

KAZIM ƏLİYEV

**İDMANÇININ
QƏLƏBƏ
PSIXOLOGİYASI**

BAKI-2008

7A
Ə-51

Elmi redaktor:	Tomas İsmayılov
Məsləhətçi-redaktor:	Bəxtiyar Fərəcbəyli
Rəyçilər;	V.Əhmədov, T.İsmayılov, R.Cavadov, X.Isayev

**KAZIM ƏLİYEV,
"İDMANÇININ QƏLƏBƏ PSIXOLOGİYASI"**

Bakı, "Ozan" - 2008, 200 səh.

Kitab idman mübarizəsində psixologiyanın aparıcı və əvəzsiz rolunu göstərir və onun idarə olunmasının yollarını açıqlayır, yeni psixoloji təlim üsulları təklif edir. Əsərdə idmançının yarış vaxtı yüksək mübarizə hazırlığını yaratmaq və idarə etmək yolları göstərilmişdir.

"İdmançının qələbə psixologiyası" məşqçilər, idmançılar, idman həkimləri və psixoloqları üçün maraqlı ola bilər. Kitab geniş oxucu auditoriyası üçün nəzərdə tutulmuşdur.

4702060206-57
Ə 2008
On-047-08

"Ozan" - 2008

IDMANÇI ANDI

*Mən, idmançılar ailəsinə daxil olmaqla haqqa və ədalətə xidmət
edəcəyimə and içirəm!*

*Bütün fikrimi və əqidəmi elmə, Islama və insanlığa
yönəldəcəyimə and içirəm!*

Amalımın qurub-yaratmaq və yaşatmaq olacağına and içirəm!

*Bütün qüvvəmi Vətənimin dünyada tanınmasına və
bütövlüyünə sərf edəcəyimə and içirəm!*

*Əgər andımı pozaraq bu yoldan çıxsam, hər hansı bir cəzanı
çəkməyə hazıram!*

MÜƏLLİFDƏN

Hörmətli oxucular, sizin hər birinizi salamlayıram və həyatımı həsr etdiyim idmanda keçirdiyim illərin təcrübəsinə əsaslanaraq qələmə aldığım bu kitabı məmnuniyyətlə sizlərə təqdim edirəm.

Öncə onu demək istəyirəm ki, kitab idmanımızın heç də ən yaxşı çağlarını yaşamadığı bir vaxtda yazılmışdır. Mən bu kitabı yazmaqla düz 33 il bundan öncə qəlbimdə baş qaldıran arzuların və fikirlərimin, nəhayət ki, həyatda öz əksini tapması üçün onları idman aləminə, geniş ictimaiyyətə təqdim edirəm. Mən arzu edərdim ki, hər idman növü üzrə ayrı-ayrılıqda silsilə kitablar yazılsın və bu kitabların hər birində həmin idman növünün geniş hazırlıq planı ətraflı şərh edilsin. Bu hazırlıqların özü isə başlanğıc qrupdan tutmuş usta idmançıların hazırlıq səviyyəsinədək bütün mərhələləri əhatə etmiş olsun. Belə hazırlıq kitabları idmançının nəzəri, psixoloji, texniki, taktiki və fiziki hazırlığı haqqında ola bilər. Qeyd edək ki, hər idman növünün spesifik xüsusiyyətləri var və elə buna görə də ayrı-ayrı idman növləri üzrə hazırlıq xüsusi yanaşma tələb edir. Bu cəhət yazılacaq kitablarda mütləq nəzərə alınmalıdır.

Nəhayət, arzularımdan biri də odur ki, maddi-texniki bazamız yüksəldikcə ölkənin bütün yığma komandalarının müəyyən sikl hazırlığı video lentə alınsın, audio disklərə köçürülsün və bunların əsasında müəyyən dərs proqramı yaradılsın. Bununla tez bir zamanda həm məşqçilərin, həm də idmançıların bilik və bacarıqlarının yüksəlişinə nail olmaq mümkündür. Bu hazırlığı hər bir məşqçi və idmançı öz idman zalında həyata keçirə bilər. Beləliklə, maddi cəhətdən ucuz, fiziki baxımdan asan başa gələn hazırlığı hər bir idmançıya çatdırmaq mümkün olar.

İstərdim ki, yüksək səviyyəli hazırlıqlar keçirmək üçün hər bir idman növü üçün bu günün tələblərinə uyğun fiziki hazırlıq trenacorlarından başqa, texniki, taktiki hazırlıq üçün də müasir trenacorlar yaradılsın. Həm də tək yığma komandanın yox, ölkənin bütün komandalarının belə trenacorlarda işləmək imkanı olsun. Bu halda biz dünya idmanında öz sözünü deyən və öz yeri olan ölkələr sırasında dayana bilərik.

Kitabın ərsəyə gəlməsində mənə maddi və mənəvi dəstək verən, idman sahəsində imkanlarımı açıb göstərməyimə böyük kömək göstərən, fizika elmləri namizədi, sözün əsl mənasında ziyalı alim, dostum Bəxtiyar Fərəcbəyliyə xüsusi minnətdarlığımı bildirirəm.

Eləcə də kitaba rəy verən filologiya elmləri namizədi, Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının pedaqogika və psixologiya kafedrasının dosenti, əsl elm adamı olan Tomas İsmayılova mənə göstərdiyi səmimi köməyinə və verdiyi məsləhətlərinə görə xüsusi minnətdarlığımı ifadə edirəm. Azərbaycanda idman psixologiyası elminin ağsaqqalına bir daha səmimi qəlbdən böyük ehtiramımı və təşəkkürümü çatdırıram.

Həmçinin kitaba ikinci rəy verən BDU-nun psixologiya kafedrasının dosenti, psixologiya elmləri namizədi F.Ə.Cavadova çox geniş, dolğun və mənalı rəyinə görə dərin minnətdarlığımı bildirirəm.

Kitaba üçüncü rəy verən peşəkar idmançı, sərbəst güləş üzrə SSRİ, Dünya və Avropa çempionu, Milli Olimpiya Komitəsinin vitse-prezidenti Xəzər İsayevə də öz dərin minnətdarlığımı bildirmək istəyirəm. Onun peşəkar fikirləri kitabın ərsəyə gəlməsində mənə çox kömək oldu.

Yuxarıda adlarını çəkdiyim şəxslər üçün Böyük Allahdan cənsağlığı, uzun ömür və xoşbəxtlik diləyirəm.

Hörmətli oxucular! Kitabı oxumaq istəyinizi yüksək səviyyədə qiymətləndirir, tənqidi fikirlərinizə hörmətlə yanaşır və ümumiyyətlə, kitabla maraqlanıb onu əlinizə gətirdüyünüzə, onu oxumağa başladığınıza görə Sizlərə bəri başdan dərin minnətdarlığımı ifadə edirəm.

GİRİŞ

İdman — gənc nəslin gündən-günə
artan potensialını qurub-yaratmağa
yönəldə bilən güclü bir mexanizmdir.

Müqəddəs kitabımızda deyilir: “Bir nəfər xəlf ola bilər”. Bu kəlam hamımızın şahidliyi ilə həyatda öz təsdiqini tapdı: Ulu Öndərimiz Heydər Əliyev çoxlarının həтта ümidini itirdiyi bir vaxtda böyük yaradan tərəfindən ona bəxş edilən müqəddəs ruhu və iradəsilə xalqın qarşısına çıxdı və Azərbaycanı məhvədən xilas edib bugünkü dünya rəqabətinə qadir olan bir səviyyəyə ucaltdı. Budur, həqiqət, budur, reallıq! Buna görə də mən möhkəm inanıram ki, qarşıda bir nəfər meydana çıxacaq və insanlığa qorxu olan əqidə məhvinə qarşı durub yer üzündə həyatın varlığını qoruyacaq. Mən buna əminəm!

Ruhumuzun, əqlimizin və cismimizin vahid qüvvəsini duymaq, onu idarə etməyə qadir olmaq, bununla da insanın imkanlarının nə qədər tükənməz olduğunu məşqçi və idmançılarımıza aşılamaq arzusu məni bu kitabı yazmağa sövq etdi. Mənim qənaətimə görə, ruhumuzun, əqlimizin və cismimizin vahid olan qüvvəsi bizim psixoloji durumumuzu müəyyən edir ki, bu da tək idmanda deyil, digər fəaliyyət sahələrində də bütün həyatımız boyu bizə gərəkdir.

Deməli, nə qədər çox gənc idmanla məşğul olaraq psixoloji cəhətdən möhkəmlənərsə, bir o qədər də çox gənc həyatın eniş-yoxuşunda, mürəkkəb psixoloji məqamlarda aciz qalmaz. İnsanın həyatda müvəffəqiyyət qazanması onun psixoloji cəhətdən özünü dərk etməsindən asılıdır.

“Qurani-Kərim”də deyilir: Mən Sizləri torpaqdan yaratdım. Tanrı Adəmin bədənini gildən yaradıb, ona can üfürdü, onun bədənində həyat nəfəsi dəydi, ağılı, iradəsi və hissləri

fəaliyyətə başladı.

Bizə dərslərimizdə daim belə bir ideyanı aşılayıblar: təbiət canlılar (insan, heyvan, həşərat və s.) və cansızlardan (dağlar, dərələr, sular və s.) ibarətdir. Bu cür mövqe ilə, əslində, canlılarla, cansızlar qarşı-qarşıya qoyulur.

Halbuki, təbiətdə hər şey çox kiçik zərrəciklərdən (elektron, atom, molekul, hüceyrə və s.) ibarətdir. Biz bunu təbiət elmlərindən bilirik. Canlılar da, cansızlar da zərrəciklərdən təşkil olunmuşdur və bu zərrəciklərin ətraf mühitə, onun dəyişməsinə reaksiyası fundamental baxımdan eynidir. Buna görə də biz bu cür yanaşmada cansızları canlılardan ayırmamalıyıq. Biz sadəcə, canlılar və cansızların harmoniyasından danışmalıyıq. Canlılar müəyyən dövrdən sonra cism kimi kiçik zərrəciklərə qayıdır. Kiçik zərrəciklər olaraq canlılar sadələşir. Sonradan bu kiçik zərrəciklər müxtəlif yollarla insan orqanizminin — canlıların təşkilində iştirak edir, onları qidalandırır və s. Bu hadisə ardıcıl sikllərlə davam edir və əslər boyu təkrarlanır.

Əslində, bu zərrəciklərdə insanın təkamülü, bütün gələcək həyatı haqqında məlumatlar vardır. İnsanın düşdüyü mühitdən asılı olaraq bu zərrəciklər özünü uyğun şəkildə bürüzə verir — onlardakı informasiyalar ya zəifləyir, ya da daha da inkişaf edir. Məhz bu dövrdə insanın ruhunun formalaşması baş verir. Məhz bu dövrdə böyüməkdə olan insana köməksiz olduğu üçün sərbəst şərait yaratmaqla onun ruhunun tam formalaşmasına və beləliklə də, gələcək şəxsiyyətin — mübariz bir insanın təşəkkül tapmasına nail olmaq mümkündür.

İnsan ruhu şəxsin yaşadığı mühitdən və həyat tərzindən asılı olaraq qurub-yarada bilir və yaxud əksinə, məhv olar. Biz hamımız həyatın böyük müsabiqəsinin və mübarizəsinin iştirakçısıyıq. Bunu istəsək də, istəməsək də belədir. Bu müsabiqədə və mübarizədə hərtərəfli, möhkəm insanlar irəli çıxır, fərqlənə bilməyənlər isə ümumi həyat fəaliyyətində iştirak edirlər. Bilməliyik ki, insan həyat çərçivəsində mövcud

olan qanunlara tabedir. Bunlardan aşağıdakıları fərqləndirə bilərik [2]:

1. Yaşamaq uğrunda mübarizə.
2. İnsan nəslinin artırılması və həyatın davamı.
3. Bu nəslin və həyatın qayğısı, qorunub nəsil-dən-nəslə saf və təmiz çatdırılması.

Bu gün — kompyuter və texnikanın sürətlə inkişafı dövründə tərəqqi ilə bərabər, insana kənardan mənfi təsirlər də sürətlə artır. Biz belə bir fakta nəzər sala bilərik ki, əksər uşaqlar və cavanlar dəhşətli kino, cizgi filmlərinə tamaşa etməyə və bu qəbildən olan kitabları oxumağa çox böyük həvəs göstərilir. Belə dəhşətli filmlər və kitablar yeniyetmələrin, gənclərin psixologiyasını tamam korlayır, onları uçuruma, hətta mən deyərdim ki, məhvə sürükləyir. Bu tendensiya getdikcə artır, çünki dünya kinomotoqrafiyası bundan çox böyük qazanc götürür və bunun qarşısını almaq getdikcə çətinləşir. Bu, bəşəriyyətin ümumi bəlasıdır. Buna görə də hər ölkə, hər xalq və dövlət buna qarşı öz mübarizəsini aparır. Belə psixoloji pozuntuların qarşısını almağın mühüm yolu — insanları yaşıdan asılı olmayaraq idmana cəlb etməkdən ibarətdir. Bu gün dünyada narkomaniya, spid və s. kimi böyük təhlükə yarada biləcək bəlalər vardır. Əgər bu gün uşaqlar və cavanlar öz idman həvəslərini ancaq saatlarla kompyuterin qabağında oturub onunla futbol oynamaqla söndürürlərsə, bu gələcək nəslin ruhən və cismən zəifləməsinə səbəb olan bir haldır. Düzdür, insanların müəyyən faizi bunu başa düşür və boş vaxtını təbiətlə, incəsənətlə, idmanla bağlayır, öz övladlarını da buna sövq edir. Bu, mədəniyyətdir. Buna görə də idmanın kütləvililiyi millət və dövlət üçün bu gün və hər zaman çox aktual olub. Statistika nəzər salsaq, görərik ki, kriminal hadisələrin 100 faizi insanlar arasında qayğısızlıq və bekarçılıqdan törəyir. Bu, bir aksiomadır ki, gözəl məşğuliyyəti və həyatda böyük, qurmağa, yaradıb-yaşatmağa yönəlmiş arzulara malik insanı heç vaxt və heç bir vəchlə cinayətə sövq etmək mümkün

deyil. Mən deyərdim ki, o, arzularının xatirinə layiqsiz iş tutmağı ağına belə gətirməz, əksinə hər bir işdə nümunəvi və birinci olmağa can atar. Beləliklə, bunu demək mümkündür ki, həyatın böyük mübarizələrinə hazır olmağa da, həyatdan həzz almağa da hər birimizə idman kömək ola bilər. Sözsüz, idman insanlara düzgün təlqin edilsə, öz nəticəsini verəcək.

Məni çox narahat edən bir suala cavab axtarıram: Nə üçün Asiya ölkələrinə məxsus ayrı-ayrı idman növlərinin çox qədim kökləri olduğu və bu gün bütün dünyada qəbul edidiyi halda, bizdə belə idman növləri yoxdur? Buna cavab olaraq bildirmək istəyirəm ki, Asiya ölkələrində formalaşan təkmübarizlik idman növləri güc tətbiq etmək və öldürmək məqsədilə yaradılmamışdır. Əgər belə olsa idi, odlu silahlar icad ediləndən sonra bu idman növləri sıradan çıxardı. Ancaq bu gün həmin idman növləri yaşayır, yeniləşir və bütün dünyada olduğu kimi, bizim də ölkəmizdə özünə yer tapır. Bu idman növlərini yaşadan nədir?

Sözügedən idman növlərini yaşadan idmanın ideologiyası və fəlsəfəsidir. Oxuduğum ədəbiyyatlardan birində [3] deyilir: Samuraylara verilən diplomun üz hissəsində təbiətin mənzərəsi həkk olunur, iç hissəsində isə Samurayın bütün bacarıqları göstərilərdi. O, silahla necə ustalıqla davranırdısa, rəssam fırçasından da bir o dərəcədə məharətlə istifadə etmək bacarığına malik olurdu. O həmçinin böyük çay seremoniyasını və gülçülük sənətini də yüksək səviyyədə mənimsəməli idi. Bu deyilənlərdən belə aydın olur ki, haqqında bəhs etdiyimiz xalqlar yaratdıqları idman növlərinə zor, güc aləti kimi yox, incəsənətdən ayrılmış qol kimi yanaşmışlar. Onların böyük ustadları incə bəstəkar duyumu ilə bədənin hər hərəkətini yeni musiqi səsi kimi hiss ediblər və bununla da ruhun, əqlin və cismın eyni bir ritmdə mükəmməl vəhdətini yarada biliblər. Onların qanunlarından biri belə olub: Xeyirxah məqsəd yoxdursa, heç vaxt mübarizəyə atılma! Təbii ki, əgər sənə ölüm qorxusu gözləmirsə. Asiya ölkələrinin məktəblərində idarə

olunan ruh və bədən vəhdətindən ekstremal hallarda yüksək enerjiyə malik olmaq bacarığını formalaşdırmışlar. Məni son nəticəyə gətirən fikir ondan ibarətdir ki, bu ölkələrin milli idmanının yaşamasına həmin ölkələrdə idmana incəsənətin bir qolu kimi yanaşılması səbəb olmuşdur və bu incəsənət indi də yaşadılır.

Müqayisə üçün bizdə qədimdən qalan və zorxanalar adlandırılan güləş yerlərinin fəaliyyətinə baxaq. Adından da bəlli olduğu kimi, bu yerlərdə gecə-gündüz ancaq fiziki hazırlıqla məşğul olublar. Belə idmançılar talelərini bağladıkları idman növlərindən heç bir mənəvi zövq almayıblar. Bu səbəbdən də hazırda həmin idman növləri artıq yaşamır, sadəcə olaraq təqlid edilir. Təəssüf ki, bu gün ayrı-ayrı təsadüfi qələbələrə nəzərə almasaq, bizim əksər milli idman növlərimiz oxşar acınacaqlı durumdadır. Yəni məşqlərdə əsasən fiziki hazırlıq üstünlük təşkil edir.

Futbolumuzda oyunun yeganə məqsədi topu necə olursa olsun tora salmaqdır, güləşimizdə isə rəqibin kürəyini xalçaya vurmaq hünər sayılır, ancaq əslində belə olmamalıdır, qarşıya qoyulan məqsəd başqa olmalıdır ki, bunu da kitabda açıqlamağa çalışacağam.

Ümumiyyətlə, idmanın psixoloji hazırlıq hissəsi bütün idman növləri üçün eynidir. Sadəcə, hər idman növündə Yüksək Mübarizə Hazırlığı (YMH) halında psixoloji durum bir-birindən fərqlənir. Təkmübarizlikdə psixoloji hazırlıq daha ciddi önəm daşıdığı üçün bu halda xüsusi olaraq təlim edilməlidir.

Məni bu kitabı yazmağa vadar edən səbəblərdən biri də ölkə idmanında bu gün yeri boş qalan psixoloji hazırlığın olmamasıdır. Belə ki, 2004-cü il Sidney Olimpiadasında ştanççılarımızın çıxışını televizorla izləyəndə məşqçinin və köməkçinin idmançıya heç bir psixoloji kömək göstərə bilmədiklərinin şahidi olduq. Boksçularımızın da rinqdə döyüşə psixoloji cəhətdən çox zəif hazırladıqları açıq-aydın sezilirdi. Məşqçi isə fasilələrdə xüsusi termin və təsirlərlə idmançını

ağır psixoloji gərginlikdən, stressdən çıxarmaq əvəzinə, “Ə, qorxma, ə, qorxma”, — deyə bağıraraq, əslində, onda qorxu hissini daha da artırır. Bütün bu qeyd etdiklərimiz idman mütəxəssislərimizin psixoloji hazırlığının nə qədər zəif olduğuna sübutdur. Olimpiadada iştirak edən idmançıya “qorxma” deyilməsi, əslində, faciəvi bir haldır.

Onu da vurğulamaq istərdim ki, psixoloji hazırlıq gənclər üçün həm də bütün həyatları boyu lazım olacaq bir hazırlıqdır. Təəssüf ki, bu sahə hazırda idman aləminin ən zəif bəndidir.

İdman iki və ya daha çox şəxsin ruhən, əqlən və cismən mübarizəsindən ibarətdir. Təbii ki, özlərini ruhən mübarizəyə hazırlaya bilməyən idmançılar çarpışmalardan məğlub ayrılacaqlar. Bu ona bənzəyir ki, müdafiə üçün tikilmiş böyük bir qalanın qapısı döyüş zamanı açıq saxlanılır. Bu halda möhtəşəm, qalın qala divarları öz əhəmiyyətini itirəcək və təbii ki, bu halda heç bir qələbədən söhbət gedə bilməz. İdmançının da birtərəfli texniki və fiziki hazırlığı döyüş zamanı qapısı açıq qalan həmin qalaya bənzəyir.

Nəzərə alaq ki, idmançının tam hazırlığı onun psixoloji, nəzəri, texniki, taktiki və fiziki hazırlığından ibarətdir. Əsas məqam sayılan psixoloji hazırlıq yoxdursa, qalan 4 hazırlıq nə qədər güclü olsa da, heçə enir. Belə ki, insanın cisminə qorxu gəldikdə bədənində dağları aşırmağa qüvvə olsa da, heç addım atmağa, boş qolunu qaldırmağa da cəsarəti çatmır. Və yaxud beynində sonsuz texniki bilik olan idmançı qorxu hissəsinin əsirinə çevrilib adını da unuda bilər. Hər birimiz həyatda şahidi olmuşuq ki, zəif bədənə, ancaq güclü ruha malik olan insanlar mübarizələrdən qalib çıxıblar, hətta cismən özlərindən qat-qat güclü rəqiblərə də qalib gəliblər. Əksinə cismən güclü, ruhən zəif olanlar mübarizələrdən məğlub ayrılıblar. Bizim öz dini tariximizdə deyildiyi kimi, Məhəmməd Peyğəmbər (s.ə.) döyüşlərin birində 3000 nəfərlə 10 000 nəfərlik orduya qarşı vuruşaraq qalib gəlir. Bunun səbəbi onların döyüşqabağı namaz qılıb, özlərini tam şəkildə qarşıdakı məqsədə hazırlamalarında,

qələbəyə inam hissi yaratmalarında idi. Bu onu göstərir ki, qədim vaxtlarda belə insanlar özlərini qabaqcadan görəcəkləri işlərə psixoloji cəhətdən hazırlayıblar. Diqqət versək, görərik ki, hər hansı bir döyüşdə mübarizə aparan insanın cismi yox, ruhudur. Məhz buna görə tarix boyu böyük sərkərdələr döyüşdən əvvəl psixoloji hücum planları hazırlamışlar. Cism isə sanki qırıqdan idarə olunan robotdur.

Beləliklə, ruhun insan həyatında güclü amil olduğunu dərk etmək çətin deyil. Həyatda tarixən elə insanlar olub ki, öz ruhlarının gücünə ətrafdakıları da ayılmaq istəmişlər. Belə insanlardan dahi şairimiz Nəsimini misal göstərə bilərik. O, “Məndə sığar iki cahan, mən bu cahana sığmaram” beyti ilə insana daxilindəki yerə, göyə sığmayan ruhunu xatırlatmaq istəmişdir.

Digər məşhur şairimiz Səməd Vurğunun qələmə aldığı “Vaqif” dramında Molla Pənah Vaqifin tutulub qəddar və zülmkar Şah Qacarın hüzuruna gətiriləndə baş əyməməsi onun möhkəm ruhunun göstəricisidir. Bir daha demək istəyirəm ki, möhkəm bədənə ancaq möhkəm ruh dayaq dura bilər. Ruhun möhkəmliyi isə insanda böyüdüüyü ailədə və yaşadığı mühitdə formalaşır.

İdman sahəsində mübarizə kəskin və gərgin olduğu üçün psixoloji hazırlığın gücləndirilməsinə idmanın başlanğıc dövründən start verilməli və bu iş nəzəri, texniki, taktiki və fiziki hazırlıqla paralel aparılmalıdır. Nəzərə alsaq ki, yüksək idman forması nəzəri, psixoloji, texniki, taktiki və fiziki hazırlıq kimi hər biri ayrı-ayrılıqda mövcud olan, eyni zamanda bir-birinə möhkəm bağlanan 5 halqadan ibarətdir və mübarizənin gedişində onların bərabər möhkəmliyi vacib rol oynayır, deməli, bu halqaların beşinin də eyni möhkəmlikdə olması vacib cəhətdir.

Psixoloji hazırlığımızın zəif olmasının əsas səbəblərindən biri odur ki, məşqçilik təcrübəmizdə psixoloji hazırlıq təlimləri yoxdur. Bu səbəbdən də, təbii ki, tələbələrin də psixoloji hazırlıq haqqında heç bir anlayış və təsəvvürləri olmur. Belə ki, bu gün məşqçilər idmançıların məğlubiyyətinin səbəbini çox asanlıqla fiziki və texniki hazırlığın üstünə yıxırlar. Məşqçilər bilməlidirlər ki, psixoloji cəhətdən zəif olan idmançıya qorxu

hissi gələndə onun bədənindəki əzələləri gərginləşməyə başlayır. Bu halda qolu açan və bağlayan antaqonist əzələləri eyni vaxtda işləyir və idmançı qolunu açmağa ikiqat qüvvə sərf edir ki, bu da onun tez və çox yorulmasına gətirib çıxarır.

Başqa bir misal. Psixoloji hazırlığı zəif olan idmançı mübarizə zamanı qorxu hissi gəldikdə stress keçirərək öz fəndlərində gecikir, fəndləri və qərarları vaxtında çıxarmır ki, bu da məşqsi tərəfindən onun texniki zəifliyi kimi qiymətləndirilir. Baxmayaraq ki, həmin idmançı məşqlərdə yorulmadan 2 saatdan çox sərbəst işləyə bilir, texniki cəhətdən hamıdan yüksəkdə dayanır. Məşqçi növbəti yarışdan sonra onun texniki, taktiki və fiziki hazırlığının artırılması ilə məşğul olur. Belə ki, məşqçi ona “Müəllim, mən niyə ududum?” sualı ilə müraciət edən idmançını “Az qalıb, bir az da fiziki, texniki, taktiki cəhətlərini mükəmməlləşdir, hər şey düzələcək” cavabı ilə sakitləşdirir. Ancaq illər keçsə də, idmançı onun zəif tərəfi olan psixoloji hazırlığındakı çatışmazlıq aradan götürülmədiyinə görə böyük qələbələrə çata bilmir, onda özünə və məşqçisinə inam itir. O düşünür ki, daha bundan artıq bacarığı yoxdur və böyük idmanı vaxtından tez tərk edir. İdmanda psixoloji hazırlığa ilk mərhələdən başlanılması idmançını nəinki qələbələrə çatdırır, hətta onu böyük idmanda daha uzun müddət qalmağa həvəsləndirir.

Çox idmançılar olub ki, uşaqlar və gənclər arasında böyük idman nailiyyətləri qazanıblar. Lakin həmin idmançıların psixoloji hazırlığı zəif olduğundan böyükliklə eyni nailiyyətləri təkrarlama bilməyiblər və tezliklə idmandan ayrılıblar.

Psixoloji hazırlığı olan idmançı ilk növbədə dünyanı dərk etməklə özünü dərk edir, onu yaradanı tanıyır (göydə Allahu, yerdə valideyni), dünyaya niyə gəldiyini və nə edəcəyini anlayır. Bir sözlə, idmançı mənəvi-etik və iradi möhkəmliyə malik olur. Həyatdan və tutduğu hər bir işdən həzz alır. Belə idmançıları və insanları heç bir qüvvə heç zaman yolundan azdırma və çaşdırma bilməz. Buna görə də psixoloji hazırlığın tək

idman zallarında yox, məktəb və başqa tədris ocaqlarında da aparılması vacib bir məsələdir. Başqa hazırlıqlar kimi, psixoloji hazırlıq da gündəlik məşq və nəzəri bilik tələb edir. Psixoloji hazırlığın artırılmasına nail olmaq üçün cəmiyyətlərdə və federasiyaların nəzdində psixoloji hazırlıq seminarları, mühazirələri keçirilməli, eyni zamanda imtahanlar təşkil edilməlidir. Bu seminarlara məşqçilər və böyük idmanın təmsilçiləri də qatıla bilərlər. Hər hansı bir yazıcının və ya rəssamın yaratdığı obrazlara can verilsə, onların həyatda özlərini necə aparacaqlarını qabaqcadan söyləmək mümkün deyil. Lakin məşqçinin yetişdirdiyi hərtərəfli hazırlıqlı idmançılar cəmiyyətə və xalqa idman karyeralarından sonra da fayda verir, qurur, yaradır, yaşadırlar ki, bu da xalqın və millətin gözəl gələcəyi deməkdir. Onu da əlavə etməliyəm ki, artıq idman güc mübarizəsindən ağıl və ruh mübarizəsinə keçmişdir. Əgər biz bu günün tələblərinə uyğun hazırlaşsaq, çətin ki, arzuladığımız idman zirvələrinə çata bilək. Əgər biz bədənimizdən tonlarla tər töksək, ancaq beynimizi və ruhumuzu məşq etdirməsək, gecə-gündüz çəkilən zəhmət öz bəhrəsini verməyəcəkdir. Bununla mən əqlin və ruhun idmanda böyük rol oynadığını bir daha nəzərə çatdırıb vurğulamaq istəyirəm ki, məşqçilər bu cəhətlərin idmançılara davamlı surətdə aşılmasına nail olmalıdırlar.

Bu gün böyük idmanda o idmançılar qələbə qazana bilərlər ki, onların psixoloji, texniki, taktiki, fiziki, həm də yüksək səviyyədə nəzəri hazırlığı olsun. Nəzəri hazırlıq beynin və ağıl inkişafına gətirib çıxarır ki, bu da idmançının əsas qüvvəsindən biridir. Bu deyilənlərdən belə bir nəticə çıxarmaq olar ki, idmançının ağılın gücünü artırmaq üçün onun nəzəri biliyini çoxaltmaq gərəkdir. Belə ki, idmançının seçdiyi idman növünün bütün sirlərinin və incəliklərinin nəzəri cəhətdən öyrənilməsinə nail olmaq lazımdır.

İdmançının psixoloji qüvvəsini artırmaq üçün isə onun ruhu yüksəldilməlidir. Başqa sözlə desək, yüksək psixoloji hazırlıqdan ötrü idmançıdan əxlaqi, mə

nəvi və iradi cəhətdən möhkəmlik tələb olunur. İdmanın əsas komponentlərindən olan nəzəri və psixoloji hazırlıq bir-birinə daha yaxındır. İdmançılarımızın müəyyən dərəcədə texniki, taktiki və fiziki hazırlığı var. Daha çox çatışmayan cəhətlər isə psixoloji və nəzəri hazırlıqla bağlıdır. Əgər biz idmançılarımızda bu sahələri artırmaqla bilsək, onlarda paralel surətdə texniki, taktiki və fiziki hazırlığın da yüksəldiyini hiss edəcəyik.

Onu da demək istəyirəm ki, ölkəmizin gündən-günə güclənməsi həyatın bütün sahələrində özünü göstərir. Regionların abadlaşdırılması və hər bölgədə yerli olimpiya mərkəzlərinin yaradılması buna sübutdur.

Dövlətimizin, şəxsən Prezidentimizin xüsusi qayğısı sayəsində həyata keçirilən belə möhtəşəm sosial inkişaf proqramı bizə onu deməyə əsas verir ki, bu tərəqqi ölkəmizin yaxın bir neçə ildə hərtərəfli çiçəklənməsinə, o cümlədən idman sahəsində inkişafına gətirib çıxaracaqdır.

Prezidentimizin gənclərə xüsusi qayğısı, onlarla tez-tez görüşlər keçirməsi onun həm də idmana olan böyük diqqətinə əyani sübutdur. Təəssüf ki, dövlət və prezident tərəfindən idmançılara göstərilən diqqətin və ayrılan maddi vəsaitlərin müqabilində məşqçilərin və idmançıların göstəriciləri adekvat deyildir. Biz o fikirdən uzağıq ki, idmançılarımız və məşqçilərimiz dövlət qayğısından sui-istifadə edib tənbəlləşirlər. Əksinə onlar müvəffəqiyyətsizliklə qarşılaşdıqca məşqləri ikiqat artırır və yorulmadan çalışırlar. Ancaq digər baxımdan onların bugünkü məşq prosesi ötən əsrin 50-ci illərinin məşqlərini xatırladır və müasir tələblərə cavab vermir. Nəticələr qalxmaq əvəzinə enir. Enmənin səbəbini bu gün arayıb, araşdırıb aradan götürməsək, özümüz və tələbələrımız heç vaxt arzuladığımız zirvələrə çata bilməyəcəyik. Axı niyə bu qədər böyük idman akademiyasının potensial qüvvəsindən, orada çalışan savadlı, bilikli müəllimlərin bacarığından istifadə etməyəkd? Bizi bu idman böhranından güclü bədən, ağıllı baş və möhkəm ruh xilas edə bilər. Axı

İdman ölkədaxili bir hazırlıq deyil, o dünya səviyyəsində hazırlıq tələb edən bir məşğuliyyətdir. Burada qızıl qanunlardan biri odur ki, bu iş dünya səviyyəsində hazırlaşacaqsansa, 1-ci olacaqsan, yox əgər öz səviyyədə hazırlaşacaqsansa, deməli, bilinmir, neçənci olacaqsan. İdmanda hazırlığın səviyyəsini dünya diktə edir — onu gör, eşit, duy və riayət et!

Bəzi məşqçilər elə başa düşürlər ki, başqa ölkədə hazırlıq, təlim məşqi keçmək yarışlara dünya səviyyəsində hazırlaşmaq deməkdir. Əslində, belə deyil. Hazırlığın səviyyəsi məşqin harada keçilməsindən deyil, sanballı məşq planının olmasından, məşqin təşkilindən və yüksək səviyyədə keçilməsindən asılıdır. Bununla məşqçilərimizə demək istəyirəm ki, idmançıları çox da ora-bura yollarda yormasınlar. Öz torpağımızda keçirilən səviyyəli məşqlərlə də dünya idmanının zirvələrinə qalxmaq mümkündür.

Bu gün bütün dünyada birinci olmaq, idman göstəricilərini artırmaq məqsədilə müasir elmin və texnikanın mövcud nailiyyətlərindən istifadə edirlər və idmançıların hazırlıq metodları daim təkmilləşdirilir. İdman nailiyyətlərinin yüksəldilməsinə yönəlmiş bu axtarışların məqsədi idmançının çıxışında öz imkanlarından maksimum dərəcədə istifadə etmək bacarığının artırılmasına nail olmaqdır. Belə ki, idmançıların hazırlaşdırılması metodlarında tətbiq olunan təkmilləşmələr, əsasən, idmançının psixoloji durumunun gücləndirilməsi məqsədilə aparılır. Buna nail olmaq üçün aşağıdakı üsullardan istifadə edirlər [4]:

1. Sofrologiya — kosmik enerjinin ruh vasitəsilə bədənə çatdırılıb onların vəhdətinə nail olmaq.
2. Autogen məşq — insanların yorğunluğu aradan qaldırmaq üçün öz fiziki və psixoloji durumlarına təsir göstərmələri.
3. Bioritmika — idmançıya çıxışdan əvvəl inam vermək üsulu.
4. Şəxsiyyətin formalaşdırılması.

5. Xatxa-Yoqa — orqanizmin psixi və fizioloji proseslərini idarə etmə bacarığı.

6. Akupunktura.

Məşhur idmançılar təsdiq edirlər ki, qələbə mübarizədə yox, mübarizəyə psixoloji hazırlıqda müəyyənləşdirilir [3].

İdman bu gün tək sağlamlıq və yüksək nəticələrdən ibarət deyil. İdman bu gün yüksək mədəniyyət, incəsənəti və möhkəm sağlamlığı özündə birləşdirən böyük bir yaradıcılıqdır. Nə qədər ki, biz idmana bu prizmadan baxmırıq, idman yüksəkliklərinə daim həsrətlə baxanlardan olacağıq. Bu gün artıq dövlət səviyyəsində şərait yaradılıb ki, idmana tələb olunan səviyyədə hazırlaşaq.

Mən əminəm ki, hörmətli Prezidentimiz cənab İlham Əliyevin idmançılara böyük diqqət və qayğısının müqabilində onlar da adekvat olaraq dünya idman saraylarında öz sözlərini deyəcək və Milli bayrağımızı yüksəklərə qaldıraraq xalqımızın üzünü ağ, başını uca edəcəklər.

I FƏSİL

İdmançının ruhi, əqli və fiziki bütövlüyü haqqında məsləhətlər

İnsanın mübarizliyi ruhunun
qüvvəsindən asılıdır.

Hələ yüzilliklər bundan qabaq şərq alimləri insanın ağlının, cisminin və ruhunun vəhdətinin vacibliyi və bu vəhdətin qeyri-adi imkanlara malik olması haqqında geniş anlayışlar vermişlər. Onlar bu birliyin dialektik baxımdan adi, təbii bir hal olduğunu bildirmişlər. Ümumiyyətlə, demək olar ki, düşünə bilən hər bir sağlam uşaqdan idmançı yetişdirmək mümkündür. Ona görə ki, idmanda öyrənilməsi və artırılması zəruri olan hər bir bacarığın üzərində sonradan illər boyu işlənilir və təkmilləşdirilir. İdmançının yaxşı psixoloji hazırlığa malik olması onun fiziki, texniki və taktiki hazırlığını daha da gücləndirir və bununla da idmançı real bacarığını təqdim edir. Ruhi, fiziki və əqli vəhdəti yaratmaq bacarığının insana nə qədər qeyri-adi imkanlar verdiyinə misal kimi Meksikada 1968-ci il Olimpiya oyunlarında Bob-Bimonun 8 metr 90 santimetr uzunluğa tullanmasını göstərmək olar. Curnalistlər bu sıçrayışı “kosmik sıçrayış” adlandırmışlar.

Psixoloqlar onun belə yüksək psixoloji və fiziki hazırlığa malik olmasını təsadüfi hal kimi qiymətləndirirlər. Çünki Bob-Bimon öz rekordunu bir daha təkrarlaya bilməyib. Deməli, o, öz hazırlığını şüurlu surətdə idarə edə bilsəydi, rekordunu daim təkrarlayardı. Hansı ki, həmin rekord 15 il təzələnməmişdir. Ruhi, əqli və fiziki qüvvələrin vəhdətinə nail olub, onları lazımı istiqamətdə tətbiq etmək çox böyük hazırlıq tələb edir. Bu üç qüvvənin sinxron tətbiqi ustalığı nümayiş etdirən

bir haldır. Buna görə də bəzən idrakla qazanılan nəticələr inanılmaz dərəcədə yüksək olur. Bu bacarığa yiyələnmək üçün uzun illər və davamlı məşqlər tələb olunur. Ona görə də məşq planında həftənin bir günü mütləq psixoloji hazırlıq günü kimi planlaşdırılmalıdır. Bununla bərabər, idmançı hər məşq günü özünün psixoloji hazırlığının üstündə işləməli və onu artırmalıdır. Belə ki, idmançı məşqi başlamamışdan qabaq özünü görəcəyi işə hazırlamalıdır. Bunu, əsasən, belə etməlidir: İdmançı məşqə gəldikdə öz idman geyimini geyinir və işləyəcəyi yerdə bardaş vəziyyətində oturub aşağıdakı mətni söyləyərək özünü görəcəyi işə hazırlayır: “Mən bugünkü məşqimi başlayıram. Özümü yaxşı hiss edirəm. Məqsədim bugünkü məşqimdə öyrəniləsi və artırılması nə varsa, hamısını mükəmməl mənimsəməkdir. İlahi, qarşıya qoyduğum məqsədə çatmaqda mənə kömək ol! Məni məqsədimdən yayındıra biləcək insanlardan uzaq et! Dualarımı qəbul et, Rəbbim!” — deyərək öz məşqinə böyük inam və həvəslə başlayır.

Bu mətni söyləyib mənasını dərk edən idmançı məşqini yüksək səviyyədə keçirir. Belə ki, həmin idmançı məşqdə bütün qüvvəsini və bacarığını qoyaraq, həm də yüksək əxlaqi keyfiyyətlər göstərir.

Məşqi tamamlayanda isə həmin idmançı yenə də bardaş vəziyyətində oturaraq aşağıdakı mətni söyləyir: “Mən bugünkü məşqimi qurtardım, özümü yaxşı hiss edirəm. Bugünkü məşqimə qiymət verirəm. (Bu halda beynindən bugünkü məşqinin məqamlarını keçirir). İndi gedib dincəlim ki, sabah daha gümrah, daha inamlı olum, sabahı bu gündən daha gözəl, daha inamlı keçirim”.

Yaxşı olar ki, sonda idmançı həyatının bir əsas devizini deyib dursun. Məsələn, o, ulu öndərimizin həmişə qürurla söylədiyi “Mən fəxr edirəm ki, Azərbaycanlıyam! Mən bunu bütün dünyaya bəyan edəcəyəm” kəlamını təkrarlaya bilər.

Bu halda idmançı özünü, kimliyini, nə edəcəyini dərk edərək sabahkı günə və gələcəyə çox inamla addımlayır.

İdmançı məşqinə verdiyi qiyməti öz gündəliyində və ümumi zalda qoyulmuş gündəlikdə qeyd edib məşqini qurtarır.

İdmançının hər gün məşqdə psixoloji hazırlığa diqqət yetirməsi onun psixologiyasının hər gün möhkəmləndirilməsi deməkdir. Belə idmançılar yarış vaxtı, demək olar ki, böyük həyəcan və stress keçirmirlər. Çünki onlar gündəlik məşqlərində keçdikləri hazırlığın mübarizə günü üçün nəzərdə tutulduğunu tam anlayaraq həmin günü çətin və qorxulu gün kimi yox, əksinə hünər və qeyrət günü kimi qəbul edirlər.

Mənim hazırladığım idmançılardan biri hətta yarış ərəfəsində ruhlanaraq aşağıdakı şeiri yazmışdır:

**Igidlərim, sabah hünər günüdür!
Sabah hünər günü, qeyrət günüdür!
Hünər günü çox igidlər meydana
Cövlan edər, hünər göstərmək istər.
Əsl igid isə bir nəfər olar,
O da ləl tək parıldayar meydana!**

Belə ruhlanmış, mübarizə gününü qeyrət günü kimi qiymətləndirən idmançı yarış zamanı əsl igidlik göstərir ki, nəticədə, şeirdə deyildiyi kimi, yüzlərlə idmançının arasında o, ləl parlaqlığını nümayiş etdirə bilər.

Ümumiyyətlə, dahi idmançıların hər birində üçlüyü — ruhi, əqli və fiziki qüvvəni birləşdirərək ümumi mübarizə hazırlığını yüksək səviyyəyə qaldırmaq bacarığı fərdi şəkildə formalaşır. Bunu aşağıdakı nümunədən də görmək mümkündür: Məşhur ştanqçı Yuri Vlasov öz rekord nəticələrini qazanan zaman keçirdiyi hisslər haqqında curnalistlərə belə demişdir. “Ştanqı qaldırmağa hazırlaşdığım vaxt beynimdə qanın uğultusuyla nəbz kimi vurduğunu və birdən daxilimdə tam sakitlik yarandığını hiss edirəm. Hər şey sənə aydın və işıqlı görünür. Sanki üzümə böyük işıq seli yönəlir. Bu an mənə elə gəlir ki, mən dünyanın bütün gücünü özümə yığmışam və mən hər bir

şey etməyə qadiram. Hətta mənim qanadlarım əmələ gəlib. Bununla mən ştanqı qaldırmağa hazır olduğumu duyub böyük çətinlik hiss etmədən rekordlarımı qazanıram”.

Mənim idmançı tanışlarımdan biri yarışa az qalmış tam soyuq suyun altında çimirdi. Sonra özünü çıxışa hazırlayırdı. Bu vaxt soyuq su onun yatmış sinirlərini oyadır, sanki bütün bədəninə birinci dərəcəli hazırlıq əmrini verirdi. İdmançının yuxulu və yorğun görünüşü gümrah bir görünüşlə əvəz olunurdu.

Belə misallar çoxdur. İdmançılardan biri bədəninə iynə batırmaqla sinirlərini qıcıqlandıraraq çıxışa hazırlayırdı. Hətta bir nəfər pələng kimi sıçrayışlar və hərəkətlər edərək pələng olduğunu özünə təlqin edir və bu hiss altında özünü mübarizəyə hazırlayırdı. Sözsüz ki, belə kor-korana hərəkətlər idmançını yüksək mübarizə hazırlığına çatdıra bilməz. Əslində, hər bir idmançının və hər bir idman növünün fərqli psixi hazırlıq səviyyəsi vardır.

Məsələn, güllə atıcısı 50 metr məsafədən 2,5 saata 60 güllə atmalıdırsa, bu vaxt az da olsa həyəcanlanmamalıdır. Əks halda o, qələbəni görə bilməz. Bu çıxışda ondan böyük təmkin, səbr tələb olunur.

Sürət tələb olunan atıcılıqda idmançı 25 metr məsafədən 5 hədəfi 8 saniyəyə, sonra 6 və 4 saniyəyə vurmalıdırsa, bu zaman onun mübarizə ruhu sakit qalmamalıdır. Bu yarışda idmançı qələbəni təmin etmək üçün mübarizə ruhunu yüksək səviyyəyə qaldırmalıdır. İdmanın hətta eyni növündə hazırlığın belə fərqli olması məşqçidən və idmançıdan böyük ustalıq, bacarıq tələb edir. Yəni də misalların üstünə qayıdaq.

Məşqçi hiss edir ki, tələbəsi yüksək sürət tələb olunduğu halda uçan boşqabları nişan almağa çox süst gedir. O, idmançını əmr formasında “Bura gəl!” — deyə yanına çağırır və silahı ondan alıb yaxınlıqdakı ağacı göstərir, ona qaçaraq əlini ağaca toxundurub tez qayıtmasını əmr edir. İdmançı tələbi yerinə yetirib həyəcanlı halda geri qayıdaraq “Nə baş verib?” — deyə

soruşanda məşqçi silahı qaytarır və “İndi get, hədəfi vur!” — deyər ona cavab verir. İdmançı atılmış hədəflərin hamısını vuraraq çempion olmuşdur.

Bu misal onu göstərir ki, məşqçi hər bir idmançının mübarizəyə hazırlıq səviyyəsini şəxsən izləməli və eyni zamanda hər bir idmançı üçün mübarizə ruhunun lazımı səviyyəsini bilməlidir.

Çox idmançı təsdiqləyə bilər ki, onların bəzi çıxışları sanki heç bir böyük güc sərf etmədən asan və qeyri-adi alınır. Bu halı hər bir idman növü üçün demək mümkündür. Bəzən basketbolçunun atdığı top asanlıqla zənbilə düşür. Atıcı güllələrinin hamısını onluğa vurur. Qaçanlar deyirlər: sanki kürəyimdə qanad var idi. Ştanqçı ağır ştanqı yüngül bir şey kimi qaldırır. Boksçu ələkeçməz olur, zərbələrdən həssaslıqla yayınır, eyni zamanda çox ustalıqla öz qələbə zərbəsini vura bilir. Güləşçidə indiyə qədər işlətmədiyi fəndlər yaxşı alınır. Belə ruhlanmış halda idmançı vaxtında və çox dəqiq qərar çıxarır. Bədən çox güclü, cəld, yüngül olur. İdmançı özünü inamlı və hünərli sanır ki, bu da ona hər şeyə qadir olmaq hissini aşılayır.

Çıxışa hazırlaşan idmançı özünün psixoloji, əqli və fiziki gücünü birləşdiribse, deməli, o rəqibinə gözəl və yaradıcı bir idman mübarizəsi göstərmək üçün göndərilmiş tərəfmüqabil kimi baxır. İdmançılar belə yüksək əhval-ruhiyyə ilə çoxlu rekordlara imza atmışlar.

Konki sürmək üzrə 300 metr məsafə daf edən Valeriya Muratova mübarizənin sonunda məşqçisinə müraciət edərək deyib: “Mən elə yüngül sürüşdüm ki... Qeyri-adi bir şey etmirdim, lakin rekord oldu”.

Başqa bir misal: Üç dəfə olimpiya çempionu Viktor Saneev çıxışı haqqında belə deyir: “Özümdə qeyri-adi ruh hiss etdim. Mənə elə gəldi ki, mən hər şeyi etməyə qadirəm. Hətta əllərimi qaldırıb yellətsəm, uça da bilərəm”.

Böyük idmançıların söhbətləri həm maraqlıdır, həm də sirlidir. Sən demə, dünya rekordları yüngül və asanlıqla əldə

olunur. Ortaya sual çıxır: O hansı sirli bir aləmdir ki, ora daxil olanda hər bir iş insana asanlıqla və yüngüllüklə başa gəlir? Bu, insanın ruhunun, əqlinin və cisminin bir-biri ilə vəhdət təşkil edib qarşıdakı görülməli işi yerinə yetirmək üçün yaranmış iş bacarığıdır ki, bunu da yüksək mübarizə hazırlığı kimi dəyərləndirmək mümkündür. Ruhlanmaq, yaratmaq kimi anlayışların əsasən sənət adamlarında — artistlərdə, bəstəkarlarda, rəssamlarda, yazıçılarda olduğunu düşünürük. Lakin idmançılar da sanki səhnədəki kimi yaradıcı bir iş görürlər. Sənətkarlar öz yaradıcılıqlarında heç bir əks təsirlə üzləşmirlər. Ancaq idman mübarizəsində bu, çox kəskin baş verir. İdmançı qarşı tərəfin böyük psixoloji və fiziki təsiri ilə üzləşməli olur ki, bu da insan psixologiyasının daha möhkəm və mükəmməl olmasını tələb edir.

Yüksək mübarizə hazırlığını qısa şəkildə YMH adlandırıq. Biz bu haqda nə deyə bilərik? Bu hazırlıq lazım olandan-olana yaradılmalıdır ki, bunu da istənilən vaxt yaratmaq bacarığını və vərdişini idmançı gündəlik məşqlərində təmin etməlidir. YMH-nı istənilən vaxt şüurlu surətdə qaldırmaq bacarığına malik olan idmançılar yüksək səviyyəli usta idmançılardırlar.

Yüksək mübarizə hazırlığını qaldıran idmançı gərək eyni zamanda yüksək idman formasında olsun, əks halda YMH-nın nəticəsi ola bilməz. Hər bir idman növünün və hər bir idmançının spesifik fərdi YMH olur. Bir idmançıya aid olan YMH başqa idmançıya məxsus YMH-dan fərqlənir. Gəlin, baxaq görək, YMH nədir, hansı komponentlərdən ibarətdir və qeyd etdiyimiz fərqlər hansı keyfiyyətdə özünü göstərir?

BİRİNCİ KOMONENT -- PSIXOLOJİ HAZIRLIQ

Əslində, idmançının YMH-nın formalaşmasında I komponent kimi psixoloji halın öyrənilməsi, onun fəlsəfəsi bu kitabın ana xəttini təşkil edir. Buna görə də mən bu haqda öz yanaşmamın izahını vermək istəyirəm.

“Psixologiya” — yunan sözü olub 2 hissədən ibarətdir: Psyuxē — ruh və loqos — elm. Yəni ruh haqqında, ruhu öyrənən elm.

Biz ruh anlayışı ilə gündəlik həyatımızda, məişətimizdə tez-tez rastlaşırıq: Ruhi xəstə, ruhi qida almaq, ruhi rahatlıq, ruhi güc və s. Bəs xəstələnən, qidalanan, rahatlanan, güclənən ruhun özü nədir?

Məni həm idmançı, həm də məşqçi kimi bu sual daim düşündürüb. Hərdən özümdə hiss etdiyim qeyri-adi gücün haradan və nədən yarandığını anlamağa çalışıram. Sanki mənim əqlim və fiziki gücüm nə iləsə, üçüncü bir qüvvə ilə birləşəndə özümə inamım artır, gücüm ikiqat, dördqat çoxalır. Bəlkə, daxilimdə elə bir potensial var ki, mən onu dərk edə bilmirəm?

Mənim qənaətimə görə, bu üçüncü, əslində isə birinci qüvvə mənim ruhumdur. Mən düşünürəm ki, o varlıqdır, maddiyyətdir, qüvvədir və bu qüvvənin özünün dili var, çox yaxşı xasiyyəti var. Mən öz tələbələrimə də hərəsinin öz ruhları ilə anlaşmalarını öyrətməyə çalışıram və başa salıram ki, onlar ancaq bu halda dahi idmançı kimi yetişə bilərlər.

Mənim təsəvvürümə görə, ruh — insanın yaşayıb-yaratması üçün fəaliyyət göstərən bir varlıqdır. Mən deyərdim ki, ruh elə bir varlıqdır ki, insan əxlaqının bütün cəhətləri, mənəvi, etik və iradi hissiyyatları onda birləşir. Mən ruhla bağlı aşağıdakı bölgünü aparardım:

1. Duyan, hiss edən ruh — bizi əhatə edən bütün canlı və cansız aləmi.

2. Məhəbbət hissi olan ruh — hər bir canlı və cansız.
3. Mübarizə ruhu — mübarizə edən və qalib gələn.
4. Qorxan ruh — bu ruh insanı pis əməldən uzaq etməklə yanaşı, həm də həyatda ona mane ola bilər.
5. Yaradan ruh.
6. Yaşadan ruh — həyatı.
7. Borc, borc hissi — Vətənə, torpağa, valideynə olan təmainsız köməkdir.
8. Vədan — elə bir hissidir ki, insan onun qarşısında cavabdehlik daşıyır.
9. Namus
- Qeyrət hissi — yüksək əxlaqi cəhətlərdir.
11. Ləyaqət

Ruh — insanla sonsuz kainat arasında ünsiyyət yarada biləcək bir varlıqdır. Bu mənada yüksək ruh insana sonsuz bir gücün gəlməsini təmin etmək iqtidarındadır.

Ruhda olan bölgülər beyin yarımkürələrində olan bölgülərə bənzəyir.

Ortaya belə bir sual çıxır: Cismimiz maddi nemətlərlə artıb inkişaf edirsə, bəs ruhumuzun qidası nə ola bilər? Ruhun tərkibində olan mənəvi-əxlaqi, iradi cəhətləri və başqa hissiyyatları yaşatdıqca o qüvvətlənir. Bu halda insan özünün dünyaya nə üçün gəldiyini, nə edəcəyini anlayır, duymağa və dərk etməyə başlayır.

Belə insanlar həyatda ən güclü insanlardır. Onu da deyə bilərik ki, biz hər hansı xoş musiqi dinlədikdə və ya xeyrixah iş gördükdə ondan aldığımız həzz və zövq bədən əzələlərimizə yox, ruhumuza gedərək onu ayıldır və qüvvətləndirir. Ruh insanın əxlaqi və mənəvi hissələrini özündə toplamış bir varlıqdır. Bu varlıq müxtəlif emosional oyanış vəziyyətlərini yaşayır.

Ümumiyyətlə, idmanda emosional oyanış (EO) termini qəbul olunmuşdur. EO xarakterinə görə, müsbət və mənfi olur. Müsbət emosiya insana bütün işlərində kömək edir və sevinc gətirir.

Mənfi emosiya isə öz xarakterinə görə hər bir işdə insana mane olur. Ən çox mane olan mənfi emosiya — qorxudur ki, o da yüngül həyəcanla başlayıb, dəhşətli hay-küyçülüklə qurtarır. Gördüyümüz kimi, qorxu idmançının çıxışına mane olur. Ancaq avstraliyalı üzgüçü Stiv Hollans ondan çox məharətlə istifadə edərək iki distansiya üzrə (800 və 1500 metrlik distansiyaları) üzməkdə 2 dünya rekordunu təzələmişdir. Stiv öz rekordu haqqında belə deyir: “O hazırlaşdığı vaxt özünü elə hiss edir ki, guya, onun dalınca akula üzür və dəniz yırtıcısı onu tutsa, yeyəcək.” Bu qorxu altında üzmək idmançıya yeni rekordları qazanmaqda kömək etmişdir.

Onun dediyinə görə, o, bu, qeyri-adi tapıntı — qorxudan məharətlə bəhrələnmək bacarığını bir dəfə akvariuma baxarkən qorxu hissi keçirən balıqların nə qədər cəldliklə üzdiyünü gördükdə kəşf etmişdir. Sonralar idmançı bu tapıntının sayəsində çox böyük nailiyyətlər qazanmağa müvəffəq olmuşdur.

Ümumiyyətlə, emosional oyanışı şüurlu surətdə özləri qaldıran və onu özlərinə lazım olan səviyyədə saxlaya bilən idmançıların sayı çox deyil.

Emosional hazırlığın optimal səviyyəsi haqqında biz stend atıcılığı üzrə aparılan bir tədqiqata əsasən mülahizə yürüdə bilərik: Əvvəlcə bizə heç nə aydın olmadı: Atıcı 1-ci cəhdində uçan boşqabların 25-ni də, yəni hamısını vurdu. Lakin o, 25-30 dəqiqə keçəndən sonra 2-ci cəhdində həmin yerdən, həmin silahdan və həmin havada 2 və 4-cü güllələrdə hədəfdən yayındı. Qarşıya sual çıxır: Belə az bir vaxtda idmançı atmağı unutmadı ki? Onun hədəfdən yayınmasının səbəbi nədir?

Araşdırmanın nəticəsindən belə qərara gəlinir ki, burada əsas səbəb emosional oyanışın səviyyəsinin dəyişməsi ilə əlaqədardır. Sözsüz ki, diqqət amilini də nəzərə almaq lazımdır. Ancaq diqqətin özü də emosional oyanışdan çox asılıdır. Fiziki yükü də nəzərə alaq. Bu idman növündə psixoloji yük fiziki yükədən daha çoxdur.

Görək, emosional oyanış səviyyəsini necə ölçmək mümkündür?

Bunu sadə şəkildə nəbzi saymaqla təyin etmək olar. Hətta təbabətin inkişaf etmədiyi qədim dövrlərdə həkimlər nəbzlə insanın nə istədiyini belə müəyyənləşdirə biliblər. Bununla onlar sanki insanların qəlblərinin içinə baxmışlar.

Belə bir əhvalat nəql edirlər: Varlı ər-lə-arvad məşhur həkim, alim Əbu Əli ibn-Sinanı evə dəvət edib oğullarının bərk xəstələndiyini bildirirlər. Ibn Sina xəstənin yanına gəldikdə oğlanın valideynlərindən onu xəstə ilə təkbətək buraxmağı xahiş edir. Həkim sual-cavabla cavanın aşıq olduğunu müəyyənləşdirir. Həkim xəstənin nəbzini tutaraq söhbət əsnasında müxtəlif qız adları çəkir. Müəyyən bir adı çəkəndə xəstənin nəbzinin çox sürətlə vurduğunu duyan həkim bu yolla qızın adını, sonra isə eyni üsulla qızın yaşadığı küçəni və məhəlləni dəqiqləşdirərək gəncin valideynlərinə oğlanlarının xəstə yox, aşıq olduğunu bildirmişdir [5].

Bu nümunə bizə insanda nəbzın vurmasının sayını bilməklə onun emosional oyanışının səviyyəsini təyin etməyin mümkün olduğunu söyləməyə əsas verir. İdmançıda nəbzi yuxu arteriyasında, gicgah nahiyyəsində, əli ürəyin üstünə qoymaqla və digər üzvlər vasitəsilə təyin etmək mümkündür. Nəbzın sayı 1 dəqiqədə ürəyin döyüntüsünü saymaqla təyin edilir. Ancaq bu, çox vaxt tələb etdiyi üçün nəbz əsasən aşağıdakı vasitələrlə dəqiqləşdirilir.

İdmanda nəbzi 3 vaxt ölçüsü ilə təyin edirlər: 6 saniyə ərzində döyünən nəbzi 10-a, 10 saniyədə döyünən nəbzi 6-ya, 15 saniyədə döyünən nəbzi 4-ə vurmaqla 1 dəqiqədə döyünən nəbzın sayını təyin etmək mümkündür. Göstərilən vaxtların ən dəqiqi

15 saniyə ərzində ölçülən nəbz sayılır.

Ürək döyüntüsünü saymaqla emosional oyanışın səviyyəsini təyin etmək asan və rahat bir üsuldur. Ümumiyyətlə, çox böyük psixoloji gərginlik tələb edən idman növlərində emosional oyanışın səviyyəsini bilmək daha vacibdir.

Emosional oyanışın səviyyəsinin hər idmançıda və hər idman növündə özünəməxsus səviyyədə olmasının vacibliyini aşağıdakı təcrübədən götürülmüş misalla göstərə bilərik.

Güllə atıcısında çıxışdan qabaq 15 saniyədə 32 ürək döyüntüsü qeydə alınır, bu, 1 dəqiqədə 128 ürək döyüntüsü deməkdir. Çıxış qurtardıqdan sonra həmin idmançıda 15 saniyədə 34 ürək döyüntüsü, yəni 1 dəqiqədə 136 ürək döyüntüsü qeydə alınıb. Nəticədə, güllə atıcısı 25 boşqabın hamısını vurmağa nail olub. 2-ci çıxışda idmançının nəbzi 15 saniyəyə $26 \times 4 = 104$, qurtaranda isə $23 \times 4 = 92$ olub. Nəticədə, cəmi 21 boşqab vurulub, 7, 8, 21 və 24-cü boşqablar isə vurulmayıb. Biz bununla təyin etdik ki, atıcı nəbzin hansı qiymətində və hansı emosional gərginlik səviyyəsində yüksək nəticə qazana və hansı nəbz qiymətində pis nəticə göstərə bilər. Bu təcrübə eyni zamanda insan orqanizminin nə qədər asan tənzimlənən bir varlıq olduğunu təsdiqləyir. Məsələn, 5-10 dəqiqədən sonra güllə atacaq atıcının ürək döyüntüsü 96-100 sayındadır. İdmançı artıq 2-3 dəqiqəyə atış xəttinə çıxarsa, onun ürək döyüntüsü 120-yə, atış xəttində dayandıqda isə 140-a çatır. Atıcı bəzən bunu hiss etmədən özü ürəyin döyüntüsünü tənzimləyir və onun YMH yaranır. Ona görə də idmançının emosional oyanışının səviyyəsini çıxışa 5-10 dəqiqə qalmış yox, çıxışa getdiyi vaxt yoxlamaq lazımdır. Bununla da təyin etmək olur ki, idmançı öz emosional oyanış səviyyəsinə nə qədər yaxın və yaxud nə qədər uzaqdır. Təcrübəli idmançılar psixoloji hazırlığa çox ciddi fikir verirlər və onlar öz emosional oyanış səviyyələrini idarə edə bilirlər. Ümumiyyətlə, nəbzle emosional oyanış

səviyyəsini təyin etmək təcrübəsi idmançılar arasında çox zəif yayılmışdır. Peşəkar idmançılar nəbz ölçmədən də öz təcrübələri əsasında hazırlıq dərəcələrini hiss edirlər. Hər idmançı özünəməxsus hisslər keçirməklə öz gözlərində rəqibləri balaca, cılız görməyə başlayır. Bəziləri daxillərində sel qüvvəsinin əmələ gəldiyini hiss edirlər və s. Bu hissləri keçirməklə idmançı istədiyi vaxt özünü lazımı mübarizəyə şüurlu surətdə hazırlaya bilər. İdmançı özünü YMH halına çatdıranda orqanizmdə müsbət dəyişikliklər baş verir. Bunlardan onun hərəkətlərinin və görəcəyi işin avtomatizmə keçməsinə, ildırım sürətilə fikirləşib qərar çıxarmaq bacarığını göstərmək mümkündür. Ümumiyyətlə, böyük qələbələrin səbəblərindən biri də komandada və idmançılar arasında mehribançılığın, yüksək əhval-ruhiyyənin olmasıdır.

Deyilənlərə bunu da əlavə etmək olar ki, müasir idmançılar yarışa nəinki texniki, taktiki və fiziki cəhətdən hazırlaşmağı bacarmalıdırlar, onlar həm də özlərini psixoloji baxımdan mübarizəyə hazırlamağa qadir olmalıdırlar.

Fikrimi məşhur bir idmançının sözləriylə tamamlayıram: “Hamı gördü, qalib gəldim. Amma necə qalib gəldim, onu mən özüm bildim”. İdmançı bu sözlərlə onu demək istəyir ki, tamaşaçılar onun son nəticə olaraq rəqibin kürəyini xalçaya vurduğunu və işlətdiyi fəndi görmüşlər. Ancaq rəqibi həmin fəndə necə saldığını tək idmançının özü bilir. Elə idmanın gözəlliyi də belə şirinliyində və təkrarsızlığındadır.

Məşqçi öz tələbəsinin imkanlarını qiymətləndirdikdən sonra onun hər bir rəqiblə mübarizəsini planlaşdırır, hər saniyə bölgüsü ilə hərəkətlərini müəyyən edir, yəni mübarizənin taktikasını cızır. Mübarizənin psixoloji gərginliyini nəzərə alsaq, deyə bilərik ki, mürəkkəb taktiki gedişləri həyata keçirmək idmançıdan aqli potensial və diqqət tələb edir.

İKİNCİ KOMPONENT -- NƏZƏRİ HAZIRLIQ (AĞIL)

İdmançının yüksək mübarizə hazırlığının formalaşmasının ikinci komponentini ağıl və ya düşüncə təşkil edir ki, bunu da onun idmanın nəzəri hissəsi ilə hazırlığı da adlandırmaq mümkündür [16]. İdmançıların YMH-na qıraqdan baxmaqla onların fiziki və psixoloji cəhətdən tam hazır olduqlarını hiss edə, duya bilirsən. Ancaq idmançının YMH-nın ağıl tələb olunan ikinci komponentinin də tam hazır olması daha vacibdir. Bəzən idmançıda sanki hər şey yerli-yerindədir, ancaq nəticə etibarını ilə heç bir şey alınmır. Bəs buna səbəb nədir? Bunu belə izah etmək mümkündür: Aparılacaq mübarizədə düzgün texniki və taktiki plan qurulmamışdır. Ağılla əldə olunmuş qələbələr daimidir. Belə idmançılar böyük qələbə zirvələrində bir neçə dəfə qalaraq bu yerdə onların təsadüfi olmadıqlarını təsdiqləyirlər.

Ancaq plansız, ağıl işlətmədən, zor və güc hesabına təsadüfi qalib gələnlər o yerdə yalnız bir dəfə dayanmağa qadirdirlər. Ona görə də ağıl işlətmədən mübarizədə ardıcıl qələbə gözləmək əbəsdir. Hazırlığın ağıl hissəsinin özü də sanki 2 hissədən ibarətdir: 1-ci ağıl, 2-ci diqqət. Diqqət bir növ ağılın qüvvəsidir. İnsan nə qədər diqqətli olsa, bir o qədər düzgün qərar çıxarar, tapşırığı dəqiqliklə yerinə yetirər.

Təsadüfi deyil ki, uşaqlıqdan gördüyümüz hər bir işdə valideynlərimiz və müəllimlərimiz bizdən diqqətli olmağı tələb etmişlər. Bu gün də idmanda və digər sahələrdə bizdən yüksək dərəcədə tələb olunan şey — ağıl və diqqətdir. İdmançıların bir çoxu yarışda ətraf aləmdən, ona mane olan fikirlərdən sadəcə ayrılı bilmir, bərk əziyyət çəkir. Fikrini toplaya, diqqətini bir nöqtəyə və ya rəqibə yönəldə bilməyən idmançıya

qıraqdan gələn hər qıcıqlandırıcı səbəb mənfi təsir göstərir.

Qıcıqlandırıcı təsirlərdən — zaldakı tamaşaçıları, səs-küyü, qıraqdan ona lüzumsuz yerə verilən göstərişləri, ata-ananın başqa qohumların tamaşaçı kimi iştirakını, nəhayət, hakimi və sair səbəbləri göstərmək mümkündür. Ancaq diqqətini və fikrini bir yerə toplaya bilən idmançı arenaya daxil olanda ətraf aləmdən ayrılmağı bacarır və yuxarıda göstərilən təsirlərin heç birini hiss etmir.

Aşağıdakı misala diqqət yetirək: Bir şah özünə vəzir seçmək istəyir. Əmr edir ki, kim içi südlə dolu qabı qala divarlarının üstü ilə müəyyən edilmiş yerə qədər dağıtmadan apara bilsə, onu özünə vəzir seçəcək. Çox adamlar gəlir, lakin heç biri bunu edə bilmir. Sonda yenə bir nəfər gəlir və deyir: “Qabı verin, mən aparacağam”. O, qabı əlinə götürüb irəliləməyə başlayır. Şahın əmri ilə qıraqda toplaşmış insanlar qışqırmağa, hay-küy salmağa başlayırlar. Lakin qabı aparan şəxs heç nə hiss etməmiş kimi, tam inamla addımlayır. Şah güllə və top atılmasını əmr edir. Həmin şəxs yenə də heç bir şey hiss etməmiş kimi göstərilmiş yerə tam sakit tərzdə, səbrlə çatıb südü dağıtmadan şahın qarşısına qoyur. Şah bunu görüb deyir: Bu insan mənə vəzir ola bilər. Həmin şəxsdən bu qədər səs-küy, güllə səsindən özünü itirməməsinin səbəbini soruşduqda o deyir: Mən səsləri eşitmirdim.

Bu misalda süd dolu adi bir qabın müəyyən olunmuş yerə aparılması üçün diqqətin və ətraf aləmdən ayrılmaq bacarığının nə qədər vacib olduğunu görürüksə, deməli, idmanda da diqqət ən böyük və ən vacib cəhətlərdən biridir. Başqa bir misal: Tokio Olimpiadasının qalibi, tufəngdən atəş açan Amerika komandasının üzvü Qeri Anderson atış vaxtı diqqətini o qədər dərindən gördüyü işə toplayıb və ətraf aləmdən o qədər ayrılıb ki, qalib çıxdığına görə təbrik üçün ona yaxınlaşanları hələ bir neçə dəqiqə hiss etməyib və başa düşməyib. O

yalnız, müəyyən vaxt keçəndən sonra özünə gəlib və təbrikləri qəbul etməyə başlayıb. Bununla demək mümkündür ki, insan diqqətini nə qədər çox toplaya bilərsə, bir o qədər də yüksək nəticə qazanar.

Diqqətini bir nöqtəyə toplamaq bacarığını artırmaq üçün hər gün bunun üstündə işləmək lazımdır. Bunu aşağıdakı yolla etmək mümkündür: Fikrini güclə də olsa müəyyən edilmiş əşyanın üzərində toplayırsan. Bunu, əsasən, saniyəölçən və ya saniyə əqrəbi olan saatın köməyi ilə edirsən. Deyək ki, fikrin təxminən bir dəqiqə ərzində eyni nöqtədə cəmləşir. Təcrübə göstərir ki, ilk hazırlıq 20-40 saniyəyə qədər baş tutur. Sonradan bunu vaxtaşırı çoxaldaraq 5 dəqiqəyə qədər qaldırmaq məsləhətdir. İdman növündən asılı olaraq məşq zamanı diqqət qaçarsa, bu işi təzədən başlamaq məsləhətdir. Saniyə göstərenlə 5 dəqiqəyə qədər fikrini toplaya bilərsənsə, sonradan dəqiqə göstərən əqrəbə baxıb bu işi gücləndirmək lazımdır. Prosesi bir gündə 3-4 dəfə təkrar etmək məsləhət görülür ki, bunların da hər birisinin arasında 10-20 dəqiqə fasilə verilməlidir. Hər diqqət toplamağa və ətraf aləmdən ayrılmağa 3 və ya 5 dəqiqə vaxt ayırmaq məsləhətdir. Təxminən, bir ay məşq etdikdən sonra diqqəti 5 dəqiqə fasiləsiz eyni bir nöqtəyə toplamağa nail ola bilərsiniz.

Özünü diqqəti toplamağa öyrəşdirməyin müxtəlif yolları var. Məsələn, yanan şamı qoyub lotos oturaraq 5 dəqiqə diqqətini ona yönəltmək yaxşı nəticə verir. Bundan başqa, güzgü qarşısında lotos oturaraq fikri bir nöqtəyə toplamağı məşq etmək olar. Bu halda mimikamızın da mübariz görkəm almasını tənzimləmək mümkündür. Hər bir idmançı məşğul olduğu idman növünə aid diqqətin toplanmasının xüsusiyyətlərini bilib vaxtaşırı məşq etməlidir.

ÜÇÜNCÜ KOMONENT -- FİZİKİ HAZIRLIQ

Fikrimi izah etmək və başa düşmək asan olsun deyə, təsəvvür edək ki, insan bir maşındır. Bu halda ruhumuz onu hərəkət etdirən enerjidir [6]. Beynimiz onun hərəkətini planlaşdırır. Bədənimizin rolu isə beynimizin və ruhumuzun planlaşdırdığı işləri yerinə yetirməkdən ibarətdir. Əgər bu avtomobilin mühərriki təzə, lakin banı tökülürsə, avtomobillə, yəqin ki, çox uzağa getmək olmaz. Və yaxud əksinə, avtomobilin mühərriki köhnə, banı təzədirsə, bu halda da çox uzağa getmək mümkün deyil. Sözsüz, bunu hamı dərk edir ki, hər hissəsi təzə və saz olan avtomobillə istədiyin yerə rahat çata bilərsən. Bunun kimi də idmanda beynindən və qəlbindən keçirdiyin taktiki planları bədən yerinə yetirməyə qadir deyilsə, sözsüz ki, bütün bunlar elə plan olaraq qalacaq. Belə idmançı YMH-nın fiziki komponenti lazımı səviyyədə olmadığı üçün istədiyi nəticəyə çata bilməyəcək. YMH-nın fiziki komponenti sırf idman bacarığından ibarət olduğu üçün idmançıda aşağıdakı hissiyyat və bacarıqlar yüksək səviyyədə olmalıdır: Güc, möhkəmlik, yüngüllük, sürət, cəldlik, sərbəstlik, dərin tənəffüs, ürəyin yaxşı işləməsi. Bu cəhətlər idmançının yaxşı fiziki və texniki hazırlığı zamanı hiss olunur. Beləliklə, idmançı fiziki və texniki cəhətdən nə qədər hazırlıqlı olsa, onun YMH bir o qədər yüksək olacaqdır. İdmançı YMH səviyyəsini qaldırmağa nə qədər hərtərəfli hazır olsa, onda müəyyən dövrlərdə (əsasən, mübarizə vaxtı) YMH halında daxilində ruhunun və cisminin vəhdətini hiss edir, ona sanki sonsuz enerji gəlir. Üzgüçü sanki suyu daha sürüşkən hiss edir. Futbolçularda top daha yaxşı “sözə baxır”... Mən öz çıxışlarıma hazırlaşan vaxtlarda YMH-nı belə hiss etməyə başlayırdım: Mənə elə gəlirdi ki, o qədər sıçrayışlıyam ki, dayandığım yerdən içində olduğum zalın tavanına başımla toxuna bilərəm. Bu yüngüllük və cəldlik hissini keçirdiyim görüşlərdə qalib çıxmağımın birinci səbəbi kimi görürəm. Mənim

mübarizələrimdə istədiyim fəndlər özüm də hiss etmədən alınır, mən ancaq rəqibi körpü vəziyyətində tutduğumu hiss edirdim.

İdmançıların keçirdikləri belə hissiyyatları nəinki hiss etmək, onları hətta şüurlu surətdə yaratmaq lazımdır. Bu hissiyyatlar idmançıda olur və keçir. Yaxşı olardı ki, idmançı məşqində və yarışında keçirdiyi hissiyyatlardan hansının ona yaxşı təsir göstərdiyini öz gündəliyində qeyd etsin. Bir tərəfdən idmançı ancaq xoş təəssüratlarla yaşamır. Belə də ola bilər ki, hazırlıq vaxtı onun köhnə zədələri yadına düşür və bu onu narahat etməyə başlayır. O, keçdiyi müəyyən çətin vəziyyətləri xatırlayaraq həyəcanlanır. Lakin gündəlikdə yazılmış xoş hissiyyatların və gözəl çıxışların səbəbini bildikcə idmançı özünü xoşagəlməz duyğulardan uzaqlaşdırmaqla bilir ki, bu da onun YMH səviyyəsinin qalxmasına çox kömək edir. Gündəlikdə mütləq göstərmək lazımdır ki, idmançı YMH vəziyyətində bədəninə hansı hissiyyatları keçirir. Məsələn, özünü quş kimi yüngül hiss edir. Hərəkətləri ildırım sürətlidir. Rəqibi ekran kimi aydın və işıqlı görür. Bu duyğuları yaşamaqla idmançı ona lazım olmayan hissiyyatları özü də hiss etmədən özündən uzaqlaşdıracaq. İdmançı gündəliyinə baxdıqca məşqini və hazırlığını çox bacarıqla, həm də ustalıqla keçirəcək.

Məşqin əsas hissəsindən biri onun hazırlıq hissəsidir. Təəssüflər olsun ki, məşqçilər və idmançılar məşqin bu hissəsindən lazımınca istifadə etmirlər. Hazırlıq hissəsinin hesabına nəinki möhkəm, cəld, yüngül, güclü, dəqiq, həm də hünərli, inamlı, qətiyyətli, sakit və s. olmaq mümkündür. Hazırlıq hissəsinin köməyi ilə nəinki bədəni, hətta beyni və ruhu da yarışa və məşqə hazırlamaq olar. Çox hallarda idmançı YMH-nı yaxşı fiziki hissiyyatlara malik olduğu hallarda hiss edir. Elə idmançılar var ki, özünü yaxşı hiss etdikdə çıxışa tam hazır olduğunu duya bilir. Məşhur gimnastlardan biri belə söyləyib: “Əgər mən yarışqabağı gimnastik həlqələrdə 10 saniyə xaç vəziyyətində sərbəst dayanmaqla bilirəmsə, özümü yarışa hazır hiss edirəm”. Özünə inamın yaranması artıq idmançıda psixoloji

hazırlıq halının olmasını göstərir ki, bu da idmanda çox vacib hissdır. Dediymiz kimi, fiziki hazırlıq YMH-nın əsas hissələrindən olsa da, hətta gözəl və bacarıqlı texniki hazırlıqla birləşsə də, psixoloji hazırlıq yoxdursa, böyük və məsuliyyətli yarışlardan qalib çıxmaq mümkün deyil.

İndi də YMH-nın hər üç komponentinin (ruhi, əqli və fiziki) müxtəlif idman növlərində nisbətində baxaq. Hər bir idman növündə bu komponentlərin faizi fərqlidir və biz məntiqə əsaslanaraq bunun təxmini bölgüsünü verə bilərik:

Güllə atarlarda fiziki hissə təxminən 10%, psixoloji 70%, əqli 20% təşkil edir.

Ştanqçılarda rəqəmləri təxminən belə götürə bilərik: 40% psixoloji, 50% fiziki, 10% əqli.

Güləşçilərdə və ya təkmübarizlikdə bölgünü aşağıdakı kimi aparmaq mümkündür: 40% psixoloji, 30% fiziki, 30% əqli.

Sözsüz, bunlar təxmini və şərti olaraq götürülmüş rəqəmlərdir. Fikri tamamlayaraq onu demək olar ki, bütün qələbələrin başında psixoloji hazırlıq durur və onun durmadan, hər gün artırılmasına nail olmaq lazımdır.

Belə bir misal: Psixoloji və fiziki faktorun insanın davranışında, özünü aparmasında roluna baxaq. Ağız boşluğuna salınan yanan kibrit çöpünü ağız yummaqla söndürmək üsulunu hamı görüb və bilir. Biz öyrənmişik ki, ağız yumulanda oksigenin ağıza dolması dayandığı üçün yanan kibrit çöpü dərhal sönməlidir. Bunu etmək üçün insandan heç bir fiziki bacarıq tələb olunmur. Lakin bu anda insanda intellektual fiziki əməliyyat baş verir. Məsələ ondadır ki, bizim psixologiyamız bu işi etməyin əksinə olacaq. Belə ki, bunu etdikdə yanmaq qorxusu var. Bu vaxt insan ağılın sayəsində bu qorxunu dəf etməlidir. Bu, adi bir iş deyil, çünki biz uşaqlıqdan öyrədilmişik və hiss etmişik ki, oda əl vurduqda yanmaq, uzun müddət ağrı hiss etmək qorxusu var. Əgər bunu etməyi qərara alsaq, həmin anda ağzımızda bir quruluq hiss edəcəyik və qorxu bizə

ağzımızı tez və möhkəm bağlamağa mane olacaq. Ağız yaxşı bağlanmasa, insan ağzını yandıra bilər. Bu halda intellektual və fiziki faktorlar bir-birinin əksinə gedir və ağzı yanan insanı yenidən bu işi görməyə məcbur etmək daha da çətinləşir. Lakin bunu etmək mümkündür. Göstərilən bu təcrübə insanın fiziki imkanlarının və əqlinin vəhdətini yaratmağın mümkünliyünü göstərən əyani bir misaldır. Buradan belə qənaətə gəlmək olar: Bir dəfə zədə almış idmançı özündə sağaldıqdan sonra belə idman mübarizəsinin gərgin anında bədəni mühafizə edən hissələrin zədə almaq qorxusunu gücləndirir ki, bu da onun çıxışına mane olur. Bunu sxematik olaraq belə göstərmək mümkündür: “Gərginlik—Zədə—Həyəcan—Gərginlik”[1].

Maraqlı burasıdır ki, güclü həyəcan müxtəlif səbəblərdən, məsələn, məişət problemlərindən, komandaxili narazılıqlardan və s. yarana bilər. Həyəcanın artmasıyla idmançada əzələ gərginliyi əmələ gəlir ki, bu da mübarizədə tez və cəld koordinasiya tələb edilən vəziyyətlərdə idmançıya mane olur. Bu gərginlik nəinki təkcə əzələ, hətta ağıl və psixi gərginliklə də müşayiət olunur ki, bu da idmançının qabaqcadan hazırladığı avtomatlaşdırılmış hərəkətləri vaxtında və dəqiq yerinə yetirməsinə əngəl yaradır.

İdmançının pis çıxış etməsinin, yarışda lazımı idman formasında olmamasının bir səbəbi də daim onu izləyən daxili həyəcandır. Belə hallarda psixodiagnostika üzrə mütəxəssislərin məsləhətinə ehtiyac duyulur. Əgər idmançı bu vəziyyətdən çıxarılmasa, həyəcan, özünə və məşqçisinə qarşı getdikcə artan inamsızlıq imkan verməyəcək ki, o, bacarığını və imkanını tam göstərə bilsin.

İdmançıların düşükləri çətin vəziyyətdən çıxma bilməmələrinin əsas səbəbi onlara məşqlərdə heç vaxt ruhi, fiziki və əqli anlayışlar haqqında nəzəri bilik və bacarıqlar aşılınmaması ilə bağlıdır. Adi məşqçi, əsasən, idmançıya zəif və çatışmayan cəhətlərini izah etməklə öz işini bitmiş sanır. Təkmübarizlikdə, xüsusən də güləşdə məşqçilər yarışın nəticələrini təhlil

etdikdə idmançılara ancaq fiziki qüvvənin və dözümlülüyün zəif olduğunu görürlər. Əslində, bunlar hamısı psixoloji çatışmazlıqla əlaqədar olur ki, buna da bir çox məşqçi diqqət yetirmir. Digərləri isə çatışmazlığı hiss etsələr də, onu aradan qaldırmağın yollarını bilmirlər. Məsələn, komandanın təlim məşqindən tam hazır qayıtdığını curnalistlərə və ya rəhbərliyə bildirən məşqçinin sonradan yarışdakı məğlubiyyətin səbəbini fiziki və texniki hazırlığın aşağı olması ilə əlaqələndirməsi nə qədər gülünc görünür. Ortaya belə bir sual çıxır: Məşqçi yalanmı danışır? Yox, idmançılar təlim-məşq zamanı yarış gərginliyi hiss etmədikləri üçün gözəl texniki və fiziki hazırlıq nümayiş etdirərək məşqçidə komandanın çıxışa hazır olduğu barədə yanlış fikir formalaşdırmışlar. Məşqçinin 1-ci amil olan psixoloji təsiri nəzərə almaması onun səhv qərar verməsi ilə nəticələnir. Əslində, məşqçi yarışdakı müvəffəqiyyətsizliyin səbəbini yenə özü də bilmədən səhv yozur ki, bununla da hansı ölkədə və yerdə hazırlıq məşqi keçməsinə baxmayaraq, komandanın vəziyyəti düzəlmir. Buna görə də psixoloji hazırlıq nəinki yalnız idmançılara, birinci növbədə məşqçilərə keçirilməlidir ki, onlar idmançıları hər çıxışda qələbəyə hazırlaya bilsinlər. Müasir dövrün məşqçilərinin bəziləri artıq başa düşüblər ki, əgər idmançını yarışa ancaq fiziki və texniki cəhətdən hazırlasalar, psixoloji hazırlığa yer verməsələr, zəhmətlərinin heç bir nəticəsi olmayacaq və idmançıların onlara olan inamı itəcək. Ümumiyyətlə, məşqçilərin həll olunmamış problemləri daim ortaya çıxır. Bunlardan idmançının yüksək idman səviyyəsinə çıxdıqdan sonra ona veriləcək məşqlərin planları, yüksək göstəricisi olan idmançının nəticəsinin birdən-birə aşağı düşməsi və ya tamam dayanması kimi problemləri göstərmək mümkündür.

Bu halda qarşıda idmançının məşqlərə daim böyük ruh yüksəkliyi ilə gəlməsini təmin etmək kimi çətin bir məsələnin həllini tapmaq vəzifəsi durur. Məsələn, üzgüçü müəyyən mərhələ keçməklə üzməyin sirlərini öyrənir. Məşqçi ona başa

saldıqda ki, sən öz üzərində çalışdıqca bacarığını artıracaqsan, daha sürətlə üzməyə çalışmalısan. Lakin heç də bütün idmançılar bunu qəbul etmirlər və çox hissəsi də idmanla vidalaşır. Belə hallar idmanın başqa növlərində, o cümlədən təkmübarizliyin güləş növündə də baş verir. Belə ki, idmançı müəyyən dövrdə məşqlərə gəlib əsas fəndləri texniki cəhətdən öyrəndikdən sonra yeni fəndlər mənimsəmək istəyir. Lakin bilirik ki, fəndlərin sayı sonsuz deyil, hər məşqdə yeni fənd öyrənmək və öyrətmək imkan xaricindədir. İdmançıya öyrəndiyi fəndlərdən ustalıqla bəhrələnmək bacarığının üstündə işləməsinin zəruriliyini izah etdikcə, bu fəndləri kombinasiya formasında işlətməyin yollarını göstərdikcə o, “hələ çox şey öyrənməliyəm” fikrini qəbul edir və böyük həvəslə məşqlərə gəlir. İdmançı məşqlərdə əvvəlki fəndlərdən başqa heç nə öyrənmədikdə isə həvəsdən düşərək idmanı tərk edir və yaxud başqa növə məşğul olmağa başlayır. Seçdiyi idman növünü idmançıya sevdirmək məşqçidən çox böyük ustalıq və hissiyyat tələb edir. Böyük idman zallarına minlərlə uşaq daxil olur, lakin qayğısızlıq ucbatından onlar idmanı tərk edir, hətta bəzən pis yollara da düşürlər. Belə ki, komandada siqaret çəkən varsa, o başqa uşaqları da buna sövq edib yoldan çıxarır.

Məşqçi idmançıya yalnız seçdiyi idman növünün xüsusiyyətlərini çatdırmağa çalışmamalıdır, o, bununla bərabər idmançının psixoloji və əxlaqi hazırlığına da ciddi fikir verməlidir. Burada dahi şairimiz Nizaminin aşağıdakı misrələrini xatırlamaq yerinə düşərdi:

**Çox iti beyinlər yatan oldular,
Axırı saxsı qab satan oldular.**

Bildirirəm ki, hər il idman zallarımıza gələn uşaqların çox hissəsi məşqçi qayğısızlığına görə idmandan kənarda qalır. Halbuki, onların çoxusu dahi idmançı ola bilər. Bəzi məşqçilərimiz istedadlı uşağın olmasını

bir lotereya bileti kimi qiymətləndirirlər. Ancaq qəbul edə bilmirlər ki, istedadı yetişdirmək, onu cilalayıb tozun-torpağın içindən çıxarmağı bacarmaq lazımdır.

Heç yadımdan çıxmır. 1997-ci ildə “Dinamo” cəmiyyəti mənim 1993-cü ildə “Yunan-Roma güləşi” üzrə açdığım peşəkar güləş klubu “İgid”i “Novruz-97” adı altında yeniyetmələr arasında keçirilən açıq birinciliyə dəvət etdi.

Bu yarışda bizim komandanın 9 çempionu və bir II yeri oldu. Məşqçilərin belə yüksək nəticənin səbəbini çox həyəcanla soruşduqlarını görəndə mən onları sakitləşdirib deyirdim: “Mənim açdığım klubun məhəlləsi yaxşı məhəllədir, ona görə belə istedadlı uşaqlar var”. Mən onlara deyə bilmirdim ki, idmançılarım I gün nəzəri dərslər, VI gün psixoloji dərslər keçərək, o cümlədən ad günlərini, Yeni il, Novruz və başqa bayramları qeyd edərək onlarda əsl idmançı birliyi yaratmışam, yetirmələrimə idmançıya xas olan bütün mübarizə hisslərini və bacarığını aşılamışam. İdmançıya dərk elətdirmişəm ki, dünyanın hansı yerində olsan da, döşək sənə doğmadır və onu özününkü saymalısan. Ona görə də bizim balaca idmançılar “Dinamo”nun zalında iştirak etdikdə meydanın və döşəyin fərqi varmıdan qələbə hissi ilə öz mübarizələrini başa çatdırıdılar. Bu deyilənlər psixoloji hazırlığın güclü bir amil olduğunun təsdiqidir. Böyük təəssüflə deyə bilərik ki, hələ bu gün də məşqçilər insanın ancaq ət və sümükdən ibarət olduğunu fikirləşirlər və ona güc, bir az da texnika öyrətməklə işlərini bitmiş hesab edirlər.

Məşhur güləş ustalarımızdan biri söhbət əsnasında mənə 80-ci illərdə ona Moskvada hazırlıq məşqində keçilmiş təlim-məşq planını gətirəcəyini söz verdi və çox inamla bildirdi ki, bu məşqi uşaqlara keçsəm, daha çox çempionumuz yetişər. Mən o, məşhur idmançıya heç bir çözümlə demədim, hiss edirdim ki, o, təlim-məşq planını yalnız köhnə olmasına görə güclü, qeyri-adi antikvar əşya kimi qiymətli sanır. Bu gün idmançı və məşqçilərimizin belə düşünmələri yolverilməzdir.

Əvvəla, hər təlim-məşq planı hansısa yarışa hazırlıq üçün və hansısa konkret komandaya yazılır. Yarış qurtardısı, həmin plan artıq qüvvəsini itirmiş hesab olunur. O planı hansısa başqa komandaya tətbiq etmək çox böyük səhvdir. Təəssüf ki, bu praktika hələ də qalır. Çox halda heç bir plan olmadan idmançını fiziki cəhətdən yormaqla, texniki cəhətdən fəndləri təkrarlatmaqla təlim məşqlərinin keçirildiyini güman edirlər. Məşqçilərdə əsasən belə bir fikir formalaşmış ki, hər idmançının müəyyən idman səviyyəsi var. Əgər bir idmançının səviyyəsi ancaq Bakı çempionu olmaq dərəcəsidirsə və bu dərəcəyə onu məşqçi qaldırırsa, deməli, o, məşqçinin bacarığının səviyyəsi Bakı çempionu səviyyəsindədir. Məşqçilərin əksəriyyəti düşünür ki, onların hamısı dünya çempionu hazırlamağa qadirdilər, sadəcə, həmin o səviyyəyə uyğun idmançı yoxdur. Ümumiyyətlə, idmançıların idman arenasında iki cür uduzmalarına təsadüf etmək mümkündür. Birinci növ uduzmağı belə aydınlaşdırmaq olar: İdmançı öz rəqibinə xalla uduzur. Bu zaman o, heç bir psixoloji sarsıntı keçirmədən uduzmağının səbəbini məşqçisi ilə analiz edərək zəif olan cəhətini möhkəmləndirir. Çox böyük ruh yüksəkliyi ilə məşqlər keçir. Bununla da özünə inamı artıraraq gələcək yarışlarda qalib gələ bilər. Hətta əvvəl uduzduğu rəqiblə rastlaşsa belə, cəsarətlə mübarizə aparır və qalib gəlir.

İkinci növ məğlubiyyət zamanı idmançı həm xalla, həm də psixoloji cəhətcə uduzmuş olur. Bu halda idmançının texniki, taktiki və fiziki hazırlığını nə qədər qaldırsan da, psixoloji inamı geri qaytarmayınca o heç bir böyük nəticə göstərməyə qadir olmayacaq və əvvəl uduzduğu rəqibə növbəti qarşılaşmalarda yenə məğlub olacaq. İdmançının psixoloji cəhətcə sınımasını və ya inamsızlığını ancaq peşəkar psixoloqların köməyi ilə aradan qaldırmaq mümkündür.

Ümumiyyətlə, idmançının uduzmağını ona faciə kimi təqdim etmək çox böyük səhv yanaşmadır. Mən öz idman klubumda gənc idmançılara uduzmağın faciə olmadığını başa

salmaqdan ötrü divara aşağıdakı məzmununda bir şüar asmışdım:

“Uduzuruq ki, öyrənək, öyrənirik ki, udaq!”

Bununla mən gənc idmançılara uduzanda da nəyi isə öyrəndiklərini başa salaraq onlara artıq uduzmağın səbəbini bilən və onu düzəldən güclü idmançılar olduqları barədə fikir formalaşdırmaq istəyirdim. Bu, idman aləmində həlli vacib olan aktual məsələdir. Ümumiyyətlə, insan həmişə çalışıb ki, özünün əqli və fiziki imkanını daim artırsın. Belə bir misal: Körpə uşaq ayaq açmağa başladıda bütün diqqətini müavizinətinə, addımlarının atılmasına toplayırsa, artıq müəyyən vaxt keçdikdən sonra bu hərəkət onda diqqət və gərginlik tələb etmir. O, öz fikrini daha mürəkkəb hərəkətlərin mənimsənilməsinə yönəldir. İdmançı da eynilə müəyyən hərəkətləri mənimsəyib avtomatizmə keçirir, sonra daha mürəkkəb və çətin hərəkətlərin, fəndlərin öyrənilməsi ilə ustalıq bacarığını artırır. Biz idmançıların mübarizələrində tək fiziki deyil, eyni zamanda əqli və psixi əmək sərf etdiklərinin şahidi oluruq. Məsələn, futbolçu topu komanda yoldaşına ötürəndə tək fiziki qüvvə sərf etmir, o eyni zamanda beynini işlədir, güləşçi hər fənddə fiziki qüvvə, zehni və psixoloji enerji sərf etmiş olur. İdmançılar öz idman fəaliyyətlərində heç bir əzələ gərginliyinin olmasına yol verməməlidirlər. Əks halda o, gərginləşmiş əzələnin və antaqonist əzələlərin açılmasına daha çox qüvvə sərf etməli olur ki, bunun da nəticəsində çox tez yorularaq lazımi idman nəticəsini göstərə bilmir. Əzələ gərginliyi idmançıda, əsasən, psixoloji sıxıntı nəticəsində əmələ gəlir ki, bu da idmançının psixoloji hazırlığı olmadıqda özünü daha çox bürüzə verir.

Psixoloji sıxıntının bir sıra səbəbləri ola bilər. Bunlardan həddindən artıq qalib gəlmək arzusu və eyni zamanda uduzmaq qorxusu, yarışın keçirildiyi yer və səviyyəsi, tamaşaçıların hərəkəti, səs-küyü, doğmaların və tanışların yarışa baxmağa gəlmələri və sair amilləri göstərmək mümkündür. İdmançı çıxışa hazırlaşan zaman özünü ətraf aləmdən tamam

ayıraraq görəcəyi işdən başqa heç nəyi hiss etməmək bacarığına malikdirsə, onda o, psixoloji sıxıntılardan uzaq olur. Bəzi idmançılar və məşqçilər uduzmağın səbəbini daim hakimdə, meydan, yer amillərində və başqa faktorlarda görürlər. Bu da idmançıyı hakimlə konfliktə gətirib çıxarır. Eyni zamanda hakimin hər bir qərarı idmançıya subyektiv görsənir ki, bunun da nəticəsində idmançıda psixoloji gərginlik və həyəcan artmağa başlayır. Buna görə də məşqçi heç vaxt məğlubiyyətin səbəbinin hakimdə olduğunu dilə gətirməməli və idmançının da belə düşünməsinə yol verməməlidir. Belə bir məsəl var: Rəqibdən tam üstün olmaq lazımdır ki, hakimi məğlubiyyətin səbəbi kimi göstərə bilməyəsən.

Öz şəxsi təcrübəmdən bir misal gətirim: Bir dəfə mən növbəti yarışdan sonra uduzan tələbəmə qəsdən belə dedim:

- Səni hakim sıxdı.

İdmançı isə cavabında bildirdi:

- Yox, müəllim, əgər mən lazımı səviyyədə güləşsəydim, hakim məni istəsə də, sıxmağa qadir ola bilməzdi, əsas özüməm, daha yaxşı hazırlaşıb çatışmayan cəhətləri aradan qaldıracağam, görək, gələn dəfə rəqib mənim qarşımda nə edə biləcək.

Hər bir çatışmazlığın səbəbini özündə görməsi idmançıyı öz üzərində daha inadla çalışmağa sövq edir ki, bu da onu gələcək uğurlara aparır. Lakin məğlubiyyətin səbəbi hakimdə axtarılanda həmin idmançı özü haqqında yüksək fikirdə olaraq özündə heç bir çatışmazlıq görmür. Məşqçi də onun kimi növbəti yarışda yaxşı hakim olacağını düşünərək özünü sakitləşdirir. Ancaq belə düşüncəli idmançılara və məşqçilərə heç vaxt yaxşı hakim rast gəlmir ki, gəlmir.

Ətraf aləmdən ayrılmaq bacarığına bir misal: “Yarışan idmançının psixologiyası” kitabının müəllifi Robert M.Naydiffer [1] Yaponiyada keçdiyi hərbi təkmübarizlik kursunda şahidi olduğu bir hadisəni belə nəql edir: Məşqçi bıçaqla ediləcək hücum qarşı əks hücumu göstərən vaxt bıçaq onun əlini bərk

kəsdi. Lakin buna baxmayaraq, məşqçi üzündə heç bir dəyişiklik hiss olunmadan əks hücumu başa vuraraq sakit halda qırağa çəkildi və əlini sarıyıb məşqi davam etdirdi. Burada məşqçi yüksək psixoloji hazırlığı nəticəsində nəinki ətraf aləmdən ayrılır, həm də ağrını belə hiss etmir.

Bununla bildirmək istəyirəm ki, əgər məşqçilər tələbələrinin vaxtlarına və güclərinə qənaət etmədən onların intellektual səviyyələri, psixoloji hissiyyatları və bacarıqları üzərində daha çox işləsələr, onda idmançıların fiziki və texniki bacarıqlarının daha da artmasının şahidi olacaqlar.

II FƏSİL

İdmanda diqqət

Diqqət ağılın qüvvəsidir, ağıl
qələbənin əsasıdır.

Diqqət nədir? Diqqət insanın öz iradəsi ilə ağılının konkret bir obyektə (cismə, işə, fikrə, hadisəyə və s.) yönəlməsi, toplanması, fokuslanmasıdır ki, bu halda insan ətrafda paralel surətdə mövcud olan və baş verən digər əhəmiyyət kəsb etməyən hadisələrdən təcrid olur.

Bir çox peşəkar idmançılar vardır ki, diqqətlərini avtomatik olaraq görəcəkləri işə ustalıqla toplamağı bacarırlar. Belə bir məqamı, bəlkə də, hamımız yaşamışıq. Biz nəyi isə maraqla seyr edərək ətrafımızdakı digər şeyləri sanki duymamışıq, görməmişik. İdman aləmində diqqəti görülməli işə yönəltməyi bacarmaq vacib məsələlərdən biridir.

Misallara müraciət edək. Məşhur karate ustaları öz hücum fəndlərini bir-birinin ardınca ildırım sürəti ilə və dəqiqliklə nümayiş etdirdikdə, sözsüz ki, diqqətlərini hər hərəkətin üstündə toplanırlar. Bir də biz bilməliyik ki, əgər bütün diqqət ancaq bir nöqtəyə yönəldisə, onda diqqət tələb edən başqa vacib obyektlər bizim diqqət dairəmizdən çıxacaq. Bu, əsasən, komanda şəklində yarış növlərinə aiddir. Bu idman növlərində idmançının diqqəti tək topa zərbə vurmaqda və yaxud onu ötürməkdə olmamalıdır. Onun diqqəti öz komanda yoldaşlarının və rəqib komandanın idmançılarının yerdəyişməsində də olmalıdır. Ona görə də məşqçilər idmançıların diqqəti üzərində işləyəndə onların diqqətlərinin tək əsas işə deyil, eyni zamanda ətrafda olan obyektlərə də yönəldilməsinə diqqət yetirməlidirlər. Belə geniş diqqət tələb olunan idman növlərinə

əsasən komanda oyun növləri aiddir (futbol, voleybol və s.).

Qeyd etdiyimiz kimi, diqqət insanın öz daxili imkanlarını (ruhi, əqli və fiziki imkanlar) müəyyən məqsəd uğrunda toplamaq, fokuslamaq və yönəltmək bacarığıdır. Fiziki imkanlar — insanın enerji potensialıdır. Əqli imkanlar — insanın görəcəyi işin proqramını yaradır. Ruhi imkanlar isə qərarlaşmış işi qüvvələrin potensial imkanlarını öz sonsuz, qeyri-adi potensialı ilə birləşdirərək həyata keçirir.

Diqqəti iki qrupa ayırmaq olar: maraq dairəsinə görə və istiqamətinə görə [1]:

Maraq dairəsinə görə diqqət geniş və dar (məhdud) olur.

Istiqamətinə görə isə diqqət insanın daxilinə və insandan xaricə yönəlmiş olur.

Daxili diqqət. Bu diqqət halında insanın duyğu üzvlərindən (görmə, işitmə, dadbilmə, eşitmə və lamisə) gələn məlumat daxilə yönəlir. İnsan özünə qapanır.

Xarici diqqət. Bu diqqət halında insanın duyğu üzvlərindən gələn məlumat son məqsəd üçün xarici obyektə yönəlir və o, özünü hiss etmir.

Daxili diqqət formasına biz kitab oxuyanda rast gəlirik. Bu halda əgər biz bütün diqqətimizi maraqlı bir kitaba cəmləyib oxuyuruqsa, ətrafımızda baş verən başqa dəyişiklikləri və səsləri hiss etməyəcəyik. Belə diqqət növünə təkmübarizlik, dözümlülük tələb edən idman növlərində rast gəlinir.

Xarici diqqət növünə biz geniş planda avtomobili idarə edəndə rastlaşırıq. Belə ki, biz avtomobili idarə edərkən diqqətimiz yolda olur, ikinci bir diqqətimiz maşının motorunda olur ki, vaxtında ötürücü qutunu dəyişək. Avtomobildə başqa bir oturan varsa, onunla söhbət edərək diqqətimizin bir hissəsini ona yönəldirik. Bəzən isə radioya qulaq asırıq. Bu cür geniş diqqət ilk növbədə məşqçidə və bütün oyun növlərində tələb olunur. Belə diqqət növü, əsasən, nəzarətçi diqqət sayılır.

Lakin gərginlik yarandığı halda və tələb edildiyi vaxtda diqqət bir nöqtəyə yığılmalıdır.

İdmanda vacib olan məsələlərdən biri diqqətin müəyyən vaxtda müəyyən yerə yönəldilməsi bacarığıdır. Məsələn, həyəcan vaxtı diqqət insanın daxilinə, o, cümlədən ürəyimizin döyüntüsünə, taktiki planın qurulmasına və digər cəhətlərə yönələ bilər. İdmançının xüsusi istedadı ondan ibarət olmalıdır ki, daxili diqqəti bir andaca xarici diqqətə çevirə bilsin. İdmanda bu, əsas məsələlərdən biridir. Mübarizə vaxtı daxili və xarici diqqətin nisbətinə düzgün riayət edilməlidir. Bu balansın pozulması xoşagəlməyən nəticə verə bilər. Hansı idmançı ki, daxili diqqətini həyəcan səbəbindən xarici diqqətə vaxtında keçirə bilmir, o, rəqibin planlarını lazımı anda hiss edib qabaqlaya bilməyəcək. Əgər idmançı bütün fikrini və diqqətini daxilinə yönəldirsə, o, mübarizədə rəqibini diqqətlə izləməyə, eyni zamanda lazım olan texniki və taktiki qərarları çıxarıb həyata keçirməyə qadir olmur. Diqqət bütövlüklə xaricə yönəldikdə isə idmançı özünü və hərəkətini hiss etmir. Usta idmançılarda əsasən bütün hərəkətlər avtomatizmə keçirilir ki, bu da idmançının fikrini və diqqətini ancaq əsas məsələlərin həllinə yönəldir. Yarış şəraitində ortaya çıxan gərginliklər idmançada stress vəziyyəti yaradır ki, bu da ilk növbədə onun diqqətini parçalayır. İdmançı stress vəziyyətdə diqqətini toplaya bilmir və diqqətin qədərini hiss etmir. Bu halda beynində lazım olmayan bir fikir yaranır ki, bu fikir də idmançının aldığı informasiyanı analiz edib qərar çıxarmasına mane olur. Diqqəti gücləndirmək və onu idarə etməyi bacarmaq üçün yaxşı olar ki, idmançı yarışdan sonra öz çıxışını təhlil etsin, güclü və zəif tərəfinin səbəbini axtarıb tapsın. İdmançının yarışqabağı öz çıxışının taktiki planını hazırlaması mürəkkəb dəyişən vəziyyətlərdən çıxış yolu tapmaqda ona kömək ola bilər.

Mübarizədə diqqətin qədəri və yönəldilməsi

Diqqətin geniş, dar, daxili və xarici cəhətlərini nəzərə alaraq, aşağıda göstərilmiş sxem vasitəsilə idmanın müxtəlif növlərində diqqətin yönəldilməsini belə izah etmək olar.

Cədvəl № 1



Bu sxemdə diqqət oxu yuxarıdan aşağı yönəlmişdir. Diqqətin genişdirsə, yuxarı A nöqtəsinə, dardırsa, aşağı yönələcəkdir. Diqqət daxilə yönəlmişdirsə, B nöqtəsində, xaricə yönəlmişdirsə, onun əks tərəfində yerləşir. Əsasən, 4 diqqət növünə rast gəlmək olar:

1-ci növ diqqət — daxili-geniş diqqətdir ki, bu diqqət növünü, əsasən, məşqçilərə aid etmək olar.

2-ci növ diqqət — xarici-geniş diqqətdir. Bu diqqət komandalı idman növlərinə aiddir.

3-ci növ diqqət — xarici-dar diqqətdir. Bu diqqət bütün təkmübarizlik idman növlərinə aiddir.

4-ci növ diqqət — daxili-dar diqqətdir. Bu diqqətə dözümlülük tələb edən idman növlərini — qaçışı, üzgüçülüüyü və ağır atletikanı aid etmək olar. Bu diqqət növündə idmançı öz daxili vəziyyətini, xüsusilə də fiziki və psixoloji durumunu qiymətləndirərək yarış vaxtı qüvvəsini bərabər paylaşdırmağı bacarmalıdır. Biz uzun müddət müəyyən iş gördükdə bədəndə baş qaldıran bir ağrı və yorğunluq hissi bizə dincəlməyimizin zəruriliyini siqnal verir. Ancaq idmançıya bu siqnalla bərabər, digər bir siqnal da gəlir: Nailiyyətlər əldə etmək üçün mütləq məşqi davam elətdirmək lazımdır! Bu zaman lazımı qədər hazırlığı olan orqanizmə belə yükün qorxusu olmur. Lakin bu halda idmançı öz orqanizminin yüklənmə həddini yaxşı bilməli və gələn siqnalı düzgün qiymətləndirməlidir. İdmançılar belə vəziyyətlərdə orqanizmdən gələn “Mən artıq bacarmıram” siqnalına öz şüurlu əməlləri ilə cavab verməlidirlər: “Mən məşq etməliyəm!”. Usta idmançılar belə vəziyyətlərdə özlərini məşq etməyə məcbur etmək üçün xüsusi əməllərin və beynlərindən keçirdikləri hazırlıq planlarının köməyi ilə əhval-ruhiyyələrini yüksəldərək öz məşqlərini lazımı səviyyədə aparırlar.

Bu fikrin təsdiqini aşağıdakı misalda tapmaq mümkündür. Məşhur Amerika üzgüçüsü, yeddi dəfə olimpiya çempionu Marks Spinç 1972-ci ildə Münhendə curnalistlərin “O, məşqlərdə böyük yükü hansı yolla dəf edə bilir?” sualına belə cavab verib: “Mən məşqdə yorulanda özümdə elə təsəvvür yaradırəm ki, mən hovuzun hər başına çatanda orada mənə əllərini açmış və qucaqlamağa hazır olan gözəl bir qız gözləyir. Bu təsəvvür mənə ruhlandırır və mən yorulmadan planlaşdırdığım məşqimi sona çatdırıram”. Yarı zarafat, yarı gerçək verilmiş cavabla əlaqədar bunu demək olar: Özünə əmr qaydaları hərədə bir cür olur ki, bu da orqanizmin özü-özünü gumrahlandırmasına gətirib çıxarır.

Yuxarıda verilmiş sxemlə hər idmançı özünün idman diqqətini müəyyən edərək onu daha da gücləndirməlidir. Geniş

diqqət növünə, eyni zamanda da xarici diqqət növünə malik olan idmançılar basketbol, futbol, xokkey və həndbol kimi idman növlərində çox müvəffəqiyyətlə çıxış edirlər. Bu idman növlərində sürətlə dəyişən vəziyyəti qiymətləndirmək, mövqe tutan komanda yoldaşına topu ötürmək bacarığı əsasən hissiyyat və diqqət tələb edən məsələlərdəndir. Əgər bu idman növlərində idmançıya diqqət xarici yox, daxili, eyni zamanda dar olsa, onda oyunçu özünü itirərək heç bir oyun bacarığı göstərə bilməz. Belə ki, o, bütün diqqətini daxilə, yəni özünə və topa cəmləşdiribsə, onda öz komanda yoldaşlarını, rəqib komandanın təmsilçilərini hiss etməyəcək və nəticədə, topu itirərək heç bir oyun göstərə bilməyəcəkdir. Yüksək dəqiqlik tələb olunan idman növlərində dar və daxili diqqətə malik idmançılar böyük nailiyyətlər göstərmək iqtidarındadırlar. Dar və daxili diqqət idmançılara xarici qıcıqlandırıcı təsirlərdən qaçmağa kömək göstərir. Belə təsirlərə tamaşaçı, rəqib təsirini, lüzumsuz fikirləri göstərmək mümkündür. Bu diqqət növünə aid olan idmançıların çatışmayan cəhəti — sürətlə dəyişən vəziyyətdə düzgün qərar çıxara bilməmələridir. Bu ona görə belə olur ki, dar diqqət idmançıya sürətlə gələn və çox olan informasiyanı vaxtında analiz edib qərar çıxarmağa imkan vermir. Biz bunu futbola aid misalla belə izah edə bilərik: Dar və daxili diqqətə malik idmançı topu əvvəlcədən planlaşdırdığı komanda yoldaşına ötürmək istərkən sonuncunun bağlıdığını gördükdə sürətlə dəyişən vəziyyətdə dəqiq qərar çıxarıb topu müvəffəqiyyətlə başqa komanda yoldaşına ötürməyə və tempi salmadan kombinasiyanı uğurla başa vurmağa qadir deyildir. Bu qəbildən olan idmançı diqqətini topa və qarşısındakı rəqibə toplayır. Nəticədə, əks komandanın oyunçularının topu ondan nə vaxt aldıqlarından heç xəbəri də olmur.

Ümumiyyətlə, dar və daxili diqqət bacarığına malik idmançılar konkret bir işin üstündə işləməyə və konkret bir fikri həyata keçirməyə daha çox qadir olurlar. Belə idmançılar əsasən dözümlülük tələb edən idman növlərində — qaçış, ağır

atletika, yadro itələmək və sair kimi idman növlərində müvəffəqiyyət qazana bilirlər. Bu halda idmançı bütün fikrini və qüvvəsini bir işə cəmləyir, eyni zamanda bütün texniki və taktiki planları yüksək səviyyədə həyata keçirə bilir. Məsələn, qaçış üzrə idmançı orta və uzaq məsafəyə qaçışında sürətin ritmini saxlamalı, eyni zamanda məsafəyə uyğun olaraq qüvvəsini bərabər bölməlidir.

Yuxarıda deyilənlər daha aydın göstərir ki, idmançı diqqətin və diqqət növünün hər idman növü üçün fərqli və vacib olduğunu bilməlidir, eləcə də özünü seçdiyi idman növünə aid olan diqqət növünə hazırlamalıdır.

Diqqət növündən başqa, idmançının düşüncəsi də mübarizədə böyük rol oynayır. Təsəvvür edək ki, 2 eyni hazırlıqlı və eyni diqqət növünə malik olan idmançılardan biri böyük arzularla məşq edərək dünya rekordunu təzələyəcəyini özünə söz verir və hər məşqini yüksək ruh yüksəkliyi ilə başa vurur. Onun təsəvvürünə görə, hər məşq onu bu arzusuna bir pillə qaldıraraq daha da yaxınlaşdırır. Digər idmançı özünə inamsızdır, heç bir arzu, məqsəd olmadan, qarşıdakı yarışlarda məğlub olmaq qorxusu keçirərək məşq edir. Belə idmançı bildikdə ki, rəqibi yüksək nəticələr göstərmiş idmançıdır, artıq yarış başlamamış qələbəni rəqibə verərək udur və bir daha özünə inamı itir. Bu qəbildən olan idmançılar özlərinin bacarıqsız olduqlarını düşünərək böyük idmandan vaxtından tez ayrılırlar.

Biz iki eyni diqqətə malik eyni səviyyəli idmançının düşüncə tərzinə nəzər saldıq. Onlardan birinin düşüncələri idmançını yüksək zirvələrə ruhlandırırsa, digərinin düşüncələri onu özünə inamsızlığa və qüvvətsizliyinə inandırır. Sadəcə, belə demək mümkündür ki, idmançılardan birinin fikri onu ruhlandırır, digərinin fikri isə ona mane olur.

Diqqətin daha elastik olması, yəni bir diqqət növündən digər diqqət növünə keçmək bacarığı idmançıdan bu sahədə daha böyük səriştə və ustalığ tələb edir. Diqqətin elastik olmaması idmançının böyük səhvlər buraxmasına gətirib çıxarır.

İndi isə sizinlə birlikdə məşqçilərin diqqət növünə baxaq. Diqqəti xarici diqqət növünə aid olan məşqçilər tələblərinin çıxışı vaxtı özlərini çox emosional aparır, hətta hərəkətlərini, danışıqlarını hiss etmədən mədəni və əxlaq normalarını pozurlar. Onlar bu hərəkətləri ilə tələbələrini də belə çılğın davranmağa yönəldirlər. Kobudluqlar əsasən hakimə qarşı olur ki, bununla da hakimin belə məşqçilərə və idmançılara qarşı mənfi münasibəti yaranır. Hakimlər bərabər keçən mübarizədə qələbəni daha əxlaqlı və özünü daha layiqli aparan idmançıya verirlər. Özünü və hərəkətini cilovlaya bilməyən idmançı psixoloji gərginlik keçirir ki, bu halda qələbədən artıq söhbət belə gedə bilməz. Emosiyası yüksək olan belə məşqçilər komandası və tələbəsi oyunda müvəffəqiyyət qazandıqları təqdirdə gülürüz, şən olurlar və tez-tez idmançıların kürəyinə vurub onları ruhlandırırlar. Lakin oyun gərginləşib uduzmaq dərəcəsinə gəlirsə, məşqçi yenə də dəyişərək böyük həyəcan və təşviş içində yaxında olan hər kəsi qovmağa, kobudluq göstərərək öz həyəcanını sanki bütün zala və tamaşaçılara nümayiş etdirməyə başlayır. Əslində, məşqçi anlamalıdır ki, onun həyəcan keçirdiyini idmançılar hiss etməməlidirlər. Əks halda idmançılarda iqiqat artıq həyəcan hissi baş qaldırır. O məşqçi ki, həyəcanını gizlədə bilmir ya zaldan çıxmalı, ya da yarış vaxtı idmançının gözüne görünməməlidir. Sözsüz ki, belə diqqət və əxlaq səviyyəsinə malik olan məşqçilər vəziyyətdən düzgün nəticə çıxarmadıqlarına görə, yüksək nəticələr də qazana bilmirlər. Onun dedikləri ilə idmançıların fikri çox vaxt üst-üstə düşmür, nəticədə, məşqçi ilə idmançılar arasında hörmət və inam hissləri pozulur. Bu qəbildən olan məşqçilərə əsasən təkmübarizlikdə, xüsusən idmanın güləş növündə rast gəlmək mümkündür.

Diqqəti daxili diqqət növünə aid olan məşqçilərə də rast gəlmək olur. Belə məşqçilər arenada gedən mübarizəni izləyərək fikirləşməyə, vəziyyəti analiz etməyə və taktiki plan qurmağa daha çox üstünlük verirlər. Ölkənin qızlardan ibarət voleybol komandasının baş məşqçisi Faiq Qarayev belə məşqçilərdəndir.

Əgər daxili diqqət həddindən artıq güclüdürsə, bu halda ortaya mənfi nəticələr çıxa bilər. Belə ki, məşqçinin sürətlə gedən oyunda düzgün qərarı gecikir. O öz daxilinə o qədər bağlanır ki, komanda ilə əlaqəsi zəifləyir. Bu cür məşqçilərin idmançılarına bəzən elə gəlir ki, onların məğlubiyyətinin və çətinliklərinin məşqçiyə heç bir aidiyyəti, narahatlığı yoxdur. Əslində isə belə məşqçilər də həyəcan və narahatlıq keçirirlər, lakin onlarda özünü aparmaq və ələ almaq bacarığı güclü olduğundan narahatlığı büruzə vermirlər. Belə diqqət növünün üstün cəhətlərindən biri də bu tip insanların öz emosiyalarını yaxşı idarə edə bilmələridir. Onlar kənardan baxanda çox soyuqqanlı görünürlər. Lakin belə deyil. Onlarda öz hisslərini ələ almaq bir vədirdir. Məşqçilər hər diqqət növünün mənfi və müsbət cəhətlərini aydınlaşdırıb nəticə çıxarmalı, öz müsbət cəhətlərini daha da artırmalıdırlar.

Sxemdə ikinci diqqət növünə diqqətin genişliyi cəhətdən nəzər salsaq, görürük ki, idmanda nəticənin və qələbənin əldə edilməsində bunun çox böyük rolu vardır. Həddindən artıq geniş diqqət də idmançıya o qədər də kömək etmir. Belə ki, çox geniş diqqət sahəsinə malik idmançı həddindən artıq informasiya qəbul edir ki, nəticədə, bu informasiyanın təhlilinə çox vaxt itirilir. Informasiyanın çoxluğu idmançının, necə deyirlər, başını itirməsinə və səhv qərar çıxarmasına səbəb olur. Halbuki, bu informasiyanın içində bir və yaxud iki vacib məqam var ki, diqqət əsas etibarilə ona toplanmalıdır. Lakin informasiya çoxluğu fikrin bu əsas məqamlara yönəldilməsinə maneçilik törədir. Beləliklə, həddindən artıq geniş diqqətə malik olan idmançı ilə həddindən artıq daxili diqqətə malik olan idmançıların bu diqqətləri onlara xeyirli deyildir.

Birincilər informasiyanın çoxluğundan qərar çıxartmaqda gecikirlər. İkincilər isə sürətlə qərar çıxarır, lakin onu gələcəkdə həyata keçirməyə dəqiq planları olmur. Aşağıdakı 2 №-li cədvəl sizə yarış şəraitində və idman məşqlərində hansı diqqət növünün tələb olunduğunu göstərir.

Cədvəl № 2

Diqqətin idmanın müəyyən vəziyyətlərində toplamaq formaları

İdmanın növü	DIQQƏTİN NÖVÜ			
	Geniş xarici	Dar daxili	Dar xarici	Geniş Daxili
BASKETBOL				
Sərbəst atma			+	
Cəld keçid	+			
Açıq oyunçuya ötürmək	+			
Topu almaq	+			
YÜNGÜL ATLİTİKA				
Şəstlə tullanma		+	+	
Uzununa tullanma		+	+	
Hündürlüyə tullanma		+	+	
Yadro atmaq		+		
Disk atmaq		+		
Nizə atmaq		+	+	
Üç məkana tullanmaq		+	+	
Qısa məsafəyə qaçış			+	
Orta məsafəyə qaçış		+	+	
Uzaq məsafəyə qaçış		+	+	
GİMNASTİKA				
Proqramın qurulması				+
Həyatə keçirmək		+	+	
ÜZÜÇÜLÜK				
Qısa məsafəyə üzmək			+	
Orta məsafəyə üzmək		+	+	
Uzaq məsafəyə üzmək		+	+	
MƏŞQÇİNİN İDMAN OYUNLARINDA ROLU				
Oyunun planını hazırlamaq				+
Oyunçuların güclü və zəif cəhətlərinin analizi	+			+
İdmançıların müvəffəqiyyətli və müvəffəqiyyətsiz oyunlarında Qəstərdikləri reaksiyanı hiss Etmək bacarığı			+	+
TENNİS				
Strategiyanı hazırlamaq				+
Zərbəni vurmaq			+	
YARIŞ VƏZİYYƏTİNDƏ XARAKTERİK VƏZİYYƏTLƏR				
Oyunun strategiyasının hazırlamaq				+
Öz hərəkətlərinin analizi				+
Final mübarizəsi		+	+	
Rəqibin hərəkət analizi	+			
Psixologiya və özünü hazırlamaq		+		
Məşqçinin göstərişinin qəbulu			+	
Tezə fəndlərin həyata Keçirilməsi		+	+	
Qorxunun azaldılması	+		+	

Bu cədvəl idmançının məşqdə və yarışda diqqətini toplamaq formasını göstərmək üçün tərtib edilmişdir. Belə ki, burada göstərilən diqqət formaları yarışın vəziyyətindən asılı olaraq elastik şəkildə bir diqqət növündən digər diqqət növünə keçə bilər. Bu keçid idmançının ustalıqına müvafiq surətdə baş verir.

Yuxarıda deyilənlərdən belə nəticəyə gəlirik ki, diqqət idman müvəffəqiyyətinin əsas təməlindən biridir. Belə ki, idmançı diqqətlə oyunu və mübarizəni idarə etmək bacarığını gündəlik məşqində qazanır. Yarış isə məşqlərdə qazanılmış bacarığın imtahanı sayılır, yəni yarışda biz bu bacarığı qazanmırıq, lakin nəyə qədər olduğumuzu bilirik. Deməli, nə qədər böyük diqqətlə və cavabdehliklə məşq etməyimizin vacib olduğunu başa düşməliyik. Yarışda yüksək nəticə qazanmaq üçün idmançıdan məşqdə 3 əsas göstərici tələb olunur. Bunlar aşağıdakılardır:

1. Məşqə davamiyyət
2. Yüksək əxlaq (məşq qayda-qanunu)
3. Məşqdə bütün qüvvə və bacarığı sərf etmək

İndi isə gələn Sizinlə birlikdə ölkə zallarının birində keçilən məşqin səviyyəsini analiz edək. Usta idmançıların Pekin Olimpiadasına lisenziya almaları məqsədilə keçirilən hazırlıq məşqinin bir epizoduna fikir verək. Məşq başlayanda idmançıların hər biri öz zövqünə uyğun musiqisi olan əl telefonunu zaldakı stolun üstünə qoyur ki, məşq vaxtı ona gələn zəngləri eşitsin və cavab versin. Təxminən, 15-20 telefon məşqçinin telefonları ilə bir yerdə stolun üstünə qoyulur. Məşq başlayır. Nəzərə alsaq ki, hər 10-15 dəqiqədən bir telefonlara zəng gəlir, onda 2 saat müddətində idman zalı həm konservatoriyaya, həm də danışq zalına çevrilir. İndi deyin, belə hazırlıq məşqində hansı diqqətdən, hansı intizamdan və hansı bütün qüvvəni məşqə sərf etməkdən söhbət gedə bilər? İdmançı belə məşqdə yorulmaqdan başqa heç nə əldə edə bilməz. Təəssüflər

olsun ki, bu gün böyük idmanımızda belə acınacaqlı hallara çox rast gəlinir.

Qeyd etdiyimiz kimi, yarış öyrənilmiş və qazanılmış bacarıqların, biliyin imtahanıdır. Bu baxımdan yuxarıda keçirilən məşqdə heç bir şey öyrənilib artırılmırsa, deməli, bu idmançılar imtahandan psixoloji, texniki, taktiki və fiziki göstəricilər üzrə yüksək qiymət ala bilməyəcəklər. Çünki bu bacarıqlar yüksək səviyyədə və cəm halında yüksək nəticə verə bilər.

Yuxarıda göstərilən misalda məşqçilər məşqə adi bir sağlamlıq mərkəzində keçirilən təlim kimi baxırlar. Hətta hazırlıq vaxtı bu hərəkətləri edəndə sanki idmançıda ağır və dərrakənin olmasına da ehtiyac görmürlər. Yəni məşqçi deyir, göstərir, idmançılar görüb təkrar edirlər və bu təkrarda kim çox yorulursa, deməli, yaxşı məşq edir, qayda-qanunu gözləyir.

Qeyd etmək lazımdır ki, yarışda diqqətin tətbiqi və yönəlməsi psixoloji faktorlardan çox asılıdır. Həyəcan və emosional oyanma halları istənilən yarışın əsas situasiyalarıdır ki, bu hal da idmançının psixoloji durumuna təsir göstərir. Belə bir gərgin şəraitdə idmançılarda diqqətin itirilməməsinin təmin olunması məşqçilər üçün çox böyük önəm daşmalıdır.

III FƏSİL

Emosional həyəcanlanma dərəcələri

Güclü ruh arxasında güclü bədən, parlaq zəka dayanmalıdır.

Emosional varlıq olan insan özünün fəaliyyəti dövründə təbii olaraq müxtəlif emosional həyəcanlanma hallarını yaşayır. Bu emosional həyəcanlanma hallarını psixoloji və fizioloji xarakterinə görə üç dərəcəyə bölmək olar:

1. Adi emosional oyanma
2. Həyəcan
3. Stress

Bu halların hər biri özünün həm psixoloji durumu, həm də fizioloji reaksiyası ilə fərqlənir. Emosional həyəcanlanmanın həyəcan dərəcəsində baş verən fizioloji dəyişmələr insanın psixoloji durumu ilə müəyyən edilir. Bu dəyişmələr qısa müddət ərzində neytrallaşır və insanın adi emosional oyanma dərəcəsi bərpa olunur.

Psixoloji durum kifayət etmədikdə, eləcə də psixoloji duruma təsir göstərən faktorlar çox və güclü olduqları halda emosional oyanma həyəcanlanmanın həyəcan dərəcəsindən stress dərəcəsinə keçid alır. Bu hal kəskin fizioloji dəyişmələrə səbəb olaraq ciddi psixoloji pozuntulara gətirib çıxara bilər. İnsanın halının emosional həyəcanlanmanın stress dərəcəsindən adi emosional oyanma dərəcəsinə qayıdışı

isə psixoloqların müdaxilə etmədikləri hallarda psixi pozuntunun xarakterindən asılı olaraq günlər, həftələr və daha çox müddət ərzində baş verə bilər.

İdmanla məşğul olan insanlar tez-tez mübarizə anlarını, şəraitlərini yaşamağı olurlar. Mübarizə, yarışma şəraitləri isə tamaşaçıların, xüsusilə də idmançıların yüksək dərəcəli emosional həyəcanlanma halları, kəskin psixoloji durumları ilə səciyyəvidir.

Bu baxımdan idmançıların müxtəlif şəraitlərdə yaşadıkları emosional həyəcanlanma hallarını analiz etmək maraqlıdır.

Bir çox idman növləri var ki, mürəkkəb və təhlükəli elementləri ilə maraqlı doğurur. Bu elementlərin həyata keçirilməsi idmançıdan böyük risk tələb edir. Öz imkanlarını ölçüb-biçən və riskə getməyə hazır olan idmançı, sözsüz ki, müəyyən emosional həyəcanlanma keçirir və həyəcan dərəcəsində olur. Bu zaman idmançı bütün hərəkətlərini məşqçinin nəzarəti altında etməlidir. Əks halda hər hansı bir səhv idmançıda qorxu hissi yarada bilər — ya zədə almaq qorxusu, ya da elementi yerinə yetirəndə səhv etmək qorxusu və s. Bu halda idmançının diqqəti sanki bu qorxunun üstündə donub qalır və o, başqa diqqət obyektini izləyə bilmir.

Təkmübarizlik idman növlərində bu hal idmançının “Uduzaram” kimi inamsızlıq qorxusudur ki, bu qorxu hissini psixikadan çıxarmaq çətinidir. Bu qorxu hissi bütün yarış boyu idmançını təqib edəcək və onun texniki, taktiki, fiziki hazırlıq cəhətlərini zəiflədəcəkdir.

Bəzi idmançılarda tamaşaçılar, hakimlər, həmkarlar qarşısında pis çıxış etmək qorxusu özünə qarşı inamsızlıq hissi yaradır. Beləliklə, idmançı inamsızlıq hissi ilə mübarizə apardıqca fikri yayınır, öz potensial bacarığını göstərə bilmir, səhvlər buraxır. Ümumiyyətlə, əgər idmançı uduzacağını həтта düşünürsə, artıq o uduzmuşdur!

Usta idmançı müəyyən nəticəyə çatdıqda özündən daha artıq nəticələr tələb etməyə başlayır. İmkanından artıq tələblər daxili mübarizənin yaranmasının əsas səbəblərindən biridir ki, bu da nəticədə yüksək əsəbiliyə və psixoloji tarazlığın pozulmasına gətirib çıxarır. Bu heç də o demək deyil ki, idmançı müəyyən yüksək səviyyəyə qalxdıqdan sonra daha da yüksək nəticəyə nail olmağa çalışmamalıdır. Deyərdim ki, əksinə, idmançı daim öz nəticəsini təzələməyə can atmalıdır. İdmançı öz qüvvəsini, bacarığını dəqiq qiymətləndirərək qarşıya yaxın gələcək üçün çətin və eyni zamanda yerinə yetirilə biləcək tapşırıq qoymalıdır. Nəticənin birdən qaldırılması üçün müəyyən vaxt stabilliyə nail olmaq lazımdır və hətta bəzən müəyyən qədər aşağı göstərici də mümkündür. Beləliklə, idmançı daim daha yüksək nəticə göstərməyə çalışmalıdır. Yəni ki, ancaq belə düşünməklə yüksək nəticələr göstərməyə zamanət var. Daha yüksək idman nəticəsinin qazanılmasına zamanət real planlarla, imkanları nəzərə almaqla arzuladığın zirvələri fəth etməkdən ibarətdir.

Yarışda yenə də emosional həyəcanlanmanın səbəbkarlarının dostlar, valideynlər və məşqçi ola biləcəyini nəzərdən qaçırmayaq. Elə valideynlər vardır ki, özünü mütəxəssis sanaraq yarışın gedişində emosiyalarını saxlaya bilmir, qışqırıq salır və bununla da idmançının çıxışına mane olur, onun həyəcanının artmasına daha bir təkan verir. Ancaq elə valideynlər də vardır ki, özlərini çox səbrli və təmkinli apararaq övladlarına daha artıq inam vermək istəyirlər. İmkan düşəndə isə belə deyirlər: “Hər şey yaxşıdır, sən qalib gələcəksən!”

Ümumiyyətlə, böyük həyəcan nəinki gənc, hətta usta idmançının da özünü itirməsinə gətirib çıxara bilər. Biz idmanla məşğul olduqca, onun qayda-qanunlarına da riayət etməliyik. Rəqibə hörmətlə yanaşmaq, mübarizəni düzgün aparmaq və s.

belə qaydalardandır. Bu cəhətlər idmançıda getdikcə güclənir və möhkəmlənir, son həddə o, şəxsiyyət kimi formalaşır. Bəzi idmançılar rəqibin psixologiyasına təsir edib onu qorxutmaq üçün bu qanunları qəsdən pozurlar. Məsələn, Məhəmməd Əli öz döyüşlərində göstərmək istəyirdi ki, rəqib hətta yerə yıxılsa belə, onu ölənə qədər vurub əzməyə hazırdır. Belə hallarda hakim onu güclə rəqibdən ayıra bilirdi. Məqsəd rəqibi şoka salmaq və ruhunu, müqavimətini sındırmaq idi. Yarışlarda, əsasən, boksçular psixoloji təzyiq vasitəsi kimi, “Kim daha qorxuludur?” oyununu oynayırlar. Başqa belə təsir vasitələri də var. Bəzi idmançılar meydanda rəqiblə görüşümlər və yaxud görüşəndə yerə tüpürüb ayaqla onu tapdalayırlar. Onlar bununla rəqibə “Səni də belə əzəcəyəm” demək istəyirlər.

Məşhur basketbolçu Bill Rossel rəqib komandanın hücumlarına kobud blok qoyaraq onları qorxutmaq bacarığını çox ustalıqla nümayiş etdirirdi. Belə ki, hücumçular yenə də kobud blokla qarşılaşmamaq üçün topu zənbilə uzaqdan atmağa məcbur olurdular. Bu da çox vaxt səhvlərlə nəticələnirdi.

Rəqibin psixologiyasına təsir etməyin başqa üsulu ona özünün daha güclü olmağını göstərməkdən ibarətdir. Suya tullanan idmançı ilk öncə özünün daha çətin və effektiv suya tullanışını edir. Bununla o, bacarığını göstərərək bu yarışda gücünün hamınınkindən çox olduğunu bəyan edir, sanki çempion olacağını bəri başdan öz rəqibinə bildirir. Əgər bu hərəkət yüksək səviyyədə alınarsa, rəqiblər ciddi psixoloji təsirə məruz qalırlar və öz çıxışlarını psixi təsir altında həyata keçirirlər.

Bəzi hallarda idmançılar rəqiblərindən artıq olduqlarını nümayiş etdirmək üçün özlərini çox inamlı və sakit aparmaqla onlara təsir göstərirlər. Özünə böyük arxayınlığın belə

nümayişi təzə və həyəcanlı idmançılara daha tez təsir göstərir və onlar daha çox həyəcanlanırlar, eyni zamanda da düşünülür: “Gör, necə sakitdir. Yəqin ki, belə olmalıdır, lakin mən özümü ələ ala bilmirəm”. Təbii ki, belə fikirlər həyəcanı daha da artırır və idmançada özünə inamsızlıq yaradır.

Rəqibin psixologiyasına təsir etməyin başqa bir forması da var. Bu halda idmançı özünün daha güclü olduğunu göstərməklə rəqiblərin psixologiyasına təsir edir. Mən öz təcrübəmdə bunun şahidi olmuşam. Mən keçmiş sovet dövründə yeniyetmələr arasında keçirilən SSRI birinciliyində iştirak edirdim. Yarışdan əvvəl bir idmançı öz çəkisinə uyğun idmançıların bir yerə yığıldığını görüb yaxınlıqdakı turnikdən bir əlli çəkilməyə başladı. Biz bunu görəndə çox təəccübləndik və daxilimizdə bir həyəcan hissi baş qaldırdı. Mən öz-özümə pıçıldadım: “O nə güclüdür, kaş mənimlə düşməyəydi”. Beləliklə, getdikcə artan həyəcan özümə qarşı inamsızlıq hissinin yaranmasına səbəb oldu ki, bu da mənə yarışda yaxşı iştirak etməyə imkan vermədi. Mən həmin yarışda aldığım psixoloji təsir altında məğlub oldum. Halbuki, mən də fiziki cəhətdən o qədər də zəif deyildim. Lakin bir əllə dartına bilmədiyim üçün həmin idmançı mənə qeyri-adi güclü rəqib kimi göründü. Düzdür, mən yarışda həmin idmançı ilə qarşılaşmadım, lakin onun etdiyi psixoloji təsir mənim məğlubiyyətimlə nəticələndi. Haqqında danışdığımız idmançı da çempion olmadı. Fiziki cəhətdən zəif, lakin psixoloji və texniki cəhətdən hazırlıqlı bir idmançı ona qalib gəldi. Lakin onun mənə etdiyi psixi təsir öz işini gördü.

Bizə təsir edən psixoloji təzyiqdən heç məşqçimizin belə xəbəri olmadı. Deməli, idmançıya təsirlərin hamısını məşqçi duya bilməz. Gərək, idmançının özü buna hazır olsun. Qəti deyirəm ki, mən psixoloji cəhətdən bir qədər hazırlıqlı olsaydım,

hətta o kobud gücə malik rəqibə də çox asanlıqla qalib gələ bilərdim.

Başqa bir misal: İdmançı öz rəqiblərinin yanında sanki öz dostuna müraciətlə deyir: “Mən yarışa çox gözəl hazırlaşmışam, yaxşı formadayam, hamıya qalib gələcəyəm”. O, hamının eşidəcəyi tərzdə söylədiyi bu sözləri guya təsadüfən səsləndirir. Ancaq əslində məqsəd psixoloji təsirə hesablanmışdır. Sözsüz, belə psixoloji fəndlər ilk növbədə cavan idmançılara təsir etmək məqsədi güdür. Usta idmançılar bu cür təsirlərə ciddi reaksiya vermirlər.

Ümumiyyətlə, həyəcanın mənbəyi tək yarış deyildir. Əgər sprinter beynində evdə olan xəstəni düşünürsə, o, hakimin güllə atımına vaxtında reaksiya verə bilməyəcək. Yaxud futbolçu evdə həyat yoldaşı ilə dalaşıbsa, o, uzaqdan gələn ötürmələri qəbul etməyə qadir olmayacaqdır.

Psixi təsirlərdən müdafiənin yeganə yolu idmançada yüksək səviyyədə özünü idarə etmək, həmçinin diqqəti toplamaq və çevik surətdə lazımı obyektə yönəltmək bacarıqlarını formalaşdırmaqdan ibarətdir.

Rəqibin psixologiyasına təsir göstərərək ona qalib gəlmək yolunun klassik formasına sərbəst güləş üzrə 3 dəfə olimpiya çempionu, 7 dəfə dünya çempionu Aleksandr Medvedin işlətdiyi psixoloji təsir fəndini misal göstərmək olar: Onun olimpiya oyunlarının son final görüşündə alman güləşçisi ilə çətin şəraitdə keçən mübarizəsində hesab açılmamışdı. Qəfildən Medvedin barmağı çıxır. Hakim və rəqibi onu həkimə aparmağa çalışır, lakin Medved həkimə getməkdən boyun qaçıraraq öz barmağını rəqibin gözü qarşısında yerinə salır və mübarizəni davam etdirməyə başlayır. Bunu görən rəqib belə mübarizə və məğlubedilməz idmançıya qalib gəlməyin mümkün olmayacağını düşünür. Rəqibin psixologiyasını bu cür

ustalıqla sındırıb qalib gəlmək idmançıdan güclü ruh, yüksək, hərtərəfli hazırlıq və böyük intellekt tələb edir. Biz yuxarıdakı misalda idmançının psixologiyasında möhkəmlik və mübarizlik hissini nə qədər yüksək olduğunu və belə idmançını nə ağrının, nə də başqa təsirlərin öz məqsədindən və diqqətindən ayıra bilmədiyinin şahidi oluruq. Dahi idmançının belə bir bacarığı ona doğrulandan verilməmişdir. Bu bacarıq illərlə planlı surətdə, düzgün keçirilmiş, yüksək səviyyəli məşqlərin nəticəsidir.

Beləliklə, əgər biz də idmançılarımıza öz zallarımızda hərtərəfli, peşəkar səviyyədə yazılmış təlim-məşq planları ilə məşqlər keçsək, inanıram ki, bizim idmançıların arasından da yüzrlə öz Medvedlərimiz çıxar. Ümumiyyətlə, psixoloji cəhətdən mübarizəyə tam hazır olan idmançı yarış vaxtı məşqdəkindən dəfələrlə yaxşı nəticə göstərəcəkdir. Əksinə, psixoloji cəhətdən zəif olan idmançı yarış vaxtı məşqlərdəki bacarığından qat-qat aşağı nəticə qazanacaqdır.

Qabaqlar peşəkar idmançıların məşqçiləri komandanı çox ciddi recimdə saxlayırdılar. Məşqlər qapalı keçirilirdi. Komandanı aparan avtobusa başqa bir şəxs minə bilməzdi, hətta müxbirlərin və müdiriyyətin idmançılara yaxınlaşmalarına və məşqlərin gedişinə müdaxilə etmələrinə icazə verilmirdi. Bütün bunlar komandanın psixoloji durumunun müəyyən qədər sabit saxlanılmasına səbəb olurdu.

Bu gün hər sahədə vəziyyət dəyişdiyi kimi, idmanda da dəyişilib. Curnalistlər harada gəldi idmançılardan müsahibə alır, kim istəsə idmançılara yaxınlaşa bilər. Bir komandada keçirdiyim test yoxlamasında “Yarışda səni narahat edən və qıcıqlandıran səbəb nədir?” sualının cavabında idmançıların əksəriyyəti müdiriyyətin onlara göstərdiyi psixoloji təsiri qeyd etdi. Məşq vaxtı müdiriyyətin onsuz da həyəcan keçirən idmançılara

yaxınlaşıb “Mütləq qalib gəlməlisən!” əmrini və tapşırığı verməsi onların narahatlığının daha da artmasına səbəb olur. Döyüş vaxtı müdiriyyətin təzyiqi az imiş kimi, video çəkən operatorlar da qıraqdan vaxtlı-vaxtsız — “Ə, tez elə vur, nə dayanmısan, vur!” — deyər idmançının sərbəst işləməsinə mane olmağa başlayırlar. Beləliklə, iki səbəb üzündən balaca bir komandanın idmançılarında çox böyük narahatlıq və psixoloji gərginlik yaranır.

İdmanın məqsədi - qalib gəlməkdir. Bunu idmançıya deməsən də, özü bilir. Lakin mütləq qalib gəlmək tapşırığının qıraqdan verilməsi onu çəşdirir. Bu tapşırığı idmançı özü-özünə verə bilər və bu halda o heç həyəcanlanmaz da, əksinə qətiyyətli olur. Lakin tapşırıq qıraqdan psixologiyaya müdaxilə formasında olanda böyük həyəcan yaradır. Buna səbəb idmançıda cavabdehliyin hədsiz artması və “birdən uduzaram” qorxu hissəsinin əmələ gəlməsidir. Ümumiyyətlə, usta idmançılar məşqçi ilə və yaxud məşqçisiz öz psixologiyalarını tənzimləməyi bacarmalıdırlar.

Psixoloji hazırlıq üsullarından biri belə ola bilər: İdmançı bədənini yarışa hazırladıqdan sonra çıxışına qədər qalan vaxtda zəif bir yerinə çəkilərək özünü psixoloji cəhətdən mübarizəyə hazırlamağa başlayır. Bu halda o, müəyyən sözlər təkrarlayır, bu sözləri tələsmədən beynindən və ruhundan dolaşdıraraq indiki sakit aləmdən mübarizə aləminə keçməyə başlayır. Bununla da onun beyni, ruhu, cismi YMH səviyyəsinə keçir və mübarizəyə hazır olur. İdmançının öz-özünə söyləyəcəyi mətn təxminən belədir: “İndi öz sözünü demək növbəsi mənimdir. İndi mən gözəl, fantastik, təkrar olunmaz bir gülüş göstərəcəyəm! Elə bir gülüş ki, gözəlliyindən bütün baxanlar heyran qalsınlar. Elə bir gülüş ki, nərəsindən bütün dağlar lərzəyə gəlsin. Beynim aydın və işıqlıdır. Ruhumun

qüvvəsi bütün bədənimə bərabər yayılıb, mənə bir Günəş hərarəti verir. O artır, artır, artır... Mənə, qarşısızalmaz bir sel qüvvəsi verir. Mən artıq hazıram, heç kimi eşitmirəm, heç kimi görmürəm, irəli!”.

İdmançı bu mətni söyləyə-söyləyə daxilində deyilənləri hiss edərək özünü YMH mərhələsinə qaldırır. Bu halda artıq idmançı öz emosional həyəcanlanma səviyyəsində mübarizəyə daxil olur.

Psixoloji hazırlıq prosesinin ilk etapında diqqət tam daxili olur. Mübarizə etpində isə idmançının diqqəti idman növünə lazım olan diqqət formasına keçir. Əsasən, təkmübarizlikdə diqqət dar və daxili olmalıdır.

Yuxarıda deyilmiş psixoloji hazırlığı aşağıdakı kimi izah etmək mümkündür:

“İndi öz sözünü demək növbəsi mənimdir!”

Bu sözlərlə mən idmançıya bildirmək istəmişəm ki, o mübarizəyə çıxanda tər tökməyə yox, yüksək sənət əsərlərinə bərabər idman əsəri yaratmağa gedir. Bu fikir idmançıya ruh verir. O, hər yeni görüşündə yeni idman əsəri yaratmağa çıxdığını düşünür. Eyni zamanda da daxilində həyəcan hissi əvəzinə, yaradıcılıq hissi baş qaldırır.

“İndi mən gözəl, fantastik, təkrarolunmaz bir gülüş göstərəcəyəm! Elə bir gülüş ki, gözəlliyindən bütün baxanlar heyran qalsınlar!”

Bu tapşırıq, daha doğrusu, taktiki plan ruha, beyinə və bədənə verilmiş bir əmrdir.

Bununla idmançı beynində öz sevdiyi gözəl bir fəndini rəqibə məharətlə işlədəcəyini və bu anda tamaşaçıların fəndin gözəlliyinə heyran olaraq alqışla ayağa qalxacaqlarını təsəvvürünə gətirir. Bu fikri beynindən keçirməklə güləşçidə emosional oyanış başlayır. O, beynində mübarizədə işlədəcəyi

fəndin planını qurur.

“Elə bir güləş ki, nərəsindən bütün dağlar lərzəyə gəlsin!”

Bunu deməklə idmançı beynindən yenə də gözəl bir fənd keçirir və bu fəndi işlədərkən onun çox böyük nərəylə tamamlandığını təsəvvüründə canlandırır. O hiss edir ki, bu nərədən dağların başındakı zirvələrdən daşlar tökülür. Bununla o, emosional həyəcanlanmanın ona lazım olan zirvəsinə qalxır.

“Beynim aydın və işıqlıdır!”

Bununla idmançı beyninə əmr verərək onda olan artıq və lazımsız fikirləri silir, qarşıdakı işi çox aydın və işıqlı gördüyünü hiss edir. Eyni zamanda beynində aydınlıq yarandığını, həm də çıxış vaxtı gədən mübarizəni idarə etməyə tam hazır olduğunu bildirir.

“Ruhumun qüvvəsi bütün bədənimə bərabər yayılır, mənə bir Günəş hərəkəti verir!”

Burada idmançı ruhun qüvvəsinin fiziki-qüvvəyə qatışmasını duymağa başlayır və bu qatışma ilə bərabər bədənində güclü qüvvənin, bir Günəş hərəkətinin, istiliyinin axınını hiss edir. Eyni zamanda burada beynin daxili orqanları necə idarə etdiyini duymaq mümkündür. İdmançı bu qüvvənin və istiliyin əsasən orqanizmdə günəş kələfi deyilən nöqtədən artdığını duyur.

“O artır, artır, artır... Mənə qarşısızalmaz bir sel qüvvəsi verir!”

Burada deyilənlər emosiyanın oyanmasına və həyəcana təkan verir. Söhbət yuxarıda dediyimiz üçlüyün yaranışından, yəni ruhi, əqli və fiziki qüvvənin vəhdətindən əmələ gələn sel qüvvəsindən gedir. Bu zaman idmançı daxili diqqətlə özünün tam hazır olduğunu duyur və görəcəyi işin icrasını gözləyir.

“Mən artıq hazıram, heç kimi eşitmirəm, heç kimi görmürəm,

irəli!”

Burada verilmiş hazırlıq birinci dərəcəli hazırlıq əmridir ki, ruha, beynə və cismə ünvanlanır. Bu üçlüyün birliyi yarandığına görə əmr ümumi müraciət formasında verilir. “Heç kimi eşitmirəm, heç kimi görmürəm” sözləri diqqətin yadına salır ki, o ancaq lazım olan və tələb olunan işə yönəlsin.

“İrəli!” əmri isə görülməli işə başlamaq məqamı çatdığını bildirir.

Təsvir etdiyimiz bu psixoloji hazırlıq idmançılara özlərinin gələcək psixoloji hazırlıqlarını yaratmaqda kömək göstərəcəkdir. Deyilənləri hiss edə bilən idmançı artıq öz psixologiyasını tam idarə etməyə qadir olan idmançıdır. Bunun üçün məşqlərdə gündəlik olaraq bu psixoloji tənzimləməni məşq etmək və hazırlamaq lazımdır ki, hissləri tam idarə edə biləsin.

Mənim yaratdığım klubun idmançısı artıq çıxışa addımlayıb gedəndə yumruğunu düyünləyib üzünü məşqçisinə və komandasına tutub ürəklə deyirdi: İgiddən başqa igid yoxdur! Və mətin addımlarla mübarizəyə yollanırdı. Sanki o, bununla dediyi sözləri sübut etməyə getdiyini bildirirdi. Həqiqətən də, bu belədir. Çünki o qeyrətlə mübarizəyə daxil olan oğul başqa cür hərəkət edə bilməzdi.

Nəzərinizə çatdırıram ki, bu yaxınlarda taykvando haqqında kitab aldım [7]. Kitabın məni maraqlandıran psixologiya və taktika haqqında hissələrini vərəqlədim. Hər biri iki səhifədən ibarət idi. Bununla bildirmək istəyirəm ki, kitablarda idmançıların psixoloji durum məsələlərinə çox ümumi şəkildə toxunulur və geniş məlumat verilmir. Əvvəla, bu, hər bir idmançının və məşqçinin sirli saxladığı sahəsidir və fərdi bir hazırlıqdır.

Biz öz psixologiya mərkəzimizi yaratmaqla, psixoloji bazamızı yaratmış olarıq. Bu isə artıq sabah yox, bu gün yaradılmalıdır. İdmançının öz psixologiyasını idarə etməyi bacarması ona potensial imkanlarından daha çox və səmərəli istifadə edib qarşıya qoyduğu tapşırığı həyata keçirməsinə imkan verir.

IV FƏSİL

İdmançıların yarışda həyəcanı və çıxışı

Mübarizəyə çıxanda kim olduğunu
deməyə çıxdığını düşün.

Bir çox Asiya məktəblərinin məşqçiləri psixoloji hazırlıqda maksimum dərəcədə sakitliyə üstünlük verirlər. Bu məktəbin təliminə görə, əks halda idmançının ruhi sakitliyi pozula bilər və o, öz çıxışını idarə etmək bacarığını itirir.

Asiyanın məşqçilərinin tam əksinə olaraq, qərbi ölkələrinin məşqçilərinin fikrincə, emosionallığı aşağı salmaq yox, əksinə qaldırmaq lazımdır. Onların fikrincə, emosional həyəcan idmançının yarışda iştirakına çox kömək edir. Hətta bəzi məşqçilərin qənaətinə görə, idmançılar yarışqabağı yarıac olmalıdırlar ki, mübarizəni hirsli və gərgin keçirə bilsinlər. Ac olmaq isə, onların fikrincə, buna yaxşı şərait yaradır. Hətta məşqçilərdən biri bu fikrə o qədər aludə olmuşdur ki, yarış vaxtı idmançılar mübarizəni texniki və başqa hazırlıqların zəifliyi ucbatından yox, aclığın yaratdığı zəiflikdən məğlub olmuşdular. Bildiyiniz kimi, yarışda çıxışlar eyni vaxtda keçirilmir. Yarışın axırına yaxın çıxış edəcək idmançıların orqanizmi daha çox zəifləyir ki, bu halda idmançı nəinki ac və hirsli, əksinə ac və zəif olur. Bu da mübarizədə özünü göstərərək idmançının məğlubiyyəti ilə nəticələnir.

Bəzi hallarda da məşqçi yarışqabağı idmançının psixoloji durumunu öz emosional çıxışları ilə qaldırmağa üstünlük verir ki, bu da bütün idmançılara eyni cür təsir göstərmir. Müəyyən vaxtdan sonra deyilmiş sözlər öz təsirini itirir. Yarışqabağı

orqanizmdə emosional həyəcandan yaranan dəyişikliklərdən biri də stress vəziyyətdir ki, bu da idmançıda böyük həyəcandan və idmançıya təsir edən qıcıqlandırıcı təsirlərdən baş verə bilər. Ümumiyyətlə, yarış zamanı orqanizmdə gedən fizioloji dəyişikliklərdən biri də böyrəkaltı vəzin ifraz etdiyi adrenalin maddəsinin qanda artmasıdır ki, bu da qanın durulaşmasına səbəb olur. Bu proses insanda qeyri-adi iş bacarığı yaradır. Belə bir hadisə qeydə alınmışdır: Evi yanan bir qadın əşyalarını xilas edərkən içi dolu böyük bir sandığı tək bayıra çıxarır. Ancaq xilas olmuş əşyaları maşına yığanda bir neçə kişi həmin sandığı maşına qaldıra bilmir. Ümumiyyətlə, müəyyən edilmişdir ki, vəhşi heyvanlar ova hazırlaşanda onların da qanında adrenalinin artması prosesi baş verir. Buna orqanizmin görülmək işə təbii hazırlaşması prosesi kimi baxmaq olar.

Bəzi məşqçilər hesab edirlər ki, hətta bir idmançının belə tam sakit olması bütün komandanın YMH-na təsir edir və onu aşağı salır. Belə məşqçilər hesab edirlər ki, əgər idmançı sakitdirsə, o, diqqətini intensiv şəkildə bir yerə yığmağa qadir deyildir və yalnız yüksək emosional həyəcan halında buna qadirdir. Bu cür düşünən məşqçilər razı ola bilmirlər ki, elə sakitlik özü bəzi idmançılar üçün YMH-na hazır olmaq halıdır.

Beləliklə, biz sizinlə birlikdə belə bir sualın cavabına münasibət bildirməliyik: Asiyanın məşqçilərinin, yoxsa qərb məşqçilərinin fikri düzgündür? Asiya ölkələrinin məşqçiləri startqabağı maksimum ruhi sakitliyə çalışırlar. Qərb ölkələrinin məşqçiləri isə maksimum emosional həyəcana malik olmağa can atırlar. Bunların hansının idmançıya düzgün təsir etdiyini aşağıdakı araşdırmalarımızda əsaslandırıb yekdillik fikrə gələcəyik. Əvvəlcə bu anlayışların tək mütəxəssislərin yox, adi məşqçilərin və idmançıların da başa düşmələrini təmin etməkdən ötrü bəzi anlayışlara izah verərək sadələşdirək. Stress-ekstremal vəziyyətlər insanın psixikasının maksimum gərginlik

keçirdiyi haldır. İnsanın böyük narahatlığı və çətinliyi dövrü, həm də fiziki və əqli yükü həddindən artıq olduqda stress keçirmə ehtimalı daha çox olur. Emosional həyəcanın idmançının çıxışına yaxşı və ya pis təsir göstərməsini müəyyən etmək üçün vizual nəzarət və qeydiyyatlar aparmaq lazımdır.

İdmançının yarışqabağı və çıxışı dövrlərinə nəzarət edərək qeydiyyatlar aparılarsa, onun YMH-na tam hazır olduğunu göstərən əlamətləri təyin etmək mümkündür. Bu, əsasən, müəyyən simptomlarla, o cümlədən ürək döyüntüsünün güclənməsi, hərəkət koordinasiyası, hətta danışıqda suala cavab vermək bacarığı və s. ilə təyin edilə bilər.

Stress halı orqanizmin psixoloji halının ekstermal vəziyyətə hazırlığına təbii cavabı kimi baş verir. Stress halının idmançıya iki cür təsirini hiss etmək mümkündür. Birinci halda stress səviyyəsinin yüksək olduğu zaman idmançı yarışa tam hazır olsa da, özündə inamsızlıq hiss edir və böyük narahatlıq keçirərək özünü çox yorğun sanır (şok vəziyyəti).

İkinci halda idmançı özünü çox gümrah və inamlı hiss edir ki, bu da idmançada yarışmaq arzusunu qüvvətləndirir. Bu, idmançının çox zəif stress vəziyyətinin (EO-nın həyəcan dərəcəsiindən stress dərəcəsinə keçid anı, çox zəif stress), yəni emosional vəziyyətinin ona müsbət təsir göstərən səviyyədə olduğunu göstərir. Bu halda idmançı YMH-nın ona uyğun gələn səviyyəsində olur.

IDMANÇIDA FƏRDI STRESS

Hər bir idmançı ayrı-ayrılıqda bir-birindən fərqlənən fərdlərdir və onların hər biri özünəməxsus psixologiyaya malikdir. Ona görə də idmançılarda bir-birindən fərqli, özünəməxsus emosional oyanma və həyəcan baş verir. Emosional oyanma, həyəcan halında hər idmançada müəyyən dəyişikliklər müşahidə edilir. Bunlardan hərəkət koordinasiyasının pozulması, vaxtı hiss etməmək və s. göstərmək olar. Əgər çıxışa hazırlaşan

İdmançı özündə çox zəif narahatlıq hiss edirsə, pis əhval-ruhiyyədədirsə, deməli, onun emosional həyəcanı lazım olan səviyyədən yuxarıdır. Stress halının əlamətlərini daha aydın dərk etmək üçün 3 №-li cədvələ baxaq.

İdmançada yüksək həyəcanı göstərən əlamətlər

Cədvəl № 3

s/s	Fizioloji əlamətlər	Psixoloji əlamətlər
1	Yüksək ürək döyüntəsi	Diqqətin darlaşması
2	Arterial qan təzyiqinin yüksəkliyi	Yorğunluq hissi
3	Tənəffüsün tezləşməsi	Depressiya vəziyyəti
4	Qanda şəkərin yüksəkliyi	Baş qıcalməsi
5	Qan damarların genişlənməsi	Həyəcan hissi
6	Sidik ifrazının tezləşməsi	Çaşqınlıq
7	Bel sütunun əyilməsi	Təşviş hissi
8	Əsəbi hərəkətlər	Özünü idarə etmənin pozulması
9	Yüksək əzələ gərginliyi	Diqqətin genişliyi və yönəldilməsi İdarə edə bilməmək
10	Yuxusuzluq	
11	Ürək bulanma	
12	Adrenalin çox ifrazı	
13	Göz bəbəyinin genişlənməsi	

Cədvəldə göstərilən həm fizioloji, həm psixoloji əlamət emosional gərginliyi yaradan səbəblərdir. Bu gərginliklərin səbəbini öyrənmək üçün idmançını xüsusi test suallarından keçirməklə onu narahat edən səbəbləri öyrənmək olar. Əgər məşqçi və ya psixoloq idmançının çıxışını qırıqdan izləyibsə, anket və ya test üsulu ilə aparılmış sual-cavab daha yaxşı nəticə verir. Təyin edilmişdir ki, startqabağı bütün idmançılar emosional oyanış hissi keçirir və bu onların orqanizmində fizioloji dəyişikliklərə səbəb olur. Lakin psixoloji cəhətdən bu həyəcanın səviyyəsi və tənzimlənməsi hər idmançı üçün fərdi dərəcədədir. Bu da onu təsdiqləyir ki, hər idmançının öz optimal emosional həyəcanlanma səviyyəsi var. Bu səviyyə onun çox qüvvətli çıxış etmək bacarığını yaradır. Emosional oyanış artıqlığı və yaxud azlığı isə idmançının çıxışına mənfi təsir göstərir. Onu da deyə bilərik ki, eyni idman növündə, eyni

dərəcədə ustalığa malik idmançılarda yarış vaxtı emosional oyanış müxtəlif səviyyədə olur. Emosional oyanış idmançıda normadan artıq olanda beyində koordinasiya pozğunluğu baş verir, bədəndəki əlavə ehtiyat enerjisindən istifadə bacarığı itir və beləliklə, qarşıya qoyulmuş konkret məqsədə çatmaq mümkün olmur. Bununla da hər idmançının özünün emosional oyanış səviyyəsini tapıb təyin etmək idmanda əsas məsələlərdən biridir. Üzgüçülükdə aparılan tədqiqatlardan [1] belə nəticəyə gəlmək mümkündür ki, emosional oyanışın və həyəcanın səviyyəsinin aşağı olması çıxışa daha yaxşı təsir göstərir. Mürəkkəb sıçrayışla suya tullanmaq yüksək emosional oyanış və həyəcan tələb edirsə, sadə sıçrayışla tullanmaq aşağı səviyyədə emosional oyanış və həyəcan tələb edir.

Ümumiyyətlə, idmançının emosional oyanışının səviyyəsini onun çıxışlarını izləməklə, fizioloqi və psixoloji halını öyrənməklə müəyyən etmək olar. Belə informasiyanı məşqçinin və idmançının özünün bilməsi çox vacibdir. Belə ki, məşqçi və ya idmançı özünə lazım olan emosional oyanışın səviyyəsini birlikdə çıxış vaxtı emosional oyanışın artıb böyük həyəcana keçməsinin qabağını ala və özünü ona lazım olan emosional vəziyyətdə saxlaya bilir ki, bu da idmançının çıxışının lazımi səviyyədə keçməsinə şərait yaradır [15].

Yoqların təlimlərində belə bir fikir vardır ki, insan nəinki öz əl-qolunu idarə etməyə, hətta bu hərəkətləri beyni ilə əlaqələndirməyə qadirdir. O, hətta daxili orqanlarının işləməsini də öz beyni ilə idarə etməyi bacarır. Onların fikrincə, hər hansı orqan ağrıda ona olan müraciət əmr formasında edilməlidir. Ancaq ürəyə bu müraciət xahiş formasında olmalıdır. Sadəcə, idmançılar və məşqçilər öz hisslərini idarə etmək bacarığını və vərdişini illərlə qazanmalı və bunun üstündə işləməlidirlər. Əks halda onlar üçün mübarizələrdə öz emosiyalarını idarə etmək mümkün olmayacaq. Əgər idmançı öz psixoloji vəziyyətini idarə edə bilmirsə, bu halda orqanizmi ilə ümumi iş birliyi yarada bilməyəcək. Ümumiyyətlə, bütün

yarış müddəti emosional gərginlik vəziyyətində qalmaq məsləhət görülmür. Bu zaman bədənə tam boşalmış vəziyyətdə olması daha məsləhətlidir. İdmançının bütün yarış müddətini izləməsi onda zehni və psixoloji yorğunluq əmələ gətirə bilər. Təkmübarizlikdə idmançının öz çəki dərəcəsinin çıxışçıları izlədikdən sonra dincəlməsi məsləhət görülür. Belə ki, idmançıların yarış gərginliyindən ayrılmalrı məqsədilə sakit bir yerdə yüngül zehni oyunlarla baş qatmaları, yumoristik və başqa sevimli ədəbiyyatları mütaliə etmələri məqsədəuyğun sayılır. Yarışda idmançı fasilə zamanı nə qədər az enerji itirsə, bir o qədər gümrah olar. İnsanın ən çox enerji itirməsi, əsasən, danışq vaxtı olur. Bundan başqa, hərəkət vaxtı, lazımsız yerə çox düşündükdə, fikir çəkdikdə idmançı daha çox yorulur və enerji itirir. Yaxşı olardı ki, idmançı xüsusi hazırlanmış bir formada müəyyən həyat və təbiət mənzərələrini təsəvvüründən keçirərək klassik musiqi sədaları altında dincəlib enerji yığsın. Ona bu fikirlərdən aşılaraq yüksək əhval-ruhiyyə qarşqdaki mübarizəsində daha yaxşı çıxış etməsinə kömək göstərəcək. Belə proqramlaşdırılmış təsəvvür idmançının nəinki sakitləşməsinə, hətta emosional oyanışının qaldırılmasına da kömək göstərə bilər. İdmançıya müsbət emosiyaların verilməsi onun uğurlu çıxışında çox böyük rol oynayır.

Çıxışları akrobatik elementlərdən ibarət olan idman növləri — suya tullanmaq, gimnastika, buz üzərində rəqs yüksək səviyyədə hərəkət koordinasiyası və hərəkətlərdə dəqiqlik tələb etdiyindən, bu yarışlarda emosional oyanışın normadan çoxluğu əzələ gərginliyinə gətirib çıxarır və idmançının çıxışına çox böyük maneə yaradır. Beləliklə, idmançı yarış şəraitində öz imkan və bacarığını tam açıb göstərməyə nail ola bilmir.

Bu idman növlərində qorxu-stress vəziyyəti emosional oyanışı qaldıraraq eyni zamanda həyəcanı da artırır. Məsələn, ondadır ki, bu idman növlərində çox qorxulu, təhlükəli, risqli hərəkətlər və sıçrayışlar vardır ki, onların yerinə yetirilməsində idmançının zədə almaq qorxusu yaranır. Ona görə də

idmançı hər bir yeni və daha mürəkkəb hərəkəti öyrənəndə zədə almaq qorxusunu xüsusi psixoloji düşüncə və hərəkətlərlə özlərindən uzaqlaşdırmalıdır.

Bildiyimiz kimi, idmanda da gözlənilməz hadisələr baş verir. Belə hadisələrdən biri dəfələrlə dünya və olimpiya çempionu olmuş, fiqurlu konki sürən rus idmançıları Irina Radnina və Vyaçeslav Zaytsevin dünya birinciliyindəki çıxışları zamanı baş vermişdir — qəflətən onların çıxışlarını müşayiət edən musiqi kəsilməmişdir. Ancaq onlar bunu hiss etməmiş kimi göstərəcəkləri hərəkətləri axıra qədər çox ustalıq və məharətlə ifa edərək tamamladılar və yenə də özlərinə ən yüksək pillədə yer qazandılar... İndiyədək bu məsələ sirr olaraq qalır: Musiqinin kəsilməsi cütlüyün çıxışını pozmaq üçün edilmiş bir qərəz idi, yoxsa texniki hadisə? Hər halda usta idmançıların məharəti sayəsində çıxış yenə də ən yüksək səviyyədə başa çatdı. Buna səbəb nə oldu? Birinci səbəb odur ki, bu peşəkar idmançılar öz çıxışlarını hədsiz ustalıq və incəliklə hazırlamışdılar. Mən düşünürəm ki, musiqi onların ruhlarında çalınırdı, zalda səslənən musiqi isə tamaşaçılar üçün idi. Ona görə də zalda, demək olar ki, hamı şok vəziyyətinə düşmüşdü. Çünki fiqurlu konki sürmək yarışlarında hələ belə bir hadisəyə heç kim rast gəlməmişdi. Hərəkətlər isə o qədər avtomatizmə gətirilmişdi ki, heç bir hərəkət düşünülmürdü, tamaşaçılar sanki xırda bir çayın sakit axınını izləyirdilər. Bu idmançılar psixoloji cəhətdən özlərini, bəlkə də, bu hadisəyə hazırlamışdılar və belə vəziyyətdə nə edəcəklərini bilirdilər. İdmançıların psixoloji cəhətdən hazırlıqları o qədər yüksək səviyyədə idi ki, musiqinin kəsildiyi vaxt onların mimikalarında az da olsa çəşqinlik və başqa hisslər duyulmadı, sanki çıxış özü belə hazırlanmışdı. Mən bunu həm idmançıların, həm də məşqçilərin yüksək ustalıq bacarığının bəhrəsi kimi qiymətləndirirəm. Hamı gözləyirdi ki, musiqi kəsildiyi üçün çıxış dayandırılıb yenidən başlanılacaq, lakin belə olmadı. Çıxış musiqisiz də yüksək səviyyədə başa çatdırıldı.

Onu da demək mümkündür ki, əgər çıxış saxlanılıb təzədən başlanılısaydı, həmin nəticə alına bilməzdi. İdmançıların ətraf aləmdən ayrılmaq bacarığı onları yüksək zirvəyə qaldırdı. Bu yarışlarda haqqında bəhs etdiyimiz bacarığın olması əsas məsələlərdəndir. Emosional oyanışın və həyəcanın yüksək səviyyədə olmasına başqa bir misal: Buz üzərində rəqs üzrə çıxışa hazırlaşan bir idmançı buzun üstünə çıxdıqda tamaşaçıların fit və qışqırıq səsləri ilə qarşılaşır. Tamaşaçıların bu hərəkətini özünə qarşı təhqiredici münasibət sayan idmançı buz üzərindən qaçıb məşqçisini qucaqlayaraq hönkür-hönkür ağlamağa başlayır. Bu reaksiya ondakı həyəcanı yüksək stress səviyyəsinə çatdırır. Sonradan məlum olur ki, tamaşaçılar ona yox, hakimlərin ondan qabaqkı çıxışa çox aşağı qiymət vermələrinə cavab kimi belə bir aqressiv hərəkət etmişlər. Bununla bildirmək istəyirəm ki, məşqçi idmançının hər vəziyyətə çevik reaksiya verməyə hazırlamalı və bunu dönə-dönə yoxlamalıdır.

Həyəcanın başqa bir növünə də nəzər salaq. Ola bilər ki, yarışın əvvəlində oyun uğurlu alınarsa, idmançıda olan həyəcan tədricən itsin. Lakin bir neçə uğursuz gediş baş verərsə, idmançının həyəcanı daha da artıb çoxala bilər. Bunu aşağıdakı bir misalda görmək mümkündür.

Məşhur tennisçilərdən biri psixoloqa müraciət edərək bildirir ki, axır zamanlar böyük yarışlarda özünü psixoloji cəhətdən şok vəziyyətində hiss edir. Onunla keçirilən sual-cavabdan sonra psixoloq vəziyyəti başa düşməyə nail olur. İdmançının son oyunlarının təhlili nəticəsində məlum olur ki, tennisçi yarışların əvvəlində özündə yüksək həyəcan hissi keçirir. Əgər oyunun əvvəli onun üstünlüyü ilə keçirsə, bu həyəcan itir və o, oyunu uda bilir. Yox, əgər rəqib bir neçə top qabağa çıxırsa, idmançının qol və ayaq əzələlərində gərginlik yaranmağa başlayır və o, topu vaxtından tez qarşılamağa hazırlaşır. Əzələ gərginliyi ucbatndan aşağı vəziyyətlərdən topun qəbulu çətinləşir. Oyun vaxtı etdiyi səhvləri beynindən keçirən idmançı

özünü günahlandırmağa başlayır və bir-birinin ardınca səhvlər buraxır. İdmançı topu qarşılamağa hazırlaşmağın əvəzinə, etdiyi səhvə görə özünü günahlandırmaqla məşğul olur. Beləliklə, onun diqqəti daxilinə yönəlir və həyəcanı artmağa başlayır. Deməli, idmançının qələbəsi oyunun ilk dəqiqələrdəki gedişatından aslı olur. Belə psixoloji vəziyyətlə idmanda stabil qələbələrə nail olmaq mümkün deyildir.

Psixoloqun öyrətdiyi xüsusi psixoloji məşqlər sayəsində idmançı əvvəlki qələbələrində qayıda bildi. Daha əvvəllər olduğu kimi, başlanğıc müvəffəqiyyətsizlik onu çaşdırmırdı. Psixoloqun məsləhətlərindən və tapşırıqlarından biri belə idi: Sən səhv edib topu uduzanda onun haqqında fikirləşib düşünmə ki, gərək, əlimi belə tutardım və s. Əksinə heç bir şey olmamış kimi, ikinci topu qarşılamağa hazırlaş. Beləliklə, xüsusi göstəriş və məşqlər sayəsində idmançının özünə inamını geri qaytarmaq mümkün oldu.

Üzgüçülər arasında aparılmış eksperimentdə belə bir nəticə əldə olunub: Emosional həyəcan nə qədər yuxarı səviyyədədirsə, nəticə o qədər də aşağı düşüb. Tədqiqatlar göstərir ki, idmançının emosional həyəcan halı aşağı səviyyədədirsə, o daha çox deyib gülən, zarafat edən olur, əksinə emosional həyəcan halı yüksəldəndə idmançı sakit və diqqəti özünə yönəlmiş bir vəziyyətdə olur. Ümumiyyətlə, həddindən çox emosional oyanış hissi olan idmançılar hələ starta çıxmamış oyunu uduzurlar. Bu hal onların mübarizəyə hazırlanmadıqlarının göstəricisidir. Çünki onlar yarışa çıxmamış öz qüvvələrinə və qələbələrinə inanmırlar. Öz qüvvəsinə inanmaq hissi idmançıda həyəcanın azalmasına və əzələlərin boşalmasına, həm də diqqətin bilavasitə gedən prosesə daha yaxşı yönəldilməsinə imkan verir. Məşqçilər belə bir məşhur kəlamı öz tələbələrinə öyrədirlər: “Daxilində tez-tez təkrar et ki, mən qalib gələcəyəm. Və sən tezliklə buna inanacaqsan”. Sözsüz ki, idmançını belə formada mübarizəyə hazırlamaq hamı üçün məqbul sayıla bilməz. Beləliklə, uduzmaq qorxusu və həddindən çox qalib gəlmək hissi

— bunların ikisi də idmançıya mane olur. Bu halda idmançı cəld və dəqiq rəqibin hərəkətinə vaxtında cavab verə bilmir. Nə vaxt ki, idmançı nəticəni yox, görəcəyi işi necə dəqiq və gözəl yerinə yetirəcəyi haqqında düşünür, eyni zamanda bütün diqqətini bu işə yönəldir, o tezliklə qələbəyə nail olur. Nəticədə, qazandığı qələbə ona inam və ruh verir ki, bu inam və ruh da onu yeni qələbələrə aparır.

Fikrimin sonunda demək istəyirəm ki, idmançada psixoloji gərginlikdən yaranan yüksək stress, emosional həyəcan kimi halların qarşısını almaqdan ötrü məşqçidən və idmançıdan yüksək psixoloji savad, düşüncə və bacarıq tələb olunur. Bunun üçün məşqlərdə tək ona aid olan idman növünün incəliklərinə yiyələnməklə kifayətlənmək indiki mübarizələrdə, yarışlarda azlıq edir. Müasir idman tələb edir ki, hər bir idmançı yarışda texniki mübarizədən başqa, psixoloji mübarizədə də uduzmasın. Hər bir idmançı inamlı qələbə qazanmaq üçün özünün psixoloji hazırlıq səviyyəsini bilməlidir. Bu biliyin mənbəyi isə müəllim və məşqçidir.

İdmançının maksimum potensialı = P (psixi hal) + Int. (intellekt) + F (fiziki hazırlıq) = N (nəticə)

$$\text{Pot.} = \text{Int} + \text{P} + \text{F} = \text{N}$$

test test test

Yuxarıda deyilənlərdən konkret olaraq aşağıdakı nəticələri qeyd edək:

Birincisi, hər bir idmançının fərdi emosional oyanış və həyəcan səviyyəsi var.

İkincisi, hər bir idman növü idmançıdan spesifik başlanğıc həyəcan səviyyəsi tələb edir.

Üçüncüsü, daxilə baş verən emosional oyanış və həyəcan idmançının xarici görünüşündə tam sakitliklə və inamla müşayiət edilməlidir.

Yuxarıda deyilənlərin təsdiqi üçün məşğul olduğum “İgid” İdman Klubunun (İK) uşaqları ilə məşq təlimindən nümunələr göstərmək istərdim.

Ortaq məxrəcə gələrək bunu demək mümkündür: Elə bir idman növü yoxdur ki, emosiyasız, həyəcansız olsun. Sadəcə, hər idmançı emosianın və həyəcanın qədərini bilib, onu tənzimləməyi və idarə etməyi bacarmalıdır. Mən yarışdan qabaq emosianın və həyəcanın artmaması üçün öz zalımda bir neçə gün hazırlıq keçirdim. Bunlardan biri o idi ki, biz yarış “Hünər günü” adlandıırırdıq. Artıq bu ad idmançıları ruhlandırır. İkincisi, zalda vurulmuş böyük plakatda belə bir yazı yazdırmışdım: “Hünər gününə” 1 gün qalıb.

Yarışdan bir ay qabaq başlayaraq həmin plakatın ortasında olan cibə hər gün yarışın başlamasınadək qalan günün rəqəmi qoyulurdu. Bunu görəndə idmançılar “Hünər günü”nə daha həvəslə, daha əzmlə hazırlanırdılar. Onlar eyni zamanda bu günü çox həvəslə gözləyirdilər. Tablodakı yarışadək qalan gün azaldıqca onlar məşqlərini buraxmadan daha inamla çalışırdılar. Yarış gününü isə onlar çox böyük səbirsizliklə gözlədiklərinə görə sevinclə qarşılayırdılar. Heç yadımdan çıxmır: Yarışdan əvvəl bizim uşaqlar çox böyük həvəslə çəkildikləri vaxt tanış məşqçilərdən biri öz tələbəsini qırağa çəkib güləşməsinə xahiş etdiyinin şahidi oldum. Tələbə isə yarış mühitindən həyəcan içində olduğu üçün güləşmək istəmədiyini bildirdi. Eyni yaşlı, ancaq 2 fərqli zalda məşq keçən idmançıların psixologiyası aydın fərqlənirdi.

“İgid” İdman Klubunun zalında asılmış plakat idmançıya bədəni və psixologiyanı yarışa hazırlamaq qaydasını da öyrədirdi və zalda yarışa uyğun məşq keçirilirdi. Bununla da adi bir plakat idmançının öz qüvvəsini səfərbər etməsinə səbəb olurdu. Beləliklə, axırıncı məşqdə komandanın kapitanı ölkəmizin zalda olan bayrağını aşağı salırdı. Məşqin axırında yarış andının mərasimi başlanırdı. Bu aşağıdakı kimi səslənirdi:

Yarış Andı!

Mübarizəyə çıxarkən rəqibin kimliyindən asılı olmayaraq
Qələbə əzmiylə mübarizə aparacağıma,
Vətənin və komandanın idman şərəfini
Son saniyəyə qədər qoruyacağıma and içirəm!

Biz bilirik ki, idmançılar mübarizələrdə rəqiblərinin titullarına ciddi fikir verirlər. Rəqiblərinin titulu olmayanda onunla mübarizəyə çox böyük ürəklə qoşulurlar. Ancaq rəqib ölkə Avropa və yaxud dünya çempionudursa, onunla ehtiyatla mübarizə aparırlar, deyərdim ki, ondan çəkinirlər. Çox halda qələbəni onun tituluna verirlər. Yarışda bu hissiyyatın yaranmaması üçün mən birinci növbədə o fikri əsas tutdum ki, idmançı qarşı tərəfin kimliyindən asılı olmayaraq qələbə əzmiylə mübarizə aparacağına komanda qarşısında söz versin və yüksək titula rast gələndə heç bir həyəcan keçirmədən rəqiblə mübarizə apara bilsin, yarışda stabil bir psixologiyaya malik olsun. Yadımdadır, biz güləşən vaxtlarda hətta ölkələrə də fərq qoyulurdu. Belə ki, keçmiş sovet respublikalarından olan Özbəkistan, Qırğızıstan, Tacikistan və Türkmənistan kimi respublikaların komandaları ilə eyni qrupa düşəndə idmançı sərbəst və sevinəcək olurdu. Buna səbəb bu ölkələrin komandalarının bizim komandaya nisbətən çox zəif olması idi. Hətta bəzən idmançılar rəqibin gücünə məhəl qoymamaları üzündən məğlub olurdular. Xatırlayıram, böyük bir yarışdan qayıdandan sonra məşqçiləri yığıb ümumi yığıncaq keçirdilər. Burada komandanın baş məşqçisinin çıxışı indiyə kimi yadımdadır. O, çıxışında belə bir söz işlətmişdi: “Gör, nə günə qalmışıq ki, özümüzdən çox zəiflərə də uduzduq”. Deməli, bu fərqi tək idmançılar yox, məşqçilər də qoyurdular. Bu, o deməkdir ki, məşqçi də, idmançı da zəifdən qorxmursa, deməli, başqa güclü komandalardan çəkinir. Ancaq bu qorxu hissənin məşqçidə də olması artıq bütün komandaya ötürülür. Mən az vaxt ərzində bir idman növü üzrə Azərbaycan yığma

komandasında psixoloq kimi fəaliyyət göstərdim. Mən idmançıların söhbətlərindən yenə də hiss etdim ki, onlar zəif komandanı laqeyd, güclü komandanı isə həyəcan hissi ilə qarşılayırlar. Koreya, İran, Türkiyə güclülər sırasında sayılan komandalardır ki, idmançılar və məşqçilər onlarla yarış zamanı həyəcan içində olurlar. Lakin başqa zəif ölkələrin komandalarıyla görüşə çıxanda, idmançı da, məşqçi də sərbəstlik və inam nümayiş etdirirlər. Belə sərbəst, özünə inamla mübarizəyə çıxan idmançı bəzən qarşısındakı rəqibdən gözləmədiyi zərbələr və müqavimət görəndə tez özünü itirir və verilmiş xalları geri qaytara bilmir. Buna səbəb psixoloji çətinlik və arxayınçılıq hissi olur. Beləliklə, məşqçilər və idmançıların yenə də rəqiblərin arasında ayrı-seçkilik bölgüsü aparmaları öz acı nəticələrini verir. Ona görə də yazdığım yarış andında göstərilən qanuna əməl edilməsi vacibdir: “Rəqibin kimliyindən asılı olmayaraq, qələbə əzmi ilə mübarizə aparacağıma, Vətənin və komandanın idman şərəfini son saniyəyə qədər qoruyacağıma and içirəm”. “Vətənin və komandanın idman şərəfini” deyəndə mən idmançıya anlatmaq istəmişəm ki, biz özümüz üçün yox, Vətən üçün yaşayan insanlarıq. Qoy idmançılar bilsinlər ki, hansı sahədə olursa-olsun bizim çəkdiyimiz əziyyətlər, apardığımız mübarizələr, gördüyümüz işlər Vətənin şərəfinə həyata keçirilməlidir. Komandanın şərəfinə gəldikdə isə, gənc idmançılar əvvəlcə komandanın şərəfini hiss etməlidirlər ki, sonra Vətənin şərəfini qoruya bilsinlər. Ümumiyyətlə, idmançada bu hisslər olmazsa, onda mübarizlik də olmaz. İdmançılar bir əqidə ətrafında birləşməlidirlər ki, bu əqidə də Vətəndir. Bu anlayışın gücünü və mənasını məşqçilər daim öz idmançılarına aydınlaşdırmalı, başa salıb hiss elətdirməlidirlər ki, onların mübarizələrinin mənası, səbəbi olsun. Mən deyərdim ki, dünyada Vətəndən güclü elə bir səbəb yoxdur ki, insan ən çox sevdiyi həyatını fikirləşmədən ona qurban versin. Buna həyatdan götürülmüş sonsuz sayda misal göstərmək mümkündür. Lakin dünya malı üzərində qurulmuş əqidəyə malik şəxs təhlükə yarananda geri çəkilir.

Beləliklə, iki ideologiya var: biri Vətən naminə, digəri var-dövlət, pul naminə. İndi, gəlin, təsəvvür edək ki, pul və var-dövlət naminə gedən mübarizədə ölüm təhlükəsi yaranır. Bu halda ortaya sual çıxır: Ölsəm, bu pul kimə qalacaq? Aydın məsələdir ki, fərd “sağ qalım, pul lazım deyil” fikri ilə geri çəkiləcək. Təsvir etdiyimiz bu hal həyatı reallıqdır. Oxşar əqidəyə malik insanlar oxşar vəziyyətlərdə məhz belə düşünəcəklər. İnanmıram ki, belələri pulu canından artıq tutsunlar. El arasında deyirlər: “Xəsis və tamahkar insan pulu canından çox istəyir.” Lakin bu bir misaldır. Təhlükə yarandıqda xəsis də pulu canından üstün tutmur.

İndi isə Vətən naminə olan ideologiyaya baxaq. Mübarizənin ilk anından idmançı canında nə varsa, Vətən naminə ortaya qoyur. Bu yeganə haldır ki, insan ölüm təhlükəsini görəndə arxaya yox, onun üzərinə gedir. Çox halda məhv olsa da, çox vaxt da qalib gəlir. Ancaq əsas odur ki, Vətən qorunur.

İki əsas ideologiyı tutuşdurmaqla bunu demək istəyirəm ki, gənc və yeniyetmə idmançıların ideologiyası “Hər şey Vətən naminə!” ideologiyası üzərində qurulsun, bu oğullar idman karyeralarından sonra da dünyanın hansı nöqtəsində olsalar da, kimliklərini unutmayacaqlar, arzu və amalları daim Vətəni tanıtmək və yüksəltmək olacaq. Fizikanın məşhur bir qanunu var: Enerji itmir, sadəcə olaraq bir formadan başqa formaya keçir. Bizim də bu gün yeniyetmələrə və gənclərə sərf etdiyimiz enerji düzgün yönəldilsə, öz xeyirli bəhrəsini nəsildən-nəsilə ötürərək daim artır və çoxalacaq və qüvvətlənəcək. Bu əbədiliyi yaratmaq üçün bizə təmiz və güclü təməl qoymaq lazımdır. Bu gün Prezidentimizin gündəlik qayğısı nəticəsində idmana göstərilən diqqət bizə bu təməli qoymağa imkan verir. Lakin bunu planlı və düşünülmüş surətdə həyata keçirmək lazımdır.

Ümumiyyətlə, idmançıların yarışda çıxışı, daim qaliblər sırasında birinci olmaları, çox çətin və şərəfli işdir. Çətindir ona görə ki, səni hamı tanıyır və sən güclü qüvvələrlə mübarizəyə başlayırsan və heç vaxt adı mübarizə ilə rastlaşmırsan. Görək,

ötən ildə durduğun yüksək zirvədə yenə də durub sübut edəsən ki, sən həmin zirvədə təsadüfi dayanmamışsan. Bunun üçün məşqləri ildən-ilə gücləndirmək, qabaqkı ildən daha artıq əzmlə və həvəslə hazırlaşmaq lazımdır. Bu hazırlıq nə qədər çətin olsa belə, qalib gələndə yaranan xoşbəxtlik hissi o çətinliyi tamam unutdurur.

Şərəflidir ona görə ki, sənin zəhmətin və qüdrətin hesabına Vətəninin bayrağı qaldırılır, himni çalınır və bu möhtəşəm anda hamı ayağa qalxır. Bunu sən edirsən!

Birinci olmaq hissi hər bir insanın genetikasında bir tapşırıq kimi qoyulmuşdur. Mən deyirdim ki, böyük kosmosun fəthi, yüksək texnologiya əsri elə birinci olmaq hissindən yaranmışdır. Böyük şairlərimizdən birinin dediyi aşağıdakı misrada çox şeyi dərk etmək mümkündür:

Əgər arzu varsa, insan insandır

Gənc idmançıların çempion olmaq arzusu ilə məşq etmələri yuxarıdakı misralarda deyildiyi kimi, onların insani hissini, birinci olmaq hissini yaradır. Bu baxımdan Prezidentimizin diqqəti sayəsində ölkənin regionlarında böyük olimpiya komplekslərinin açılması gənc nəslin sağlam ruhda və əqidədə, eyni zamanda sağlam bədəndə böyüyüb formalaşmalarına geniş imkanlar açır. Bunun bəhrəsini gələcək nəsillər də görüb fəxr edəcəklər.

İndi isə bu gün milli komandalarımızın yarışlarda çıxışlarına baxaq. 17-23 sentyabr 2007-ci il tarixdə Heydər Əliyev adına İdman-Konsert Sarayında Yunan-Roma və sərbəst güləş üzrə keçirilən dünya birinciliyində idmançılarımızdan biri ilk görüşündə çox gözəl güləşərək, rəqib üzərində böyük qələbəsi ilə tamaşaçılarda çempion olacağına ümid doğurdu. Lakin onun ikinci görüşü tamam fərqli olaraq tamaşaçılarda “Bu heç güləş bilmir, nədir?” hissini oyatdı. Belə ki, o, görüşə çağırılanda uzaqdan qozbel bir görünüş almışdı, ağır addımlarla yerini isə 80 yaşında qoca kişini xatırladırdı.

Xalça üzərinə çıxanda bu idmançının mimikasında qalib gəlməyə, kimliyini və bacarığını göstərməyə cəhd əsla hiss

olunmurdu, o, sözün əsl mənasında, boynu vurulmağa gətirilmiş günahkar mimikasında idi. Bu da onun tək-tək əzələlərinin deyil, bütün bədən əzələlərinin gərginliyini göstərən bir əlamət idi. Belə çıxırdı ki, dincəlmə zalında idmançı ilə heç bir psixoloji hazırlıq aparılmamışdı. O, zalda ancaq bədənini qızdırıb çağırışın vaxtını gözləyirmiş. Məşqçi uzaqbaşı ona yarı yalvarış, yarı əmrə “Sən udmalısan” deyə bilərdi. Lakin necə udma, nəyin hesabına udma barədə, təəssüf ki, nə məşqçi, nə də idmançı fikirləşməmişdi. Elə buna görə də o, görüşdə rəqibin fənd işlətmədiyi bir halda, yəni yüngül itələnməklə müvazinətindən çıxaraq yığılması nəticəsində xal itirdi.

Bu, idmançılarımızın psixoloji gərginlik vəziyyətində olduğunu göstərən əyani bir sübut idi. O, bütün görüş boyu rəqibin qollarını yığıb vaxtı keçirməklə yarışa başa vurdu. İdmançı itirilmiş xalı qaytarmağa əsla cəhd göstərməyərək stress vəziyyətində özü də fərqləndiyi hərəkətlər edirdi. Bu da onun yüksək daxili həyəcan və emosional sarsıntı keçirdiyini təsdiqləyirdi. Məşqçinin çılğın davranışı da anlaşılmaz idi. Onun çığırbağırla yarışa müdaxilə etməsi hakimi bərk qıcıqlandırdı və bu hərəkətlərə görə idmançımız cərimələndi, rəqib güləşçiyə xal verildi. Digər tərəfdən, məşqçinin belə demonstrativ qışqırığı idmançının psixoloji gərginliyini daha da artırdı. Məşqçi idmançını sakitləşdirmək əvəzinə, idmançı öz məşqçisini sakit olmağa, yarışa maneçilik törətməməyə çağırırdı ki, bunun da qıraqdan nə qədər qəribə göründüyünü təsəvvür etmək çətin deyil. Sanki uşaq yaşlı atasına öyüd-nəsihət verirdi. Məşqçinin çılğınlığı tələbəsinin uduzmasının səbəbinin özündə və zəif hazırlıqda yox, hakimdə olduğunu göstərmək məqsədi güdürdü. Halbuki, yarış ölkəmizdə keçirildiyi üçün hakimlər bizim komandamızın çıxışlarına çox obyektiv və diqqətli yanaşırdılar. Bu halda hakimin hansı diqqətsizliyindən və qeyri-obyektivliyindən söhbət gedə bilərdi ki, məşqçi bunu sübut etməyə çalışaraq qışqırıq salırdı? Yarış başqa ölkədə keçiriləydی, bəlkə də, buna inanmaq olardı. Bir də yarışın

videosu çəkildirdi ki, bu halda da qeyri-obyektivlikdən söhbət gedə bilməzdi. Bir sözlə, məşqçinin hərəkəti idmançının psixologiyasını alt-üst etdi.

Güləşçi, bəlkə də, mübarizənin sonuna yaxın özündə güc tapıb nə isə edə, qələbəyə nail ola bilərdi. Ancaq məşqçinin özünü emosional aparması buna heç bir ümid yeri qoymadı. Bununla da idmançı həm uduzdu, həm də psixoloji cəhətdən sındı. Halbuki, güləşçinin az da olsa psixoloji hazırlığı olsaydı, görüşü yüksək səviyyədə keçirərək qalib gələ bilərdi. Güləşçinin rəqibi o qədər də güclü deyildi. İdmançımızda uduzmaqdan qorxmaq hissi güclü idi, bu da öz işini gördü. Uduzmaqdan qorxmaq artıq uduzmaq deməkdir. Mən öz idman təcrübəmdən deyə bilərəm ki, çətin mübarizədən sonra qəlbimdən uduzmaq qorxusu hissini çıxarmağa nail oldum. Yalnız bundan sonra böyük və stabil qələbələr məni izlədi.

Heç yadımdan çıxmaz. Ordu idman klubunda keçirilən ölkə birinciliyində çəkim 59 kq olsa da, 63 kq çəki dərəcəsinə iştirak edirdim. Xatırlayıram, ən çox iştirakçı bu çəki dərəcəsinə idi. Görüşlərdə çox sərbəst və inamla qalib gələrək irəliləyirdim. Keçirdiyim hisslər indiyə qədər yadımdadır. Görüşə çağırılanda elə hiss edirdim ki, məni udmağa çağırırlar. Belə də olurdu. Hətta məğlub etdiyim növbəti rəqiblə görüşdən sonra komanda yoldaşlarımdan biri mənə yaxınlaşıb həyəcanla dedi:

— İndi sən qalib gəldiyin idmançı keçən ayda keçirilmiş SSRI birinciliyində çempion olub. Sən ona necə qalib gəldin?

Mən zarafata salaraq belə cavab verdim:

— Orada kiməsə qalib gəlib çempion olub, hünəri vardısı mənə qalib gəlirdi...

O vaxtlar səbəbi bilinmədən, sanki öz-özünə başa gələn qələbələrin səbəbini bu gün anlarıq. Bu səbəb özünə və qüvvənə inam kimi güclü psixoloji yüksəklik idi. Ən böyük səbəb kimi isə uduzmaqdan qorxmamaq hissini və nəyə qadir olduğunu sübut etmək arzusunu göstərə bilərəm. Onu deyim

ki, mən rəqiblərimin harada çempion olduqları və idman titulları ilə heç vaxt maraqlanmamışam. Bu hal idmançıda pis cəhət sayılan rəqibləri seçmək vərdişinə gətirib çıxarır ki, bunun da nəticəsində idmançıda psixoloji sarsıntılar baş verir, o, stabil qələbələrini qazana bilmir.

Mənim taktiki stilim belə idi ki, heç vaxt öz çəkimdə olanların gülüşünü izləməzdim. Kimin necə gülüşdiyini və ona qarşı necə gülüşməyi düşünməzdim. Mənim gülüşüm hamıya qarşı eyni idi. Mən hamıya öz gülüşümü diktə edirdim və hamını məcbur edirdim ki, mənim stilimdə gülüşsün. Buna görə də mən onlardan üstün olurdum.

Taktiki gülüş stilim isə hücum idi. Düzgün qurulmuş hücum idmançını daim qələbəyə aparır. Atalar sözü ilə desək, niyyətin hara, mənzilin də ora. Bir də böyük idmançıların dediyi kimi, “Ən yaxşı müdafiə hücumdur” devizi gülüşimdə öz işini görürdü.

İdmançılar da, məşqçilər də özünü və gördüyü işi təhlil etmədikdə eyni səhvi və çatışmazlıqları daim təkrarlayırlar.

İndi ötən il Bakıda çox yüksək səviyyədə keçirilən dünya birinciliyinin görüşlərinin təhlil edilməsi, hər bir idmançıya və ümumi komandaya məşq planı tutulması dövrüdür. Bildiyimə görə, təhlil və araşdırmalar aparılmır. Düzdür, indi hər federasiyanın böyük yarışlara video çəkiliş qrupu göndərmələri dəb halını alıb. Lakin bu, reklam xarakterli bir işdir. Əgər məşqçi idmançının və bütövlükdə komandanın çatışmayan cəhətlərini yarış vaxtı cib kitabçasına qeyd edib öz planını qurmursa, deməli, o, videolentə yalnız bir film kimi baxacaq. Video çəkiliş idmançı üçündür ki, o, hərəkətlərini, mübarizəsini qıraqdan görsün, izləsin və özü də nəticə çıxartsın.

Milli voleybol komandamızın son dünya birinciliyində çıxışlarının videolentə baxanda və nəticələri izləyəndə komandanın psixoloji durumunun çox zəif olduğunu dərhal duyursan. Gəlin, birlikdə təhlil edək. Hesab 2:0 rəqibin xeyrinə olduqdan sonra milli komandamız növbəti setdə qalib gəldi. Hesab 2:1

oldu. Lakin 4-cü setdə qalib gəlmək üçün psixoloji hazırlıq lazım idi. Psixoloji hazırlığın zəif olması qızlarımızın 4-cü setdə məğlubiyyətinə gətirib çıxartdı. Düzdür, burada fiziki, texniki və taktiki hazırlıq da öz işini gördü. Lakin bu, az faiz təşkil edirdi (~20%). Təhlil etdiyimiz nümunədə məğlubiyyət ~80% psixoloji hazırlığın aşağı səviyyədə olması səbəbindən baş vermişdi.

Özü idmançı taleyi yaşamış, idmançı hisslərinə malik olan milli idman psixoloqlarımız yoxdur. Milli ona görə deyirəm ki, ancaq öz psixoloqlarımız bizim milli mentalitetimizi hiss edə və duya bilərlər. Biz gülüş və digər idman növləri üzrə başqa ölkələrdən məşqçi dəvət edə bilərik ki, onlar bizə həmin idman növlərinin texniki, taktiki və fiziki hazırlıq tərəflərini öyrətsinlər. Lakin mən psixoloji hazırlığın əcnəbi mütəxəssislər tərəfindən öyrədilməsinin yüksək effektivə bir o qədər də inanmıram. Bu işi biz özümüz görməliyik. Psixologiya haqqında danışdıqda və komandamızın psixologiyasının aşağı səviyyədə olmasından söhbət açdıqda ortaya belə bir sual çıxır: Necə olur ki, eyni komandada olan hansısa bir idmançı özünün yüksək psixoloji hazırlıq bacarığını nümayiş etdirə bilər?

Məsələ ondadır ki, bir nəfərin psixoloji cəhətdən özünü görüşə hazırlaya bilməsi hələ bütün komandanın hazırlığı demək deyil. Belə idmançı olan Fərid Mansurov özünün hərtərəfli surətdə hamıdan bir baş yüksək olduğunu Sidney Olimpiadasında da, ölkəmizdə keçirilən dünya birinciliyində də sübut etdi. Buna səbəb nə idi? Fərid Mansurov öz intellektual səviyyəsi ilə komanda yoldaşlarından çox fərqlənən bir idmançıdır. O, orta məktəbi əla qiymətlərlə oxuyan, yüksək ailə tərbiyəsinə və əxlaqına malik olan bir gəncdir. O, məhz bu səbəblərə görə məktəbdəki kimi, məşqlərdə də birinci olmaq və hər bir tapşırığı yüksək səviyyədə yerinə yetirmək bacarığını qazanıb. Bu hiss onun məşqlərinə daha məsuliyyətlə, daha əzmlə yanaşmasına gətirib çıxarıb. Əgər biz onun tərcümeyi-halını və məşq xronometriyasını komandanın hər hansı

bir üzvünün oxşar parametrləri ilə müqayisə etsək, çox böyük bir fərqin olduğunu görürük. Biz məşqlərdə və dərslərdə gələcək idmançılarımıza təlqin etməliyik ki, onlar da Fərid Mansurovun yolu ilə getsinlər. Fərid Mansurov elə idmançılardandır ki, özü-özünün güləşini tapıb, intellekti hesabına öz psixologiyasını — qələbə psixologiyasını yaradıb.

V FƏSİL

İdmanda hipnozun və musiqinin tətbiqi

Psixoloji cəhətdən hazırlıqlı
idmançını udmaq olar, ancaq
məğlub etmək olmaz.

“Hipnoz” yunan sözü olub “süni yuxu” deməkdir. Hələ qədim zamanlardan hipnozdan insanları müəyyən xəstəliklərdən sağaltmaq üçün istifadə edilmişdir. Belə hipnozçulardan 1734-1815-ci illərdə yaşamış Anton Frans Mesmer hipnozun maqnetizm hadisəsi olduğu barədə fikir söyləmişdir. Mesmerin dediyinə görə, onun əli dəyən suyu içən şəfa taparmış. Sonradan elə olmuşdur ki, bəzən xəstələr Mesmerin adını çəkməklə və ya onun gəzdirdiyi yerlərə getməklə şəfa tapırlarmış [8].

Mesmer özü də bu işə məəttəl qalmışdır. Lakin bunun insan sidqinin, inamının təsiri olduğunu açıb deyə bilmirdi, çünki şöhrəti itə bilirdi. Bütün təbii hadisələri izlədikdə, tarixi və bir çox dahilərin fikirlərini oxuduqda, öz həyatı müşahidələrimizə diqqət yetirdikdə görürük ki, doğrudan da, insanda inam yaradan, ona şəfa verən, mənəvi təsir göstərən təbii bir qüvvə mövcuddur.

Bu hal insanın özünə inamıdır. Inam insan psixologiyasına müsbət təsir göstərərək həyata keçirəcəyi hər hansı bir işdə ona müvəffəqiyyət qazandırır. Ona görə də bu halın insanda hər hansı fəaliyyətindən asılı olmayaraq yaradılması ona həyatda böyük uğurlar verə bilər. Fikrimcə, onun idman sahəsində tətbiqi çox vacibdir. Bu halda müəlliminin dediyi söz və fikirlər idmançı tərəfindən hipnozda olduğu kimi şəxsiz qəbul və icra edilir. Inam nəzəri baxımdan müəllim-tələbə

münasibətlərinin ən ali, ideal səviyyəsidir.

İdmançının öz mübarizəsində qələbəsinə inamı həmin mübarizədə qələbəsinin birinci səbəbidir. Bu yanaşmada görünür ki, idmançının öz məşqçisinə inamı və ona arxalanması necə vacibdir. Yəni bu halda artıq idmançı öz məşqçisinə müqəddəs bir varlıq kimi baxır. İki nəfər arasında müqəddəs münasibətlər formalaşır. Bu halda qələbələr qaçılmazdır. Bu halı hipnoz adlandıraraq.

Digər bir hal da var ki, bu zaman hipnozçu pasientinin iradəsini tam zəiflədir, onu passivləşdirir və beynini hər hansı bir informasiyanın qəbul edilməsi üçün tabe edir. Məsələn, pasientə deyilir ki, o, qolunu dirsəkdən qatlama bilmir və ya o öz adını yaddan çıxarıb. Bundan sonra pasient, doğrudan da, nə qədər çalışsa da, qolunu qatlama, nə qədər fikirləşsə də öz adını yada sala bilmir. Bu halda forma etibarını ilə müşahidə etdiyimiz hadisədə iki tərəf olur: Hipnozçu və pasient.

Hipnozun köməyi ilə müxtəlif xəstəliklər müalicə oluna bilər. Məsələn, dəri xəstəlikləri, qanda şəkərin normallaşması, dərslər proqramını yadda saxlamaq və sairə.

İdmanda hipnozun tətbiqi dörd əsas fazaya bölünür

1. Hipnotik vəziyyətin induksiyası (insanda, adətən, sözlə, baxışla təlqin nəticəsində əmələ gələn yarımyuxululuq halı).

2. Birbaşa hipnotik təsir (bu zaman hipnozçunun məqsədyönlü təsiri hiss olunur).

3. İdmançının ayılmağı (ən qısa faza).

4. Hipnozsonu vəziyyəti (maraqlısı odur ki, bu fazada çox vaxt idmançı ikinci fazada ona təlqin edilmiş proqramın bəzi anlarını reallaşdırmaqda davam edir).

Hipnoz vəziyyətinə salınma, hipnotik təsir etmə prosedurunun müxtəlifliyi ilə bərabər, mahiyyəti standartdır. Əsaslı söz ilə təsir etməkdir. Hipnozçu idmançının fikrini elə bir şeyə yönəldir ki, o özünü sakit və təqətsiz hiss etsin. Sonra hipnozçu təlqin edir ki, idmançı çox yorulub və onun gözləri daha baxa

bilmir. İdmançı, doğrudan da, özünü çox yorğun hiss edir. Sonra hipnozçu əmr edir ki, o, gözlərini yumub yatsın. Bundan sonra hipnozçunun məqsədyönlü təsiri başlanır.

Hipnoza salınmağın mətni:

“İndi mən təstəyirəm ki, siz bu kreslodə rahat otursanız... Əllərinizi və ayaqlarınızı sərbəst uzadın... Əlləriniz tam sərbəst halda dizinizin üstündə və ya kreslonun qol yerində uzadılmalıdır. Ayaqlarınız yerə tam qoyulmalıdır və sərbəst olmalıdır...”

İndi isə fikrinizi mənim sözlərimdə tam cəmləşdirin və yavaş-yavaş hipnoz halına daxil olmağınızı özünüzdə hiss edin...

Özünüzi rahat vəziyyətə salıb əzələlərinizi boşaldın... Çox yaxşı, gözlərinizi yumun... İndi isə dərinləndən nəfəs alın... dərinləndən... və yavaş-yavaş... İndi isə dərin... və yavaş nəfəsinizi verin... Nəfəsinizi verəndən sonra hiss edəcəksiniz ki, sizin bədəniniz tam zəifləyib... Diqqət yetirin ki, nəfəs verərkən sizin əlləriniz, ayaqlarınız, boynunuz, çiyinləriniz və nəhayət, üzünüzdə əzələləri yavaş-yavaş zəifləyir və boşalır. ...Çox yaxşı... İndi tələsmədən və gözlərinizi açmadan sağ əlinizi çiyin səviyyəsində qabağa uzadın... Ovucun içi yuxarı... çox yaxşı... İndi mən sizdən xahiş edirəm: Təsəvvür edin ki, sizin ovucunuzun içində ağır şar var... barmağınızı bir az yumun və özünüzi hiss etməyə məcbur edin ki, siz, doğrudan da, şar tutmusunuz. Uzadılmış qolun ovucunda şarı saxlamağı davam edin və siz hiss edəcəksiniz ki, şar yavaş-yavaş ağırlaşır. Nəhayət, siz hiss edəcəksiniz ki, əliniz daha şarı saxlamaq iqtidarında deyil və onun ağırlığı altında qolunuz yavaş-yavaş aşağı düşür. Bu anda siz tam zəifləyib, dərin yuxuya dalırsınız...

İndi mənim nə deyəcəyimə diqqətlə qulaq asın... Şarı əlinizdə saxlayın və bədəninizin bütün əzələlərini boşaldın... Sol əlinizin əzələlərini və barmaqlarını boşaldın. Ayaqlarınızın, dizinizin, ombanızın əzələlərini boşaldın... Dərinləndən və astadan

nəfəs almağa davam edin, siz hiss edəcəksiniz ki, hər dəfə nəfəs verərkən şar daha da ağırlaşır. Sadəcə, bədəninizi boşaldın və heç bir şey haqqında fikirləşməyin. Siz hiss edirsiniz ki, əliniz daha da ağırlaşır.

Sizin sağ əliniz ağırlaşıb və yorulub.

Nə qədər çalışsınız ki, şarı saxlayasınız, o, bir o qədər ağırlaşır. Yaxşı olardı ki, siz özünüzü tam və boş saxlayasınız... Sizin əliniz kreslonun dəstəyinə dəyən kimi bədəninizin tam boşalmağını hiss edə bilərsiniz. Sizin əliniz çox ağırdır və yorgundur. O, ağır şarı saxladığı üçün yorulub... Yaxşı olardı ki, əliniz kreslonun dəstəyinə qoyulsun və nəhayət, dərin yuxuya qər q olasınız...(10 saniyəlik pauza)

Siz yaxşı çalışmısınız və sizə dincəlmək vaxtı çatıb... Öz hissiyyatınıza müqavimət göstərməyin ...və siz tam fiziki və psixoloji azadlıqdan həzz alacaqsınız... Siz yaxşı çalışmalısınız və indi mənəvi rahatlıq ilə dincələ bilərsiniz... Əlinizdə daha şar yoxdur... Əliniz boşdur və siz dərin yuxuya qər q olursunuz... dərin yuxuya...

Mənim sözlərimə diqqətlə qulaq asın... Mən sizə kömək edirəm, tam sərbəstləşib, dərin yuxuya keçəsiniz.

Yadda saxlayın ki, siz nə qədər dərin yuxuda olsanız da, məni eşidəcəksiniz və dərk edəcəksiniz... İndi mən beşə qədər sayacağam... hər sayda sizin yuxunuz daha da dərinləşəcək... “Bir”... nəfəsinizi dərin... tam boşalmaq..... “İki” ...yuxu daha da dərin... yuxu daha dərin... dərin..... “Üç” ... aşağı ...aşağı ...aşağı ...dərin ...dərin ...dərin ...dərin... yuxu... “Dörd” ...tam boşalmaq və çox dərin yuxu... “Beş” ...çox dərin yuxu.....

Siz dərin yuxuda olsanız da, mənim səsimi aydın eşidirsiniz. Siz bəzi hərəkətlər edə bilərsiniz, hətta söhbət edə bilərsiniz, ayılmadan.

İndi mən Sizə sübut etmək istəyirəm ki, sizin fikrinizlə hərəkətləriniz çox yaxın məsafədədir. Mənim dediklərimə riayət edin...

Əllərinizi çiyin bərabərində uzadın... Ovuclarınızı üz-üzə tutun, təxminən, 15 sm məsafəsində... Çox yaxşı...

İndi təsəvvür edin ki, əlləriniz maqnitdir və bir-birindən uzaqlaşır... Bu hissiyyat daha da artır. Əlləriniz bir-birindən daha da çox uzaqlaşır. Siz nə qədər çalışsanız da, əllərinizi saxlaya bilmirsiniz. (10 saniyəlik pauza).

Çox yaxşı... İndi tamamilə boşalın... boşalın... Sizin əlləriniz daha maqnit deyil... Əllərinizi əvvəlki vəziyyətə qaytarın və özünüzdə təyin edin ki, əlləriniz bir-birindən nə qədər aralıdır... Əllərinizi aşağı salın və tam boşalın...

Bir dəqiqədən sonra mən sizi ayıldacağam. Mən bunu edəndən sonra siz başa düşəcəksiniz ki, özünüzü çox rahat və sərbəst hiss edirsiniz... Prosedur vaxtı öz halınızı yada salın və bu sizə tam komfort əhval verəcək, sakitlik və gələcəyə optimizmlə atılmaq...

Sizi oyatmaq üçün mən “ondan” “birə” qədər sayacağam... Mən öz sayımda “beşə” çatanda siz oyanacaqsınız... Mən “üç” deyəndə siz əllərinizi və ayaqlarınızı uzadacaqsınız... “İki” sayında gözlərinizi açacaqsınız.... “bir” sayını eşidəndə hiss edəcəksiniz ki, tam oyanmışınız... Tam oyanandan sonra razılıq hissi ilə başa düşəcəksiniz ki, hipnoz prosedurundan böyük həzz almısınız...

Beləliklə, başlayıram saymağa... “on, doqquz, səkkiz” ...siz hiss edirsiniz ki, yavaş-yavaş oyanırsınız... “yeddi” ...oyanmağınız yaxınlaşır... “altı” ...”beş” ...Siz ayrılırsınız... “dörd” ...Siz daha da ayrılırsınız... “üç” ...əllərinizi və ayaqlarınızı uzadın ...”iki” ...gözlərinizi açın ...gözlərinizi açın... “bir” ...siz tamamilə ayılmışınız! Sizin gözləriniz açılib, siz rahatlıq hissi ilə öz iş gününüzü davam edə bilərsiniz”.

Burada verilən hipnotik təsir mümkün olan balaca bir nümunədir. Əslində, hipnotik təsirdən daha effektiv istifadə etmək olar.

Hipnozun sona çatan məqamı ilə hipnozdan ayrılmaq məqamının arası ən əhəmiyyətli andır, çünki idmançı hipnozun təsiri altında olan halda hipnozçu onun psixikasına və gələcək fəaliyyətinə daha çox təsir edə bilər, xüsusilə məsuliyyətli yarışlarda. Verilən hipnotik prosedur bir sxemdir və onu hər bir məqamda hər bir idmançıya məsləhət görmək olmaz. O, bir idmançıya kömək edə bilər, qeyrisinə isə heç bir köməyi dəyməz.

Hər bir hipnotik seans fərdi, dəqiq və elmi əsaslandırılmış olmalıdır.

Hipnozdan sonrakı təlqin etmək

Təlqin edilmiş formulalardan çoxu idmançıya hipnozdan ayrıldıqdan sonra da öz təsirini göstərə bilər. Bu hipnoz vaxtı təlqin edilmiş proqramın hipnozdan sonra reallaşma effektidir. Belə bir təlqin etmə əsasən yüksək dərəcəli idmançılarla işləyəndə geniş istifadə edilir. Bu cür təlqin konkret psixi proqrama yönəlir. Konkret psixi proqramlaşdırma isə yarışın müəyyən məqamına yönəlir ki, idmançıya yarışın əsas məqamında təsir etsin. Bu təsir idmançının sərbəst hərəkətlərini idarə etmək üçün bacarığını və diqqətini artırmış olur.

Məsələn, suya tullanmaq idmançıya hipnoz təlqini zamanı “Yarış keçirilən vaxtı siz özünüzü çox sərbəst və arxayın hiss edəcəksiniz” demək fayda verir. Sizin bütün fikriniz və diqqətiniz özünüzü yaxşı hiss etməyə, tullanmaq bacarığı yüksək olmağa, tramlindən dəqiq qalxmağa və havada öz bədəninizin hərəkətlərini düzgün idarə etməyə cəmləşəcək. Yarışın nəticəsi, tamaşaçıların iştirakı sizə heç bir maneçilik törətməyəcək. Siz öz tullanmağınızdan həzz alacaqsınız.

Yadda saxlamaq lazımdır ki, hipnozdan sonrakı təlqin hər konkret yarışda dəyişir. Burada idmançının fərdi xüsusiyyətləri də nəzərə alınır. Beləliklə, hipnozdan sonrakı təlqindən

idmançının texniki bacarığını təkmilləşdirmək üçün istifadə etmək mümkündür.

İkinci əsas amil ondan ibarətdir ki, hipnoz seansından sonrakı təlqin arasında müəyyən bir vaxt keçir. Təəssüf ki, bu aradakı vaxt uzunmüddətli olsa, idmançını hipnoz təsiri altında saxlamağın çətinlikləri yaranar. Çətinliklərdən biri ondan ibarətdir ki, yarış dövrü uzandıqca hipnotik təsir azalır və hipnozdan sonrakı təlqin öz təsirini göstərə bilmir. Hipnotik və hipnozdan sonrakı təlqin idmançıda öz gücünə inamı artırmaqla bərabər, onun qorxu hissini və nigrançılığını da azaldır. Bundan əlavə, hipnozçu kritik anlarda idmançının diqqətini aydınlaşdırmaq və proqnozlaşdırmaqla ona kömək edə, ağır hissiyyatını azalda bilər.

Hipnoz və böhran vəziyyətlər

Böhran vəziyyətinə idmanda çox az rast gəlinir. Bununla belə, o, idmançının psixikasına və hərəkətlərinə güclü təsir göstərə bilər.

Bilmək lazımdır ki, insanın psixikası kritik böhran vəziyyətinə düşən kimi, o, başqa təsirlərə hissiyyatlı olur.

Adi hipnoz seansının kritik vəziyyət hipnozundan fərqi ondan ibarətdir ki, adi hipnoz seansında idmançı fikrini və iradəsini şüurlu surətdə hipnozçunun ixtiyarına verir. Kritik vəziyyətdə isə onun fikri şüurlu nəzərdən çıxır. Ona görə də idmançı təlqinə daha çox həssas olur, ona verilən məsləhətlərə daha diqqətlə qulaq asır və riayət edir.

Beləliklə, böhran vəziyyəti idmançının psixikasını daha qavradıcı edir.

Hipnoz və zədələr

Yuxarıda qeyd edildiyi kimi, hipnoz idmançıda məşq və yaxud yarış zamanı aldığı zədələrin ağırlığını azalda bilir. Hipnoz təsirinin məqsədi ondan ibarətdir ki, o, idmançının diqqətini özünə cəmləşdirib ona adi sözlərlə müəyyən fikirləri təlqin edir. Məsələn, sizin ayağınızdakı ağrı yavaş-yavaş azalır. Siz hələ gərgin vəziyyətdəsiniz, lakin sizin ağrılarınız və xoşagəlməz hissiyyatınız sizi tərk edib. Siz hipnozdan oyananda normal hərəkət edə biləcəksiniz. Ağrı tamamilə yox olacaq.

Bəzi hipnozçular anesteziyanı təqlid etmək üsuluna üstünlük verir, yəni idmançının qoluna steril iynə batırıb deyirlər ki, ağrıkəsici dərman (novokain) vurublar. Az vaxtdan sonra idmançı qolunun keyləşməsini hiss edir, sonra keyləşmə bədənin başqa hissələrinə keçir. İdmançı zədə almış ayağının keyləşməsini və ağrının azalmasını hiss edir.

Bu cür proseduru müxtəlif zədələrdə müvəffəqiyyətlə tətbiq etmək olar. Məsələn, burxulma, əzələ dartınması zamanı. Prosedurun əsas üstünlüyü ondan ibarətdir ki, burada medikamentoz preparatlardan istifadə olunmur. Lakin idmançını nəzarət altında saxlamaq lazımdır ki, o, zədənin ağrısını hiss etmədiyi zaman özünü artıq ağırlığa salmasın. Çox vaxt idmançı zədə aldıqda narahatlıq hissi keçirir, lakin dəqiq bilmir ki, hansı yerdən zədə alıb. Bu zaman hipnozçunun vəzifəsi ondan ibarət olmalıdır ki, o, idmançının fikrini ağrıyan yerə yönəltsin və həmin nahiyəni aşkarlasın. Başqa üsullardan biri də ondan ibarətdir ki, hipnozçu ağrının səbəbini başa salır və bu haldan çıxış mexanizminin yolunu və vaxtını göstərir. Ya da idmançının fikrini başqa yerə yönəldir və bununla o öz ağrısını yaddan çıxarır. Çünki insanın fikri ağrıyan yerə cəmləşəndə onda qorxu yaranır və ağrı hissi artır.

Hipnozun daha səciyyəvi funksiyaları bunlardır:

1. İdmançını bir daha zədə almaq qorxusundan azad etmək.
2. İdmançada keçmiş nailiyyətlərini yada salıb özünə inam hissini artırmaq.
3. Məsuliyyətli yarışlar zamanı onun narahatlıq hissini yatırtmaq.
4. İdmançının yaddaşından ona təsir edən pis təəssüratları çıxarmaq.
5. İdmançının fikrini informativ əlamətlərə cəmləşdirmək.
6. Zədə almış hissərdə ağrı hissiyyatını azaltmaq üçün anesteziya təlqini.

Hipnozun tətbiqində qarşıya çıxan çətinliklər

Şübhəsiz ki, hipnoz təsirinin yaxşı cəhətləri çoxdur. Lakin onun tətbiqində çətinlikləri də yaddan çıxarmaq olmaz. Statistik tədqiqat əsasında müəyyən edilib ki, hipnoz seanslarının hipnoz olunanların 10%-nə heç bir təsiri olmayıb. Başqa 10% isə əksinə, bütün təsir proqramını tam qavrayıb. Qalan 80% bəzi formulları mənimsəyib və müəyyən qədər onlara cavab verir.

İkinci çətinliyin real faktoru ondan ibarətdir ki, hipnozçunun öz sahəsində peşəkar olması azdır, o əlavə olaraq idman növlərinin spesifikasiyasını da bilməlidir və hər bir idmançıya fərdi yanaşmağı bacarmalıdır. Təəssüf ki, belə hipnozçular çox azdır. İdeal hal kimi, yaxşı olar ki, məşqçi hipnoz təlqinini bacarsın və ondan idmançının hazırlaşmasında istifadə etsin. Belə mütəxəssislər daha azdır. Bu səbəbdən optimal variant odur ki, məşqçi ilə hipnozçu sıx əlaqədə işləsinlər. Məşqçinin hipnoz seansında iştirakı bu səbəbdən vacibdir ki, o hansı təlqin formulunun idmançada neqativ assosiasiya yarada və yaxud hansının pozitiv nəticə verə biləcəyini öyrənsin.

Təsəvvür edin ki, peşəkar futbolçu yarış vaxtı narahatlıq

hissi keçirdiyinə görə peşəkar psixoloqa müraciət edib. Hipnozçu futbolçunu hipnoz yuxusuna salaraq ona təlqin edib ki, nigranlıq hissi keçirən zaman nəfəs alıb və astadan nəfəs verməklə əzələlərini boşaldarsa, bu hissdən azad olacaq. Növbəti oyun zamanı hipnozçu dəhşətlə müşahidə edir ki, futbolçu arxaya keçib topu əldə etmək əvəzinə, qəflətən dayanır və əllərini aşağı salıb nəfəs alıb verməyə başlayır. Bu, o deməkdir ki, hipnozçu idmanın spesifikasiyasını bilmədən idmançıya düzgün olmayan təlqin edib. Məşqçinin də həmin problemi öz gücü ilə həll etmək cəhdi müsbət nəticə verməz.

Qeyd etmək lazımdır ki, idmançı öz qüvvəsinə nə qədər az inanırsa, qələbəsinə də bir o qədər az inanır. Belə çatışmazlığı olan idmançılara hipnoz çox gözəl kömək edir. Bu halda hipnozçu bütün cavabdehliyi öz üzərinə götürür. İdmançı öz qüvvəsinə yox, hipnozçunun qüvvəsinə inanmağa başlayır.

Bu inam idmançını məcbur edir ki, o, hipnozçunun göstərişlərinə çox diqqətlə qulaq asıb onları yerinə yetirsin. Hipnozçunun verdiyi göstərişlər idmançıda əzələləri boşaltmaq, diqqəti lazım olan nöqtəyə və işə cəmləndirmək bacarığını inkişaf etdirir. Belə hissiyyatların güclənməsi nəticəsində idmançı özünə inamının artdığını hiss etməyə başlayır. Beləliklə, idmançı bunları öyrəndikcə psixi cəhətdən özünütənzimi müstəqil etməyi bacarır.

1963-cü ildə Strasburqda dopinq üzrə Avropa məsləhətləşməsində hipnozu dopinq sırasında saymaq qəbul edilməmişdir. Lakin buna baxmayaraq, idmançılar arasında hipnozdan çox az istifadə edilir. Mən bunun səbəbini idman üzrə ciddi psixoloq mütəxəssislərin az olmasında görürəm. Gərək, bu mütəxəssislər idman sahəsində hipnozun həqiqi mənada lazım olduğunu sübut etsinlər ki, metodiki cəhətdən bu kömək növünə maraq artsın.

İdmanda musiqinin tətbiqi

İnsan psixologiyasına müsbət təsir göstərən faktorlardan biri də, bildiyimiz kimi, musiqidir. Musiqi də öz xarakterinə görə sakitləşdirici, düşündürücü, mübarizəyə çağıran və s. olmaqla insanda müxtəlif əhval-ruhiyyələr yaradır.

Musiqinin insana təsir qüvvəsi xalqımızın qədim məhəbbət və qəhrəmanlıq daстанlarında da öz əksini tapmışdır.

Son illərdə respublikamızda psixoterapiyanın bir qolu olan musiqi ilə müalicəyə də geniş yer verilir. Bir çox xəstəxanalarda, istirahət və turizm bazalarında, sağlamlıq zonalarında musiqi ilə müalicə səmərəli nəticələr verərək insanların inamını və sağlamlığını özlərinə qaytarmışdır. Bu halda seçilən musiqi bioritmik, sakit və axıcı olmalıdır.

Öz xalqının musiqisinə yüksək qiymət verən Platon, Aristotel, Plutarx kimi dahi filosoflar da hələ bizim eradan əvvəl insanın formalaşmasında musiqinin müsbət rolunu qeyd etmişlər [8].

Mənim məşqlərimə yeni əlavələrimdən biri də həftənin müəyyən günləri musiqili məşqin keçirilməsi olmuşdur. Biz bilirik ki, musiqinin insana verdiyi gözəl təəssürat və hissiyyatlar onun ruhuna təsir edir. Belə ki, musiqi insanın ruhunun emosional oyanışına, sakitləşməsinə gətirib çıxarır. Musiqi sədələri altında keçirilən məşqdən sanki idmançı yorulmur. Bunu demək istəyirəm ki, musiqinin cazibədar, ovsunlayıcı sədələri insanın ruhunu qidalandırır, psixoloji gərginliyi tənzimləyir və onu yüksək nailiyyətlərə ruhlandırır. Bütün məşqlərin hazırlıq hissəsini xüsusi seçilmiş musiqi sədələri altında keçirirdim. Bu idmançıya nə verir?

Biz bilirik ki, idmanda cəld və sürət tələb edən ritmik hərəkətlər olmalıdır. Bu ritm və cəldlik idmançının hərəkətini musiqinin sədələri altında tez bir vaxtda avtomatizmə gətirib çatdırır. Yarışda idmançı musiqi eşitməsə də, onun ruhuna hopmuş bu sədələr altında mübarizəsi coşan və gür axan bir

çaya bənzəyir. Bu vaxt hərəkətlərdəki elastiklik və mübarizlik sanki musiqi sədaları altında baş verir. Mən bunun təsirini real hiss edərək məşqlərimə xüsusi musiqili məşqlər daxil etmişdim. Bu məşqlər də mənim idmançılarımdan güləşini başqa komandaların təmsilçilərinin güləşindən çox fərqli edirdi. Bizim güləşçilər heç bir gərginlik duymadan arenalarda sanki rəqs edirdilər. Beləliklə, hiss edilmədən qazanılan müsbət emosiyalar idmançını daim yüksək ruhda və mübarizə hazırlığında saxlayırdı. Ona görə də təklif edirəm ki, hansı idman növündə musiqili məşq keçirmək mümkündürsə, belə ruh yüksəkliyi yaratmaq stimulundan istifadə olunsun. Bu idmançada dözümlülüyə və fiziki artıma çox güclü təsir göstərən böyük iş qabiliyyəti yaradır.

VI FƏSİL

Psixi özünüidarəetmənin qaydaları (Autogen məşq)

Mübarizədə bədən bir alət, onu
yönəldən və idarə edən ağıl və
ruhdur.

İdmançı özünün psixoloji halını idarəetmə bacarığından düzgün qaydada istifadə etsə, bu üsul idmançıya çox böyük kömək göstərir. Bu psixi tənzimləməyə nail olmaq üçün gündə 3 dəfə məşğul olmaq şərti ilə 4 ay məşq etmək lazımdır. Bəzən idmançılar müəyyən nəticələr əldə etdikdən sonra onun əsas səbəbini unudaraq daha psixi tənzimləməni məşq etmirlər.

Psixi tənzimləmənin bir növü relaksasiya adlanır. Bu psixi sakitlik və əzələ boşalmasından ibarətdir ki, bunu da insan özü-özünə təlqin edə bilir. Bu çox asan psixi tənzimləmə yoludur. Hipnozdan fərqli olaraq burada başqa bir insan sənə öz fikrini qəbul etdirməyə çalışmır. İkincisi, bu məşqə peşəkar psixoloq cəlb etməyə ehtiyac yoxdur və heç bir əlavə maliyyə xərci tələb olunmur. Bu təlqini harada və nə vaxt istəsən, məşq etmək mümkündür. Onu insan həyatının çox sahəsində həyata keçirmək imkanı vardır. Buna autogen məşq də deyilir [1], [8].

Autogen məşq

Autogen məşq insanın psixi cəhətdən gərginlikdən azad olunması metodudur ki, bu da iyirminci əsrin əvvəlində alman həkimi İoqan Şuls tərəfindən işlənib hazırlanmışdır. O hiss etmişdir ki, xəstələr onun yanına hədsiz dərəcədə psixi gərgin vəziyyətdə gəlirlər. Şuls onları bu vəziyyətdən çıxarmaq

məqsədlə indi autogen məşq adlanan psixi gərginliyi aradan qaldıran bir metod yaratmışdır. Bu metoddan idmanda çox müvəffəqiyyətlə istifadə etmək mümkündür. Autogen məşqlə məşğul olmağı bacarmaqdan ötrü insan özündə bir neçə hissiyyatı yaratmağı bacarmalıdır.

1. Ağırliq hissi (qollarda və ayaqlarda)

2. Istilik hissi (qollarda və əllərdə, yaxşı yeməkdən sonra əmələ gələn və bədəndə hiss edilən bir istilik)

3. Qarın nahiyyəsində xoşagələn bir istilik, alında isə xoşagələn bir sərinlik hiss etmək

4. Ürəyin döyüntüsünü saymaq və sakitliyi tənzim etmək.

İnsan bu hissiyyatları özündə hiss elətdirməyi bacarmaqdan ötrü gündə 3 dəfə məşqə qatılmalıdır. Birinci gün məşq etmək istəyən öz məşqini əsas işlətdiyi əlindən başlayır (sağ əllilər sağdan, sol əllilər soldan). Bunun üçün rahat bir yerdə uzanmaq və yaxud oturmaq olar. Bu məşqdə bir əldə ağırliq hissini yaratmaq üçün diqqətini 60-90 saniyə ərzində həmin fikrin üstündə toplayırsan. Bu hissi gözüyumulu vəziyyətdə keçirməlisən və ürəyində təkrarlamalısan: mənim sağ əlim ağırdır, mən tam sakitəm. Sonra “bir” deməklə əllərinin vəziyyətini dəyişir, “iki” deməklə dərinə nəfəs alır, “üç” deməklə gözünü açırsan. Bir dəqiqədən sonra bütün proses təkrar olur. Cəmi üç dəfə olmaqla özünə qarşı tələbkarlıqla və dəqiqliklə keçirilən məşqlər idmançıda bu hissələrin daha tez hiss olunması ilə nəticələnir. Buna baxmayaraq, 4 aydan tez olmayaraq bu elementlər ayrı-ayrılıqda təkrarlanmalıdır. İdmançı artıq bu hissiyyatları bədəndə hiss elətdirməyi bacardıqdan sonra cəmi 90 saniyə müddətində onların hamısını kompleks şəkildə bədəndə hiss elədirərək belə deməlidir:

“Mənim qollarım və ayaqlarım ağırdır və istidir, ürəyim sakit və ritmik vurur, qarın nahiyyəmdə xoşagələn bir istilik, alımda isə xoşagələn bir şəh soyuqluğu hiss edirəm”.

İdmançıya lazımdır ki, çıxışa gedəndə öz psixi gərginliyini azaldıb mübarizəyə başlasın. İdmançının mübarizə vaxtı bədəndə öz psixi və əzələ gərginliyini azalda bilməsi bacarığı ən əsas məsələlərdəndir. Bu tənzimləməni hər hansı bir yerdə,

hətta ayaqüstə və vaxt azlığı şəraitində də həyata keçirmək mümkündür. Belə bacarığa malik idmançılar başqalarından daha üstün olurlar. Onlar özlərini tez bir vaxtda əsəbi vəziyyətdən çıxarmağı bacarırlar. Mətbuatda və elmi işlərdə psixi tənzimləmənin idman nəticələrinə çox böyük təsir göstərdiyini yazırlar ki, bu da həqiqi nəticələrdən götürülmüş sübutlardır. Autogen məşqlərin bir-birindən fərqi yalnız deyilən sözlərdədir. Autogen məşq zamanı beyninizə hansısa bir fikir daxil olsa, onu həmin dəqiqə özünüzdən kənar etməyə çalışmayın. Diqqətini əsas məsələyə cəmləşdirsən, həmin fikir özü səndən uzaqlaşacaq. Mən öz məşqlərimdə idmançılarda yorğunluq hiss etdikdə bir dəqiqə relaksasiya seansı keçirirdim. Bu, məşq boyu 1-2 dəfə təkrarlanırdı. Bunun üçün idmançılar döşəyə uzanıb tam sərbəst halda bir-birlərinə dəymədən yerləşirdilər, ürəklərinin döyüntüsünü hiss edib onu tənzimləyirdilər. Mən onlara bütün diqqətlərini ayaqlarının baş barmağında toplamalarına göstəriş verirdim. “Dərindən nəfəs alırıq, bütün yorğunluğumuzun başımızdan başlayaraq üzəşəgi gəldiyini və ayaqlarımızın baş barmağından çıxdığını hiss edirik. İndi isə qollarımızda, ayaqlarımızda və bədənimizdə bir ağırlıq hiss edirik. O qədər ağırlıq ki, ağırlıqdan döşəyə batmışıq”.

Bu halı təsəvvür etdikdən sonra deyirəm: “Dərindən nəfəs alırıq: Hər şey keçdi, getdi... ağırlığın və yorğunluğun ayaq barmağımdan çıxdığını duyuruq (ümumiyyətlə, nəfəsin alınıb-verilmə prosesində olan hissiyyatları, əzələlərin boşalma prosesini ayaq barmağından hiss edirik).

İndi isə qollarımızda və ayaqlarımızda bir yüngüllük və cəldlik duyuruq. O qədər yüngüllük ki, döşəkdən özümüzün ayrıldığımızı hiss edirik”.

Çəkisizlik hiss etdikdən sonra deyirəm: “Yaxşı, indi isə dərindən nəfəs alırıq, aramla nəfəs veririk və deyirik — hər şey keçdi getdi.

Bədənimizdə xoşagələn bir istilik hiss edək, alnımızda xoşagələn bir meh sərinliyi.

Dərindən nəfəs alırıq, ürəyim sakit və ritmik vurur, biz artıq məşqə hazırıq. Irəli!”

Mən bu seansdan sonra uşaqlarda nə fiziki, nə də zehni yorğunluqdan əlamət olduğunu hiss etmirdim. Sanki, ikinci nəfəs açılırdı. Ancaq mən şahidi olmuşam ki, böyük cəmiyyətlərdə keçirilən məşqin ortasında yorğunluq hiss ediləndə fasilədə yorğunluğu daha da artırmaq üçün fiziki hərəkətlər verirlər. Deyə bilərsiniz ki, yəqin, məşq fiziki möhkəmliyə yönəlib. Lakin düşünürəm ki, bu, belə deyil. Məşqin gündəlik proqramı ya texniki hazırlığa, ya da fiziki hazırlığa yönəlməlidir. Belə olduqda əgər idmançı texniki fəndlərin kombinasiyalarının cıllanması üzərində işləyib ustalığını artırarsa, onun fasilədə 20-30 dəfə oturub-durmaq tapşırığını yerinə yetirməsinin nə qədər düz olmadığını deməyə ehtiyac yoxdur. Əvvəla, idmançının diqqəti məşqin əsas məqsədindən yayınır. Qüvvəsini məşqin gedişatına bərabər bölən idmançı məşqdən öyrəniləsi və artırılması bacarıq əvəzinə, yorğunluq qazanır. Mən dəfələrlə məşqçilərə zarafatla demişəm: “Əgər məqsədin məşqdə idmançını yormaqdırsa, onları daş karxanasına apar, qoy hər biri 2 maşın daş yükləsin və onda əsl məşq etmiş kimi olarlar, sən də özünü yormazsan”.

Ancaq yorulmağa yönəlmiş məşqin keyfiyyətinin necə olacağını deməyə ehtiyac yoxdur. Bu cür məşqlərdə ümumiyyətlə əzələ yorğunluğunun götürülməsi yox, əzələni daha çox yormaqla məqsədi qoyulur. Belə məşqçi və idmançılarda bədəndə və psixikada ola biləcək gərginlik haqqında heç vaxt heç bir təsəvvür olmur. Heç yadımdan çıxmaz. Bir dəfə növbəti belə məşqlərdən biri sona çatdıqda məşqçi işindən razı halda dedi: “Görürsünüz, necə məşq keçirdim, heç biri nəfəs ala bilmir, ayaq üstə güclə dururlar”. Əslində isə onun məşqdə nə keçdiyi məlum deyildi. El arasında deyilən kimi, “həftəbecər”. Belə həftəbecər məşqini yüksək sayan məşqçilər idmançıya nə verə və ondan hansı psixoloji və əzələ gərginliyini çıxara bilərlər? Belələri ancaq gərginlik aşılaxırlar. Onlar “Gərginlik nə qədər çox olsa, idmançıya xeyri var” düşüncəsini əsas tuturlar. Məsələn ondadır ki, belə təlim görmüş idmançılar da öz müəllimləri kimi düşünür və gələcəkdə məşqçi sənətini seçən həmin idmançılar da elə bu qaydada məşq aparırlar. Hətta mən deyirdim ki, onlar daha çox yük vermək istəyirlər ki, müəllimlərindən

qabağa getsinlər. Əslində, gələcəyin məşqçiləri məşqlərdə, hər bir zalda yetişir.

Beləliklə, bugünkü məşqin keyfiyyətsiz və qeyri-elmi keçilməsi, həm də gələcəkdə yetişə biləcək məşqçiləri pozur. Nəticədə, düzəlməyən bir sikl əmələ gəlir. Bu məsələyə bu gün mütləq müdaxilə etmək və vəziyyəti düzəltmək lazımdır. Autogen məşqin öyrənilməsində idmançı eyni zamanda ətraf səslərdən və başqa fikirlərdən ayılmaq bacarığını da mənimsəyir. Məşqlərdə dincəlmək, gərginliyi və yorğunluğu götürmək üçün hər dəfə autogen məşqin keçirilməsi idmançıda bu hissiyyatların artmasına gətirib çıxarır və məşqdənkənar vaxtlarda da eyni seansları öz-özünə sərbəst təkrarlamağa bilir. Evdə müstəqil surətdə autogen məşqlər etmək istəyənlərə 15 dəqiqədən çox məşğul olmaq məsləhət görülmür. Əgər bu müddətdə hissiyyatlar alınmırsa, vaxtı uzadıb seansı təkrarlamaq məsləhət deyil. Bu halda insanın özünə və bacarığına inamı itir və insan sakitləşmək əvəzinə, daha da əsəbiləşməyə başlayır. Relaksasiya bacarığını o qədər məşq edib artırmaq olar ki, insan cəmi bir neçə saniyə ərzində psixi və əzələ gərginliyindən azad ola bilər. Hətta hiss edəcəksən ki, 2-3 dəfə dərinədən nəfəs alıb yavaş-yavaş nəfəs verməklə sən bədənində olan bütün gərginliyi çıxarmağa qadirsən. Bu bacarığa malik idmançılar özlərində yüksək sevinc, inam hisslərini də yaratmağa qadir olurlar. Onlar dincələndə özlərində dərin sakitlik və rahatlıq hissini yarada bilirlər. Eyni zamanda ehtiyac duyulanda özlərini YMH halına gətirirlər.

İndi isə evdə müstəqil məşq etmək qaydası ilə tanış olaq. Bunun üçün əvvəlcə rahat və sakit bir yer hazırlamaq lazımdır. Məşqi uzanmış vəziyyətdə və yaxud oturaraq keçirmək mümkündür. Oturanda əllər diz üstünə sərbəst qoyulur. İndi isə məşqə başlayaq.

1. Gözümüzü bağlayırıq, 3 dəfə dərinədən nəfəs alıb aramla buraxırıq. Nəfəsi verəndə bütün bədən əzələlərini maksimum dərəcədə boşaldın. Tənəffüsünüzə nəzarət edin. Bu isə bütün seans boyu bədənini əzələlərinin boşaldılmasında kömək edir. Ürəyinizin tam rahat vurduğunu hiss edin.

2. Bütün diqqətimizi ürəyimizdə toplayırıq. Tənəffüsümüzlə ürəyimizin ritmik və sakit döyüntüsünü tənzimləyirik. 3 dəfə nəfəs alıb ürəyimizin ritminə uyğun olaraq aramla veririk və deyirik: Ürəyim sakit və ritmik vurur. Mən tam sakitəm.

3. Diqqətimizi ayaq barmağımızda toplayırıq. Nəfəs alırıq, aramla nəfəs veririk və təsəvvür edirik ki, bədənimizin bütün yorğunluğu ayaq barmaqlarımızdan çıxır. Bütün seans boyu bədənimizin ağırlığının və yorğunluğunun nəfəsimizlə ayaq barmağımızdan çıxıb xaric olduğunu hiss edəcəyik.

4. İndi isə bədənimizdə ümumi ağırlıq hiss edirik. Bizim ayaqlarımız ağır... ağırdır. Bizim qollarımız ağır... ağırdır... Sanki o qədər ağırdır ki, istəsək də qaldıra bilmirik. Bizim bədənimiz ağır... ağırdır. Sanki ağır bir betondandır. Bizim başımız ağır... ağırdır. Sanki başımız ağır bir metaldandır, onu qaldırmaq və tərpətmək mümkün deyil. Bizim üz mimikamız və alın əzələlərimiz gərgindir. Biz tam ağırlıq, sanki o qədər ağırlıq ki, ağırlıqdan uzandığımız döşəyə batmışıq. İndi isə dərindən 3 dəfə nəfəs alıb veririk — hər şey keçib getdi.

5. İndi isə bədənimizdə xoşagələn bir istilik duyuruq. Biz ayaqlarımızda xoşagələn bir istilik hiss edirik. Ayaqlarımız isti... istidir. Biz qollarımızda xoşagələn bir istilik duyuruq. Bizim qollarımız isti... istidir... Biz bədənimizdə xoşagələn bir istilik hiss edirik. Bizim bədənimiz isti... istidir... Biz başımızda, üzümüzə xoşagələn bir istilik, alnımızda xoş bir sərinlik hiss edirik. Bizim başımız, üzümüz istidir, alnımız isə sərin. Bizim bütün bədənimiz istidir, alnımız isə sərin. Dərindən nəfəs alırıq — hər şey keçib getdi.

6. Biz bədənimizdə bir yüngüllük duyuruq, biz yüngülük. Biz ayaqlarımızda yüngüllük hiss edirik. Bizim ayaqlarımız yüngül... yüngüldür. Biz qollarımızda yüngüllük duyuruq. Bizim qollarımız yüngül... yüngüldür. Elə yüngüldür ki, sanki meh əssə qollarımızı yüngül quş lələyi kimi havaya qaldıra bilər. Bizim bədənimiz yüngül ...yüngüldür. Bizim başımız yüngül... yüngüldür. Bizim üz mimiki əzələmiz, alnımız sərbəst, tam boşdur.

Biz tam yüngüllük, sanki o qədər yüngüllük ki, yüngüllükdən döşəkdən qalxdıq. Çəkisizlikdəki kimi. İndi isə dərindən nəfəs alırıq — hər şey keçdi getdi.

7. Beynim aydın və işıqlıdır. Mən tam sakitəm. Beynimdə olan bütün narahatlıqları silib çıxarmışam. Beynim tam dincəlik, mənə bir rahatlıq verir. Mən tam rahatam. Bədənimdə bu rahatlıqdan xoş bir istilik əmələ gəlməyə başladığını hiss edirəm. Alnımda bir şəh sərinliyi duyuram. Mənim bədənim yüngül, isti və rahatdır. Bədənimin bütün əzələlərini bir-bir hiss edirəm. Ayaq, qarın, döş, bel, qol, çiyin, boyun, üz mimikası əzələlərimi tam hiss edirəm. Onlar istidən tam boşalmışlar, sanki bu boşalmadan bütün bədənim həzz alır.

8. Beynimdə həyatımın gözəl və sevimli bir anını təsəvvür edirəm. Ondan gələn xoş təəssüratdan özümü çox rahat və xoşbəxt hiss edirəm. Bu hissi 4-5 dəqiqə keçirin.

İndi isə “bir” deyib dərindən nəfəs alın, aramla nəfəs verin. “İki” deyib yerinizdə hərəkət edin. “Üç” deyib gözünüzü açın. Siz yüngüllük, gümrəhlik və rahatlıq hiss edəcəksiniz.

Ümumiyyətlə, bu məşqin asanlıqla yadda qalması üçün ümumi məşqin məğzini qısa şəkildə yadda saxlamaq olar.

1. Gözlərimizi bağlayaraq dərindən nəfəs alıb, yavaş-yavaş nəfəs veririk. Tənəffüs hərəkətini 3 dəfə təkrarlayırıq.

2. Diqqətimizi ürəyimizdə toplayaraq onun ritmik döyüntüsünü tənzimləyirik. Bütün seans dərin tənəffüs almaqla və asta-asta nəfəs verməklə müşayiət olunur.

3. Diqqətimizi ayaq barmaqlarımıza toplayırıq.

4. Bədənimizdə ümumi ağırlıq hiss edirik.

5. Bədənimizdə istilik hiss edirik.

6. Bədənimizdə yüngüllük hiss edirik.

7. Beynimizin tam sakitliyini hiss edirik.

8. Beyindən həyatın gözəl və sevincli bir mənzərəsini keçiririk, 4-5 dəqiqə.

9. Ayılma prosesi.

Bütün bu göstərilənləri tam genişliyi ilə məşq etdikcə, yaxşı olar ki, bədənin boşalmasını hər bir orqanın ayrı-ayrı əzələlərində hiss edəsiniz.

Eyni zamanda da hissiyyatları orqanların bir neçəsində eyni vaxtda hiss etməklə seansı qısaltmağa nail olmaq mümkündür. Bu halda əzələlərin boşalmasını daha hissiyyatlı keçirmək olur. Ümumiyyətlə, daha çox məşq etdikcə şərti refleks hissiyyatı yaranır. Bu bəs edir ki, insan dərindən nəfəs alıb verməklə bütün əzələlərinin boşalmasına nail olsun və nəticədə, bədəndə fiziki və psixi boşalma getsin.

İdmanın növündən asılı olaraq diqqətin həmin növdə daha çox işləyən əzələlərin boşalmasına yönəldilməsi daha məqsədəuyğundur. Məsələn, futbolçunun ayaq və bel əzələləri, üzgüçünün çiyin və boyun əzələləri daha fəal işləyir.

Bu məşqlə müstəqil məşğul olmaq istəyənlər çətinliklərlə üzləşirlər. Çətinliklərdən biri odur ki, idmançı bu hissələri tez qazanmaq istəyir, lakin bu mümkün deyil. Ona görə də belə idmançıları başa salmaq lazımdır ki, zəruri hissiyyatların qazanılması uzunmüddətli məşq tələb edən bir prosesdir. Eyni zamanda da idmançını başa salmaq lazımdır ki, bu hissiyyatları qazanmaqla sən başqa idmançılardan artıq hissiyyata və bacarığa nail olacaqsan. Belə izahlar idmançıya başladığı işi sona çatdırmasına kömək edir.

“Azərbaycanda idman psixologiyasının bəzi aktual problemləri” kitabında Autogen məşqin idmançının əsasən özünü sakitləşdirmə və əzələ boşalmasına xidmət edən, digər psixoloji problemlərinin həllinə imkan verən çox xeyirli bacarıq və hissiyyatlarından biri olduğu göstərilmişdir [9]. Sözügedən kitabın müəllifi, Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının psixologiya və pedaqogika kafedrasının dosenti Tomas İsmayılovun autogen məşq haqqındakı izahı belə məşqlərin idmançıya çox vacib olduğunu göstərir və təsdiqləyir. Şəxsən mənim öz güləş məktəbində idmançıların yorğun olduqları vaxtlarda bədən gümrəhliklərinin autogen məşq yoluyla tənziminə nail olmuşam. Bu tənzimləmənin idmançılara həm fiziki, həm də psixoloji cəhətdən nə qədər gözəl təsir etdiyinin şahidi olduğum üçün məşqçilərə və idmançılara autogen məşqin idmanda tətbiqinin vacibliyini məsləhət görürəm.

VII FƏSİL

İdmanda test üsulunun tətbiqi

Həyatını Vətənə fəda etməyə
hazır olan oğullar yetişdirməyə
fədakar müəllimlər lazımdır.

Hər hansı komanda ilə və yaxud idmançı ilə işləməyə başladığında birinci məsələ tanışlıq olur. Komandadakı hər bir idmançı tanışlıq testindən keçməlidir ki, ümumi komandanı təşkil edən idmançılar haqqında təsəvvür yaransın. Bu halda idmançıların dünyagörüşü, təsəvvürü ilə bərabər, bir çox insani keyfiyyətləri də müəyyən edilir ki, onlarla işləyən psixoloqa bu məlumatları bilmək çox vacibdir. Hər bir idman növünə müvafiq testlər tərtib edilməlidir. İdmançı testdən keçəndə onun özü, eləcə də məşğul olduğu idman növü haqqında təsəvvürü yoxlanılır. Bu yoxlamada məqsəd idmançının təsəvvüründə olan çatışmazlıqları aradan qaldırmaq, yaxşı cəhətləri isə daha da artırmaqdır. İdmançının şüurlu surətdə özünü daha aydın görə bilməsi isə onun idmanda kor-koranə inkişafının qarşısını alır. İdmançı mütəxəssisdən özünün çatışmayan cəhətləri haqqında yazılı surətdə təlimat alır. Bu təlimat əsasında məşq yüksək səviyyədə keçirilsə, idmançı az bir vaxtda özündə olan artımı və dəyişikliyi hiss edəcəkdir. Bir çox hallarda idmançılar elə düşünürlər ki, testdən ancaq idman çətinlikləri olanda keçməlidirlər. Əslində, testdən ildə 2 dəfə keçmək məsləhət görülür. Test sualları idmançını narahat edən problemlər olduğu üçün idmançı bu suallara çox ürəklə cavab verir, onu narahat edən suallara nəhayət cavab alacağına ümid bəsləyir. Ümumiyyətlə, yaxşı olar ki, məşqçi vaxtaşırı idmançılarla təkbətək söhbətlər keçirsin, onları narahat edən

suallardan və problemlərdən vaxtında xəbər tutsun, onların həllinə yardımçı olmağa çalışsın. Hətta bu problemlər ailə və məişət zəminində olsa belə. Belə bir fikir formalaşsın ki, məşqçi yalnız idman problemlərini həll etməlidir. Ancaq məşqçi yaşlıdırsa, idmançıya öz övladı kimi baxaraq onun bütün həyatı problemlərini ürəkdən, var qüvvəsi ilə həll etməyə səy göstərməlidir. Problemlər aradan qaldırıldıqda idmançı məşqdə artıq sıxıntılardan və fikirlərdən azad olur, onun məşqlərində bir dönüş yaranır. Əgər məşqçi cavandırsa, yenə də idmançıya qardaşlıq köməyi göstərməlidir. Müəllimin göstərdiyi kömək idmançıda böyük ruh yüksəkliyi və hər çətinliyi dəf etmək bacarığına qadir olmaq hissi yaradır. Bu isə idmanda və idmançıda vacib olan psixoloji cəhətlərdən biridir. İdmançı problemlərini həll edə bilməyəndə özünü zəif və tək sanır. Problemlər çözüldükdən sonra idmançı özünü güclü və arxalı sanır ki, bu da onun idmanda vacib olan inam hissini artırır.

Ümumiyyətlə, “İdmançı yaxşı psixoloji hazırlıqdadır” dedikdə nə başa düşülür?

Mənim qənaətimə görə, psixi hazırlıq insanın əqli ilə ruhundan yaranmış vəhdətin qüvvəsinə deyilir. Belə hazırlıqda əqlin düşüncələri ilə ruhun dediyi üst-üstə düşür və yaxud eyni olur. Nəticədə, böyük inam əmələ gəlir. Məsələn, əgər boksçu mübarizəyə çıxanda “Mən aqressiv olacağam” deyirsə, lakin bunu ruhu ilə duyub bütün varlığından keçirmirsə, bu, tək əqlin və dilin dediyi söz olaraq qalacaq. Deyiləni həyata keçirmək üçün beynin diqtə etdiyini ruha çatdırmaq lazımdır. Bu vaxt ruhun emosional oyanışı bədəndə əqlin mübarizəyə maksimum hazırlığına səbəb olur ki, bu vəziyyətdə idmançı dediyi sözü həyata keçirə bilir. Ümumiyyətlə, idmançını hazırladıqda onun hazırlıq səviyyəsini müntəzəm yoxlamaq lazımdır. Bu, bir neçə yolla həyata keçirilə bilər. Onlardan biri də test üsuludur. Aşağıda sizə təkmübarizlik üçün nəzərdə tutduğum testləri təqdim edirəm.

1. Tanışlıq testi, N 1
2. İdmançının ümumi hazırlıq dərəcəsini təyin etmək üçün test, N 2
3. İdmançının psixoloji hazırlığını təyin etmək üçün test, N 3
4. Yarış testi, qələbənin və məğlubiyyətin səbəbini təyin etmək üçün test, N 4

Bu test sualları və ümumiyyətlə testlər zərurət yarandıqda arta bilər. Testin tərtibində hər idman növü üzrə məşqçi və psixoloq iştirak etməlidir. Mənim təklif etdiyim testlər öz idman növümə - güləşə aiddir ki, bunu da zəruri saydığım 4 testlə sizə təqdim edirəm.

TEST N 1

İdmançının psixoloji xarakterini və intellektual səviyyəsini təyin etmək üçün (Tanışlıq testi)

1. Özün haqqında məlumat və yaxud tərcümeyi-halın.
2. 1 günlük həyat tərzin.
3. Valideynlərindən razısanmı?
4. Müəllimlərindən razısanmı?
5. Dostların varmı? Kimlərdir?
6. Vətən və torpaq anlayışı haqqında nə deyə bilərsən?
7. Bizi yaradan haqqında, dünya haqqında nə deyə bilərsən?
8. “Qurani-Kərim” haqqında nə deyə bilərsən?
9. Əxlaqi varlıq olan vicdan, namus, qeyrət, bərc, dostluq haqqında nə deyə bilərsən?
10. Məhəbbət, ləyaqət anlayışları haqqında nə deyə bilərsən?
11. Xoşbəxtlik anlayışı haqqında nə deyə bilərsən?
12. Komanda haqqında nə deyə bilərsən?
13. Komandada yerin və onun mehriban və güclü olması üçün nə edirsən?
14. Hobbın nədir?
15. Özünü nəzarət haqqında nə deyə bilərsən?
16. Məşqə necə gəlirsən?
17. Dünyaya niyə gəlmişik?
18. Hazırda və idman karyerasından sonra özünü necə görmək istədin?
19. Kitab oxuyursan?
20. Məşq buraxırsan?
21. Məşqdə bütün qüvvəni qoyursan?
22. Ruhunu hiss edirsən?
23. Dərindən özünü necə sakitləşdirirsən?
24. Bu sorğu-sual bizə lazımdır mı?

TEST N 2

İdmançada psixoloji, texniki, taktiki və fiziki hazırlıq dərəcəsini təyin etmək üçün

1. Psixoloji cəhətdən özünü hazır hiss edirsən?
2. Ağlının, ruhunun və cisminin birliyini yaradıb özünü mübarizəyə hazırlaya bilərsən?
3. Mübarizə vaxtı diqqətini lazımi qədər toplaya bilərsən?
4. Mübarizə ruhunu hansı yolla qaldırırsan?
5. Texniki cəhətdən özünü tam hazır hiss edirsən?
6. Ayaq üstə fəndlərin hamısını ustalıqla işlədirsən?
7. Parter vəziyyətində bütün fəndləri ustalıqla işlədirsən?
8. Fəndlərin dəqiqdir, güclüdür?
9. Fəndlərin sürətlidir, aldadıcıdır, cəlddir?
10. Bir fəndlə işləyirsən, yoxsa kombinasiya ilə?
11. Taktiki cəhətdən hücumların qarşısı alınmazdımı?
12. Əks hücumların necədir?
13. Müdafiən necədir?
14. Aldadıcı hərəkətlərin necədir?
15. Fiziki hazırlığından razısan?
16. Sürətindən razısan?
17. Cəldliyindən razısan?
18. Sıçrayışından və partlayışlı hərəkətlərindən razısan?
19. Elastikliyindən razısan?
20. Dözümlülüyündən razısan?
21. Mübarizə reaksiyaların necədir?
22. Rəqibi çaşmağa məcbur edib ondan istifadə edə bilərsən?
23. Fərdi məşqi necə başa düşürsən?
24. Fərdi məşq olmalıdırmı?
25. Ümumi məşqdə irəliləyişini hiss edirsən?
26. Məşq və yarış mübarizələrinin təhlili lazımdır, ya yox?
27. Təhlil bizə nə verir?
28. Bu sorğu-sual bizə nə verdi?

TEST N 3

İdmançının mübarizə psixologiyası (təkmübarizlik)

1. Mübarizəyə özünü — bədənini və ruhunu necə hazırlayırsan?
2. Mübarizəyə hazırlaşanda beynindən hansı fikirlər keçir?
3. Hansı fikir mübarizəyə mane olur?
4. Hansı fikir mübarizəni ruhlandırır?
5. Mübarizədə bütün bacarığını qoya bilirsən?
6. Mübarizəyə çıxanda hansı fikirlə çıxırsan?
7. Rəqiblərini zəiflərə və güclülərə ayırırsan?
8. Mübarizənin bütün gedişində diqqətini toplaya bilirsən?
9. Rəqibin hansı hərəkəti və ya görünüşü səndə həyəcan yaradır?
10. Rəqib xalla qabağa çıxanda səndə həyəcan yaranır?
11. Rəqib xalla irəli çıxanda həmin mübarizəni qalib gəlməyə qadirsənmi?
12. Həyəcanını necə sakitləşdirirsən?
13. Stress vəziyyətinə düşmüşsən?
14. Psixoloji hazırlığın haqqında nə deyə bilərsən?
15. Mübarizəni öz fikrimizlə aparmalıyıq, yoxsa məşqçinin və ya başqasının?
16. Ümumiyyətlə, mübarizəyə necə hazırlaşmalıyıq?
17. Qələbələrinin səbəbini nədə görürsən?
18. Məğlubiyyətlərinin səbəbini nədə görürsən?
19. Mübarizəyə hamı ilə eyni hazırlıqda çıxırsan?
20. Vuruşa nə əlavə etmək istərdin?
21. Vuruşunda nə çatmır?

22. Vuruşunda nə zəifdir?
23. Mübarizənin hansı hissəsi sənə çətindir?
24. Yarışın hansı görüşləri sənə çətin gəlir?
25. Mübarizədə xal aldıqda onu saxlamağa çalışırsan, yoxsa artırmağa?
26. Mübarizədə aldığın xalı nə yolla saxlamağa çalışırsan?
27. Mübarizədə vaxtı hiss edirsən?
28. Mübarizədə diqqətin geniş olur və yaxud dar?
29. Mübarizədə diqqətin daxili, xarici, yoxsa başqa cürdür?
30. Mübarizən və ona hazırlığın haqqında əlavə nə demək istədin?
31. Rəqibi sənə stilində mübarizə etməyə məcbur edə bilirsən?
32. Rəqib sənə mübarizəni öz stilində aparmağa məcbur edə bilər?
33. Bu sorğunun sənə xeyri olacağına inanırsan?

TEST N 4

Qələbənin və məğlubiyyətin səbəbini təyin etmək üçün (Yarış testi)

İdmançının yarışa hazırlığı və yarış dövründəki psixoloji durumu

1. Yarış vaxtını və yerini biləndən sonra səndə yaranan fikir?
2. Məşqlərində qarşıdakı yarış haqqında nə fikirləşirdin?
3. Yarışa gedəcək günün axşamı necə yatdın?
4. Yarışa gedəndə yolda məşğuliyyətin?
5. Çəki vaxtı keçirdiyin hisslər?
6. Yarış zalına daxil olanda duyduğun hisslər öz zalında keçirdiyin arzu və istəyin eyni olurmu?
7. Yarış günü səndə yaranan fikir?
8. Yarış vaxtı səni narahat edən fikir?
9. Görüşlərə hazırlığın haqqında nə deyə bilərsən - birinci və axırıncı görüşlər.
10. Özünü qələbəyə hazır hiss edirdinmi?
11. Səni döşəyə çağıranda nə etməyə getdiyini düşünürsən?
12. Görüşlərdə bütün fikrini cəmləyə bilirdinmi?
13. Mübarizəyə çıxanda səni narahat edən fikir varmı?
14. Mübarizənin gedişində səni narahat edən fikir varmı?
15. Bütün yarış vaxtı sənə ruh verən nə olur?
16. Görüşün fasiləsindən necə istifadə edirsən?
17. Görüşlərarası fasiləni necə keçirirsən, nə düşünürsən, nə edirsən?
18. Nə üçün güləşirsən?
19. Görüşlərin özü haqqında nə deyə bilərsən?
20. Fikrincə, qələbənin səbəbi nə idi?

21. Məğlubiyyətin səbəbi nə idi?
22. Yarışda məşqçinin köməyini hiss edirsən?
23. Komandada kollektivdən razısanmı?
24. Yarışdan nə öyrənib artırdın?
25. Yarışdan hansı hisslərlə ayrıldın?

Bu testləri, mən deyərdim ki, təkmübarizliyin bütün növlərinə tətbiq etmək olar. İdmançının hazırlığının səviyyəsini göstərən və artıran ikinci bir yol da var: Bunu keçmiş imtahanlarda olduğu kimi, bilet götürərək buradakı sualları idmançının cavablandırması yolu ilə də həyata keçirmək mümkündür. Yuxarıdakı test yoxlaması idmançını nəzəri cəhətdən yoxlayan və savadlandıran bir iş üsuludursa, biletlə imtahan idmançının həm nəzəri, həm də praktiki hazırlığını yoxlayan və artıran bir vasitədir. “Artıran” ona görə deyirəm ki, ümumi məşqdə dəqiqlik və düzgünlük kimi fikir verilməsi çətin olan məsələlərə imtahanda tam dəqiqliyi ilə nail olmaq mümkündür.

Mən idmançıları imtahan etmək məqsədilə 25 bilet tərtib etmişəm. Hər bilet 3 sualdan ibarət olmaqla idmanın bütün hazırlıq məqamlarını özündə əks etdirir. Birinci sual idmanın nəzəri, ikinci sual texniki, taktiki, fiziki hissəsinə aid olaraq praktiki yolla cavablandırılırdı. Üçüncü sual isə psixoloji hazırlığa aid olur ki, bu da həm nəzəri, həm də praktiki yolla göstərilirdi. Belə imtahanlar ildə 2 dəfə təşkil edilirdi. Birinci imtahan qış imtahanı kimi ilin axırı keçirilirdi. İkinci imtahan isə yazda, əsasən may ayında dərs ilinin yekununda keçirilirdi. İmtahan beş ballıq sistemlə qiymətləndirilirdi və idmançıya çox böyük həvəs verməklə onun nəzəri və praktiki biliyini artırırdı. Bu artım isə özlüyündə idmançıda özünə və qələbəyə inamını daha da gücləndirirdi. İdmançılar imtahanın suallarını yazıb götürürdülər ki, il boyu öyrənib ona həmişə hazır olsunlar. Bu da onlarda müstəqillik, yaradıcılıq hissini artırırdı. Biletin sualları idmançıların ustalıqına uyğun tərtib olunmalıdır. Düzdür, məşqçilərdən belə düşünənlər də tapılar: Bu test

və imtahanlardansa ona sərf olunan vaxtı məşq etmək məsləhətdir. Ancaq mən belə düşünən məşqçilərə deyə bilərəm: Gecə-gündüz özündən xəbərini olmadan məşq etmək düzgün deyil!.. Yaxşı olar ki, ildə bir və ya iki dəfə düşünüb nəyə qadir olduğunu özün görəsən. Bu halda idmançının özü haqqında düşünmək və özünü dərk etmək bacarığı artır.

İndi isə aşağıdakı imtahan biletlərinin suallarına nəzər salaq.

Bilet 1

1. Neçə güləş növü var? Onlar haqqında qısa məlumat.
2. Bel üzərindən atma fəndindən mümkün kombinasiyalar və onların praktik göstərilməsi.
3. Bizim idmanda məqsədimiz?

Bilet 2

1. Ölkəmizdə bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafı.
2. Kürəkdən atma fəndinin hər bir vəziyyətdən atılması və sayı (praktiki göstərməklə).
3. Azərbaycan idmançısının psixi hazırlığı.

Bilet 3

1. İdman güləşinin və peşəkar güləşin ölkəmizdə yaranma tarixi.
2. Kürəkdən atma fəndinin əks fəndi və müdafiəsi (nəzəri və praktiki göstərməklə).
3. Həkim nəzarəti, zədələrin qarşısının alınması və birinci köməyin göstərilməsi.

Bilet 4

1. Fizioloqi əsaslarla məşq.
2. Güləşdə ayaq üstə rast gəlinən fəndlər və onlar haqqında nəzəri məlumat, praktiki göstərmək.
3. İdmançı qarşıya qoyulmuş məqsədə çatmaq üçün hansı qaydalara riayət etməlidir?

Bilet 5

1. Vətənimizin idmançılarının Avropa, Dünya və Olimpiya oyunlarında iştirakı.
2. Kürəkdən atma fəndinin əsas elementləri və həyata keçirilməsində gözləniləsi əsas qaydalar (nəzəri və praktiki nümayiş).
3. Yarış andı (əzbər söyləmək).

Bilet 6

1. İdmançının buxarxana (sauna), hamam və massac haqqında olan bilgiləri.
2. Fırladaraq atma fəndinin əsas elementləri və fəndin praktiki göstərilməsi.
3. Autogen məşq bizə nə verir, nə üçündür?

Bilet 7

1. Yarış qaydaları və yarışın keçirilməsi?
2. Sinə üstən atmanın əsas elementləri və onun həyata keçirilməsində gözləniləsi əsas qaydalar (nəzəri və praktiki nümayiş).
3. Xəyali məşq bizə nə verir, onun qaydaları?

Bilet 8

1. İdmançının gigiyenik qaydaları haqqında.
2. Fırladaraq atma fəndinə gətirilən mümkün kombinasiyalar (nəzəri və praktiki nümayiş)
3. Güləşmə stilləri və formaları?

Bilet 9

1. İdmançının 1 günlük həyat tərzı və qidası haqqında.
2. Mübarizədə parter vəziyyətindən qaldırmalar?
3. Mübarizəyə fiziki və psixoloji hazırlaşma (nəzəri və praktiki nümayiş, əzbər)

Bilet 10

1. İdmançının ümumi və xüsusi fiziki hazırlığı haqqında.
2. Parter vəziyyətindən çevirmələr və onun formaları real mübarizə şəraitində (nəzəri və praktiki nümayiş).
3. İdmançının qarşıya qoyduğu məqsəd və onlara çatmağın yolları (iş planlarının nəzəri danışılması).

Bilet 11

1. Həftəlik məşqin planı və onun gedişatı?
2. Kürəkdən atma fəndinə gətirən mümkün kombinasiyalar (nəzəri və praktiki nümayiş).
3. İgidlərin həyat yolu və andı (nəzəri və praktiki nümayiş, əzbər).

Bilet 12

1. Fəndlərin gündəlik təkrarında məqsəd, qazanılan və artırılan cəhətlər.
2. Diyirlədən fırlatmaq fəndinin əsas elementləri və onun işlədilməsində gözlənilən əsas qaydalar (nəzəri və praktik nümayiş).

3. Psixoloji gərginlikdə gərginliyin azaldılması qaydaları və özünə əmrlər.

Bilet 13

1. Məktəbdə davranış, müəllimlərə, dərslə münasibət, davamiyyət?
2. Sinə üstən atılan fəndlərə gətirən kombinasiyalar? (nəzəri və praktik nümayiş).
3. Taktika nədir? Taktiki planların qurulması.

Bilet 14

1. Həyatda bir günün və gələcək arzuların haqqında?
2. Güləşimizdə olan fəndlərin sistematikasını (ayaq üstə və parterdə). Onların nümayişi (nəzəri və praktiki).
3. Mübarizənin başlanğıcında, ortasında və axırında işlədilən fəndlər (nəzəri və praktik nümayiş).

Bilet 15

1. Özün haqqında məqsədin və ona çatmağın yolları?
2. Fırladaraq atma fəndinin həyata keçirilməsinin mümkün formaları. Ona gətirən və ondan çıxan kombinasiyalar (nəzəri və praktiki nümayiş).
3. Psixoloji hazırlıq bizə nə verib və onun üstünlüklərini nədə hiss edirsiniz?

Bilet 16

1. Dostların haqqında. Dostluqda hansı cəhətləri üstün tutursan?
2. Sinə üstən atmaların hər bir vəziyyətdən işlədilməsi və ona gətirən, ondan çıxan kombinasiyalar haqqında (nəzəri və praktiki nümayiş).

3. Mübarizəyə hansı hisslərlə çıxırsan? Mənfi və müsbət emosiyaları necə tənzimləyirsən?

Bilet 17

1. Böyüklərə və valideynə hörmət və köməyin haqqında.
2. İki-üç və daha çox xodlu kombinasiyaların nümayişi (nəzəri və praktik nümayiş).
3. Özünün və komandanın psixi hazırlığı haqqında.

Bilet 18

1. İdmançı və yaxud igid andı (əzbər).
2. Parter vəziyyətində olan texnikanın nəzəri və praktiki nümayişi.
3. Məşqi başlayanda və qurtaranda elədiyin psixoloji hazırlıq haqqında.

Bilet 19

1. Əxlaqi anlayışlar olan borc, Vətən, torpaq, məhəbbət, vicdan, namus, ana və sair haqqında fikrin.
2. Ayaq üstə bildiyin fəndlərin nümayişi.
3. Taktiki planların mübarizənin gedişatındakı dəyişiklikləri haqqında.

Bilet 20

1. Milli musiqiyə, təbiətə münasibətin və rolun.
2. Hücum və əks hücum fəndlərinin nümayişi.
3. Mübarizədə vaxtın taktiki plan əsasında bölünməsi.

Bilet 21

1. Həyatda marağın, hobbin və sevdiyin işlər?

2. Güləş vaxtı fəndin işlədilməsində aldadıcı manevrlər və onların nəzəri və praktiki nümayişi.

3. Nəzəri hazırlıq nədir və onun idmanda rolu.

Bilet 22

1. İdmandan sonrakı dövrdə özünü kim görmək istəyərdin? Bunun üçün nə edirsən?

2. Parterdə qaldırmaları və ondan müdafiəni nəzəri və praktik nümayiş etdirmək.

3. Mübarizədə əqlin, ruhun və bədənin vəhdətini yaratmaq haqqında (nəzəri və praktiki nümayiş).

Bilet 23

1. Bədəninizi örtən 14 əsas əzələnin fiziki hazırlıqda işlədilməsi ardıcılığı.

2. Güləş stilləri, onların nəzəri və praktiki nümayişi.

3. İdmanda diqqət və onun rolu.

Bilet 24

1. Gündəlik məşqdə özünə nəzarət və ondan çıxan nəticələr haqqında.

2. Kombinasıyanın açarı və onu yaratmağın yolları (nəzəri və praktiki nümayiş).

3. Psixoloji cəhətdən möhkəmlənmək üçün nə edirsən?

Bilet 25

1. Məşqdən sonrakı bədənin yorğunluğunu götürmək üçün nə edirsən?

2. Görüşünün təhlili — texniki, taktiki, fiziki və psixoloji cəhətdən.

3. Yarış vaxtı görüşlərarası fasilələrdən necə istifadə edirsən?

Əslində, bu suallar bəzi məşqçilərə və idmançılara çox çətin və lazımsız görünə bilər. Lakin suallar idmançının 10-15 illik hazırlıq dövründə öyrənmiş olduğu bilgiler haqqındadır, əgər o, biletlərdəki suallara cavab verə bilmirsə, bəs bütün bu illərdə nə öyrənib? Belə çıxır ki, heç nə. Sadəcə, məşqdə yorulub, evə qayıdıb. Biz bu gün onu deyə bilərik ki, idman dünya səviyyəli hazırlıq tələb edən fəaliyyət növüdür. Bu, ölkədaxili bir idman fəaliyyəti olsaydı, deyərdim ki, hərə özü ilə necə bacarır, yarışsın. Lakin belə deyil, bizim bugünkü hazırlığımız sabah dünya idmanı qarşısında bir imtahanıdır. Ona görə də biz bu hazırlığa dünya səviyyəsində olan bir hazırlıq kimi baxmalıyıq. Əks halda idmanımızı böyük tənəzzül gözləyir ki, onun da yerində bizim vəsaitin gücünə əcnəbi idmançıların yüksəlişini görürəm. Adi bir faktı misal göstərək: Bu gün heç bir məşq zalında davamiyyəti qeyd etmək üçün kitab qoyulmur. Mən öz məktəbimdə pəncərədə dəftərxana kitabı qoymuşdum. Hər bir idmançı məşqə gələndə kitabda adı qarşısında müsbət işarəsi qoymaqla özünü qeydə salırdı. Məşqin axırında isə komandanın kapitanı gəlməyənlərin adı qarşısında mənfi işarəsi qoymaqla məşq buraxanları qeyd edirdi. İdmançılar məşq qurtaranda başqa kitabda isə özlərinə verdikləri qiyməti qeyd edib evə gedirdilər. Beləliklə, hər həftənin şənbə günü bu iki dəftər mənim tərəfimdən uşaqların iştirakı ilə baxılır, davamiyyətə və məşqlərə həftəlik qiymət verilir. Artıq bu, arzuladığı yüksək zirvəyə çatması yolunda idmançıya bir kömək olurdu. Mən bunu etməklə zirvəyə qalxmağın 3 əsas şərtini məşqdə idmançıya aşılaya bilirdim.

1. Məşqə müntəzəm gəlməyi - gündəlik qeyd.

Bu qeydlər idmançının bir həftəlik fəaliyyətinin güzgü kimi təmiz görünüşünü onun özünə təqdim edirdi. Bu da tənbəlləri özlərinə qarşı tələbkarlığa, yaxşılara isə daim yüksəlməyə həvəsləndirirdi. Nəzərə alaq ki, burada psixoloji amil də böyük rol oynayır. İdmançının həftənin axırında müəllimin və uşaqların qarşısında utanmaması üçün məşqə davamiyyət

çox böyük olurdu. Bununla bərabər, uşaqlarda bir-birindən dala qalmaq kimi bəhsəbəhslik hissi onlar arasında məşqə davamiyyəti, demək olar ki, 100%-ə qaldırırdı.

2. Məşqdə bütün qüvvəni qoymağa isə mən idmançıların məşqdən sonra özlərinə qiymət vermələri ilə nail olurdum.

Həftəlik məşqlərin qiymətləndirilməsi idmançada daim yüksək qiymət almaq həvəsini artırır ki, buna da ancaq məşqləri yüksək səviyyədə başa vurmaqla nail olmaq mümkün idi. Bu yolla mən idmançının məşqdə qüvvəsini 100% qoymasına nail olurdum.

3. İdmançıların yüksəlişinin üçüncü səbəbi — onların əxlaqi səviyyəsi isə mənim hər bazar ertəsi və hər məşqdə apardığım nəzəri hazırlıqla formalaşır. Eyni zamanda idmançada yuxarıda qeyd olunan iki hazırlığın özü tələb edirdi ki, bu üçüncü hazırlıq - əxlaq səviyyəsi yüksək olsun. Özünə və məşqinə qarşı tələbkər olan idmançı mütləq əxlaqi cəhətdən də yüksəkdə dayanır. Beləliklə, mən öz məşqlərimdə adi bir dəftərxana kitabında aparılan qeydlərin nə qədər böyük qüvvəyə malik olduğunu, o qüvvənin isə nə qədər böyük idman nəticələrinə gətirib çıxardığının şahidiyəm. Bu deyilənlər heç bir maliyyə qoyuluşu tələb etmir. Burada sadəcə bunu etməyə qadir olan, özünə və işinə tələbkər yanaşan məşqçinin fəaliyyəti lazımdır.

İdmançılar ustalaşdıqca hətta onların hər birinin öz gündəliyi yaranmalıdır. Bu gündəlikdə onların məşq planı, yarışda iştirakı və görüşləri, eləcə də fiziki, texniki və sair normativləri haqqında qeydləri öz əksini tapmalıdır. Bu qeydlərin aparılması və ona dəqiqliklə əməl olunması idmançada daha gənc yaşlarından işini planlaşdırmaq bacarığını formalaşdırır. Aşağıda idmançının bir neçə qeyd formasını sizə təqdim edirəm.

İdmançının fərdi məşq planı 2007/2008-ci dərs ili üçün

Cədvəl № 4

Tarix saat	Məşqin mövzusu	Məşqin Miqdarı Və yükü	Məşqin Məqsədi	Məşqin üsulu	İdmançının əhval-ruhiyyəsi	Məşqçinin Göstəri tişi	Qiy mət

İdmançının yarışda iştirakı

Cədvəl № 5

	S/s
	Tarix, vaxt
	Yarışın adı, yeri
	İdmanın növü
	Çıxışların sayı, nəticə
	Tutduğu yer
	Yarışın şəraiti və psixoloji vəziyyət
	Çatışmazlıqlar -- texniki, taktiki, fiziki və psixoloji. (Yarışdan çıxan nəticə əsasında)
	Yarışda iştirakdan çıxan nəticələr
	Özünə qiymət

İdmançının öz artımını təyin etmək üçün normativlərin qeydiyyatı

Cədvəl № 6

Hazırlığın növü	Yoxlama hərəkətləri	Tarix Nəticə
Fiziki hazırlıq	Sprint qaçışı 100 metr Təkənlə uz.tullanmaq Paralel tirləndə dartinma Və sair	01.09.2008-0,8 saniyə 01.09.2008-2m 01.09.2008- 50 dəfə
Texniki hazırlıq	Arxaya əyilərək atma 2dəq. Manikenlə Bel üzərində atma 2 dəq.manikenlə Firlanmaq atma 2 dəq. Güləşçi ilə Və sairə	01.09.2008-70 dəfə 01.09.2008 -55 dəfə 01.09.2008- 60 dəfə
Taktiki hazırlıq	Hücum bacarığının nümayişi Əks hücum bacarığının nümayişi Aldadıcı bacarığın nümayişi	01.09.2008 – 2 dəq. -4 qiym. 01.09.2008 – 2 dəq. -3 qiym. 01.09.2008 – 2 dəq. – 4qiym.
Psixoloji hazırlıq	Mübariziyə çıxmaq hazırlığı Diqqəti yığmağ nümayişi Ruhi - əqli – fiziki birliyi nümayiş Və sairə	01.09.2008 – 2 dəq. -4 qiym 01.09.2008 – 2 dəq – 3 qiym. 01.09.2008 -2 dəq – 3 qiym.
Nəzəri hazırlıq	Hazırlığın məqsədi İdmançının tam hazırlığı İdmançının həyatda rolu Və sairə	01.09.2008 – 2 dəq – 5 qiym. 01.09.2008 – 2 dəq. – 4 qiym. 01.09.2008 – 2 dəq. – 4 qiym.

VIII FƏSİL

Xəyalən məşq

Ruhunu hiss et ki, dünyanı hiss
edəsən.

Dünyanı hiss et ki, özünü hiss
edəsən.

Xəyalən məşq — idmançının etdiyi və edəcəyi hərəkətlərin xəyalından keçirilməsi yolu ilə təsəvvür edilməsidir. Xaricdə məşhur idmançılar öz hazırlığında xəyalən məşqlərə də yer verirlər. Onlar təsdiqləyirlər ki, bu məşqlər onların yüksək idman nəticələri göstərmələrinə çox böyük kömək göstərir. Məşhur basketbolçu Pet Maraviç öz söhbətlərində deyir ki, o hərdən hətta bütöv bir oyunu xəyalından keçirərək öz oyununun çatışmayan cəhətlərini təyin edir. Bütün ağır atletlər çıxışa getməməsindən qabaq öz xəyallarında görəcəkləri işi təsəvvürlərinə gətirirlər [1].

Lakin bütün bunlara baxmayaraq, çox az sayda idmançı bu məşqdən istifadə edir. Bəzi idmançılar xəyalən məşqi bəyənmir və onun nəticəsiz olduğunu deyirlər. Buna səbəb idmançının bu məşqin spesifikasına düzgün riayət etməməsi ola bilər.

Mən xəyalən məşqə üstünlük verirəm. Xəyalən məşqin nə olduğuna bir daha geniş izah verək. Bu zaman sanki hər hansı bir subyekt xəyalında özünü çox aydın görərək hərəkətlərinə qıraqdan tamaşa edir. Sanki idmançının başına bərkidilmiş kinokamera onun hər bir hərəkətini çəkir və lazım olanda onun özünə göstərir. Əslində, bu çox yaxşı bacarıq və hissiyyatdır. Lakin təəssüf ki, az idmançılar insanın bu qabiliyyətindən bəhrələnilir. Ümumiyyətlə, bizim idmanda mən deyərdim ki, bu haqda təsəvvür çox azdır. Mən öz məşqlərimdə şənbə günlərində xəyal güləşlərinə geniş yer verirdim. Hətta idmançılara ev tapşırığı verirdim ki, evdə özləri sərbəst xəyal güləşləri təşkil etsinlər və bu güləşləri

əsasən uduzduqları rəqibləri ilə keçirsinlər. Eyni zamanda təsəvvürdə hər hansı xarici idmançı ilə, hətta zənci ilə belə güləşdiklərini təsəvvür etsinlər. Bu halda onlara tapşırıq verirdim ki, bu məşqə başlayanda radionu da yanlarına qoyub xarici dalğanı tutsunlar və bu məşqi xarici dildə danışan radionun səsi altında keçirsinlər. Bunda məqsəd idmançının yarış vaxtı olan səs-küydən ayrılmaq, həmçinin güləşi hiss etmək bacarığını artırmaq idi. Burada səsdən ayrılmağı bacarmaq idmançının diqqətini bir yerə toplamaq bacarığının yüksək olduğunu göstərir. İlk aylarda heç kəs səsdən ayrılı bilmədiyini deyirdi. Lakin 3-4 aydan sonra idmançılar bir-bir buna nail olduqlarını bildirməyə başladılar. İdmançılar təsdiqləyirdilər ki, onlar hərəkətlərində avtomatizmin, dəqiqliyin artdığını və səhvin azaldığını hiss edirlər. Bunu mən özüm də görürdüm. Onlar hətta cümə günü — güləş günü keçirdikləri görüşləri özləri təhlil etmək üçün onu evdə mütləq xəyallarından keçirirdilər. Görüşləri müstəqil təhlil etmək bacarığı isə onlarda daha çox sərbəstlik və müstəqillik yaradırdı. Hər bir uğursuzluğa əqlən və real yanaşırdılar. Onlar müvəffəqiyyətsizliyin səbəbini özlərində və məşqlərində axtarır tapır və aradan qaldırırdılar. Deməyə ehtiyac yoxdur ki, elədiyi hərəkətdə buraxdığı səhvi görə bilən və bunu aradan qaldıran idmançı yalnız irəliləyəcək və nəticələrini yaxşılaşdıracaq. Yənə də əgər idmançı səhvlərini özü görmürsə və onları düzəltmirsə, deməli, səhvlər həmişə qalacaq, idmançı isə bir yerdə addımlayacaq, heç vaxt artmayacaq.

Etiraz edib deyə bilərlər ki, idmançının səhvlərini görməsi üçün məşqlərini videokamera ilə lentə alıb ona göstərmək də mümkündür. Ancaq idmançının öz səhvlərinə videolentdə tamaşa etməsi ilə oturub öz çıxışını xəyalən diqqətlə izləməsi arasında böyük fərq var. Videoçəkilişə film kimi baxılırsa, xəyalən baxışa, mən deyərdim, idmançının həm gözləri baxır, həm də beyni. Bu, ikitərəfli təhlil daha güclüdür. Daha yaxşı olardı ki, idmançı xəyalən keçirdiyi yarış-görüşünü

təhlil edəndən sonra video çəkilişdə olan həmin görüşə yenidən baxıb müqayisələr aparsın və məşqçi ilə təhlili bir yerdə dəqiqləşdirsin. Bu nəticə daha düzgün və dəqiq olardı.

İdmançının öz görüşlərini müstəqil təhlil etməsi onda mübarizənin gedişatının bütün incəliklərini peşəkar səviyyədə hiss etməsinə gətirib çıxarır. Bununla da o həm gözəl idmançı kimi inkişaf edib artır, həm də gələcəyin peşəkar məşqçisi kimi formalaşır. Ümumiyyətlə, insanın idman aləmində yüksək nəticələr qazanması üçün yeni yollar açması heç də təzə bir şey deyildir! Bu yollardan biri də xəyalda keçirilən məşqlərdir. İnanıram ki, bu üsul da işləndikcə, yaradıcı məşqçilərin və idmançıların əlavələri nəticəsində nisbətən təzə məşq üsulu kimi özünün yeni nəticələrini göstərəcəkdir. Xəyali məşq zamanı gördüyümüz işlə bağlı olan bütün bədən əzələlərimiz də oyanır və iştirak edir. Məsələn, top olmadığı halda biz gözüümüzü yumub ayağımızla topu necə vurduğumuzu təsəvvürdə canlandırdıqda yerimizdən hərəkət etməsək də, topun real vuruşunda iştirak edən bütün əzələlər zərbə vaxtındakı aldığı impulsu alır. Belə halda beyindən əzələyə gələn impuls eyni koordinasiya ilə və real vaxt tezliyi ilə əzələyə çatır ki, nəticədə, insan sanki reallıqda olur. Xəyali məşqlərdə yaranan tezliklər və sürət insanın hərəkətlərinin, reallıqda olduğu kimi, beyin sürəti ilə həyata keçirilməsinə gətirib çıxarır ki, bu da idmanda çox böyük şərtidir. Adətən, reaksiyanın sürətinə görə, bədən beyindən geri qalır. İdmançının bədəninin sürətinin beyninin sürətinə çatması isə böyük nəticə və yüksək bacarıq nümayiş etdirmək deməkdir. Buna isə illərlən yorulmadan, düzgün çalışmanın nəticəsində nail olmaq mümkündür. Xəyali məşqdən əsasən gimnastikada, üzgüçülükdə, suya tullanmada daha çox istifadə edirlər. Bu idman növlərində çıxış zamanı fikirləşməyə vaxt qalmadığı üçün idmançı öz hərəkətlərini təkrarlamamışdan qabaq xəyalən fikrindən keçirir. Bu da ona hərəkətin daha dəqiq və təmiz yerinə yetirilməsinə kömək göstərir.

Elmi tədqiqatlar nəticəsində müəyyən olunmuşdur ki, sadə hərəkətlərdən tutmuş mürəkkəb hərəkətlərin öyrənilməsinədək xəyali məşq çox böyük fayda verir. Hətta güllə atıcılığında da bu məşqin gözəl nəticə verdiyi sübut edilmişdir. Yüngül atletikanın 3 təkənli tullanmaq növündə iki komandanın göstəriciləri müqayisə edilmişdir. Birincilər tullanmamışdan qabaq xəyalən məşq etdikdən sonra real məşqə başlamışlar. İkincilər isə yalnız real məşq etməklə kifayətlənmişlər. Birincilərin nəticələri ikincilərinkindən daha yüksək olmuşdur. Ümumiyyətlə, idmançıda görmə yaddaşının güclü olması onun yaxşı cəhətlərindən biridir. Məsələn, əgər sənə desələr ki, zalda basketbol üzrə komandanın və rəqib komandanın oyunçularına baxıb yerləşmələrini çək, sən bunu çox asanlıqla yadda saxlayıb çəkərsən. Lakin məlum olacaq ki, sən ancaq yarışda heyətin əsas üzvlərinin yerləşmə yerini və oyunda əsas keçidlərdə manevrlik törədə biləcək oyunçuları çəkmişən. Əslində, belə də olmalıdır. Oyunda real çətinlik yaratmayacaq oyunçulara diqqət sərf etməyə ehtiyac yoxdur. Onu deyə bilərəm ki, idmançı nə qədər təcrübəli olsa da, ona yarış şəraitində özünü idarə etmək bacarığı öyrədilməyibsə, o bunu heç vaxt özü müstəqil olaraq bacarmayacaq.

Tədqiqatlar təsdiqləyir ki, xəyali məşq idmançıya öz mübarizəsini daha dəqiq təhlil etməyə kömək göstərir. Bu halda o, xəyalında istədiyi anı saxlayıb hərəkətinin düzgünlüyünə özü qırıqdan baxır və səhvlərini görür. O, hətta öz hərəkətlərini yavaşltmaq bacarığına da malik olur ki, bu anda da hər şeyi daha aydın görə bilir. Xəyali məşqdə idmançı diqqətinin düzgün yönəldiyini dəqiq müşahidə etməyə qadir olur. Bu halda onun diqqətinin əsas diqqət tələb edən nöqtədən yayınmasını və diqqət tələb edilməyən nöqtəyə toplanmasını özü aydın görüb müşahidə edir. İdmançı bunları özü görüb nəticə çıxartdıqda mübarizələrində və oyunlarında avtomatik olaraq həmin səhvləri daha təkrarlamır. İdmançıda səhvlərini göstərmək və düzəltmək bacarığını artırmaq üçün ona müəyyən

incəlikləri də başa salmaq lazımdır.

Olmuş bir hadisə barədə söhbət açmaq istəyirəm: Bir komandaya xəyali məşq etməyi və həmin məşqlə mübarizə bacarığının yollarını müntəzəm təkmilləşdirməyi təklif etdim. “Biz bunu bilirik”, — deyə məşqçi təklifimdən boyun qaçırdı. Mən hiss etdim ki, məşqçi nəzəriyyəni bilməklə praktiki işləməyin fərqi anlamır. O düşünür ki, əgər bir şey haqqında eşidibsə, deməli, artıq onu bilir və elə bu da kifayətdir. Lakin əsas məsələ biliyi real işə çevirməkdən ibarətdir. Həyatda yenilikdən qorxmamaq hissi isə tək-tək insanlara xasdır. Hamı həyata keçirəcəyi işdən bir möcüzə gözləyir. Lakin dərək etmirlər ki, möcüzəni sən özün öz işinlə göstərməlisən.

Bir çox idmançılar yarışda buraxdıqları səhvləri isti-isti görməkdən ötrü çıxışlarından sonra onu xəyalən beyinlərindən keçirirlər. Mən hətta yetirmələrimə deyirdim ki, cümə günü — güləş günü məşqdən sonra evdə öz güləşlərini beyinlərindən keçirsinlər. Həftənin şənbə günü isə məşqdə onların hər birindən çıxardıqları nəticə haqqında danışmalarını təklif edirdim. Bacarıqlı idmançıların öz məşqlərini təhlil etmələri o biri uşaqlara da öz təsirini göstərirdi. Nəticədə, bütün komanda xəyalən məşqi öz beynindən keçirirdi. Ümumiyyətlə, idman aləmində, xüsusilə də yeniyetmələr arasında heç bir işdə bir-birindən dala qalmamaq həvəsi çox böyükdür. Bütün idman növlərində əsas diqqət nöqtəsi var ki, ona da idmançı öz diqqət və bacarığını daha çox yönəltməlidir. Tennisdə topun raketka ilə vurulması, üzgüçülükdə dəqiq və tez dönmək, suya tullanmaqda və gimnastikada hansısa hərəkətin texniki olaraq dəqiq yerinə yetirilməsi əsas diqqət tələb edən məqamlardır. Bütün bu diqqət tələb edən ən əsas məqamlar, demək olar ki, bir neçə saniyə vaxt tələb edir. Əgər sənin məqsədin çatdığı səviyyəni saxlamaq yox, əksinə tez bir zamanda onu yüksəltməkdirsə, onda sən öz texniki və taktiki bacarığında yeniliklər etməlisən. Yalnız daha mürəkkəb və daha effektiv yeniliyin hesabına idmançada irəliləyiş ola bilər.

Xəyalı məşqi keçirdikcə idmançıda informasiyaları tez alıb təhlil etmək, həmçinin informasiyaların lazım olanını və olmayanını ayırmaq bacarığı artır. Belə bacarıqlara malik idmançı çıxışında ona mane olan və qıcıqlandıran səbəblərdən də yaxa qurtara bilir. Ümumiyyətlə, mən deyərdim ki, xəyalən məşq nəinki yalnız idmanda, həmçinin incəsənətdə, səhiyyədə və s. digər sahələrdə insanın görəcəyi işin, edəcəyi hərəkət koordinasiyasının dəqiqliyini izləməkdə və tənzimləməkdə insana çox böyük kömək göstərə biləcək bir üsuldur. Bununla da insan elədiyi və edəcəyi hərəkəti özü görməklə onun səhv və düzgün cəhətlərini seçərək artıq gələcək addımlarında düzəliş etmiş olar ki, bu da onda düzgün hərəkət koordinasiyasının yaranmasına gətirib çıxarar. Xəyalı məşqdən, əsasən, iki məqsəd güdülür. Birincisi, beyində gedən sürət və bacarığın bədəndə real təkrarına nail olmaq. İkincisi, çıxışdan sonra onu təhlil edib səhvlərin və çıxışa mane olan səbəblərin təyini.

Öz məşqçilik təcrübəmdə rastlaşdığım bir hadisə ilə sizi tanış edim: İdmançılara kombinasionaları əzbərləyib işləmək üçün bir proqram verdim. Onların hazırlığını yoxlayanda əvvəlcə proqramı əzbər söyləyib sonra hərəkətlərin təkrarı ilə göstərmələrini tələb etdim. Mən belə bir mənzərənin şahidi oldum: Hansı idmançı əzbərlədiyi proqramı çaşmadan, çox inamla, iti sürətlə söylədisə o, hərəkətlərini də dayanmadan, çox inamla və sürətlə başa vurdu. Lakin hansı idmançı əzbərlədiyi proqramı bir və ya iki yerdə çaşaraq mənim köməkliyimlə düzəldib başa vurdusa, praktiki hərəkətdə də həmin idmançı eyni yerlərdə hərəkətini saxlayaraq ani fikirləşəndən sonra davam edirdi. Beləliklə, beyindəki lənglik onun bədənindəki hərəkətində də inamsızlıq kimi özünü büruzə verdi. Qırıqdan baxanda onun hərəkətində inamsızlıq və lənglik açıq-aydın hiss olunurdu. Xəyalən məşqin bizə özümüzü görməyə imkan verməsi isə bu inamsızlığı aradan götürə bilməyimizə çox böyük kömək göstərir.

Ümumiyyətlə, idman nəticələri daim yüksəldiyinə, idman

yükü və mübarizəsinin gərginliyi getdikcə artdığına görə tələb olunur ki, idmançının ustalığını artırması üçün müasir idmanın tələblərinə cavab verən yeni məşq üsulları axtarılıb tapılsın. Əks halda idmançı sürətlə artan gərginliyə və yüksək ustalıq tələb edən bacarığa uyğun hazırlığa qadir ola bilməz. Mən bu yeniliklərdən birini — xəyalı məşqi çox vacib sanaraq onun idmanımızda tətbiqini məsləhət bilirəm. Ümumiyyətlə, beynə və yaradıcılığa sərbəstdik vermədən böyük nailiyyətlər qazanmaq mümkün deyil. Əgər bu gün biz usta idmançılarımızdan hər hansı birinə öz çıxışını təhlil etməsini xahiş etsək, o bunu bacarmayacaq, çünki bu təhlil ona öyrədilməyib. Hətta gündəlik məşqin hazırlıq hissəsini belə müstəqil icra edə bilməyəcək. Çünki müstəqil işləməyə öyrəşməmişdir və bu səbəbdən də beyində gedən kütəşmə ona gündəlik etdiyi bir işi müstəqil yerinə yetirməyə imkan verməyəcək. Bu onu göstərir ki, hər bir işin müstəqil və beynindən idarə edilməsi inkişafa, idarə olunaraq yerinə yetirilməsi isə passivliyə gətirib çıxarır. Belə idmançı hər bir işin hazırlığını gözləyir ki, nəticədə, o özünə və qüvvəsinə inamını itirir. Lakin idmançı işində araşdırmalar apararaq ona yaradıcılıqla yanaşanda, öz işinin nə qədər maraqlı və ümidverici olduğunu görəndə qüvvəsini yeni, maraqlı bir üsulla sınağa həvəsi artır.

Belə axtarışlar idmançıya və məşqçiyə həmişə lazımdır. Ölkəmizdə 17-23 sentyabr 2007-ci ildə Yunan-Roma və sərbəst güləş üzrə keçirilən dünya birinciliyinin nəticəsi bizim milli idman növü saydığımız güləşin bu gün hansı səviyyədə olduğunu göstərən bir güzgüdür. Bu onun nəticəsidir ki, dədə-babadan miras qalmış güləşimizə bu günə kimi heç bir yenilik tətbiq edilməmişdir. Belə kədərli vəziyyət güləşin artıq güc mübarizəsindən çıxıb ağır mübarizəsinə keçdiyini bu günə qədər başa düşüb öz hazırlığında müvafiq dəyişikliklər etməyən mütəxəssislərimizin işinin acı bir göstəricisidir. Yeniliklər isə ancaq bir məşqçini digəri ilə əvəzləməklə bitmişdir. Bu da məşqdə yox, kadr məsələsində yeniliklə nəticələnib.

Beləliklə, mütəxəssislərimizin öz müvəffəqiyyətsizliklərinin səbəbini bilməmələri gülüşimizə ciddi ziyan vurmuşdur. İndi də çıxış yolunu əcnəbi məşqçilərin bu işə cəlb edilməsində görürlər. Düşünürəm ki, bu, komandanın milli ruhunu aşağı endirəcək. Məşqlərin rus dilində aparılması isə uşaqlara azərbaycanlı olduqlarını unutturacaq. Başlanan proses bir neçə ilə gülüşimizin məhvi ilə nəticələənəcək. Uşaqlıq illərində mən eşidəndə ki, hansısa ölkənin komandası başqa ölkələrdən gələn oyunçulardan ibarətdir, buna təəccüblənirdim. Bunun səbəbini soruşanda böyükklər belə izah verirdilər: “Həmin ölkənin pulu çoxdur, milləti idmanla məşğul olmaq istəmir, ona görə də dövlət pul verib başqa ölkələrdən idmançı gətizdirir. Heç vəchlə yol vermək olmaz ki, bizim ölkəmizdə də belə vəziyyət yaransın.

Mən bu kitabda dəfələrlə qeyd etmişəm ki, xalqım kifayət qədər işgüzar və qəhrəman xalqdır. Fikrimcə, güləşdə olan mütəxəssislərimizin gücünü bir yerə toplayıb ona mənə vermək lazımdır.

Mən yenə də özümə və idmanımızın gələcəyinə inanaraq bu kitabı və bu sözləri yazıram: İdmanımız ayağa qalxsın, idmançılarımızın siması və adı bizi sevindirsin.

IX FƏSİL

İdmançının böyük qələbələrinin səbəbi Yarış göstəricilərinin təhlili və özünəqiymət

Yarış idmançının xüsusi psixoloji gərginlik şəraitində hazırlığını özündə əks etdirən bir güzgüdür.

Ümumiyyətlə, idmançını böyük qələbəyə 2 əsas yolla hazırlamaq lazımdır.

1. Mənəvi
2. Xüsusi

Mənəvi hazırlıq bütün idman növləri üçün eynidir. İdmançada xeyriyyəçilik və qayğıkeşlik hissinin artırılması, həyata keçirdiyi hər bir işi, hətta qazandığı hər hansı titulu və adı özü üçün yox, Vətən, xalq və nəhayət, insanlıq üçün qazandığını ona aşılamaq lazımdır. İdmançada onu əhatə edən hər bir canlı və cansız məhəbbət hissi yaratmaq vacibdir. İdmançıya qurub-yaratmaq, bununla da həyatda yaşadığı müddətdə nə qədər mümkünsə dərin iz qoymaq hissini vermək lazımdır. Göstərdiyim bu mənəvi güc idmançıya həm nəzəri, həm də praktiki cəhətdən çatdırılmalıdır. Bunu yaratdığım “İgid” güləş məktəbinin idmançılarına praktiki olaraq keçdiyim hazırlıq dövrü ilə sizi tanış edəndə görə biləcəksiniz.

Xüsusi hazırlığa gəldikdə isə idmançının psixoloji, texniki, taktiki, fiziki və nəzəri hazırlığı nəzərdə tutulur. Bu hissədə ancaq yüksək səviyyəli, dünya səviyyəsində məşqlərdən söhbət gedə bilər. Əks halda beynəlxalq yarışlarda qalib gəlmək mümkün deyil.

Dediyimiz kimi, yarış hazırlığımızın praktiki imtahanı və yaxud güzgüsü saysaq, yarışdan sonra orada etdiyimiz çıxışları təhlil edib qiymət verməliyik. Bu təhlil mütəxəssisin, məşqçisinin və idmançının iştirakı ilə aparılmalıdır. Ümumi tədqiqat qurtarandan sonra, yaxşı olar ki, idmançı özü öz düşüncələri ilə çıxışını bir daha təhlil etsin və öz-özünə qiymət versin. Deyilən təhlili əsasən psixoloji aspektdən aparmaq daha düzgündür. İdmançının iştirakının təhlilinə yarışda mübarizəyə qatıldığı dövrdən yox, artıq yarışın yerini, gününü və saatını bildiyi vaxtdan başlamaq lazımdır. Mən ölkənin bir idman növünün yığma komandası ilə apardığım psixoloji söhbətlərin birində onlara belə sual verdim:

— Eşidəndə ki, 2008-ci ilin olimpiya oyunları Pekində keçiriləcək, hansı biriniz ürəyinizdən “Mən orada iştirak edəcəyəm və çempion olacağam” arzusunu keçirdiniz?

Qarşımdakılar yüksək səviyyəli usta idmançılar olsalar da, sualım cavabsız qaldı. Mən onlara bəzi izahlar verəndən sonra idmançılardan biri özündə hünər taparaq belə cavab verdi:

— Müəllim, qoy sentyabrda lisenziya turnirində qalib gəlib lisenziya qazanaq, sonra dediyinizi arzulayırıq.

Heç vaxt düşünə bilməzdim ki, yeniyetmə iştirak edəcəyi yarışda çempion olacağını arzulamasın. Ancaq usta idmançıların belə arzusuz və hissiyatsız olmaları məni çox narahat etdi. Yorulmağa yönəlmiş məşqləri onların sadəcə icraçılara çevrilmələrinə gətirib çıxarmışdı. Mən bunun əyani şahidi oldum. Mən deyirdim ki, bu, faciəvi bir haldır. Belə vəziyyət bir aya və yaxud bir ilə yaranmış vəziyyət deyildir. Bu, idmançının məşqə başladığı dövrdən düzgün qurulmayan səhv məşq planının və hazırlığının nəticəsidir. Mən deyirdim ki, bu idmançıların ruhunu, arzusunu və düşünmək bacarığını geri qaytarmaq çox çətin məsələdir, lakin mümkündür. Göstərdiyimiz misalda əgər idmançı ən sadə bir suala cavab tapa bilmirsə, onun mürəkkəb, dəyişən vəziyyətlərdə cəld və iti qərar çıxarıb fəaliyyət göstərə biləcəyinə inanmaq çox çətindir.

Yadımdadır, 1980-cı il Moskva Olimpiadasından sonra

olimpiya çempionları haqqında rəngli kitablar buraxıldı. Bu kitabların üzərində idmançının şəkli, adı, soyadı, eyni zamanda “Olimpia qəhrəmanları” sözü yazılmışdı. Mən həmin kitabların hamısını aldım. Məqsədim bu qəhrəmanları çempion edən səbəbləri öyrənmək idi. Onlardan biri məşhur üzgüçü Viktor Salnikov idi. O vaxtlar belə qəhrəmanları böyük əmək kollektivlərində görüşlərə, orada təəssüratlarını bölüşməyə aparırdılar. O, görüşlərinin birində öz təəssüratlarından belə bir fikir ifadə edib: Mən biləndə ki, olimpiadada iştirak edəcəyəm dörd il qabaqcadan həyatımı planlaşdırdım. Mən bu dörd ildə hər dəqiqəmdə və hər saniyəmdə nə edəcəyimi bilirdim və bu plandan qırağa çıxmırdım. Hətta ad günləri olan dostlarım məni dəvət edəndə və mən getməyəndə məndən inciyirdilər. Dörd il mən həyatımda ürəyim istəyən işi görmədim. Lakin planlı surətdə məqsədimə doğru inamla addımladım və nəticədə, məqsədimə çatdım. Bundan sonra məndən inciyən dostlarım səhv etdiklərini başa düşdülər.

Onu demək istəyirəm ki, bu gün bizdə elə bir məşqçi və ya idmançı yoxdur ki, həyatını belə şüurlu şəkildə məqsədə çatmaq üçün planlaşdırıb inamla irəliləsin. Buna yüksək intellekt, böyük ruh, möhkəm iradə lazımdır.

Zənnimcə, ilk olimpia çempionlarımız haqqında belə bir kitab buraxılısaydı və onlar özlərinin olimpia çempionu olmalarının səbəbini izah etsəydilər, bu, gənc idmançılarımıza məktəb yolu olardı. Çempionlarla idmançılar arasında görüşlər isə hər bir idmançının ürəyində arzu işığı yandırardı ki, onlar da gələcəyin, məsələn, Zemfırası, Namiqi, Fəridi olsunlar. Əgər biz belə psixoloji incəliklərə fikir verməsək, idman aləmimizə psixoloji hazırlığı daxil edə bilməyəcəyik ki, bunsuz da böyük idmanda qələbə yoxdur. İdmançının əsas təhlil sahəsi onun yarışlardakı həm məğlubiyyət, həm də qələbə görüşləridir. Hər bir görüş tədqiq və təhlil edilməlidir. Nəticələr isə ümumi komandadaxili və ölkədaxili olaraq komandaların məşq planına daxil edilməlidir. Mən tədqiqi 2 dövrə hissədən ibarət görürəm.

1-ci dövr: yarışa qədər olan dövr,

2-ci dövr: ayrı-ayrı görüş müddətləri.

Tədqiqi idmançının aşağıdakı test suallarına cavab verməsi ilə aparmaq olar. Ölkədə belə test tədqiqatları aparılmadığı üçün mən öz komandamda 1995-ci il 19-20 yanvar tarixində şəhidlərin xatirəsinə həsr etdiyim “Xatirə” turnirinin görüşlərindən birinin təhlili ilə sizi tanış edəcəyəm. Əvvəla, yarış 19-20 yanvar tarixində keçirildi. Yarış müddətində 200 nəfərdən yuxarı iştirakçıya və məşqçilərə şəhidlərin xatirəsinə ehsan yeməkləri verildi. Yarışın mükafatları və ehsan yeməkləri “İgid” güləş klubunun hesabına təşkil olunmuşdu. Ancaq 1996-cı ildə şəhidlərin xatirəsini yad etmək məqsədilə keçirdiyim yarış mənə yeni ideya verdi: Bu yarışı xeyriyyəçilik devizi altında keçirmək. Bütün ölkənin gənc idmançıları yığıb şəhidlərin ruhunu sevindiririksə, çalışmalıyıq ki, onların ailələri də bunu duysunlar və az da olsa təsəlli tapsınlar. Xeyriyyə yarışını Suraxanı mədəniyyət sarayında təşkil etdim. Suraxanı Rayon İcra Hakimiyyətinin sabiq başçısı, professor Hacıbala Abutalıbov yanvarın 19-20-də şəhidlərin xatirəsinə ehsan verdi. Xeyriyyə məqsədi ilə keçirilən yarışda qoyulmuş qutuya iştirakçılar və tamaşaçılar pul atırdılar. Yarışın axırında qutu nümayəndələrin iştirakı ilə açıldı, orada toplanan 720 000 manat (köhnə pulla) pul vəsaiti Suraxanı Rayon İcra Hakimiyyətinin nümayəndəsinin iştirakı ilə şəhid ailələrinə paylandı. Yarışın keçirilməsində məqsəd idmançılarda və gənc nəşildə vətənpərvərlik və xeyriyyəçilik ruhunu artırmaq idi. Mən göstərmək istəyirdim ki, yalnız mədəniyyət işçiləri və sənətkarlar xeyriyyəçi olmurlar. İdmançılar da xeyriyyəçilik edə bilərlər. Hesab edirəm ki, idmançı xeyriyyəçilik etsə, onun mübarizə ruhu daha çox artar.

Təəssüflər olsun ki, sonradan bu işi davam edən olmadı. Zənnimcə, biz öz psixoloji hazırlığımızı möhkəmləndirməyə xeyriyyəçilikdən başlamalıyıq. Psixoloji hazırlığın başında mənəvi saflıq durur. Bu yarışı “Xeyriyyəçinin böyüyü, kiçiyi olmaz” devizi altında yüksək səviyyədə başa vurdum. Bununla

mən idmançılara başa saldım ki, hər birimizin köməyi az və çoxluğundan asılı olmayaraq bizi şərəfli hissə, xeyriyyəçilik hissinə yaxınlaşdırır. Bu, gənc nəsə çox lazımdır. Qoy gənc nəsə böyüdükcə həmin ruh da böyüsün, gəncləri Vətənin qurub-yaradan və yaşadan oğul-qızlarına çevirsin. İnanıram ki, ölkəmizdə bu yarış yenidən təşkil edən, onun vüsət almasına kömək göstərən insanlar tapılacaq, yarışın nəticələri isə öz bəhrəsini verəcək.

Qarşıdakı 2008-ci il Pekin Olimpiadasında medalsız qalmaq qorxusu məndə belə bir hissi daha da gücləndirdi: Dövlətimizin idmana bu qədər xərc çəkməsinin müqabilində biz ancaq yüksək nəticələr göstərməliyik. Bunun üçün isə biz idmançıların hazırlığında ciddi dəyişiklik etməliyik.

Zənnimcə, bizim 2008-ci il Pekin Olimpiadasında qazanacağımız nəticələr idmançılarımızın yaxşı fiziki, texniki hazırlıqları ilə deyil, həm də mükəmməl taktiki və psixoloji hazırlıqları ilə müəyyən ediləcəkdir.

İndi isə birlikdə 1996-cı ildə şəhidlərin xatirəsinə həsr edilmiş “Birlik” tumirində “İgid” idman klubunun təmsilçilərinin keçirdikləri görüşlərin təhlili ilə tanış olaq. Əvvəla, onu deyim ki, məşqin son günü - 18 yanvarda ənənəyə uyğun olaraq Azərbaycanın zaldakı bayrağı və “İgid” klubunun bayrağı gətirildi, andiçmə mərasimi keçirildi, yarış iştirakçıları bir-bir bayrağı öpərək and içdilər.

And belə idi:

“Şəhidlər, ruhunuz qarşısında and içirəm!

Döşəyə çıxarkən rəqibin kimliyindən asılı olmayaraq, qələbə əzmi ilə mübarizə aparacağıma, Vətənin və komandanın idman şərəfini son saniyəyə qədər qoruyacağıma and içirəm!”

And mərasimi qurtarandan sonra mən onları hipnoz vəziyyətinə salaraq sabahkı hünər günündə özlərini necə hiss edəcəklərinin və necə güləcəklərinin proqramını verdim. 20 yanvar tarixində başa çatan yarış isə artıq yanvarın 21-də

təhlil etdik və növbəti günü bu təhlildən alınan nəticələrin əsasında məşqlərə başladıq.

Təhlil əsasən aşağıdakı formada keçirildi. Sizə Azər Əliyevlə keçirilən test suallarının təhlilini təqdim edirəm. İdmançının 14 yaşı var.

Sual-cavab:

1. Sual: Yarışın vaxtını və yerini biləndən sonra səndə yaranmış fikir və arzu?

Cavab: Uduzduğum rəqiblərimi udmaq, gözəl güləş nümayiş etdirmək, birinci yerə çıxmaq arzusu.

2. Sual: Yarışa hazırlıq dövründə hansı hissi keçirirdin? (yarışa bir neçə gün qalmış öz zalında).

Cavab: Şəhidlərə həsr etdiyim güləşi bir az da yaxşı hazırlamaq. Yaxşı güləşmək.

(Mən onlara həsr edilmiş güləşlər hazırlamağı öyrətmişdim. Həsr edilmiş güləşlər Vətənə, torpağa, dənizə, dağa və sənə ruh verə bilən hər şeyə həsr oluna bilər. Bu, heç bir kitabda, heç bir dərslərdə yoxdur).

3. Sual: Yarışa gedəndə yolda fikrin, məqsədin?

Cavab: Hünər göstərmək istəyi.

4. Sual: Çəki vaxtı keçirdiyin hisslər?

Cavab: Tam sakit.

5. Sual: Öz zalında keçirdiyin arzu və hisslərlə yarış yerinə - zala girəndə yaranmış hisslər eyni oldumu?

Cavab: Dünyanın hər yerində olan döşəklər mənim üçün doğmadı, dünyanın hər bir zalı mənimdi. Buna görə də qəlbimdə gəzdirdiyim o böyük hisslər məndə heç vaxt dəyişmir, dəyərim ki, artır. Mən zala girəndə şəhidlərin ruhunu orada hiss etdim, artıq onlar orada idilər.

6. Sual: Yarış günü səndə yaranan fikir?

Cavab: Gözəl, fantastik bir güləş göstərmək.

7. Sual: Komanda özünü necə hiss edirdi?

Cavab: Yaxşı.

8. Sual: Yarış vaxtı səni narahat edən fikir?

Cavab: Yox idi. Tam sakit və inamlı idim.

9. Sual: Yarış günü səni qıcıqlandıran şey və vəziyyət.

Cavab: Komandadan qaçanlar.

(Həmin yarışda mənim hazırladığım uşaqlardan müəyyən səbəbdən komandadan qaçıb başqa cəmiyyətə gedənlər də iştirak edirdi).

10. Sual: Çıxış hazırlığının necə idi?

Cavab: Əla.

11. Sual: Özünü qələbəyə hazır hiss edirdinmi?

Cavab: Bəli.

12. Sual: Qələbəyə inanırdınmı?

Cavab: Bəli.

13. Sual: Çıxış edəndə bütün fikrini yığa bilirdinmi?

Cavab: Bəli.

14. Sual: Çıxış edəndə səni qıcıqlandıran və narahat edən bir fikir vardı mı?

Cavab: Xeyir.

15. Sual: Bütün yarış vaxtı sənə ruh verən nə olmuşdu?

Cavab: Şəhidlərin ruhuna içdiyimiz and.

16. Sual: Gülüşünü nə üçün gülüşürdün?

Cavab: Şəhidlərin davamçısı olduğunuzu göstərmək üçün.

17. Sual: Yarışda qorxu hissi keçirmədin ki?

Cavab: Müəllim, zalda şəhidlərin ruhu bizə baxırdı. Onlar ölümdən və güllədən qorxmıdığı halda bizə mübarizədən qorxmaq yaraşmaz.

Belə igid balalarımızın yetişdiyini gördükcə, mən bu övladlarımızdan qürur və fəxr hissi duyurdum. Üç il müddətində 10-13 yaş dövründə olan uşaqların “kişi”-yə çevrilmələrində psixoloji hazırlığın rolunu gördüm. Bu qısaldılmış psixoloji testin suallarından və cavablarından başa düşmək olur ki, başqa komandanın uşaqları rəqibin kürəyini xalçaya vurmağa çalışıblarsa, bizim klubun igidləri kimliklərini sübut etməyə səy göstərirlər. Illər keçdikcə bu hisslər onların məğlubedilməzliyinə gətirib çıxaracaq. Bildirirəm ki, uşaqların belə mübariz

və aydın məqsədlə mübarizəyə qoşulmalarına onlarla gündəlik aparılan məqsədyönlü dərslər, nəzəri söhbətlər səbəb olmuşdur. Hazırlığı tamamlayan isə sonda keçirilən yarış andı ritualıdır. Bu vaxt deyilən hər söz idmançının fikrinə bir daha aydınlıq gətirir, onun kim olduğunu və nə edəcəyini ona göstərir. Ritualdan sonra komandanın hipnotik seansla sakitləşdirilməsi və eyni zamanda idmançıya qələbə proqramının təlqin edilməsi ona yaradıcılıq hissi aşılayır. Bunun nəticəsində də bu yarışda bizim idmançılar çox böyük üstünlüklə çıxış edərək — 4 birinci, 5 ikinci və 3 üçüncü yer qazanaraq özlərini və kimliklərini gülüş aləminə bir daha təsdiqlədilər. Sözsüz ki, gülüşlərdə yalnız verilən and və hipnoz bu nəticələrə gətirib çıxarmadı. Buna qədər 1993-cü il sentyabrın 1-də açdığım peşəkar gülüş klubunun keçdiyi yol var idi. Klubun açıldığı gündən idmançıların hər birinin ad günü qeyd olunurdu. Bu, idmançılara mehribançılıq və bir-birinə diqqət hissi aşılayırdı. Bunlar da komandada çox vacib olan amillərdir. Komanda öz yeni ilini, Novruz bayramını yüksək səviyyədə keçirirdi. Heç yadımdan çıxmır, ilk bayramların birində komanda adından bir idmançı mənə yaxınlaşıb soruşdu: Müəllim, bəs biz bayrama nə gətirək? Mən cavabında bildirdim: Siz bayrama hər biriniz yeni bir şeir öyrənib gəlin, şeir yarışını keçirək. Həmin gündən qəbul olundu ki, hər bayrama hamı təkrar olunmayan şeir öyrənib gəlsin. Hətta bir neçə ildən sonra elə uşaq vardı ki, qırxdan yuxarı şeir bilirdi və o, bu sahədə də birinci idi. Mənim məqsədim uşaqlarda yaddaşı, intellektual səviyyəni, birinci olmaq hissini gücləndirmək idi, eyni zamanda istəyirdim ki, uşaqlar şeirin, sənətin onların ruhuna verdiyi mənəvi qida və duyğuları bütünlüklə başa düşsünlər [10].

Igidlərdə Vətənə, torpağa və zəhmətə həvəs yaratmaq məqsədi ilə onların öz əlləri ilə 1994-cü ildə bağ saldıq. Suverenliyimiz və torpaqlarımızın bütövlüyü naminə həlak olmuş qeyrətli oğullarımızın xatirəsini əbədləşdirmək məqsədi ilə həmin bağa “Xatirə” adını verdik. Yüzdən yuxarı zeytun ağacı

əkilən bu bağ uşaqların qayğısı sayəsində gözəl bir istirahət guşəsinə çevrilmişdir. Bağın başında isə uşaqların hər birinin həvəslə qoyduğu daş yığnağı var ki, vaxtı çatanda orada da şəhid oğullarımızın həyat yolunun bütün cavanlara ibrət və nümunə olduğunu təsdiqləyən “İbrət” abidəsi ucaldılacaq. “İgid” Güləş Klubunun uşaqları ilə 1995-ci ildə ölkədə yeganə olan “Xeyriyyə” bağını saldıq. Bu bağ salmaqla məqsədimiz onun məhsulunu uşaq və qocalar evlərinə təmənnəsiz paylamaq idi. Bu ruhda yetişən igidlərin döyüşdə mübariz olmalarına, heç şübhəsiz ki, öz əlləri ilə saldıqları bağ da kömək edirdi. Bir dəfə komandada yetişib həyatda müstəqil addımlar atan tələbəm yanıma gəlib mənə bildirdi:

- Müəllim, təhsil aldığım Neft-Kimya Akademiyasında elanda oxudum ki, xarici bir firma tələbələri işə qəbul edir. Mən Sizin bizə aşladığınız dəqiqlik hissinin sayəsində ora daxil oldum. Belə ki, qəbul yerinə beş dəqiqə tez çıxsam da, içəri keçmədim. Hər işdə dəqiq olmaq hissi mənə 12.00-da qapını açıb içəri girməyi diqtə etdi. Mən belə də etdim və vaxtında sənədləri təqdim etdim. Ancaq məndən tez və bir dəqiqə gec gələnlərin sənədlərini götürmədilər. Sən demə, firmanın keçirdiyi testin elə birinci sualı dəqiqliklə bağlı imiş ki, onu da Siz bizim həyatımıza vermisiniz.

Haqqında söhbət açdığımız gənc indi də həmin firmada çalışaraq başımızı uca edir. Bu hadisə idmançıların öz karyeralarını başa vurduqdan sonra da idmanda qazandıqları müsbət cəhətlərin həyatları boyu onlara kömək və gərək olacağını göstərən bir misaldır.

Başqa bir misal: Yenə də artıq həyatda müstəqil addımlayan Azər adlı tələbəm “Azərbaycan Hava Yolları”na məxsus təyyarədə kapitandır. O, tez-tez öz valideynlərinə baş çəkdiyi kimi, mənə də unutmur. Bir gün işdə oturmışdım. Gördüm, Azər qucağında iri bir bağlama gətirir. Soruşdum ki, bu nədir? Niyə bunu özünə yük edib gətirmisən?

— Müəllim, bu məndən Sizə bir yadıgandır, - deyər Azər

hədiyyəni açdı.

Hədiyyə hündür, gözəl bir gül vazası idi.

— Bu vazanı niyə dünyanın o başından özünə yük edib gətirmisən, — deyə soruşanda Azər cavabında dedi:

— Müəllim, Sizin bizdə o qədər yadigarınız var ki... Mən də istədim Sizdə bir yadigarım olsun.

Bu cavan yetirmənin daxilindən gələn məhəbbət hissini duyduqca, mən hədə yerə yaşamadığımı düşündüm. Həmin gül vazası indi də mənim otağımın ən sevimli əşyasıdır. Mən deyərdim ki, bu vaza mənim həyat yolumu tərənnüm edir. Mən həyatım boyu cavanlara gözəl əxlaq, gözəl tərbiyə vermişəm ki, bütün bunlar bu gün mənim üstümə qayıdır və mən bundan qudurur, sevinc duyuram. Vaxtilə mən tələbələrimi öz övladım sayırdım və onlara bu nöqteyi-nəzərdən qayğı göstərirdim. Ancaq heç gözləmərdim ki, o qayğı mənə gözəl, yeni bir ruh verən diqqət tək üstümə qayıdacaq.

Ümumiyyətlə, həyatın bir qanunu var: yaxşı və yaxud pis əməl gec-tez insanın özünə qayıdır. İndi daha möhkəm inanıram ki, mənim 2 oğlum yoxdur, onların sayı məşq elətdirib yetişdirdiyim idmançıların sayı qədərdir. Mən igidlərə birinci olmaq hissini artırmaq üçün yeni bir iş də gördüm: İlin əvvəlində 3 hədiyyə ayırdım və idmançılara bildirdim ki, hədiyyələrin biri ilin axırına qədər məşq buraxmayana, ikincisi il boyu gözəl əxlaq, tərbiyə nümayiş etdirənə, üçüncüsü isə il boyu böyük idman nailiyyətləri göstərənə veriləcək. Əslində, hədiyyə kimi aldığım idman geyimləri uşaqların özlərində də var idi. Ancaq məsələnin mahiyyəti başqa idi. Hədiyyəyə layiq olmaq istəyi igidlərdə yenə də birinci olmaq, özünü təsdiq etmək hissini gücləndirirdi. İlin sonunda bu hədiyyələr layiq olanlara verildi. Adətən, elə olmur ki, idmançı il boyu bir dəfə də məşq buraxmasın. Ancaq ilin axırında görrükdük ki, belə tələbə var. Bunun kimi, digər hədiyyələr də uşaqlarda layiq olmaq hissini artırır. Bunu deməkdə məqsədim odur ki, gənc məşqçilər də öz işlərinə belə yaradıcılıqda yanaşsınlar və

həyata öz yeniliklərini gətirsinlər.

Klubun bir qanunu da var idi: Novruz bayramında il boyu özünü əxlaqlı və nümunəvi aparan idmançıları “IGID” adına layiq görərək öz sıralarımıza qəbul edirdik. “Igid” adı verilən namizədləri qabaqcadan komandanın kapitanından və bir neçə layiqli igiddən məlumat almaqla təyin edirdik. Bu gənclər üçün bir çağırış nümunəsi olurdu. Ad almayan uşaqlar bütün il boyu çalışırdılar ki, gələn Novruz bayramında onlar da bu ada layiq görülsünlər. Adətən, bu adı ildə 2 və yaxud 3 idmançıya verirdik. Advermə mərasimi də xüsusi rituallarla keçirilirdi.

1. Igid adına layiq görülmələr “Igid andı”nı əzbər söyləyib Vətənin və komandanın bayrağını öpür, müəllimin xeyir-duasını və təbrikini qəbul edir, sonra da komandanın xüsusi igid formasını alırdılar. Dostlar da təbrikə qoşulurdular. Bununla onlarda daha bir cavabdehlik, igidə layiqlik nümayiş etdirmək hissi yaranırdı. Sözsüz ki, onlar uşaqlar idi və səhvləri olurdu. Səhvləri düzəltmələri üçün mənim onlara “Igid, sənə ayıb olsun” deməyim kifayət edirdi. Bu ifadənin ağırlığı onları bir saat danlamaqdan artıq idi. Mənim yazdığım “Igid andı” and içən idmançılarda əqidələrini və həyatlarını Vətənə, torpağa həsr etmək hisslərini gücləndirirdi.

“Igid andı”

“Mən igidlər sırasına daxil olmaqla haqqa və ədalətə xidmət edəcəyəm and içirəm!

Bütün fikrimi və əqidəmi elmə, İslama və insanlığa yönəldəcəyəm and içirəm!

Amalımın qurub-yaratmaq və yaşatmaq olacağına and içirəm!

Bütün qüvvəmi Vətənimin dünyada tanınmasına, bütövlüyünə sərf edəcəyəm and içirəm!

**Əgər andı pozaraq bu yoldan çıxsam,
hər hansı bir cəzanı çəkməyə hazıram!"**

Bu and idmançılarda ləyaqətlik kimi, böyük hiss oyadırdı ki, bunun da təsiri altında hər bir işdə Vətənə, komandaya layiq olmaq duyğuları baş qaldırırdı.

Heç yadımdan çıxmır. Aparıcı komandaların biri ilə yoxlama gülüş keçirmək üçün onların zalına getdik. Zala daxil olanda məşqçinin orada olmasına baxmayaraq, qışqırıq və özbaşınalıqdan ağır deyəni qulaq eşitmirdi. Bizim komandanı görəndə “ev sahibləri”ndən biri “İgidlər gəldilər” deyərək qışqırdı. Elə bil qurbağa gölünə daş atdın. Zala tam sakitlik çökdü. Onlar öz zallarında olmalarına baxmayaraq, özlərini ələ aldılar. Bizim uşaqların özlərini ağıllı və təmkinlə aparmaları “ev sahibləri”nə də sirayət etmişdi. Hətta onlardan çoxusu biləndə ki, “İgid” yoxlama görüşünə gələcək, ya məşqə gəlmirdi, ya da xəstə olduğunu bəhanə gətirərək güləşməkdən imtina edirdi. Bu da onların adı komanda olduğunun göstəricisi idi. Bizim komanda həmişə onları öz zallarında məğlubiyyətə uğradırdı. Bu bizə bir üstünlük də verirdi. Belə ki, başqa zalda olsaq da, igidlər heç bir həyəcan, qorxu hissi duymurdular. Biz onları öz zalımıza dəvət etdikdə, sadəcə, gəlməkdən boyun qaçırmırdılar.

Mən igidlərin psixoloji cəhətdən sınımlarına imkan vermirdim. Hətta belə bir misalımız da var idi: “İgidi” xalla udmaq olar, ancaq ona qalib gəlmək olmaz!” Buna görə də igidlər döşəkdən heç vaxt məğlub ayrılmırdılar. Onlar bilirdilər ki, müəllim qıraqdan baxır və çatışmayan cəhətlərini görür. Sabahkı məşqdə çatışmayan cəhəti düzəldəcək və gələn yarışda igid mütləq qalib gələcək. Güləşçi dili ilə desək, ona bu gün qalib gələn idmançını sabah peşman edəcəkdir.

Elə Azər Əliyevin ilk suala verdiyi cavaba nəzər salaq: Sual: Yarışın vaxtını və yerini biləndən sonra səndə yaranmış fikir və arzu?

Cavab: Uduzduğum rəqibləri udmaq, gözəl gülüş nümayiş etdirmək, birinci yerə çıxmaq arzusu.

Verilmiş cavab mənim özümü də heyratə gətirdi. Mən gözləmədim ki, balaca bir uşaq belə bir həsrətlə onu əvvəlki yarışlarda məğlub etmiş rəqibini gözləsin və belə ürək dolu ümidlə ona qalib gələcəyinə inansın. Bu, idmançının özünə inamından irəli gələn bir cavabdır. Bu inam ona bütün hazırlıq dövründə buraxdığı səhvləri cilalayıb düzəltdikdən sonra qayıdıb. Zalda asılan “Uduzuruq ki, öyrənək, öyrənirik ki, udaq” lozunu idmançılara uduzmağın o qədər də qorxulu bir şey olmadığını aşılıyordu. Sözsüz ki, hər bir idmançı uduza-uduza qalib gəlməyə başlayır. O, uduzmaqdan qorxmayanda qalib gələ bilər. Buna nail olan idmançı nə uduzmaqdan, nə də mübarizədən qorxmur. İdmançı hiss edəndə ki, məşqçisi ağıllıdır, onu məğlubiyyətdən qurtaracaq, o hər hansı bir məğlubiyyəti müvəqqəti üstünlük sayır və gələcəkdə öz qələbəsinə nail olur. Nə vaxt ki, məşqçi tələbənin səhvini görüb düzəldə bilmir və elə hey deyir ki, bir az da məşq elə, düzələcək, lakin heç nə düzəlmir, o halda idmançı özünə və məşqçisinə inamını itirir. Əsasən, bir idmançı yarışda əvvəl uduzduğu rəqiblə rastlaşanda onda qorxu hissi yaranır. Ancaq idmançının psixoloji və texniki çatışmazlığı aradan qaldırılanda hər şey əksinə olur. Mən bununla idmançılara və məşqçilərə demək istəyirəm ki, çıxışların hər biri, hətta həftəlik yoxlama çıxışlarının təhlil edilməsi çox vacibdir. Təhlil sanki idmançının özünü və artımını göstərən bir güzgüdür. O ki qaldı məsuliyyətli və dünya səviyyəli yarışlara, bu halda təhlillər daha artıq cavabdehliklə aparılmalı və hər idmançıya fərdi plan yazılaraq məşq keçirilməlidir. Hərtərəfli tərtib olunmuş planın məşqi də səviyyəli keçirilməlidir. Buna görə də ölkədə məşqçilərə hazırlıq seminarları təşkil edilməlidir ki, onlar öz məşqlərini yüksək səviyyədə keçirsinlər. İnənirəm ki, məşqçilər bu seminarları çox həvəslə qarşılayarlar. Çünki əslində onlar da böyük zəhmət çəkirlər və istəyirlər ki, çox şey öyrənib öz tələbələrinə versinlər, zəhmətləri itməsin.

Ümumiyyətlə, məşqçi idmançıda elə bir həvəs, arzu, məqsəd və fikir yaratmalıdır ki, bunlar onu bir dəqiqə də sərbəst

buraxmasın. Ayıq olanda da, yatanda da idmanla yatsın və yaşasın. Bu, məşqçidən böyük istedad və bacarıq tələb edir. Bu istedadı və bacarığa məşqçi öz üzərində gündəlik işləməsi və axtarışı ilə nail ola bilər. Elə bu səbəbdən zəif olduğumuz üçün əcnəbi idmançıları yığma komandamıza daxil etməklə vəziyyəti düzəltmək istəyirik ki, bu da ən asan yoldur. Lakin istənilən nəticə alınmır. Çünki o əcnəbi də müəyyən vaxtdan sonra nəzəri, texniki, taktiki, fiziki və psixoloji cəhətdən çox zəif məşqlərdə öz idman formasını itirir və məğlub olmağa başlayır. İkincisi, heç bir ölkə öz yaxşı idmançısını başqasına verməz. Üçüncüsü, dördüncü dərəcəli idmançılar gəlib bura çıxırlar ki, onlardan da olimpiya və dünya çempionları alınmaz. Hətta alınsa belə, heç bir xalq bundan özündə və bayrağında şərəf hissi duymaz. Nəzəri, texniki, taktiki, fiziki, psixoloji cəhətdən məşqlərini qura bilən məşqçilərimizin olmaması ucbatından öz istedadlı idmançılarımızı kənarda qoyuruq və bununla da milli və başqa idman növlərini zəiflədirik. Biz bu gün hər hansı zəncinin, çempion olmasına dəfələrlə çox pul qoymaqla öz idmançılarımızın və bütövlükdə idmanımızın ölməsinə pul qoymuş oluruq. Şəxsən mən əcnəbilərin ölkəmizin adından olimpiya çempionu olmasını heç arzulamıram və istəmirəm. Danışanda mütəxəssislər deyirlər ki, Azərbaycan güləşçilər və idmançılar ölkəsidir. Bəs necə oldu ki, bu gün milli komandaya öz Azəri oğlumuzu hazırlayıb çıxara bilmirik? Çünki bunun üçün düşünmək və əziyyət çəkmək lazımdır.

Nəzərinizə, çatdırıram ki, əcnəbilərə çəkilən xərc onsuz da özünü doğrultmayacaq. Nə qədər ki, gec deyil, gələn, pulumuzu özümüzün maariflənməyimizə və idmanda olan gənclərimizin hazırlığına sərf edək.

Yenə də yarış görüşlərinin təhlilinə qayıdaq. Təhlili əsasən texniki, taktiki, fiziki və psixoloji hazırlıqla götürürlər. Təhlil məşqçinin xüsusi test qeydindən ibarətdir. Burada idmançının mübarizəsində bütün cəhətlər qeyd olunur. Təhlil vaxtı idmançının bütün fəaliyyəti təhlil edilib 5 ballıq şkala ilə qiymətləndirilir.

Qısaca olaraq bunu belə göstərmək olar:

1. Psixoloji hazırlıq — 4
2. Texniki hazırlıq — 4
3. Taktiki hazırlıq — 5
4. Fiziki hazırlıq — 4

Təhlil, yəni görüş vaxtı aparılan qeydlərin təhlili mütəxəssis, idmançı və məşqçi ilə bir yerdə aparılır.

Təhlilin əsasında idmançıya yeni məşq planı tutulur. Bu aşağıdakı kimi edilir.

Cədvəl № 7

№	İdmançı Adı soyadı (fəsil, təlimatçı)	Bütün idmançıya verilən işin qısa təsviri (fəsil adı)	Rəqib idmançıya verilən işin qısa təsviri (fəsil adı)	Bütün idmançıya verilən işin adı	Rəqib idmançıya verilən işin adı	Taktiki		Fiziki		Psixoloji	
						İşin adı	Nəf sayı	İşin adı	Nəf sayı	İşin adı	Nəf sayı
1	1996 - cı il "Bakik kəpənəyi" sarıq. Oliver Aton İşin adı Qələbə Rəngi "Nəfəs"	B-2 Ist. B-3 I B. Tak - 2 B-o F -o II Tak - B-o - III	Pat. 1.6.2 Tak. 2 - 1 kall Tak. 0. III	0.1 0.14 Dy. 2- III	Dy. 2 -1 0.14 0. III	İst. - Ist.	İst. - Ist.	4	5	4	3
		7 xal	7 xal	2	2	Ümumi texniki hesab 9-7					
2	18.09.07 Dəniz Bircəsin Azerb-AİBŞ	0-Qolun I 0-14.0.14 0-14.0.14 III	Tak. 1.1 Məşqçi Qələbə Xəbərlər I II 0. III			Azerb-MİA	AİBŞ-İst.	Azerb - 4	AİBŞ - 3	Azerb - 2	AİBŞ - 3
						Ümumi texniki hesab 0-2					

Tək II
Məşqçiyə görə xəbər I II
0-III

B — fəndlərin baş hərflərini göstərir

I rum rəqəmi — güləşin gedişatının hissələrini göstərir

B-1 — hərflərin qarşısındakı rəqəmlər qazanılan xalları göstərir

Fiziki və psixoloji qrafanın altında, 5 ballıq sistemlə hazırlığa verilən qiymət göstərilir.

İndi isə cədvəldə göstərilən güləşin gedişatından çıxacaq təhlili nəzərdən keçirək.

Əliyev Azər “İgid” İdman Klubu: Güləşi taktiki cəhətdən hucum formasında getmiş, lakin qüvvələr bərabər bölünməyib. I hissə — 7 xalla, II hissə — fəndə cəhd olsa da, xalla nəticələnməyib — 0, III hissə cəhdlər aşağı səviyyədə olub, fiziki yorğunluq və psixoloji gərginlik öz işini görüb — 2 xal.

Aparılan təhlildən çıxarılan nəticə:

1. İdmançının işlətdiyi fəndi bacarıqla sona çatdırıb, rəqibin kürəyini yerə vurmaq bacarığı zəifdir. Elə bir yarış olar ki, sən rəqibdən 7 xal qabağa çıxarsan, rəqib isə bir fənd işləməklə kürəyini xalçaya vurur, onda sənin yığdığın 7 xal əhəmiyyətsiz olar. Ona görə də qarşıdakı məşqlərdə kürəyi yerə vurmağın üstündə işləmək lazımdır. Konkret hücum fəndlərinin üstündə işləyib cilalamaq, reflektor hərəkətlərə keçirmək.

2. Kombinasiyalı fəaliyyətin üstündə işləmək. Baxmayaraq ki, I hissədə iki və ikili kombinasiya işlədildi. Lakin bu da təmiz qələbə ilə nəticələnmədi.

Nəticə: Kombinasiyalı fəaliyyətin üstündə işləmək, bu fəaliyyətin iki və üç gedişli olmasına çalışmaq.

3. Görüşdə qüvvəni və vaxtı bərabər bölməyin üstündə işləmək. Görüşün vaxtını intuitiv hiss etmək və ondan məharətlə bəhrələnmək bacarığını artırmaq, görüşün axırına 5 saniyə qalmış qələbəni rəqibdən almağın üstündə işləmək.

4. Mübarizə vaxtı hər 20 saniyədən bir hücum etmək bacarığının üstündə işləmək. Hücum rəqibin psixologiyasına təsir etmək deməkdir və digər tərəfdən də, ən yaxşı müdafiə hücumdur. Deməli, yaxşı hücum etmək bacarığın varsa, bu, həm də yaxşı müdafiə olunmaqdır. Bu isə idmançıya üstünlük verir ki, o, bir fəaliyyətlə üç iş görsün. Birincisi, hücum edir, rəqibin psixologiyasını qorxuya salıb həyəcanlandırır. İkincisi, hücum edib xal alır. Üçüncüsü, hücum edərək müdafiə olunur.

Ona görə də mən öz tələbələrimə hücum taktiki planı üstündə çox işləmələrini məsləhət görürdüm. Hücumsuz qələbə mümkün deyil. Öz xoşuna heç kim xal vermir. Rəqibindən xalı mütləq zorla və yaxud aldadıb almalısan. Nəzərə alsaq ki, güləş hücumdan, əks-hücumdan, müdafiədən və aldadıcı manevrlərdən ibarətdir, onda, deməli, yaxşı hücum etmək bacarığına malik olmaqla sən artıq hücum edirsənsə, əsas taktiki planın dördünü də görmüş olursan. Yəni sən hücum etdikdə rəqib sənə az hücum edir. Sən hücum edəndə rəqib çox vaxt müdafiə olunur. Hücum isə aldadıcı hərəkətlərdən ibarətdir. Deməli, hücum göstərilən bu dörd taktiki fəaliyyətin əsasıdır ki, bunu da gözəl və güclü psixoloji hazırlığa malik olmaqla həyata keçirə bilərik. Biz sizinlə idmanda çox görmüşük ki, qazandığı kiçik üstünlüyü qoruyub saxlamaq üçün müdafiə oyunu seçən idmançı əksər hallarda meydanı məğlub tərk edir. Ancaq həmin idmançılar taktiki plan quraraq hücumə keçsəydilər, aldıkları xalın arxasınca gedib onu saxlamağa yox, çoxaltmağa cəhd göstərsəydilər, məğlubiyyətə düşər olmazdılar. Bir daha bildirirəm ki, yenə də müsbət nəticənin başında psixoloji hazırlıq durur ki, buna da müntəzəm və inadkar məşqlərlə nail olmaq mümkündür. Bir sözlə, müdafiə hücum xarakterli və aktiv olmalıdır.

İndi isə ölkəmizi 17-23 sentyabr 2007-ci il tarixdə vətənimizdə keçirilən Yunan-Roma və sərbəst güləş üzrə dünya birinciliyində təmsil edən idmançının çıxışını təhlil edək. Gördüyümüz kimi, haqqında bəhs etdiyimiz idmançı görüşün üç hissəsini də çox passiv keçirdi, rəqibin qollarını yığıb onu da hərəkət etməyə qoymayaraq görüşü başa vurdu. Onun psixoloji cəhətdən stress vəziyyəti artıq xalçaya çıxanda görünürdü. Çünki gözləmə-hazırlıq zalında onun psixoloji sakitliyə və qələbə inamına gətirilməsi üzərində işin aparılması hiss olunmurdu. İdmançı psixoloji gərginlik altında döşəyə yaxınlaşanda ağırlıqdan sıxılmış qozbel kimi irəliləyirdi. Beynin nə edəcəyini bilməməsi isə bədənin də nə edəcəyini bilməməsi ilə nəticələnirdi.

— idmançımız rəqibin qollarından sallanmaqla kifayətləndi. Bütün əzələlərin gərginliyi ona gətirib çıxartdı ki, rəqib öz manevrləri ilə idmançımızın onun qollarını buraxmasına səy göstərən kimi sonuncu müvazinətini saxlaya bilməyərək yığıldı və xal itirdi. Əslində, rəqib ona qarşı heç bir fənd işlətmədən xal qazandı. İkinci xal məşqçinin görüşə mane olmasına görə verildi ki, bu da məğlubiyyəti daha da tezləşdirdi. Gördüyümüz bu məğlubiyyət sırf psixoloji çatışmazlığın nəticəsi idi.

Bizim idmançı uduzduğu görüşdən əvvəlki oyunda o qədər gözəl güləşlə qalib gəldi ki, artıq biz onun çempion olacağını gözləyirdik. Necə oldu ki, o, bir saatın içində güləşməyi unuttu? Buna səbəb psixoloji çatışmazlığı idi. Onda olan psixoloji sınımanı ancaq yüksək səviyyəli psixoloq-mütəxəssislər aradan qaldıra bilərlər, yoxsa o yenə də məşqlərdə çox hünərli görünəcək, yarışlarda isə inamsızlıq göstərəcək. Beləliklə, bir neçə dəfə belə stress nəticəsində gənc istedadlı güləşçimizin idman karyerasına son qoyula bilər. Onu stressdən çıxarmaq üçün psixoloq-mütəxəssislər bu işə cəlb edilməlidirlər. İdmançının güləşini özünə qaytarmaq artıq adi məşqçi işi deyildir.

Yarışda iştirakdan alınan təhlildən sonra idmançıya məşq proqramları tutulmalıdır. Bu həm ümumi komanda üçün, həm də tək bir idmançıya fərdi olaraq tutulmalıdır. Burada məşq planı sırf yarışdan çıxan təhlilə əsaslanaraq yazılır.

Komandaya və idmançıya fərdi məşq planı yarışın gedişatını və idmançıların iştirakını görən məşqçi və mütəxəssis tərəfindən daha dəqiq yazıla bilər. Plan xüsusi yazılmış və çəkilmiş materialların əsasında tərtib olunur. Təəssüf ki, plan bir sənəd kimi tərtib edilsə də, təsdiq olunduqdan sonra bir qırığa atılır. Məşqlər isə necəgəldi keçirilir, tək idmançı çox yorulsun. Daimi hədsiz yorğunluq isə idmançının həvəsdən və gücdən düşməsinə, bezikməsinə gətirib çıxarır. Məşqçilərin bunu hiss etməməsi ümumi hazırlığın yüksəlməsini bir az da çətinləşdirir.

Ümumiyyətlə, təhlillər hər məşqçinin özünə rahat olan hir

neçə formada aparıla bilər. Bunların sadə bir forması ilə tanış olaq.

Bu təhlil yarışda aparılan vizual baxışdan götürülmüş qeydlər əsasında tərtib olunur. Qeydlər isə aşağıdakı formada aparılır.

Cədvəl № 8

	I hissə	II hissə	III hissə
Öz idmançımız	B Arx F 1 – 3 – 1	F B Diy. 2	Tək. 1
Rəqib idmançı	F 1	B – Diy. 2 2	Diy. 2

Yarışda belə qeydlər məşqçi dəftərçəsində aparılıb işlənsə, onun özündən asılı olmayaraq qışqırır güləşçiə maneçilik törətməsindən daha faydalı olar.

Göstərilmiş bu qeyddən belə nəticə çıxarmaq mümkündür: Qalib idmançı 10-7 hesabı ilə udsa da, mübarizədə diqqəti dar və daxili olmuşdur, yəni diqqəti özünə yönəldiyindən fənd işlədib xal alsada da, çoxlu xal itirib. Başqa sözlə desək, diqqətini rəqibin mübarizəsinə yox, öz daxilinə yönəldib ki, nəticədə xal aldıqca itirib. Eyni zamanda ayrı-ayrı fəndlərin işlənməsindən aydın görünür ki, güləşçi fəndi konkret sonluqla başa çatdırmaqda, yəni kürəyi xalçaya vurmaqda zəifdir.

Göründüyü kimi, mübarizədə idmançının ikili (iki gedişli) və ya üçlü (üç gedişli) kombinasiyalarla işləmək hazırlığı, texniki hazırlığı zəifdir. Fiziki hazırlığa gəldikdə isə qüvvəsini bərabər bölə bilməməsi və dözümlülüyünün zəifliyi nəticəsində, o, əsas xalları, 5 xalı 1-ci hissədə, 4 xalı 2-ci hissədə 1 xalı 3-cü hissədə ala bilib. Bu fəaliyyəti bizə onun fiziki dözümlülüyünün zəif olduğunu deməyə əsas verir.

Taktiki hazırlığına gəldikdə isə idmançının hücum stilində güləşdiyini görmək mümkündür. Ancaq əks-hücumunun zəif olduğu da aydın görünür.

Psixoloji hazırlığa gəldikdə isə, görürük ki, idmançıda diqqət haqqında heç bir anlayış yoxdur. O, ancaq “İrəli” taktikası ilə işləyib. Xallardan görünür ki, idmançının psixoloji hazırlığı zəif olduğu üçün əvvəlki üstünlüyünü də əldə saxlaya bilməyib. Əksinə rəqib 1-ci hissədə xal itirsə də, 2-ci hissədə hesabı bərabərləşdirib və 3-cü hissədə üstünlüyü ələ ala bilib. Bu qeydlərdə biz idmançının çatışmayan cəhətlərini tam görə bildik. İndi isə qaldı əsas məsələ. Bu çatışmayan cəhətləri nə yolla və kim aradan qaldıra bilər? Bu, idmançının növbəti görüşlərində daha çox üstünlüklə qalib gəlib psixoloji tarazlığını bərpa etməsi üçün vacibdir. Əks halda rəqib öz çatışmazlığında düzəlişlər edərək gələn görüşündə qalib gələcək. Bu isə idmançımızın özünə inamsızlığına gətirib çıxaracaq ki, hazırda onda məhz bu hal baş verir.

Mən bunu həkimlərin əvvəlcə xəstənin ürəyinin kardiogrammasını çıxartmasına, sonra isə bunun əsasında xəstəni müalicə etməsinə bənzədirəm. Qeyd etmək istəyirəm ki, idmançıların da fəaliyyətinin həkim dəqiqliyi ilə müayinəsi və müalicəsi çox vacibdir. Baxır müalicəni hansı həkim aparır. Axı biz xəstələndə həkim seçimini çox diqqətlə edirik, sonra həmin həkimin müalicəsinə razılıq veririk. Bəs onda idmançılarımızda bu işə niyə belə laqeydlilik var? Axı söhbət ölkənin şərəfini qoruyan idmançılarımızdan gedir...

X FƏSİL

İdmançıların və idmanın bugünkü problemlərinin həlli yolları

Həlli olmayan məsələ,
cavabı olmayan sual yoxdur

İdmançının bədənindən qabaq beyni məşqə başlamalıdır. Bunu mən öz məşq planımın əsas məqsədi sayırdım. Bu fəsildə sizi özümün sınaqdan keçirdiyim, heç bir idman cəmiyyətində analoqu olmayan iş üsulu ilə tanış etmək istəyirəm. Buna mən gündəlik axtarışlarım və mütaliəm sayəsində nail ola bilmişəm. Belə ki, idmançı idman formasını geyinib zala daxil olduqda özünü müstəqil surətdə psixoloji cəhətdən məşqə hazırlayır. Bu hazırlıq təxminən belə keçirilir: İdmançı döşəyin bir tərəfində bardaş qurub oturur, bədənini və ruhunu hiss edərək daxilində aşağıdakı sözləri söyləməyə başlayır: Mən bugünkü məşqimi başlayıram! Özümü yaxşı hiss edirəm! Məqsədim bugünkü məşqimdə öyrəniləsi və artırıləsi nə varsa hamısını artıqlaması ilə mənimsəməkdir. İlahi, qarşıya qoyduğum məqsədə çatmaqda mənə kömək ol! Bu işdə mənə maneçilik törədə biləcək qüvvələrin mənə mənə olmasına yol vermə!

İdmançı bunu deyərək qalxıb gəzişir və ümumi komandanın yığılmasını gözləyir. Komanda yığılanda salamlama ritualı keçirilir. Bu halda komanda boy sırası ilə düzülür. Məşqçi:

— Salam igidlər! — deyərək komandaya müraciət edir.

— Salam! — deyərək komanda cavab verir. Sonra məşqçi ikinci dəfə komandaya müraciət edir:

— İgidlər, Vətənin, idman şərəfini qorumağa hazır ol!

— Həmişə hazırıq! — deyərək komanda cavab verir.

Hər gün bu salamlama ritualı idmançıların nəyə hazırlaşdıqlarını

və bu məqsədlə konkret nə edəcəklərini bilmələrinə çox kömək göstərirdi. Mən idmançılara başa salmışdım: Bir gün gələcək, sizə “Vətənin torpaq şərəfini qorumağa hazır ol!” — deyə müraciət ediləcək. Siz buna hər gün hazır olmalısınız. Gündəlik psixoloji hazırlıqla başlayan məşqlər idmançıda mətinlik və mübarizəyə hazırlıq hissi oyadırdı.

Başlanğıc ritualından sonra idmançılar döşəkdə bardaş qurub oturaraq xəyal məşqinə başlayırdılar. Belə ki, idmançı müəllimin göstərişi ilə beynində edəcəyi məşqin qısa 5-10 dəqiqəlik konspektini keçirirdi. Onu da qeyd etməliyəm ki, idmançılar məşqə gələndə bir həftəlik məşqin planını qabaqcadan bilirdilər. Belə ki, həftənin hər günündə hansı tapşırığı yerinə yetirəcəyi idmançıya deyilirdi. İdmançı evdə idman paltarlarını çantasına yığanda bu gün edəcəyi məşq artıq onun beynində canlanırdı ki, bu da onun məşqə daha yaxşı hazırlaşmasına kömək göstərirdi. Məşqlər isə aşağıdakı formada bölünürdü.

I gün

Hücum fəndlərinin cilalanması (Hücum günü)

Az yüklü məşq

I. Hazırlıq hissə: — 20-25 dəqiqə

Ümumi hazırlıq

Xüsusi hazırlıq

II. Əsas hissə — 90 dəqiqə

Ayaq üstə

Arxaya əyilərək atmalar, ayrı-ayrı tutmalardan — 2+05+2

Arxaya əyilərək atma, beldən tutmaqla — 2+2+05

Bel üzərindən atma, başdan, qoldan tutmaqla — sağ — 2+05+2

— sol — 2+05+2

— sağ-sol — 2+05+2

Parter

Diyirlənərək çevirmə — sağ — 2+05+2

— sol — 2+05+2

— sağ-sol — 2+05+2

Ayaq üstə hücum, fənd kombinasiyalarının cıalanması

Bel üzərindən atma — sinədən atma — sağ-sol — 2+05+2

Bel üzərindən atma — sol — 2-05+2

— sağ — 2-05+2

Parter

Qaldırmalar — sağ — 2+05+2

— sol — 2-05+2

— sağ-sol — 2-05+2

Ayaq üstə öyrənilənləri güləş formasında həyata keçirmək

Arxaya əyilərək atmalar 2+05+2

Bel üzərindən atmalar 2+05+2

Diyirlədənərək çevirmə 2-05+2

Qaldırmalar 2+05+2

III. Qurtaracaq hissə: 15-20 dəqiqə

Sərbəst məşq — Ümumi fiziki hazırlıq — Akrobatika

Birinci günə yazılmış məşq planı aşağıdakı formada beyindən keçiriləndən sonra bədənə hazırlığına başlanırdı.

Beyin məşqi:

I. Məşqin hazırlıq hissəsi — 1 dəqiqə

II. Əsas hissə:

Sinədən atmalar ümumi sağ-sol — 05

Kürəkdən atmalar sağ-sol — 05

Diyirlədənərək çevirmə sağ-sol — 05

Kombinasiyalı sinədən atma sağ-sol — 05

Kombinasiyalı kürəkdən atma sağ-sol — 05

Qaldırmalar sağ-sol — 05

Beyində güləşin öyrənilməsini həyata keçirmək — 1 dəqiqə

Beyində həyata keçirilmiş məşq bədəndə dəqiqlik və reallıqla həyata keçirilərkən çox gözəl nəticə verirdi. Artıq məşqin gedişatında robot kimi tək bədən yox, beyin də iştirak edirdi. Belə məşqin həyata keçirilməsi idmançının tez bir zamanda artımına gətirib çıxarır. Əgər bu tərzli məşqlər cəmiyyətlərimizdə keçirilsə, məşqçilərin və idmançıların çox böyük inkişafına səbəb olar. Ümumiyyətlə, mən onun tərəfdarıyam ki, idmançı hazırlıq hissəni sıraya düzülmədən aparıcısız özü müstəqil keçirsin. Bu halda məşqçi qıraqdan baxaraq danışqsız kimin hazırlığı necə aparmasına nəzarət edir. Hazırlıq da iki hissədən ibarətdir: Ümumi hazırlıq, xüsusi hazırlıq. Hazırlıqda artırılmalı nə varsa idmançı tam müstəqil həyata keçirir. Usta idmançıların məşqində rast gəldiyim bir hadisəyə məəttəl qaldım. Belə ki, həmişə hazırlıq hissəni komandanın kapitanı apardığına və hərəkətləri daim müəllim deyərək icra elədiklərinə görə usta idmançılar da uşaq kimi, sərbəst hazırlaşmağa hazır deyildilər. Buna idmançıların daim fikirləşmədən komandanın aparıcısının dalınca qaçaraq onun hərəkətlərini təkrarlamaqları səbəb olmuşdu. Beynin belə kütləşməsi isə məşqin texniki və taktiki hissəsində də özünü göstərir. Sərbəstlik və yaradıcılıq olmayan yerdə beyin inkişaf edib yenilikçi ola bilmir. İdmançı hər gün keçirilən hazırlıq hissəsindən ustalıqla istifadə edib artmağı bacarmalıdır.

Beyin inkişaf etdirilməyən yerdə beyində inamsızlıq yaranır.

İndi isə sizinlə birlikdə idmançıların həftə üzrə keçiriləcək məşqlərinin ümumi proqramına baxaq. Proqram güləşin komponentlərinin nədən ibarət olduğu əsas götürülərək tərtib edilirdi.

Ümumiyyətlə, mübarizə özü dörd taktiki hissədən ibarətdir.

Buna hücum, əks-hücum, müdafiə, aldadıcı yerdəyişmələr və ya manevrlər daxildir.

Güləşçi bu taktiki komponentlərin dördünü də ustalıqla, eyni səviyyədə həyata keçirməyi bacarmalıdır. Bunu əsas tutaraq hər məşqi bir mövzuya həsr edirdik. Beləliklə, idmançının da işi asanlaşdı — onun üçün hansı məşq günü olduğunu bilmək kifayət edirdi. Bunu bilməklə idmançı onu da dərk edirdi ki, onun yaxşı hücumu, əks-hücumu, müdafiəsi və aldadıcı manevrləri olmalıdır ki, hərtərəfli hazır güləşçi kimi yetişsin. Texnikanın mənimsənilməsi idmançıda yüksək inam hissi yaradırdı. Bu isə öz növbəsində ona avtomatik olaraq yüksək psixoloji mübarizlik qabiliyyəti verirdi. Təxminən bölgü bu formada gedirdi.

I gün -- Az yüklü məşq

Hücum fəndlərinin cilalanması — Hücum günü

II gün -- Orta yüklü məşq

Əks-hücum fəndlərinin cilalanması — Əks-fənd günü

III gün -- Böyük yüklü məşq

Müdafiə olunmaq bacarığının artırılması — Müdafiə günü

IV gün -- Orta yüklü məşq

Taktiki manevrlərin öyrənilməsi günü - Taktika günü

V gün -- Son həddə yüklü məşq

Öyrənilmiş və artırılmış bacarığın yoxlama günü — Güləşin öyrənilməsi günü

VI gün -- Az yüklü məşq

Psixoloji hazırlıq günü — Psixoloji gün

İdmançıların hazırlıq səviyyəsindən asılı olaraq məşqin vaxtı və yükü təyin edilir. Məşq keçiriləcək dərslərin proqramı əsasında hər məşqçinin özünün tutduğu planla aparılır ki, burada da yüksək məşqçi bacarığı tələb olunur. Məşqin keyfiyyəti isə onun qapalı şəraitdə, tam sakitliklə, danışqsız aparılmasından çox asılıdır.

Yuxarıda göstərilən günlərin bölgüsündə keçirilən məşqlərin məqsədi

bəlli olduğu üçün idmançı məşqdən sonra nəyi öyrəndiyini və nəyi artırdığını tam dərk edərək gələcək məşqlərində həmin cəhətləri daha da gücləndirir. Bununla idmançılarda öz xüsusi yaradıcılıqları əmələ gəlməyə başlayır.

Ümumi məşqdən sonra idmançı yenə də xalça qırağında bardaş qurub oturaraq keçirdiyi məşqini qiymətləndirir və özünü növbəti məşqə hazırlayır: — Mən bugünkü məşqimi qurtardım. Özümü yaxşı hiss edirəm. Bugünkü məşqimə “dörd” qiyməti verirəm, indi gedib dincələcəyəm ki, sabah daha gümrah, daha inamlı olum, sabahkı günümü bugünkündən daha zəngin və gözəl keçirim. İlahi, qarşıya qoyduğum məqsədə çatmaqda mənə kömək ol! (məqsəd dünya və olimpiya çempionu olmaqdır). İdmançı bunu deyib öz məqsədinə çatacağı gün boynundan qızıl medal asılmış vəziyyətdə, birinci yer pilləsində, tamaşaçıların alqışları altında hamını salamladığını təsəvvür edir. “Dualarımı qəbul et, ya rəbbim. Mən Vətənimin qışını da güllü-çiçəkli edəcəyəm” -- deyərək yerindən qalxıb evə getməyə hazırlaşır. Bununla idmançı hər gün arzuladığı məqsədi görür və o, məqsədə bir addım da irəlilədiyini hiss edir. İdmançı öz gündəliyində və ümumi zalda olan gündəlikdə özünə verdiyi qiymətini yazaraq məşqi tamamlayır.

Gördüyümüz kimi, məşqin yalnız bədənə keçirilməməsi idmançını daha aktiv və düşüncəli edir ki, bu da sonda idmançının daha yüksək uğur qazanması ilə nəticələnir. Bu nəticələr şüurlu qazanıldığı üçün isə daha davamlı və daha yüksək olur. Halbuki, idman cəmiyyətlərimizdə məşqlərin plansız və eyni zamanda keyfiyyətsiz keçirilməsi istedadlı idmançıları, mən deyərdim ki, əzib məhv edir. Bir federasiyanın üzvlərini tanışlıq testindən keçirəndə 8-10 yaşından məşqə gələn və 15-20 il müddətində məşq keçən idmançılar olduğu üzə çıxdı. Müəyyən idman nəticələri olmasına baxmayaraq, məşqçi bacarıqsızlığı onları daha yüksək nailiyyətlərə çatmağa yüksəldə bilmir. İnamsızlıqdan doğan həvəssizlik məcburiyyətə çevrilir.

İdmançıların bütün enerjili həyatlarını idmana vermələri və nəticədə, arzuladıqları zirvəyə çata bilməmələri idmançı bacarıqsızlığı yox, məşqçi səriştəsizliyidir ki, bu gün çox cavanlarımızı və istedadlarımızı məhv edir. Mən deyərdim ki, bu gün ölkədə idmançı çatışmazlığı yox, savadlı, bacarıqlı, ağıllı məşqçi böhranı var. Ancaq ağıllı, düzgün çıxış yolu tapmaqla vəziyyəti düzəltmək mümkündür. Keyfiyyətsiz əcnəbi idmançıları ölkəyə gətirməklə, keyfiyyətsiz məşqlərimizlə onların idman səviyyələrini bir az da aşağı sallamaqla heç nəyə nail ola bilməyəcəyik. Atalar demişkən, köhnə hamam, köhnə tas olaraq eyni vəziyyət qalacaq.

İndi isə mən “Güləş günü” sayılan cümə gününün məşqi ilə sizi tanış etmək istərdim. Məşqin əvvəli yuxarıda təsfi etdiyim formada başlayır. Məşq özü isə güləşçilər oturmuş şəkildə keçirilir. Xəyalən güləş beyində istədiyin yerdə istədiyin rəqiblə keçirilir. Təsəvvürdəki çıxışda fiziki və psixoloji hazırlıq da aparılır. Güləşə müəllimin göstərişlərinin yerinə yetirilməsi ilə başlanılır. Məsələn, məşqçi hazırlığın qurtardığını göstəriş verir. Sonra təsəvvürdə idmançının döşəyə çıxarıldığını bildirir. İdmançı fikrində döşəyə addımlayanda da inamla, qürurla irəlilədiyini təsəvvür etməlidir. Məşqçi güləşin başladığını bildirir və əlindəki saniyəölçənlə vaxtı ölçərək -2+05+2+05+2 güləşin qaydasına uyğun vaxtla qarşılaşmanın gedişatını tənzimləyir. Bunu konspekt şəklində belə göstərmək mümkündür:

1. Güləş, fikirdə (xəyalən) -2+05+2+05+2

2. Güləş, məsafədən baxmaqla (bir idmançı bütün komandanın qarşısında güləşi təqlid edir). Oturmuş idmançılar, bütün komanda güləşi təqlid edən idmançı ilə gözlə və fikirlə güləşir. Bütün gedişat məşqçinin göstərişi ilə həyata keçirilir. İdmançı hazırlıqdan sonra məşqçinin çağırışı ilə komandanın qarşısına çıxır və müəllimin göstərişi ilə güləşə başlayır. Güləş tam həqiqi güləş kimi 2+05+2+05 qaydası ilə keçirilir. Burada 2 dəqiqə güləş, yarım dəqiqə isə dincəlmək vaxtını göstərir. Belə güləş seansı idmançının güləş vaxtı diqqətini

tam yığmaq bacarığını gücləndirir.

3. Güləş yenə də məsafədən ayaq üstə həmin rəqibin güləşini izləməklə, təqlid etməklə aparılır. Bu da diqqəti gücləndirir, hərəkətlə rəqibin edəcəyi hər hansı bir fəndin qarşısını almaq və əks fənd işlətmək bacarığını artırır. Güləş 2+05+2+05 qaydası ilə keçirilir.

4. Güləşi təqlid yolu ilə işləmək idmançıda olmayan rəqibi hiss etmək, duymaq bacarığını artırır. Güləş 2+05+2+05+2 vaxtı ilə aparılır ki, güləşçi bu vaxtı hər saniyəsinə qədər hiss edib güləşin gedişatını taktiki olaraq planlaşdırma bilsin.

5. Bu güləş rəqiblə aparılır. Lakin fəndlər və hərəkətlər yerə vurmadan təqlid formasında yarımqıç edilir. Burada əsas etibarilə cəldliyin və sürətin artırılmasına fikir verilir, hətta güləş vaxtı hərəkətlərin və fəndlərin təkrarlanması tapşırığı qoyulur. Bu da beynin və fikirləşmək bacarığının itiləşməsinə çox kömək edir. Güləş 2+05+2+05+2 vaxtı ilə aparılır.

6. Bu güləş rəqiblə keçirilir. Məqsəd bütün güləş hərəkətlərini və fəndlərini cəld, dəqiq, sürətli və rəqibi tam yerə vurmaqla tamamlanır ki, bunun da nəticəsində güləş effektiv alınır. Burada rəqib güləşçiyə hərəkətləri və fəndləri yerinə yetirməkdə heç bir maneə törətmir. Buna görə də güləşçi hərəkətlərinin və fəndlərinin tam dəqiqliyinə və düzgün tamamlanmasına çox fikir verir. Yeni hərəkətlərin, aldadıcı manevrlərin, fəndlərin bir neçə pilləli kombinasiya ilə həyata keçirilməsi isə onun güləş bacarığının ustalılıqlarına yiyələnməsinə çox kömək göstərir. Bu da 2+05+2+05+2 qaydası ilə keçirilir.

7. Güləş oturan yerdə — parter vəziyyətində təqlid edilir. Məqsəd parter vəziyyətində fəndləri yaxşı işlətmək və parterdəki fəndlərə qarşı möhkəm dayanmaq bacarığını artırmaqdan ibarətdir. Burada güləşçi 2 dəqiqə rəqibin üstündə, 05 dəqiqə dincəldiyini və +2 dəqiqə altda olduğunu hesab edib təqlid edir.

8. Parterdə həqiqi güləşlər -2 dəqiqə üstə, -05 dəqiqə

— dincəlik -2 dəqiqə altı.

9. Yarış güləşləri — burada keçirilən güləşlər yarış qaydası ilə xallar qeyd olunmaqla aparılır. Məşqin axırında güləşlər təhlil olunur və bu, məşqçiyə gələn həftənin dərslər planını tutmağa kömək göstərir. Həç yadımdan çıxmaz, idmançı tələqlə aparılan sürətlə gedən güləş yamsılanmasını həç bir təkrara yol vermədən, yeni hərəkətlər, yeni kombinasiyalı fəndlər işlətməklə 6 dəqiqəyə başa vurduğunu bildirdi. Bu isə idmançının nə qədər zəngin texnika və iti sürətlə fikirləşib qərar çıxarmaq bacarığına malik olduğunu göstərdi. Təəssürlərimin birini də sizinlə bölüşmək istərdim. 1995-ci ildə Güləş Federasiyasının xahişi ilə yığma komandanın məşqlərinə qatıldım. Baş məşqçi məndən məşqi aparmağı xahiş etdi, mən isə razılıq verərək soruşdum: — Sizin məşqinizi aparım, yoxsa, öz məşqimi? O, isə cavabında: — Öz məşqini apar, — dedi.

Həftənin cümə günü olduğu üçün güləş günü sayılırdı. Ona görə də mən yuxarıda sizi tanış etdiyim məşqi keçdim. Öz güləşlərini tamamlamış idmançılar çimib evə getmək istəyəndə mən onları saxlayıb gözləmələrini xahiş etdim. Məşqin sonunda keçirilmiş görüşləri təhlil edərək güləşlərə qiymət verdim. İdmançıların hər birinin səhvlərini, çatışmayan cəhətlərini göstərdim və gələn həftədəki məşqlərində nə edəcəklərini bildirib məşqi tamamladım. Məşq qurtaran günü məşqlilər mənə həç bir söz demədilər, sanki şoka düşmüşdülər. Lakin səhərişi gün federasiyada keçirilən yığıncaqda baş məşqçinin mənə dediyi sözlər belə oldu: “Kazım müəllim, əgər eşitmisinizsə, mən Sizin haqqınızda nə demişəmsə, üzr istəyirəm.” Bunu eşidən federasiya rəhbərliyi baş məşqçinin sözünü kəsdi. Mənə söz verildəndə güləşdə və federasiyada olan çatışmazlıqları göstərərək bildirdim ki, hər bir güləşçinin iş qovluğu olmalıdır. Orada güləşçinin görüşlərinin nəticələri, təqibləri, stili və taktikalrı haqqında qeydlər yazılmalıdır. Aparılan qeydlər, təhlillər idmançının rəqibi və özü haqqında əlavə nəzarət və informasiyadır ki, bu da rəqibi tanıyıb qalib gəlməkdə idmançıya

kömək olar.

Mən deyərdim ki, bu gün idmanımızda texniki, taktiki və fiziki hazırlıq səviyyəsi o qədər də aşağı deyildir, sadəcə, psixoloji hazırlığın aşağı olması digər qabiliyyətləri də heçə endirir və idmançını bir bacarıqsız idmançı səviyyəsinə salır. Məşqçilərin və başqa mütəxəssislərin bunu hiss etməmələri vəziyyətin öz-özünə düzələcəyinə ümid vermir. Buna idman hazırlığında köklü dəyişiklik etməklə nail olmaq mümkündür.

Biz idmanımızın təməlində güclü ideologiya yaratmalıyıq. Bu ideologiya insanın əxlaqını, bütün cəhətlərini özündə toplamış olmalıdır. Ancaq hazırda idmanımızın ideologiyası yoxdur və əxlaqa ikinci dərəcəli bir iş kimi baxılır. Hətta belə bir təsəvvür var ki, idmançı layiqsiz hərəkətlər edə bilər, təkli nəticə versin. Ancaq yüksək tərbiyə olmayan yerdə daimi nəticə göstərmək mümkün deyil. İdmançının əxlaqsızlığı onu ancaq məhvə aparır, əxlaqı isə yüksək zirvəyə çıxara bilər.

İdmanımızda pis vərdislərdən biri də yaxşı idmançıları min bir vasitə ilə yolundan çıxarıb öz zallarına cəlb etmək kimi bir adətin mövcud olmasıdır. Bunu daha dəqiq ifadə etsək, “idmançı oğurlamaq” adlandırmaq mümkündür. Belə bir iş mənim də başıma gəldi. Böyük gələcəyi ola biləcək bir idmançını lotoreya ideyası ilə yaşayan məşqçi yolundan çıxarıb böyük vədlər verməklə öz zalına apardı. Mən həmin məşqçidən inciməyib yenə də öz münasibətlərimi saxlayırdım. Müəyyən vaxt keçdikdən sonra böyük yarışların birində həmin məşqçi ilə yanaşı oturmuşduq. Haqqında söhbət açdığımız idmançı qarşılaşmanı uduzub döşəkdən çıxdı. Məşqçi isə özünü saxlaya bilməyib belə söz işlətdi: “Kazım, bu idmançı sənin yanında olanda elə bilirdim ki, hazır dünya çempionudur, sən demə, fikrimdə yanlışmışam.” Ancaq məşqçi öz keyfiyyətsiz məşqləri ilə o cür gözəl bir idmançını yoldan çıxarıb məhvə apardığını etiraf etmədi. Bəlkə də, o bunun heç fərqində də deyildi. Həmin idmançı utandığından mənim yanıma qayıtmadı və idman zalına da bir daha getmədi.

Belə az vaxtda idmançının zəifləməsi bu misalda real götürülmüş bir hadisədir. Bir də bunun sübuta ehtiyacı yoxdur ki, keyfiyyətsiz məşqdən keyfiyyətli və bacarıqlı idmançılar çıxa bilməz. Ümumiyyətlə, bizdə məşqin keyfiyyəti haqqında çox vaxt təsəvvür və fikir olmayıb. Məşqçi idmançıları sıraya düzüb salamlayıb, sonra hazırlıq hissədə onları qaçırdıb. Əsas hissədə ağılına gələn bir şey verərək uşaqları yorub və normal bir məşq keçdiyini düşünüb. Həmişə belə olub, indi də belədir. Məşqlər keyfiyyətsiz olduğu üçün idmançılardan məşqçilik etməyə başlayanlar da belə aşağı səviyyədə məşq keçirirlər və bu tendensiya pisləşməyə doğru gedir.

Hər bir məşqin məqsədi, məzmunu qrupun qüvvəsinə və hazırlıq dərəcəsinə uyğun yazılmalı və yüksək intizam, diqqət, sakitlik şəraitində keçirilməlidir. Yalnız bu halda yüksək keyfiyyətli məşqə nail olmaq mümkündür. Bu yaxınlarda bir zalda iki məşqçi dərs keçirdi. Onlardan biri zəif yuxarı başında qızlara, digəri isə zəif aşağı başında oğlanlara öz məşqlərini keçirdi. İlk baxışda elə təsəvvür yaranırdı ki, guya hər məşqçi öz işini görür, lakin əslində onlar sadəcə bir-birinə mane olurdular, keyfiyyətdən isə heç söhbət belə gedə bilməzdi. Bu komanda olimpiadaya lisenziya turnirinə hazırlaşmaq üçün məşq edən komanda idi. Məşqçilər və müdiriyyət əsas məsələ sayılan məşqin keyfiyyətini sanki tamam yaddan çıxartmışdılar. Əslində, buna heç məşq də demək olmazdı, sadəcə, vaxt küləyə verildirdi. Təsəvvür edək ki, orta məktəbdə bir sinif iki müəllim girib. Onlardan biri sinfin yarısına riyaziyyat, digəri isə ədəbiyyat dərsi keçir. Deyin görək, bunlar bir-birinə kömək edəcəklər, yoxsa maneçilik törədəcəklər? Burada dərsin keyfiyyətindən söhbət belə gedə bilməz. Kiçik bir misalda keyfiyyətin məşqdə nə qədər vacib rol oynadığını aydın görmək mümkündür. Hər bir dərsin keyfiyyəti isə yekun nəticəni göstərir. Biz 17-23 sentyabr 2007-ci il tarixdə Bakıda keçirilən dünya birinciliyində bunun şahidi olduq. Məni narahat edən fikirlərdən biri də odur ki, nəyə görə biz hər sahədə

iş-işdən keçəndən sonra ayılıb sadəcə haray-həşir salmaqla məşğul oluruq, real işlə yox. Atalar demişkən: Bu həna o hənadan deyil. Ya qonşu ölkələri özümüzə güldürəcəyik, ya da kim olduğunuzu sübut etməliyik. Biz hər idman növündə öz idmanımızı yaratmalıyıq. Yəni ki, Azərbaycan güləşini, boksunu, taykvandosunu, futbolunu və sairə... Belə olmasa, bizim elmi institutumuz, məşqçilərimiz hər idman növündə milliliyimizi nəzərə alaraq idmançılarımızda bu hiss və bacarığı yaşatmasalar, bizim idman nailiyyətlərimiz yüksəlməyəcək. Başqa ölkələrin idmanına baxıb yamsılamaqla böyük nailiyyət qazanmaq mümkün deyil. Hər bir idman növünü özümüzünküləşdirməsək, xeyri yoxdur. Atalar demişkən: Ayaqqabımı geyə bilərsən, lakin mənim yerimi yeriə bilməzsən. Hamı deyir ki, bizim futbolun başlanğıc məktəbi zəifdir, elə ona görə də futbol bizdə yox dərəcəsinədir. Əslində isə eyni top, eyni stadiondur. Düşünməyə dəyər.

Yenə də əsas problem gənclərdə yox, mütəxəssislərdədir. Zəifliyin təməli hələlik heç kimə lazım olmayan, lakin illər keçəndən sonra axtarılan yeniyetmələrin məşqlərinin düzgün qurulmamasında, onların məşqlərinə və özlərinə ögey münasibətdə, bu gün böyük yarış üçün balaca və eyni zamanda hazır olmamalarında, idman aləmi üçün maraq doğurmamalarındadır. Bu da onların baxımsız qalmalarına və bu sahəyə ən bacarıqsız insanların cəlb edilməsinə gətirib çıxarır. Ona görə də bütün idman növlərində yeniyetmələrin məşqləri tənzimlənəlməlidir. Bu sahəyə xüsusi fikir verilməlidir ki, sabah böyük istedadlarımız yetişsin. Axı yaxşı idmançı hazırlamaq üçün 4-5 il lazımdır. Onu yaxşıdan istedadla çevirmək üçün isə 10-15 il vaxt tələb olunur. Bu halda da daimi dövr edən bir sikl olmalıdır ki, bu istedadların arası kəsilməsin. Bugünkü boşluq keçmiş illərin nəzarətsizliyinin, yeniyetmələrlə işin keyfiyyətsiz aparılmasının nəticəsidir. Hər hansı bir cansız istehsalda olan keyfiyyətsizliyi tez aradan götürmək mümkündür, bu o qədər də qorxulu deyil. Vay o gündən ki, insan keyfiyyətsiz

ola. Bu keyfiyyətsizliyin düzəlməsinə uzun illər, dediyim kimi 10-15 il tələb olunur. Bu da əgər yenə də istiqamət düzgün müəyyənləşdirilsə, çatışmazlığın səbəbi tam dəqiqliyi ilə bilinib aradan qaldırılsa, nəticə əldə etmək olar. Problemlərimizdə biz ancaq məşqlərə toxunduq, lakin keçirilən yarışlarda da problemlər az deyil. Yarışlar sadəcə yarış xatirinə keçilməməlidir. Gənclər və yeniyetmələr arasında həqiqi seçmə aparmaq xatirinə yüksək səviyyədə yarışlar təşkil edilməlidir və burada obyektivlik əsas məqsəd olmalıdır. Yarışın yüksək səviyyəsi ilk növbədə ona görə lazımdır ki, idmançılarımız başqa ölkələrdə yüksək səviyyəli yarış görəndə stress keçirməsinlər və bu yarışlar onlara adi bir yarış kimi görünsün.

Beləliklə, sözsüz ki, həyatda hər bir görülən işdə problemlər olur. Onu ancaq aradan qaldırmaqla irəliləmək mümkündür. Mən onu da bilirəm ki, idmanın bugünkü problemlərini həll etdikcə qarşıya yeniləri də çıxacaq. Əminəm ki, biz onları da həll edəcəyik və irəliləyəcəyik. Görək, biz bugünkü problemləri həll edərkən, gələcək problemlərin həllinə təməlimiz olsun. İdmanımızdakı problemlər məni çoxdan narahat edir. Mən 1975-ci ildə məşqçilik fəaliyyətinə keçdiyim vaxtlardan idmana aid kitablar oxuduqca hiss etməyə başladım ki, mənə vaxtında lazımı səviyyədə məşqlər keçilsəydi, mən daha böyük nəticələr göstərməyə qadir olardım və idmandan daha gec ayrılırdım. Ona görə də idman aləminin sirlərinə yiyələndikcə, çalışırdım ki, mənim hazırladığım idmançılara vaxtilə mənə qarşı edilmiş səhvlər təkrarlanmasın. Mən həmin cəmiyyətlərdə yetişən idmançıların aqibətlərinin yaxşı olmayacağını görüb çox narahat olurdum. Elə buna görə də mən İdman və Turizm Nazirliyinin ölkədə idmanın inkişafı məqsədilə təşkil etdiyi konfransa qatıldım, dörd məqaləmin konfransın materialları arasında dərc edilməsinə nail oldum və konfransda çıxış etdim. 1996-cı ildə keçirilən konfransın təşkilindən məqsəd idmanın inkişafına töhfə vermək olsa da,

mən öz məqalələrimi çox çətinliklə dərc etdirə bildim. Konfransa verdiyim məqalələrin ikisi güləşin texnikasına, digər ikisi isə idman psixologiyasına aid idi. Güləşin texnikasına aid məqalələrin biri “İbtidai hazırlıq dövründə Yunan-Roma və sərbəst güləş texnikasının öyrədilməsi prosesinin yeni üsulu” adlanırdı. Məqalədə yeniyetmə idmançıların hazırlığının həm intensiv aparılmasına, həm də düzgün yönəldilməsinə nail olmaq məsələsi qaldırılırdı ki, gələcək hazırlıq dövründə heç bir çətinliyimiz olmasın. İkinci məqalə isə, adından göründüyü kimi, tam usta idmançıların hazırlığına aid idi: “Usta idmançıların hazırlıq programında ediləsi dəyişikliklər”.

Məni bu məqaləni yazmağa məcbur edən məşqçilərdən birinin dediyi söz oldu: “Əgər idmançı SSRİ çempionu, Dünya çempionu oldusa, o, idmançıya məşqçi lazım deyil”. Bu fikir əksər məşqçilər arasında populyar idi. Onda belə bir sual ortaya çıxır: Məşqçi bu idmançıya çanta gəzdirmək üçün lazımdır? Bu onu göstərir ki, müəllimlə tələbə anlayışı məşqçinin ümumi səviyyəsindən formalaşır. Bu iş də, gördüyümüz kimi, çox aşıqdır. Konfransda 3-cü və 4-cü çıxışlarım psixologiyaya aid idi. Konfransda 62 çıxış olmasına baxmayaraq, psixologiyaya aid bu məqalələri müəyyən səbəblərdən nəşrə buraxmaq istəmirdilər.

Bunu deməkdə məqsədim odur ki, psixoloji və başqa məqalələri təqdim edəndə nə qədər lazımsız, süni çətinliklərlə rastlaşdığımı təsəvvürünüzə gətirəsiniz. Buna baxmayaraq, konfrans respublikamızda idmanın yüksəldilməsinə yönəlmişdi. Belə olan halda idmanın inkişafı məqsədilə irəli sürülən təkliflərdən niyə qorxduqlarını hələ də başa düşə bilmirəm. Psixologiyaya aid olan məqalə “İdmanda psixoloji hazırlığın rolu” adlanırdı [11]. Mənim dördüncü məqaləm isə respublikada idman göstəricilərinin yüksəldilməsi yolları haqqında idi. Mən burada idmanımızda inkişafa nail olmaqla bağlı bir sıra yollar göstərmişdim [4]. Gördüyünüz kimi, mənim dörd ayrı-ayrı yeni fikrimin dördü də sırf idmanın qaldırılmasına yönəlsə

də, heç biri həyatda özünə yer tapmadı. Hər dəfə konfrans keçiriləndə, yenə də qəlbimdə ümid hissləri baş qaldırırdı. Mən 2000-ci ildə də idmanın inkişafı naminə keçirilən konfransda 2 məqalə ilə iştirak etdim. Bunlardan biri “İdman tərbiyəsinin cəmiyyətin gələcək inkişafında rolu” haqqında idi [12]. Bu məqaləni yazmaqda məqsədim o idi ki, mənim 1993-cü ildə yaratdığım peşəkar güləş klubu “İgid”in analoqu bizim hər məhəlləmizdə və hər məktəbimizdə olsun.

İkinci məqaləm isə “Cəmiyyətin inkişafında idman-sağlamlıq komplekslərinin rolu” [13] haqqında idi. Bu məqalədə belə məsələ qaldırıışdım: İdman komplekslərinin sayını o dərəcədə artırmağa nail olmaq lazımdır ki, yaş qrupundan asılı olmayaraq bütün insanlar - qocalar, cavanlar idmanla məşğul olmaq imkanı qazansınlar və bunun da nəticəsində əhalinin ümumi sağlamlığı yüksəlsin.

Mən bu gün möhtərəm Prezidentim İlham Əliyevin Azərbaycanın bütün regionlarında möhtəşəm idman kompleksləri tikib yaratdığını, xalqımızın istifadəsinə verdiyini görəndə çox sevinirəm.

Üçüncü konfrans isə 2003-cü ildə təşkil olunmuşdu. Bu konfrans Azərbaycan gənclərinin aktual problemlərinə həsr edilmişdi. Mən bu konfransa 2 məqalə vermişdim. Onlardan biri bu gün də aktual olan uşaq evlərində idman komplekslərinin yaradılmasının vacibliyi haqqında idi. Məqalə çap olunmasa da, bu fikirlərimlə əlaqədar mən Günəşli qəsəbəsindəki 2 saylı uşaq evində Yunan-Roma güləşi üzrə bir güləş zalı yaradaraq, uşaqlara 2 il məşq keçdim və orada necə güclü idman potensialımız olduğunu öz gözlərimlə gördüm. Ancaq təəssüf edirəm ki, imkanımın çatışmazlığı üzündən bu işimi hazırda davam etdirə bilmirəm. Ancaq o işi başqa idmançılar irəli aparırlar. Mənə də elə bu lazım idi ki, idman mütəxəssisləri görsünlər, bilsinlər ki, bu iş mümkündür və bunu bütün ölkədə həyata keçirmək lazımdır. Nəhayət, 2003-cü ildəki konfransa təqdim etdiyim digər məqaləm “Gənc nəsələ mənəviyyətin

və vətənpərvərliyin aşılması yolları haqqında” idi [14]. Mən bu məqalədə gənc nəsildə idmanın köməyi ilə yüksək mənəviyyət və vətənpərvərlik hisslərinin aşılması yollarını açıb göstərmişəm. Məqalədə mən nəzəri mütaliyələrimi praktiki təcrübəmlə əsaslandırıbmışam. Belə ki, mən 1975-ci ildən məşğul olduğum uşaqlara bu hissləri aşılamaq üçün müxtəlif üsullardan istifadə etmişəm və onların bəhrəsini görmüşəm.

İştirak etdiyim üç konfransın heç birində idmanda psixoloji hazırlıq haqqında məqalə təqdim olunmamışdı. Sanki bizim idmanda olduğu kimi, dünya idmanında da psixologiya deyilən bir anlayış yoxdur. Mən üzümü öz məşqçi dostlarıma və həmkarlarıma tutub iş təcrübəmdən müəyyən misallar gətirmək istəyirəm.

1. Məşqin hazırlıq hissəsi nədir?

Məşqin hazırlıq hissəsi hər gün keçirilir ki, bununla da idmançı hər gün özünün fiziki, texniki, taktiki və psixoloji cəhətdən güclənməsini təmin edir. Yəni o, elə bir hazırlıq hissəsi keçməlidir ki, mübarizənin əsas dörd komponentini həmin hazırlıqda bir daha möhkəmləndirsin. Əgər məşqçi buna nail olsa, onun idmançısı heç vaxt bu komponentlərin heç birində zəiflik nümayiş etdirməz. Bir sözlə, gündəlik məşqin hazırlıq hissəsindən çox ustalıqla istifadə etməyi bacarmaq lazımdır. Ümumiyyətlə, hazırlıq hissəsinin özü də 2 hissədən ibarətdir ki, bunu məşqçi də, idmançı da bilməlidir: 1-ci, ümumi hazırlıq, 2-ci, xüsusi hazırlıq.

2. Texnika nədir?

“Texnika” yunan sözü olub mənası - incəsənət və ustalıq kimi başa düşülür. Çox halda bu termin görülməz hər hansı bir işdə, o cümlədən idmanda işlədilir ki, bu da görülməz işin yerinə yetirilmə prosesinin mənasını daşıyır. İdmanda texnikanı 2 qrupa bölmək olar. Birincisi sadə texnika, ikincisi mürəkkəb texnika və ya kombinasiya adlandırılır. Sadə texnika bir fəndin və ya hərəkətin başlanıb tamamlanması ilə sona yetir. Kombinasiya isə iki və daha çox hərəkətin, fəndin birləşdirilməsi

ilə başa vurulur. Usta idmançıların hazırlığında iki və daha çox iş görülməsi və yaxud bir neçə fəndin birləşdirilməsi ilə əmələ gələn kombinasiyaların öyrənilməsinə və ustalıqla mənimsənilməsinə nail olunmalıdır. Ustalıq artdıqca texnikada da yenilik və mürəkkəblik artmalıdır. Kombinasiya ilə gülşən idmançı yeni və zəngin texnikaya malik olduqda onu rəqib heç vaxt tanıya bilmir, o, hər rəqibi yeni bir fəndlə udmağa qadir olur ki, buna da ustalıq deyilir. Yüksək texnika əvvəlcə məşqçidə olmalıdır ki, sonra da onun vasitəsilə tələbəyə verilsin.

3. Taktika nədir?

“Taktika” - yunan sözü olub ordunun düzülməsi mənasını daşıyır.

Buna aiddir:

a. Hücüm

b. Əks-hücüm

c. Müdafiə

d. Qüvvələrin yerləşdirilməsi (aldadıcı manevrlər)

Mən üzümü öz həmkarlarıma tutub deyirəm ki, taktiki mübarizənin dörd əsas komponentini — yaxşı hücumla keçməyi, yaxşı əks-hücüm etməyi, bir daha yaxşı müdafiə olunmağı və nəhayət, yaxşı bacarığa malik olmağı siz öz idmançılarınıza öyrətməlisiniz. Bu halda sizin hazırladığınız idmançılar tanınmaz və məğlubedilməz olarlar. Söhbətlərdə və danışmada tez-tez “taktika” sözünü işlətməklə nə sən, nə də tələbən heç vaxt bilməyəcək ki, taktika nədir və onu necə öyrənmək olar. Elə bunun nəticəsidir ki, gülüşçilərimiz hansı taktiki planla mübarizə apardıqlarını heç özləri də bilmirlər. Sanki özlərinin yeni, məlum olmayan planlarını icad edəblər. Bu isə nə hücumdu, nə müdafiə. Sadəcə, çalışmaq lazımdır ki, rəqib sənə heç bir fənd işlədə bilməsin.

4. Fiziki hazırlıq nədir?

Fiziki hazırlıq və fiziki inkişaf orqanizmin morfoloji və funksional birgə dəyişiklik prosesidir. Biz bu prosesə necə riayət edirik? Əvvəla, hər idmanın öz xüsusiyyətinə uyğun

fiziki hazırlıq növü vardır ki, bunu nəzərə alaraq hazırlaşmaq lazımdır. İkincisi, fiziki hazırlıq ancaq trenacor otağına düşüb qalxmaq deyil. Mən tədqiqatlarımdan belə görmüşəm ki, idmançılar ən asan məşqi fiziki hazırlıqda görürlər. Belə ki, hamı trenacor otağına düşür, ürəyi istədiyi qədər trenacorda məşq edib ayrılır. Bu halda qüvvə hara gedir, hansı əzələ işləyir? Çox vaxt bunu bilmirlər və heç fərqi də varmırlar. İki saatlıq məşq qurtarana qədər, sadəcə, özlərini yormaqla və söhbətlə baş qatırlar.

Əslində isə, belə olmalıdır: Əvvəla, hər bir idmançı bizim bədən skletimizi örtən 14 əsas əzələnin özünü və iş prinsipini tanımalıdır. O, birinci əzələdən başlayaraq müəyyən edilmiş vaxtla öz fiziki hazırlığına start verməlidir. Bu halda o, gözünü yumaraq, danışmadan bütün fikrini işləyən əzələnin üstünə yönəltməlidir. Vaxt qurtardıqca isə yenə də danışmadan müəyyən ayrılmış vaxt ərzində tam fikri özündə olmaq şərti ilə hərəkəti başa vurub deyilən formada ikinci hərəkətə başlamalıdır. Beləliklə, 14-cü əzələyə çatdıqda yenidən bu dairəvi fiziki hazırlığı birincidən başlayaraq məşq planlaşdırılan qədər keçməlidir. İdmançı fiziki hazırlığı zamanı işləyən əzələyə qüvvənin necə axdığını hiss etməlidir. Belə olduğu halda fiziki hazırlıqlar nəticə verə bilər. Lakin bu gün heç bir idmançı bu qanunu bilmir və riayət etmir. Elə ona görə də 30-35 yaşlı olan idmançılar böyük yarışlardan qayıdanda baş məşqçilər müsahibə verərək deyirlər: İdmançıların fiziki hazırlığı azdır. Belədirsə, bəs idmançı 15-20 illik məşq dövrünü nə ilə məşğul olub? Deməli, idmançının zəhməti havaya gedib. Bədəni örtən 14 əzələni tam bərabər işlətməklə hərtərəfli fiziki hazırlığa nail olmaq mümkündür.

5. Psixoloji hazırlıq nədir?

İdmançı şüurlu olaraq özünün əqli, fiziki, taktiki və ən nəhayət, ruhi hazırlığını hiss etməlidir. Yalnız bu halda o, azərbaycanlı olduğu ilə fəxr edərək istənilən mübarizəyə

girişəcək!

6. İdman mübarizəsinin təhlili nədir?

İdman mübarizəsinin təhlili idmançının mübarizəsinin mənfi və müsbət tərəflərinin araşdırılıb nəticə çıxarılmasıdır. Bunu məşqçi də, idmançı da çox gözəl bacarmalıdır. Bu bacarıq idmançada yaradıcılıq hissini oyadır, bir də səhvləri üzə çıxarır, onların yenidən təkrarlanmasının qarşısını alır. Ümumiyyətlə, insan səhvini görməyə, heç bir işdə irəliləyə bilməz, həmçinin idmanda da.

7. İdman nədir?

İdman əqlən, ruhən və cismən iki və daha çox insanın qarşılıqlı mübarizəsidir.

Deməli, idman bu üç hazırlıqdan ibarət bir mübarizədirsə, siz tələbələrinizlə işləyəndə bu üç hazırlığın tam yüksək dərəcəyə çatdığını yaqınlaşdırdıkdə yetirmənin qələbəsinə əmin ola bilərsiniz. Əks halda qələbəni görmək mümkün deyil. Bu, idmanın əsas qanunlarından biridir və buna da riayət edilməlidir. Mən üzümü həmkarlarıma tutaraq bildirirəm: Bu deyilmiş və həm də sınılanmış fikirləri məşqlərinizdə həyata keçirənsiz, biz ölkəmizi dünyada idman ölkəsinə çevirə bilərik. İdmanımızda, məşqçilərimizdə olan problemlərin həlli yollarını 30-40 səhifəlik yazı ilə göstərib aradan qaldırmaq mümkün deyil. Əvvəla, bunu real işlə həyata keçirmək mümkündür. Əks halda deyilən və yazılan sözlər qüvvəsiz və mənasız bir fikir kimi atılıb qalar.

Ümumiyyətlə, bugünkü idmanımızın problemi yalnız psixoloji hazırlıq məsələsi yox, həm də məşqlərdə nəzəri hazırlıqların keçirilməməsilə bağlıdır. Əgər bu gün biz idmançılara “Psixoloji hazırlıq nədir?” sualını versək, onlar yalnız belə cavab verə bilərlər: “Biz bu haqda nə isə eşitmişik.” “Nəzəri hazırlıq nədir?” sualının cavabında isə idmançılar belə bir şey haqqında heç xəbərlərinin olmadığını söyləyəcəklər. Ümumiyyətlə, nəzəriyyə nədir?

“Nəzəriyyə” yunan mənşəli — “theorid” sözündən yaranmışdır.

Mənası baxıram, tədqiq edirəm deməkdir. Nəzəriyyə bütün elmləri əhatə edir. Həyatda hər bir iş nəzəriyyə ilə başlayıb, praktiki fəaliyyətlə həyata keçirilir. Praktika nəzəriyyənin real həyata keçirilməsi və onun təsdiqidir, başqa sözlə desək, praktikaya həm də zəka məhsulunun — nəzəriyyənin həyata keçirilmə meyarı kimi də baxmaq mümkündür. Praktika insanın fəaliyyət növü kimi də baxmaq olar. Hər hansı işin nəzəriyyə hissəsi insan zəkasında yaranmasa, onu praktikada həyata keçirmək mümkün olmaz. Ona görə də çox inamla deyə bilərik ki, hər şeyin əvvəli nəzəriyyədən başlayır. Biz bunu idman sahəsində də təsdiqləyə bilərik. Belə ki, deməyə ehtiyac yoxdur ki, hər hansı bir fəndi və ya hərəkəti əvvəlcə nəzəri olaraq öyrənib sonra praktiki olaraq həyata keçirməliyik. Eləcə də fiziki, texniki, taktiki və psixoloji hazırlıqları da buna misal göstərə bilərik. Yadıma salaq ki, idmanın hazırlıq zəncirinin 5 halqasının, yəni — nəzəri, texniki, taktiki, fiziki və psixoloji hazırlığın əsası nəzəri hazırlıqdır.

İndi isə baxaq görək iradə nədir?

İradə insanda çox mürəkkəb psixoloji keyfiyyətdir. İradə insanda psixoloji dayanıqlığın, tarazlığın göstəricisi olmaqla, əsasən, insanın gənc yaşlarında formalaşır. İnsan qarşısına çıxan çətinlikləri dər elədikcə öz qüvvəsinə inanır ki, bu yolla da onun iradəsi getdikcə möhkəmlənir. Bu çətinlikləri dər etdikcə idmançı mənfi emosiyalarla qarşılaşır. Belə emosiyalardan rəqibdən, zədə almaqdan, udurmaqdan qorxmaq, tamaşaçılardan sıxılmaq və sair hissləri göstərmək olar. Belə hissləri idmançılara nəzəri dərsləri keçməklə, onlarda aydın bilik və təsəvvür yaratmaqla aradan qaldırmaq mümkündür. Nəzəri dərsləri genişləndirməklə idmançı geniş, müstəqil fikirləşmək bacarığına yiyələnir. Onda özünü idarəetmə, həm də nəzarət etmə və çıxışları təhlil etmək kimi bacarıqlar meydana çıxır ki, bu bacarıqlar da idmançının seçdiyi idman növündə zirvəyə qalxmasına bir təminatdır. Elə bunu demək kifayət edər ki, idmançı çıxışa hazırlaşanda onda qorxu hissi artır.

İdmançıya elə gəlir ki, bu hiss ancaq onda olur. Lakin nəzəri dərslərdə idmançıya başa salınır ki, qorxu hissi rəqibdə də olur və ümumiyyətlə, bu hiss bütün canlılara aiddir, idmançı bunu ancaq şüurlu surətdə psixoloji tənzimləmələrlə özündən çıxara bilər. İdmançı bunu nəzəri yolla öyrənib qorxu hissini ruhundan çıxarmağın praktiki yollarını bilsə, onda o, bu hissi özündən uzaqlaşdırmağı tezliklə bacarar. Belə olduqda onu demək mümkündür ki, idmançıda onun əl-qolunu bağlayan qorxu hissi olmayacaq. Bunun əvəzində onda iradi hisslərdən olan məqsədyönlülük, mübarizlik, yaradıcılıq, müstəqillik, qətiyyətlilik, hünərlik, səbirlik və özünü ələ almaq kimi bacarıqlar yaranmağa başlayacaqdır. Ümumiyyətlə, bizim məşqçilər və idmançılar nəzəri hazırlığa itirilmiş vaxt kimi baxırlar. Birincisi, onlar belə düşünürlər ki, nəzəriyyə sözdü, dedin, uçdu. Çünki həmin dəqiqədə nəticəni görmürsən. Ancaq məşqçilər məşqin praktik hissəsini üstün tuturlar, o səbəbdən ki, orada hər bir iş real görsənir. Mən isə onu deyə bilərəm ki, nəzəri dərslərin yüksəkliyi inamlı və daimi qələbədir.

Diqqətin toplanmasında nəzəri dərslərin rolunun böyük olduğunu təsdiqləyə bilərəm. Heç yadımdan çıxmır. Növbəti nəzəri dərslərimdən birində uşaqlar lotos vəziyyətində oturaraq mənə qulaq asırdılar. Onu da deyim ki, yoqların oturuş pozası olan lotos rahatlıq nöqtəsi tapmağa və diqqəti toplamağa çox kömək edən bir vəziyyətdir ki, eyni zamanda idmançıda elastiklik bacarığını artırır. Qəfildən komandaya təzə daxil olan uşaqlardan ikisi bir-biri ilə söhbət etməyə başladı. Bu vaxt mən “Sakit ol” sözünü deməyə macal tapmamış komandanın 30 üzvü bir yerdə əllərini uzadaraq həmin uşaqlara etirazlarını bildirdilər: “Sakit ol, müəllim danışır!” Bu hadisə o qədər gözlənilməz və ani olaraq baş verdi ki, mən özüm ona reaksiya verməyə macal tapmadım. Komandanın belə cəld reaksiyasını görəndə hiss etdim ki, idmançılar mənə necə böyük diqqətlə qulaq asırlar. Mən özüm bu hadisədən belə nəticə çıxartdım ki, keçilən dərslər maraqlı təşkil olunanda idmançılar öz

qulaqlarından başqa, digər bir qulaq da axtarırlar ki, deyilənlərin heç birini buraxmasınlar. Onu da qeyd etmək olar ki, nəzəri dərslər idmançının biliyini artırmaqla bərabər, onun diqqətini toplamaq bacarığını da artırır. Bayaq dediyim vəziyyət eyni zamanda diqqətin reaksiyasıdır ki, idmançılar eyni vaxtda cavab verdilər. Ümumiyyətlə, “Danışqsız məşq!” şüarı mənim məşqimin əsas məqsədi idi. Mənim fikrimcə, zalda ancaq müəllimin və onun əlində olan saniyəölçənin səsi gəlməlidir. Bu halda əgər dərslərin planı da yüksək səviyyədədirsə, məşq yüksək, keyfiyyətli sayıla bilər.

Bu misalla mən eyni zamanda nəzəri dərslərin idmançılar üçün nə qədər maraqlı və nə qədər lazımlı olduğunu göstərmək istəyirəm. Nəzəri dərslərin idmançının ağılının, zəkasının inkişafına gətirib çıxarır. Elə bizim də çalışdığımız budur: İdmançıda yüksək intellektə nail olaq ki, o özü özünün yaxşı və çatışmayan cəhətlərini görə bilsin və aradan qaldırsın.

Biz bilirik ki, insanın özündən yaxşı özünü tanıyan heç kəs ola bilməz. Elə ona görə də idmançının özü-özünü yönəltməsi daha faydalı olur, nəinki məşqçi. Çünki çətin vaxtlarda idmançı məşqçiyə nəyisə düz deməz, ancaq o öz-özünü aldada bilməz. Elə bunu nəzərə alaraq idmançının özünə sərbəstlik və yaradıcılıq bacarığını vermək lazımdır. Mənim zalımda belə bir şüar var idi: “Beynini özünə müəllim, bədəninə isə tələbə et”. İnsanın özünün-özünə müəllimliyi ən vacib cəhətlərdən biridir. Ancaq bu fikir heç də insanın həyatında müəllimin yerini inkar etmir. Sözsüzdür ki, tələbənin müəllimlik proqramını məşqçi verir və ona hər məşqində nəzarət edir. Ancaq müəllimin o qədər yüksək bilik səviyyəsi olmalıdır ki, tələbəsi hər hansı bir zirvəyə çatsa da, nə qədər öyrənsə də, hiss etsin ki, hələ öyrənməli işləri lap çoxdur.

Bu və ya digər bilgilər idmançıya çıxışlar, söhbətlər, seminarlar, idmançının ədəbiyyatlardan müstəqil istifadəsi, testlər və imtahanlar yolu ilə öyrədilir.

Bunlar hansı mövzular ola bilər?

Birincisi, idmanla bağlı mövzular. İkincisi, idmanla bağlı olmayan sırf dünyəvi və həyatı mövzular. Birinci, mövzulardan alınan biliklər insanın öz bədənini və orqanizmini tanımaqla başlayıb şəxsi təmizlik və davranışla qurtarar. İdmanla bağlı mövzulardan alınan biliklər isə psixoloji hazırlıqla başlayıb texniki, taktiki və fiziki hazırlıqla qurtarır. Bildirirəm ki, bu biliklərlə tanış olan idmançılar böyük qələbələrə imza atırlar. Əgər biz hər hansı məşhur idmançını komanda yoldaşları ilə müqayisə etsək, görərik ki, o, hər bir işdə öz həmkarlarından ciddi surətdə fərqlənir. Birincisi, görərik ki, həmin idmançı komandanın sevimlisidir. Çempion adını qazandıqdan qabaq da belə olmuşdur. İkincisi, o, psixoloji, texniki, taktiki cəhətdən hamıdan üstündür. Buradan onu deyə bilərik ki, əgər biz bir məşqçi kimi, bu istedadı fərdi olaraq bir neçə bacarıqlı idmançıda inkişaf etdirə bilsək, bizim bir yox, bir neçə yüksək səviyyəli idmançımız ola bilər. Bunu isə idmançıda yaratmağı bacarmaq lazımdır. Hər bir komandada Fərid Mansurov kimi məşqdən çox şey götürə bilən idmançılar çıxır. Ancaq demək mümkündür ki, onun yanında bir neçə nəfər də onunla tən gələ biləcək idmançı yetişir. Burada belə bir vəziyyət yaranır: Fərid müəyyən vaxt həmin idmançıları az qabaqlayır. Məşqçi bu halda bütün fikrini daha çox Fəridə yönəldir. Fəridin öz həmyaşıdlarından inkişaf fərqi artdıqca, bu hal onların ruhdan düşməsi ilə nəticələnir. Məşqçinin nisbətən zəif idmançılara daha fikir verməməsi isə onları məşqdən daha da soyudur və Fərid səviyyəsində olan idmançılar bir-birinin dalınca məşqlərini atırlar. Məşqçilərin baxımsızlığının ruhdan saldıdığı bu gənclər belə qərar verirlər ki, daha onlardan idmançı çıxmaz, yaxşısı budur, gedib özlərinə həyatda başqa bir iş tapsınlar. Ancaq həmin idmançılarla fərdi planla məşqlər keçilsə, ölkədə hamının gözünü dikdiyi tək Fərid yox, bir çox Fəridlər yetişər və bu halda Azərbaycan güləşçilər ölkəsinə çevrilə bilər. Biz onda deyə bilərik ki, güləş bizim milli idman növüdür.

Mən öz müşahidələrimdən və təcrübəmdən əmin olduğum üçün bunu deyə bilərəm ki, bu gün ölkədə heç bir idman növündə psixoloji hazırlıq keçilmir. İstərdim ki, bu hazırlığın məşq halında nədən ibarət olduğunu izah edim. Əvvəla, psixoloji hazırlıq günündə əsasən heç bir güləş keçirilmir. İdmançılar yenə də döşəkdə lotos vəziyyətində oturaraq müəllimin onlara nəzəri olaraq çatdıracağı dərsi və ya mövzunu dinləyirlər. Mövzudan qabaq zalda olan həftəlik davamiyyət və qiymət kitabı yoxlanıb idmançıların hər birinə ayrı-ayrılıqda bildirilir ki, müəllim onun bu həftədəki məşqindən razıdır, ya yox. Burada idmançılar onu qəbul edirlər ki, əgər müəllim ona, “Səndən razıyam” deyirsə, deməli, onun böyük idmançı olmaq şansı var. Əgər müəllim idmançıya davamiyyətinə və qiymətinə baxaraq “Səndən razı deyiləm” deyirsə, onda həmin idmançı düz yolda olmadığını dərk edir. İdmançılar müəllimlərin onlardan razı qalıb-qalmamalarının böyük bir şərt olduğunu başa düşürlər və müəllimdən “Razıyam” sözünü eşitmək istəyirlər. Bilirlər ki, bu söz onları böyük qələbələrə apara bilər. Beləliklə, idmançıların hər biri bu sözü qazanmaq istəyir.

Məşqdə ikinci vacib işim onlara ötən dərisdə verilmiş ev tapşırığının yoxlanışı olurdu. Ev tapşırığını verməkdə məqsədim, birincisi, idmançını yatanda da, duranda da daim seçdiyi idmana bağlamağa, ikincisi, məşqdə verə bilmədiyim dərsi ona həyatda verməyə, üçüncüsü, məşqdə çatdırı bilmədiyim dərsi idmançının özünün müstəqil mənimsəməsinə və sərbəst vaxtını ona sərf etməsinə nail olmaq idi. Gəlin, baxaq görək, bunlar hansılar idi. Birincisi, zalda artırılması və görülməsi mümkün olmayan tapşırıqlar.

1. Xeyirxah işlər
2. Valideynin xidmətində durmaq
3. Qocalara kömək
4. Körpələrə kömək

5. Dostlara kömək, özün düz yoldasansa, dostunu da o yola çəkmək və sair

6. Məktəbdə nümunə olmaq (birinci)

7. Yaşılığa, ümumiyyətlə, bizi əhatə edən hər bir canlıya və cansıza məhəbbət və qayğıyla yanaşmaq tapşırığı və s.

İkincisi, zalda çatdırmadığım işlər:

1. Diqqətin toplanması — 5 dəqiqə diqqəti toplamaq bacarığını artırmaq, güzgüyə və yaxud saat əqrəbinə baxmaqla.

2. Xəyali məşqlər — uduzduğum və yaxud uduzmadığım, təsəvvürümdə canlandırıdığım əcnəbi bir idmançı ilə (Radioda xarici dildə hər hansı bir danışığı tutaraq həmin səs altında).

3. Psixoloji hazırlıq bacarığını artırmağın üstündə işləmək və s.

Bu tapşırıqlarla idmançı özündə sərbəst işləmək qabiliyyətini artırır ki, bu da onlarda yeni fikirlərin və bacarığın yaranmasına gətirib çıxarırdı. Eyni zamanda da onlar hər gün bunu işləməklə hazırlıq vaxtlarını artırmış olurdular. Əgər mən onlara 2 saat məşq keçirdimsə, onlar özləri də hər gün ən azı 1 saat öz üzərlərində işləyirdilər ki, müəllimin verdiyi ev tapşırıqlarını yerinə yetirsinlər. Hətta onlardan bəzisi deyirdi ki, müəllim, mən yatanda da yerimdə beynimdə xəyali məşq edib yaturam. Yəni idmançı, gərək, sevdiyi işə bağlansın ki, o işdən bir nəticə çıxarsın. Bu bağlılığı isə məşqçi öz bacarığı və yaradıcılığı ilə yaratmalıdır. Mən öz məşqçi dostlarıma üzümlü tutub bir daha deyirəm: Bu ev tapşırıqlarını siz də məşqdə öz yetirmələrinizə verin, yenilikdən qorxmayın. Bunlar illərlə sınıanmış yeniliklərdir. Onlar sizə də, idmançılarımıza da uğurlar gətirə bilər. Siz idmançının qəlbində onu əhatə edən hər bir canlıya məhəbbət hissi yaratmaqla, onda həm də müəlliminə, öyrəndiyi idman növünə məhəbbət yaradırsınız.

Uşaqlardan verilmiş ev tapşırıqlarını soruşanda onların hər dəfə yeni və maraqlı işləri məni heyran edirdi. Sanki onların

hər birində yeni, mənim özümün də gözləmədiyim bir dünya açılırdı. Onların xeyirxahlığa nə qədər böyük canfəşanlıqlar göstərdikləri isə məni məəttəl qoyurdu. 12-13 yaşında uşaqların böyüklərə xas düşüncə tərzini gördükcə hiss edirdim ki, sən demə, uşağın gözünün qarşısında dünyanı açdıqca o, uşaqlığını keçib iyirmi ildən sonrakı cavanlıq dövrünü addımlayır, birdəfəlik kişi kimi yetişir. Bildiyimiz kimi, mübarizədə uşaq və cavan yox, əsl kişi lazımdır ki, buna da qeyd etdiyim yolla nail olmaq mümkündür. Ev tapşırıqları idmançıya məşqinin texniki və taktiki cəhətlərində də tezliklə yüksəlməsinə təkan verir. Təsəvvür edək ki, idmançı ancaq zala girdikdə özünün güləşçi olduğunu düşünür. Bu halda onun yüksək nəticələr qazanacağını düşünmək əbəsdir. Yox, əgər o, evdə də bununla müstəqil məşğul olursa, deməli, o, idmanla yaşayır. Bu halda onun digər idmançılardan çox böyük fərqi olur ki, buna başqaları istedad deyirlər. Ancaq istedadının parlamasının səbəbinin həyatını idmana həsr etdiyinə görə baş verdiyini idmançının özü və məşqçisi bilir. Bizim hamımıza məlumdur ki, bütün insanlar istedadla doğulurlar. Lakin sonradan düşdüüyü mühitdən asılı olaraq, istedad ya inkişaf edir, ya da inkişafdan dayanır. Deməli, idmançı düşdüüyü mühitdə düzgün və yorulmadan çalışarsa, istedad özünü göstərəcək. Biz Fəridin məşqini başqaları ilə tutuşdursaq, görərik ki, eyni məşqdə o hamıdan çox işləyir və evdə də müstəqil olaraq öz üzərində çalışır.

İndi isə dərsin özündə keçilən proseslə tanış olaq. Ev tapşırıqları da yoxlanıldıqdan sonra idmançılar onlara hazırladığım psixoloji çıxışları dinləyərək bu çıxışlardakı tapşırıqları yerinə yetirməyə başlayırlar. Onlarda mən, əsasən, idmanda lazım olan və rast gəlinə biləcək bütün psixoloji vəziyyətlərə hazır olmalarını artırmaq üzərində işləyirdim. Mən birinci işimi onu sayırdım ki, idmançılarda incəsənət işçilərində olan səhnə mədəniyyəti bacarığını yaradım. Yəni artıq idmançada “idmançı mədəniyyəti” formalaşsın. Bu da güləşçinin döşəyə və rəqibə yaxınlaşmaq, bir də mübarizəni başlamaq bacarığından ibarət

olur. Güləşçinin döşəyə yaxınlaşmağını hər bir idmançı öz zalında dəfələrlə məşq edərək öyrənir. Bunun üçün idmançı döşəyə öz bel sütununu və başını dik tutaraq məğrur, inamlı addımlarla irəliləməli, mimikasında qüdrət və qələbəyə inam hissi duyulmalı, gözlərində isə kimliyini sübut etməyə hazır olduğunu göstərməyə çıxdığını duymalıydım. Mən bu idmançıları bir-bir qıraqdan döşəyə çağıraraq onlarda dediyim bu əlamətlərin olub-olmamasına nəzarət edirdim. Illərlə yaradılan bu bacarıq idmançıda, doğrudan da, idmançı mədəniyyəti və qüdrətini formalaşdırır. O ki qaldı idmançının mübarizə mədəniyyətinə — onlara qeyrətlə mübarizə aparıb qalib gəlməyi və ləyaqətlə uduzmağı öyrədirdim. Bu bacarığı idmançıya reallığı düzgün görüb qiymət verməsi ilə aşılıyordım. Reallığı isə, əgər bu gün acı olsa belə, idmançı kişi kimi qəbul etməyi bacarmalıdır ki, ondan düzgün nəticə çıxara bilsin və sabah qalib gəlsin. İdmançının qüdrəti də elə bundadır.

Ümumiyyətlə, psixoloji hazırlığın əsas dərslərinin məqsədi idmançının güləşin başlanğıc, həm də axır hissəsinin gözəlliyinə nail olmaqdan ibarətdir. İdmanda həmişə maraq gözəl başlanğıc və gözəl sonluqda olur. Belə ki, gözəl başlanğıcla başlayan güləşçi bütün gedişatı gözəl saxlaya bilir. Gözəl sonluq isə idmançının nəyə qadir olduğunu və son sözünü idmanın bütün gözəlliyi ilə deməsinə imkan verir ki, belə idmançılar son saniyəyə qədər qələbə əzmi ilə mübarizə aparırlar. Bu bacarıqların idmançılara aşılınması isə onların öz güləşlərini yaradır ki, bu da bir səhnə yaradıcılığına bənzəyir. Mənim idmançıları həm nəzəri, həm də praktiki cəhətdən hazırlamağım onların hərtərəfli artımına və inkişafına səbəb olurdu ki, bu halda idmançıda zəif tərəf qalmırdı. Əgər hansı yarışdasa kimdəsə zəif cəhət hiss edilirdisə, onu çox asanlıqla aradan götürmək mümkün olurdu. Çünki idmançı da buna çox real yanaşırdı. Əsası hər bir zəif cəhəti görməkdir, onu aradan qaldırmaq isə asan məsələdir.

Nəhayət, 17-23 sentyabr 2007-ci il tarixdə Bakıda keçirilən

dünya çempionatındakı layiqsiz iştirakımız daxili narahatlığımı hədsiz artıraraq əlimdə başqa imkanlar olmadığından bu kitabı yazmağa məni məcbur etdi. Mən həmişə kitab yazmağın nə qədər çətin, zəhmət tələb edən, məsuliyyətli bir iş olduğunu hiss etmişəm. Ancaq bilmirəm, həyatın hansı qüvvəsidir ki, məni bu çətin işə bağlamağa məcbur etdi və mən bu gün qələmi əlimə götürüb bu işi görürəm. inanıram ki, məni qələmi əlimə götürüb yazmağa məcbur edən qüvvə idmanımızın dünyada layiqli təmsil olunmasında da bizə kömək duracaq.

Mən onu deyə bilərəm ki, psixologiyadan, sadəcə, qələmi ələ götürüb yazmaqla qurtaran deyil. Mən ancaq məşqlərdə keçdiyim və elədiklərimin kiçik hissəsini qələmə ala bilərəm. Psixologiya bir həyatı reallıqdır ki, biz o reallıqda yaşayıb yaradıırıq. Ancaq onu hiss etmirik. Əgər biz bu reallığı gündəlik həyatımız və işimiz üçün daha dərinləndirək etsək, biz hər birimiz daha böyük möcüzələr və xariqələr yarada bilərik ki, bu da insanlığı daha da böyük zirvələrə qaldırmağa əməli kömək olar. Arzu edirəm ki, mənim kitabım insanlarda və idmançılarda bu hissin güclənməsinə az da olsa, təkan versin.

Kitabda yazılanlar mənim həyatımın, yəni 10 yaşından qələbəyə bağlandığım idman aləmindən yaranmış və illərlə sınaqdan çıxmış təcrübəmin nəticəsidir.

NƏTİCƏ

1. Yüksək qələbələr əldə etmək üçün idmançının bütövlükdə hazırlığının I tərkib hissəsi sayılan nəzəri hazırlıq məşqlərdə xüsusi hazırlanmış proqram üzrə təlim olunmalıdır. Belə ki, nəzəri dərslər, əsasən, idmançının əqlinin görəcəyi işin düzgün və sürətlə yerinə yetirilməsinə səbəb olur. Artıq bədənə əqlin qərarlarına reaksiyası çox cəld və vaxtında baş verir. Əqlin və cismə vəhdəti qələbənin əsas amillərindəndir.

İdmançının nəzəri hazırlığı eyni zamanda onun mənəvi, əxlaqi və iradi keyfiyyətlərini də gücləndirir.

2. Yüksək qələbələr əldə etmək üçün idmançının bütövlükdə hazırlığının əsas tərkib hissəsi olan psixoloji hazırlığın məşqlərdə xüsusi proqram üzrə təlim olunması çox vacibdir.

Psixoloji hazırlıq idmançıyı daxili enerjisi olan ruhunu hiss etməsinə yönəldir. İdmançı öz psixoloji bacarığından istifadə edərək ruhunun, əqlinin və fiziki imkanlarının harmoniyasına nail olur və lazım gələn anda və lazım olan müddətdə bu harmoniyayı və vəhdəti yaradır.

İdmançının psixoloji hazırlığı eyni zamanda onun mənəvi, əxlaqi və iradi hisslərini də gücləndirir.

TƏKLİF

İdmanımızda əsas problem yüksək səviyyəli ixtisaslaşdırılmış məşqçilərin olmamasıdır. İxtisaslı məşqçilər hazırlayan məktəbin yaradılması təklif olunur. Bu məktəbin funksiyaları kimi aşağıdakıları təklif edirəm.

- inkişafı nəzərdə tutulmuş idman növləri üçün müasir məşq planlarının tərtib edilməsi və təkmilləşdirilməsi;
- idman psixoloji problemlərinin analizi və tətbiqi;
- ölkədaxili idman problemlərinə həsr olunmuş mühazirə və seminarların təşkili;
- uşaq evlərinə dövlət qayğısının artırılması məqsədilə mövcud fiziki potensialın müəyyənəşdirilməsi və yönəldilərək inkişaf etdirilməsi.

SON SÖZ

Mən bu kitabı yazmaqla heç də onu demək istəməmişəm ki, hamıdan çox bilirəm və yaxud yeni nə iş icad etmişəm. Mən kitabda, sadəcə, belə bir ideyanı aşılamaq istəmişəm: Heç də pis olmayan texniki, taktiki və fiziki hazırlığımıza bir az da psixoloji hazırlıq əlavə etsək, idmançılarımız heç bir dünya, olimpiya çempionlarından geri qalmazlar. Bütün ölkələrdə komandaların psixoloqları var və məşq proqramında psixoloji və nəzəri hazırlığa vaxt ayrılır. Belə olduğu halda, qələbələrin bir səbəbi budursa, biz niyə ondan imtina etməliyik? İnsan kimi, potensial baxımdan bizimlə onların heç bir fərqi yoxdur. Fərq ondadır ki, onlar öz psixikalarını idarə etmək bacarığını öyrənir və onu idarə edərək yüksək nəticələr göstərirlər. Biz isə bunu hələ də qəbul etmirik. Mən daxilimizin ən əsas tənzimləyicisini — psixoloji durumu qəbul etməməyimizi və onu ancaq pulla tənzimləməyin mümkünlüyünü düşünməyin nə qədər səhv bir fikir olduğunu açıb göstərmək istəmişəm. Bildirmək istəyirəm ki, hər hansı idman növündə irəlidə heç bir ölkə bizə öz psixoloji hazırlığını öyrətməyəcəkdir. İdmançılara kömək məqsədilə bizim öz psixoloji mərkəzimiz yaradılmalıdır.

Bizim böyük mütəxəssislərimizin birinin dediyi fikir məni şoka saldı. O fikir təxminən belə idi: İdmançı qorxaqdırsa, o həmişəlikdir. Lakin bu fikrə öz cavabımı verirəm: Qorxağın rinqdə, xalça üzərində işi olmur, ora hünərlilər meydanıdır. İnsan rinqdə və xalça üzərindədirsə, o artıq qorxaq deyil, sadəcə, ortada psixikanı idarə etmək məsələsi var. Bu məsələdə idmançıya kömək göstərmək isə bizim borcumuzdur. Biz bilirik ki, idmançını yetişdirməyə 10-15 il vaxt lazımdır. Bu müddətdə biz onun psixikasını möhkəmlətməmişiksə, bu bizim səhvimizdir, onun yox. Mütəxəssis bizim, bunu ümumi idmanımız naminə biz etməliyik.

Onu da bildirmək istəyirəm ki, mənim məşqçilik tariximdə ən böyük tapıntımlar uşaq evləridir ki, bu da bizim idmanımız üçün çox böyük ehtiyat idman potensialıdır. Əgər biz bu

potensialdan məsələyə həm kimsəsiz uşaqlara kömək kimi, həm də onlara gələcək cəmiyyətimizin sağlam bir üzvü olacaq insanlar kimi yanaşaraq istifadə etsək, bildirirəm ki, yenilməz bir idman qüvvəsini yarada bilərik. Mənim 33 illik məşqçi təcrübəm onu deməyə əsas verir ki, əgər biz məşqlərimizi yüksək səviyyədə və bu günün tələbinə uyğun qura bilsək, bizim oğullarımız dünyanın bütün idmançılarından artıq olduqlarını sübut edərlər.

Ümumiyyətlə, mənim ölkənin məşqçilərinə bir neçə tövsiyəm var.

1. Məşqçi kifayət qədər psixoloq olmalıdır. O, tələbələrinin psixoloji çətinliklərini hiss edib ona kömək göstərməyi bacarmalıdır.

2. Yaxşı məşqçi idmançıya müstəqil işləməyi öyrətməlidir.

3. Yaxşı məşqçi işini bölməyi və planlaşdırmağı bacarmalıdır ki, komandada daim yaxşı əhval-ruhiyyə və inkişaf olsun.

4. Yaxşı məşqçi öz işində eksperiment etməkdən qorxmamalıdır. Yalnız işdə olan yeniliklər idmançını irəliyə apara bilər.

5. Yaxşı məşqçi idman sahəsindəki yeniliklərdən daim xəbərdar olmalıdır.

6. Nəhayət, yaxşı məşqçi şəxsiyyət olmalıdır. (Elmi katib Tomas İsmayılov).

Mən idmançılarda psixoloji hazırlığın vacibliyini israr etdikdə nə demək istəyirəm?

Mən, istəyirəm ki, hər bir idmançı böyük nəticələr göstərməsi üçün öz psixologiyasından bir faktor kimi istifadə etməyi bacarsın. Bununla biz insanın imkanlarının sərhədlərini genişləndirmək və tədqiq etmək imkanlarına malik oluruq. Mən arzulayırdım ki, həyatımın bütün sağlam və şüurlu hissəsini idmanımızın formalaşdırılmasına sərf edim. Təəssüf ki, belə olmadı. Mən həyatımı bu gün bizə lazım olan gül

mədəniyyətimizin yaranmasına sərf etdim. Bu da ölkəmizin gündəngünə gözəlləşməsinə lazım olan atributlardan biridir. Mən sözügedən sahənin yüksəyə qalxmasının vacibliyini duyub bütün qüvvəmi bu işin ölkədə formalaşmasına səfərbər etmişəm. Artıq işin öz axınına düşməsinə nail olmuşam. İndi isə ümidvaram ki, həyatımın qalan sağlam və şüurlu hissəsini çox çətin olan birinci arzumun həyata keçirilməsinə sərf edə biləcəyəm. İnanıram ki, Allah-Təala bu böyük, ağır, çətin işi başa vurmağa mənə qüvvə, bacarıq, ömür verəcək və mən onun bəxş etdiyi bu həvəs və yaradıcılıq hissini ölkəmizin bütün insalarına, o cümlədən idmançılarna çatdırı biləcəyəm.

Kitabın sonunda bir daha onu da qeyd etmək istəyirəm ki, mən Fəridin qələbəsinə həm sevinir, həm də narahatam. Sevinirəm ona görə ki, o qalib gəldi, bayrağımızı qaldırdı, himnimizi səsləndirdi. Narahatam ona görə ki, bu qələbəni dünyanın bütün güləş mütəxəssisləri gördülər və lentə alıb özləri ilə apardılar. Deməli, .gələcək yarışlarda ona qarşı əks planlar və güləşlər hazırlanacaq, bu, 100% belədir. Biz özümüz bunu etmirik, elə bilirik ki, başqaları da belədirlər. Ortaya belə bir sual çıxır: Bəs bizimkilər nə etməlidirlər? Bizim mütəxəssislər çempionun güləşlərini onun özü ilə təhlil edib hər bir rəqibinə qarşı yeni fərdi plan və daha zəngin taktiki plan qurmalı, texnikada əlavələr və aldadıcı manevrlər işləyib hazırlamaladırlar ki, Pekin Olimpiadasındakı Fərid yeni, tanınmaz Fərid olsun. Bu gün bütün ölkədə sorğu aparılsa ki, Pekin Olimpiadasında çempion kim ola bilər, inanıram ki, hamı bir ağızdan deyəcək: Fərid Mansurov!

Ancaq biz bilirik ki, bu idmandı və böyük nəticələrə çatmaq üçün düzgün və ağıllı hazırlaşmaq lazımdır. Əgər Fəridin çempionluğunu görmək istəyiriksə, onda onun hazırlığının yeni etapını olimpiya səviyyəsində olan hazırlıq etapını həyata keçirməliyik.

Zənn edirəm ki, bu kitab dəyərli oxucuların böyük marağına səbəb olacaq. Bu kitabı oxumaqla onlar idmanda psixologiyanın

əsas aparıcı amil olduğunu, idmançını böyük zirvələrə qaldıran səbəbin təməlinin məhz psixologiyaya söykəndiyini hiss edəcəklər.

Mənim fikrimcə, idman həyat tərzini dünyanı məhvədən qurtarmaq üçün yeganə xilas yoludur. Bu gün idmandan başqa dünyada heç bir əqidə insanları bu qədər bir araya və bir fikrə gətirməyə qadir deyildir. Dərindən baxanda görürük ki, idman insanlığı saf ideologiyaya, düzgün əqidəyə, təmiz əxlaqa və iradəyə aparan yeganə qüvvədir ki, bu qüvvənin də güclənməsi xalqın və millətin qüdrətinin artması deməkdir. Gəlin, bir yerdə idmanımızı gücləndirək — millət və insanlıq naminə!

ƏDƏBİYYAT

- [1]. Robert M. Naydiffer. Psixologiya sorevnuöheqosə sportsmena. — İngilis dilindən tərcümə, Moskva — Fizkulştura i sport — 1979 q.
- [2]. Ö.A.Şuliki. Qreko — Rimskaə borğba. Rostov-Don — 2004 q.
- [3]. A.A.Dolin, Q.V.Popov. “Kempo” — 1990 q.
- [4]. A.V.Rodionov, N.A.Xudadov. Psixologiya i sovremenniy sport, Moskva -- Fizkulştura i sport — 1982 q.
- [5]. A.V.Alikseev. Pereodoley sebə. Izdanie 5-e, pererab. i dop. -- izd.-vo Feniks — 2006, Rostov-na Donu.
- [6]. Şükran Dədəyev. “Psixika”. Bakı, “Qanun”, 2007-ci il.
- [7]. Yeon Xvan Park, Tom Siburn -- Tagkvando: Texnika t taktika, 2004, Moskva.
- [8]. A.Şıxbabayev. “Hipnoz və müalicəvi təlqinlər”. Bakı, “Azərənəşr”, 1982-ci il.
- [9]. Tomas Ismayılov. Azərbaycanda idman psixologiyasının bəzi aktual problemləri. Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Komitəsi.
- Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi İnstitutu. Bakı — 1994-cü il.
- [10]. A.A.Derkaç, A.A.Isaev. Tvorçestvo trenera. Moskva — Fizkulştura i sport — 1982 q.
- [11]. K.O.Əliyev. “İdmanda psixoloji hazırlığın rolu”. Birinci Respublika Elmi-Praktik Konfransının materialları. Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi İnstitutu, Bakı, 1996-cı il.
- [12]. K.O.Əliyev. “İdman tərbiyəsinin cəmiyyətin gələcək inkişafında rolu”, Elmi-Praktik konfrans. Bakı, 2000-ci il.

- [13]. K.O.Əliyev. “Cəmiyyətin inkişafında idman-sağlamlıq kompleksinin rolu”. Elmi-praktik konfrans, Bakı, 2000-ci il.
- [14]. K.O.Əliyev. Elmi-praktik konfrans. “Gənc nəsə məənəviyyatın və vətənpərvərliyin aşılınması yolları haqqında”. Bakı, 2003-cü il.
- [15]. B.A.Vətkin. Upravlenie psixičeskim stressom v sportivnıx sorevnovaniəx. Fizkulğtura i sport. 1981 q.
- [16]. Ö.F.Buylina, Ö.F.Kuramişka. Teoretičeskaə podqotovka önıx sportsmenov. Moskva -- Fizkulğtura i sport — 1981 q.
- [17]. T.M. İsmayılov, C.M.Məmmədova. “İdman psixologiyası”. Bakı. Maarif nəşriyyatı, 2002-ci il.
- [18]. V.S.Kuzin. “Psixoloqiə”. Moskva -- “Vıssəə şkola” — 1982 q.

MÜNDƏRICAT

İdmançı andı	
Müəllifdən	
Giriş	
I Fəsil — İdmançının ruhi, əqli və fiziki bütövlüyü haqqında	
məsləhətlər -----	15
II Fəsil — İdmanda diqqət -----	38
III Fəsil — Emosional həyəcanlanma dərəcələri-----	50
IV Fəsil — İdmançıların yarışda həyəcanı və çıxışı -----	59
V Fəsil — İdmanda hipnozun və musiqinin tətbiqi -----	77
VI Fəsil — Psixi özünüidarəetmənin qaydaları (Autogen məşq)-----	88
VII Fəsil — İdmanda test üsulunun tətbiqi-----	96
VIII Fəsil — Xəyalən məşq-----	116
IX Fəsil — İdmançının böyük qələbələrinin səbəbi-----	124
X Fəsil — İdmançıların və idmanın bugünkü problemlərinin həlli	
yolları-----	143
Nəticə -----	169
Təklif-----	170
Son söz-----	171
Ədəbiyyat-----	174

Elmi katib:

Tomas İsmaylov

Məsləhətçi-redaktor:

Bəxtiyar Fərəcbəyli

Korrektor **M.Abdullayev**

Kompüter yığımı **S.Allahverdiyeva**