



# Olimpiya çempionu olmaq istəyən avarçəkən

## Tamerlan Mustafayev məğlubiyyəti heç cür həzm edə bilmir

**Kənan Məstəliyev**

**A**zərbaycanda avarçəkənin böyük ənənələri var. Hələ ötən əsrin 30-cu illərində Bakı buxtasında yarışan idmançıların mübarizəsini birbaşa dənizkənarı bulvardan müşahidə etmək mümkün idi. 80-ci illərdə bu növ o qədər inkişaf etmişdi ki, Azərbaycanın ovaxtkı SSRİ idman ustalarının hər üçündən biri məhz avarçəkən idi. Ölkənin bu mənada əsas mərkəzlərindən biri isə Mingəçevir şəhəri idi. Buradakı münbit şərait istər respublika, istər ittifaq, istərsə də böyük beynəlxalq yarışlarda qalib gələn onlarla avarçəkənin yetişməsinə imkan vermişdi.

Bu ənənələr müstəqillik dövründə də davam edir. Mingəçevirin özündə anadan olan və şəhərin avarçəkəni qüruru olmağa əsas namizəd Tamerlan Mustafayevin böyük perspektivinə heç kimdə şübhə yoxdur. Biz də gənc idmançı ilə söhbətləşərək onu yaxından tanımağa çalışdıq.

### BU GÜN...

- Tamerlan, qarşıdan ilk Avropa Oyunları gəlir. Orada iştirak edəcəksənmi?

- Bu, hələ dəqiqləşməyib. Qərarı federasiya rəhbərliyi verəcək. Oyunlar zamanı 1 nəfərlik kayak qayığı ilə 2 məsafəyə - 200 metr və 1000 metrlik yürüşlər təşkil olunacaq.

- Bəs sən özünü buna hazır sayırsanmi?

- Bəli, hazırım.

- Bir neçə gün əvvəl Mingəçevirdəki "Kür" Olimpiya Tədris-İdman Mərkəzində "Bakı 2015" öncəsi test xarakterli Beynəlxalq Prezident Kuboku keçirildi. 1000 metr, 500 metr və 200 metr məsafələrə yürüşlərdə mübarizə apardın. Yarış haqqında təəssürlərin necədir?

- 3 medal götürdüm. 3 məsafədə də iştirak etdim. 1000 və 500 metrə 2-ci, 200 metrə 3-cü yerə kifayətləndim. Gözlədiyimdən də yaxşı nəticə göstərdim. Daha çox uzun məsafəyə yönəldiyimdən, 200 metrəki çıxışım bir az zəif alındı. Çalışdırdım ki, qısa məsafədə yüksək nəticə göstərim, amma alınmadı. Əminəm ki, məşq edərək gələcək yarışlarda 3 məsafənin hamısında birinci olacağam.

- 21 yaşın olsa da, bu günə qədər çox sayda yarışda iştirak etmişən. Hansı nəticələrin var?

- Azərbaycandakı bütün yarışlarda qələbələrim var. Beynəlxalq yarışlardan Almaniya, Polşa, Slovakiya, Gürcüstanda 100-ə yaxın ölkənin iştirakı ilə keçirilən turnirlərdə qızıl medal qazanmışam. Avropa çempionatının finalında mübarizə aparmışam. Böyükler arasındakı dünya çempionatında isə ilk cəhddən 11-ci olmuşam. İnanıram ki, bu nəticələri tezliklə daha da yaxşılaşdıracağam.

### DÜNƏN...

- Avarçəkəni seçməyində əsas rolu nə, yaxud kim oynadı?

- Bu, anadan olduğum Mingəçevirdə ən məşhur idman növüdür. Onu seçməyim təbii. Həm də suda olmağı çox sevirem.

- İlk yarışın yadındadırmı?

- Əlbəttə. Mingəçevirdə idi. Birinci olmuşdum.

- Bir neçə cür qayıq olsa da, kayaka üstünlük vermisen...

- Kayak ən yaxşıdır. Bədənin quruluşunu düzəldir. Həm də o birilərindən bir qədər rahatdır.

- Çətin tərəfi nədir?

- Kayakın özünün çətin tərəfi yoxdur.

Əsas çətin olan məşqlərdir. Xüsusilə də hava pis olanda işimiz ağırlaşır.

- Çox məşq edirsiniz?

- Günün azı 5-6, bəzən 7 saatını. Ən çox suda çalışırıq. Gündə 20-25 km üzürük. Fiziki hazırlığımıza da diqqət yetiririk. Ştanqla çalışır, qaçır, üzgüçülük məşğul oluruq. Bir sözlə hərtərəfli məşq edirik.

- Bezdirci olmur?

- Xeyr, əksinə. Məşqsiz dayanma bilmirəm. Ən yorğun vaxtlarımda belə idmanı atmaq haqda düşünməmişəm.

- Yarışlar zamanı məsafələr müxtəlif olur. Hərəsinin öz "döyüş" taktikası olmalıdır...

- Bəli, məsələn, uzun məsafədə ilk saniyələrdən döyüşə atılmıram. Gücümü sona saxlayıram, yalnız o zaman maksimumumu ortaya qoyuram. Qısqada isə durum fərqlidir. Burada startdan finişə qədər maksimum güc sərfi gərəkdir.

- Yarışlara necə köklənirsən? Biləndə ki, rəqiblərin çox güclüdür, ruhdan düşməmək üçün nə edirsən?

- Heç bir fərqi yoxdur: mən bütün yarışlara eyni səviyyədə hazırlanıram. Rəqiblərə gəlinə, onların hamısı mənim üçün güc-

- Həvəsim böyük olub, məktəbdə yaxşı oxumuşam. Ancaq idmandan sonra dərslərimə yetərli vaxt ayıra bilmədim. Buna təəssüf edirəm. Amma mütləq təhsili davam etdirəcəyəm. Bu il sənədlərimi Azərbaycan Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının üzgüçülük fakültəsinə verəcəm. Mənim fikrimcə, idmançı həm də savadlı, yaxşı dünyagörüşünə malik biri olmalıdır.

- Bu günə qədər ən maraqlı və çətin yarışın hansı olub?

- Bütün yarışların çətin və maraqlı olub. Həqiqətən hamısını eyni səviyyədə hazırlayıram.

- Diplomatik cavablar verirsən. Bu, artıq müəyyən bir mərhələyə gəlməyin deməkdir. Maraqlıdır, səni heç küçədə və ya hansısa tədbirdə tanıyan - "bax, o Tamerlan Mustafayevdir" deyən olubmu?

- Olur bəzən. Amma mən hələ özüm böyük titullu idmançı saymıram. Ancaq tezliklə olacam!

- Əzmkarlığın alqışlanmalıdır. Qəzetimizdə səni gənclərə nümunə kimi təqdim edirik. İndiki gənc nəsillə, yeni həmyaşlılarına nə məsləhətlər verə bilərsən?

- Əvvəlcə, çox sağ olun. Tövsiyəm odur ki, əsas Azərbaycan və xalqımıza xeyir vermək üçün çalışsınlar. Təhsil 1-ci, idman isə 2-ci planda olmalıdır. Bu iki şey ilə hamı mütləq ciddi məşğul olmalıdır. Bunu etsəniz, uğur özünü gözlətməyəcək.

### AVARÇƏKMƏ SEVGİSİ

- Kənardan baxanda avarçəkəni maraqsız görünə bilər. Yəni müxtəliflik yalnız qayıqlardadır. Hamının da məqsədi ən tez gəlməkdir. Səncə də belədir?

- Hərənin öz zövqü var. Məsələn mən, futbola yox, boksa daha maraqla baxıram. Bizim idman kənardan asan görünərsə də, bəlkə də ən çətin idmandır. Elə asan olsaydı, hamı bu idmanla məşğul olub, tez çempion olardı. Amma belə deyil. Çox zəhmət tələb edən növdür. Hərtərəfli hazırlanmalısan. Sudakı köklənmə, texnika, güc, sürət... Bunların heç biri insana hazır verilmir. Yalnız illərlə edilən məşqlər nəticəsində yüksək səviyyəyə qalxmaq mümkün ola bilər.



lüdür. Yarış zamanı fikrim onlarda yox, özümde olur. Yalnız öz işimi görüb qalib gəlməli olduğumu bilirəm. Başqa heç nəyə ehtiyac yoxdur.

- Heç batmaq təhlükəsi yaşamısan?

- Yox, şükürlər olsun ki, olmayıb.

- Maraqlıdır, bəs həmin kayakda necə taraz dayanırsınız? Yəni bunun sirri nədir? Sırası idmansevərlər üçün bu, həmişə maraqlı olub.

- Çətin bir şey yoxdur. Əsas öyrəşməkdir. Başlanğıcda biraz enli qayıqlarda sürürlər, sonra yavaş-yavaş ensizlərə keçirlər.

- Bu müddət ərzində qarşılaşdığın ən böyük çətinlik nə olub?

- Məğlubiyyətlərim.

- Həzm edə bilmirsən?

- Heç cür! Mənim üçün məğlubiyyət ən böyük çətinlikdir. Üz-üzə qalmaq istəmirəm.

### SABAH...

- Bir idmançı kimi qarşına qoyduğun hədəf nədir?

- Olimpiya çempionu olmaq!

- Bunu etmək üçün özündə güc hiss edirsənmi?

- Həm güc, həm də inam. Bunların ikisinin də olması vacibdir.

- Avarçəkənin Azərbaycanda ənənələri olsa da, maraqlıdır, bu o qədər də böyük deyil. Səncə, niyə belədir və bunu necə dəyişmək olar?

- İki səbəbi var. Birincisi, bazanın yalnız Mingəçevirdə olmasıdır. Yeni belə qurğular tikildikdən sonra durum müsbətə doğru dəyişməkdə davam edəcəkdir. İkinci səbəb isə valideynlərdir. Onlar uşaqlarını su idmanına qoymaqdan nədənsə çəkinirlər.

- Yağın ki, sudan qorxurlar. Onları necə inandırmaq olar ki, bu o qədər də təhlükəli deyil?

- Bu, mümkün deyil. Qorxu varsa, qoymayacaqlar. Su ilə yanaşı, havanı da misal gətirirlər. Yayda isti olanda razılıq versələr də, qışda - soyuq olanda fikirlərindən dönürlər.

- Avarçəkənin mövsümü olurmu? Yəni qışda da yarışsınız, məşq edirsiniz, yoxsa ilin müəyyən vaxtlarında?

- Bütün fəsillərdə qayıdaq. Fərq etmir: məşq məşqdür.

- İndiyə qədər ən uzun məsafə olaraq nə qədər gedə bilmisən?

- 32 km.

- Təhsilinə diqqət yetirə bilirsənmi?

### PORTRETI

Tamerlan gənc, ancaq böyük bir döyüşçüdür. Yenilgini qəbul etməyən, etməyən kayakçı, qarşısına ən böyük zirvələri fəth etmək məqsədi qoyub. İndidən ölkənin ən perspektivli avarçəkənləri sırasındakı Mustafayevin gələcəyi parlaqdır. Hər yarışda güc üzərinə güc qatır, böyüyür. Simasında çempion ruhu, qələbə istəyi, əzmi var.



- Həvəsim böyük olub, məktəbdə yaxşı oxumuşam. Ancaq idmandan sonra dərslərimə yetərli vaxt ayıra bilmədim. Buna təəssüf edirəm. Amma mütləq təhsili davam etdirəcəyəm. Bu il sənədlərimi Azərbaycan Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının üzgüçülük fakültəsinə verəcəm. Mənim fikrimcə, idmançı həm də savadlı, yaxşı dünyagörüşünə malik biri olmalıdır.

- Bu günə qədər ən maraqlı və çətin yarışın hansı olub?

- Bütün yarışların çətin və maraqlı olub. Həqiqətən hamısını eyni səviyyədə hazırlayıram.

- Diplomatik cavablar verirsən. Bu, artıq müəyyən bir mərhələyə gəlməyin deməkdir. Maraqlıdır, səni heç küçədə və ya hansısa tədbirdə tanıyan - "bax, o Tamerlan Mustafayevdir" deyən olubmu?

- Olur bəzən. Amma mən hələ özüm böyük titullu idmançı saymıram. Ancaq tezliklə olacam!

- Əzmkarlığın alqışlanmalıdır. Qəzetimizdə səni gənclərə nümunə kimi təqdim edirik. İndiki gənc nəsillə, yeni həmyaşlılarına nə məsləhətlər verə bilərsən?

- Əvvəlcə, çox sağ olun. Tövsiyəm odur ki, əsas Azərbaycan və xalqımıza xeyir vermək üçün çalışsınlar. Təhsil 1-ci, idman isə 2-ci planda olmalıdır. Bu iki şey ilə hamı mütləq ciddi məşğul olmalıdır. Bunu etsəniz, uğur özünü gözlətməyəcək.