SPORTSMAN

№ 165 / 2026 / 10 manat www.sportsman.az Jurnal 2004-cü ildən nəşr olunur

MİLYONLARIN EDƏ BİLMƏDİYİNİ, "ÖZ UŞAQLARIMIZ" ETDİ!

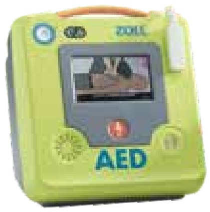
BƏS SİZİN İDMAN KLUBUNUZ
QƏFİL ÜRƏK DAYANMASINA
HAZIRDIR ?

Qəfil ürək dayanması (ingiliscə Sudden Cardiac Arrest -SCA) hər yerdə və istənilən vaxt baş verə bilər.
Bu halda zərərçəkənin həyatını yalnız xilasedici tərəfindən dərhal edilən ürək-ağciyər reanimasiyası (ingiliscə CardioPulmonary Resuscitation - CPR) və avtomatlaşdırılmış xarici defibrilyatorun (Automated External Defibrillator - AED) tətbiqi sayəsində xilas etmək olur.
Avropa Reanimasiya Şurası (ERC) təcili tibbi yardımın gecikə biləcəyi məkanların AED cihazları ilə təchiz edilməsini tövsiyə edir.
İdman meydançaları da bu kateqoriyaya daxildir.
Erkən müdaxilə sağ qalma ehtimalını əhəmiyyətli dərəcədə artırır.

İdman klublarında qəfil ürək dayanması baş verdikdə hadisə yerində AED cihazının olması olduqca vacibdir.

AED Plus®

Powerheart® G5



ZOLL AED 3®

QƏFİL ÜRƏK DAYANMASI İLƏ BAĞLI YANLIŞ TƏSƏVVÜRLƏR

"Meydançada, idman zalında AED saxlamağa ehtiyac yoxdur - idmançılar onsuz da sağlamdır".

Qəfil ürək dayanması heç kəsə fərq qoymur. O, istənilən yaşda və istənilən fiziki hazırlıq səviyyəsində olan insanda baş verə bilər. Avropada hər il 350 000-dən çox insan SCA-dan əziyyət çəkir.
Əksər hallarda belə hadisələr ictimai yerlərdə baş verir.

"Bizim idman məkanımızda qəfil ürək dayanmasının baş verməsi üçün risk yoxdur".

Qəfil ürək dayanması bir çox səbəbdən baş verə bilər. Hətta adi bir yıxılma, zərbəyə məruz qalma və yaxud bədənə hər hansı travma ürək dayanmasını tətikləyə bilər.

İdman meydançası xəstəxanadan, polis və ya yanğınsöndürmə məntəqəsindən uzaqda ola bilər.

Həyati təhlükə yaradan xəstəlik, xəsarət və ya başqa bir təcili vəziyyət üçün təcili yardım çağırıldıqda, briqadanın hadisə yerinə çatma müddəti orta hesabla 7-18 dəqiqə təşkil edir.
Amma ürək dayanması keçirən şəxs üçün bu çox gec ola bilər. Yardım aparılmadan keçən hər dəqiqə sağ qalma şansını 10% azaldır.
Əgər meydança və ya idman zalı AED ilə təchiz olunubsa, oradakı istənilən şəxs dərhal yüksək keyfiyyətli CPR edə və həyat qurtara biləcək elektrik şokunu verə bilər.

ZOLL AED: idman klubu üçün vacib avadanlıq

İdman məkanlarında sağlamlıqla bağlı yaranan təxirəsalınmaz hallarda ilk yardımı vaxtında başlamaq və onu maksimal dərəcədə effektiv etmək üçün AED cihazları hadisə yerindən 3 dəqiqəlik məsafədə olmalıdır.
Böyük idman komplekslərində bu, bir neçə AED cihazının quraşdırılmasını tələb edə bilər. Beləliklə, hadisə harada baş verməsindən asılı olmayaraq, AED tez hadisə yerinə gətirilə bilər və zərərçəkənin sağ qalma şansı artar.

ZOLL AED cihazları haqqında daha ətraflı məlumat əldə etmək üçün bizimlə əlaqə saxlayın.

Azərimed QSC
Asif Məmmədov 30F
AZ1033 Bakı, Azərbaycan

+994 55 455 58 22
+994 55 455 86 27
office@azerimed.com
www.azerimed.com

"Azərimed" QSC, ZOLL şirkətinin Azərbaycanda rəsmi distribyutorudur.

AzəriMed

ZOLL

SUPER KUPON 30% ENDİRİM

(+994) 12 525 41 52
(+994) 55 208 97 82

Nərimanov rayonu,
Aşıq Molla Cümə 46b

www.offissa.com

salon@offissa.com

offissa.dizayn

Offissa Dizayn

Offissa Dizayn

Bioloji Təbabət
İnteqrativ Müalicə Mərkəzi

SAĞALMAYAN XRONİKİ XƏSTƏLİKLƏRƏ YENİ BİR ÇIXIŞ YOLU!

www.btk.az

İNTEQRATİV MÜALİCƏ METODLARI İLƏ BÜTÜN XƏSTƏLİKLƏRDƏN AZAD OLA BİLƏRSƏN!

(012) / (050)
(055) / (070) 430 89 89

3 mkr., Pişəvəri küç. 110
(Cavadxan küç. 24)

FILTREX

Suyunuz şirin gəlsin

Hər növ su təmizləmə sistemləri :
-Əks osmos sistemləri
-Yumuşaldıcı avadanlıqlar
-Mexaniki təmizləmə filtrləri
-Ultrafiltrasiya
-Sənaye və magistral filtrləri
-Kafe və restoranlar üçün filtrlər
-Hovuzların tikintisi və qulluğu

www.filtrex.az info@filtrex.az +994 50 224 61 04

BU SAYIMIZDA

Milyonların
edə bilmədiyini,
“öz uşaqlarımız” etdi!

səh.6

MİLLİ ÜÇÜN ŞƏHƏR TURU

səh.20

ELŞAD QULİYEV:
"Azərbaycanın futbol ölkəsi
olmadığı fikri ilə razı deyiləm"

səh.24

Qarabağ Atlarının
Tarixi Zəfəri!

səh.30

IV Beynəlxalq
"Challenge" Festivalı

səh.40

“Gimnastika hamı üçün”
festivalına maraq ildən-ilə artır

səh.44

İRİNA ZARETSKA –
"DƏMİR İRADƏ"

səh.45

Boqdan Kurudzdan
möhtəşəm Avropa dublu!

səh.48

SPORTSMAN

Baş redaktor:
Rəşad Qəmərşahoğlu
əməkdar jurnalist
idman ustası

Ünvan: Bakı, Fətəli Xan Xoyski 10,
Tofiq Bəhramov adına
Respublika Stadionu
Telefon: 012 511 23 45
e-mail: sportsmagazine@mail.ru
www.sportsman.az

Jurnal Azərbaycan Respublikasının
Ədliyyə Nazirliyində qeydiyyatdan
keçmişdir. №1164

Müəlliflərlə redaksiyanın mövqeyi
uyğun gəlməyə bilər.
Reklamlarda gedən mətnlərə görə
jurnal məsuliyyət daşımır.

Jurnalda "AZƏRTAC" DİA-nin və
İdman.biz saytının materiallarından
istifadə edilib.

Üz səhifədə:

Azərbaycan Minifutbol
Federasiyasının rəhbərliyi
və komandası
Avropa Çempionu
kubokunu qəbul edərkən

MİLYONLARIN EDƏ BİLMƏDİYİNİ, “ÖZ UŞAQLARIMIZ” ETDİ!

MİNİFUTBOL

Klassik futbolun milyonluq büdcələri, astronomik transferləri və səs-küylü arenaları hər kəsə məlumdur. Lakin idman tarixində ən böyük qəhrəmanlıq dastanları bəzən o nəhəng projektorların uzağında, daha kiçik meydançalarda, amma daha böyük ürəklərlə yazılır. Baş məşqçi Elşad Quliyevin rəhbərlik etdiyi Azərbaycan minifutbol millisi Slovakiyanın Bratislava şəhərində tam olaraq bu dastanın növbəti fəslini imzaladı. Tipos Arenada keçirilən möhtəşəm finalda Ukrayna yığmasını 2:0 hesabı ilə darmadağın edən komandamız, ölkəyə növbəti Avropa qızılını qazandırdı. Bu zəfər sadəcə bir kubok demək deyil. Azərbaycan millisi dünya idmanında unikal bir ilkə imza ataraq ardıcıl olaraq ikiqat Avropa və dünya çempionu titullarını eyni vaxtda əlində saxlayan planetin ən güclü minifutbol komandası statusunu rəsmiləşdirdi.

Titulların xronologiyası: Dünyanın və Avropanın zirvəsində

Azərbaycan minifutbolu artıq təsadüfi uğurlardan bəhs etmir, bura bütöv bir hegemonluq imperiyasıdır:

• 2022-ci il (Avropa Çempionluğu): Slovakiyada ilk dəfə qitənin ən güclüsü adını qazanaraq gələcək böyük zəfərlərin təməli qoyuldu.

• 2025-ci il (Dünya Çempionluğu): Birləşmiş Ərəb Əmirliklərində dünya nəhənglərini sıradan çıxararaq planetin bir nömrəsi statusu rəsmiləşdirildi.

• 2026-cı il (İkiqat Avropa Çempionluğu): Bratislavanın "Tipos Arena"sında çətin pley-off mərhələlərini (Qazaxıstan, Çexiya, Serbiya) keçərək Ukrayna üzərində qazanılan 2:0-lıq möhtəşəm final qələbəsi.

EMFEURO2026

Federasiyanın strategiyası: Uğurun düzgün idman siyasəti

Bu böyük zəfərlər heç də təsadüfi deyil. Son illər qazanılan bu qlobal uğurların arxasında Azərbaycan Minifutbol Federasiyasının (AMFF) və onun prezidenti Orxan Məmmədovun rəhbərliyi ilə həyata keçirilən peşəkar, uzaqgörən idman siyasəti dayanır. Federasiyanın idarəçilik modelini müasir idman menecmentinin nümunəsinə çevirən əsas strateji gedişlər bunlardır:

• Şəffaf və sistemli infrastruktur: İctimaiyyətin diqqətindən uzaqda, səs-küysüz, lakin daxili nizam-intizama əsaslanan idarəetmə mexanizmi qurulub. Klublar və milli komanda arasında birbaşa və sağlam bağ yaradılıb.

• Məşqçilik institutuna tam inam: Elşad Quliyevin rəhbərlik etdiyi məşqçilər heyətinə uzunmüddətli etimad göstərilib və komandanın daxili işlərinə müdaxilə edilmədən, onların taktiki vizyonuna tam şərait yaradılıb.

• Milli Çempionatın rəqabət qabiliyyəti: Ölkə daxilində qurulan daxili minifutbol liqası oyunçuların hər an tonusda qalmasını və milliyə daim təzə, dinamik qüvvələrin axınını təmin edir.

• Yüksək səviyyəli hazırlıq prosesi: Turnirdən öncə Monteneqroda və digər xarici ölkələrdə təşkil edilən təlim-məşq toplanışları və güclü rəqiblərlə keçirilən yoldaşlıq görüşləri komandanın pley-off gərginliyinə psixoloji hazır olmasında mühüm rol oynayıb.

Bu düzgün siyasət dövlət səviyyəsində də ən yüksək qiymətini alır. Millinin qələbəsindən dərhal sonra Prezident İlham Əliyevin sərəncamı ilə Azərbaycan Minifutbol Federasiyasına dövlət büdcəsindən 1 milyon manat vəsaitin ayrılması, bu idman siyasətinə və onun gələcək inkişafına göstərilən ən böyük dəstəkdir.

Legionersiz saf Azərbaycan qələbəsi

Bu komandanın qazandığı uğurları klassik futboldan və bir çox digər idman növlərindən fərqləndirən ən fundamental, ən qürurverici cəhət onun milli kimliyidir. Bu gün böyük futbolda milyonlar xərclənən legionerlərin, milləşdirilmiş əcnəbi idmançıların kölgəsində nəticə axtararkən, minifutbol yığmamız tamamilə yerli kadrlardan – bu torpağın öz uşaqlarından təşkil olunub. Meydandakı mübarizə ruhu, çətin anlarda göstərilən xarakter və qələbə

əzmi məhz bu doğmalıqdan qaynaqlanır. Mirmehdi Rzayev və İsa Atayevin vurduğu qollar, qapıçı Vəli Qafarovun möhtəşəm seyvləri bizə doğma bir futbol ailəsinin gücünü göstərdi. Bu qələbə sübut edir ki, düzgün sistem, inam və fədakar rəhbərlik olduqda, Azərbaycan gənci idmanın ən yüksək zirvəsini fəth etməyə qadirdir. Elşad Quliyevin yaratdığı ailə mühiti əcnəbi köməyi olmadan da dünyanı "fəth etməyin" mümkünlüyünü nümayiş etdirdi.

Miqyas kiçik, xidmət böyük

Bəli, minifutbol populyarlıq, azarkeş kütləsi və media miqyası baxımından hələ ki, klassik futbolla müqayisə oluna bilməz. Lakin turnirin statusu nə olursa-olsun, qaldırılan kubokun üzərindəki ölkə adı və beynəlxalq arenalarda dalğalanan üçrəngli bayraq eynidir. Dövlət başçısının da qeyd etdiyi kimi: "Bu qələbənin komanda idman növündə qazanılması ikiqat sevindiricidir". Bu komandanın xidmətlərini kiçiltmək yox, əksinə, onların qurduğu bu mükəmməl qalibiyyət mexanizmini böyük futbola örnək göstərmək lazımdır. Onlar böyük stadionlara çıxmasalar da xalqın qəlbində ən işıqlı, ən uca zirvəyə yüksəliblər.

TƏBRİK EDİRİK AZƏRBAYCAN! SƏNƏ QƏLƏBƏ YARAŞIR!

Təbrik edirik Orxan Məmmədov! Təbrik edirik Elşad Quliyev! Təbrik edirik Azərbaycanın məğrur və yenilməz minifutbol cəngavərləri! Siz bizə sübut etdiniz ki, qələbə qazanmaq üçün nəhəng büdcələrə deyil, düzgün siyasətə, böyük ürəyə və doğma vətən sevgisinə ehtiyac var.

İKİQAT AVROPA ÇEMPİONU OLAN MİLLİMİZ BAKIDA TƏNTƏNƏ İLƏ QARŞILANIB

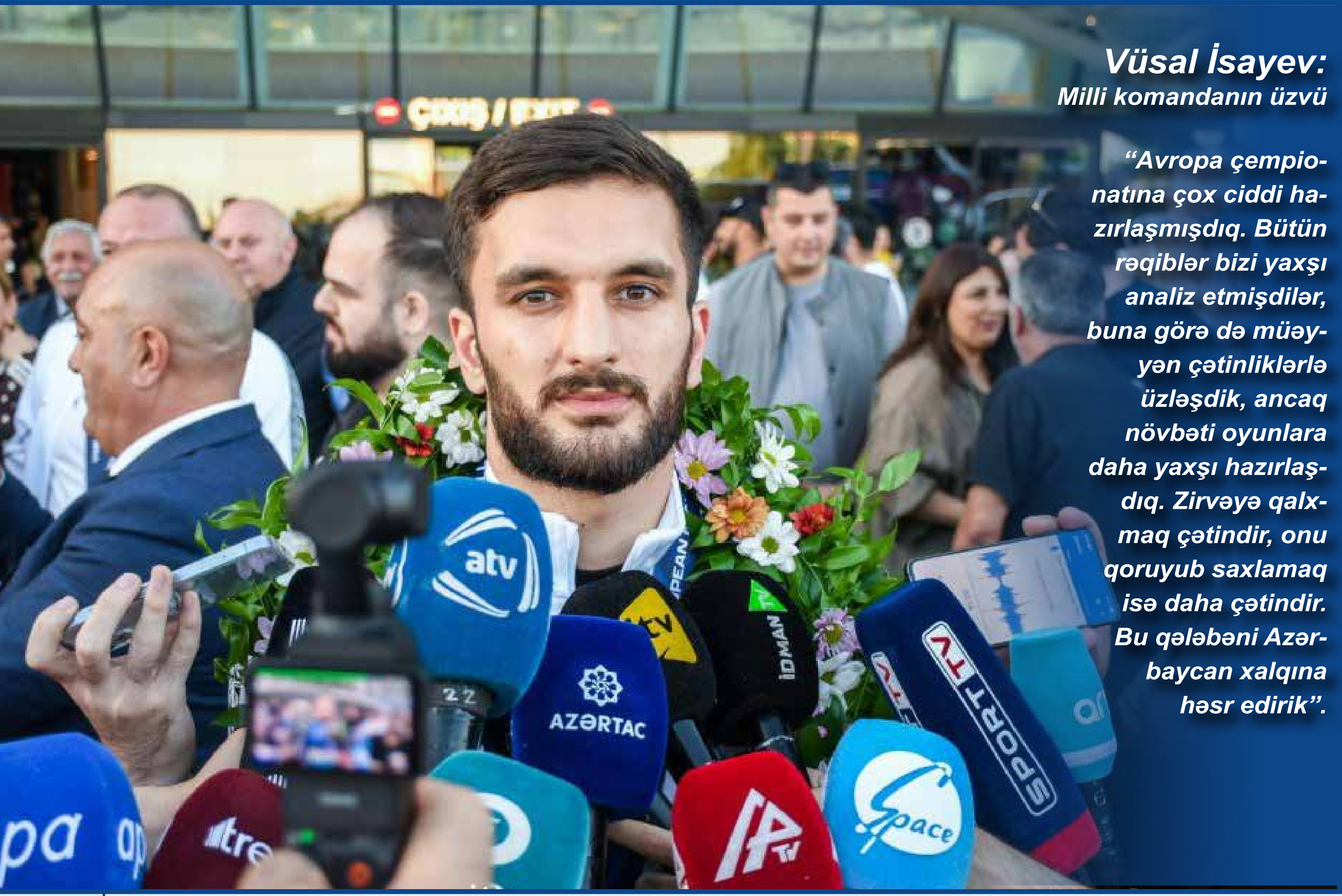
Minifutbol üzrə Avropa çempionu olan Azərbaycan milli komandası vətənə qayıdıb. Komandanın üzvləri Bakıdakı Heydər Əliyev Beynəlxalq Hava Limanında təntənəli şəkildə qarşılanıblar. Qarşılanma mərasimində federasiya rəsmiləri, idman ictimaiyyətinin nümayəndələri, azarkeşlər və media təmsilçiləri iştirak ediblər. Hava limanında milli komandanın şərəfinə xüsusi qarşılanma təşkil olunub, çempion futbolçular alqışlarla qarşılanıblar. Milli komandanın üzvləri və federasiya rəsmiləri qarşılanma zamanı qazandıqları uğurun bütün Azərbaycan xalqına məxsus olduğunu bildirərək, onlara göstərilən diqqət və dəstəyə görə təşəkkür ediblər.

"Gözlənildiyi kimi, çempionatdakı oyunlarımız kifayət qədər çətin keçdi. Qrup mərhələsini birinci pillədə başa vurduğumuz üçün sonrakı mərhələlərdə güclü rəqiblərlə qarşılaşdıq. Buna baxmayaraq, futbolçularımız yarışa yüksək səviyyədə hazırlaşmışdılar. Təlim-məşq toplanışları və fiziki hazırlıq prosesi istədiyimiz səviyyədə idi. Slovakiyada yaşayan və Avropanın müxtəlif şəhərlərindən gələrək bizi dəstəkləyən azarkeşlərimizə təşəkkür edirəm. Onların dəstəyi futbolçular üçün böyük motivasiya mənbəyi oldu. Komandamız hər oyuna yalnız qələbə məqsədilə çıxırdı. Nəticədə ikiqat Avropa və birqat dünya çempionu kimi vətənə qayıtdıq. Dövlətimizin başçısı tərəfindən komandamız üçün 1 milyon manat məbləğində mükafatın ayrılması bizi qürurlandırdı. Prezident hər bir uğurumuzdan sonra bizi qəbul edir, öz dəstəyini əsirgəmir. Bu diqqət və qayğı futbolçular üçün hər zaman böyük motivasiya rolunu oynayır".

Taleh Nəsibov:
Azərbaycan Minifutbol Federasiyasının İcraçı vitse-prezidenti

Elşad Quliyev:
Milli komandanın baş məşqçisi

"Çox çətin oyun keçirdik, amma buna baxmayaraq qalib gəldik. Artıq ikinci dəfədir ki, Avropa çempionu olmuşuq. İstəmirəm ki, bundan sonra tempimizi aşağı salaq. Komanda gərgin təlim-məşq toplantılarından sonra yorulsa da, ruh yüksəkliyi və əzmlə qələbəni əldə etdik. Bundan sonrakı oyunlara da məsuliyyətlə yanaşacağıq".



Vüsal İsayev:
Milli komandanın üzvü

"Avropa çempionatına çox ciddi hazırlaşmışdıq. Bütün rəqiblər bizi yaxşı analiz etmişdilər, buna görə də müəyyən çətinliklərlə üzləşdik, ancaq növbəti oyunlara daha yaxşı hazırlaşdıq. Zirvəyə qalxmaq çətindir, onu qoruyub saxlamaq isə daha çətindir. Bu qələbəni Azərbaycan xalqına həsr edirik".

Ramiz Çovdarov:
Milli komandanın üzvü

“Çox xoşbəxtik. Şükürlər olsun ki, ikinci dəfə Avropa çempionu olduq. İstər Slovakiyada tribunadan bizi dəstəkləyən, istərsə də uzaqdan ürəyi bizimlə döyünən azarkeşlərimiz bu yolda bizə ən böyük gücü verdilər. Onların dəstəyi sayəsində uğura nail olduq. Bu qələbəni xalqımıza, bizi sevən hər kəsə həsr edirik”.

MİLLİ ÜÇÜN ŞƏHƏR TURU

Avropa çempionu olan minifutbol üzrə milli komandamızın zəfər turu təşkil olunub. Tur marşrutu boyunca paytaxt sakinləri və şəhər qonaqları Avropa çempionlarını salamlayaraq onların tarixi nailiyyətini böyük sevinc və qürur hissi ilə qarşılayıblar. Milli komandanın üzvləri də azarkeşlərlə ünsiyyət quraraq dəstəyə görə təşəkkürlərini bildiriblər.

Tədbir Azərbaycan minifutbol tarixində əldə edilmiş bu mühüm uğurun qeyd olunması və komandanın qələbə sevincinin azarkeşlərlə bölüşülməsi məqsədilə təşkil edilib. Bayraq və şüarlarla müşayiət olunan görüş ölkədə idmana olan marağın və milli komandaya dəstəyin daha bir nümunəsinə çevrilib.

99-JP-070

ÇEMPİON

MİNİFUTBOL ÜZRƏ AVROPA ÇEMPİONATI
ÇEMPİON
#ÖZ UŞAQLARIMIZ

ELŞAD QULİYEV: "AZƏRBAYCANIN FUTBOL ÖLKƏSİ OLMADIĞI FİKRİ İLƏ RAZI DEYİLƏM"

Avropa çempionu olan minifutbol üzrə Azərbaycan millisinin baş məşqçisi Elşad Quliyev AZƏRTAC-ın qonağı olub. Mütəxəssis Slovakiyanın paytaxtı Bratislavada qazanılan Avropa çempionluğunun pərdəarxası məqamlarından, komandanın çempionluğa gedən yolundan, minifutbolun ölkəmizdəki inkişaf perspektivlərindən və gələcək planlardan danışıb. O, həmçinin futbol üzrə Azərbaycan yığmasının çıxışı, dünya çempionatındakı favoritləri və böyük futbola qayıtmaq ehtimalı ilə bağlı fikirlərini bölüşüb. Həmin müsahibəni təqdim edirik.

- Sizi adətən təmkinli insan kimi tanıyırıq. Maraqlıdır, Avropa çempionatında Ukrayna ilə həlledici matçda final fiti səslənəndə hansı hissləri keçirdiniz? Nəzərə alaq ki, milli komanda ilə ikinci dəfə bu sevinci yaşayırdınız...

- Deyərdim ki, bu, həqiqətən də fərqli hisslər idi. İkinci dəfə Avropa çempionu olmaq çox çətindir. Çünki biz Avropa çempionatında iki ildən bir iştirak edirik. İlk dəfə 2022-ci ildə bu titulu qazanmışdıq. Üzərindən 4 il keçmişdi və dünya çempionu olduqdan sonra yenidən Avropa çempionluğunu əldə etmək bizim üçün həqiqətən də asan deyildi. Şükürlər olsun ki, buna nail olduq. Bu uğura görə çox sevinirik.

- Yığma Avropa çempionatına son dünya çempionu kimi yollanmışdı. Bu amil komandaya necə təsir edirdi: güvən verirdi, yoxsa təzyiq yaradırdı?

- Fikrimcə, üzərimizdə müəyyən təzyiq var idi. Lakin mən və məşqçi heyəti hazırlıq prosesinin ilk günündən etibarən futbolçulara bu məsuliyyətin öhdəsindən gələ biləcəyimizi aşılayırdıq. Onlara daim bildirirdik ki, bu uğuru yenidən qazanmaq gücündəyik. Düşünürəm ki, məhz bu inam və özgüvən sayəsində qarşıya qoyduğumuz məqsədə çatdıq və növbəti dəfə Avropa çempionu olduq.

- Qrup mərhələsinin ilk matçında Avstriya üzərində çətin qələbə qazandınız, Serbiya ilə yarımfinal görüşündə isə penaltilər seriyasında qalib gəldiniz. Sizin üçün turnirin ən çətin oyunu hansı oldu?

- Turnirin ilk oyununu Avstriyaya qarşı keçirdik və bu görüş müəyyən mənada bizim üçün çətin alındı. Çünki həm yeni meydançaya uyğunlaşmalı idik, həm də bu, son bir ildə əsas turnirlər çərçivəsində keçirdiyimiz ilk rəsmi qarşılaşma idi. Yoldaşlıq oyunlarında iştirak etsək də, Avropa və ya dünya çempionatı səviyyəsində matç təcrübəmizdə müəyyən fasilə yaranmışdı. Komanda hələ tam optimal formada deyildi. Düşünürdük ki, oyundan-oyuna daha da inkişaf edəcək və formamızı yüksəldəcəyik. Bu baxımdan Avstriya ilə görüş bizim üçün xüsusi çətinlik yaratdı. Serbiya millisi isə yaxşı tanıdığımız və gücünə bələd olduğumuz rəqib idi. Onlar son Avropa çempionu, eyni zaman-

da dünya çempionatının bürünc mükafatçısı idilər. Bilirdik ki, turnirin ən güclü komandalarından biri ilə qarşılaşırıq. Buna görə də Serbiya ilə yarımfinal oyunu həm gərginliyi, həm də rəqibin səviyyəsi baxımından bizim üçün ən çətin matçlardan biri oldu.

- Avropa çempionu olduqdan sonra Prezident İlham Əliyev milli komandanı təbrik etdi, daha sonra isə Azərbaycan Minifutbol Federasiyasına maliyyə dəstəyi göstərilməsi haqqında Sərəncam imzaladı. Bu barədə nə deyə bilərsiniz?

- Cənab Prezident fəaliyyətimizi daim diqqətdə saxlayır. Dünya çempionatı zamanı da bildirmişdi ki, komandamızın son dörd oyununu izləyib. Bu, bizim üçün çox böyük motivasiya mənbəyidir. Həm məşqçilər heyəti, həm federasiya, həm də futbolçular dövlət başçısının diqqət və qayğısını hər zaman hiss edir. Prezident İlham Əliyevin milli komandamızın nailiyyətlərini yüksək qiymətləndirməsi və Azərbaycan Minifutbol Federasiyasına maliyyə dəstəyinin göstərilməsi ilə bağlı Sərəncam imzalaması bizi çox sevindirdi. Bu, həm görülən işə verilən dəyərin göstəricisidir, həm də gələcək uğurlar üçün əlavə stimul yaradır. Bu diqqət və etimadı yüksək qiymətləndiririk.

- Əvvəl yerli idman ictimaiyyətində belə fikirlər var idi ki, Azərbaycanda komanda idman növləri zəifdir və uğurlu nəticələr qazanıla bilməz. Amma minifutbol yığması bu stereotipləri dağıtdı və sübut etdi ki, böyük uğurlara imza atmaq heç də mümkünsüz deyil. Bunu necə bacardınız?

- Komanda şəklində hər hansı bir nailiyyət əldə etmək çətindir, amma əlçatmaz deyil. Çünki hər bir uğurun arxasında böyük zəhmət və düzgün yanaşma dayanır. Fikrimcə, insan öz işinə məsuliyyətlə yanaşır və böyük əziyyət çəkirsə, bunun nəticəsini mütləq görəcək. Bu da uğura aparan əsas amillərdən biridir.

- Artıq həm dünyada, həm də Azərbaycanda minifutbola maraq artır və bunun altında Azərbaycan millisinin də imzası var. Bu idman növünün gələcək perspektivini necə görürsünüz?

- Bu uğurlarda Azərbaycan Minifutbol Federasiyasının da böyük rolu var. Fürsətdən istifadə edərək Gənclər və İdman Nazirliyinə minnətdarlığımı bildirmək istəyirəm. Onlar bizi daim dəstəkləyir, hərtərəfli şərait yaradır və fəaliyyətimizə böyük diqqət göstərirlər. Həm federasiyanın, həm də nazirliyin komandamızın uğurlarında böyük əməyi var. Biz də çalışırıq ki, bu etimadı doğruldaq və əlimizdən gələni edək. Gələcəklə bağlı müəyyən planlarımız var və bu planları federasiya rəhbərliyi ilə də bölüşmüşük. Məqsədimiz Azərbaycanda bütün yaş qrupları üzrə minifutbol komandalarının formalaşdırılmasıdır. İstəyirik ki, yeni futbolçu-

lar yetişsin, bu sahədə davamlılıq təmin olunsun və qazandığımız uğurların ardı gəlsin. Bu gün dünya reytinqində birinci yerdə olmaq, əlbəttə ki, qürurvericidir. Lakin yalnız bugünkü nəticələrlə kifayətlənsək, sabahı itirə bilərik. Ona görə də əsas məqsəd əldə etdiyimiz mövqeyi qorumaqdır. Bunun üçün yeni nəsil futbolçular yetişdirməli, minifutbolun inkişafı istiqamətində sistemli işi davam etdirməliyik. İnanıram ki, bu istiqamətdə atılacaq addımlar Azərbaycan minifutbolunun uzun illər zirvədə qalmasına imkan verəcək.

- Karyeranız ərzində böyük futbolda həm oyunçu, həm də məşqçi kimi yer almısınız. Gələcəkdə özünüzü yenidən böyük futbolda sınamaq istərdiniz?

- Məşqçi kimi ən uğurlu nəticələrimi 2014-2015-ci illərdə “İnter”in əvəzedici komandasında qazanmışam. Həmin dövrdə rəhbərlik etdiyim komanda ilə ardıcıl iki dəfə Azərbaycan çempionu olmuşduq. Bundan əlavə, bir il ərzində səkkiz futbolçunu əsas komandaya qazandırmışdıq ki, bu da böyük uğur hesab olunur. Həmin oyunçuların əksəriyyəti bu gün də peşəkar səviyyədə çıxış edirlər. Bu, gördüyümüz işin nəticəsi idi və qürur duyduğumuz məqamlardan biridir.

Gələcəkdə yenidən böyük futbolda çalışmağa gəlincə, düşünürəm ki, niyə də yox? Hazırda minifutboldayam və burada özümü xoşbəxt hiss edirəm. Federasiya rəhbərliyinə də təşəkkürümü bildirirəm. Onlar bizə hər cür şərait yaradır, daim dəstək göstərir və arxamızda dayanırlar. Bu gün əldə etdiyimiz nəticələr də görülən işin göstəricisidir. Ancaq gələcəkdə haradasa ehtiyac yaranarsa və qarşımıza yeni çağırış qoyularsa, həmin sahədə də uğur qazanmağa hazırıq.

- Futbol üzrə Azərbaycan millisinin baş məşqçisi olsaydınız, uğur qazanmaq üçün ilk işiniz, qərarınız nə olardı?

- Bu, bir qədər çətin sualdır. Amma düşünürəm ki, əgər milli komandanın baş məşqçisi olsaydım, ilk növbədə sistemi dəyişər, daha sonra isə məşq prosesinin həcmini artırardım. Çünki mənim fikrimcə, Azərbaycan millisi hazırda iki əsas məqamda çətinlik yaşayır. Birincisi, komanda 90 dəqiqə ərzində yüksək tempi qoruyub saxlaya bilmir. İkincisi isə bəzi oyunlarda həddindən artıq ehtiyatlı və müdafiəyönümlü futbol nümayiş etdirir. Hesab edirəm ki, daha cəsarətli çıxış etmək, fiziki hazırlıq səviyyəsini yüksəltmək və rəqiblərlə başabaş mübarizə aparmaq lazımdır.

- Futbol üzrə Azərbaycan millisinin oyunlarını izləyirsinizmi? Son nəticələr fonunda yığmanın çıxışını necə dəyərləndirirsiniz?

- Milli komandanın bütün oyunlarını izləyirəm. Son nəticələr, əlbəttə ki, üzücüdür. Düşünürəm ki, çıxış etdiyimiz səviyyəni və rəqiblərimizi nəzərə alaraq daha iddialı futbol nümayiş etdirməliyik. Məsələn, Malta kimi reytinq baxımından bizə yaxın və ya aşağı səviyyəli rəqiblərlə oyunlarda daha çox hücum haqqında düşünmək lazımdır. Çünki biz həmin matçlarda ölkəmizi, 10 milyonluq xalqımızı təmsil edirik. Bəzən Azərbaycanın futbol ölkəsi olmadığı söylənilir. Mən bununla razı deyiləm. Vaxtilə Azərbaycan taekvondo və ya cüdo ölkəsi kimi də tanınmırdı. Ancaq düzgün idarəçilik, sistemli iş və peşəkar yanaşma nəticəsində həmin növlərdə dünyasəviyyəli idmançılar yetişdi. Futbolda da eyni uğurları qazanmaq mümkündür. Hesab edirəm ki, düzgün məşq prosesi və sistemli hazırlıq sayəsində həm klublarımız, həm də milli komandamız daha yaxşı nəticələr əldə edə bilər. Fiziki hazırlıq baxımından Avropanın digər ölkələrindən geri qalmağımız üçün obyektiv səbəb yoxdur. Biz minifutbolda bunu sübut etdik. Komandamızın fiziki hazırlıq səviyyəsi bir çox rəqibdən yüksək idi və qazandığımız uğurlarda bunun böyük rolu oldu. Çünki biz hər

gün 3,5–4,5 saat arası intensiv məşq edirik. Bu zəhmətin nəticəsi də beynəlxalq yarışlarda özünü göstərir və uğurlarımızın əsas səbəblərindən birinə çevrilir.

- Bəzən deyirlər ki, minifutbol böyük futbolda bəxti gətirməyənlərin və ya karyerasını bitirənlərin idmanıdır. Siz bu fikirlə razısınız, yoxsa minifutbolun tamamilə fərqli fəlsəfəsi olduğunu düşünürsünüz?

- Bu fikirlə müəyyən mənada razıyam. Amma mənim yanaşmama görə, futbolçular əsasən iki qrupa bölünür: formada olanlar və formada olmayanlar. Bu gün yaxşı formada olan oyunçular milli komandaya fayda verə bilərlər. Formada olmayan futbolçuların isə nə əsas milliyə, nə də minifutbol komandasına ciddi kömək etməsi mümkündür. Ona görə də hesab edirəm ki, milli komandada məhz həmin dövrdə ən yaxşı formada olan futbolçular çıxış etməlidirlər. Sabah hansısa oyunçu fiziki formasını itiribsə və lazımi səviyyədə deyilsə, onun milli komandada yeri olmamalıdır. Bu, həm böyük futbola, həm də minifutbola aiddir. Belə hallarda futbolçu ilk növbədə öz üzərində çalışmalı, formasını bərpa etməli və yenidən komandaya fayda verə biləcək səviyyəyə çatmalıdır.

- Sizə minifutbol millisinə dünya futbol ulduzlarından birini cəlb etmək fürsəti verilsəydi, bu, hansı oyunçu olardı və nəyə görə?

- Futbolçularımızın əksəriyyəti artıq milli komandada özünü sübut etmiş, demək olar ki, ulduz statusu qazanmış oyunçulardır. Çünki minifutbol üzrə Azərbaycan millisi iki dəfə Avropa çempionu, bir dəfə dünya çempionu olub, həmçinin heyətində Çempionlar Liqasının qalibi olan futbolçular yer alır. Bu da onların səviyyəsindən xəbər verir. Böyük futboldan nümunə götürsək, mənim üçün Kriştianu Ronaldu xüsusi örnəkdir. Çünki o, zəhmət və davamlı əziyyət hesabına böyük uğurlar qazanmağın mümkün olduğunu göstərib. Bir tərəfdə stres və təzyiq, digər tərəfdə isə zəhmətlə formalaşan uğur dayanır. Mən daha çox məhz zəhmətlə əldə olunan nəticələri yüksək qiymətləndirirəm.

- Sabah futbol üzrə dünya çempionatı start götürür. Oyunları izləməyi planlaşdırırsınız?

- Bəli, dünya çempionatının oyunlarını izləyəcəyəm. Ümumiyyətlə, turnir ərəfəsində keçirilən yoldaşlıq görüşlərini də izləyirəm. Fürsətdən istifadə edərək Türkiyə milli komandasına da uğurlar arzulayıram. Ümid edirəm ki, onlar bu mundialda uğurlu çıxış edəcək və gələcəkdə daha yaxşı nəticələr qazanacaqlar.

- Dünya çempionatının əsas favoritləri kimi hansı komandaları görürsünüz? Mundialda sürpriz edə biləcək yığmalar varmı?

- İspaniya hazırda tamamilə fərqli futbol nümayiş etdirir. Portuqaliya və Fransa yığmaları da turnirin əsas favoritləri sırasında göstərilir və onları çempionluğa əsas namizədlərdən hesab edirəm. Özbəkistan millisinin bu mərhələyə qədər irəliləməsi artıq ciddi nəticə hesab olunmalıdır. Düşünürəm ki, onlar bu regionda belə uğura nail olan ilk komandalar sırasındadır. Bu da onu göstərir ki, gələcəkdə digər ölkələr də oxşar nailiyyətlər əldə edə bilərlər. Lakin mən hələ Özbəkistan millisinin potensialını tam şəkildə görmürəm. Əgər onlar qrup mərhələsini adlaya bilsələr, düşünürəm ki, bu elə çempionluğa bərabər nəticə sayıla bilər.

Aynur Əlixanlı

BAKININ MƏRKƏZİNDƏ RAHA

RAHAT VƏ KOMFORTLU QONAQLAMA

Bakıda yerləşən "Consul Hotel" ailələr üçün
hamamlı komfortlu otaqlar təqdim edir, hər o
mövcuddur.

YEMƏK VƏ İSTİRAHƏT

Qonaqlar hotelin restoranında Avropa mətbə
rahat istirahət edə bilərlər. Hotel pulsuz Wi-F
transfer xidmətləri təqdim edir.

ƏLVERİŞLİ YERLƏŞMƏ

Heydər Əliyev Mədəniyyət Mərkəzinə, Gənc
Atatürk Parkına, Dədə Qorqud Parkına, Gən
yaxın yerləşməsi ilə hotel şəhərin ən əlverişl

ƏLAQƏ MƏLUMATLARI

Ünvan: Akademik Həsən Əliyev küçəsi, 364
Telefon: +994 12 465 12 82
E-mail: office@consulhotel.az
WhatsApp: +994 50 252 12 82

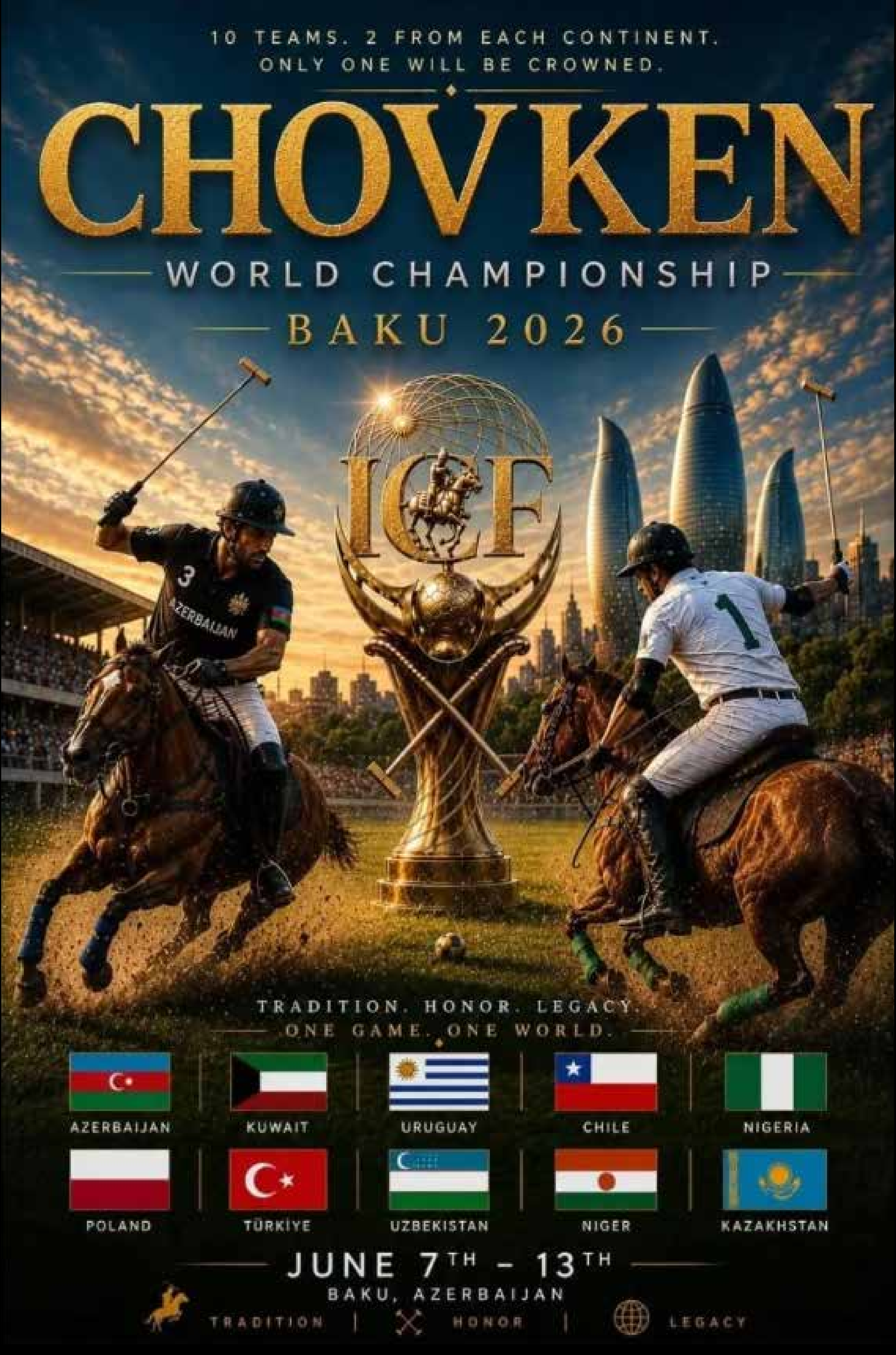
ATLIĞIN YENİ ÜNVANI – CONSUL HOTEL

nəzərdə tutulmuş, kondisionerli, balkonlu və şəxsi
taqda çay–qəhvə dəsti, minibar və pulsuz Wi-Fi

əxinin ləziz təamlarından dada bilər, bar zonasında isə
Fi, 24 saat fəaliyyət göstərən resepsiyon və ödənişli

lik metrosuna 3 dəqiqəlik piyada məsafədə, Zooparka,
clik Mall, Tofiq Bəhramov Stadionu və buz meydançasına
i nöqtələrindən birində fəaliyyət göstərir.

A Bakı, Azərbaycan



10 TEAMS. 2 FROM EACH CONTINENT.
ONLY ONE WILL BE CROWNED.
CHOVKEN
WORLD CHAMPIONSHIP
BAKU 2026
ICF
3
AZERBAIJAN
1
TRADITION. HONOR. LEGACY.
ONE GAME. ONE WORLD.
AZERBAIJAN
KUWAIT
URUGUAY
CHILE
NIGERIA
POLAND
TÜRKİYE
UZBEKISTAN
NIGER
KAZAKHSTAN
JUNE 7TH – 13TH
BAKU, AZERBAIJAN
TRADITION | HONOR | LEGACY

QARABAĞ ATLARININ TARİXİ ZƏFƏRİ!

Azərbaycan növbəti dəfə möhtəşəm bir idman bayramına ev sahibliyi edərək öz yüksək təşkilatçılıq bacarığını dünyaya sübut etdi. Bakıda keçirilən Çövkən üzrə 2-ci Dünya Çempionatı həm milli irsimizin yaşadılması, həm də qonaqpərvərlik standartları baxımından zirvə nöqtəsi oldu. Belə ki, Çövkən Azərbaycanın ən qədim atüstü milli oyunlarından biridir. Tarixi mənbələrə və qədim miniatürlərə əsasən, bu oyun eramızın birinci minilliyinin ortalarında formalaşmışdır. Azərbaycanın təqdimatı ilə çövkən oyunu 2013-cü ildə UNESCO-nun Təcili Qorunmaya Ehtiyacı Olan Qeyri-Maddi Mədəni İrs Siyahısına daxil edilmişdir.

Bentayga S

Çövkən üzrə Azərbaycan milli komandası 7-13 iyun tarixlərində Bakıda təşkil olunan 2-ci dünya çempionatının finalında Çili seçməsini 3:0 hesabı ilə darmadağın edərək dünya çempionu adını qazandı. Bakı daha bir möhtəşəm idman zirvəsinə uğurla ev sahibliyi etdi. Azərbaycanın milli-mədəni irsinin və qədim idman mədəniyyətinin ayrılmaz hissəsi olan Çövkən üzrə 2-ci Dünya Çempionatı paytaxtımızda möhtəşəm final oyunları ilə başa çatdı. Binə Atçılıq Mərkəzində davam edən gərgin, sürətli və emosional mübarizənin kulminasiya nöqtəsi Azərbaycan milli komandasının mütləq dominantlığı ilə yadda qaldı. Doğma azarkeşlərin möhtəşəm dəstəyi altında meydana çıxan süvarilərimiz, qədim ata-baba oyunumuzun dünyada bir nömrəli sahibinin kim olduğunu bütün planetə nümayiş etdirdi.

Finalda cənubi Amerika səddi

Çempionatın qrup və yarımfinal mərhələlərini uğurla adlayan turnirin iki ən güclü yığması — Azərbaycan və Çili milliləri həlledici qarşılaşmada üz-üzə gəldilər. Qeyd edək ki, komandalar qrup mərhələsində də qarşılaşmış və həmin gərgin görüş 0:0 hesablı heç-heçə ilə başa çatmışdı. Lakin finalın ab-havası və taktiki gedişatı tamamilə fərqli oldu. Millimiz oyuna yüksək təzyiqlə başladı. Qarabağ atlarının sürəti və oyunçularımızın çevikliyi ilk dəqiqələrdən

rəqibi müdafiəyə çəkilməyə məcbur etdi. Çili yığmasının müdafiə sədlərini ağıllı ötürmələrlə yaran süvarilərimiz, ard-arda rəqib qapısına dəqiq zərbələr endirdilər. Görüş komandamızın 3:0 hesablı parlaq qələbəsi ilə yekunlaşdı. Bu üç cavabsız qol Azərbaycan yığmasını dünya çempionatının qızıl medallarına və çempionluq kubokuna qovuşdurdu.

Final qarşılaşmasından əvvəl turnirin bürünc mükafatçısı adına aydınlıq gəlib. Üçüncü yer uğrunda keçirilən təsəlliverici görüş də azarkeşlərə böyük həyəcan bəxş edib. Afrika təmsilçisi Niger və Cənubi Amerika komandası Uruqvay arasındakı bürünc medal döyüşü son saniyələrə qədər dramatik keçib. Sonda daha soyuqqanlı oynayan Uruqvay komandası rəqibini 3:2 hesabı ilə üstələyərək çempionatın bürünc medallarına sahib çıxıb.

Kubok evdə qaldı!

Qələbədən dərhal sonra milli komandamızın baş məşqçisi Əli Tatlıyev mətbuata verdiyi emosional açıqlamada göz yaşlarını və qürurunu gizlədə bilməyib:

"Biz bu gün sadəcə idman yarışında qalib gəlmədik, biz tariximizə, milli irsimizə sahib çıxdıq! Çili çox güclü və fiziki cəhətdən hazırlıqlı rəqib idi, qrupda onlarla heç-heçə etmişdik. Lakin finalda uşaqlara dedim ki, arxamızda bütöv bir xalq və Qarabağ atlarının ruhu var. Meydana yalnız qələbə üçün çıxdıq. 3:0 hesabı uşaqların fədakarlığının bəhrəsidir. Çövkən bizim qanımızdadır və bu kubok doğma evində — Azərbaycanda qaldı! Bizimlə bərabər meydanda can qoyan Qarabağ atlarımıza və bizə dəstək olan bütün azarkeşlərimizə təşəkkür edirəm!"

Qlobal təbliğat və Qarabağ atları

Asiya, Avropa, Afrika və Cənubi Amerikanı təmsil edən 10 güclü dövlətin qatıldığı bu mötəbər turnir çövkənin beynəlxalq statusunu daha da möhkəmləndirdi. Atçılıq Federasiyasının dəstəyi ilə keçirilən yarışda xüsusilə Qarabağ Atları Şou-Dəstəsinin rəngarəng çıxışları xarici qonaqları heyran qoydu. Azərbaycan millisi bu zəfərlə həm kuboku evdə saxladı, həm də çövkən idmanının dünyadakı flaqmanı olduğunu rəsmən təsdiqlədi.

BAİM

Yüksək təşkilatçılıq

Azərbaycan artıq uzun illərdir ki, dünya səviyyəli idman tədbirlərinin keçirilməsində özünəməxsus "Azərbaycan Standartı" formalaşdırıb. Ölkəmizin bu sahədəki uğurlu təcrübəsini Çövkən üzrə Dünya Çempionatında da izlədik. Azərbaycanın bu böyük idman təcrübəsi, çövkən kimi qədim və milli bir oyunu da qlobal səviyyəyə çıxarmağa imkan verdi.

Açılış və bağlanış mərasimləri Azərbaycanın qədim tarixini və atçılıq mədəniyyətini nümayiş etdirərək izləyicilərin yaddaşlarına əbədi həkk olundu.

Yarışların keçirildiyi arena həm idmançıların, həm də atların rahatlığı və təhlükəsizliyi üçün ən müasir standartlara uyğun hazırlanmışdı. Çempionat beynəlxalq idman mediasının diqqət mərkəzində oldu. Yarışların yüksək keyfiyyətli canlı yayımları çövkənin dünyada tanıdılmasına böyük təkan verdi. Dünyanın müxtəlif ölkələrindən gələn komandalar, rəsmi şəxslər və qonaqlar üçün ideal logistika, yerləşdirmə və təhlükəsizlik mühitinin yüksək səviyyədə olması Azərbaycanın həm də idman ölkəsi olmasını bir daha sübut etdi. Xarici qonaqlar və yarış iştirakçıları Bakıdan heyranlıqla ayrıldılar.

IV BEYNƏLXALQ "CHALLENGE" FESTİVALI

İyunun 13-14-ü tarixlərində paytaxtın ən izdihamlı və canlı məkanlarından biri olan Fəvvarələr meydanı iki gün boyunca unudulmaz bir idman bayramına ev sahibliyi etdi. Azərbaycan Gimnastika Federasiyasının təşkilatçılığı ilə reallaşan "Gimnastika hamı üçün" növü üzrə 4-cü Bakı Beynəlxalq "Challenge" festivalı şəhər sakinlərinə və paytaxtımızın qonaqlarına əsl coşqu bəxş etdi. Yaş məhdudiyyəti tanımayan bu möhtəşəm tədbir gimnastikanın sadəcə peşəkar idman deyil, həm də sağlam və aktiv həyat tərzinin əsası olduğunu bir daha vizual şəkildə sübut etdi.

60 komanda - 900 iştirakçı!

Builki festival miqyası və coğrafiyası ilə xüsusilə fərqləndi. İki gün davam edən idman arenasında Azərbaycan təmsilçiləri ilə yanaşı, qardaş Türkiyə, həmçinin Gürcüstan və Litva komandaları da öz unikal proqramları ilə çıxış etdilər. Beynəlxalq həyəcanı daha da artırmaq üçün Syerra Leone və Uqanda kollektivləri də öz rəngarəng çıxışlarını videoformatda təqdim edərək festivala qlobal rəng qatdılar.

Azərbaycanı yarışda təkcə paytaxtın güclü klubları deyil, eyni zamanda ölkənin müxtəlif bölgələrindən gələn gənc və veteran komandalar da böyük fəallıqla təmsil etdilər.

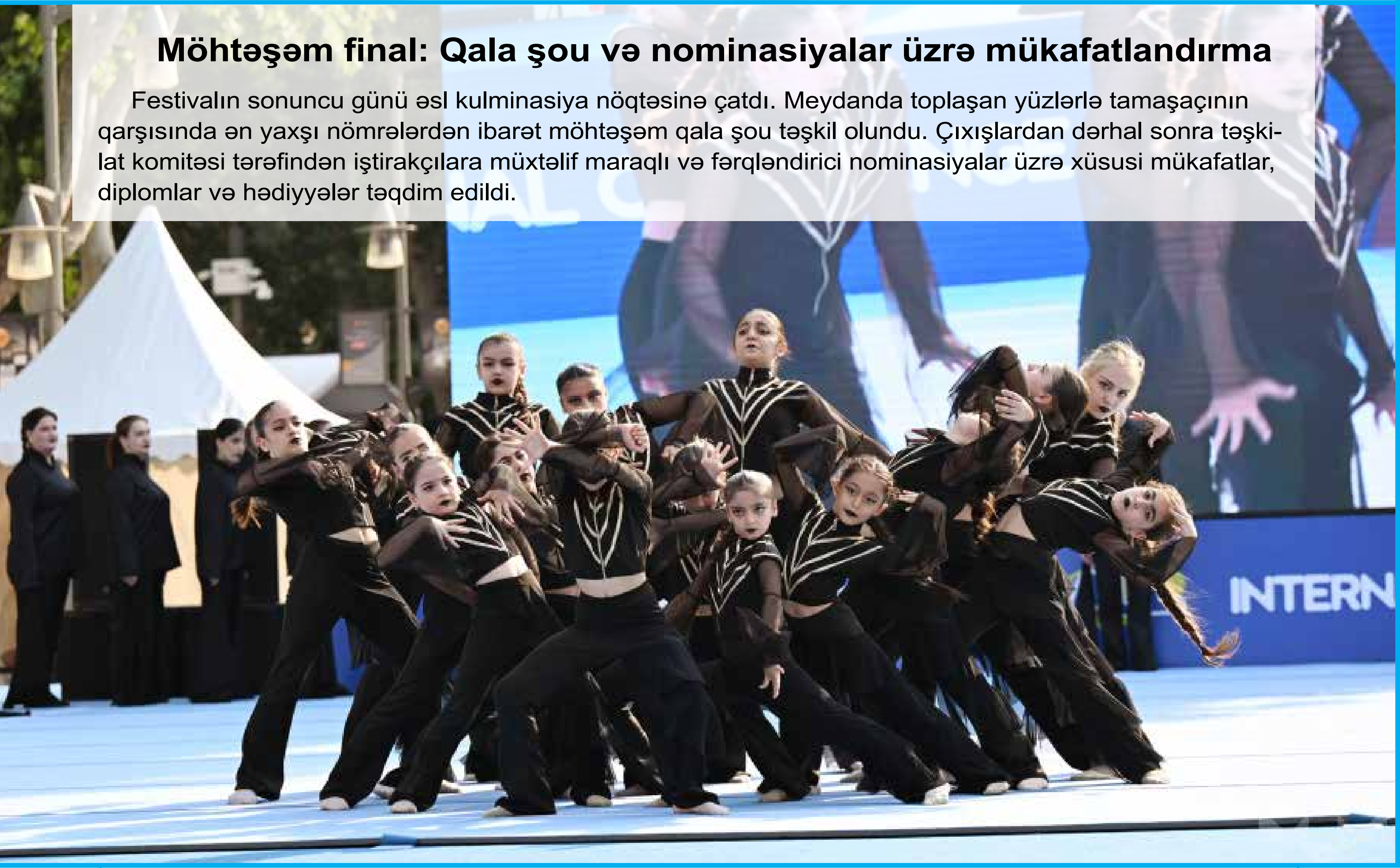
“Gimnastika hamı üçün” fəlsəfəsinin təməlində idmanın hər kəsə əlçatan olması prinsipi dayanır. Festivalda çıxış edən gimnastlar iki əsas yaş qrupu üzrə öz bacarıqlarını nümayiş etdirdilər:

1. 50 yaşdan aşağı olan kateqoriya: Gənclik enerjisi, sürətli templər və akrobatik elementlərlə zəngin olan müasir proqramlar.

2. 50 yaşdan yuxarı olan kateqoriya: Veteranların nümayiş etdirdiyi zəriflik, təcrübə və bədən plastikası tamaşaçılar tərəfindən xüsusi rəğbət və gurultulu alqışlarla qarşılandı.

Möhtəşəm final: Qala şou və nominasiyalar üzrə mükafatlandırma

Festivalın sonuncu günü əsl kulminasiya nöqtəsinə çatdı. Meydanda toplaşan yüzlərlə tamaşaçının qarşısında ən yaxşı nömrələrdən ibarət möhtəşəm qala şou təşkil olundu. Çıxışlardan dərhal sonra təşkilat komitəsi tərəfindən iştirakçılara müxtəlif maraqlı və fərqləndirici nominasiyalar üzrə xüsusi mükafatlar, diplomlar və hədiyyələr təqdim edildi.



• **“Ən yaxşı performans” nominasiyası:**
Bu xüsusi mükafata Abşeronu təmsil edən “Dark Storm” komandası layiq görüldü.

• **“Ən yaxşı kostyum” nominasiyası:**
Kreativ geyimləri ilə seçilən Naxçıvan təmsilçisi “African Echo” komandası bu mükafatı muzeyinə apardı.

• **Digər xüsusi mükafatlar:**
Turnirdə həmçinin “Ən yaşlı iştirakçı”, “Ən balaca iştirakçı” və “Sosial mediada ən aktiv iştirakçı” nominasiyalarının qalibləri də elan olunaraq mükafatlandırıldılar.

Fəvvarələr meydanındakı bu iki günlük möhtəşəm coşqu idmanın insanları birləşdirən və onlara sağlam gələcək bəxş edən ən gözəl vasitə olduğunu bir daha nümayiş etdirdi. Jurnalımız adından Azərbaycan Gimnastika Federasiyasını və bütün qalib gələn komandaları ürəkdən təbrik edirik!

"GİMNASTİKA HAMI ÜÇÜN" FESTİVALINA MARAQ İLDƏN-İLƏ ARTIR

"Bakı şəhəri növbəti dəfə möhtəşəm və rəngarəng idman tədbirinə ev sahibliyi etdi. Artıq ənənə halını alan və dördüncü dəfə təşkil olunan festival bu il beynəlxalq statusda keçirilərək və həm paytaxt sakinlərinin, həm də xarici qonaqların böyük marağına səbəb oldu. Fəvvarələr Meydanında təşkil edilən tədbirdə festivalın ilk günündə uğurla çıxış edərək birinci yerlərə layiq görülmüş komandalar öz xüsusi şou proqramlarını nümayiş etdirdilər.

Tədbirdə Azərbaycanın müxtəlif bölgələrindən olan iştirakçılarla yanaşı, Türkiyə, Gürcüstan və Litvadan gələn komandalar da çıxış etdilər. Bu isə idmanla yanaşı həm də mədəniyyət sahəsində beynəlxalq əməkdaşlığın inkişafına töhfə verir.

"Gimnastika hamı üçün" növünün əsas üstünlüklərindən biri onun hər kəs üçün əlçatan olmasıdır. Bu istiqamətdə iştirak etmək üçün xüsusi peşəkar hazırlıq tələb olunmur. Festival gimnastikanın həqiqətən də hər yaşdan insan üçün uyğun olduğunu nümayiş etdirir. İştirakçılar arasında 5 yaşdan kiçik uşaqlar da, 60 yaşdan yuxarı şəxslər də var. Bu da onu göstərir ki, gimnastika təkcə yüksək səviyyəli yarışlarla deyil, eyni zamanda sağlam həyat tərzinin təşviqi ilə də bağlıdır.

Festivalın ildən-ilə daha da böyüdüyünü isə xüsusən vurğulamaq istərdim. İlk illərdə təxminən 300 iştirakçının qatıldığı tədbirdə bu il artıq 900-ə yaxın idmançı yer alıb. Hazırda festival çərçivəsində 60 komanda müxtəlif proqramlarla çıxış edib. Çıxışlar saatlarla davam etsə də, tamaşaçı marağı yüksək olaraq qalıb. Bakı sakinləri və şəhərin qonaqları festivalı yalnız idman yarışı kimi deyil, həm də maraqlı şou proqram kimi izlədilər. İnsanlar ailələri və uşaqları ilə birlikdə tədbirə qatılaraq, həm iştirakçıları dəstəkləyir, həm də rəngarəng, dinamik və əyləncəli proqramları izləyərək xoş vaxt keçirdilər.

Bu cür layihələr cəmiyyətdə sağlam həyat tərzinin təşviqinə və idmana marağın artmasına xidmət edir. Eyni zamanda ölkənin müxtəlif bölgələrində də "Gimnastika hamı üçün" bölmələrinin sayının artması və bu istiqamətə marağın genişlənməsi çox sevindiricidir.

Azərbaycan karateçisi İrina Zaretska Mərakeşin paytaxtı Rabat şəhərində keçirilən Karate1 Premyer Liqasında möhtəşəm çıxış edərək qızıl medal qazanıb. Azərbaycanın karate üzrə dünya və Avropa çempionu, Tokio Olimpiadasının gümüş mükafatçısı İrina Zaretska karyerasının növbəti möhtəşəm səhifəsini Mərakeşdə yazdı. Paytaxt Rabat şəhərində təşkil olunmuş mövsümün final mərhələsi təmsilçimizin mütləq üstünlüyü ilə başa çatdı. Azərbaycan Karate Federasiyasının milli komandasının lideri, tatamidə nümayiş etdirdiyi dəmir iradə ilə növbəti dəfə fəxri kürsünün ən yüksək pilləsinə ucaldı.

İRİNA ZARETSKA – "DƏMİR İRADƏ"

Rabatda Olimpiya revanşı

Qadınlar arasında 68 kiloqram çəki dərəcəsində mübarizə aparan İrina Zaretska turnir boyu rəqiblərinə heç bir şans tanımadı. Yarışın ən gərgin və prinsipial qarşılaşması isə 1/4 final mərhələsinə təsadüf etdi. Karateçimiz bu mərhələdə Tokio-2020 Olimpiadasının finalında məğlub olduğu misirli rəqibi Feryal Abdelaziz ilə qarşı-qarşıya gəldi. Zaretska döyüş boyu soyuqqanlılığını qoruyaraq rəqibini mükəmməl şəkildə analiz etdi. Sonra isə özünəməxsus ildırım sürətli fırlanma zərbəsi ilə misirli olimpiya çempionunu tamamilə çarəsiz qoyaraq parlaq revanş aldı.

Bu psixoloji üstünlükdən sonra final görüşünü olduqca inamlı qələbə ilə başa vuran idmançımız, Mərakeş səmasında Azərbaycanın dövlət himnini səsləndirdi.

Titullar kolleksiyası

İrina Zaretskanın Rabatdakı bu qələbəsi təsadüfi deyil. O, müasir karate tarixinin ən çox titul qazanan idmançılarından biridir. İrinanın beynəlxalq arenada əldə etdiyi ən böyük nailiyyətlərin xronoloji cədvəlini təqdim edirik:

Turnir / Yarış	İl / Məkan	Medal / Titul
Tokio 2020 Olimpiya Oyunları	2021 — Tokio, Yaponiya	🥈 Gümüş Medal
Dünya Çempionatı	2018 — Madrid, İspaniya	🥇 Qızıl Medal (Dünya Çempionu)
Dünya Çempionatı	2021 — Dubay, BƏƏ	🥇 Qızıl Medal (İkiqat Dünya Çempionu)
Dünya Çempionatı	2023 — Budapeşt, Macarıstan	🥇 Qızıl Medal (Üçqat Dünya Çempionu)
Avropa Çempionatı	2014 — Tampere, Finlandiya	🥉 Bürünc Medal
I Avropa Oyunları	2015 — Bakı, Azərbaycan	🥇 Qızıl Medal
Avropa Çempionatı	2018 — Novi Sad, Serbiya	🥈 Gümüş Medal
Avropa Çempionatı	2021 — Poretş, Xorvatiya	🥇 Qızıl Medal (Avropa Çempionu)
II Avropa Oyunları	2019 — Minsk, Belarus	🥈 Gümüş Medal
III Avropa Oyunları	2023 — Krakov, Polşa	🥇 Qızıl Medal
Karate1 Premyer Liqa Seriyası	Karyerası boyu (Ümumi)	🥇 14 Qızıl Medal

Rabatdakı bu çempionluq sayəsində aktivinə 6285 xal yazdıran 30 yaşlı idmançımız, fransalı rəqibini geridə qoyaraq yenidən dünya reytinqində 1 nömrəli zirvəyə yüksəldi.

Çempionun səsi

Qələbədən sonra təəssüratlarını bölüşən İrina Zaretska bu uğurun arxasında böyük bir əməyin dayandığını vurğuladı: "Bu, Karate1 Premyer Liqa seriyasının final mərhələsi idi və burada qalib gəlmək xüsusi əhəmiyyət kəsb edirdi. Karatedə təsadüfi qələbələr olmur, mən yalnız daimi zəhmətlə bu cür yaxşı nəticələrə nail oluram. 1/4 finalda Tokio Olimpiadasının finalındakı rəqibim Feryal Abdelazizi məğlub etmək mənim üçün çox qürurverici idi. Yenidən fəxri kürsünün birinci pilləsində yer aldığım üçün son dərəcə xoşbəxtəm".

Premyer Liqada
Mədinə Sadıxovadan böyük sıçrayış!

Azərbaycan milli komandası Mərakeşdə tək bir idmançı ilə deyil, bütöv bir komanda ruhu ilə fərqləndi. Turnirin ən çox diqqət çəkən və sevindirən digər nəticəsi qadınların turnirində gənc və istedadlı karateçimiz Mədinə Sadıxovadan gəldi. Güclü rəqabət mühitində soyuqqanlı döyüşlər nümayiş etdirən Mədinə turniri yüksək pillələrdə başa vurdu. Bu xallar sayəsində o, dünya reytinqində böyük sıçrayış edərək dünya 4-cüsü statusuna yüksəldi. Bu, onun böyük gələcəyinə olan ümidləri daha da artırdı.

Azərbaycan yığması bu nüfuzlu yarışda millinin böyük məşqçisi Rəşad Hüseynovun rəhbərliyi altında mübarizə aparıb. Federasiya rəsmiləri bildirir ki, İrinanın bu möhtəşəm reytinq sıçrayışı və Mədinə Sadıxovanın ilk dördlüyə daxil olması ölkədə karate idman növünə göstərilən dövlət qayğısının bariz nümunəsidir.

BOQDAN KURUDZDAN MÖHTƏŞƏM AVROPA DUBLU!

İyunun 15-i Azərbaycan kanoeçisi Boqdan Kurudz Portuqaliyadakı Avropa çempionatında ikinci qızıl medalını qazanaraq möhtəşəm dubla imza atıb. Portuqaliyanın mənzərəli Montemor-u-Velyu şəhəri növbəti dəfə möhtəşəm bir idman bayramına və Azərbaycan avarçəkmə məktəbinin böyük zəfərinə ev sahibliyi etdi. Kayak və kanoe üzrə Avropa çempionatında ölkəmizi qürurla təmsil edən Boqdan Kurudz turnirin ən parlaq ulduzuna çevrilərək adını tarixə yazdırdı. Təcrübəli idmançımızın qazandığı ardıcıl uğurlar Azərbaycanın su idmanı növlərindəki gücünü və potensialını bir daha beynəlxalq arenada nümayiş etdirdi.

Sürət və iradənin təntənəsi

Çempionatın 35–39 yaş ("Masters") kateqoriyasında mübarizə aparan Boqdan birnəfərlik kanoe (C-1) qayığında 200 metr məsafəyə yürüşdə start xəttinə çıxdı. Qısa məsafəli (sprint) yarışlar idmançıdan maksimum konsentrasiya, partlayıcı güc və saniyənin mində biri qədər dəqiqlik tələb edir.

Start siqnalı ilə birlikdə avarını suya daxil edən təmsilçimiz ilk saniyələrdən üstünlüyü ələ aldı. Rəqiblərinin güclü təzyiqinə baxmayaraq, Kurudz mükəmməl texnika və yüksək sürət nümayiş etdirdi. Finiş xəttinə doğru hamını geridə qoyan kanoeçimiz fəxri kürsünün ən yüksək pilləsinə ucaldı və Montemor-u-Velyuda Azərbaycan himnini səsləndirdi.

İki günə iki Zəfər

Bu qələbə Boqdan üçün sadəcə bir medal deyil, turnirdəki mütləq dominantlığın sübutu idi. Xatırladaq ki, cəmi iki gün əvvəl idmançımız eyni çempionatda digər bir çətin yarışda — birnəfərlik kanoe qayığında 500 metr məsafəyə yürüşdə də analoji uğura imza atmışdı.

- **500 metr yarışı:** Taktiki dözümlülük və gücün sintezi. Boqdan məsafəni ağıllı şəkildə bölərək ilk qızılını götürdü.
- **200 metr yarışı:** Sürət və maksimal temp. İki gün sonra gələn ikinci qızıl medal onun universal hazırlığının göstəricisidir.

Bir çempionatda iki fərqli məsafədə Avropa çempionu olmaq idmançının həm fiziki, həm də psixoloji cəhətdən zirvədə olduğunu sübut edir.

Zirvəyə gedən yol

Boqdan Kurudzun Portuqaliyadakı bu möhtəşəm dublu təsadüfi deyil, illərlə davam edən sistemli hazırlığın və böyük təcrübənin məntiqi nəticəsidir. İdmançımız karyerası ərzində bir çox mühüm beynəlxalq turnirlərdə ölkəmizi layiqincə təmsil edib:

- **Beynəlxalq Reqatalar:** Gənc yaşlarından etibarən müxtəlif beynəlxalq reqatalarda fəxri kürsüyə qalxaraq su idmanında böyük potensiala malik olduğunu göstərib.
- Respublika Çempionatları: Ölkə daxili yarışlarda kanoe idman növünün mütləq liderlərindən biri olub, gənc avarçəkənlər nəsli üçün stimul rolunu oynayıb.
- "Masters" keçidi: Yaş kateqoriyasını dəyişdikdən sonra da peşəkar idmandan qopmayıb, əksinə, formasını qoruyaraq veteranlar (Masters) səviyyəsində Avropanın ən güclülərindən biri olduğunu isbatlayıb.

Rəsmi bəyanat

Qələbə xəbərindən dərhal sonra Azərbaycan Su İdman Növləri Federasiyasının rəsmiləri və komandanın məşqçilər heyəti mətbuata qürur dolu açıqlamalar veriblər:

"Boqdan Kurudzun Portuqaliyada qazandığı bu ikiqat qələbə bizim üçün böyük fəxrdir. 35-39 yaş qrupunda belə yüksək rəqabət mühitində iki qızıl medal götürmək çox nadir hadisədir. Bu uğur federasiyamızın su idmanı növlərinin inkişafı istiqamətində həyata keçirdiyi uzunmüddətli strategiyanın, idmançılarımıza yaradılan yüksək səviyyəli şəraitin bəhrəsidir. Boqdan sübut etdi ki, əzmkarlıq və nizam-intizam olduqda yaş sadəcə rəqəmdir. Onun bu zəfəri gənc kanoeçilərimiz üçün əvəzedilməz bir motivasiya mənbəyi olacaq".

Məşqçilər heyəti isə idmançının turnir zamanı göstərdiyi taktiki nizam-intizamı xüsusi vurğulayıb: "Boqdan həm 500, həm də 200 metr məsafədə rəqiblərini mükəmməl analiz etmişdi. Yarışın startından finişinə qədər tempə tam nəzarət etdi və haqlı olaraq Avropanın ən güclüsü adını qazandı".

AA
CYBERLINE

THE GYM – ÇEMPİONLARIN DOĞULDUĞU MƏKAN!

Bugünkü gündə idman və sağlam həyat tərzi sadəcə gözəl görünmək üçün deyil, həm də güclü iradənin, intizamın və məqsədə doğru atılan düzgün addımların göstəricisidir. Məhz belə bir yanaşmanı özündə birləşdirən və bu prinsiplərlə fəaliyyət göstərən aparıcı idman mərkəzlərindən biri – THE GYM-dir.

Peşəkar yanaşma, yüksək səviyyəli xidmət və real nəticələr THE GYM-i ölkənin ən çox seçilən idman zallarından birinə çevirib. Bu il THE GYM "İlin ən yaxşı fitness klubu" adına layiq görülüb. Bu, təkcə müasir avadanlıq və şəraitin mükəmməlliyi ilə deyil, həm də burada çalışan məşqçi heyətinin peşəkarlığı, üzvlərə göstərilən fərdi yanaşma və yarışlarda əldə olunan uğurlu nəticələr sayəsində mümkün olub.

MƏŞQÇİLƏR – UĞURUN ƏSASI

THE GYM-in ən böyük üstünlüyü onun çempion məşqçiləridir. Hər biri öz sahəsində uğur qazanmış, ölkəmizi beynəlxalq yarışlarda layiqincə təmsil etmiş peşəkarlardır:

- **HƏSƏNOV NADİM** – Azərbaycan Respublikasının Bodibildinq Federasiyasının üzvü və baş məşqçisi, bodibildinq üzrə ağır çəkidə Azərbaycan çempionu, bodibildinq üzrə idman ustası və ixtisaslaşmış idman həkimidir. O, təkcə fiziki hazırlıqla deyil, idmançının sağlamlığı və performansına dair hərtərəfli yanaşması ilə seçilir.

- **İSMAYIL HƏBİYEV** – Azərbaycan Respublikasının Fitness və Bodibildinq Federasiyasının yığma komandasının üzvü, Azərbaycan çempionu və Avropa çempionudur. Bu nailiyyətləri ilə o, THE GYM-in uğur simvollarından birinə çevrilib.

- **SAMİR MƏMMƏDLİ** – Azərbaycan Respublikasının Fitness və Bodibildinq Federasiyasının üzvü, dünya kubokunun qalibi, həmçinin Azərbaycan çempionudur. Onun uğurları və təcrübəsi bir çox idmançının inkişafında mühüm rol oynayıb.

Bu məşqçilər yalnız fiziki forma qazandırmır – onlar güclü xarakter, iradə və motivasiya aşılayır, hər bir üzvün potensialını üzə çıxarır.

YÜKSƏK KEYFİYYƏTLİ AVADANLIQ VƏ KOMPLEKS XİDMƏT

THE GYM-in daha bir üstünlüyü – müasir və peşəkar idman avadanlıqlarıdır. Zal, İtaliyanın PANATTA brendinə məxsus ən son texnologiyalı avadanlıqlarla təchiz olunub. Bu isə məşqlərin daha effektiv, təhlükəsiz və məqsədyönlü şəkildə aparılmasına imkan yaradır.

Zalda qadınlar və kişilər üçün ayrı məşq zonaları, fərdi və qrup proqramları, həmçinin peşəkar nəzarət sistemi mövcuddur. Bundan əlavə, THE GYM fərqlənir: burada üzvlərin rahatlığı üçün restoran, bərbərxana, gözəllik xidmətləri, solarium, sauna, istirahət otaqları və VIP soyunma kabinələri fəaliyyət göstərir. Bu, THE GYM-i təkcə zal deyil, tam bir həyat tərzi mərkəzinə çevirir.

YALNIZ NƏTİCƏ İSTƏYƏNLƏR ÜÇÜN

THE GYM hər kəs üçün açıqdır, amma bura təsadüfi gələnlərin deyil – dəyişmək, inkişaf etmək və qalib gəlmək istəyənlərin məkanıdır. Burada məqsədinizə uyğun məşq proqramı tərtib olunur, nəticələriniz izlənilir və sizə ən uyğun dəstək göstərilir.

Hər bir üzv üçün fərdi yanaşma, motivasiya, davamlı dəstək və çempionlara layiq mühit yaradılır. Burada hər şey sizi daha güclü, daha sağlam və daha özünəinamlı biri olmağa yönəldir.

THE GYM – BURADA YALNIZ NƏTİCƏLƏR DANIŞIR!

+994 10 220 05 55

thegym.az

Aşıq Molla Cümə 44

THE GYM

MONARCH PREMIUM RESIDENT

ALANYA / KARGICAKTA SİZLER İÇİN ÖZEL OLARAK İNŞAA EDİLMİŞTİR.

Monarch Premium Resident, İtalyan mimarisinden ilham alarak tasarlanmış, içi ve dışıyla gerçekten dikkat çekici bir proje olup Kargıcak'ın en kaliteli ve prestijli lüks konut projesidir. Bu muazzam daireler, alışveriş ve yemek merkezlerine yakın, denize yürüme mesafesinde yer almakta olup aynı zamanda bütün dairelerimiz deniz manzarasına sahiptir. Monarch Premium Resident, yaşamınıza değer katacak bir lüks deneyim sunmaktadır. Sizi bu benzersiz konut projesini keşfetmeye davet ediyoruz!

İnşaatı tamamlanan dairelerimiz Antalya / Alanya - Kargıcak bölgesindedir.
Dairelerimizin tamamı deniz manzaralıdır.
3+1 Doublex Daireler 450.000 €'dan, 2+1 Doublex Daireler 460.000 €'dan
ve 1+1 Geniş Daireler 250.000 €'dan başlayan fiyatlarla...

İletişim için
Whatsapp Hattı:
+90 555 170 90 03

Adres : Kargıcak, Maklinistler Sk.
No:3, 07400
Alanya / Antalya