

Yaponiya məktəblərindən birində müəllim işləyən Ciqaro Kanonu gənclərin fiziki və mənəvi tərbiyəsi həmişə ciddi şəkildə düşündürdü-yü üçün belə qənaətə gəlir ki, yeni, zərbələrsiz və fəndləri zədələnmələrə səbəb olmayan maraqlı bir idman növü gərəkdir. Buna görə də o, Tokio Universitetinin həkimi Ervin Bels ilə birlikdə ciu-citsu idman növündə zədələnmələrə, çıxıqlara və sınıqlara səbəb olan fəndləri və zərbələri çıxararaq 1882-ci ildə yeni idman növünü yaratdı. Söhbət "yumşaq" və "yol" ifadələrini özündə birləşdirən yapon döyüş sənəti "Cüdo"dan gedir.

Cüdo hazırda gənclər arasında ən prestijli idman növlərindən biridir, desək yanlışdır. Gənclər üçün maraqlı olacağına düşündüyümüz üçün bu dəfə "Atilla" İdman Klubunun cüdo dərslinə qonaq olduq.



məşqlər, uşağın fiziki gücü olmalı, öz çəkisini qaldırmaqlıdır. Bunun üçün də uzun müddət məşq etməlidir. Nəticəni tez əldə etmək istəyirlərsə, valideyn uşağının qidalanmağına, yuxu rejiminə ciddi nəzarət etməlidir".

YAVAŞ-YAVAŞ BAŞINA SİĞAL ÇƏKƏRƏK

Məşqçi deyir ki, cüdo ilə məşğul olarkən idmanın digər növləri ilə də maraqlanmaq olar, amma insan gerek diqqətini bir istiqamətə yönəltsin: "Cüdo ilə eyni anda fitnesslə də məşğul olmaq mümkündür. Çünki cüdoçuya fiziki güc lazımdır. Həmçinin, üzgüçülük, futbol da olar. Bu, idmançının nəfəs alma prosesini asanlaşdırır. Əslində, elə bir idman növü yoxdur ki, eyni anda onla məşğul olmaq mümkün olmasın. Sadəcə, bir gün cüdo, karate, başqa gün boks ilə məşğul olmaq lazımdır. Gerek insan diqqətini bir istiqamətə yönəltsin".

Müsahibimiz müəllimin cüdonu uşağa sevdirmək məsələsindən də danışdı: "Bəzən valideynlər uşaqları gətirəndə tapşırırlar ki, elə et uşaq burdan qaçmasın. Yəni, nə qədər müəllim yanına aparıblar, uşağda cüdoya maraq yarada bilməyiblər. Bunun üçün uşağın maraq dairəsini bilməli, özünə bağlamalıdır. Yavaş-yavaş, başına sığal çəkərək məşq etməyə lazımdır. Yoxsa, birdən-birə uşağı yükləsək, bezəcə və məşqlərə maraq göstərməyəcəkdir".

ÇEMPİONLUQ YOLUNDA İRƏLİLƏYƏN GƏNC İDMANÇILAR

"Neftçi" idman klubunun yetirməsi olan **Balabəy Ağayev** uşaqlıqdan "Atilla" idman klubunda məşq edir. Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasında oxuyan 21 yaşlı Balabəy 9 yaşından cüdo ilə məşğul olur. Deyir ki, valideynlərinin yönəltməsi ilə gəlsə də, indi cüdoya böyük həvəsi var və çempionluq yolunda irəliləyir. Qeyd edək ki, Balabəyin bir sıra qalibiyyətləri var. Gənclər arasında dünya ikincisi, Avropa üçüncüsü, Azərbaycan birinciliyinin qalibidir.

Digər həmsöhbətimiz isə 7 yaşından cüdo ilə məşğul olan **Ruslan Nəsirlidir**. Rusların

Fiziki və zehni gücün vəhdət təşkil etdiyi idman növü

Və ya cüdo dərslərdən reportaj

Günəş Azadə

Dərsin başlamasına hələ dəqiqələr varkən **klubunun rəhbəri, əməkdar məşqçi Fərhad Məmmədovla** həmsöhbət oluruq. Fərhad bəy bu idman növünün təmizlik, disiplin və tərbiyədən başladığını deyir: "Cüdo həm fiziki, həm də texniki cəhətdən geniş idman növüdür. Olimpiya idman növü olduğu üçün də kifayət qədər məşhurdur. Bizim vaxtımızda bir çox ölkələrdə yox idi, amma indi bütün ölkələrdə var. Gənclər arasında da maraq böyükdür. Məsələn, bizim idman klubunu götürək, burada idmanın fərqli növləri tədris edilir, lakin axın cüdo yadır. Hazırda 200-dən çox idmançı klubumuzda üzdür. Düzüdü, üzvlər arasında oğlanlar üstünlük təşkil edir. Bu da bizim mentalitetdən irəli gəlir. Bezi valideynlər düşünür ki, qız hara, cüdo hara. Amma elə xanım üzvlərimiz var ki, onları şəxsən valideynləri gətirib. Azərbaycan Cüdo Federasiyası da istər xanımlarda, istərsə də oğlanlarda bu idman növünə maraq yaratmaq üçün müəyyən işlər görür. Məsələn, maaşla, idman geyimi ilə təmin edirlər, ölkə daxilində və ya xaricində yarışlara gedirlər".

TƏKƏ FİZİKİ GÜCLƏ OLMAZ

"Cüdo idmançıdan həm fiziki, həm də zehni güc tələb edir" - deyən klub rəhbəri bunun izahını da verdi: "Bu idman növündə idmançı beynini də işlətməlidir, təkə fiziki güclə olmaz. O, görüş öncəsi rəqibini araşdırmalı, onun əvvəlki döyüşlərinə baxıb taktikalarını tutmalı, daha sonra öz oyununu qurmalıdır. Cüdo hər rəqiblə eyni fəndlə güleşmək mümkün deyil. Biz məşqçi olaraq idmançıları miza yol göstəririk. Onunla birlikdə döyüşlərini izləyib səhvlərini analiz edirik. Bunlar olmasa, sırf qol gücü ilə qələbə qazanmaq çətin-dir".

Valideyn uşağı cüdoya yönəldirsə, amma uşağın marağı olursa, bu zaman nə edilir? Klubun rəhbəri deyir ki, hər şey sonrakı prosesdən asılı olur: "Biz ən azından uşağı ilk olaraq zalla tanış edirik. Əvvəlcə, məşq prosesində iştirak etməyini məsləhət görürük. Elə uşaq olub ki, bir məşqdən sonra həvəsi yaranıb və müntəzəm gəlməyə başlayıb. Hər yaş qrupunun özünə uyğun məşq prosesi var. Məsələn, balacalarla sırf ciddi məşqlər etmək, cüdogi geyindirib professional fəndlər göstərmək, onları güleşdirmək yanlışdır. Bu halda təbii ki, o, uzaqlaşacaq. Azyaşlılar üçün məşqlər bir az maraqlı təşkil olunmalıdır. Müəyyən oyunlar, gimnastik hərəkətlərlə onda həvəs yaratmaq lazımdır. Yeni başlayanların bədəninin elastikliyinə düzəltmək üçün əvvəlcə akrobatik hərəkətlər, yüngül fiziki məşqlər ələtdiririk".

lər, yüngül fiziki məşqlər ələtdiririk".

Fərhad bəy deyir ki, bir çox valideynlər qısa müddətdə nəticə gözləyirlər, bu isə heç də düzgün yanaşma deyil: "Elmar Qasimov yanıma gələndə 38 kilo idi. Ona baxan deyirdi ki, bundan idmançı olmaz. İllər keçdi, Elmar bu sahədə kifayət qədər irəlilədi. Məsələn, yeni-yetmələr arasında yarışlarda nəticə vermədi, lakin gənclərə keçəndə həm respublika, həm də Avropa yarışlarında yer tutdu. Valideynlərin əksəriyyəti nəticəni çox tez əldə etmək istəyirlər. Amma bu, heç yaxşı deyil. İdmançının qısa müddətdə medallar qazanması onun həvəsini öldürə bilər. Düşünün, bir tərəfdən valideyn, bir tərəfdən məşqçi sıxır. İstənilən halda, adam bezir. Elə olur ki, hətta heç zala gəlmək istəmir. Ona görə ən yaxşısı zamana buraxmaqdır. İdmançının özündə istək, maraq olarsa, bir müddət sonra istənilən nəticəni əldə edə bilər".

MƏŞHUR CÜDOÇULARIN USTAD DƏRSLƏRİ

Fərhad müəllimin sözlərinə görə, cüdo çempionluğa gedən yolda əziyyət çəkmək lazımdır: "Müntəzəm olaraq məşqlərdə iştirak etmək çox önəmlidir. Bəzən görürsən ki, uşaqlar səhlənkarlıq edirlər. Müxtəlif bəhanələr gətirib orta məktəb dərsləri ilə birlikdə çatdırma bilmədiklərini deyirlər. Amma kim ki, məsuliyyətlə yanaşır, vaxtında məşqlərdə iştirak edir, mütləq bəhrəsini görür".

Qeyd edək ki, "Atilla" İdman Klubundan Elmar Qasimov, Rüstəm Orucov, Orxan Səfərov kimi dünyaca məşhur cüdoçular məzun olub. Fərhad müəllim bildirir ki, gənc cüdoçularla onların görüşləri təşkil edilir. Həmin cüdoçular gənc idmançılara ustad dərsləri keçirlər.

Söhbətimizi yekunlaşdırıb məşq zalına daxil oluruq. Gənclər böyük həvəslə məşq edirlər. İlk olaraq isinmə hərəkətləri ilə başlayan məşqlər bir müddət sonra

bir-birini küreyinə alıb yerə vurmaqla davam edir, artıq zalda qızgın məşq prosesi başlayır. Dərs prosesini bölmək üçün məşqçilərdən birini kənara çəkib bizi maraqlandıran suallarımızı ünvanlayırıq.

CÜDOYA BAŞLAMAQ ÜÇÜN İDEAL YAŞ

Klubun müəllimi Samir Atakişiyevlə söhbətə bu idman növünə başlamaq üçün uyğun olan yaş məsələsi ilə başlayırıq. O, bildirdi ki, 4-5 yaşından uşaq gimnastikaya getməlidir ki, bədən formalaşsın və cüdoya gələndə artıq lazımi bədən quruluşuna sahib olsun: "Ümumilikdə, uşaqları cüdoya 7-8 yaşından götürürük. Bu yaşlardan gec və ya tez başlamağın müəyyən fəsadları ola bilər. Məsələn, gec başlandı, artıq uşağın sümükləri bərkimiş olur, tez getiriləyində isə uşaq prosesi dərk etmir".

Bizim izlədiyimiz dərs prosesi artıq professional səviyyədə keçirilirdi. İdmançılar əlbəyaxa güleşir, bir-birilərini bir neçə saniyənin



cüdoya gəlişi bir az fərqli olub. İlk olaraq karate məşqlərinə qatılır və yan zalda cüdo məşqlərini görür və bu idman növü ona daha maraqlı gəlir. Ruslan deyir ki, cüdo ona cəlb edən nüanslardan biri də həm ağıllı, həm gücün vəhdət təşkil etməsidir. Çempionluq yolunda irəliləyən Ruslan yeniyetmələr arasında birinci yerin qalibi olub.

Kərim Məmmədov isə ailəsində qaradaşının və atasının da cüdoçu olduğunu və marağın onlardan keçdiyini bildirir. Onun da əsas məqsədi çempion olmaqdır. Avropa kubokunun iştirakçısı olub.

İdmançılar arasında xanım cüdoçular da var. Onlardan biri **Südəbə Ağayevadır**. 12 yaşından bu idman növü ilə məşğul olur. 6 ildir ki, cüdoya gələn Südəbəni bu idman növünə atası yönəltse də, özünün də marağı olub. Südəbə deyir ki, ən böyük arzularından biri olimpiya çempionu olmaq və gələcəkdə idman zalı açmaqdır.

Ramilə Əliyeva isə 5 yaşından cüdonu seçib və artıq, 14 ildir ki, bu idman növü ilə məşğul olur. Ramilə deyir ki, cüdoya yönəlməyində anasının rolu böyükdür. Anası Zaqatalada yaşayır, Ramilə isə sırf cüdo ilə məşğul olmaq üçün Bakıda kirayə qalır. Yeniyetmələr və gənclər arasında respublika çempionu, böyükklər arasındakı çempionatda isə 3-cü yerə layiq görüldü. Müəlliminə və anasına 2024-cü ildə beynəlxalq yarışlarda qızıl medal qazandıрмаğı söz verib.



ichində yerə vururdular. Samir müəllim deyir ki, uşaqlar bu mərhələyə çatanaqədər müxtəlif məşqlərdən keçilib: "Təbii ki, ilk gündən bu fəndləri etmək mümkün deyil və ən azından bunu bacarmaq belə asan olmaz. Əvvəlcə yixılma qaydalarını öyrədirik. Bu, yixılma zamanı qolun, ayağın əzilməsinin qarşısını müəyyən qədər alır".

S. Atakişiyev də valideynlərin ilk gündən uşağın gözlemlərinin çox olmağından şikayətləndi: "Bir həftədir uşaq məşqə gəlir və valideyn soruşur ki, ipə niyə dırmana bilmir? İzah etməyə çalışırıq ki, hələ yeni başlayıb