

PARİSDƏN QAYIDAN KAMANDAN OXATMA ÜZRƏ İDMANÇIMIZ YAYLAGÜL RAMAZANOVANIN OLİMPIADA TƏƏSSÜRATLARI "KASPI"DƏ

# "SƏHƏR SAATLARIMI İDMANA, AXŞAMI İSƏ RƏSSAMLIĞA HƏSR EDİRƏM"



**etmək, təbii ki, bütün idmançılar kimi sizin də arzunuz olub. Olimpiadaya aparın yolun özü maraqlıdır. Bu, necə bir yoldur?**

● Bir ay bundan öncə Antalyada olimpiya oyunlarına lisenziya qazandım. Oraya komanda şəklində getmişdik, lakin komanda yoldaşlarımızın lisenziya üçün xalı çatmadı. Bu səbəbdən Parisdə tək mübarizə aparmalı oldum. Lisenziyanı qazana bilmək üçün dörd rəqibimi keçməli idim. Onların dördünü də ötürüb keçməyə və lisenziya qazanmaq möhtəşəm duyğu idi. Olimpiadada iştirak üçün yalnız səkkiz idmançıya lisenziya verirdilər. Mənimlə bərabər 120 idmançı yarışdı. Çox xoşbəxtəm ki, onların arasında mən də oldum.

Yarışlardan əvvəl çox ciddi hazırlaşırıdım, gündə səkkiz saat məşq edirdim. Yarış olsa da, olmasa da məşq həmişə olur. Başqa variantın yoxdur. İrəliləmək istəyirsənsə, yaxşı nəticələr əldə etməyi hədəfləmişənsə, gün ərzində qarşına müəyyən atış limiti qoyursan. Çox məşq etmək idmançının xeyrinədir, onun əzələlərini inkişaf etdirir.

**"İDMANLA MƏŞĞUL OLMAQ HƏM ANA, HƏM DƏ BƏTNİNDƏKİ KÖRPƏ ÜÇÜN FAYDALIDIR"**

● **Bətninizdə altı aylıq övladınızla gün ərzində səkkiz saat məşq sizə çətin olmurdu?**

● Hamiləliyin məşqə heç bir maneçiliyi yoxdur. Hər şey adi qaydada davam edir. Adətən bizdə belə başa düşülür ki, hamiləyənsə, idmanı dayandırmalısan. Amma əslində idmanla məşğul olmaq həm ananın, həm də onun bətnindəki körpənin sağlamlığı üçün faydalıdır. Mən olmayım, başqa bir idmançı xanım olsun, əgər yarışın bu mərhələsinə qədər gəlib çıxıb bilsən, mənə, o da sonra qədər davam edərdi.

**İLK OLMAĞIN MƏSULİYYƏTİ**  
● **Siz ölkəmizi olimpiadada kamandan oxatma idman növündə ilk dəfə təmsil edən idmançı idiniz. Bunun məsuliyyəti sizin üçün nə idi?**

● İlk azərbaycanlı idmançım ki, kamandan oxatma idman növünü olimpiadada təmsil etdim. Bu, özü də qürurvericidir. İlk dəfə olduğu üçün düşünürəm ki, böyük bir şans idi. Özümə dedim ki, "bura qədər gəlməmişəm, deməli, bacara bilərəm". İlk olmaq idmançıda özgüvənini də artırır.

● **Yarışların olimpinə fəth**



gözləmədim. Amma yanlışdı. Olimpiadada birinci rəqibimə qalib gəldikdən sonra düşündüm ki, asanlıqla almaniyalı rəqibimə də qalib gələrdim. Amma təəssüf ki, bu, alınmadı. Düşünürəm ki, alman rəqibimin dincəlmək üçün vaxtı daha çox olmuşdu. Mən isə bir idmançıdan sonra yenidən yarışa qatıldım. Bu da rol oynayırdı. Zamanın bir az daha çox olsaydı qalibyyət şansım yüksələrdi. Məğlubiyyətə baxmayaraq, dayanmağı düşünmürəm. Qalibyyət üçün daha yüksək templə çalışacağam. Qalib gəlmək gözəl bir duyğudur. Bu hissi dadmağı hər kəsə arzu edirəm.

● **Paris Olimpiadası xatirinizdə başqa hansı təəssüratlarla qaldı?**

● Mütəmadi olaraq yarışlara gəldiyimizə görə əksər idmançılar bir-birilərinə tanıyırlar, öz ölkələrindən hədiyyələr gətirirlər. Amma elə ölkələr var ki, onların təmsilçiləri çox soyuq münasibət göstərirlər. Məsələn, Asiya ölkələrinin idmançılarına yaxınlaşmaq salam vermək də olmur. Lisenziya mərhələsində hindistanlı rəqibimi məğlub etdikdən sonra görüşmək istəmişdim, amma o, üzünü çevirib getmişdi. Daha çox müəllimləri icazə vermirlər. Düşünürəm ki, bu da psixoloji vəziyyətlərinə təsir etməmək üçündür. Onlarda əsas mübarizə və nəticədir. Hər şeyi nəzərə aldıqları üçün idmançılara maksimum çərcivədə saxlamağa çalışırlar.

**"MƏNİ İZLƏYƏRKƏN AĞLAYANLAR, ƏSƏBİLƏŞƏNLƏR DƏ OLUB"**

● **Ölkəmizi Parisdə təmsil edən idmançılara çox güclü dəstək var idi. Siz yarışda ən çox dəstəyi kimdən hiss etdiniz?**

● Yarışlarda məni həmişə məşqçilərim, ailəm və yoldaşım dəstəkləyib. Həyat yoldaşım da mənimlə bərabər bəzi yarışlarda iştirak edir, dəstək olur. Birlikdə digər idman yarışlarını da izləyirik. Olimpiadada həmvətənlərimizin dəstəyi böyük idi. Oyunları izləyən insanlar qalib gəlməyimi mənə də çox istəyirdilər. İlk rəqibimlə yarışanda insanlar dəstək videoları göndərirdilər. Hətta məni izləyərkən ağlayanlar, əsəbiləşənlər belə olub.

“Məğlubiyyətə baxmayaraq, dayanmağı düşünmürəm. Qalibyyət üçün daha yüksək templə çalışacağam. Qalib gəlmək gözəl bir duyğudur.”



Yarışmaya qədər hansı ölkənin idmançısı məğlub etmişəmsə, həmin ölkələrin media nümayəndələri də mənə müsahibələr götürürdülər. Məsələn, hindistanlı rəqibimi məğlub etməyim bir ay öncə olsa da, yaddaşlarımda qalmışdı ki, azərbaycanlı idmançı onları məğlub etmiş güclü idmançısına qalib gəlib. Olimpiadaya lisenziya qazananların əksəriyyəti təcrübəli idilər. Rəqiblərimin çoxu əvvəllər də olimpiadalara qatılmışdılar. Məndə isə ilk dəfə idi. Ölkəmizdə bu idman növü hələ gəncdir. Sovet dövründə populyar olsa da, müstəqillik dönməndən sonra yeni-yeni inkişaf etməyə başlayır.

**"QALİBYYƏT ÜÇÜN KOMANDA OLMALIDIR"**

● **Yaxşı mövzuya toxundunuz. Kamandan oxatma ölkəmiz üçün nə qədər populyar idman növüdür?**

● Hələ ki, idmançı sayımız 50-100-ə güclə çatır. Onların da bəzilərinin davam etməyə səbrli, maddi imkanları çatır. Bu sahədə uğurlu olmaq üçün minimum bir, maksimum üç il lazımdır. Oğlan uşaqları müəyyən dövrə qədər özlərini bu sahədə inkişaf etdirirlər, amma bir müddətdən sonra pul qazanmaq üçün komandanı tərk etməli olurlar. Gələcək idmançıların maksimum iki faizi bu sahədə qalır. İdmançılar yalnız yığma komandaya düşsə bildikdə onların maddi məsələləri həll edilir. Yığmaya düşmək üçün də çox çalışmaq lazımdır. Ona görə də komandada daha çox qızlardır. Onlarda da güc, səbir, ambisiya olduqda davam edə bilərlər. İstəyirdim ki, komandamızda idmançıların sayı artsın, ölkəmizi xaricdə təmsil edərkən komandanın olması qalib olmaq şansımızı daha çox artırır. Hazırda müəyyən işlər həyata keçirilir, federasiyamız yenidən qurulur. Daha yaxşı olmağımız üçün yeniliklər edilir. Amma bunlar hələlik ilkin cümlələrdir.

● **Deyirsiniz komandada daha çox qadınlardır. Bəs hansı cinsin təmsilçiləri bu sahədə daha uğurludur?**

● Düşünürəm ki, hər iki cinsin nümayəndəsi uğurlu ola bilər. Kişilər də peşəkar ola bilər, lakin onlarda səbir daha azdır. Bu idman növündə diqqət, fokuslanmaq çox önəmlidir. Psixoloji durumun zəifdirsə, çətin olur. Güc vacibdir, çünki dartım üçün güc lazımdır, kaman özü isə üç kiloqramdır. Bunu bacarmaq elə də asan deyil. İdmanda uğurlu olmaq üçün məqsədli və işinə fokuslanan olmalısan. Gördüyün işə, məşğul olduğun sahəyə sevginin olması vacibdir.

**"OX YAYDAN ÇIXANA QƏDƏR SƏNİNDİR"**

● **Hər peşənin özünəməxsus çətinlikləri var. O cümlədən idman növlərinin də...**

● Bizim idman növündə ox yaydan çıxana qədər səninindir. Yaydan ayrıldıqdan sonra ox ələ heç bir müdaxilə edə bilmərsən. Nəzərə alınmalı amillər də çoxdur. Külək, hava amili böyük rol oynayır. Məsələn, olimpiadada çinli idmançı ilə ox atdıqımız zaman hava birdən pisləşdi, yağış yağdı, sonra isə bürkünü oldu. Yəni orada idmançının nə qədər çətinliklərlə üzləndiyini bir özü, bir də bəlkə tribunada oturanlar bilir. Burada psixoloji durum da çox önəmlidir. Ölin, ağağın da əsa bilər. Özünü ələ ala bilsən, irəliləyəcəkən, ala bilmədən, nəticələr yaxşı olmayacaq.

● **Siz bu çətinliklərlə necə başa çıxırsınız?**

● İlk başlayanda bəzən həvəsdən düşürdüm. Çünki yarışlarda məğlub olduqda adam həvəsdən düşür. Amma sonrakı dövrlərdə artıq belə hallar olmurdu. Əvvəl hər hansı turnirdə uduzanda deyirdim ki, bir daha çıxış etməyəcəyəm. Amma Bakıya qayıtdıqdan sonra daha da çox çalışırdım, daha böyük nəticələr əldə etməyi hədəfləyirdim. Düşünürdüm ki, başqa ölkəyə bu qədər yol gəlməmişəm, niyə məğlub olmalıyam? Artıq qarşıma məqsəd qoyurdum ki, gələcək sərəfə daha yaxşı olacağam. Turist kimi gəzmək yox, qalib kimi ölkəyə geri dönmək istəyirdim. Bu zamanlarda özümü ruhlandırın elə özümlürdüm.

**Fotolar:** Əjdər İbrahimov-Global Media Group



**"AİLƏM HƏM İDMANA, HƏM DƏ İNCƏSƏNƏTƏ YÖNLƏNDİRİB"**

● **Özünüzdə də qeyd etdiyiniz kimi, ölkəmizdə kamandan oxatma yeni-yeni populyarlaşır. Sizi bu sahəyə gətirən nə olub?**

● Mənim bu sahəyə gəlməyimin ən böyük səbəbkəri ailəmdir. Atam idman həvəskarıdır. Özü də idmanla məşğul olmağı çox sevdi. İlk müəllimim də elə o olub. Atam həmişə bizə çox güclü motivasiya verib. Həmişə istəyirdi ki, uşaqlar idmançı, rəssam olsunlar. Bəlkə də buna görədir ki, mən həm də incəsənət adamıyam.

● **İncəsənət insanısınız... Maraqlıdır, ikisinin arasında bağlılığı necə tapmışınız?**

● Fikrimcə, rəssamlıq və idmanın ortaq cəhəti səbirdir. Hər iki sahə yaradıcılıq tələb edir. Şəklilə çəkməyə də, oxu atmağa da hövsələ lazımdır. Oxatmada da yaradıcılıq tələb olunur. Hər bir

idmançının özünəməxsus yanaşma tərzi var. Uşaqlıqdan idman və incəsənət həmişə mənim üçün paralel gedib. Məsələn, 2015-ci ildə yaradıcı işlərimin əksəriyyəti oxatmaya aid idi. Təsədüfən hər iki sahəyə də eyni zamanda başlamışam. 2011-ci ilin yanvar ayında oxatmaya başladım, sentyabrda isə Azərbaycan Dövlət Rəssamlıq Akademiyasına qəbul oldum.

● **Hazırda həm oxatma, həm də rəssamlıqla məşğul olurlar?**

● Seçim etməli olsaydınc, gələcək fəaliyyətinizi rəssam, yoxsa idmançı olaraq davam etmək istəyirdiniz?

● Hazırda həm oxatma, həm də rəssamlıqla məşğul olurlam. Rəssamlığın üstün cəhəti odur ki, onunla istədiyini yerdə məşğul ola bilərsiniz. Əvvəl sərəfələrdə daha çox qatıldım. Son zamanlar yarışların çoxluğundan buna vaxt tapa bilmirdim. Hər gün rəsmilə məşğul olmuram, lakin hər ikisinə zaman ayırmağa çalışıram. Səhər saatlarını idmana, axşamı isə rəssamlığa həsr edirəm. Gələcəkdə də hər iki sahə üzrə davam etməyi düşünürəm. İdmanda hədəfim daha da irəliləyib getmək, daha yaxşı nəticələr əldə etməkdir. Rəssamlıq sahəsi üzrə isə fərdi sərəfə təşkil etməyi düşünürəm. Fasilə verməmiş olsam da, mənə, o qədər zamanıdır.



**SÜHBƏTLƏŞDİ**

**ZƏRİF SALMANLI**  
zarif.salmanli@kaspi.az

**Yaylagül Ramazanova:** "Hamiləliyin məşqə heç bir maneçiliyi yoxdur. Hər şey adi qaydada davam edir. Adətən bizdə belə başa düşülür ki, hamiləyənsə, idmanı dayandırmalısan. Amma əslində idmanla məşğul olmaq həm ananın, həm də onun bətnindəki körpənin sağlamlığı üçün faydalıdır".

● **Yarışların olimpinə fəth**