də gənc futbolçu qızların motivasiyasına mənfi təsir göstərir. Belə böhranlı vəziyyətlərdə idman psixologları idmançıların səmərəli ünsiyyət qurma qabiliyyətini artıraraq, kompleksə səbəb

olan maneələri aşırırlar. Ekspert psixoloqları dəstəkləyən ailələr; onların uşaqlarının inkişafına və uğurlarına sərmayə qoyurlar.

Ölkəmizin futbol meydanlarında ən çox yayılmış problemlərdən biri də əsəb və emosional nəzarətdir. Əsəb problemi olan qız futbolçular; qəzəb problemləri altında motivasiya, bəzən diqqət-konsentrasiya və bəzən də hazırlıq səviyyəsinə təsir edə bilər. Hirsinə nəzarət etmək istəyən futbolçu qızlar, istirahət və məşqlərdə tənəffüs təlimlərinə diqqət etməlidirlər. Bu məsələ aktual olduğundan bəzi futbol klublarında yoqa və pilates dərsləri keçirilir (Məsələn 17 yaşlı qızlardan ibarət milli komanda) Bu kimi hallarda həkim psixoloq ilə sorğu keçirilməsi tövsiyə olunur. Bu vəziyyətlərdə futbolçularla diqqəti cəlb edici hərəkətlər, motivasiya xarakterli oyunlar və s. istiqamətlər seçilə bilər. Daimi zehni çalışan, hər bir futbolçu hirsini nəzarət edə bilər.

Məqsəd: Futbol ilə məşğul olan qızların psixoloji keyfiyyətlərini yoxlamaq (özünə güvən, diqqət və yarış stressi) və gələcəkdə onların psixoloji sabitliyini inkişaf etdirmək. Ona görə ki, gənc qız futbolçuların inkişaf mərhələlərində fiziki, texniki, taktiki, bununla bərabər onun şəxsiyyəti də inkişaf edir və bütün bu amillər onun psixoloji sabitliyinə də təsir göstərir. Şəxsiyyətə təsir edən hər hansı bir faktor, gələcəkdə futbolçunun zehni və fiziki performansına mənfi effekti verə bilər. Buna görə də, biz məşqçilər futbolçuların psixoloji bacarıqlarını, psixoloji təhsili artıraraq onların bir peşəkar futbolçu kimi inkişafını təmin etmiş oluruq.

Futbol psixologiyasının geniş şəkildə işlədiyi bir sahə məşqçi qrupudur. Məşqçilər bir komandanın liderləridir. Bu səbəbdən məşqçilərin rəhbərlik üslubları və ünsiyyət xüsusiyyətlərinə olan dəstəkləri çox işləri, çox

asan edər. Liderlik bacarıqlarını inkişaf etdirən məşqçilər; ünsiyyət, yaradıcılıq və emosional nəzarət edənlərdir. İdman psixoloqlarından dəstək alan məşqçilər futbolçuları ilə daha az problem yaşayırlar. Çünki nəticə baxımından yaşanan problem həm məşqçiyə, həm də futbolçuya aiddir. Bizim məşqçilərin vaxtlarını futbolçuların hədəflərinə yönəltmək, onlara bu işdə dəstək olmaq bir sıra psixoloji maneələri aradan qaldıra bilər. (2)

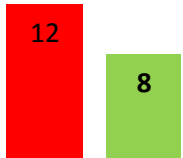
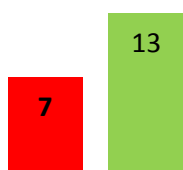
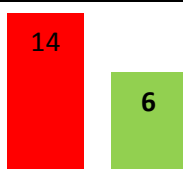
1. Tədqiqatın təşkili və metodları:

Tədqiqatın əsas və başlıca mərhələlərindən biri vəziyyətin düzgün təhlili, qiymətləndirilməsidir. Yaxşı bir təhlil və qiymətləndirmə mərhələsindən sonra ortaya çıxan güclü - zəif tərəflər istiqamətində məqsədə nail olmaq üçün iş başlanılır. Apardığımız tədqiqat 15-16 yaşlı qızlardan ibarət Azərbaycan milli komandanın təlim məşq toplanışında olduğu zaman təşkil olunmuşdur. Tədqiqatın metodu test sorğuları əsasında idi. Tədqiqatda diqqət, yarış stressi və özünə güvən (5) testindən istifadə olunmuşdur bu testdə 20 qız futbolçu iştirak etmişdir.

#	Oyunçununadı	Yaş	Mövqe
1	Əliyeva Nərgiz	16	Q
2	Əkbərova İlahə	15	Q
3	Soley Deli	16	YM
4	Ersoy Melis	16	M
5	Mirzəliyeva Nigar	15	M
6	Niftəliyeva Ləman	16	M
7	Əhmədova Nigar	15	M
8	Cakan Seval	16	YM
9	Nesrine Maria	15	YM
10	Əlizadə Lamiyə	15	YM
11	Çelik Birgül	16	H
12	Bozkaya Neslihan	16	YM
13	Alina Nəhmədova	15	YM
14	Əliyeva Coşqunə	15	YM
15	Bayramova Ramilə	15	YM
16	Səfəraliyeva Pərvin	15	YM
17	Mustafazadə Ləman	15	H
18	Anna Abuaşvili	16	H
19	Əsgərzadə Elvira	16	Q
20	Muradova Aysun	15	M

Tədqiqat nəticələri: CƏDVƏL 1

Tədqiqatın nəticələri və müzakirəsi: tədqiqatın nəticələrindən aydın oldu ki, futbol ilə məşğul olan qızların yetişkənlik dövründə bəzi psixoloji keyfiyyətlərin sabitliyində qüsurlar vardır. Konstrasiyanın pozulması və qorxu hissi onlara uğur qazanmada əngəllər yaradır. Bunu nəzərə alaraq bu problemlə istiqamətdə məşqlərə davam etdirmək və bunların aradan qaldırılması üçün spesifik hərəkətlərə daha çox üstünlük verilməsinə ehtiyac var

#	TESTİN ADI	İŞTİRAKÇILARIN SAYI	FAİZ CƏMI
1.	Diqqət testi		60%-40%
2.	Özünə güvən testi		65%-35%
3.	Yarışma stressi testi		70%-30%

QEYD: Mənfi cavab 

Müsbət cavab 

Ədəbiyyatlar:

1. Başer, E., Uygulamalı Spor Psikolojisi, Bağırçan Yayınevi, 54-63, Ankara, 1998
2. Emin Kuru, Gülsüm Baştuğ, Bayan ve Erkek futbolçuların psixolojik ihtiyaçlarının cinsiyet deęişkenine göre incelenmesi, (Spormetre Beden Eęitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2006, IV (3) 117-126)
3. Aşçı F.H., Bayan Futbolcularda Kaygı ve Kendini Fiziksel Algılama Düzeyi, Spor Bilimleri Dergisi, Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 9 (3), 3-10, Ankara, 1998.
4. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры Киев: Олимпийская литература, 1998, - 336 с.
5. Mənbə: <https://www.brianmac.co.uk/scat.htm>