

# “Xarakterimdə məqsəddən geri çəkilməmək xüsusiyyəti var”

Powerliftingin wpc versiyası üzrə mütləq çempion Zaur Cəfərov:  
“Öz ölkəni dünyada tanıtdımaqdan gözəl stimül ola bilməz”



**F**inlandiyanın Laxti şəhərində öz çəki dərəcəsinə Powerliftingin wpc versiyası üzrə Dünya çempionatının mütləq çempionu adını qazananda onu daha çox sevindirən yarışın məhz Dövlət Bayrağı Gününe təsadüf etməsi idi. Həmin gün Laxtidə Azərbaycan bayrağının yüksəyə qalxması və himnimizin səslənməsi Zaur Cəfərovun qəlbini dağa döndərdi. Bəlkə bu uğurun sevinci indiyə qədər əldə etdiyi bütün titullardan, mükafatlardan öte idi.

Mütləq çempion "Kaspi"-nin redaksiyasına da elə həmin sevinci bölüşməyə gəldi.

## ƏN GÜZƏL STİML

- Siz bu yaxınlarda Finlandiyada keçirilən yarışlardan Mütləq çempion kimi qayıtmısınız. Sizi təbrik edirik. Yarışın ayrıca özəlliyi - Dövlət Bayrağı Gününe təsadüf etməsi olub.

- Finlandiyada keçirilən yarışlara 25 ölkəni təmsil edən 600-dən çox idmançı qatılmışdı. Rəqiblərim arasında erməni idmançı da var idi. 6 nəfərlik heyətlə yarışlarda iştirak edirdik. Mən 110 kq çəki kateqoriyasında Azərbaycanı təmsil edirdim. 290 kq ağırlıq qaldırmaqla öz çəkimdə birinciliyi qazandım. 600-dən çox idmançı arasında "Mütləq çempion" adını qazanmaq heç kəsə asan gəlməsin. Mən yarışlarda, həmçinin erməni idmançıya da qalib gəldim. Erməni idmançını da bayrağımızın arxasında dayanıb şəkil çəkdirməyə məcbur etdim. Mənim üçün ən yaddaqalan məqam yarışın 9 noyabr - Dövlət Bayrağı Gününe təsadüf etməsi oldu. Həmin gün bayrağımızı yüksəklərə qaldırmaq iqiqat qələbə idi. Həm Bayrağı Günü, həm də birinciliyimi qeyd etdim. Bu qələbəmdən çox böyük qürur duyuram. Çünki "Mütləq çempion"luq qazanmaq hər idmançıya nəsih olmur.

- İdman bioqrafiyanıza nəzər salanda uğurlarınızın çox olduğu görünür. Uğurlarınızın sirrini necə izah edərdiniz?

- Hesab edirəm ki, hər bir sahədə uğur qazanmaq üçün istedadla bərabər, əziyyət də çəkməlisən. Həmçinin qazanan uğurda əziyyət 99 faiz təşkil edir. Belə məqamda həmişə insanın ən yaxınında olan, onu ruhlandırın, başa düşən ailəsi, həyat yoldaşdır. Həyatda nəyə nail olmaq üçün bir insanın sənə dəstək olması kifayət edər. Mən də uğurlarıma görə ailəmə borcluyam. Fiziki göstərici baxımından isə insana dözümlü, iradəsi, psixoloji durumu və səbri kömək edir. İstədiyini məqsədə çatmaq üçün 3-4 il az müddətdir. Bəlkə daha çox il lazımdır. Əgər məqsədin varsa, sonuna qədər getməlisən. Yıxılсан da durmağı bacarmalı, irəliləməlisən. Xarakterimdə məqsəddən geri çəkilməmək xüsusiyyəti var. Nə edərsən, onu sonadək etməyi xoşlayıram. Bu, mənim üçün prinsipdir.

- Elə isə gəlin idman karyeranızı vərəqləyək...

-1997-ci ildə həvəskar kimi idmanla məşğul olmağa başlamışam. Get-gədə bu istəyim gücləndi. Bu istək məndə özümü Azərbaycan çempionatında sınaq həvəsi oyadı. İdmançıların yarışlarına baxa-baxa "Mən özüm də hansısa bir nəticəni əldə edə bilərəm" - deyə düşündüm. İlk dəfə 2010-cu ildə respublika yarışına qatıldım. Bu yarışla Powerlifting Federasiyasının baş məşqçisi Şəmsi Bayramovun diqqətini cəlb etdim. Respublika miqyasında göstərdiyim nəticə artıq mənim dünya miqyasına çıxmağım üçün vəsile oldu. 2011-ci ildə yığmanın heyəti təsdiqləndi və mən ABŞ-ın Pensilvaniya şəhərində keçirilən yarışlara qatıldım. Həmin yarışlarda birinci yer qazandım. Sonrakı illər ərzində də yarışlarım müəmmadi davam etdi. 2012-ci ildə respublika çempionatına qatıldım. 2014-cü ildə Azərbaycanda keçirilən Avropa Çempionatının da qalibi oldum. Səkkiz ildir ki, fasilə

vermədən Azərbaycanı dünya miqyaslı yarışlarda təmsil edirəm. Beşqat dünya və Avropa çempionu, 12 qat respublika çempionu, 3 dəfə Heydər Əliyev adına beynəlxalq turnirin qalibi olmuşam. İdman ustası və bodibildinq üzrə təlimatçı-məşqçi dərəcəsi almışam. İnşallah, gələn ilin iyun ayında İngiltərənin Mançestr şəhərində Avropa Çempionatında, noyabr ayında isə ABŞ-da keçiriləcək Dünya Çempionatında iştirak edəcəyəm.

- Ümumiyyətlə, sizə yarışlarda stimül verən nədir?

- Məne stimül verən ilk növbədə Azərbaycan və bayrağımızdır. Bu ölkənin adı olmasa, biz özümüzü necə təqdim edirik? Biz həmişə bu torpağa borcluyuq. İçərimizdəki sevgi ilə təmənnaş bu ölkəyə xidmət etməliyik. İstənilən yarışda bayrağımızı dalğalandırmaq, onu yüksəklərə qaldırmaq sevincini heç nə əvəz edə bilməz. Yarışlarda qalib gələndə demirlər ki, filankəs uddu. Adımızın qabağında Azərbaycan. Yüksəyə də qalxan Azərbaycanın bayrağı olur. Bu baxımdan öz ölkəni dünyada tanıtdımaqdan gözəl stimül ola bilməz.

- Hər bir idman növü üçün müəyyən yaş limiti mövcuddur. Powerlifting idmanı



üçün yaş limiti necə, varmı?

- Finlandiyada keçirilən yarışlarda 60-65 yaşlı idmançılar da iştirak edirdi. Bəzi insanlar idmana hobbii, bəziləri öz prinsipliliğini qoruyub saxlamaq üçün qatılırlar. Tibbi baxımdan, insan fiziologiyasında 55 yaşa qədər gücün artımı ehtimalı var.

- Heç olubmu, hansısa yarışda haqqınız tapdalansın, layiq olduğunuz qələbəni başqasına versinlər?

- Haqsızlıq olub... Moskvada keçirilən yarışda belə bir haqsızlıqla üzləşdim. İdmanda belə bir qayda var: bəzən kimisə susdurmaq,

qalib olmaqdan vacibdir. Bizdə əsas göstərici nəticədir.

- Bildiyim qədər elmi dərəcəniz də var. İdman karyeranızı başa vurandan sonra yenə bu sahədə çalışacaqsınız, yoxsa elm yoluna üz tutacaqsınız?

- Mən İqtisadi Universitetinin magistratura və aspirantura pillələrini bitirmişəm. İdmana sevgimin kökündə deyirdim ki, gənllər dayanır. Atam alim olsa da, vaxtilə güləşlə məşğul olub. İki oğlum da idmanla məşğul olur. Əslində atam mənim elm sahəsində olmağımı daha çox istəyirdi. Ancaq mən özümü idmanda tapdım. Hesab edirdim ki, bu sahədə ölkəmizə daha çox xidmət etmiş olaram. Əgər xarici ölkələrdə ən azı 10 dəfə Azərbaycan himnini səsləndirməyə, bayrağımızı dalğalandırmağa nail olmuşamsa, demək məqsədimə çatmışam. Bundan xoşbəxt hiss yoxdur. Karyeramı bitirəndən sonra bu sahədə qalib-qalmayacağıma gəlincə, mən idmana bağlı insanam. Artıq 97-ci ildən idmandayam. 22 ilə yaxın ştanqla dostluq edən bir idmançının ona xəyanət etməsi ağılıma gəlmir. İstəyirəm ki, Azərbaycanın uğurları gözəl idmançı nəsli ilə davam etsin, bu illər ərzində çəkdiyimiz əziyyətlər boşuna getməsin. Mən bildiklərimi gələcək nəsle ötürmək istəyirəm. Qoy onlar bunu daha yaxşı öyrənsinlər, Azərbaycanın bayrağını da daim yüksəklərdə dalğalandırsınlar. İstəyirəm ölkəmizdə potensialı olan idmançılar tanınsın. Powerliftingin, fitnessin məktəbi olsun. Biz böyüyən nəsle bildiyimiz yaxşı məsləhətləri verək, təcrübəmizi öyrədək.

- Yeni nəsillə necə, bu idman növünə həvəs göstərmə?

- Demək olar ki, hər il bizim rekordlar təzələnir. İdmançının proqresi də onun gücünün artması ilə ölçülür. Əgər bir idman növündə hər il nəticələr dəyişirsə, mən bunu yaxşı qiymətləndirirəm. Bu o deməkdir ki, es-tafet davam edir.

- Ölkə başçısı idmanın inkişafına böyük diqqət və qayğı göstərir. O qayğının yəqin ki, siz də öz üzərinizdə hiss edirsiniz.

- Təbii ki, biz ölkə başçısının diqqət və qayğısını hiss edərək yarışlara qatılıraq. Ö, özü də idmanı çox sevər və idmanla məşğul olur. Bizim uğurlarımızın təməlinə də prezidentimizin diqqət və qayğısı durur. Ən böyük arzum Prezident İlham Əliyevlə görüşməkdir. Mənim üçün bundan gözəl uğur ola bilməz.

Söhbətlaşdı  
Təranə Məhərrəmov