



Olimpiya



www.olimpiyadunyası.az

Azərbaycan Milli Olimpiya Komitəsinin qəzeti

Nº 11 (1411), 5 - 11 mart 2019-cu il

Qəzet 2001-ci ildən çıxır.



Azərbaycan paytaxtında "Bakı 2019: Ulduzlar Finalı" qarşılaşması keçirilib

Prezident İlham Əliyev qarşılaşmaya baxıb

Bakının UEFA Avropa Liqasının 2018-2019-cu il mövsümünün final matçına ev sahibliyi etməsi ilə əlaqədar ölkəmizdə təşkil olunan silsilə tədbirlər çərçivəsində martın 3-də paytaxtın mərkəzində, Nizami Gəncəvi adına Milli Azərbaycan Ədəbiyyatı Muzeyinin qarşısında "Bakı 2019: Ulduzlar Finalı" adlı qarşılaşma keçirilib.

Azərbaycan Respublikasının Prezidenti İlham Əliyev və qızı Leyla Əliyeva qarşılaşmaya baxıblar. "Bakı 2019: Ulduzlar Finalı"nda "Qərb Ulduzları" və "Şərqi Ulduzları" komandaları qarşılaşıblar.

(ardı 2-ci səhifədə)

AFFA-nın növbəti hesabat konfransı

Martın 4-də Bakıda AFFA-nın növbəti hesabat konfransı keçirilib. Tədbirdə gənclər və idman naziri Azad Rəhimov, AFFA prezidenti Rövşən Abdullayev, Azərbaycan millisinin baş məşqçisi Nikola Yurçeviç, futbol ictimaiyyətinin nümayəndələri, "Bakı-2019: Ulduzlar Finalı" ilə əlaqədar ölkəmizdə səfərdə olan məşhur veteran futbolçular və digər şəxslər iştirak ediblər.

AFFA-nın prezidenti Rövşən Abdullayev tədbirdə çıxış edərək ölkəmizdə idmana göstərilən dövlət qayğısından danışdı. R.Abdullayev Azərbaycan Prezidenti

İlham Əliyevin UEFA Avropa Liqasının final matçının ölkəmizdə təşkilinə dair Sərəncamının yüksək səviyyədə təşkilinə zəmin yaratdığını diqqətə çatdıraraq deyib: "Ötən il U-19 millimiz Avropa çempionatının elit raunduna yüksəlib. Həminin "Qarabağ" UEFA Avropa Liqasının qrup mərhələsində mübarizə aparıb. Təəssüflərsən ki, millimiz Millətlər Liqasının pley-off mərhələsinə adlaya bilmədi. Yığmanın baş məşqçi postunda dəyişiklik edildi".

(ardı 2-ci səhifədə)



Olimpizm



Krasnoyarsk Qış Universiadasına ev sahibliyi edir

Martın 2-də Rusiyanın Krasnoyarsk vilayətində XXIX Ümumdünya Qış Universiadasının açılış mərasimi keçirilib. Mərasimdə Beynəlxalq Universitet İdmanı Federasiyasının prezidenti Oleq Matitsin çıxış edib. Videobağlantı vasitəsilə Beynəlxalq Olimpiya Komitəsinin prezidenti Tomas Baxın mərasim iştirakçlarına müraciəti səsləndirilib. Rusiya Prezidenti Vladimir Putin Universiadanı açıq elan edib. Martın 12-dək davam edəcək Universiadada 11 idman növü üzrə yarışlar keçiriləcək. Universiada Olimpiya oyunlarından fərqli olaraq, iki ildən bir keçirilir. Yarışlarda 17-25 yaşlarında gənclər iştirak edirlər.

həmin qurğulardan çıxarılaçaq qiymətli metallardan medallar hazırlamaqdır.

Təşkilat komitəsinin məlumatına görə, indiyədək artıq 100 faiz bürünc, 85 faiz gümüş və 94 faiz qızıl əldə olunub. Köhnə smartfon, noutbuk



Olimpiadanın medalları köhnə telefonlardan hazırlanacaq

Tokio-2020 Yay Olimpiadasının Təşkilat Komitəsinin təşəbbüsü ilə 50 tonadək köhnə telefon, videokamera və noutbuk yığılıb. Məqsəd

və videokameraların yığılması üçün iki il vaxt tələb olunub. Bu məqsədlə ölkə üzrə 4 minədək qəbul məntəqəsi açılıb.

Xatırladaq ki, növbəti XXXII Yay Olimpiya Oyunları 2020-ci ildə Yaponiyanın Tokio şəhərində keçiriləcək.

Xüsusi Yay Olimpiya Oyunlarına hazırlaşan atletlərlə görüş



Əmək və əhalinin sosial müdafiəsi naziri Sahil Babayev, gənclər və idman naziri Azad Rəhimov, Milli Olimpiya Komitəsinin vitse-prezidentləri Çingiz Hüseynzadə və Xəzər İsayev Bakı İdman Sarayında

Birləşmiş Ərəb Əmirliklərində (Əbu-Dabi) keçiriləcək Xüsusi Yay Olimpiya Oyunlarına hazırlaşan atletlərimizlə görüşüblər.

Tədbir iştirakçıları xüsusi olimpiyaçuların təlim-məşq prosesinə baxıblar. Sonra atletlər nümunəvi çıxışlar nümayiş etdiriblər. Əmək və əhalinin sosial müdafiəsi naziri Sahil Babayev və gənclər və idman naziri Azad Rəhimov və Avropa Xüsusi Yay Olimpiya Oyunlarının qalibi və mükafatçısı Həbib Tağıyevlə stolüstü tennis oynayıblar.

(ardı 2-ci səhifədə)

ƏZİZ OXUCULAR!

Olimpiya dünyası

na 2019-cu il üçün abunə yazılışı davam edir.

OLİMPIYA DÜNYASI

Abunə yazılışının

3 aylıq qiyməti - 6 manat (1 nüsxə)
6 aylıq qiyməti - 12 manat (1 nüsxə)
12 aylıq qiyməti - 24 manat (1 nüsxə)

Abunə yazılmaq üçün

- ✓ "Azərbaycanı" İB-ə (tel: 440 39 83)
- ✓ "Qaya" (tel: 565 67 13)
- ✓ "Səma" (tel: 596 22 97)
- ✓ "City Press" (tel: 437 28 10)
- ✓ "Kaspi" (tel: 432 39 55)

"Olimpiya dünyası" - idmanımızın aynası

AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASININ PREZİDENTİ YANINDA KÜTLƏVİ İNFORMASIYA VASİTƏLƏRİNİN İNKİŞAFINA DÖVLƏT DƏSTƏYİ FONDU

Onlar zərifdirlər, amma zəif deyillər

Səh. 3

Özünəinam hər bir işdə insanlara uğur qazandırır

Səh. 5

Cüdoçularımız Avropa kubokunda uğurla çıxış ediblər

Səh. 2

Qlazqodan qızıl medal

Səh. 2

"Neftçi" "Sabah"a qalib gəldi

Səh. 7

AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASININ PREZİDENTİ YANINDA KÜTLƏVİ İNFORMASIYA VASİTƏLƏRİNİN İNKİŞAFINA DÖVLƏT DƏSTƏYİ FONDU

“Uşaq və gənclərin fiziki və mənəvi inkişafı”

Qadın ilahi qüvvə, ulu varlıqdır. Alilik, adilik, ucalıq, ülviyyətimsahdır. Yaradan, yaşadan və qoruyandır. Bəşəriyyətə zinə, insanlığa şöhrətdir. Qadın gözələrə işıq, qəlblərə yaraşdırdı. O, bəşər tarixinin qızıl sətirləri, şah əsəridir. Ana vətən, vətən isə ana deməkdir.

Əfsanəvi cəngavər qadınlarmız həmişə orənlərimizlə birgə hünər göstəriblər. İradəli, əqidəli analarmız vətənin dar günündə ömür-gün yoldaşlarına arxa durub, sipər olublar. Onlar çətin anlarda kişi paltarı geyinib qeyrət libasına bürünübər. Tarixi faktlar sübut edir ki, dünyanın bütün ölkələrində qadınlar dini mənsubiyyətdən, irqindən, sosial vəziyyətindən asılı olmayaraq, həmişə ölkənin ictimai-siyasi həyatında mühüm rol oynayıblar. Hələ ibtidai icma quruluşu dövründə zərif cinsin nümayəndələri cəmiyyətin aparıcı qüvvəsi, qəbilə başçısı, ailənin ən nüfuzlu və hörmətli üzvü olub. Bu müqəddəs varlıq xeyirxahlıq və ədalət rəmzi kimi qəbul edilib.

Eramızdan əvvəl VI əsrdə Şimali Azərbaycanın ərazisində yaşayan massagetlərin hökmdarı, el anası, tədbirli və təmkinli sərkərdə Tomrisin igidliyindən bəhs edən rəvayətlər indi də dillər əzbəridir. Tomris ananın qəhrəmanlığı yunan filosofu Herodotun “Tarix” əsərində də öz əksini tapıb. Digər tarixi qəhrəmanımız Möminə xatunun uzaqgörənliyi, dərin düşüncəsi, özmarlığı, iradəyə yeməliyi sayəsində Şərqi böyük Atabəylər dövləti yarandı. Eldəgizlər dövlətinin inkişafında xüsusi xidmət göstərən Möminə xatun zəhmətində tədbirli və ədalətli anası, soyuqanlı diplomatı, nüfuzlu şəxsiyyəti kimi tanınır. XV əsrin ikinci yarısında dahi şəxsiyyət kimi yetişmiş Uzun Həsənin arxasında anası Sara xatun dururdu. Sara xatun Şərqi və Avropa ölkələrində məşhur diplomat və görkəmli dövlət xadimi kimi tanınırdı. Bu qəbilədən Bərdə hökmdarı Nüşabə xanım, XII əsrin əvvəllərində yaşamış böyük Azərbaycan şairəsi Məhsəti Gəncəvi, görkəmli şairə, Qarabağın sonuncu hakimi Mehdiqulu xan Cavanşirin qızı Xurşudbanu Natəvan və digərlərinin adları tarixdə qalib və qalacaq. Bu siyahını Səfəvilər dövlətinin çiçəklənməsində xüsusi xidməti olan I Şah İsmayılın ürək dostu, könül həmdəmi Taqi xanım, XVII əsrin əvvəllərində Azərbaycan xalqının mərdlik simvolu sayılan qəhrəman Korğulunun ömür-gün yoldaşı, ismət qalası Nigar xanım, Gəncə xanı Cavad xanın anası Şərəf Cahən Bəyim xanım, Qarabağ müharibəsində düşmən gülləsinə tuş gələn jurnalist bacımız Salatın, 20 Yanvar hadisələrində ölümü ömür-gün yoldaşından ayrı yaşamadan üstün tutan Fərizə və başqaları artırır.

Qadınlar kişilərin yarısı olsa da...

Qadınları, adətən, kişilərin “zəif yarısı” adlandırırlar. Doğrudur,

bu fikrin nə dərəcədə həqiqətə uyğun olması mübahisəlidir. Amma müasir dövrdə bu deyim artıq öz əhəmiyyətini itirib.

İctimai həyatda fəal mövqə tutan qadınlar bu gün iqtisadi, siyasi,

prosesində milli-mənəvi dəyərlərin qorunmasına dəstək rolunu oynayırlar.

Paytaxtımızda müasir tipli göz oxşayan Beynəlxalq Muğam Mərkəzinin istifadəyə verilməsi,

ki, qadınlar peşə vəzifələrindən başqa, həm də təsərrüfat işləri ilə də yüklənirlər. Bu, onlarda ailə başçısından biri olduğu zaman daha kəskin xarakter alır. Evdar qadınlar nisbətən işgüzar qadınlar daha səbəstirlər və onlar cəmiyyətin sosial, iqtisadi, mədəni və idman həyatında daha fəal iştirak edirlər.

Alman professoru Q.Bentsin fikrinə görə, qadınların fiziki tərbiyə və idman sahəsində fəallığı onların uşaq yaşlarında yiyələndiyi oyun tərbiyəsindən çox asılıdır.

İldə qadınlar arasında Olimpiya proqramına daxil edilən idman növlərinin sayı 7 olduğu halda, 1928-ci ildə bu rəqəm 9, 1936-cı ildə 10, 1948-ci ildə isə 19 olub.

Maraqlı faktıdır ki, Olimpiya Oyunlarında ilk dəfə 1900-cü ildə iştirak edən qadınların Olimpiya Hərəkətində iştirakı son 30-40 ildə sürətlə inkişaf edib. Onu da qeyd etmək ki, qadınların idman təşkilatlarında rəhbər kimi iştirakı Beynəlxalq Olimpiya Komitəsinin bu gün xüsusi diqqət mərkəzində olan aktual məsələlərdəndir.

Son illərin olimpiadaları göstərir ki, qadınlar Olimpiya proqramına daxil edilən idman növlərinin əksəriyyətində qüvvələrini sınayırlar və istər yay, istərsə də, qış Olimpiya oyunlarında iştirak edən idmançıların 20 faizindən çoxu qadınlardır. Dünya şöhrətli idmançılar Lidia Skoblikova, Sonya Heni, Larisa Latnina, Fanni Blankers-Kun, Mislin Ostermayer, Karin Kanya, Şteffi Graf, Mariya Şarapova, Sürəyya Ayhan, Vilma Ruolf, Olqa Korbut, Tatyana Kazankina, Anna Kurnikova, Klaudiva

Onlar zərifdirlər, amma zəif deyillər



Psixoloqlar adətən kişilərin mərd, cəsur, özünə inanılan, məqsədlilik, təmkinlilik, qadınların isə gücə, zəifliyə, inco, xeyirxah, ürək, emosional, xüsusi əhval-ruhiyyədən asılı olan, cəsarətli və səbirli olduqları qənaətdəndir. Maraqlıdır ki, qadınları xarakterizə edən bu xüsusiyyətlər “zərif və zəif” məxluqların məhz hansı idman növlərini seçməsinə əhəmiyyətli rol oynayır.

Bunun nəticəsidir ki, qadınlar, əsasən, idmanın üzgüçülük, idman yerisi, fitnes, aerobika, velosiped idmanı ilə məşğul olmağı daha məqsədəuyğun hesab edirlər.

Zəriflərin mübarizəsi

Antik olimpiadada olduğu kimi, 1896-cı ildə keçirilən ilk müasir Olimpiya Oyunlarında da qadınların iştirakına qadağa qoyulub. Afina-1896-da qadınların iştirakına yol verilməmiş və yunan qadın atlet Melpomenin marafonda qeyri-rəsmi iştirakı barədə faktlar mövcuddur.

Qadınlar Olimpiya yarışlarında 1900-ci ildən iştirak edirlər və zərif cinsin nümayəndələri güclərini yalnız idmanın tennis və qolf növlərində sınayırdılar. 1912-ci ildə isə qadınlara üzgüçülük yarışlarında iştirak etməyə icazə verilib. Maraqlıdır ki, bu məsələ ilə bağlı hətta Beynəlxalq Olimpiya Komitəsinin (BOK) üzvləri arasında fikir ayrılığı mövcud olub. 1928-ci ildə Amsterdamda keçirilən IX Olimpiya Oyunlarında cins bərabərliyi haqda prinsipin qüvvəyə minməsi vəziyyəti bir az yumşalsada da, mövcud problemi kökdən dəyişə bilmədi.

XX əsrin əvvəlində qadın idmanına qarşı tarixən formalaşan soyuq münasibət yavaş-yavaş örtməyə başlayırdı. Lakin qadınlar irimiqyaslı beynəlxalq və Olimpiya yarışlarında idmanın ancaq tennis, qolf, ox atıcılığı, at idmanı, fiqurlu konksürmə və üzgüçülük növlərində iştirak edirdilər. Qadınlar arasında Olimpiya proqramının genişlənməsi ətrafında baş verən müzakirələr sonsuz və müərkəb xarakter daşıyırdı. Geniş ictimaiyyət qadın təbiətinə zidd olan və önənəvi kişi idman növü sayılan atletika kimi idman növləri ilə qadınların məşğul olmasına ciddi surətdə etiraz edirdi. Lakin BOK qadın idmançılara etiraz etməyin ehtəs yerə olduğunu anlayaraq 1924-cü ildə xartiyada müəyyən idman növləri üzrə qadınların Olimpiya Oyunlarında iştirakını rəsmən təsdiq etdi. Müqayisə üçün qeyd etmək ki, 1924-cü

Qadınlar Olimpiya Oyunlarında

Beləliklə, qadınların olimpiadada iştirakına 1924-cü ildə icazə verilib. VIII Olimpiya Oyunlarında (Paris) 136 nəfər qadın qüvvəsini sınayıb. 1928-ci ildə Amsterdamda keçirilən növbəti IX Olimpiya Oyunlarında 290 qadın idmançı 5 idman növü üzrə mübarizə aparıb. Bu olimpiadadan başlayaraq idmanın “şahzadə”si sayılan atletika qadınların himayəsi altına keçib və sonrakı olimpiadalarda da onlar bu idman növünə yüksək nəticələr əldə ediblər. 1968-ci ildə Meksiko şəhərində keçirilən olimpiadaya qədər qadınlar və kişilər ayrı-ayrı yarışları. Qadınların əldə etdikləri nailiyyətlər kişilərin nailiyyətlərindən aşağı olduğundan istər-istəməz qadınların göstəriciləri o qədər də ciddi qəbul olunmayıb. Meksiko Olimpiadasından başlayaraq zərif cinsin nümayəndələri atıcılıq və güllə atıcılığı üzrə yarışlarda kişilərlə birgə iştirak ediblər və qızıl medallar qazanıblar. Zəriflərə qarşı olan inam, etibar, cəhdimə ona gətirib çıxarmışdır ki, 1968-ci ildə Olimpiya məşəlinin yandırılması şərhə mexikalı qadın idmançı Enriketa Basilio Sotaloyaya nəsib olub. Sidney-2000 Olimpiadasında isə məşəli Ketli Fremman yandırub. Yeri gəlmişkən, 2000-ci ildə Sidneydə keçirilən XXVII Olimpiya Oyunlarında qadınlar proqramında nümayəndələri 28 idman növündən 25-də təmsil olunurdular. Amerikanın Solt Leyk Siti şəhərində keçirilən XIX Qış Olimpiya Oyunlarında isə qadınlar Olimpiada iştirakçılarının böyük yarısını təşkil etməklə yanaşı, həm də rekordların sayına görə liderlik edirdilər.

Maraqlıdır ki, əvvəllər məhdud idman növlərində iştirak edən qadınlar hazırda Olimpiya proqramında kişilərlə bərabər sayda yarışlarda çıxış edirlər. Qadınların idmanın kişilər üçün nəzərdə tutulan növlərində (boks, güllə, ağır atletika, futbol, hokkey) iştirakı onların hüquq bərabərliyi uğrunda apardıqları mübarizənin uğurlu nəticəsidir. İndi Olimpiya Oyunlarını qadınlarla təəvvür etmək mümkün deyil.

Bütün qadınlarımızı, analarımızı 8 Mart - Beynəlxalq Qadınlar Günü münasibətilə ilə ürək-dən təbrik edirik!

Səadət Həkiyeva

Azərbaycan Respublikasının Prezidenti yanında Kütləvi İnformasiya Vasitələrinin İnkişafına Dövlət Dəstəyi Fondunun maliyyə dəstəyi ilə çap edilir.



AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASININ PREZİDENTİ YANINDA KÜTLƏVİ İNFORMASIYA VASİTƏLƏRİNİN İNKİŞAFINA DÖVLƏT DƏSTƏYİ FONDU



“Uşaq və gənclərin fiziki və mənəvi inkişafı”

İdmanda yüksək səviyyəli psixoloji hazırlıq qələbənin yarıdır desək, yanlışdır. Bu səbəbdən dünyanın bir çox ölkələrində idmançıların hərtərəfli hazırlığını təmin etmək üçün komandalara heyətlərinə psixoloqlar da cəlb edilir. İdmançının psixoloji zəifliyi üzündən onun yarışlarda uduzmasına dəfələrlə rast gəlinir. Buna görə də idman mütəxəssislərini bir məsələ həmişə düşündürüb: düzgün psixoloji hazırlıq necə həyata keçirilməli və psixoloq çətin anlarda idmançıya necə kömək olmalıdır? Bu sual daha çox uşaq və yeniyetmələrin fiziki və mənəvi tərbiyəsində özünü göstərir.

Psixoloji elmlərin ən gənc sahəsi olan idman psixologiyası fərdlərin psixoloji fəaliyyətinin qanunauyğunluqlarını öyrənir. İdman psixologiyası anlamına ilk dəfə müasir Olimpiya oyunlarının yaradıcısı Pyer de Kubertenin məqalələrində rast gəlinir. 1913-cü ildə Lozannada Beynəlxalq Olimpiya Komitəsinin (BOK) prezidenti Pyer de Kubertenin təşəbbüsü ilə təşkil edilmiş idman psixologiyası ilə bağlı xüsusi konqresdə bu anlayış rəsmi olaraq öz təsdiqini tapıb. Həmin vaxt konqresin keçirilməsi idman psixologiyasının problemlərinin öyrənilməsi üçün yeni stimula oldu. 1920-40-cü illərdə bu sahə Almaniya və ABŞ-da fəal surətdə öyrənilməyə başlandı. Amma həmin vaxt idman psixologiyasının problemləri elmi şəkildə daha dərinləndirilməmişdi. II Dünya müharibəsindən sonra bu sahə daha intensiv şəkildə inkişaf etdi. Bunun əsas səbəbi bütün dünyada idmanın nüfuzunun və atletlərin əldə etdikləri uğurların günü-gündən artması idi.

1965-ci ildə İtaliya İdman Təbabəti Federasiyasının təşəbbüsü ilə Romada İdman Psixologiyası Birliyi (BİPS) yaradıldı. 1968-ci ildə Vaşinqtonda, 1973-cü ildə Madriddə və 1977-ci ildə Praqada idman psixologiyasına həsr olunmuş konqreslər keçirilib. 1970-ci ildə BİPS-in “İdman psixologiyasının beynəlxalq jurnalı” adlı rəsmi orqanı çapdan çıxıb. Sözügedən təşkilatın aktiv fəaliyyəti analoji regional qurumların yaradılması ilə nəticələndi. 1967-ci ildə Şimali Amerika İdman Psixologiyası Birliyi, 1969-cu ildə isə Avropa İdman Psixologiyası Assosiasiyası yaradıldı. Daha sonra Kanada, Yaponiya, Almaniya, İngiltərə, Fransa, Braziliya və Avstraliyada da belə təşkilatlar fəaliyyət göstərməyə başlayıb.

İdman psixologiyası idmançı xarakterinin müəyyənləşdirilməsi, yarışlara hazırlığın psixoloji əsasları, turnirlərdən əvvəl və sonra atletlərin psixoloji vəziyyətinin tənzimlənməsi və onlarda idman ustalığı keyfiyyətinin formalaşmasını öyrənir. Bu sahə, həmçinin idmançıda dözümlülük və iradə kimi keyfiyyətlərin tərbiyə olunmasına xidmət edir.

Psixoloq hər bir idmançıya fərdi yanaşmağı bacarmalıdır

Psixoloji hazırlıq yarışlara bir müddət qalmış, yarış günü, qarşılaşmalar zamanı və yarışlardan sonra həyata keçirilməlidir. Seansların fayda verməsi üçün komandanın psixoloqu təlim-məşqlərdə idmançılarla birlikdə olmalı, onlarla dost kimi davranmalıdır. O, idmançılarla tək-cə məşq və yarışlar barəsində deyil, həmçinin dərslər, iş, sevgi, musiqi, kino, teatr və s. barədə söhbətlər etməli, onlarda özünəinam hissi yaratmalıdır.

İnsan psixologiyası çox həssas olduğundan psixoloq hər bir idmançıya fərdi yanaşmağı bacarmalıdır. O, idmançının şəxsiyyət kimi təkmilləşməsində yaxından iştirak etməlidir.

Məlumdur ki, idmançı yarışlara hazırlıq zamanı gün ərzində fiziki və psixoloji yükün altına girir. Məhz bu psixoloji və fizioloji gərginlik qabağı idmançının yarış sarsıntı keçirməsi ilə nəticələnir. Bu məqamda idman psixoloqunun əsas işi yarış qabağı gərginliyi aradan qaldırmaq, praktiki fəaliyyət vasitəsilə idmançıları qələbəyə kökləməkdən ibarət olmalıdır. Bununla yanaşı, psixoloq idmançılara özünəinam, fədakarlıq, mübarizlik, dözümlülük və iradə kimi keyfiyyətləri aşılamalıdır. Uzun müddətli səfərlər, yeni yerlərə uyğunlaşmaq, hakim ədalətsizliyi və s. kimi amillər də idmançının öz imkanlarını üzə çıxara bilməməsi ilə nəticələnməyə bilər. Buna görə də psixoloqun nitqi emosional, inandırıcı və təsirədirici olmaqla yanaşı, idmançıda müsbət hisslər oyatmalıdır.

Dünyanın aparıcı mütəxəssisləri bu barədə fərqli fikir söyləsələr də, əsas məsələ idmançının yarış və qələbəyə köklənməsidir. Bütün deyilənləri bu cür ifadə etmək yerinə düşər.

Bəzən idmançı yarışlara fiziki cəhətdən yüksək səviyyədə hazır olsa da, psixoloji cəhətdən zəif olur. Yorğunluq, sarsıntı, fiziki yüklənmə və s. idmançıda psixoloji gərginliyi yaranan amillərdir. “İdmanda belə bir ifadə tez-tez işlənir - “hər şey bir göz qırpmında baş verdi”. Buna görə də bəzən bir söz, pauza, hərəkət və s. qələbəyə və ya məğlubiyyətə səbəb ola bilər. Mötəbər yarışlara qatılan idmançıların hər birinin fiziki cəhətdən güclü olduğunu nəzərə alsaq, psixoloji məqama daha məsuliyyətlə yanaşmaq lazımdır. Belə vəziyyətlərdə köməyə gələn psixoloq hər bir idmançıya fərdi şəkildə yanaşmalı, onun hansı xasiyyətə malik olmasını müəyyənləşdirməlidir. Elə insan var ki, bütün kənar təsirlərə



həssasdır, özünə az güvənir, daha tez özündən çıxır və s. Bəzi insanlar isə əksinə, çox soyuqanlı olurlar. Psixoloq bütün bunları nəzərə alaraq komandada öz işini qurmalıdır.

Əgər psixoloqun təcrübəsi çoxdursa, o, kimin hansı xasiyyətə malik olduğunu dərhal anlayacaq. Sadəcə olaraq, uzun illər əziyyət çəkən idmançıya nəyə nail olmaq istədiyini və hansı məqsədə doğru irəlilədiyini düzgün başa salmaq lazımdır.



Psixoloji gərginliyin aradan qaldırılmasının maraqlı üsullarından biri özünə-təliqdir. Adətən psixoloqlar idmançılara yarışqabağı “mən qalib gəlməyə qadirəm”, “mən sakitəm, həyəcan keçirmirəm” və s. kimi fikirləri özlərinə təliq etməyi məsləhət görürlər. İngiltərə alimləri isə bu qənaətdədirlər ki, qələbə qazanmaq üçün atletlər mütləq öz bədəninə hiss etməlidirlər. Keyptaun Universitetinin idman elmləri üzrə professoru Timati Noaks hesab edir ki, dözümlülüyə bədənin fiziki hazırlığı deyil, insan beyni cavabdehdir. Belə ki, əgər idmançı hər an yorğunluq barədə düşüncəyə düşürsə, o zaman beyni bədəni işləməyə məcbur edə bilmir. Əgər bunun əksi baş verirsə, yəni insan mübarizlik barədə düşünürsə qarşısına ciddi məqsədlər qoyursa, onda daha çox şeyə nail ola bilər.

İnam və dostluq münasibətləri qələbəyə gedən yolu qısaldır

İdmançıların uğur qazanmalarında məşqçi əməyinin rolu danılmazdır. Mütəxəssislər hesab edirlər ki, məşqçi hətta idmançının psixoloqunu da əvəz etməyi

və prinsipial olmalıdır. Məşqçilər, həmçinin novator olmalı, öz işinə yaradıcı yanaşmalı və kor-koranə digərlərinin işini təkrarlamağa çalışmamalıdır. Məşqçi seçimi zamanı mütəxəssisin təşkilatçılıq qabiliyyəti də diqqətdən kənar qalmamalıdır. Məşqçi və idmançının bir-birini başa düşməsi üçün hər iki tərəf arasında qarşı-

adətən insan yüngül xəstəlik keçirəndə özü özünü müalicə edir, problem ciddiləşəndə isə artıq həkimə müraciət edir. Bu cəhətdən məşqçi idmançıya “ilk yardım” göstərə bilər. Amma sonrakı mərhələdə çətinlik psixoloqun üzünə düşür.

İdmançılar komandada bir-birinə rəqib deyil, həmkar olmalıdırlar

Psixoloq və məşqçilər hesab edirlər ki, fərdi növlərdən fərqli olaraq, komanda ilə işləmək daha çətinindir. Çünki burada qələbə bir nəfərdən asılı olmur. Qarşılıqlı oyun hərəkətlərini yerinə yetirərkən bir idmançının digərindən geri qalması, kollektivdə məhrəbliliyin olmaması, mötəbər yarışlar zamanı oyunçuların yaranan vəziyyəti eyni dərəcədə dərk etməməsi kimi amillər komanda üzvlərini bir sıra

çətinliklərlə üz-üzə qoyur. Bəzən taktiki və texniki cəhətdən geri qalan komandalara rəqibləri üzərində məhz birlik sayəsində inamla qələbə qazanmağa nail olurlar. Bu ciddi faktı nəzərə alan məşqçi, ilk növbədə, komandanın qarşısına məqsəd qoymalı və bunu yığmanın hər bir üzvünə eyni cür başa salmalıdır. Məşqçi çalışmalıdır ki, idmançılar komandada bir-birinə rəqib deyil, həmkar olsunlar. Komandada birliyin yaradılması üçün idmançıların fiziki hazırlıq səviyyəsi, yaş həddi, təcrübəsi, prosesləri qəbul etmə bacarığı, düşüncə qabiliyyəti kimi keyfiyyətləri nəzərə alınmalıdır. Digər diqqətçəkən məqam isə kollektivdə veteran idmançılarla gənclər arasında yaranan münasibətlərlə bağlıdır. Sırr deyil ki, komandada uzun müddət çıxış etməsinə, təcrübəsinə, ustalığına, əldə etdiyi uğurlarına görə veteran idmançılar adətən məşqçilərin tərəfindən böyük rəğbətə qarşılanırlar. Buna görə də məşqçilərin böyük inam və etibarını qazanan veteranlar yığmada obyektiv olaraq aparıcı mövqələrdə dayanırlar. Amma bəzən bu amil gənc idmançılarda qısqançılıq və ruh düşkünlüyü kimi mənfi hisslərin yaranmasına gətirib çıxara bilər. Komandada idmançılar bir-birinə zəncirvari bağlıdırlar. Çünki qələbəyə də, məğlubiyyətə də yığmanın hər bir üzvü cavabdehdir. Milli komanda ən güclü və bir-birini tanıyan idmançılardan seçilir. Burada məşqçinin rolu az deyil. O, yığma üzvlərinə eyni gözlə baxmalı və idmançıların hər birini qayğı ilə əhatə etməlidir. Qarşılıqlı etimad sayəsində istənilən güclü kollektiv və idmançıya qalib gəlmək mümkündür. Milli komandada vətənpərvərlik hissi də əsasdır. Buna isə uşaq və yeniyetmə vaxtından diqqət yetirmək lazımdır.

Sonda qeyd etmək lazımdır ki, yeniyetmələr istər fiziki, istərsə də mənəvi cəhətdən diqqətdə saxlanılmalıdır. Bunun üçün onları hərtərəfli öyrətmək lazımdır. Burada psixoloqların da məsləhəti əsas sayılmalıdır.

Anar Əhmədov

Azərbaycan Respublikasının Prezidenti yanında Kütləvi İnformasiya Vasitələrinin İnkişafına Dövlət Dəstəyi Fondunun maliyyə dəstəyi ilə çap edilir.

Dünya



İdman

Fiqrlu konkisürən Zəhra Lari Rusiyanın Krasnoyarsk vilayətində keçirilən XXIX Ümumdünya Qış Universiada-sında diqqət mərkəzinə düşüb.

Birləşmiş Ərəb Əmirliklərini (BƏƏ) qadınlar arasında fiqrlu konkisürmə üzrə yarışlarda təmsil edən 23 yaşlı Zəhra hicabla bu cür turnirlərdə iştirak edən ilk idmançıdır. Rusiyalı idmançılardan böyük dəstək aldığı söyləyən BƏƏ təmsilçisi qeyd edib ki, onun əsas hədəfi 2020-ci il Qış Olimpiya Oyunlarında iştirak etməkdir.

Zəhra Lari Rusiya telekanallarına müsahibəsində deyib ki, BƏƏ-də fiqrlu konkisürmə üzrə Fatma bin Mübarək İdman Akademiyasının kuboku uğrunda turnir keçirilir. Onun sözlərinə görə, ötən il həmin turnirdə

Hicabla buza meydan oxuyan ərəb qızı

28 ölkənin təmsilçiləri iştirak ediblər. Zəhra Lari əlavə edib ki, onun ölkəsində 100-ə yaxın qadın fiqrlu konkisürən var və hökumətin müvafiq strukturu onların dəstəyini əsirgəmir.



Prezidentin izlədiyi hokkey matçında dava düşüb

Belarusda ölkə prezidenti Aleksandr Lukaşenkonun da canlı izlədiyi oyunda hokkeyçilər dalaşblar.

İnsident Minsk "Dinamo"su və Belarus Ekstraligasında çıxış edən hokkeyçilərdən ibarət yığmanın qarşılaşmasında baş verib. Paytaxt təmsilçisinin 2:4 hesabı ilə uduşduğu görüşün final fiti çalınandan dərhal sonra "Dinamo"dan Oleq Yevenko ilə rəqib oyunçular İqor Brikun və Yeqor Qaynetdinovun iştirakı ilə dava düşüb.

Hakimlərin və digər hokkeyçilərin müdaxiləsindən sonra tərəfləri bir-birindən ayırmaq mümkün olub.

Basketbol əfsanəsi təhsilə yardım edir

NBA-nın əfsanəvi basketbolçusu Kərim Abdul-Cabbar auksionunda bəzi şəxsi mükafatlarını və əşyalarını xeyriyyə məqsədi ilə satıb.

Ümumilikdə, basketbolçuya məxsus 294 əşya satılıb ki, onun 4-ü çempion üzüyüdür. Satılmış əşyalardan 3 milyona yaxın vəsait əldə edilib. Bu vəsaitin böyük hissəsi Kərim Abdul-Cabbarın rəhbərlik etdiyi "Skyhook Foundation" adlı xeyriyyə fondunun hesabına köçürülüb. Fondun əsas fəaliyyəti gənc nəslin təhsilinə yönəldilib.

Qeyd edək ki, əşyalar arasında ən baha satılanı 1987-ci ildə qazanılan çempion üzüyüdür. Üzük auksionunda təxminən 400 min

dollara satılıb. Basketbolçunun avtoqrafı olan basketbol topuna isə 270 min dollar ödənilib.

İdmançı döyüşdən əvvəl ayağını sındırdı

UFC-nin döyüşçüsü Kamaru Usman Tayron Vudli ilə döyüşə sınımış ayaqla çıxıb. Bu barədə idmançı özü deyib.

Nigeriyalı idmançı ayağını döyüşə iki gün qalmış sındırıb. Lakin o, qarşılaşmadan imtina etmək istəməyib. Döyüş xüsusi qoruyucu çəkmə ilə çıxan Kamaru Usman hakimlərin yekdil qərarı ilə rəqibinə qalib gəlib və orta ağır çəkiddə UFC çempionu adını alıb.

Həftəlik idman qoroskopu

Qoc

Qoc bürcü altında doğulan idmançılar üçün bu həftə çox uğurlu keçəcək. Onlar bu həftə yarışa inamla qatılacaqlar. Qoçların qalib gəlmək üçün böyük şansları var.

Buğa

Buğanın gücü ona bütün idman növlərində özünü sınağa kömək edəcək. Bu bürc altında doğulanlar bu həftə hətta xeyli güc toplaya bilərlər. Amma həddini aşmamaq şerti ilə. Bir az sağlamlığınızda da fikir verin.

Əkizlər

Bu həftə əkizlərin idman həyatı o qədər də uğurlu olmayacaq. Ulduzlar sizə hələlik idmandan bir qədər kənar gözməyi məsləhət görür. Təbii qoynunda istirahət etsəniz daha yaxşı olar.

Xərçəng

Xərçənglər idman alətləri ilə bir az cəhəddə olsalar yaxşıdır. Məsələn, ağırlıq daşlarından istifadə zamanı bunu nəzərə alın. Əks halda özünü zədələyəcək və həkimə müraciət etməli olarsınız.

Sir

Ulduzlar şirlərə bu həftə ancaq istirahət etməyi məsləhət görürlər. Əgər onlar idmansız qala bilmərsə, onda evdə özlərini məşq etmək üçün şərait yaratsınlar.

Qız

Bu həftə qızlar üçün pis keçməyəcək. İdmanla mütəmadi məşğul olun.

Siz idmana çox bağlısınız. Amma əsəbiləşmədən məşqlərinizə ara verirsiniz. Bu isə sizə zərər gətirə bilər.

Tərəzi

Tərəzi bürcündə doğulanların gün ərzində səmərəli məşq etməsi üçün ən əlverişli həftədir. Məşqlər zamanı özünüzü çox yüngül və gümrah hiss etməməlisiniz.

Əqrəb

Əqrəblər gözləməyi və öz istədiklərinə nail olmağı bacarırlar. Onlar həmişə yarışlardan qalib çıxırlar. Bu həftə də uğurlarla yadda qalacaq.

Oxatan

Oxatanlar həyatda diribəz və hərəkətli olduqları kimi idmanda da çox cəld və dinamikdirlər. Ona görə də onlar həmişə formada qalırlar. Bu həftə onlara at çapmaq və ya velosiped sürmək məsləhət görüldü.

Oğlaq

Bu həftə oğlaqlara səhər qaçışı məsləhət görülür. Bunu dəniz kənarında etsəniz, həm də havanızdə doyumuş olarsınız. Gününüzü idman barədə kitablar oxumaqla da keçirə bilərsiniz.

Dolça

Dolça bürcü altında anadan olan idmançılar bu həftə səyahətə çıxmağa bilərlər. Artıq sizin də idmandan kənar gözo biləcəyiniz vaxt gəlib çatdı. Amma isti geyinin. Havaları nəzərə alın. Əks halda xəstələnməyə bilərsiniz.

Balıqlar

Balıqlar idmanla məşğul olmağa səhər tezdən başlasalar, daha yaxşı olar. Onlar üçün hətta harada məşq edəcəkləri də vacibdir.

Kristianu Ronaldo xəstəxana açır

Tanınmış futbolçu Kristianu Ronaldo xəstəxana açmağı planlaşdırır.

İspaniyanın paytaxtı Madriddə fəaliyyət göstərəcək tibb ocağı səhərlərin ölkəyə üzrə ixtisaslaşacaq. Ronaldonun sevgilisi Corcina Rodriqes xəstəxanaya rəhbərlik edəcək. 150 nəfərin çalışacağı mərkəzdə gün ərzində 18 nəfəri mənəun etmək mümkün olacaq. Madriddəki xəstəxananın qiymətləri isə 4 avrodan başlayacaq.

olimpnews.az - sizin saytınız



Yaponların tarixi idman növü olan sumoda yeni qərarlar qəbul edilib.

Yaponiya Sumo Federasiyası idmançılara saqqallarını uzatmağı qadağan edib. Lakin bəzi idmançılar

Saç uzatmaq qadağan edilib

saqqallarının onlara uğur gətirdiyini deyərək, qərara etirazlarını bildiriblər.

Federasiya bu qərarla yanaşı, idmançılara dırnaq uzatmağı və döymə (tatu) etməyi də qadağan edib.

Yaponiya Sumo Birliyinin üzvlərindən olan Oquruma da federasiyanın yeni



qərarını dəstəkləyib: "Bu, tarixi olan bir idmandır və uyğunsuz görüntülər olmamalıdır.

Dohyo rinqi müqəddəs bir yerdir. İnsanlar sumonu izləməkdən zövq alırlar".