

Avropa kuboku yarışlarının üçüncüsü

Bakı şəhər 14 nömrəli Uşaq-Gənclər İdman Məktəbinin yetirməsi
Rüfət Məmmədovla söhbət

Rəşad ZİYADOV, “Azərbaycan müəllimi”
r.ziyadov@muallim.edu.az

Rüfətlə 14 nömrəli Uşaq-Gənclər İdman Məktəbində görüşdük. Beləliklə, Rüfət Məmmədovu dinləyirik:

- 10 may 2000-ci ildə Ukraynanın Kiyev şəhərində dünyaya göz açmışam. 2006-cı ildə Kiyevdəki orta məktəblərin birində birinci sinfə daxil olaraq orada təhsil almağa başlamışam. 2012-ci ildə Ukraynadan Bakıya köçmüşəm. Bakıdakı 277 nömrəli idman təmayüllü tam orta məktəbə yazılmışam. Hazırda həmin məktəbin 9-cu sinif şagirdiyəm. Uşaqlıqda məşq etsəm də, professional idmanla Kiyevin mərkəzində yerləşən idman zalında məşğul olmağa başlamışam. Ukraynada keçirilən bir çox yarışlarda iştirak edərək qələbə qazanmışam.

Bakıya gəldikdən sonra 14 nömrəli Uşaq-Gənclər İdman Məktəbinin cüdo bölməsinə yazılmışam. 2013-cü ildən Bakıda keçirilən bir çox yarışlarda iştirak edib qələbə qazanmışam. Dəfələrlə Bakı və respublika çempionu olmuşam.

- *Ailənidə idmançı olubmu və ya varmı?*

- Bəli, qardaşım da idmanın sərbəst güləş növü ilə məşğul olub. Ailədə iki övladıq. Mən qardaşımdan kiçiyəm. Onun respublikadaxili nailiyyətləri də var.

Ailəmiz idmanı sevəndir.

- *Necə oldu ki, cüdo idman növünə gəldin, bu həvəs səndə hardan yarandı?*

- Kiçik yaşlarımda hər zaman güləş və digər idman növlərində məşğul olan və

kifayət qədər uğurlar qazanan kino ulduzlarını həvələ izləyirdim. Hər zaman mən də onlar kimi olmaq istəyirdim. Məncə, bu hər bir uşağın həyatında baş verib.

- *Torpağı işğal altında olan bir gəncin Vətən qarşısında müqəddəs bir borcu qalıb...*

- Hərbi xidmət elə bir müqəddəs borcdur ki, o borcu alternativ heç nəylə əvəz etmək olmaz. İnşallah ali məktəbi bitirən kimi mən də hər bir gənc kimi hərbi xidmətə gedəcəm.

- *Kim sevir sə idmanı...*

- Bəli, kim sevir sə idmanı, onun saf olar canı. İdman elə bir sahədir ki, hansı peşəni seçməyindən asılı olmayaraq hər kəs öz fiziki sağlamlığının qeydinə qalması naminə idmanla dost olmalıdır. İdman insanı möhkəmləndirir, insanın qadir olduğu gücünü, bacarığını, qabiliyyətini üzə çıxarır. Kim özünə hansı yolu seçirsə, o yolla da irəliyə gedə bilər. Məsələn, cüdo mənim seçdiyim sahədir, bütün gücümü, qüvvəmi, bacarığımı bu yolda əsirgə-

mirəm. İdman artıq mənim həyat tərzimə çevrilib. İldə ən azı iki dəfə beynəlxalq yarışlarda iştirak edirəm.

- *Qalib gəlməyin şərtləri daha çox kimdən asılıdır: öyrəndəndən, yoxsa öyrəndəndən?*

- Mənə elə gəlir ki, öyrəndənin üzərinə daha böyük məsuliyyət düşür. Hər bir elm sahəsini, hər bir peşəni, o cümlədən də idmanın istənilən bir sahəsini uşaqlara sevdirmək, dərk etdirmək, mahiyyətini açmaq əsas şərtidir. Elə etmək lazımdır ki, öyrətdiyin şəxs sənənin ona öyrətdiklərini sevsin, yorulub qaçmasın.

- *İdmançının həyat tərzini?*

- Şəxsən mən vaxtımın demək olar ki, əsas hissəsini məşqlərə sərf edirəm. Hər məşqdən sonra mütləq dincəlmək, yorğunluq hissinə çıxarmaq lazımdır ki, növbəti məşqə başlaya bilsən. Boş vaxt tapanda da, təbii ki, dostlarımla görüşürük.

- *Məşqçinizə münasibətiniz?*

- Məşqçi-müəllimim mənə məşğul olduğum id-

man növünün sirlərini daha dərinə öyrətməyə çalışır. Hər bir idmançının əldə etdiyi uğurlarda məşqçi müəllimin çox böyük rolu və əməyi var. Mən təxminən 4 ilə yaxındır ki Ukraynadan Bakıya köçmüşəm. Bura gəldikdən sonra 14 nömrəli Uşaq-Gənclər İdman Məktəbinin cüdo bölməsinin təcrübəli məşqçisi müəllimi Anar Rüstəmovdan dərslər almışam. Bu gün əldə etdiyim uğurlarıma görə ona borcluyam. O, həm gözəl insan, həm də gözəl ustadır.

- *Cüdoçu üçün çəki problemi varmı?*

- Bəli, idmançı hər zaman formada qalması vacibdir. Yarışlara qabaq çəkiyə nəzarət etmək xüsusilə vacibdir. Mən, ümumiyyətlə, indiyə kimi çəki problemi ilə qarşılaşmamışam. Yeniyetmələr arasında keçirilən yarışlarda ilk dəfə 30, 35, 40, 50 kq, sonralar 60 və 65 kq çəki ilə döyüşmüşəm. Üç ilə yaxındır ki, çəkim 62-68 kq arası dəyişir. Onu da qeyd edirəm ki, heç bir xüsusi pəhrizim



yoxdur, siqaretdən, alkoqoldan hər zaman uzaqda durmağı bacarıram. Çəki dərəcəsi insanın özündən çox asılıdır.

- *Qalibiyətin dadı necədir?*

- Yarışlarda qalib gələndə... Bilirsiniz, o anlar necə də unudulmaz anlar-

dır?! Bu səadət də mənə nəşis olub: 2011-ci ildə və 2013-cü ildə Ukraynada və ötən ay İspaniyada cüdo üzrə keçirilən Avropa kuboku uğrunda yarışda III yerin sahibi olaraq o hissləri yaşamışam. Bütün idmançı yoldaşlarıma qələbə hissini yaşamağı arzu edirəm.