



- Gimnastika elədir ki, gərək ona lap kiçik yaşlardan başlayasan. Amma siz bir az gec başlayıbsınız. Bunun sizin üçün hər hansı çətinliyi varmı?

- Normalda, uşaqlar 4-6 yaşlarında bu idmana başlayır. Yeni mən dörd-beş il gecikmişdim. Üstəlik, heç vaxt təbiətən elastik gimnast olmamışam. Bu, uşaqlarda anadangəlmə olan bir şeydir. Yeni elastiklik sonradan yaranır. Sadəcə olaraq həmin vaxtlarda gimnastikaya marağ indiki qədər çox deyildi. Çox az uşaq bu sahəyə meyillənirdi. Mənim də həvəsin çox idi. Adətən, uşaqlar yarışlara 8 yaşdan çıxmağa başlayır. Yeni mənim rəqiblərim artıq iki il idi ki, yarışlara çıxırdı. Mən isə adi "şpaqat" otura bilmirdim. Amma çalışqanlıq sayəsində 5-6 ay ərzində nəticələrim xeyli yaxşılaşdı. Mövsümün sonunda məktəbdaxili yarışlar oldu. Məşqçim mənə məktəbdaxili yarışlara çıxmaq istəyib-istəmədiyimi soruşdu. Hər dəfə fikirləşirəm ki, həmin an həyatımın ən xoş günü idi. Həm çox sevindim, həm də qorxurdum. Danışa bilmədiyimdən, başı-

dir. İdmançıların gözəlliyi, zərifliyi, qızların elastikliyi diqqətimi çəkirdi. 10 yaş həyatdan nə istədiyim başa düşmək üçün çox tezdir. Amma mən 10 yaşından öz yolumu bildirdim.

- Nə qədər müddət sonra məşqçi kimi fəaliyyətə başladınız?

- İdmançı olaraq 6-7 il məşq etdim. 15 yaşım olanda belimdə zədə yaranmağa başladı. Artıq ağrıları başlamışdı. Əslində, professional idman elə zədə deməkdir. Bu zədəyə dözmək lazımdır. Dözümü olanlar bu sahədə qala bilir. Mən isə öz zədəmi ciddi almırdım, məz çəkib məşq edirdim. Tədrisən bu, daha da dərinləşdi. Sağlamlığımla idman arasında seçim etməli idim. Məcbur olub idmanı atdım. Çünki artıq ayağa qalxmaqda belə çətinlik çəkirdim. Həmin ərəfədə 9-cu sinifdə oxuyurdum. Bu, elə bir dövrdür ki, insan dərslər və idman arasında qalır. Həm dərslər, həm məşqlər çətinləşməyə başlayır. Gimnastikayı atanda elə bildirdim ki, bütün həyatım bitib, dərslər oxumaq istəməyirdim. Bütün günü zəifləyib boş otururdum. Baş məşqçimiz Mariana Vasilyeva Azərbaycana təzə gəlmişdi. Mənə dedi ki, bölgələrdə bu sahəni yaymaq istəyirik. Çünki gimnastika məktəbləri təkəcə Bakıda fəaliyyət göstərirdi. Sonra Göyçay və Hövsanda idman zalları açılmışdı. Məşqçim dedi

limlərimi başa düşməyə başladım. Bunun uşaqların xeyrinə olduğunu dərk etdim. Məşqçilik məni çox dəyişdi. Uşaq vaxtı sevmədiyim şeyləri illər sonra özün tələbələrinə qarşı etməyə məcbur olursan. Amma bu işin yolu belədir. Düzdür, 4-6 yaşında uşaqlar körpədir. Elələri var ki, danışımağı təzə öyrənib, onlarla qəddar davranma bilməzsən. Amma 8-9 yaşdan sonra yarış dövrü başlayanda məcbur olub uşaqlara qarşı daha tələbkar davranırsan.

- Uşaqlarla işləməyin həm də çətin və yorucu tərəfləri də olmamış olmaz. İşdən yorulduğunuz varmı?

- İşdən əlavə nələrsə məni yoranda, ən böyük motivasiyam uşaqlarıdır. Çünki onları çox sevirəm, xüsusilə qızları. Gimnastikanın bir neçə növü var. Bədi gimnastika yalnız qızlar üçündür. Bəlkə də sırf qızlarla işlədiyimə görə, onları daha çox sevirəm. Elə olur ki, kefim olmur, amma məşq girən kimi bütün yorğunluğum, məyusluğum yadımdan çıxır. Xüsusilə, 4-5 yaşlı uşaqların öz dünyası olur. Bir də görürsən qəşəng olduğunu deyirlər, ya da bir xoş sözlə könlümü alırlar. İşdən yorulduğum hallar az olur. Ən çox uşaqlar tapşırığı gec qavrayanda yoruluram, amma alınana qədər cəhd edirəm. Onlar uğur qazananda elə bilirdim ki, uşaqlarım uğur qazanıb. Çünki günün böyük hissəsini birlikdə keçiririk, doğma ailəmdən çox, onları görürəm.

- İdmanda fiziki sağlamlıqla yanaşı, psixoloji sağlamlıq da vacibdir. Çətinliklərlə necə mübarizə aparırsınız?

- Özüm idmandan ayrıldıqdan sonra ağır depressiyaya düşmüşdüm. Məni depressiyadan çıxaran yeganə şey isə yenidən zala qayıtmağım oldu. Başa düşürdüm ki, sağlamlığıma görə idmanı atmalıyam. Buna görə, özümə qapanıb günlərlə ağladığım vaxtlarım olub. Çünki gimnastika mənim həyat tərzim idi. İdmanı atandan sonra həyat tərzim təmənəm dəyişdi. Özümü boşluqda hiss edirdim. Məni depressiyaya salan bu boşluq idi. Dərslərimi hazırlayandan sonra boş vaxtım çox olurdu. Hər dəfə mənə elə gəlirdi ki, gün bitmir. Yeni idmançılar üçün fiziki və psixoloji sağlamlıq eyni dərəcədə önəmlidir. Elə bacarıqlı idmançılarım olub ki, yarışda psixoloji gərginliyə görə, öz bacarığının 10 faizini nümayiş etdirə bilməyib. İzləyiciləri, hakimləri görəndə uşaqlar həyəcan keçirir. Bununla mübarizə aparmaq lazımdır. Əgər psixoloji hazırlığın tam deyilsə, deməli, işin yarımçıq qalır.

- Sonda gələcək planlarınız haqqda?

- Planlarım çoxdur. Amma öz vətənimə qayıb başqa yerə gedə bilmərəm. Çalışıram ki, bildiklərimi tələbələrimlə öyrətməklə, Azərbaycanın böyük idmançılarına yetişdirim. Əgər ölkəmizin adını qaldırmağa cüzi də olsa faydam dəyirsə, bu, məni yalnız sevindirir. Klubumuz federasiyanın nəzdində fəaliyyət göstərir. Uşaqlarımız müəyyən yaşa çatdıqdan sonra yığmaya cəlb olunur. Yeni biz yığma komandaya baza hazırlayıyıq. Bu mənim üçün böyük fəxrdir. Dekabrda iki tələbəm yığmaya qəbul olundu. Bu, məşqçilik karyerəmdə ən böyük uğurum idi. Ən böyük məqsədim belə tələbələrimin daha da çox olmasıdır.

“Gimnastikanın zərifliyi məni özünə çəkdi”

Aysel Allahverdiyeva: “Məşqçim həmişə mənə deyirdi ki, sən gimnastika sahəsində meymundan adam yaradıbsan”

Şəbnəm Mehdizadə

“Əvvəllər məşqçilik mənim üçün çox əlçatmaz görünürdü. Gimnastikaya başladığım ilk gündən deyirdim ki, öz məşqçim kimi olacağam. Sonradan müəllimlərin tələbkarlığı və qəddarlığını, bizdən tələb etdikləri çətin hərəkətləri görəndə deyirdim ki, onlar qədər qəddar, uşaqları ağladan məşqçi ola bilmərəm. Buna ürəyim dözməz. Amma vaxt keçəndən sonra müəllimlərimi başa düşməyə başladım. Bunun uşaqların xeyrinə olduğunu dərk etdim. Uşaq vaxtı sevmədiyim şeyləri illər sonra özün tələbələrimə etməyə məcbur oldum. Amma bu işin yolu budur”.

Bu sözləri bizimlə söhbətində “Ocaq Sport” idman klubunun bədii gimnastika üzrə məşqçisi Aysel Allahverdiyeva söylədi. Həmsöhbətim 1995-ci ildə Bakıda dünyaya gəlib. Orta məktəbi bitirdikdən sonra Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasında idman oyunları fakültəsində gimnastika ixtisası üzrə təhsil alan Aysel, yeddi ildən çoxdur ki, sözügedən sahə üzrə məşqçi kimi çalışır.

- Gimnastikaya gəlişinizdən başlayaq, necə oldu ki, bu sahəyə marağınız yaranırdı?

- Təxminən on yaşım olanda televiziya gimnastika üzrə dünya çempionatı gedirdi. Çempionatı izlədikcə bu sahəyə olan marağım daha da artdı. Anamı məcbur edirdim ki, məni gimnastika məktəbinə yazdırsın. Onun vaxtı olmadığına görə, çarəsiz qalıb özüm maraqlanmağa başladım. Bir qədər araşdırdıqdan sonra evimizə yaxın məşq zalı tapdım. Anama dedim ki, məni ora aparın. Amma işdən gec çıxdığına görə, hər dəfə bu məsələ təxirə düşürdü. Bir dəfə həftəsonu valideyn iclasına çağırıldılar. Qayıdanda dedim ki, ana, indi bekarsan, gedək məni gimnastikaya yazdır. Beləcə, gimnastikada ilk addımı atmış oldum. İlk məşqçim isə hazırda yığma komandanın baş məşqçisi Natalya Bulanova oldu.



mı yelləyərək istədiyimi bildirdim. Məşqçim dedi ki, hələlik məktəbdaxili yarışmalara qatıl, gələn mövsüm isə respublika yarışlarına gedərsən. İlk yarışmada ikinci yere çıxmışdım. Gimnastikaya gec başladığıma görə, respublika üzrə nəticələrim qaneedicidi deyildi. Yalnız ilk oluğa düşə bildim. Yeni yaşlarıma çatmağım mümkünsüz bir şey idi. Bunu özüm yaxşı dərk edirdim. 5-6 yaşlı uşaqların bacardığı hərəkətləri mən bilmirdim və buna görə, utanırdım. Amma öz məktəbimizdə ikinci yer tutmağım mənə böyük stimül verdi. Həmin vaxtlar həm zalda, həm evdə məşq edirdim. Məşqçim həmişə mənə deyirdi ki, sən gimnastika sahəsində meymundan adam yaradıbsan.

- Ümumiyyətlə, sizə görə, bu sahəni maraqlı edən nədir? Bu sahəni seçməyinizin səbəbi nə oldu?

- Həyatda həmin seçiyi bir yol olur. Gimnastikayı izləyəndə başa düşürdüm ki, davam etmək istədiyim yol budur. Gimnastikanın zərifliyi məni özünə çəkdi. Düşünürəm ki, gimnastika ən gözəl idman növlərindən biri-

ki, istəsən, səni Hövsana məşqçi kimi göndərək. Dərhal “hə” cavabı verdim. Evə gəlib anama dedim ki, mən işləməyə gedirəm. Təbii ki, razılaşmadılar. Düzdür, idmanla məşğul olmağımı istəyirdi və mənə böyük dəstək göstərirdi, amma 9-cu sinifdə oxuyan bir uşağın işləməyinə haqlı olaraq etiraz etdi. Mənə dedi ki, sən universitet oxumalısan. Baş saldı ki, mənim işləməyim oxumağıma mane olmayacaq. Akademiyaya getmək istədiyimi deyəndə, yenə narazılıq oldu, amma çarəsiz qalıb bu dəfə də mənimlə razılaşdı. Belə razılığa gəldik ki, diplom almaq şərtlə nə istəsəm, edə bilərəm. Beləcə, məşqçi olaraq işləməyə başladım. Amma eyni zamanda hazırlıqlara gedirdim. Məktəbi bitirdikdən sonra ilk iş yerim olan Hövsan Olimpiya Kompleksin-



dən ayrıldım. Bir neçə il özəl yerlərdə məşqçi kimi işləməyə başladım. 2015-ci ildə isə hazırda işlədiyim “Ocaq Sport” idman klubuna dəvət aldım. Ümumilikdə, yeddi ildir ki, məşqçi işləyirəm.

- Əvvəllər məşqçilik sizə kənardan necə görünürdü? Özünüz məşqçi kimi fəaliyyət göstərəndən sonra bu cəhətdən fikriniz dəyişdimi?

- Əvvəllər məşqçilik mənim üçün çox əlçatmaz görünürdü. Gimnastikaya başladığım ilk gündən həmişə deyirdim ki, öz məşqçim kimi olacağam. Sonradan müəllimlərim bizdən tələb etdiyini çətin hərəkətləri görəndə deyirdim ki, mən onlar qədər qəddar, uşaqları ağladan məşqçi ola bilmərəm. Buna ürəyim dözməz. Amma vaxt keçəndən sonra müəll-

