

“Düşmən təmsilçisini 15 saniyəyə nokaut etdim”



Rəşad ZİYADOV

- 6 yaşından üzgüçülük, daha sonra cüdo, həndbol, yüngül atletika ilə məşğul oldum. Deyim ki, yüngül atletika çox çətin idi, amma ciddi şəkildə məşğul olurdum. 2-ci sinifdə oxuyurdum, məktəbdə indiki məşqçi müəllimlərim Gündüz Mahmudov və Namiq Pirverdiyev idmanın karate növünə marağı olan şagirdlərlə söhbətlər apardılar. Onlar mənim idmana olan marağımı bildikdən sonra, təbii ki, valideynlərimin razılığı ilə karate məşqlərinə dəvət etdilər. Həmin vaxtdan karateyə tükənməz sevgi ilə bağlandım.

- Fərid, indiyə kimi hansı uğurlara imza atmısan və ilk yarışını necə xatırlayırsan?

-2009-cu ilin may ayında klublar arasında çempionat keçirildi. 200-ə yaxın karateçinin iştirak etdiyi çempionatda mən bütün rəqiblərimi verilən vaxtdan qabaq məğlub edərək I yeri tutdum. İlk yarışım olduğu üçün çox həyəcanlı idim. Ancaq müəllimlərimin və zalda olan dostlarımla dəstəyi ilə həyəcanımı boğa bildim və qalib oldum. Sonradan klublar və cəmiyyətlər arasında təşkil olunan turnirlərdə dəfələrlə yaxşı nəticələr göstərdim. İki ildən sonra Türkiyənin İstanbul şəhərində keçirilən dünya çempionatına hazırlaşdım. 2012-ci ilin yanvar ayında 9 yaşında İstanbul şəhərində 35-ə yaxın ölkədən 1500 idmançının qatıldığı dünya çempionatında iştirak etdim. Bu çempionatda mən komanda və şəxsi hesabda 2 qızıl, 1 bürünc medal qazandım. Bu yarış mənim üçün çox yaddaqalan oldu.

“Müəllimlərimə dedim ki, düşmən ölkənin təmsilçisini məğlub etməliyəm”

Yarımfinal oyununda mən mənfur düşmənlərimizin nümayəndəsi olan erməni karateçisiylə qarşılaşdım. Erməni idmançısı uğurları və göstəriciləri ilə məndən üstün idi.

Buna baxmayaraq, mən müəllimlərimə dedim ki, düşmən ölkənin nümayəndəsini məğlub etməliyəm. Təməyə çıxanda onunla qarşılaşdım, gözlərinə baxdım və pələngə döndüm. Müəllimlərim danışır ki, Fərid, sən erməniyə elə nifrətlə baxırdın ki, o, həmin anı və yarış heç vaxt yadımdan çıxarmayacaq. İmkan verməzdim ki, erməninin bayrağı, uğrunda canımızı qurban verdiyimiz üçrəngli bayrağımızdan üstün olsun. Yarış başlayan kimi gözlərimin önünə Xocalı qətləmə gəldi. Balaca uşaqların, anaların, bacıların, yaşlıların faciəvi şəkildə qətlə yetirilməsi videolent kimi gözümə canlandı. Erməni təməyə çıxmağına peşman oldu. Yarış normalda 2 dəqiqə olur, amma mən düşmən təmsilçisinin 15 saniyədə daban zərbəsi ilə başımı əzdim, nokaut etdim. Həkimlər onu sürüyərək zaldan çıxardılar.

Sonra 2012-ci ilin avqust ayında Yunanıstanda 26 ölkədən 1000-ə yaxın idmançının iştirak etdiyi Avropa çempionatında da gücümü sinadım və bürünc medal qazandım. Bundan başqa, 2013-cü ilin iyun ayının əvvəllərində Gürcüstanın Batumi şəhərində 10-ə yaxın ölkədən 600-ə yaxın idmançının iştirakı ilə keçirilən prezidentlər kuboku uğrunda beynəlxalq turnirdə çempion oldum. Həmin ilin noyabrında Türkiyənin Trabzon şəhərində “Trabzon open” beynəlxalq turnirində 1 qızıl, 1 bürünc medalə layiq görüldüm. 2014-cü ildə Polşada keçirilən dünya çempionatında 30-ə yaxın ölkədən 1500-dən çox karateçi iştirak edirdi. Onların arasında mən fərqlənərək III yerə çıxdım. Sonra 2014-ci ilin ortalarında Xəzəryanı dövlətlər arasında keçirilən “Caspian cap” kuboku turnirində 45 kq çəki dərəcəsində fəxri kürsünün ən yüksək pilləsinə qalxdım.

2016-cı ildə 14 yaşım tamam oldu. Mən respublika çempionatlarında iştirak etmək hüququ qazandım. 2016-cı ilin əvvəlində 14 yaşlı yeni-

Ağayev Fərid Eldəniz oğlu 2002-ci ildə Bakıda anadan olub. 2009-cu ildən - 7 yaşından karate ilə məşğul olur. 2012-ci ildə Türkiyənin İstanbul şəhərində keçirilən və 35 ölkədən 1500-ə yaxın idmançının qatıldığı dünya çempionatının qalibidir. Bakıdakı 189-190 nömrəli tam orta məktəbin IX sinfində oxuyur.

yetmə karateçilər arasında Azərbaycan çempionatı keçirildi. Həmin çempionatda bütün rəqiblərimi tam qələbə ilə məğlub edərək ölkə çempionu oldum. Sonra milli komandanın tərkibində daha böyük yarışlara qatılmağa başladım. Belə ki, 2016-cı ilin aprel ayında Türkiyənin Konya şəhərində, avqustda isə milli komandanın tərkibində İran İslam Respublikasının Urmiya şəhərində yeniyetmələr arasında keçirilən beynəlxalq turnirlərdə iştirak edərək bürünc medalə layiq görüldüm. Keçən ilin noyabrında İsveçrədə keçirilən Avropa çempionatında 2 qızıl medal qazanaraq fəxri kürsünün ən yüksək pilləsinə qalxdım. 2017-ci ilin mart ayında milli komandaya yenidən üzv seçilmək üçün turnir keçirildi. Həmin turnirdə də rəqiblərimi tam qələbə ilə məğlub edərək I yerə yüksəldim.

“Ən böyük arzum olimpiya çempionunun keçirdiyi hissləri yaşamaqdır”

Fikrimcə, qələbə üçün birinci insanın özünə inamı olmalıdır. İkincisi, böyük əzm və zəhmət lazımdır. İdman gərginlikdir, idman zədədir. Birinci olmaq heç də asan deyil. Bunun üçün bütün çətinliklərə qatlaşdım və sonda istəyimə çatdım. Əldə etdiyim medallar mənim karyeramda ikinci ən böyük uğurumdur. Keçirdiyim hissləri sözlə ifadə edə bilmirəm. Qızıl mükafat uzun müddət çəkdiyim əziyyətin, tökdüyüm göz yaşlarının bəhrəsidir.

- Qidalanmaya necə fikir verirsiniz?

- İdmançı qidalanmasına fikir verməlidir. Bizim qidalar, yeməklər çox dadlıdır, ancaq insan üçün çox ziyanlıdır. Bədən də nə qədər təmiz

Fərid Ağayev, dünya çempionu:
“Erməni tatamiyə çıxmağına peşman oldu”

olsa, həm mənəvi, həm fizioloji baxımdan sağlam olur. Mənim cədlərim yediklərimlə əlaqədardır. Əsasən, ən çox balla qidalanıram, ildə 10-15 kiloqram bal yeyirəm. Döner və “fəst food” yeməklərindən çox uzağam. Göyörtidən çox istifadə edirəm. Meyvələrə üstünlük verirəm. Düyü ən rahat həzm olunan qidadır, amma aq-qara ilə yeyəndə saatlarla həzm olunmur. Düyü bədəndəki çöüntüləri təmizləyir.

- Günün hansı saatları məşqə vaxt ayırırsan?

- Hər gün tezdən saat 6:00-da yuxudan dururam. 1 saat həyətdəki meydançada qaçıram. 8-in yarısına kimi məşqimi edib, sonra məktəbə gedirəm. Bir də saat 4-dən sonra yığma komandada məşqçi müəllimim Anar Allahverdiyevlə məşqlərimi edirəm. Şəxsi məşqçilərim Gündüz Mahmudov və Namiq Pirverdiyevin yanına isə axşam saat 8-dən sonra gedirəm. Firsətdən istifadə edib mənim üzərimdə əziyyəti olan bütün müəllimlərimə minnətdarlığımı bildirirəm.

- Məktəbdə dərslərini necə oxuyursan?

- Baxmayaraq ki, idmanla məşğul oluram, ancaq dərslərimi də yaddan çıxarmıram. Düşünürəm ki, idmançı olsam da, savadlı olmaq vacibdir. Azərbaycan Dövlət Bədən Təbiiyyəti və İdman Akademiyasına qəbul olmaq arzusunda yəm.

- Hər hansı mübahisəli məsələni necə həll edirsiniz?

- Davadan uzaq olmağa çalışıram. Bunun üçün bəzi şeyləri eşitməzliyə vurmaq lazım gəlir. Məsələn, bir dəfə küçədə mənə söz atıblar, bir hərəkət göstərmişəm, başa düşüblər ki, olmaz. Zarafatçılıq. Sınıf yoldaşlarımla dost münasibətlərimiz var. Dostlarımla mənə “sakit çempion” adlandırırlar.

- Həmyaşıdlarına hər hansı məsləhət verməyi?

- Fikrimcə, idman sağlamlıqdır, idman rejim, mübarizədir. İdman həyata bir sağlam baxış formasıdır.



Həmyaşıdlarıma bir sözü var. Vaxtlarını səmərəli, dəyərli və mənalı keçirsinlər. Pis vərdişlərdən uzaq olsunlar. Uşaqlıqdan arzuladıqları hər hansı bir peşənin dalınca getsinlər. Əziyyət çəkməkdən qorxmasınlar. Unutmasınlar ki, istənilən bir uğuru əldə etmək üçün mübarizə və zəhmət lazımdır.

Yeri gəlmişkən, bir hadisəni danışmaq istəyirəm. Qış vaxtı idi. Möhkəm qar yağmışdı. Hər yer buz içində idi. Mən də yarışa hazırlaşdım. Səhərlər 2 saat kross qaçmalı idim. Həmin qaçış müddətində mən, bəlkə də 10-15 dəfə yerə yıxılırdım, əzilirdim. Bəlkə də mənim yerim kim olsa idi, qaçışa ara verərdi. Amma mən bunu etmədim və bunun bəhrəsini yarışda gördüm, çempion oldum.

Ceyran Kuliyyəva, Bakıdakı 189-190 nömrəli tam orta məktəbin direktoru:

- Fərid bizim məktəbimizin fərididir. Biz bəzən onu məktəbimizdə digər idmançı şagirdlərə də nümunə göstəririk. O, nizam-intizamlı, müəllimlərinə və şagirdlərə qarşı olduqca nəzakətli, mədəni bir oğlandır. İstədim ki, şagirdlərimiz Fəriddən nümunə götürsünlər. Onda əsl idmançı xarakteri var. Məktəbimizdə keçirilən tədbirlərdə Fəridin idmanla bağlı çıxışları olur. Rayon üzrə keçirilən tədbirlərdə də Fərid nəinki karatedə,

həm də basketbol və futbol oyunlarında məktəbimizi layiqli təmsil edib. Bu yaxınlarda - aprelin 7-də məktəbimizdə IV İslam Həmrəyliyi Oyunları ilə bağlı idman tədbiri keçirdik. Tədbirimizdə fəxri qonağımız da var idi. “Bakı 2017” İslam Həmrəyliyi Oyunlarının əməliyyat komitəsinin sədri Elçin Səfərov tədbirimizdə Fəridin çıxışını bəyənərək ona xüsusi mükafat təqdim etdi. İstədim ki, bugünkü yeniyetmə və gənclərimiz də Fərid kimi olsunlar, pis vərdişlərdən uzaq dursunlar, yaxşı işləri ilə seçilsinlər. Yaxşı oxusunlar, idmançı və yaxşı incəsənət adamı olsunlar. Sevincirici haldır ki, ölkəmizdə yeniyetmə və gənclərin asudə vaxtlarını səmərəli keçirmələri üçün dövlətimiz tərəfindən yüksək səviyyədə şərait yaradılıb. Yeni, müasir standartlara cavab verən idman kompleksləri var. Ölkəmizdə idmana, idmançılara böyük dövlət qayğısı var, cənab Prezidentin dəstəyi ilə idman və bədən tərbiyyəsinin inkişafı dövlət siyasətinin prioritet istiqamətlərindən birinə çevrilib.

Bütün Azərbaycan gəncliyinə səslənərək, onları Azərbaycan idmanının bugünkü uğurlarından bəhrələnməyə, sağlam həyat tərzini keçirməyə dəvət edirəm. Unutmaq olmaz ki, sağlam bədəndə sağlam ruh olur.