

## Güləş üzrə yığma komandamız dünya çempionatına hazırlaşır



Güləş üzrə ölkənin yığma komandaları təqvim planı üzrə qarşıdan gələn dünya çempionatına hazırlıqları davam etdirir.

Yunan-Roma və sərbəst güləş üzrə böyüklərdən ibarət yığma komandamız məşqlərini Olimpiya Güləş Mərkəzində, qadın güləşçilər isə Ukraynanın Kiyev şəhərində Konça Zaspə təlim-məşq bazasında davam etdirirlər. Yunan-Roma güləşi üzrə yığmanın təlim-məşq toplanışına avqustun 3-də start verilib və məşqlər çempionat başlayana qədər davam edəcək. Avqustun 7-dən Ukraynaya yollanan qadın güləşçilərimiz isə ayın 21-dək bu ölkənin yığma komandası ilə birgə hazırlıqları davam etdirəcəklər. Sərbəst güləşçilərin təlim-məşq toplanışı isə avqustun 6-dan 20-dək davam edəcək.

Məlumat üçün bildirik ki, güləş üzrə dünya çempionatı avqustun 21-26-da Fransanın paytaxtı Paris şəhərində keçiriləcək.



## Gimnastlar Azərbaycan çempionatında yarışacaqlar

Avqust ayının 18-də bədii gimnastika üzrə 24-cü Azərbaycan çempionatı keçiriləcək. Yarış Milli Gimnastika Arenasında təşkil olunacaq. Medal uğrunda gənclər və böyüklər yaş kateqoriyasında yer alan 25 gimnast halqa, top, güzlər və lentlərdə mübarizə aparacaq.

Yarışlarda "Ocaq Sport" İdman Klubu, Bakı Gimnastika Məktəbi, "Start" İdman Klubu, "Zirvə International" İdman Klubunun təmsilçiləri medallar uğrunda güclərini sınaqcaqlar. Çempionatda öncə, Qusar və Kürdəmir təmsilçiləri ilə yanaşı, ölkəmizdə təlim-məşq toplanışında olan xarici idmançılar da öz maraqlı çıxışları ilə tamaşacıları sevindirəcəklər.

## Azərbaycan millisi 10 ən yaxşı yığmalar sırasında

Beynəlxalq Həvəskar Boks Assosiasiyası (AİBA) Almaniyanın Hambur şəhərində keçiriləcək dünya çempionatı rəfəsində bu yarışlarda ən çox medal qazanan ölkələrin siyahısını dərc edib. 1974-cü ildən təşkil olunan və 18 dəfə baş tutan yarışın tarixində ən çox mükafata yiyələnən 10 millinin adı siyahıda yer alıb.

Azərbaycan yığması da bu "10-luq"dadır. Müstəqillik dövründə mundiallarda çıxış edən komandamız ümumilikdə 17 medal qazanıb. Bunlardan 5-i qızıl, 4-ü gümüş və 8-i bürüncdür. Millimiz bu göstəricidə dünyanın 10 ən yaxşısından biri sayılır.

Cədvələ Kuba başçılıq edir - 128 medal (71 qızıl, 32 gümüş, 25 bürünc). Rusiyalı SSRİ yığmasının varisi ki-



mi tianyan AİBA onların göstəricisini ümumiləşdirib. Bu səbəbdən də şimal qonşularımız 107 mükafatla (38 qızıl, 32 gümüş, 37 bürünc) ikincidir. Üçüncü yerdə ABŞ millisi qərarlaşıb - 41 medal (16 qızıl, 9 gümüş, 16 bürünc).

"Onluq"da Qazaxıstan, Bolqarıstan, Rumıniya, İtaliya, Ukrayna və Özbəkistan yığmaları da yer alıblar.

## Dünya kuboku sentyabrda başlayacaq

Səh. 2



"Uşaq və gənclərin fiziki və mənəvi inkişafı"

## "Həkim məşqçi ilə bərabər idmançını qələbəyə ruhlandırır"

Səh. 3

## Olimpizm

### Beynəlxalq Olimpiya komitəsi təkzib edir

İngiltərə mətbuatında Rusiya idmançılarının 2018-ci ildə keçiriləcək Qış Olimpiya Oyunlarına buraxılacağı barədə məlumatlar yayılıb. Lakin bunun müqabilində Beynəlxalq Olimpiya Komitəsi (BOK) Rusiya hökuməti qarşısında müəyyən şərtlər irəli sürüb. Mətbuatın yazdığına görə, BOK bu ölkədən 100 milyon dollar həcmində cərimə tələb edib. Bu məsələ Beynəlxalq Olimpiya Komitəsində ciddi müzakirə olunub və təkzib verilib. BOK-un açıqlamasında deyilir: "Hazırda Rusiya idmançılarının dopinq qalmaqalları ilə bağlı 2 komissiya fəaliyyət göstərir. Komissiyalardan birinə Denis Osvald, digərinə isə Samuel Şmid rəhbərlik edir. Komissiyaların araşdırmaları başa çatmayıb. Bəyan edirik ki, Rusiya idmançılarının Pxeñxan Olimpiadasında iştirakı üçün 100 milyon dollar tələb edilməsi yalan məlumatdır. Bu, fırıldaqçıların düşüncəsinin məhsuludur. Komissiyaların başa çatdıqdan sonra BOK son qərarını verəcək".

### Kiber idmanı Olimpiadanın proqramına daxil edilə bilər

Paris-2024 Sifariş Komitəsinin üzvü, avarçəkme üzrə üçqat Olimpiya çempionu Toni Estançe kiber idmanın Olimpiya Oyunlarının proqramında yer ala biləcəyini deyib. O, bildirib ki, bu məsələ BOK-un nümayəndələri ilə görüş zamanı müzakirə ediləcək. "Biz qəti surətdə deyə bilmərik ki, kiber idmanı Olimpiada-yə daxil olmayan bir növdür. Müasir gənclər bu idman növünə çox böyük maraq göstərirlər. Həmin gənclərlə görüşmək, onların düşüncələri ilə tanış olmaq çox vacibdir. Məncə, BOK nümayəndələri kiber idmanın uğurlarını nəzərə alaraq onu 2024-cü ildə Parisdə keçiriləcək Olimpiya Oyunlarının proqramına daxil edə bilərlər", deyir Toni Estançe əlavə edib.

Xatırladaq ki, Paris şəhərinin 2024-cü ildə keçiriləcək Yay Olimpiya Oyunlarına ev sahibliyi edəcəyi hələlik tam dəqiqləşməyib. ABŞ-ın Los-Anceles şəhəri



de ev sahibliyinə namizəddir. Seçimlər bu ilin sentyabr ayında keçiriləcək.

### Olimpiya medalçısı vətəndaşlığını dəyişib

Rusiyalı idmançı, üzgüçülük üzrə Pekin-2008 Yay Olimpiya Oyunlarının bürünc medalçısı Arkadiy Vyatçanın ABŞ vətəndaşlığını qəbul edib. Bundan sonra idmançı yarışlarda ABŞ yığmasını təmsil edəcək.

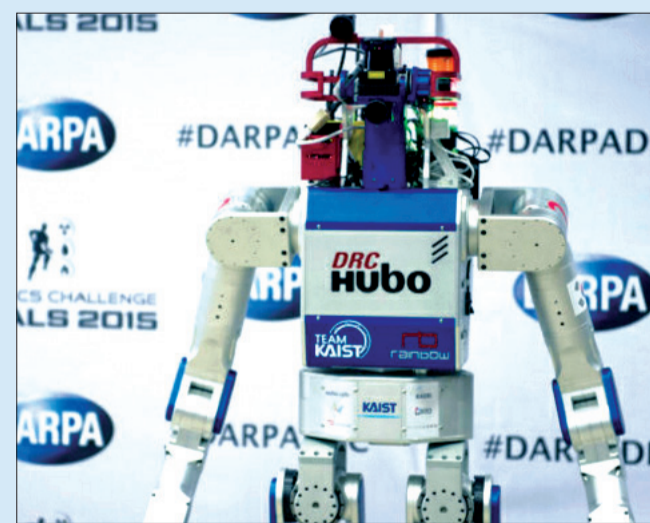
Arkadiy Vyatçanın Rusiya Üzgüçülük Federasiyası ilə qalmaqla yaşadıqdan sonra adıçəkikən ölkəni idman sərəfini qorumaqdan imtina edib. Serbiya dövlətinə müraciət edən idmançı buradan vətəndaşlıq alsada, Beynəlxalq Üzgüçülük Federasiyası ona bu ölkəni təmsil etməyə icazə verməyib. 33 yaşlı idmançı bundan sonra ABŞ vətəndaşlığını qəbul etmək üçün müraciət edib. ABŞ dövləti idmançının müraciətini bir il sonra müsbət cavablandırıb.



Buyaxınlarda ABŞ Açıq çempionatında çıxış edən idmançı arxasında 100 metr məsafəyə yarışlarda 6 qat Olimpiya çempionu Rayana Loxteni qabaqlayaraq qızıl medala layiq görülüb.

### Turistlərə robotlar xidmət göstərəcək

Cənubi Koreya 2018-ci ildə ev sahibliyi edəcəyi Qış Olimpiya Oyunlarında əsl texnoloji inqilab etmək niyyətindədir. Koreyalılar Olimpiya Oyunlarında HUBO adlı robotların köməyindən istifadə edəcəklər. Bu robotlar maneələri aşaraq qapıları açıq, avtomobil idarə edir, pilləkənlərlə enib-qalxmağı bacarır. Xüsusi ötürü-



cülər yerləşdirilən HUBO səsli təyinatlıdır, hətta insan kimi görünür. Həmin robotlar oyunlar zamanı Pxeñxana gələn turistlər üçün tərçüməçilik funksiyasını da yerinə yetirəcəklər. İnsanabənzər HUBO-lar koreya dilindən ingilis, ərəb, çin, alman, rus, ispan dillərinə və bu dillərdən koreya dilinə tərçümələr edəcəklər. Robotlar yarışların keçiriləcəyi yerlərdə təhlükəsizliyi də qoruyacaqlar. Hökumət turistlərin istifadəsinə sürücüsüz avtobuslar da verəcək. Bu avtobuslarda pəncərələr böyük planşet funksiyasını yerinə yetirəcək. Yarışlar həmin pəncərələrdə birbaşa yayımlanacaq və sərnişinlər avtobusda yol gedərkən yarışları izləyə biləcəklər.

## Boksçularımız hazırlığın son mərhələsində

## Atletika üzrə dünya çempionatı davam edir

## İdmançılarımız beynəlxalq seminarda

## Respublika stadionunda yeni texnologiya

## İdmançılarımızın adları yarımillik hesabatda yer aldı

## Voleybol xəbərləri

## Dünya kuboku sentyabrda başlayacaq

Sentyabrın 2-dən 27-dək Gürcüstanın paytaxtı Tbilisidə şahmat üzrə Dünya kuboku yarışları keçiriləcək. Yarışların qalibi və ikinci finalçı 2018-ci ildə dünya çempionu adı uğrunda iddiaçıların turnirində vəsiqə qazanacaqlar. FIDE builki Dünya kuboku yarışlarının 128 iştirakçısının siyahısını açıqlayıb. Siyahıda azərbaycanlı qrossmeysterlər Şəhriyar Məmmədov və Teymur Rəcəbovun da adı yer alıb.

Turnirin mükafat fondu 600 min dollar təşkil edir. Bunun 120 min dolları qalib şahmatçı üçün nəzərdə tutulub.

Şəhriyar Məmmədov ilk oyunda Quançu Liu (Çin), Teymur Rəcəbov isə Xelgi Dam Ziska (Farer adaları) ilə qarşılaşacaq. Hər iki şahmatçımız ağ fiqurlarla oynayacaq.

Dünya kuboku nokaut-sistem üzrə keçiriləcək: iki klassik partiyada hesab bərabər olsa, rəqibləri tay-breçdə mübarizə aparacaqlar. Finalda dörd klassik partiya oynanılacaq.

Turnirdə dünya şahmat tacının sahibi Maqnus Karlsen də iştirak edəcək.

## İdmançılarımız beynəlxalq seminarda



Ukraynanın Koblevo şəhərində karate üzrə beynəlxalq seminar keçirilib. İyulun 31-də başlayan seminar bugünlərdə başa çatıb. Texniki seminarda Azərbaycanı 3-cü dan beynəlxalq dərəcəli qara kəmə sahibli Elmin İsayev, "Samuray" karate klubunun idmançıları Alike Semixova, Kamil və Tamerlan Kərimli qardaşları təmsil ediblər.

## Şahmatçılarımız "Yay Praqası-2017" turnirində yarışılar

Cexiyanın paytaxtında "Yay Praqası-2017" adlı beynəlxalq turnir keçirilir. Yarışda 30 ölkədən 135 şahmatçı, o cümlədən 10 qrossmeyster iştirak edir. Turnirdə ölkəmizi qrossmeyster Zaur Məmmədov, FIDE ustaları Rəvan Əliyev, Kənan Qarayev, beynəlxalq dərəcəli usta Nərimin Məmmədova və Fərid Mustafayev təmsil edirlər. 6 turdan sonra open-turirdə 5,5 xal toplayan moldovalı Viorel İordakesku liderlik edir. 6 şahmatçı, o cümlədən Zaur Məmmədov və Fərid Mustafayev ondan yarım xal geri qalır.

## Respublika stadionunda yeni texnologiya

UEFA-nın tələbinə əsasən, Tofiq Bəhramov adına Respublika stadionunda topun qarşı xəttini keçib-keçmədiyini müəyyənləşdirən texnoloji sistem quraşdırılır.

Bu haqda "Qarabağ" klubunun baş meneceri Asif Əsgərov məlumat verib. "Goal line" adlanan bu sistem Azərbaycan futbol tarixində ilk dəfə olaraq "Qarabağ"ın Çempionlar Liqasının pley-off mərhələsində "Kopenhagen"lə keçirəcəyi oyunda tətbiq olunacaq.

Asif Əsgərov bildirib ki, İngiltərə şirkətlərindən birinin apardığı bu iş yaxın günlərdə yekunlaşacaq.

Xatırladaq ki, Çempionlar Liqasının pley-off mərhələsinin "Qarabağ" - "Kopenhagen" matçı avqustun 15-də, cavab görüşü həmin ayın 23-də Danimarkada olacaq.



## İdmançılarımızın adları yarımillik hesabatda yer aldı

Averinin "sayosında" Azərbaycan da ali qurumun yarımillik hesabatında yer alıb. Ən çox idmançı beysbol idman növündə cəzalanıb. 52 beysbolçu bu səbəbdən yarışlardan uzaqlaşdı. Atletikada 45, ağırliqaldırmada 33 idmançı diskvalifikasiya edilib. Təmsilçilərimizin cəzalandığı növlərdə, velosiped idmanında 11, güləşdə 6 isə nəfər dopinqin qurbanı olub. Qeyd edək ki, 6 ay ərzində dopinqə düşənlər 36 növü təmsil ediblər.



Dopinqlə mübarizəyə xidmət edən Təmiz Velosiped İdmanı Uğrunda Hərəkət (MPCC) yanvarın 1-dən iyunun 30-dək qadağan olunmuş preparatlarıdan istifadə edən atletlərin ölkələr və idman növləri üzrə siyahısını müəyyənləşdirib.

Hər bir yarışda liderlik edən ABŞ idmançıları da önəni pozmayıblar. Belə ki, siyahıda bu ölkənin 73 atletinin dopinqdə "iləşdiyi" öz əksini tapıb. İkinci olan Rusiyada bu rəqəm 24-ə çatıb. Maraqlıdır ki, 16 idmançı ilə cəzayə məruz qalan Hindistan ilk üçüldə qərarlaşıb.

Ümumilikdə 59 ölkənin yer aldığı siyahıda Azərbaycanın da adına rast gəlinir. Güləş üzrə Olimpiya çempionumuz Toğrul Əsgərova velosipedçimiz Maksim

## İdmanın faydası barədə nə bilirik?

İnsan bədəni hərəkət üçün yaranıb. Hərəkətsizlik insanın tez yorulmasına, əhval-ruhiyyənin enməsinə, bəzilərində isə depressiyaya gətirib çıxarır. Lakin fiziki iş görmək, idman hərəkətləri etmək, piyada gəzmək sağlamlıq üçün ən əsas şərtlərdəndir. Oxucularımıza idmanla məşğul olmağın ən yaxşı 9 faydasını təqdim edirik:

1. İdmanla məşğul olmağın ən vacib səbəblərdən biri ürəyi möhkəmləndirmək, yüksəlmiş qan təzyiqini nəzarətdə saxlamaqdır. Belə ki, idman hərəkətləri qanda olan trombların surulmasına kömək edir və orqanizmin tez qocalmasının qarşısını alır.

2. İnsan aktiv hərəkətlər etdikcə, oksigen hər bir hüceyrəyə daxil olur. Bu zaman daxili üzvlərdə tonəffüs aktivləşir, dəri torəvətləri, qan dövranı yaxşılaşır, dəridə olan sıznaqlar azalır və reflekslər yüksəlir.

3. İdmanla məşğul olmaq özəlöləri tonuslandırır, onlar daha çox elastik və möhkəm, insanın üzü isə cazibədar olur. Daim fəal hərəkət etmək isə pöhrizin

kömüyü ilə öldə oluna bilməyən ideal çəkiyə çatmağa və onu saxlamağa kömək edir.

4. İdmanla məşğul olan insanın iştahı da yaxşılaşır.

5. İdman edən insanın həm də xroniki yorğunluğundan qalxır. Bu zaman beyində əlavə oksigen ehtiyatı yaranır ki, bu da gün ərzində insanı yorulmağa qoymur.



6. Daim hərəkətdə olmaq dərin və sakit yuxuya səbəb olur. Çünki bu zaman endorfinlərin ifrazı stimulyasiya olunur, onlar da gün ərzində toplanmış sinir gərginliyindən uzaqlaşmağa kömək edir. İdman insana depressiv vəziyyətdən çıxmağa və yuxusuzluğundan qurtulmağa kömək edir. Çünki, bu zaman orqanizmdə adrenalin normaya düşür, digər stress omələ gətirən hormonlar isə azalır.

7. İdmanla məşğul olmaq insanda öz gücünə inam artırır. Siz hiss edirsiniz ki, əhval-ruhiyyəyiniz və xarici görünüşünüz xeyli yaxşılaşır.

8. Hərəkət etmək maddələr mübadiləsinə və bağırsaqların peristaltikasını stimulyasiya edir. İdmanla məşğul olanlar üçün siqaret atmaq daha asandır. İdmanla məşğul olan insanın bədənində oksigenin miqdarı artır. Siqaret çəkənlərdə isə bu, get-gedə azalır.

9. İdmanla məşğul olan insanlar həm də ağır xəstəliklərdən, cərrahi əməliyyatlardan sonra tez sağala bilirlər. Çünki onlarda olan güclü özəlölərin oksigeni mənimsəmək qabiliyyəti daha yüksəkdir. Onlar nə qədər çox oksigen qəbul etsələr, orqan və toxumaların funksiyasının bərpası da bir o qədər tezləşir. Təsədüfi deyil ki, bəzi xəstələrə cərrahi əməliyyatdan əvvəl xüsusi idman hərəkətləri etmək məsləhət görülür.

Hər bir insan bir səbəb tapıb idmanla məşğul olmağa başlamalıdır. Yadda saxlayaq ki, bu, heç vaxt heç kəs üçün gec deyil.

Böyük Britaniyanın paytaxtı Londonda atletika üzrə dünya çempionatı davam edir. Dünya çempionatının 6-cı günü yığmamızın daha bir idmançısı çıxışını başa vurub.

Təmsilçimiz Hayle İbrahimov da medalsız qalıb. 5000 metr məsafəyə qaçan atletimiz təsnifat mərhələsinin birinci yürüşündə finişə 12-ci çatıb. Məsafəni 13 dəqiqə 32,15 saniyəyə qət edən Hayle ümumi sıralamada 26-cı olub.

Xatırladaq ki, Londonda mübarizə aparən idmançılarımız Nazim Babayev və Anna Skidan da yarışları medalsız başa çatdırıblar.

Məlumat üçün qeyd edək ki, milli komandamızın keçmiş üzvü, hazırda Türkiyəni təmsil edən atlet Ramil Quliyev dünya

## Atletika üzrə dünya çempionatı davam edir



çempionatının finalına yüksəlib. 27 yaşlı sprinter bu nailiyyətdə 200 metr məsafəyə yarımfinaletində nail olub. O, finişə 20,17 saniyəyə çataraq, bütün rəqiblərini üstələyib. Ramil Quliyev indiyədək dünya çempionatlarında iki dəfə finala yüksəlib. O, 2009-cu ildə Azərbaycanı təmsil etdiyi vaxt Almaniyanın paytaxtı Berlində, 2015-ci ildə isə Çinin paytaxtı Pekində həlledici mərhələyə vəsiqə qazansa da, medalçılar sırasına düşə bilməyib.

## Boksçularımız hazırlığın son mərhələsində

Kişi boksçulardan ibarət Azərbaycan yığması dünya çempionatına hazırlığı davam etdirir. Komandamız təlim-məşq toplanışının ikinci hissəsini artıq başa çatdırıb. Avqustun 9-da isə hazırlığın son mərhələsinə start verilib. Yığmamız məşqlərini əvvəlki 2 mərhələdə olduğu kimi, Boks Mərkəzində keçir. Təlim məşqdə Lorenzo Sotomayor (64 kq), Pərviz Bağirov (69 kq), Kamran Şahsuvarlı (75 kq) və Məhəmmədrosul Məcidov (91 kq-dan yuxarı) iştirak edirlər.

Dünya çempionatına lisenziya qazanan Abdullqadir Abdullayev (91 kq) isə təlim-məşqlərdən konarda qalıb. Buna səbəb onun hazırlıqda zədələnməsidir. Azərbaycan boksçusunun müalicəsinə başlanılıb. Lakin onun zədə səbəbindən dünya çempionatında iştirak edib-etməyəcəyi hələlik məlum deyil.

Üçüncü mərhələ başa çatdıqdan sonra yığmamız dünya çempionatının keçiriləcəyi Almaniyanın Hamburq şəhərinə yollanacaq.

Qeyd edək ki, avqustun 25-də start götürəcək dünya çempionatı sentyabrın 3-də başa çatacaq.

## Voleybol xəbərləri

Azərbaycanın qadınlardan ibarət voleybol üzrə milli komandası Sloveniyada təlim-məşq toplanışındadır. Komandamız burada tam heyətlə təmsil olunur. Voleybolçularımız sentyabr-oktyabr aylarında Azərbaycanda və Gürcüstanda keçiriləcək Avropa çempionatına hazırlanırlar. Təlim-məşq toplanışının Bakıdakı hissəsində iştirak etməyən Nataliya Məmmədova artıq komandanın heyətinə dəvət olunub. Millimizin baş məşqçisi Faiq Qarayev də Sloveniyadadır və komandanın məşqlərinə rəhbərlik edir. Yığmamızın Sloveniyada bir neçə yoxlama görüşü keçirməsi də planlaşdırılıb. Daha sonra millimiz İtaliyaya gedəcək və qitə çempionatına hazırlığın növbəti mərhələsi bu ölkədə həyata keçiriləcək. Komandamız İtaliyaya yığması ilə keçirəcəyi yoxlama oyunundan sonra sentyabr ayında Vətəna qayıdacaq.

Xatırladaq ki, Azərbaycanın və Gürcüstanın birgə təşkil edəcəyi və on altı ölkənin mübarizə aparacağı qadın voleybol komandaları arasında Avropa çempionatının oyunları Bakıda, Göygöldə və Tbilisidə olacaq. Qarşılaşmalar Bakıda Milli Gimnastika Arenasında, Göygöldə isə Olimpiya İdman Kompleksində keçiriləcək.

\* \* \*

Sloveniyanın təlim-məşq toplanışında olan Azərbaycanın qadınlardan ibarət voleybol üzrə yığması ilk yoxlama oyununu keçirib.

Faiq Qarayevin yetirmələri Sloveniya millisi ilə qarşılaşıblar. Oyun heç-heçə yekunlaşıb. İlk iki setdə Sloveniya yığması qələbə qazanıb. Növbəti iki hissədə komandamız üstün



olub - 2:2. Yoxlama oyunundan sonra yığmamızın hücumçusu Yana Kulan bildirib ki, görüş heç də asan alınmayıb: "Sloveniyanın çox yaxşı komandası var, onlar texniki voleybol oynayırlar və çox güclüdürlər. Bizim üçün çətin bir sınaq oldu. Artıq növbəti matçlara hazırlaşacağıq".

\* \* \*

Qadın voleybolçulardan ibarət Türkiyə Sultanlar Liqasının püşkü atılıb. Oktyabrın 18-də start götürəcək yarışda Azərbaycan millisinin oyunçularının debütü hansı komanda ilə oynayacağı da müəyyən olub. Belə ki, yığmamızın kapitanı, "Seramiksan" klubunda çıxış edən Odina Bayramova Türkiyə çempionatında I turda "Çanakkale Bld" klubuna qarşı oynayacaq. Millimizin hücumçusu Polina Rəhimova "Fəonbağça" da çıxış edir. Onun komandası çempionatın birinci turunda "Bursa BŞB" klubu ilə üz-üzə gələcək.

Millimizin digər hücumçusu Yana Kulanın yer aldığı "Beylikdüzü" isə "Əzərcəbi"ni qəbul edəcək.

## Mette Svaned: "Qarabağ, Danimarkaya xoş gəliрсən"

Danimarkalı rəqqasə Mette Svaned avqust ayının 23-də baş tutacaq "Kopenhagen" - "Qarabağ" oyununda klubumuzu dəstək üçün "Qarabağ"ın emblemini əlində tutaraq, "Qarabağ, Danimarkaya xoş gəliрсən. Qoy, yaxşı komanda qələbə qazansın!" deyib.

Rəqqasənin dostu Danimarka- Azərbaycan-Türk Qadınlar Birliyinin sədri Anaxım Hüseynova Mette Svanedin Azərbaycansevər olduğunu qeyd edib. "Mette Azərbaycanda da olub. Ölkəmizin musiqisi, mədəniyyətinə böyük hörməti var. Bir neçə milli rəqslərimizi ifa edib. Avqust ayının 23-də bizimlə birgə meydana olacaq", - deyərək bildirdi.



## AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASININ PREZİDENTİ YANINDA KÜTLƏVİ İNFORMASIYA VASİTƏLƏRİNİN İNKİŞAFINA DÖVLƏT DƏSTƏYİ FONDU



### “Uşaq və gənclərin fiziki və mənəvi inkişafı”

- Kamil müəllim, idman təbabəti dedikdə, nəyi başa düşmək lazımdır? Bu sahənin əsas vəzifələri nədən ibarətdir?

- İdman təbabəti idmanla birbaşa əlaqədar. Bu sahə idmanın profilaktikası, idmançıların zədələrinin aradan qaldırılması, onların noticələrinin yaxşılaşdırılması və idmançıların müalicəsi ilə məşğul olur. İdman təbabətinin bir sıra əsas vəzifələri var. Bunların arasında idmanla məşğul olmadan əvvəl tibbi müayinələr vasitəsilə insanların sağlamlıq imkanlarını qiymətləndirmək, müxtəlif idman yarışlarında və məşqlərdə meydana gələn kəskin və xroniki sağlamlıq problemlərinin, həmçinin travmaların diaqnostikasını aparmaq xüsusi yer tutur. Müxtəlif müayinə üsulları vasitəsilə baş vermiş patologiyaların diaqnozunu doqıqlaşdırmaq, tibbi rehabilitasiya müalicəsini planlaşdırmaq, tələb olunduqda müxtəlif mütəxəssislərin konsultasiyalarını təşkil etmək də idman təbabətinin vəzifəsi sayılır. Bunlarla yanaşı insanların sağlamlığını qorumaq, sağlam həyat tərziinə töhləyət etmək məqsədilə əhali arasında maarifləndirmə işi idman təbabətində də alır. İdman təbabəti, həmçinin şəkərli diabet, astma, piylənmə, arterial hipertenziya, psixi xəstəliklər (depressiya, yuxusuzluq və s.) və digər patologiyaların müalicəsi məqsədilə fizioterapevtik məşq proqramlarının hazırlanması ilə məşğul olur.

### “Həkim idmançının həm fiziki, həm də psixoloji hazırlığına cavabdehdir”

- Keçdiyiniz həyat yoluna qısaca da nəzər saldınız. Bir az da peşənizin incəliklərindən danışın. Həkim xəstəni müayinə edərək əsas nəyi nəzərə almaldır?

- Biz həkimlər xəstəni müayinə və müalicə edərkən yalnız bir prinsipi həmişə rəhbər tutmalıyıq: xəstənin sağlamlığını bərpa etmək. Həkim cyni zamanda xəstənin adət və xasiyyətlərini, əsəbi vəziyyətini, mədəni inkişaf səviyyəsini, xəstəliyi doğuran obyektiv və subyektiv amilləri diqqətlə öyrənməyi, nəzərə almaldır. Həkimin xoş sözü, məhrəblə, həssaslığı, qayğıkeşliyi xəstənin vəziyyətinə bir qayda olaraq müsbət təsir göstərir. Ailəsindən, qohum və tanışlarından, dostlarından ayrı düşmək xəstələri kövrəldir. Fikrən həssas olan insan, xəstələndikdə daha da həssas olur. Yerində işlədilməyən sözlər, hərəkətlər qarşı ciddi reaksiya verir. Belə hallarda həkimin qayğısı, səmimiyyəti on təsiri müalicə vasitəsidir. Xəstələrə fərdi yanaşmaq, onların şəxsiyyətlərinə, ləyaqətlərinə hörmət etmək həkimlərin müqəddəs borcudur. Həkim xəstəni müayinə edərkən, kimdən nəyi soruşmaq və necə soruşmaq lazım olduğunu bilməlidir. Bu vaxt xəstənin yaşı, təhsili, dünyagörüşü və s. xüsusiyyətləri nəzərə alınmalıdır. Eyni xəstəlik müxtəlif adamlarda müxtəlif formalarda təzahür edir. Buna görə də həkim hər bir xəstə üçün yalnız onun özünəməxsus fərdi müalicə üsulu tapmağı bacarmalıdır. İnsanların keçirdikləri özəb-əziyyətləri, ruhi sarsıntıları duymaq, onun səbəblərini aşkar edib müvafiq tədbirlər görmək üçün adi həkim olmaq kifayət deyil. Əsl həkim hərtərəfli hazırlıqlı, yaradıcı təkəllüflü, dövrünün tələbləri səviyyəsində durmaq bacaran, sadə, aləcnab, müdrək, xeyrixah və işgüzar xarakterə malik olmalıdır.

- Həkim eyni zamanda psixologiyana da yaxış bilməlidir.

- İdmanda da həkimin rolu çox böyükdür. Həkim idmançının həm fiziki, həm də psixoloji hazırlığına cavabdehdir. İdmançının mötəbər və məsul yarışa hazırlıq prosesi gərginlik tələb edir. O, həmin ərzəfdə, eləcə də vaxtaşırı gündə iki dəfə məşq edir. Bütün bunlar həkim nəzarəti altında həyata keçirilməlidir. İdmançı həmin məşqlərdə çoxlu enerji itirir, gərginliklə üz-üzə qalır. İdmançının itirilmiş enerjini bərpa etmək üçün lazımi vitaminlərlə təmin edilməsi də həkimin nəzarəti altında keçirilməlidir. Bunu etmədən məşqləri mütəmadi davam etdirmək olmaz. Həkim həm də psixologiyana yaxış bilməlidir. Qarşında duran, səndən kömək dilə-

Azərbaycanda idmançıların tibbi sağlamlığının qorunması ən vacib amil kimi diqqətdə saxlanılır. Peşəkar həkimlər idmançıların sağlamlığının qayğısına qalır, onların yarışlarda iştirakının təmin olunmasına öz tövsiyələrini verirlər.

Peşəkar həkimlər arasında öz bacarığı, təcrübəsi ilə fərqlənənlərdən biri də Kamil İskəndərovdur. Kamil həkim 45 il fasiləsiz olaraq, İdman Tibb Mərkəzində işləyir. Bir il bundan əvvəl təqaüdə çıxsa da, onun təcrübəsinə hələ də ehtiyac duyulur. İdman federasiyaları peşəkar həkimin təcrübəsindən yəndə yararlanırlar. Hazırda o həndbol üzrə kişilərdən ibarət yığma komandanın həkimini kimi fəaliyyət göstərir.

Kamil İskəndərov redaksiyamızın qonağı oldu. Səmimi, əsl həkimə məxsus xüsusiyyətlərə malik olan bu insanla ətraflı söhbət etdik. Müsahibəyə başlamazdan Kamil İskəndərov keçiyi həyat yoluna bir nəzər sald:

- 1972-ci ildə Tibb İnstitutunu bitirib, öz arzulla idman təbabəti sahəsinə seçdim. Bütün ömrümü bu sahəyə həsr etmişəm. Bu işə idmana olan həvəsimdən irəli gəlib. Hər bir gənc kimi mən də idmana bigənə yanaşmamışam. Atletika idman növünə olan marağım



yəndə pis təsir edirdi. Onun qolundan tutub, zaldan uzaqlaşdırdım. Həyətə çıxıb, bir az gözdədik. Sonra nə baş verdiyini soruşdum. Xeyli vaxtdan sonra Namiq mənə dedi ki, sanki ona elə gəlir ki, yaxınlarından birini itirir. Əslində isə heç nə olmamışdı. Bu, sarsıntıdan irəli gəlirdi. Hər bir idmançı bu halla qarşılaşa bilər. Psixoloji yanaşma tamamilə fərqlidir. Biz bu vasitə ilə Namiqə kömək etməyə müvəffəq olduq. Zəhmətimiz isə hərdər getmədi. Bilirsiniz ki, Namiq Abdullayev Sidney Yay Olimpiya Oyunlarında qızıl medal qazandı.

Bilirsiniz, idmançı yarışa hazırlıq dövründə iki cür halla üzleşə bilər. Bunun biri sarsıntıdır. Həmin vaxt idmançı özüne yer tap bilmir. Həyətə keçirir, yuxusuz qalır. Bu isə onun geriləməsinə gətirib çıxarır. Digəri isə fizioloji apatiya adlanır. Həmin vaxt idmançı çox düşkün olur. Həvəssiz, laqeyd və s. Həkim gərəkdir bu iki vəziyyətdə idmançının yanında olsun. Çalışmaq lazımdır ki, hər iki halda idmançıya, sözün əsl mənasında, təsir edə biləsin. Həkim məşqçi ilə barabər idmançının qələbəyə ruhlandırır.

# “Həkim məşqçi ilə barabər idmançını qələbəyə ruhlandırır”



həkim kimi xidmət göstərdim. Velosiped idmanı, stend atıcılığı üzrə yığma komandalarda da həkim kimi öz işini görmüşəm. Cüdo üzrə yığma komandanın heyətində üç Olimpiya Oyunlarında iştirak etmişəm. Son Olimpiadaya nəzərə almasaq, ümumilikdə indiyə qədər Azərbaycan yığma komandasının heyətində həkim kimi 5 dəfə Olimpiya Oyunlarının iştirakçısı olmuşam.

hədsiz olub. Təxminən 35 il qədər bu növ üzrə Azərbaycan yığma komandasının heyətində çıxış etmişəm. Nəticələrim də pis olmayıb. Belə ki, orta məsafələrə qaçış üzrə Azərbaycan çempionu adına layiq görülmüşəm. Nə qədər qeyri-adi olsa da deməliyəm ki, atletika yığma komandasının heyətində həm idmançı kimi, həm də həkim kimi çıxış etmişəm. Amma yaşa dolda qca idmançı kimi çıxışımda dayandırdım, bütün qüvvəmi həkim kimi bu sahəyə yönəldirdim. Bir müddət sonra sərbəst güləş üzrə yığma komandanın həkimini işləməyə başladım. Mən yığma komandada işləyəndə Milli Olimpiya Komitəsinin vitse-prezidenti, dünya və Avropa çempionu Xəzər İsayev həmin heyətdə idi. Onun əldə etdiyi nəticələrin canlı şahidi olmuşam. Təxminən 25 il qədər güləş üzrə yığma komanda ilə birlikdə çalışıb, idmançıların sağlamlığının keşiyində durmuşam. Zaman keçdikcə digər idman növləri üzrə yığma komandalarda da çalışıb, idmançıların heyətində çalışıb, idmançılarda da həkim kimi öz işini görmüşəm. Cüdo üzrə yığma komandanın heyətində üç Olimpiya Oyunlarında iştirak etmişəm. Son Olimpiadaya nəzərə almasaq, ümumilikdə indiyə qədər Azərbaycan yığma komandasının heyətində həkim kimi 5 dəfə Olimpiya Oyunlarının iştirakçısı olmuşam.

Biz həkimlərdən tələb olunan məsələlərdən biri də odur ki, imkan verməməliyə idmançı hor hansı bir məşq prosesində zədəli üzleşsin. Biz çalışırıq ki, belə məqamda zədəni aradan qaldırıraq. Çünki zədənin özü də idmançıya psixoloji təsir edə bilər, onda ruh düşkünlüyünə gətirib çıxarır.

- Orqanizmdə zədələnmələr nə vaxt baş verir? Bunun səbəbi nə ilə əlaqədar?

- Adi həyatdan götürək. Biz avtomobilimizi işə salan kimi sürürük. Bunun üçün bir qədər mühərrikin isinməsi tələb olunur. Əgər belə etməsək, avtomobildə mühərriki zədələmiş olarıq. Bu, insanda da belədir. İdmançı bədəni, orqanizmini isitmədən məşq prosesinə başlaya bilməz. Bunun üçün “məşq giriş hissəsi” deyilən termin mövcuddur. Məşqin giriş hissəsi, idman növündən asılı olaraq, 10-15 dəqiqə çəkir. Bunu tibbi baxımdan belə demək olar. Bədəndə özələlərin, toxumaların müəyyən həddə qədər gərilmə dərəcəsi var. Bu həddi keçəndə fəsad baş verir. Əzələlər zədələndir, diz bağları sıxılır, sına bilər. Fizioloqların fikrincə, məşq prosesi 3 hissədə ibarətdir: isinmə dövrü, məşqin əsas hissəsi və tamamlanma. Fikirincə, idmançı məşq prosesində bütün bunları nəzərə almaldır.

### “Uşaqlara qarşı aqressiv yanaşmaq olmaz”

- Tez-tez eşidirik ki, uşaq və yeniyetmə idmanına xüsusi yanaşma tələb olunur. Sizin fikrinizcə, həmin yanaşma nədən ibarətdir?

- Uşaq və yeniyetmələrin peşəkar idmanda iştirakı böyük lərdən xeyli fərqlənir. Uşaqlarda orqanizmin inkişaf etməyə doğru yönəlir. Bu istiqamətdə qarşıya çıxan xırda bir zədə gələcəkdə böyük fəsada gətirib çıxara bilər. Burada məşqçidən və komandanın həkimindən çox şey tələb olunur. Buna xüsusi nəzarət etmək lazımdır. Məsələn, 16-17 yaşlı uşaqlarda məşqlər zamanı “Osqud-Şlyatter” adlanan bir xəstəliyin omlə gəlməsi ehtimalı yaranır. Bu daha çox cüdo, gimnastika və güləş idman növləri ilə məşğul olan uşaqlarda nozərə çarpır. Bunun vaxtında qarşısını almaq lazımdır. Uşaqlar bir az psixoloji dayanıqlı olurlar. Onlara hər sözü demək olmur. Bəzən, yerində deyilməyən bir söz uşaqlarda küskünlük və örköyünlük yaradır. Məşqçi də hər bir uşağa özünəməxsus yanaşmalı, onların psixikasını tam qavramalıdır. Uşaqlara qarşı aqressiv yanaşmaq olmaz. Bu, onların idmandan vaxtından əvvəl gətirməsinə gətirib çıxara bilər. Aqressiv münasibətdən bezərək idmandan uzaqlaşan uşaq, bəlkə də gələcəkdə tanınmış və titullu bir idmançı ola

### “Gərəkdir hər bir çətinliyə özünəməxsus şəkildə yanaşsan”

- Burun və qulaq sınıqları sonradan fəsad törədə bilər?

- İdmançılar bir sıra zədələrə məruz qalırlar. Onların içərisində qulaq və burun qırılmaları buna misal göstərməyə bilər. Qulağın qırılması o vaxt təhlükəli olur ki, qulaq seyvami eşitməyə mane olur. Bunu hər zaman diqqətdə saxlamaq lazımdır. Lakin burun qırılması bir qədər ciddi məsələdir. Burun çəpərinin öyilməsi və sınıması tonoffüs üçün maneədir. İdmanda tonoffüs xüsusi əhəmiyyət kəsb etdiyindən, burundakı bu fəsadlar xüsusi nəzarətdə olmalıdır. Belə halda idmana fasilə vermək gərəkdir. Söz yox ki, buruna döyən zərbə başa təsirsiz ötürülmür. Boksda alınan zədə daha təhlükəli olur. Əgər boksçu nokouta (ağır dərəcəli beyin silklənməsi) düşsə, biz həkimlər məsləhət görürük ki, həmin idmançı ən azı 6 ay rinqdən uzaq dursun, ölcək geyinməsin. Əgər idmançı həkim tərəfindən toyin olunan müddətdən tez döyülməyə başlasa, bu daha ciddi təhlükəyə çevrilir. Yəni on azı beynə qan sızması və yaxud iflic baş verə bilər. Həttə idmançı ölümlə üzleşər. Buna görə də həkimin verdiyi tövsiyə və məsləhətlərə mütəlaq əməl olunmalıdır. Yadda saxlamaq lazımdır ki, hər

bir həkim insanların sağlamlığının keşiyində dayanır.

- Dözümlülük uğur üçün kifayət edirmi?

- İdmanda dözümlülük çox vacibdir. Bütün idman növlərində dözümlülük uğura yol açan bir amildir. Güləş, cüdo kimi idman növlərində isə bu amil özünü daha çox büruzə verir. Yəni məşq zamanı idmançıya əlavə yük tətbiq etməklə bu vordışı yaratmaq mümkündür. Tutaq ki, güləşçi məşq zamanı

5 dəqiqə güləşməlidir. Lakin məşqçi 5 dəqiqə əvvəzinə onun 10-12 dəqiqə güləşməsinə istəyir. Məqsəd ondan ibarətdir ki, idmançı əlavə müddət ərzində özündən dözümlülük formalaşdırarsın. Məşqçinin əlavə etdiyi vaxt yarışlarda öz bəhrəsini verir. Atletika idman növündə isə, 100 metr qaçmalı olduğu halda, məşqçi sprinterə 150 metr qaçmağı tapşırır. Özü də bir neçə dəfə. Bu, vordışı yaradır, məsafə atlet üçün adi görünməyə başlayır. Beləliklə, dözümlülük vordışı halına çevrilir. Axı atletikada finala qədər cyni məsafəni bir neçə dəfə qaçmaq lazımdır. Məşqçi bütün bunları əvvəlcədən nəzərə alaraq yitirməsinə, sözün yaxşı mənasında “yükləyir”. İdmançı həm də mədəni cəhətdən sağlam olmalıdır. Bu iki şərtin müqabilində istənilən zirvəni fəth edib, uğur qazanmaq olar. Gərəkdir hər bir çətinliyə özünəməxsus şəkildə yanaşsan.

- Qadağan olunmuş dərmanlar idmanda böyük problemlərə gətirib çıxarır. Bu işdə həkimlərdən xüsusi diqqət tələb olunur, desək, yanılmarıq ki?

- Biz milli komandalara səviyyəsində məsul yarışlara hazırlaşanda müvafiq təşkilatlar idmançıları lazımi vitaminlərlə təmin edirlər. Burada həkimin xüsusi rolu var. Hər bir idman növünə uyğun olaraq bərpa preparatları mövcuddur. Məsələn, ağırlıqlı idmançılar üçün nəzərdə tutulan preparat atletika üçün yaramaz. Ümumiyyətlə, bu preparatlar nəyə lazımdır, nə üçün istifadə olunur? Bu sualın cavabını oxucular üçün aydınlaşdırmaq istərdim. İdmançı məşqdə xeyli çəki itirir, minerallardan məhrum olur. Bunu qısa zamanda bərpa etməsi idmançı gücünü, çevikliyini itirir, yorğunluq meydana çıxacaq. Elə preparatlar var ki, çəkini artırır. İdmançı həmin preparatı qəbul etməklə itirdiyi çəkini bərpa edir. Hər bir preparat bərabər paylanılmalıdır. Çoxluq təşkil edəndə doping kimi diqqət çəkir. Bilirsiniz ki, Ümumdünya Antidoping Agentliyi tərəfindən hər il qadağan olunmuş preparatların adları açıqlanır. Bu siyahı tez-tez dəyişir. Daha doğrusu, siyahıya dərmanlar əlavə edilir. Bir vaxtlar adi dərman kimi qəbul olunan preparat indi doping siyahısında yer alıb. Məsələn, Rusiyanın atletika üzrə milli komandası mildronat (ürək fəaliyyətini yaxşılaşdırır) preparatına görə doping qalmaqalı ilə üzleşdi. Rusiyalı atletlər Rio Olimpiadasından və beynəlxalq yarışlardan uzaqlaşdırıldı. Bu halla hər bir ölkə üzleşə bilər. Buna görə də, həkimlər dərmanların istifadəsinə xüsusi diqqət yetirməlidirlər.

Anar Əhmədov

Azərbaycan Respublikasının Prezidenti yanında Kütləvi İnformasiya Vasitələrinin İnkişafına Dövlət Dəstəyi Fondunun maliyyə dəstəyi ilə çap edilir.

## Xəbərlər

## Super Liqada yeni qərarlar

Türkiyə Futbol Federasiyası (TFF) ölkə kubokundan sonra Super Liqanın formatında dəyişiklik edib. TFF-nin yeni qərarına əsasən, bundan sonra elita klubları oyunlar zamanı iştirak ərizələrinə 18-21 futbolçu daxil edə biləcəklər.

Hansısa komandanın iştirak ərizəsi 18 futbolçudan ibarət olsa, biri qapıçı olmaqla, ən azı, 7 futbolçunun Türkiyə vətəndaşlığına malik olması şərtidir.

20 və ya 21 futbolçudan ibarət siyahı ilə oyuna çıxacaq komandalar isə, ən azı 9 milli üzvlüyünə namizədə yer verməlidir.

TFF yeni mövsümlə bağlı başqa dəyişikləri də bəyan edib. Belə ki, klubların istəyinə əsasən, yeni mövsümdə hər oyundan öncə və fasilədə qazonun sulanması barədə tələmə olacaq.

Bundan başqa, oyunun gedişində eyni vaxtda isinmə hərəkətləri yerinə yetirəcək oyunçu sayı da 5-ə qaldırılıb.

## Superkubokda rekordlar təkrarlandı

İspaniyanın "Real" klubunun UEFA Superkubokuna yiyələnməsi ilə turnirin tarixində iki rekord təkrarlandı.

"Mançester Yunayted"i 2:1 hesabı ilə məğlub edən Madrid təmsilçisi ardıcıl Superkubok qazanmaq rekorduna şübhə çıxıb. Belə ki, ötən il də bu turnirin qalibi olan "Real" ardıcıl ikinci dəfə kuboku başı üzərinə qaldırıb. Yarışın tarixi ərzində iki komanda bunu bacarmışdı - "Ayaks" və "Milan". Hərçənd UEFA yalnız "Milan"ın rekordunu tanıyır. İtaliyalılar 1989-cu və 1990-cı illərdə Superkuboka yiyələnilər.

1972-ci ildə baş tutan ilk belə matç rəsmi sayılmadığından "Ayaks"ın ardıcıl iki Superkubok qazanması rəsmi sayılır. Amma Amsterdam klubu da 1973-cü ildə əvvəlki titulu qoruyub.

Son 4 ildə 3 dəfə Superkuboka yiyələnmə "Real" ölkəsinə də rekord qazandı. 2014-cü, 2016-cı və 2017-ci illərdə madridlilər, 2015-ci ildə "Barselona"nın titula yiyələnməsi sayosində İspaniya ardıcıl 4 uğura sevinib. Bu, pircəyilərin öz rekordunun təkrarıdır. İspaniya klubları 2009-12-ci illərdə də 4 dəfə Superkuboka yiyələnməmişdi.

Milli komandamızın və "İnter" in oyunçusu Rauf Əliyev karyerasını ölkə xaricində davam etdirəcək. Bu barədə Albaniyanın mətbuatı xəbər yayıb.

## Rauf Əliyev Albaniya klubunda

Bildirilib ki, 28 yaşlı hücumçu bu ölkənin "Kukesi" klubu ilə razılığa gəlib. Onunla bir illik müqavilə imzalanacaq. Rauf Əliyev bu gün yeni komandasına qoşulacaq.

Qeyd edək ki, milli üzvü bir müddət əvvəl "İnter"dən ayrılmaq ehtimalının olduğunu bildirmişdi.

## İspaniya millisinin üzvü "Fənərbaxça"ya keçdi

"Fənərbaxça"nın yeni transferi Roberto Soldado İstanbula gəlib. İspaniyalı hücumçu hava limanında bir qrup azarkeş tərəfindən coşğu ilə qarşılanıb.



Türkiyə mətbuatında yer alan xəbərlərdə istanbulluların oyunçu üçün klubu "Vilyareal"a 10 milyon avro ödəyəcəyi bildirilib.

Qeyd edək ki, İspaniya millisinin üzvü tibbi müayinədən keçdikdən sonra İstanbul klubu ilə müqavilə imzalanıb.

## "Neftçi" də yeni baş məşqçi

Kişi voleybolçulardan ibarət "Neftçi" klubuna yeni baş məşqçi təyin edilib. Klubun yeni baş məşqçisi Ziya Rəcəbov daşıyacaq.

Məşqçi kimi hom qadınlar, həm də kişilər arasında Azərbaycan çempionatının qalibi olan 35 yaşlı mütəxəssislə 2017-2018-ci illər mövsümü üçün müqavilə bağlanıb. Paytaxt təmsilçisi "Rabitə" ilə Azərbaycan Super Liqasını və dünya çempionluğunu qazanan Ziya Rəcəbova böyük ümidlər bəslənilir. "Neftçi"nin oyunları uğurlu olacağı halda məşqçi ilə bağlanan müqavilənin müddəti uzadılacaq. 2015-2016-cı illər mövsümündə "Azərbayol"da baş məşqçi kimi fəaliyyət göstərən Ziya Rəcəbov millidəki işini də davam etdirəcək. O, əsas komandamızın uğurları üçün məşqçi kimi xidmət göstərəcək.



Qeyd edək ki, Ziya Rəcəbov "Azərbayol"u tarixində ilk dəfə CEV kubokunun yarımfinalına yüksəldib. O, həmçinin bu komanda ilə Azərbaycan Super Liqasının "Dördlülər finalı"nda da oynayıb. Təcrübəli mütəxəssis "Telekom" və "Lokomotiv" klublarında da çalışıb. Kişi voleybolçulardan ibarət "Lokomotiv" klubu Azərbaycan çempionatının qalibi adını məhz bu məşqçinin rəhbərliyi altında qazanıb.

## "Startı səbirsizliklə gözləyirəm"

Səkkizqat Olimpiya çempionu, yamaykalı sprinter Ueyn Bolt bildirib ki, səhhəti ilə bağlı cüzi problemlərə baxmayaraq İngiltərənin paytaxtı Londonda keçirilən yüngül atletika üzrə dünya çempionatında 4 x100 metr məsafə üzrə estafet yarışında mübarizə aparacaq.

Xatırladaq ki, bir neçə gün bundan əvvəl Ueyn Bolt Londonda 100 metr məsafəyə qışıda üçüncü yeri tutmuşdu. Bundan sonra yamaykalı atlet böyan etmişdi ki, artıq karyerasını başa çatdırır. "İdmandan gədəcəyimi elan etmişdim. Lakin hiss edəmiəm ki, komandamız estafet yarışına tam hazırdır. Mən estafet qışıqlarında həmişə məmnuniyyətlə iştirak etmişəm. Fiziki cəhətdən mənim işlərim qayıdışındadır. Düzdür, hələ bir qədər ağırlıqlarım var, lakin mən bunun öhdəsindən asanlıqla gələcəyəm. Həmişə olduğum kimi, olimpdən gələni də gözləyirəm. Burda olmağıma görə özümü xoşbəxt sayıram və startı səbirsizliklə gözləyirəm. Yəqin ki, bu dünya çempionatından sonra idmandan ayrılacağam", - deyər Ueyn Bolt bildirib.

Qeyd edək ki, Londonda keçirilən atletika üzrə dünya çempionatı avqustun 13-də başa çatacaq.



## Karlos Embalo "Qarabağ"a gəlir?

"Hər dəfə "Palermo"nun qapısını döyəndə mənə Embalonun komandaya lazım olduğunu deyirlər. Baş məşqçi Bruno Tedino onu yüksək qiymətləndirir". Bu sözləri italyalı menecer Cüzeppe Akkardi deyib.

"Qarabağ" klubunun maraqlandığı "Palermo"nun hücumçusu Karlos Embalonun agentliyi olan Akkardi ölkəsinin mətbuatına açıqlama verib. O, müştərisinin gələcək karyerası haqqında fikirlərini bildirib.

Cüzeppe Akkardinin sözlərinə görə, Embalonun "Palermo"da qalıb-qalmayacağı hələ dəqiq deyil: "Karlos getmə, baş məşqçinin alternativ variantı yoxdur. Lakin digər tərəfdən, klubun idman direktoru Embalonun "Palermo"dan getməməli olduğunu birmənalı şəkildə deməyib. Fikrimcə, Karlos komandasını dəyişməlidir. Çünki "Palermo"da futbolçularla bağlı aparılan strategiya Embaloya pis təsir edə bilər. Burada qalmaqla 1 ili itirmək olmaz".

Menecer Qvineya-Bissaudan olan 23 yaşlı hücumçunun hazırda 3 təklif aldığı və onu heyətinə qatmaq istəyən klubların sırasında "Qarabağ"ın da olduğunu təsdiqləyib. "Keçən il "Lion", "Anderlext", "Stutqart" və "Atletiko"nun marağına baxmayaraq, Karlos transfer hüququ məxsus olan "Palermo"ya qayıtmağı üstün tutmuşdu. Halbuki başqa futbolçu olsa idi, fərqli qərar qəbul edərdi. Lakin Embalo Palermo şəhərinə olan sevgisinə görə bu addımı atdı. Hazırda onu "Breşiya" ilə yanaşı, avrokubokda çıxış edən "Qarabağ" və "Lugano" klubları da istəyir. Məna elə gəlir ki, Embalo üçün ən doğru qərar əvvəlki də çıxış etdiyi "Breşiya"ya qayıtmaq olar", - deyər menecer olavə edib.

Sanni Liston (əsl adı Çarlz Liston) 1932-ci il mayın 8-də doğulub. Ümumdünya Boksçular Şurası (ÜBS) onu özlərinin ilk çempionu adlandırdı.

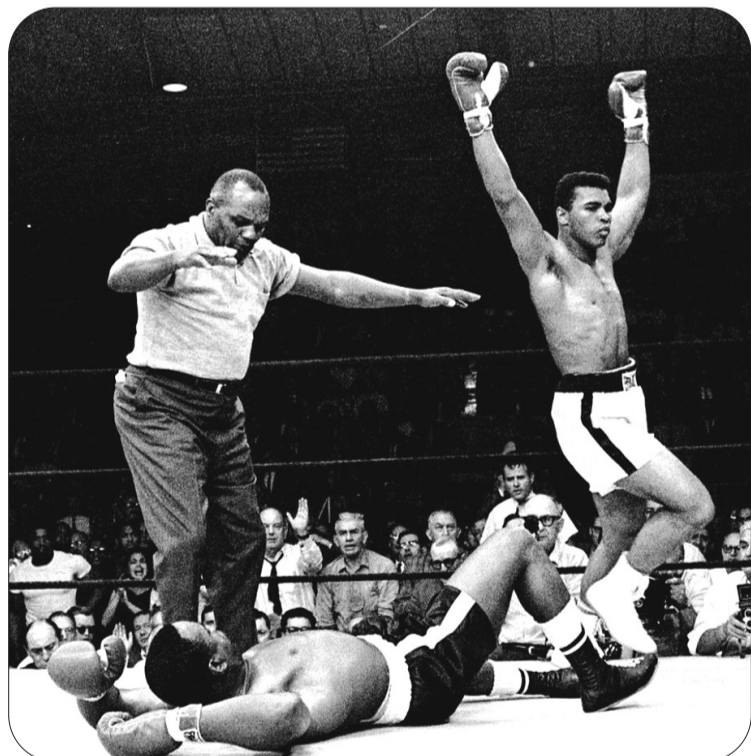
Nailiyyətləri: peşəkar boksçular arasında ağır çəkidə dünya çempionu (1962-1964)

(əvvəlki ötən sayımızda)

## "Nəhəng Sanni" Məhəmməd Əlinin hədəfinə çevrilmişdi

Boksda 2 illik fasilə etdikdən sonra Sanni Listonun adı reyting cədvəlindən çıxarıldı. Bununla o, Floyd bir neçə illik şan-şöhrət bəxş etdi. 1958-ci ildə Liston 8 uğurlu görüş keçirdi. Bu uğurlu addımlarla o, növbəti il çempionluq əldə etmək üçün yarışa qatıldı. Lakin Listonla qarşılaşmağa cəsarət tapmayan Floyd onunla finalda üzlaşmamaq üçün İnqemar Yohanssona uduzdu. Sonra Floyd daha 3 nöfərə uduzdu, bu da Listonla qarşılaşmağın vaxtını 3 il uzatdı. Artıq hamı bildi ki, Patterson çempionluq titulu təsadüfən sahib çıxıb. Liston həbs olunmasaydı, bu titulu həqiqi sahibinə çatacaqdı. Listonla Floyd rinqdə toqırub eyni vaxtda (Floyd 1952-1972 illər, Sanni 1953-1970 illər) çıxış edənlər, lakin Pattersonun rəqiblərinin orta çəkisi Listonun rəqiblərinin çəkisindən 5 kq yüngül idi. Bunun izahı sadədir: Patterson güclü boksçularla qarşılaşmaqdan qaçır, çalışırdı ki, rəqibləri çökicə yüngül, həm də təcrübəsiz olsunlar.

1956-1961-ci illər ərzində Floydun 90 kq-dan ağır çəkidə yalnız bir rəqibi olmuşdur ki, o da güclü məğlub etdiyi debutant idi. 1961-1967-ci illər ərzində isə onun bu çəkidə daha iki rəqibi oldu. Rəqiblərdən biri Floyd



nokautla məğlub edə bildi. Liston isə bu vaxtlar növbəti dəfə pis davranışına görə həbs edilmişdi. Nəhayət, gözlənilən an gəlib çıxdı. 1965-ci il sentyabrın 25-də Pattersonun və Listonun yolları kəsişdi. "Büllur çənəli" Floyd "qranitdən düzəlmiş" Listondan çökicə 10 kq yüngül idi. Balaca boylu dünya çempionu Floyd, çempionluğa namizəd olan "nəhəng" Sanninin fonunda cılız görünürdü. Pattersonun məşqçisi - gələcəkdə Mayk Taysonun məşqçisi olacaq Kass Damato, ona məsafə döyüşünə üstünlük verməyi məsləhət görmüşdü. Kənardan elə monzərə alınır ki, sanki Patterson Listonla yaxınlaşmaqdan qorxur. Liston isə bu döyüşdə yan zərbələrdən istifadə etməyə başladı. 2-ci döyüşün axırında Listonun ağır zərbələrinin biri

raqibini sarsıtdı. "Nəhəng" Sanniye 126 saniyə kifayət etdi ki, dünya çempionunu dizi üstə qoysun. Nəhayət, arzulanan titulu öz yiyəsinə tapdı və Liston dünya çempionu oldu. O zamanlar iddiaçının statusundan asılı olmayaraq revanş matçlarının keçirilməsi zəruri idi (indi revanş matçları yalnız könüllü olaraq titulu müdafiə etmək üçün keçirilir). Ona görə də öhdə və özli rəqiblər bir il keçəndən sonra yenidən qarşılaşdılar. Bu görüş əvvəlkindən 4 saniyə artıq çəkdi və Liston qələbə qazanaraq öz titulu müdafiə etdi. Liston rəqibi Pattersonun atdığı hər addımı izləyərək, özünü başqa bir perspektivli boksçu - Məhəmməd Əlinin (Kassius Kley) hədəfinə çevirdi. Məhəmməd Əli o dövrdə yüksək səviyyəli boksçu deyildi. Hətta o, bir neçə döyüşdə az qala nokautla və ya xal hesabı ilə məğlub olacaqdı. Liston isə keçirdiyi bütün matçlarda favorit sayılırdı. Sanni heç vaxt bu cür rəqiblə qarşılaşmamış, hətta belə adamları saymırdı da. Buna görə Məhəmməd Əli özünü alqaldılmış hesab edir, kənardan isə ağıldan kom kimi görünürdü. O, hər dəfə məşq düşərgəsinə gəlir, Sanni döyüşə çağırır, "soni öldürəcəyəm" deyər qışqırırdı. Liston rinqə bu "psixopat" rəqibi ilə hazırlıqsız, hətta artıq çəki ilə çıxdı. Qeyd etmək lazımdır ki, Məhəmməd Əli Listondan xeyli cəld və yaxşı hərəkət edirdi. Bu döyüş 3 il bundan əvvəl keçirilən Piter-Kliçko qarşılaşmasını xatırladı. Ox-

şarlıq onda idi ki, biri ölçülərinə görə digərinin üstələyərək rəqibinin üzünə şığıyır, lakin rəqib cəld və qıvrıq olduğundan zərbələr boş qayırdı. Altıncı raundda Liston döyüşü davam etdirməkdən imtina etdi, buna səbəb çətinlikdən aldığı zədə idi. Hesab isə hələlik açıqlanmışdı. Bu hadisədən sonra Listonun firlıldağa və mafiyə ilə əlbir olmaqda günahlandırıldı. Lakin Sanninin günahı sübut olunmadı. Listonun qorubə davranışı onun Məhəmməd Əli ilə ikinci görüşündə də təəcüb doğurdu. Listonun qollarının uzun olmasına baxmayaraq, zərbələri rəqibə çatmırdı. Epizodların birində Sanni bir qədər arxayınlaşdı və kanat boyu hərəkət edən Əli onun açıq qalması çətininə zərbə endirməyə imkan tapdı. Sanni zərbinin təsirindən deyil, tarazlığını itirdiyinə görə yığıldı, lakin ayağa qalxmağa da tələsmədi. Matç hakimi təcrübəsi olmayan keçmiş dünya çempionu Cersi Co Uolkott idarə edirdi. Həmin an o, nokdaun vaxtını dəqiqləşdirmək üçün xronometrçinin yanına qaçdı. Yarım dəqiqədən sonra referi qayıtdı və boksçular döyüşü davam etdilər. Lakin Liston "quduzlaşmış" Əlinin zərbələrinə davam götürə bilmirdi. Hakimi yalnız özünə məlum olan məntiqlə Məhəmməd Əlini görüşün qalibi elan etdi.

## Arxayınlıq nokautla məğlubiyyətə səbəb olur

Liston 14 aylıq fasilədən sonra yenidən rinqə qayıtdı. Bir neçə döyüş keçirir. Tezliklə onun bəxti də gətirir. Belə ki, Məhəmməd Əliyə çıxış etməyi qadağan edirlər. Güclü rəqibin boksudan uzaqlaşdırılmasına baxmayaraq, Sanni daha 11 ay rinqə çıxır. 1968-ci il ərzində isə, o, 7 döyüş keçirərək bütün rə-

qiblərini nokaut edir. Lakin çempion ambisiyalarını möhkəmləndirmək anını ötürür. Belə ki, 1968-ci ilin aprelinde WBA üzrə yeni çempion xüdəpənd Cimmi Ellis olur. Qeyd edək ki, Ellis həmin ilin sentyabrında Pettersonla qarşılaşmada onu məğlub edərək çempionluq titulu qoruyub saxlayır. Listona növbə çatacaqda isə yeni çempion uzun müddətli fasilə etməyə qərar verir. Fasilonin müddəti 17 aya kimi uzanır. 1969-cu ildə 37 yaşlı Liston artıq məşqlərini azaldır, bu da onun Leotis Martinə məğlub olmasına gətirib çıxarır. Bu qarşılaşmada Liston xal hesabı ilə irəlidi idi və öz rəqibini 4-cü raundda nokdauna saldı. Sonra Sanni bir qədər arxayınlaşdı və rəqibi bundan istifadə edərək sağdan zərbələr endirməyə başladı. Nəticədə, Liston nokautla məğlub oldu. Məlumat üçün deyək ki, Leotis Martin bu qarşılaşmadan sonra karyerasına son qoydu, buna səbəb bir gözünün tamamilə tutulması idi. Bu məğlubiyyətdən sonra Liston cəmi bir dəfə rinqə çıxdı. Liston boks tarixində bəlkə də ən bəxtsiz boksçu olub. O, ən az 10 il rinqdə liderlik edə bildirdi, lakin öz döyüşünə xasiyyətinin nəticəsində cəmi il yarım çempion olmuş və yalnız bir dəfə bu titulu müdafiə edə bildirdi. 1971-ci ilə 1 gün qalmış, Sanni Liston öz mənzilində vəfat etdi. Rəsmi fərziyələrə görə, Liston yüksək dozada narkotik maddə qəbul etdiyinə görə dünyasını dəyişib. Lakin bu, həqiqətə uyğun deyil. Şəxsi həkimi Sanni Listonun adı dərman preparatlarını belə, qəbul etmədiyini dəfələrlə vurğulayıb. Əfsanəvi boksçunun məzar daşı üzərində "O, əsil şəxsiyyət idi" sözləri həkk olunub.

Hazırladı: Hürri Abdullayev