

PEŞƏKAR MƏŞQÇİ OLMAQ ÜÇÜN ƏSAS PSIXOLOJİ BACARIQLAR

p.ü.f.d., dos. A.R. Bünyatova

Azərbaycan İdman Akademiyası

aynur.bunyatova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-3287-9462

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 14 oktyabr 2024

Dərc olunub: 25 dekabr 2024

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Məqalə peşəkar məşqçi olmaq üçün tələb olunan əsas psixoloji bacarıqların ətraflı təhlilinə həsr olunub. Məşqçi-idmançı münasibətlərinin vacibliyi vurğulanır, idmançıların emosional vəziyyətlərinin idarə olunması, motivasiyasının artırılması və liderlik bacarıqlarının inkişafı geniş müzakirə edilir. Emosional sabitlik, açıq kommunikasiya, tənqidi düşüncə və strateji planlaşdırma kimi bacarıqların idmançıların performansında müstəsna rol oynadığı izah olunur. Məqalə etik prinsiplərin qorunmasının və məşqçinin öz peşəkar bacarıqlarını davamlı olaraq inkişaf etdirməsinin əhəmiyyətini qeyd edir. Müasir texnologiyaların idman psixologiyasına inteqrasiyası və onların idmançıların hazırlığına təsiri də nəzərdən keçirilir.

Həmçinin, məqalədə məşqçi tərəfindən göstərilən psixoloji dəstəyin və liderliyin idmançıların potensialının üzə çıxmasına, onların həm fiziki, həm də emosional göstəricilərinin yaxşılaşmasına təsiri tədqiq olunur. Müəllif, məşqçinin yalnız texniki biliklərə deyil, həm də idmançıların psixoloji rifahını dəstəkləməkdəki roluna xüsusi diqqət çəkir. Məqalədə təqdim olunan araşdırmalar, məşqçilərin liderlik qabiliyyətlərinin və effektiv ünsiyyət bacarıqlarının idmançılarla münasibətlərin keyfiyyətinə və onların uğurlarına olan təsirini sübut edir.

Açar sözlər: məşqçi, psixoloji bacarıqlar, emosional sabitlik, motivasiya, kommunikasiya, liderlik, idman psixologiyası, strateji planlama.

Məşqçinin idmançı üçün nə qədər vacib fiqur olduğunu təsdiqləyən çoxsaylı tədqiqatlar və mütəxəssislərin rəyləri mövcuddur. Onların üzərində aparılmış araşdırmalar məşqçi-idmançı münasibətlərinin idmançının uğurunda, həmçinin onun fiziki və emosional inkişafında necə əsas rol oynadığını göstərir. Bu münasibətlərdə məşqçinin liderlik, motivasiya və psixoloji dəstək qabiliyyətləri idmançının potensialını tam şəkildə açmağa imkan yaradır.

Məsələn, **Jowett və Cockerill** (2003) tərəfindən aparılan tədqiqat məşqçi-idmançı münasibətlərində qarşılıqlı etibar və əməkdaşlığın nə qədər vacib olduğunu vurğulayır. Müəlliflər qeyd edirlər ki, bu münasibətlər idmançının yalnız fiziki hazırlığına deyil, eyni zamanda onun emosional rifahına da böyük təsir göstərir [1].

Bundan əlavə, **Côté və Gilbert** (2009) idman məşqçiliyinin effektivliyini təhlil edərkən, uğurlu məşqçilərin yalnız texniki bacarıqlara deyil, həm də idmançıların mənəvi və psixoloji inkişafına fokuslanmasının vacibliyini vurğulayırlar. Onlar belə qənaətə gəlirlər: "*Effective coaching encompasses not only the design of training programs but also the moral and psychological development of athletes.*" Bu yanaşma məşqçinin təkə təlim programlarını hazırlamaqla kifayətlənməyib, eyni zamanda idmançının psixoloji rifahını dəstəkləməsinin vacibliyini vurğulayır [2].

Eyni zamanda, **Horn** (2008) öz kitabında idman psixologiyasının inkişafı və məşqçinin idmançının uğuruna təsirini geniş şəkildə araşdırır. Onun tədqiqatları göstərir ki, psixoloji dəstək və motivasiya məşqçinin idmançının emosional vəziyyətini yaxşılaşdırmaq və onun hədəflərinə çatmasına kömək etməkdə mühüm rol oynayır [3].

Nəhayət, **Gould, Greenleaf və Chung** (2002) tərəfindən aparılan araşdırmada amerikalı olimpiya məşqçilərinin təcrübələri təhlil edilir. Müəlliflər qeyd edirlər ki, məşqçilərin liderlik, motivasiya və emosional dəstək qabiliyyətləri idmançıların uğurunda mühüm rol oynayır [4]

Bu tədqiqatlar məşqçinin yalnız texniki hazırlıqdan daha çox, idmançının psixoloji və emosional inkişafında necə vacib bir rol oynadığını göstərir. Bu, məşqçinin liderlik bacarıqları, motivasiya vermək qabiliyyəti və emosional dəstəyi ilə əlaqədardır.

Gəlin indi peşəkar məşqçi olmaq üçün hansı əsas psixoloji bacarıqları inkişaf etdirmək lazım olduğunu araşdıraq.

Birincisi, məşqçinin **emosional sabitliyi** idmançıların fiziki və psixoloji inkişafında böyük rol oynayır. Bu bacarıq məşqçinin stresli vəziyyətlərdə sakitliyini qoruyub saxlaması və komandanın və ya idmançının emosional vəziyyətinə müsbət təsir göstərməsi ilə əlaqəlidir. Emosional sabitlik məşqçinin liderlik keyfiyyətlərinin ayrılmaz hissəsidir və idmançıların uğur qazanmasına, motivasiya olunmasına və çətinliklərin öhdəsindən gəlməsinə kömək edir.

Emosional sabit məşqçi stres və təzyiqlə şəraitində düzgün qərarlar verə bilir və bu, idmançılara stresli yarışlarda və ya çətin təlimlərdə nümunə göstərir. Tədqiqatlar göstərir ki, məşqçinin emosional vəziyyəti birbaşa idmançıların performansına təsir edir. **Cranmer və Myers** (2017) tərəfindən aparılan tədqiqatda qeyd olunur ki, məşqçinin emosional sabitliyi komanda nəticələrini və idmançının performansını artırır, çünki emosional baxımdan stabil məşqçi idmançılara psixoloji dəstək verir və onların narahatlığını azaltmağa kömək edir. [5]

Emosional sabitlik bacarığı məşqçiyə aşağıdakı sahələrdə kömək edir:

1. **Stresin idarə edilməsi.** Məşqçi, öz emosiyalarını nəzarətdə saxlayaraq stresli vəziyyətlərdə sakit və qərarlı davranır. Bu, xüsusilə yarışlar zamanı və ya idmançının şəxsi çətinliklər yaşadığı anlarda vacibdir.

Məşqçi idmançıya vəziyyəti düzgün qiymətləndirməyə və düzgün qərarlar qəbul etməyə kömək edir.

2. **Daimi dəstək və motivasiya.** Emosional sabit məşqçi hər zaman idmançıya dəstək olmağa və onu ruhlandırmağa hazırdır. Onlar idmançının zəif anlarında belə güclü dəstək verir, onu təşviq edir və motivasiya etməyə davam edir.
3. **Qarşılıqlı hörmətin yaranması.** Emosional sabit məşqçi idmançının güvənini qazanır və onunla qarşılıqlı hörmət üzərində qurulmuş bir əlaqə yaradır. İdmançılar məşqçinin emosional möhkəmliyinə güvənir və bunun nəticəsində daha sakit və öz-lərinə inamlı olurlar.
4. **Məşq prosesi və yarış zamanı təmkinlilik.** Yarışlar və çətin məşqlər zamanı məşqçinin emosional reaksiyaları idmançılara böyük təsir göstərir. Məşqçi öz emosiyalarını təmkinlə idarə etdikdə, idmançılar da öz performanslarına daha sakit yanaşır və özlərini daha inamlı hiss edirlər.

Məşqçinin emosional sabitliyinin inkişafı üçün məşqçilərə stress idarəetmə texnikalarını öyrənmək, özünüidarəetmə və diqqət mərkəzliliyini artıran meditasiya kimi vasitələrdən istifadə etmək tövsiyə olunur. Bu, məşqçiyə yalnız özünü deyil, həm də idmançısını emosional cəhətdən idarə etməkdə kömək edir və ümumi nəticələrə müsbət təsir göstərir.

İkincisi, məşqçinin **açıq kommunikasiya bacarıqları** idmançı ilə düzgün anlaşmanı təmin etmək üçün vacib amillərdən də biridir. Açıq və effektiv ünsiyyət məşqçi-idmançı münasibətlərinin əsasını təşkil edir. Məşqçi idmançıya aydın və anlaşılan mesajlar göndərməli, onun suallarını və narahatlıqlarını diqqətlə dinləməlidir. Bu, idmançının məşqçinin təlimatlarını dəqiq şəkildə başa düşməsinə və onun gözləntilərinə uyğun davranmasına kömək edir.

Açıq kommunikasiya bacarığı məşqçiyə aşağıdakı sahələrdə kömək edir:

1. **Konstruktiv rəy vermə.** Məşqçi, idmançının inkişafını konstruktiv tənqid vasitə-

silə qiymətləndirməlidir. Bu, idmançıya nəyi düzgün etdiyini və hansı sahələrdə inkişaf etməli olduğunu anlamaya kömək edir. Konstruktiv rəy idmançını motivasiya etməli və onun daha yaxşı inkişaf etməsi üçün dəstək olmalıdır.

- 2. Qarşılıqlı anlaşmanın təmin edilməsi** Açıq kommunikasiya qarşılıqlı anlaşmanın formalaşmasını təmin edir. Məşqçi, idmançının suallarını və narahatlıqlarını diqqətlə dinləməli, ehtiyaclarına uyğun məsləhətlər verməlidir. Bu yanaşma idmançı ilə məşqçi arasında etibar yaradır və işbirliyini gücləndirir.

Üçüncü bacarıq **tənqidi düşüncədir**. Bu bacarıq, məşqçinin idmançının inkişafına və təlim prosesinin təkmilləşdirilməsinə obyektiv yanaşmasına imkan yaradır. Məşqçi problemləri analiz edərək ən uyğun həll yollarını tapır. Tənqidi düşüncə məşqçiyə yalnız idmançının texniki bacarıqlarını deyil, həm də onun psixoloji vəziyyətini nəzərə alaraq, təlim prosesini daha effektiv şəkildə optimallaşdırmağa kömək edir.

Tənqidi düşüncə bacarığı məşqçiyə aşağıdakı sahələrdə kömək edir:

- 1. Məlumatlara əsaslanan qərarlar** Məşqçi, idmançının göstəricilərini təhlil edərək təlim prosesində hansı yanaşmaların daha yaxşı nəticə verdiyini və hansı dəyişikliklərin tələb olunduğunu müəyyən edir. Bu analiz idmançının performansını yüksəltməkdə mühüm rol oynayır və təlimin effektivliyini artırır.
- 2. Yaradıcı problemlərin həlli** Hər bir idmançı ilə işləmək fərqli yanaşmalar tələb edə bilər. Tənqidi düşüncə məşqçiyə gözlənilməz çətinliklər qarşısında yaradıcı həll yolları tapmağa kömək edir. Bu, təlimin fərdiləşdirilməsinə və idmançının fərdi ehtiyaclarına cavab verilməsinə şərait yaradır.

Dördüncü bacarıq, məşqçinin peşəkar fəaliyyətində **etik prinsiplərə əməl etmək** bacarığıdır. Etik davranışlar, idmançı ilə məşqçi arasında qarşılıqlı etibarın qurulmasına və bu mü-

nasibətlərin uzunmüddətli olmasına kömək edir. Məşqçinin ədalətli, şəffaf və məsuliyyətli davranışı idmançıların motivasiyasını və performansını artırır, həmçinin onların emosional rifahına müsbət təsir göstərir. Etik prinsiplərə riayət etmək həm də peşəkar idman mühitində sağlam rəqabət və əxlaqi dəyərlərin qorunmasına kömək edir.

Etik prinsiplərə əməl etmək bacarığı məşqçiyə aşağıdakı sahələrdə kömək edir:

- 1. Etik prinsiplərin məşqçi-idmançı münasibətlərinə təsiri.**

Etik prinsiplərə sadıqlıq məşqçi-idmançı münasibətlərinin təməlini təşkil edir. Məşqçi idmançılarla ədalətli və şəffaf şəkildə işlədikdə, idmançıların ona olan etibarını artır. Bu, idmançıların məşqçinin təlimatlarına daha çox diqqət və motivasiya ilə yanaşmasına səbəb olur. Məşqçi idmançının uğuruna dəstək olmaq üçün hər zaman etik çərçivədə davranmalıdır ki, idmançının psixoloji və fiziki inkişafı davamlı olsun.

- 2. Şəxsi məlumatların qorunması**

İdmançıların şəxsi və peşəkar məlumatları, xüsusən də sağlamlıq və performansla bağlı məlumatlar çox məxfi xarakter daşıyır. Məşqçi bu məlumatları tamamilə məxfi saxlamalı və yalnız icazə verilən şəxslərlə bölüşməlidir. Məşqçinin şəxsi məlumatlara hörmət etməsi idmançının ona olan güvənini artırır və sağlam iş mühiti yaradır.

- 3. Şəffaflıq və ədalətli davranışın əhəmiyyəti**

Şəffaflıq və ədalətli davranış məşqçi-idmançı münasibətlərinin uğurlu olmasında mühüm rol oynayır. Məşqçi hər zaman idmançının inkişafı ilə bağlı dürüst rəy bildirməli və obyektiv qərarlar qəbul etməlidir. Ədalətli rəftar idmançıların performanslarını ədalətli şəkildə qiymətləndirmək, onların zəif və güclü tərəflərini obyektiv təhlil etmək və onların təlim prosesinə uyğun dəyişikliklər tətbiq etməkdən ibarətdir.

Beşinci bacarıq, məşqçinin **liderlik bacarıqları**. Uğurlu məşqçi yalnız texniki biliklərə deyil, eyni zamanda güclü liderlik keyfiyyətlərinə malik olmalıdır. Liderlik, məşqçinin idmançıları motivasiya etmək, komandada birlik yaratmaq və çətinliklərin öhdəsindən gəlməyə kömək etmək qabiliyyətini əhatə edir. Bu bacarıqlar idmançıların performansını gücləndirir və onların potensialını tam şəkildə ortaya qoymasına şərait yaradır [6, 7].

Liderlik bacarığı məşqçiyə aşağıdakı sahələrdə kömək edir:

1. Rəhbərlik və motivasiya metodları

Məşqçi idmançılara effektiv rəhbərlik etməklə onların fiziki və psixoloji inkişafına dəstək verir. Liderlik məşqçinin idmançını doğru istiqamətə yönəltməsi, ona məqsədlərinə çatmaqda yardım etməsi və onu motivasiya etməsi ilə əlaqədardır. Motivasiya, idmançıların ən yüksək performansla çatmaları üçün vacib bir vasitədir və məşqçi liderlik bacarığı ilə bu motivasiyanı təmin edir.

2. Komanda daxilində liderlik.

Komanda idmanlarında liderlik xüsusilə vacibdir. Məşqçi komandada birlik və qarşılıqlı dəstəyi təşviq etməlidir. Güclü lider olan məşqçi, komandanın bir-birinə dəstək olmasını, birlikdə işləməsini və qələbəyə fokuslanmasını təmin edir. Bu, idmançıların həm fərdi performanslarına, həm də komanda daxilindəki nəticələrinə müsbət təsir göstərir.

3. Çətinliklər qarşısında liderlik.

Məşqçinin liderlik bacarıqları, xüsusilə çətin vəziyyətlərdə özünü göstərir. Yarış zamanı və ya ağır məşqlərdə idmançılar gərginlik və stresslə üzləşə bilərlər. Güclü lider olan məşqçi bu çətinliklər qarşısında sakit və qərarlı davranır, idmançılarına təzyiqin öhdəsindən gəlməyi və çətin vəziyyətlərdə fokuslanmağı öyrədir. Məşqçi idmançılara problemləri həll etməkdə dəstək olur və onları ruhdan düşməməyə təşviq edir.

4. İnsani və etik liderlik

Liderlik bacarıqları yalnız texniki və taktiki qərarlara deyil, həm də insani və etik yanaşmaya əsaslanır. Məşqçi idmançılara dəyərli bir komanda üzvü

kimi yanaşmalı, onların şəxsi inkişafına və rifahına qayğı göstərməlidir. Etik liderlik idmançıların həm peşəkar, həm də şəxsi həyatda güclü və özünə inamlı fərdlər kimi inkişafına təkan verir.

Nəticə. Peşəkar məşqçi olmaq üçün əsas psixoloji bacarıqlar idmançının yalnız fiziki deyil, həm də emosional və psixoloji inkişafında böyük rol oynayır. Məşqçinin emosional sabitliyi, açıq kommunikasiya, tənqidi düşüncə və strateji planlama kimi bacarıqları idmançı ilə qarşılıqlı etibarın və effektiv işbirliyinin əsasını təşkil edir. Bu bacarıqlar, həmçinin idmançının motivasiyasını artırmaq, onun potensialını tam şəkildə üzə çıxarmaq və çətinliklərin öhdəsindən gəlməkdə mühüm rol oynayır.

Məşqçi yalnız idmançının texniki hazırlığını deyil, eyni zamanda onun psixoloji vəziyyətini də nəzərə almalıdır. Etik prinsiplərə əməl etmək və texnologiyadan düzgün istifadə etmək idmançı-məşqçi münasibətlərində şəffaflıq və ədalətli yanaşmanı təmin edir, bu da idmançının inkişafına müsbət təsir göstərir. [8] Ümumilikdə, peşəkar məşqçi, öz bacarıqlarını daim təkmilləşdirərək və yeni metodları tətbiq edərək, idmançıların uğurunu və rifahını təmin edir. Bu bacarıqların düzgün tətbiqi, idmançının həm qısamüddətli, həm də uzunmüddətli məqsədlərinə çatmasına kömək edir və ümumi komanda mühitini sağlam və məhsuldar saxlayır.

ƏDƏBİYYAT

1. **Jowett S., Cockerill I.M.** *Coach-Athlete Relationships in Successful Coaching*. Sports Science Review, 2003, 12 (2), 1-15.
2. **Côté J., Gilbert W.** *An Integrative Definition of Coaching Effectiveness and Expertise*. International Journal of Sports Science & Coaching, 2009, 4(3), 307-323.
3. **Horn T.S.** *Advances in Sport Psychology*. Human Kinetics, 2008.
4. **Gould D., Greenleaf C., Chung Y.** *A Survey of U.S. Olympic Coaches: Variables Perceived to Have Influenced Athlete Performances and Coach Effectiveness*.

- The Sport Psychologist, 2002, 16 (3), 299-316.
5. **Cranmer G.A., Myers S.A.** *The Relationship Between Emotional Regulation and Coaching Leadership*. The International Journal of Sport and Exercise Psychology, 2017, 15 (3), 214-226.
 6. **Chelladurai P., Saleh S.D.** *Dimensions of Leader Behavior in Sports: Development of a Leadership Scale*. Journal of Sport Psychology, 1980, 2(1), 34-45.
 7. **Vallerand R.J., Losier G.F.** *An Integrative Analysis of Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport*. Journal of Applied Sport Psychology, 1999, 11(1), 142-169.
 8. **Буньятова А.Р.** *Программа BLS, UNICEF «Основные жизненные навыки», как метод социально психологической реабилитации для восстановления работоспособности спортсменов*, 2023.

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАВЫКИ ТРЕНЕРА

д.ф.п, доц. А.Р. Буньятова

Академия Спорта Азербайджана

aynur.bunyatova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-3287-9462

Аннотация. Статья посвящена детальному анализу ключевых психологических навыков, необходимых для профессионального тренера. Подчеркивается важность взаимоотношений между тренером и спортсменом, управление их эмоциональным состоянием, повышение мотивации и развитие лидерских качеств. Рассматриваются такие навыки, как эмоциональная стабильность, открытая коммуникация, критическое мышление и стратегическое планирование, которые играют важную роль в спортивных достижениях. Также выделяется значимость соблюдения этических принципов и постоянного профессионального роста тренера. Освещается влияние современных технологий на спортивную психологию и подготовку спортсменов.

Кроме того, в статье исследуется, как

психологическая поддержка и лидерство со стороны тренера способствуют раскрытию потенциала спортсменов, улучшению их физических и эмоциональных показателей. Автор акцентирует внимание на том, что успешный тренер должен владеть не только техническими знаниями, но и быть готовым поддерживать психологическое благополучие своих подопечных. Представленные исследования демонстрируют, что лидерские качества и эффективные коммуникативные способности тренера оказывают существенное влияние на качество взаимоотношений со спортсменами и их успехи.

Ключевые слова: тренер, психологические навыки, эмоциональная стабильность, мотивация, коммуникация, лидерство, спортивная психология, стратегическое планирование.

KEY PSYCHOLOGICAL SKILLS FOR BEING A PROFESSIONAL COACH**PhD, ass. prof. A.R. Bunyatova***Azerbaijan Sports Academy*aynur.bunyatova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-3287-9462

Annotation. The article provides a detailed analysis of the essential psychological skills required for professional coaches. It emphasizes the importance of coach-athlete relationships, managing athletes' emotional states, enhancing motivation, and developing leadership qualities. Skills such as emotional stability, open communication, critical thinking, and strategic planning are identified as playing a pivotal role in athletic success. The article also highlights the significance of adhering to ethical principles and the coach's commitment to continuous professional development. The integration of modern technologies into sports psychology and their impact on athlete training is also explored.

Moreover, the study examines how psychological support and leadership provided by coaches contribute to unlocking athletes' potential and improving their physical and emotional performance. The author stresses that a successful coach should not only possess technical expertise but also focus on the psychological well-being of athletes. The findings presented in the article demonstrate that a coach's leadership skills and effective communication significantly influence the quality of relationships with athletes and their achievements.

Keywords: *coach, psychological skills, emotional stability, motivation, communication, leadership, sports psychology, strategic planning.*