

SEYFULLAYEV QULU (CƏNNƏT) SEYFULLAYEV RUHİ

İSLAMDA İDMAN

- 12154 -

Azərbaycan Respublikası Prezidentinin

İşlər İdarəsi

PREZİDENT KİTABXANASI

BAKİ - «NURLAN» - 2006

*İnsanların islama və özünü tanımasına xidmət edə biləcək
bilik və sirləri onlardan gizlətməyib hamıya çatdırmağa çalışan
bütün insanlara, o cümlədən, oxuduğumuz kitabların hörmətli
müəlliflərinə öz dərin minnətdarlığımızı bildiririk!*

Seyfullayev Qulu (Cənnət), Seyfullayev Ruhi.
İslamda idman. Bakı, «Nurlan», 2006. – 82 səh.

Əlinizdəki bu kitabda dünya və islam idman tarixindən söhbətlər açılır. Burada idmanın inkişaf dövrü və onun insan sağlamlığında rolu göstərilir. Çoxlu tarixi faktlar əsasında İslam Peyğəmbərinin və Məsum imamlarımızın idmana verdiyi önəm və bir çox idman növlərində göstərdikləri şücaətlər geniş nəzərdən keçirilir.

Kitab islam idman tarixi ilə maraqlananlar habelə geniş oxucu kütləsi üçün nəzərdə tutulmuşdur.

4702000000
N – 098 – 2006

Qrifli nəşr

© «Nurlan», 2006

GİRİŞ

Tarix elminin tərkib hissələrindən biri də bədən tərbiyəsi və idmanın tarixidir. Bu elm qədim zamanlardan bu günə qədər bədən tərbiyəsinin ümumi qanunauyğunluqlarının yaranmasını və inkişafını öyrənir. İdmanın tarixi lap qədimlərə gedib çıxır. Çünki onun da insan qədər keçmiş vardır. Hələ qədim zamanlardan mağara insanı özünü və ailəsini vəhşi heyvanlardan, o cümlədən digər mağara insanların qorumaq üçün onlarla vuruşmağa məcbur idi. Bu səbəbdən onlar boş vaxtlarında bir-biri ilə idman təmrinləri edərildilər. Onlar əsasən qaçmaq, tullanma və ağır əşyaları qaldırmaqla məşğul olurdular.

Misir ölkəsində olan firon məqbərələrinin divarlarında olan təsvirlər də sübut edir ki, insanlar hələ miladdan 3400 il qabaq müxtəlif idmanla məşğul olmuşlar. Bundan başqa qədim Aşurilər də idmana hədsiz maraq göstərmiş və öz aralarında idman yarışları keçirərmişlər. Hələ ibtidai mədəniyyət beşiyi olan Babil, Akkad, Aşur, Yunan və Roma ölkələrində idmanın döyüş növləri keçirilərdi. Məsələn: Romada bizim indiki sirkələrə oxşayan amfiteatrlarda keçirilən yarışlarda qladiatorlar adlanan idmançı qulların bir-biri ilə və ya yırtıcı heyvanlarla vuruşması buna əyani bir misaldır.

Bundan başqa bir çox mədəniyyətlərdə o cümlədən Yunanıstanda oğlan uşaqları hələ yeniyetmə dövrlərindən bədənlərini qüvvətləndirmək üçün atıcılıq, qılıncoynatma, oxatma və s. bu kimi idmanlarla məşğul olurdular. Onlar bu hazırlıq dövrlərini keçdikdən sonra ordu sıralarına daxil ola bilərdilər. Çünki orduda xidmət edən əsgər şücaətli, cəsur və qorxmaz insan sayılırdı.

Spartlarda isə başqa xalqlara nisbətən idman qaydaları daha sərt idi. Bu barədə qədim yunan tarixçisi Pulutarx yazır: qədim spartlar yeni doğulan uşaqlara xüsusi diqqət yetirərdilər. Ata öz körpə uşağını ağsaqqalın oturduğu yərə gətirirdi; orada ağsaqqallar körpəni gözən keçirirdilər. Əgər körpə

ayıq və sağlam olardısı, ağsaqallar körpənin anasına körpəyə xüsusi quluq yetirməsini tələb edərdilər. Bu halda körpənin valideynləri də digər valideyləndən seçilərdi. Belə ki, körpənin anasına digər qadınlar arasında ona xüsusi hörmətlə yanaşılar, atası üçün isə dövlət tərəfindən böyük məvacib və torpaq sahələrə ayrılardı. Bundan başqa qədim spartlarda yeddi yaşı təzəcə tamam olmuş uşaqları bir yerə yığıb, dəstələrə bölürdülər. Öz fərasəti ilə, habelə hərbi yarışlarda öz cürəti ilə başqa uşaqlardan fərqlənən uşaq dəstəbəşi olurdu. Qalan uşaqlar dəstəbəşiyə baxıb, ondan nümunə almalı, onun əmrinə sözsüz itaət etməli və verdiyi cəzaya mərdliklə dözməli idilər; belə ki, bu itaət məktəbi idi. Onların qalan tərbiyəsi isə danışqsız sözə baxıb, itaət etməkdən, bir bəla üz verdikdə davamlı olmaqdan və müharibələrdə qalib gəlməkdən ibarət idi. Buna görə də il ötdükcə, uşaqlar böyüdükcə tərbiyə və idman hazırlığı daha da sərt olurdu. Oğlan uşaqlarının yeməyi də çox az idi, çünki onları məcbur edərdilər ki, sıxıntılara qarşı öz qüvvələri ilə mübarizə edib, cürətli və zirək olsunlar. Bütün bunlar insanların sağlamlığına və idmana verilən dəyərlərdən irəli gəlirdi.

Əgər biz İslam mədəniyyətinə nəzər salsaq görərik ki, islam dini də bədən tərbiyəsinə və insan sağlamlığına diqqət yetirməklə idmana böyük önəm vermişdir. Necə ki, əziz islam peyğənbəri bu barədə buyurmuşdur: «Övlada idman öyrətmək atanın borcudur. Övladın haqqı atanın boynunda bunlardan ibarətdir, ona oxuyub-yazmaq öyrədə, halal ruzi yedirdə, üzmək və ox atmaq fənlərini aşılaya». Əziz islam peyğənbərinin bu kəlamından bəlli olur ki, idmanla məşğul olmaq bədəni ruhən və cismən qüvvətləndirmək, müqəddəs islam dinimizdə də elmin bir sahəsi kimi öyrənilməsinin zəruriliyini vurğulayır.

Belə bir kitabın yazılmasında bizlərə öz lütfünü əsirgəməyən Allaha həmd və şükürlər olsun!

Tibb baxımından idman

İ FƏSİL

BƏDƏN TƏRBIYƏSİ VƏ SAĞLAMLIQ

Orqanizmin möhkəmləndirilməsi və ömrün uzadılması bədən tərbiyəsi məşqlərinin rolu çoxdan məlumdur. X. Hufelantın dediyinə görə hələ antik yunanlar bu əqidədə idilər ki, «təbiət nemətlərindən düzgün istifadə edilməsi və qüvvələrimizin daim məşqdə olması ömrü uzatmaq üçün çox mühüm vasitədir. Hipokrat (104 il yaşamışdır), o zamanın bütün filosofları və həkimləri mülayimliyi, açıq və təmiz havadan, vannalardan istifadə olunmasını, hər gün bədənə sürülməsini və bədən məşqlərini bunun üçün ən yaxşı vasitə hesab edirdilər». Yunanıstanda mədəniyyət tərəqqi edən dövrdə həkimlər müalicə gimnastikasını təbabətin mühüm və ayrılmaz bir üsürü kimi nəzərdə tuturdular.

Qədim yunanıstanın məşhur həkimlərindən Hipokrat, Asklepiat və başqaları belə hesab edirdilər ki, bədən tərbiyəsi məşqləri müalicə və profilaktika təbabətinin mütləq komponentidir.

Qədim Romanın məşhur həkimi Klavdiy Qalen (e. ə. 131-200 illər) müalicə və profilaktika amili olmaq etibarı ilə müxtəlif gimnastika məşqləri ciddi diqqət verirdi. O, öz əsərlərində sümük və əzələ sistemlərinin müxtəlif xəstəlikləri, maddələr mübadiləsi xəstəlikləri, tənəş zəifliyi və i. a. zamanı tətbiq edilən gimnastikanın təsiri verir. Bunu qeyd etmək maraqlıdır ki, Qalen müalicə məqsədi ilə idman məşqlərindən, məsələn, avarçəkməkdən, at sürməkdən, ovçuluqdan, əməkdan, meyvə və üzüm yığmaqdan, masajdan, ekskursiyadan və s. - dən istifadə etmişdir.

Çinlilər də bədən məşqlərinə az diqqət verməmişlər. Onlar hələ eramızdan əvvəlki II əsrdə müxtəlif xəstəliklərdən qorunmaq məqsədi ilə xüsusi gimnastika məşqləri tətbiq

edirlər. Bu dövrün məşhur cərrahı olan Xua Tu belə hesab edirdi ki, «insan bədənini üçün həddində əmək və hərəkət lazımdır, zira, səmərəli əmək qidanın həzminə kömək edə bilər, qan dövranı yaxşılaşdırır, bu isə insanı xəstəliklərdən qorumağa kömək edir».

Bir çox xalqlar qədim vaxtlardan bədən tərbiyəsi məşqlərinin müxtəlif formaları ilə-mərasim rəqsləri, ibadətəmə ünsürləri, xalq adətləri və xalq oyunları formaları ilə məşğul olmuşlar. Bir sıra xalqlarda kütləvi şəkil almış oyunlarda fiziki hərəkətə, fəal hərəkət rejiminə meyllər təzahür etmişdir. Eramızdan 1800 il əvvəl Hindistanda «Ved» (həyat kitabı) adlı müqəddəs kitablar buraxılmış və bunlarda dini mərasimlərin bir hissəsini təşkil edən tənəffüs məşqləri müfəssəl təsfi olunmuşdur.

Təbabətdə gimnastika və bədən tərbiyəsi məşqlərinin tətbiq olunmasında orta əsr Avropasında Avisenna adı ilə məşhur olan böyük tacik alimi Əbu Əli əl Hüseyn İbn-Sina (980-1037) xüsusi yer tutur. Avisenna «Tibb elmləri qanunları» adlanan beş cildlik məşhur əsərində bədən tərbiyəsi məşqlərini müalicə və profilaktika təbabətinin mühüm amili kimi geniş təbliğ edir.

Lakin qədim zamanlarda adamların cüzi bir hissəsi sağlamlığı şüurlu sürətdə möhkəmlətmək üçün bədən tərbiyəsi ilə məşğul olmuşdur. Qalanlarına isə ya ictimai şərait yol verməmiş, ya da tənbellik hissi üstün olunmuşdur.

Bədən tərbiyəsi məşqləri sağlamlığı möhkəmləndirən bir vasitə olmaq etibarı ilə sonralar planlı, elmi cəhətdən əsaslandırılmış halda tətbiq edilməyə başlanmışdır.

Müxtəlif yaş dövrlərində fiziki təmrinlərin insan orqanizminə müxtəlif və faydalı təsir göstərdiyi bir sıra tədqiqatlarla sübut edilmişdir. Uşaqlıq və gənclik yaşlarında fiziki təmrinlər orqanizmin inkişafına, orta və ötmüş yaşlarda isə iş qabiliyyətinin artmasına və qüvvənin mühafizə

olunmasına kömək edir. Fiziki təmrinlər bütün yaşlarda sağlamlığı möhkəmləndirir.

Deməli, bədən tərbiyəsi və idman həyat boyu insanın sırdaşı olmalıdır.

BƏDƏN TƏRBIYƏSİ VƏ İDMANIN ORQANİZMƏ TƏSİRİ

İnsan orqanizmi fiziki gərginliyə bir sıra ruhi, fizoloji, biokimyəvi və morfoloji proseslərlə cavab verir. Onlar həm hərəkət, həm də vegetativ dairədəki dəyişikliklərlə əlaqədardır və fiziki iş qabiliyyətinin səviyyəsini əks etdirir.

Fiziki hərəkətləri müntəzəm surətdə yerinə yetirmək əzələlərin iş qabiliyyətini artırır; bu, insanın ali əsəb sistemində yenidən qurulma ilə əlaqədardır. Fiziki hərəkətlərlə məşğul olmaq prosesində ali əsəb fəaliyyətinin əsas funksiyası olan oyaıcı-tormozlaşma funksiyasının keyfiyyətə, yəni gücün, müthərikliyin, müvazinətin keyfiyyəti təkmilləşir. Mərkəzi əsəb sisteminin müxtəlif sahələrində və endokrin orqanlarında əsaslı dəyişiklik baş verir, bununla əlaqədar olaraq daxili əzaların işi, insan orqanizmində maddələr mübadiləsi proseslərinin tənzim səciyyəsi təkmilləşir.

Məşqlərin təsiri ilə əsəb-əzələ aparatlarındakı dəyişikliklərə uyğun olaraq, nəfəs, qan dövranı, ifrazat, daxili seraksiya vəziləri, maddələr mübadiləsi və s. funksiyaları müvafiq surətdə yaxşılaşır.

Məsələn, fiziki hərəkətlərlə müntəzəm məşğul olmaq nəticəsində tənəffüs orqanının funksiya qabiliyyəti artır; ağ ciyərlərin həyat tutumu və döş qəfəsinin ekskursiyası çoxalır. Tənəffüs ahəngi seyrəkləşir, ürək qan damar sisteminin fəaliyyəti yaxşılaşır. Bu özünü nəbzvurmanın ahəngində, ürək əzələlərinin sıxılma gücünün artmasında, ürəyin bir dəfə sıxılmasında dammar şəbəkəsinə vurulan qanın həcmnin artmasında və s. göstərir. Bütün bunlar, öz növbəsinə

bəsində, ürək qan-damar sisteminin fiziki işə tez uyğunlaşmasına, işdən sonra orqanizmin fiziki qüvvəsinin az vaxtda bərpa olunmasına kömək edir.

Orqanizmin sümük, əzələ və digər sistemlərini əhatə edən mühüm dəyişikliklər bədən tərbiyəsi ilə məşğul olanın fiziki inkişafında öz əksini tapır. Pisixi sfera da bu təsirdən kənarda qalmır, insanın əqli qabiliyyətləri bir sıra hallarda öz hərəkətlərini dərinlən düşünməyi, hafizənin, diqqətin, iradənin, inadlığın, qavramanın və i.ə. lazımi səviyyədə olmasını tələb edir. Fiziki hərəkətlərlə müntəzəm məşğul olmağın təsiri nəticəsində insanın əsəb pisixi sferasının bu və digər keyfiyyətləri inkişaf edir və təkmilləşir.

Bədən tərbiyəsi təsiri ilə orqanizmdə müşahidə olunan müsbət dəyişikliklər onun ümumən möhkəmlənməsində, daxili və xarici mühitün mənfi, xoşagəlməz amillərinə qarşı orqanizmin sabitliyinin artmasında təzhür edir. Fiziki hərəkətlərlə məşğul olmağın təsiri nəticəsində orqanizmin bəzi zəhərli maddələrə qarşı sabitliyi xeyli artır. Bundan başqa fiziki məşqlər əmək qabiliyyətinin sabitliyini də təmin edir.

X.Hufelandın söylədiyi kimi, «Böyük alimlər və filosoflar unutmurdular ki, ruhun məşqləri bədənə məşqləri ilə həmişə bərabər məzmununda olmalıdır». Əqli fəaliyyətin yaxşılaşması üçün fiziki hərəkətlərinin əhəmiyyəti bir çox görkəmli alimlər də qeyd etmişlər.

Bədən tərbiyəsi və idman tənəffüs üzüvlərinə də yaxşı təsir edir. Fiziki-əzələ işi tənəffüs üzüvlərinə yüksək tələblər verir, ağ ciyər ventilyasiyasını, yəni bir dəqiqədə ağ ciyərdən keçən havanın miqdarını artırır. Çox işləyən orqanizmi oksigenlə təmin etmək üçün tənəffüsün sürəti artır və o, daha da dərin olur.

İdman məşqlərinin təsiri altında qaz mübadiləsi şiddətlənir, idmançının ağ ciyərindən keçən havanın miqdarı çoxalır, yəni udulmuş oksigenin və ifraz edilmiş karbon qazı-

nın həcmi artır. Sakit halda ağ ciyər ventilyasiyası bir dəqiqədə orta hesabla 6-7 litr, gərgin yürüşdə yaxud üzən zaman o, 120-130 litr və daha artıq olur.

Müntəzəm idman məşqləri nəticəsində tənəffüs prosesi daha da təkmilləşib oksidləşmənin yaxşılaşmasına səbəb olur. Tənəffüsün dərinləşməsi ağ ciyər ventilyasiyasını artırır. Tənəffüsün sürəti azalır, bu da tənəffüs əzələlərini qüvvətləndirir və möhkəmləndirir. Döş qəfəsinin hərəkətliyi artır. Təkmilləşmiş tənəffüs qan dövrəsinə da yaxşı təsir göstərir.

Müntəzəm olaraq bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olduqda dayaq-hərəkət üzvləri-əzələlər, sümüklər, oynaq, bağlarda, habelə insanın xarici formasında böyük dəyişikliklər əmələ gəlir.

Sümük və bağ toxumaları möhkəmlənir, oynaqlarda hərəkət amplitudası artır. Əzələlərdə maddələr mübadiləsinin artması ilə əlaqədar olaraq, əzələlərin həcmi və kütləsi artır. Burada əzələlərin qüvvəsi və yığılma sürəti, elastikliyi, dartılma qabiliyyəti inkişaf edir.

Bu qısa xülasədən göründüyü kimi, fiziki hərəkətlərlə məşğul olub, xoşagəlməz amillərə qarşı orqanizmin sabitliyini yüksəltmək böyük ictimai sağlamlaşdırma əhəmiyyətinə malikdir. Bədən tərbiyəsi vasitəsiylə ən ciddi xəstəlikləri müalicə edir, zəif orqanizmləri möhkəmləndirir, fiziki qüsurları düzəldir, qocaları və cavanları mətinləşdirir.

BƏDƏN TƏRBIYƏSİ VƏ UZUN ÖMÜR

Ən yeni baxışlara görə belə hesab olunmuşdur ki, orqanizm qocalan zaman onun funksiyalarının sadəcə olaraq solması, yaxud sönməsi baş vermir, onun fəaliyyətinin keyfiyyətə yeni səviyyəsi əmələ gəlir ki, bu da yeni uyğunlaşma mexanizmlərinin təzəhürünü özündə birləşdirir.

Uyğunlaşma mexanizmlərindən - qocalan orqanizmin bu potensial bioloji qüvvəsindən istifadə edilməsi uzun ömür uğrunda mübarizədə təbət qarşısında yeni yollar açır.

Faktlar göstərir ki, vaxtsız qocalma zamanı inkişaf etməkdə olan funksional və morfoloji dəyişikliklər fiziki məşqlərin təsiri nəticəsində öz gedisini ləngidir.

Bir sıra tədqiqatçıların fikrincə düzgün gigeyna rejiminə uyğun olaraq fiziki hərəkətlərlə müntəzəm surətdə məşğul olmaq toxumaların degenerasiyası prosesinin artmasını heçə çıxara bilər və orqanizmin qocalma prosesini ləngidər.

Orta və qoca yaşlı şəxslərin rejimində fiziki məşqlərdən istifadə edilməsi təcrübəsi sübut edir ki, bədən tərbiyəsi ilə müntəzəm məşğul olmaq, sağlamlığın möhkəmləndirilməsinə keyli dərəcədə təsir göstərir, məşğul olanların düzgünlüyünü artırır, ayrı-ayrı əzələlərin və sistemlərinin keyfiyyət dəyişikliklərini inkişaf etdirir.

Bədən tərbiyəsi ilə müntəzəm məşğul olmaq nəticəsində yaşlı şəxslərin ürək-damar sistemi vəziyyətində funksional yaxşılaşma özünü ürək fəaliyyətinin ahəngdar olmasında, miokardın sıxılma qüvvəsinin artmasında, onun qan təchizatının yaxşılaşmasında, onun mübadilə proseslərinin güclənməsində, maddələr mübadiləsi məhsullarının daha sürətlə ifrazında, arterial təziqin (xüsusən hipertonik vəziyyətdə olan hallarda) azalmasında parlaq surətdə özünü göstərir.

Coxlu məlumatlara əsasən demək olar ki, ürəyin bütün funksiyalarının yüksək səviyyədə saxlamaq üçün fiziki məşqlər ən təsirli vasitədir. İdmanla məşğul olmaq ürək əzələlərinin sıxılma gücünü artırır. Oyanma funksiyasını yaxşılaşdırır, ürəyi daha davamlı edir, onda istirahət və bərpa prosesinin yaxşı keçməsinin təmin edir.

Qocalıqda əzələlərdə müşahidə olunan həyat qabiliyyətini itirmə (atrofiya) prosesləri fiziki məşqlərin təsirindən

əks inkişafa məruz qalır, əzələlərin həcmi böyüyür, onlar daha cavan yaş üçün xas olan keyfiyyətlər kəsb edir, tonus və əzələlərin elastikliyi artır, onların gücünü çoxalır.

Bir çox müəlliflərin verdikləri məlumatlara görə mün-təzəm surətdə fiziki hərəkətlərlə məşğul olan orta və yaşı ötmüş şəxslərin böyük əksəriyyətində əhval-ruhiyyənin yaxşılaşması, yorğunluğun aradan qaldırılması, yuxunun yaxşılaşması, gümrahlıq və s. nəzərə çarır.

Deməli, yaş bədən tərbiyəsi ilə məşğul olmaq üçün mane ola bilməz. Bu işin əhəmiyyətini başa düşmək, öz sağlam-lığını möhkəmləndirməyi arzu etmək bütün qüvvəni əsirgə-məmək, yaşıdan aslı olmayaraq bədən tərbiyəsi ilə mün-təzəm məşğul olmaq və tənbəlliyi bir kənara atmaq lazımdır. Funksional imkanlarından, orqanizimlərinin fiziki hazırlıq dərəcəsindən aslı olaraq hamı bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul ola bilər.

Yaşlı adamların bədən tərbiyəsi prosesində həll edilən əsas məsələlər bunlardır: 1. Sağlamlığın möhkəmləndirilməsi, vaxtsız (patoloji) qocalmanın qarşısını alınması, qocalığın uzaqlaşdırılması, orqanizmin funksiya imkanları dairəsinin genişləndirilməsi, itən hərəkət keyfiyyətlərinin qarşısının alınması; 2. Xarici mühitin daim dəyişilən şəra-itinə, əlverişli olmayan həyat hadisələrinə uyğunlaşmaq üçün ən zəruri olan köhnə hərəkət vərdislərinin və bacarı-ğın bərpa olunması və yenilərinə yiyələnməsi; 3. Yaşlı adamlarda öz gücünə, bir ictimai şəxsiyyət olmaq etibarını özünün dəyərli olmasına möhkəm inam yaradılması və beləliklə, onun psixi fəaliyyətinin bütün cəhətlərinin yaxşılaşdırılması.

Bu vəzifələrdən göründüyü kimi, yaşlı adamların bədən tərbiyəsinin əsasını ümumi gigeyna amilləri təşkil edir, bununla əlaqədar olaraq, fiziki hərəkətlərlə məşğələlərin təşkili formalarının müxtəlifləşdirmək lazımdır.

Hazırda ən geniş yayılmış formaları bunlardır: ümumi fiziki hazırlıq qrupları, sağlamlıq qrupları, müstəqil məş-ğələlər, səhər gigeyna gimnastikası, yürüş və gəzinti, tu-rizm; digər formalar sırasında idman bölmələrində məşq-ləri, balıq ovunu, çimməyi və üzməyi, velisoped yürüşünü, xizək yürüşünü və i.ə. göstərmək olar.

İdman keçmişdən gələcəyə

II FƏSİL

OLİMPIYA TARİXİ

Qədim Yunanıstanda hələ 28 əsr bundan əvvəl kimin daha güclü, çevik və cəldə olduğunu aşkara çıxarmaq üçün atletlərin yarışı keçirilirmiş. Bu oyunlar müxtəlif yarışlardan ibarət idi və bayram zamanları Yunanıstanın müxtəlif yerlərində Olimpiyada, Delfi və Korinf bərzəxində keçirilirdi. Ən böyük və məşhur idman yarışları isə Olimpiya şəhərində keçirildiyi üçün bu oyunlar Olimpiya Oyunları adlanırdı.

İlk Olimpiyada bizim eradan əvvəl 776-cı ildə qədim Yunanıstanda Pelopennes yarımadasındakı Olimp şəhərində keçirilib. Onun əsasını tanrılar tanrısı Zevsin göstərişi ilə yarı insan-yarı tanrı Herakl qoymuşdur. Rəvayətə görə Herakl həm Yunanıstanda idman yarışlarının keçirilməsi üçün birinci stadionu tikmiş, həm də qaçış üzrə ilk olimpiyonik (olimpiya çempionu) olmuşdur. Olimpiya oyunları yunanıstanda böyük bir bayram sayılırdı və 1417 gündən bir, yəni dörd ildən bir keçirilirmiş. Bu yarışlarda iştirak etmək istəyənlər yarışdan bir il əvvəl xüsusi siyahılara yazılırdılar. Hətta məktəblərdə də yarış üçün xüsusi hazırlıqlar aparılırdı.

Olimpiya oyunlarının təntənəli açılışına yunan aləminin müxtəlif yerlərindən çoxlu xalq axışb gəlirdi. Bütün yunan dövlətləri bu oyunlara öz elçi və nümayəndələrini göndərirdilər. Oyunlar müddətində ayrı-ayrı dövlətlər arasındakı çekişmələr və hətta müharibələr dayandırılırdı. Təntənəli oyunlar müddətində «müqəddəs barışıq» deyilən bir vaxt qoyulurdu. Bunların hamısı yunanların keçirilən Olimpiya oyunlarına verilən dəyərdən irəli gəlirdi. Əvvəllər

olimpiyaçılar yalnız qaçışın sürətinə görə yarışmışlar. Lakin illər keçdikcə Olimpiya Oyunları yarışlarının proqramına həmçinin pentatlon (beşnövcülük: qaçmaq, nizə və disk tullamaq, uzununa tullamaq, güləşmə), yumruq döyüşü, ikitəkərli arabalarda yürüşdə daxil edilir. Qaliblər isə ömürlük vergidən və yüksək əmək haqqı ilə bərabər başlarına zeytun budağından hörülmüş çələng qoyularaq yarınsan-yarı tanrı statusuna da layiq görülmüşlər. Buna görə də çox vaxt onların heykəlləri qoyulardı. Yunanların adətində görə, Olimpiya oyunları günlərində hətta müharibəər dayandırılırdı. Olimpiya bayramlarında incəsənət müsabiqələri də keçirilirmiş, məsələn, şairlər Olimpiya oyunlarının şərəfinə qoşduqları şerləri və himnləri oxuyar, natiqlər qalibləri tərifləyərmişlər. Yunanlar Olimpiya oyunlarına o dərəcə böyük əhəmiyyət verirdilər ki, il hesabını da ilk oyunlardan başlayaraq hesablaardılar. Lakin eramızdan əvvəl 146-cı ildə Roma inperiyasının təsiri altında düşən Yunanıstan müstəqiliini itirir. Xristianlığın Roma inperiyasının dövlət dininə çevrilməsi müqəddəs, çoxəsirlik tarixə malik olan Olimpiya oyunlarının süqutu ilə nəticələnir.

Eramızın 393-cü ilində keçirilmiş Olimpiya oyunları çoxəsirlik oyunların sonuncusu olub. Belə ki, 393-cü ildə Roma inperatoru Feodosinin qərarı ilə Olimpiada turnirləri ləğv edilir. Bunun nəticəsində Olimpiada yarışları unudulmağa başlamış və olimpiadaları xatırladan abidələr demək olar ki, tamamiylə silinmişdi. Nəhayət 1875-ci ildə alman arxeoloqu Ernest Kertis qədim tikililərin özəyini üzə çıxartdı. Bu səbəbələdə 1894-cü ildə baron Pyer de Kuber-ten olimpiada turnirlərini yenidən bərpa etməyi təklif etdi. Həman dövrdə də Beynəlxalq Olimpiya Komitəsi yaradıldı. 1924-cü ildə isə ilk dəfə olimpiadaların devizi yarandı «Daha sürətli, daha hündür, daha güclü!»

Müasir Olimpiya Oyunlarının tarixi XIX əsrin axırlarından başlanır. 1896-cı ildə Afina şəhərində antik Olimpiya-

dalarının nümunəsi əsasında çox böyük beynəlxalq idman yarışları keçirilirdi. O vaxtdan hər dörd ildən bir Olimpiya Oyunları keçirilir. Yalnız 1916, 1940 və 1944-cü illərdə müharibə ilə əlaqədar olaraq yarışma təxirə salınmışdı.

Yay Olimpiya Oyunlarının proqramına ən kütləvi yayılmış idman növləri-yüngül atletika, üzgüçülük, gimnastika, basketbol, boks, səbəst və klassik güləş, velosiped idmanı, voleybol, avarçəkmə idmanı, atçılıq idmanı, müasir beşnövcülük, ağır atletika, futbol, ot üzərində hokkey və başqaları daxildir. Yay Olimpiya oyunlarına aid ilk yarışlar 1896-cı il aprel 5-də Yunanıstanın Afina şəhərində keçirilib. Burada 13 ölkənin 311 idmançısı medallar uğrunda mübarizə aparıb. İndiyədək sayca 27-ci Yay Olimpiya oyunları keçirilib (Olimpiya oyunlarının keçirilmədiyi hallarda da olimpidaya nömrə verilir). 1924-cü ildən isə Ağ Olimpiada adlanan Qış Olimpiya Oyunları keçirilir. Onun proqramına xizəksürmə idmanı, konki ilə qaçmaq, biaton, fiqurlu sürüşmə, şaybalı hokkey və s. daxildir. «Ağ Olimpiya» adlanan ilk yarışlar 1924-cü ildə fransanın Şamoni şəhərində keçirilib. Burada 16 ölkənin 293 idmançısı medallar uğrunda mübarizə aparıb. İndiyədək sayca 20-ci Qış Olimpiya oyunları keçirilib.

Bizim dövrümüzdə Olimpiya Oyunları əsl idman bayramına çevrilmişdir. Bu oyunlarda dünya ölkələrinin əksəriyyətinin ən yaxşı idmançıları iştirak edirlər. Olimpiya oyunları müxtəlif vaxtlarda Avropa, Amerika, Asiya və Avstraliyanın ayrı-ayrı şəhərində keçirilmişdir. Antik Olimpiadaları xatırlamaq üçün növbəti oyunlar başlanan gün Olimpiya Oyunlarının keçirildiyi baş stadionda olimpiya məşəli yandırılır.

Azərbaycanın bir sıra idmançıları da Olimpiya oyunlarında müvəffəqiyyətlə çıxış edirlər.

OLİMPIYA MƏŞƏLİ

Olimpiya oyunlarında qaldırılan bayraqlarla yanaşı, açılış günü stadionda yandırılan alov da yadda qalır. Məşəlin əldən ələ keçməsinin maraqlı tarixiyyəti vardır. Rəvayətə görə insanlar alovun nə olduğunu bilmirdilər. Buna görə də Protomey Hefesdən alovu oğurlayıb insanlara verir və buna görə də onu Zevs cəzalandırır. Onu qafqazda bir dağa zəncirlətdirir. Qartala əmr edir ki, Protomeyin böyrəklərini dimdikləməklə ona əzab versin. Ənənəyə görə, bu alov Yunanistanın Afina şəhəri yaxınlığında yerləşən Olimpiya məbəbindən götürülür. Bundan sonra xüsusi seçilən oğlan və qızlar bu məşəli Olimpiya oyunları keçirilən şəhərə doğru qaça-qaça bir-birlərinə ötürürlər. Son anda məşəl adlı-sanlı bir idmançıya verilir, o, stadionda daxil olub, Olimpiya oyunlarının məşəlini yandırır. Bu məşəl yarışların açılışından bağlanışına qədər yanır.

İlk Olimpiya Oyunları zamanı stadionda məşəli əsasən kişi idmançı yandırır. Qadın idmançıları arasında ilk dəfə bu şərəfə 1968-ci ildə Meksikada keçirilən Olimpiyada Meksikalı enriketta Basilio Sotelo layiq görülmüşdür. Maraqlıdır ki, BOK rəhbərliyi məşəli əlində tutan idmançını seçəndə əsasən onun ad-sanına, qazandığı uğurlara və yaraşıqlı olmasına fikir verir. Ancaq 1958-ci ildə Melburn Olimpiadasında məşəli 18 yaşlı, heç kimin tanımadığı avstralyalı Ronald Klark yandırdı. Səkkiz il sonra Tokioda isə məşəli yandırmaq hüququ Yaponiyanın Xirosima şəhərinə atom bombası düşən gün anadan olmuş İosinori Sakaiyə verilmişdi.

OLİMPIYA ANDI

«Bütün idmançılar adından mən Olimpiya Oyunlarında idman qanunlarına hörmət edib, əsl idman ruhunda və ko-

mandalarımın uğurunu düşünərək çıxış edəcəyimizə and içirəm!»). İlk dəfə 1920-ci ildə Antverpində keçirilən Olimpiyada yerli qılıncoyanadan Viktor Buan bu andı söyləmişdi. Və həmin vaxtdan indiyədək hər Olimpiya oyunlarında bir idmançı bu yarışların təmiz qanunlarla keçirəcəyinə and içir.

1968-ci ildə Meksikada keçirilən Olimpiyada idmançılarla yanaşı, hakimlər də ilk dəfə and içir. Onun məzmunu belədir: «Hakimlərin adından mən Olimpiya yarışlarının bitərəf keçirəcəyinə və yarışların qanunlarına hörmət ediləcəyinə and içirəm»).

Onu da əlavə edək ki, Olimpiya Oyunlarını yarışların keçirildiyi ölkə priztenti açır və «Mən ... nömrəli Olimpiyadanı açıq elan edirəm», - deyərək nitqini tamamlayır.

Dörd illiyin ən əsas yarışını beynəlxalq Olimpiya komitəsinin priztenti bağlayır. 1952-ci il Helsinkidə keçirilən Olimpiya Oyunlarından sonra yeni bir ənənə yarandı. Yarışbağlı elan edilən kimi stadionda olan tabloda «Əlvida, Helsinki, Melburn bizi gözləyir» sözləri yazıldı.

OLİMPIYA BAYRAĞI

Hər bir Olimpiya Oyununun açılışı keçirilən stadionda hava və Beynəlxalq Olimpiya Komitəsinin (BOK) bayrağı qaldırılır. Ağ rəngli bu bayraqda dünyanın beş qitənin rəmzi rənglərində - mavi (Avropa), sarı (Asiya), yaşıl (Avstraliya), qırmızı (Amerika) və qara (Afrika) olan bir-birinə keçirilmiş dairələr təsvir olunub. Bu 5 dairə dünyanın birliyini təmsil edir. Bu çəmbərlər müasir dövüdə yaranmış simvol deyil, o da qədim köklərə malikdir. Onu müasir Olimpiya oyunlarının banisi sayılan Pyer Kuberten adlı şəxs Delf məbəbində axtarıb çıxarmışdı. Bu 5 çəmbərlərlə bəzədilmiş bayraq ilk dəfə 1920-ci ildə Belçikanın Antverp şəhərində keçirilən Olimpiya Oyunlarında qaldırılıb. Məhz o

vaxtdan etibarən, ənənəyə görə, əvvəlki Olimpiya oyunlarının keçirildiyi şəhərin nümayəndəsi bayrağı BOK prezidentinə təqdim edir. Beynəlxalq Olimpiya Komitəsinin rəhbəri isə bayrağı yeni Olimpiyada keçiriləcək şəhərin merinə təhvil verir. Bu ənənə o vaxtdan indiyədək saxlanılıb. Onu da əlavə edək ki, yarışların açılışından sonuna qədər Olimpiya bayrağı stadionda dalğalanır. Olimpiya oyunları başa çatandan sonra isə bayraq şəhərin merində dörd il ərzində saxlanılır. Olimpiya bayrağı ideyasını 1913-cü ildə BOK prezidenti Pyer de Kulberten vermişdir.

OLİMPIYA MEDALLARI

Olimpiya Oyunlarında and, bayraq və məşəllə yanaşı, medallar da böyük məna kəsb edir. İlk belə medalı 1896-cı ildə Afinada keçirilən yarışda ameriyalı yüngülətlət Ceyms Brendon Konnoli qazanıb. Üç təkanla tullanışda 13,71 metr nəticəylə birinci olan Ceymsin adi tarixə düşüb.

Qadınlar arasındca isə ilk medalı 1900-cü ildə Parisdə amerikalı tennisçi Şeyla Kuper qazanıb. Onu da əlavə edək ki, ilk Olimpiyalardan indiyəcən kişi və qadın yarışlarında medalların sayı eyni deyil. Kişilər bir qədər çox medal əldə ediblər.

OLİMPIYA REKORDLARI

İdmanın «şah»ı hesab olunan Olimpiya oyunları özünün rekordları ilə də yadda qalıb. Çoxları hesab edirlər ki, burada ancaq cavanlar iştirak edə və medal qazana bilərlər. Lakin 1972-ci ildə Almaniyanın Münhen şəhərində keçirilən Olimpiya Oyunlarında iştirak edən ingiltərəli Xilda Lorna Consonun ... 70 yaşı olub. Bu yaşa baxmayaraq, Xilda atıcılıq idmanının çıxışetmə növündə böyük məharəti göstərir.

Kişilər arasında ən yaşlı Olimpiya iştirakçısı isə İsveçrəli Oskar Svan olub. O, 1920-ci ildə Stokholmda keçirilən Yay Olimpiyadasında 73 yaşında güllə atıcılığı proqramında iştirak edib. Maraqlıdır ki, Oskar svan dörd il sonra Parisdə keçirilən Olimpiya Oyunlarına hazırlaşmış, ancaq xəstələnir. Məhz Svan Olimpiya Oyunlarının tarixində ən yaşlı qalib olmuşdur. O, 1908-ci ildə 61 yaşında iki qızıl medal qazanmışdır.

Olimpiya tarixinə Norveç gəmisürəni (yaxtsmen) maqnus Konovun adı da daxil olub. O, 40 il ərzində - 1908, 1912, 1920, 1936 və 1948-ci illərdə keçirilən beş Olimpiya oyununda iştirak edib, iki qızıl və bir gümüş medal qazanıb.

Məşhur macar qılıncoynadanı Aldar Qereviç isə altı Olimpiya oyununda medallara layiq görülüb. O, 1932-60 - cı illərdə keçirilən oyunlarda 7 qızıl, 1 gümüş və 2 bürünc medal qazanıb.

AĞIR ATLETİKA

Hələ ibidai icma vaxtı insan ağır daşları qaldırır, yeri şumlayır və özünə yem tapmaqla məşğul olurdu. Yəqin ki, o vaxtdan insanlar arasında pəhləvanlar hörmət qazanmışlar. Ağır atletika idmanında isə daşlar ştanqla əvəz olunmuşdur. Burada idmançı üçün güc hələ başlıca şərt deyil. Ağır atletika üzrə yarışlarda ştanqçı gücdən əlavə, hərəkətləri kəskin və bir-biri ilə əlaqəli yerinə yetirməlidir.

Ağır atletikada idmançılar iki proqram üzrə çıxış edirlər. Bu, tədricən və təkanla qaldırmadır. Birinci proqramda idmançı ştanqı əvvəlcə yerdən sinəsinə qaldırır, sonra qollarını açaraq ağırlığı başı üzərinə qaldırır. Bütün bunları o, yalnız əzələlərinin gücü ilə etməlidir. Bu zaman idmançı azca çöməlib, bədəni ilə yorulmuş qollarına kömək edərsə, hakimlər işıq yandırır bu hərəkəti hesaba almayacaqlar.

Təkanla qaldırma da iki hərəkətdən ibarətdir: idmançı çöməlib, ştanqı birdən-birə birnəfəsə başı üzərinə qaldırır, yalnız bundan sonra qalxıb düzəlir. Qüvvət və sərtliyin belə birləşməsi idmançıya iki növlü mübarizənin ümumi hərəkətlərini də çox böyük bir çəkini qaldırmaq imkanı verir. Əlavə edək ki, yarışda birinci yerə çıxmaq üçün ştanqçı ağır atletikanın iki növünün ümumi hesabında daha çox çəki qaldırmalıdır.

Beynəlxalq Fedarasiyası 1940-cı ildə yaramışdır. Ağır atletika Olimpiya oyunlarına isə ilk dəfə 1896-cı ildə daxil edilmişdir. Ancaq o vaxtlar yarışlar başqa qaydalar üzrə keçirilmişdir. Qalib gəlmək üçün idmançı ştanqı bir, sonra iki əli ilə qaldırma idi. Maraqlısı budur ki, çıxış edənlərin hamısı eyni çəkiddə yarışmışdı. İllər keçəndən sonra qanunlar indiki hala salınıb və indi idmançılar bir yox, on çəki dərəcəsi üzrə yarışirlər.

Azərbaycan ağır atletikası tarixində ən böyük uğur 1997-ci ildə Tailanda keçirilən dünya çempionatında qazanılmışdır. 64 kq çəkiddə çıxış edən Asif Məlikov üçüncü yeri tutaraq bürünc medala layiq görülmüşdür.

YÜNGÜL ATLETİKA

Yüngül atletika idmanın ən qədim və geniş yayılmış növü hesab edilir. Arxeoloji, ədəbi və başqa qaynaqlar göstərir ki, hələ qədim Misirdə və digər yerlərdə qaçış yarışları keçirilmişdir. Disk tullama ilə isə üç min il bundan əvvəl məşğul olmuşlar. Qədim Olimpiya oyunlarında qaçış, uzununa tullanma və tullanma yarışları keçirilmişdir.

Yüngül atletika bu gün bizim gördüyümüz şəkildə XIX əsrdən etibarən inkişaf etməyə başlamışdır. Qədimlərdə olduğu kimi, o inidə də Olimpiya Oyunlarının ən əsas idman növüdür. Bir çox ölkələrdə idmanın bu növü (yunanca «atlesis»-mübarizə) adlanır. Lakin artıq XIX əsrdən Avro-

panın bir çox ölkələrində yüngül atletika adı işlədilməyə başlanıb. Qeyd edək ki, atletikaya qaçış, idman yerışı və tullanma daxildir.

GİMNASTİKA

Güc və çevikliyin, hərəkət gözəlliyinin inkişaf etdirilməsi üçün gimnastika əvəzədləməkdir. «Gimnastika» termini b.e.ə. təxminən V əsrdə qədim Yunanıstanda təhsil, hərbi və sağlamlıq üçün kompleks hərəkətləri ifadə edirdi.

Gimnastikanın tarixi kökləri çox qədimlərə gedib çıxır. Hələ üç min il bundan əvvəl qədim Misirdə müxtəlif gimnastika hərəkətləri ilə məşğul olmuşlar. Qədim yunanlar belə hesab edirlər ki, gimnastika bədənəçeviklik, cəldlik, qədd-qamət, gözəllik verir, insana igidlik və nəciblik hissləri aşılaraq. Yunanlar gimnastik hərəkətlərdən fiziki inkişaf üçün deyil, həm də hərbiçilərin yetişdirilməsində də istifadə edirdilər. Qədim Romada isə legionerləri döyüşə hazırlayarkən onlara dəstəli atlar və xüsusi tirlərlə təlim keçirdilər. Qladiatorlar məktəblərində gimnastika qladiatorun çevikliyi və dözümlüyünün yüksəldilməsində əvəzədləməz rol oynayırdı.

İntibah dövründə humanistlər gənclərin fiziki tərbiyəsi və hərtərəfli inkişafında gimnastika böyük əhəmiyyət verirdilər. 16-cı əsrdə gimnastika üzrə görkəmli mütəxəssis İ.Merkurialis «Gimnastika incəsənəti haqqında» əsərini nəşr etdirmişdi.

Gimnastikanın inkişafında ən yüksək təcrübi və nəzəri biliklərin əsasını alman pedaqoqu Fit (1763-1836) və F.Quts-Muts (1759-1839) qoyublar. Onlar gimnastik hərəkətlərin biomexanikası haqqında təsəvvürlər, alətlərlə gimnastik hərəkətlər metodikasının işlənilib hazırlanmasına öz layiqli tövhələrini vermişlər.

İsveç gimnastikasının əsasını qoymuş ata və oğul P.Q.linq (1776-1839) və Y.Linq (1820-1886) gimnastikaya yeni alətlərmüxtəlif ölçülü nərdivan və tir daxil edirlər, təmrinləri anatomik əlamətlərinə görə təsnifatlaşdırırlar.

İdman gimnasitikasının sürətli inkişafı təşkilatlanma ilə nəticələnib. 1881-ci ildə Beynəlxalq Gimnastika Federasiyası (FİG) yaradılıb. Beş ildən sonra, yəni 1896-cı ildə Afinada keçirilən ilk Olimpiya oyunlarının proqramına salınan idman növləri arasında idman gimnastikası da yer alıb.

İdman gimnasitikası üzrə ilk dünya çempionatı FİQ-in əsasını qoymuş belçikalı N.C.Kuperusun təşəbbüsü ilə 1903-cü ildən 1913-cü ilə qədər dünya çempionatları iki ildən bir, 1922-ci ildən çempioanatlarının yenidən iki ildən bir keçirilməsi haqqında qərar qəbul edib.

Qadınlar ilk dəfə dünya çempionatlarında 1938-ci ildən iştirak etməyə başlayıblar. Avropa çempionatı isə 1969-cu ildən etibarən düzənlənir.

İdman gimnastikası Azərbaycanda keçən əsrin 30-cu illərindən etibarən inkişaf etməyə başlayıb. 1939-cu ildə Bakıda ilk respublika çempionatları keçirilib. 50-ci illərin sonundan etibarə isə Azərbaycanda güclü idman gimnastikaları nəslə yetişib. Tofiq Mehtiyev, Dimitri Filonov, Kamal Abdullayev, Çingiz Şamilov, Kamran Fərzəliyev və Vaqif Fərzəliyev, Natalya Abdinova (Şetinkina), Raisa Timinova kimi gimnastlar Azərbaycanın idman şərəfini müxtəlif beynəlxalq turnirlərdə layiqincə qoruyublar. Azərbaycanın idman tarixində ən böyük nəticəni Valerii Velenski göstərib. 1992-ci il Olimpiya Oyunlarında o, MDB komandasının heyətində qızıl, şəxsi hesabda-növlərin birində isə bürünc medal qazanıb.

AKROBATİKA

Akrobatika çox qədim idman növüdür. Akrobatik hərəkətlərin motivləri antik dövrdəki qədim Yunan poemaları «İliada» və «Odissey»da da öz əksini tapıb. Qədim Yunan teatrlarında Aristofanın komedyası göstərilən zaman (bizim eradan əvvəl IV əsrdə), fasilələrdə akrobatik elementlərdən ibarət məzhəkli nömrələr göstərilirmiş. «Akrobat» termini yunanca «Akrobates» sözündən əmələ gəlmiş «yuxarı qalxan» mənasını verir.

1573-cü ildə fiziki tərbiyədə akrobatika hərəkətlərinin icrasını göstərən ilk kitab İ.Merkurialis tərəfindən yazılıb. XIX əsrdə idmanın inkişafı və akrobatika hərəkətlərinin yeni növlərinin meydana çıxması idman hərəkətlərinin bir hissəsini təşkil edib.

Qədim idman növü olmasına baxmayaraq, akrobatika (akrobatika tullanmaları) sərbəst növ kimi, yalnız bir dəfə, 1932-ci ildə Los-Ancelesdə (ABŞ) keçirilən X Olimpiya oyunlarının proqramına daxil edilib.

1973-cü ildə Moskvada 10 ölkənin (Bolqarıstan, İngiltərə, Macarıstan, Almaniya Demokratik Respublikası, Kub, Polşa, SSRİ, ABŞ, Almaniya Federativ Respublikası və Yuqoslaviya) iştirakı ilə Beynəlxalq idman Akrobatika Federasiyası (BİAF) yaradılıb, onun əsasnaməsi və yarış qaydaları təsdiq edilib. BİAF-in birinci prezidenti Stoil Satirov (Bolqarıstan) seçilib. İlk dünya çempionatı 1974-cü ildə Moskva şəhərində keçirilib.

Azərbaycanda akrobatikanın yaranma və inkişaf tarixi 1920-30-cu illərə təsadüf edir. Bu illərdə Q.Səfərov, Q.Becanov, Y.Yurfeld, D.Dvoryankin, İ.Kiselyov və H.Ağayev Azərbaycanda akrobatikasının idman növü kimi inkişafında mühüm rol oynayıblar.

1936-cı ildə Bakıda birinci qeyri-rəsmi yarış keçirilib və bu yarışın proqramına ancaq kişilərin qurup halında hərə-

kətləri daxil edilib. Bundan sonra, Azərbaycan akrobatları ümumittifaq yarışlarında iştirak etməyə başlayıblar. 1960-1990-cı illərdə akrobatlarımız ümumittifaq və beynəlxalq yarışlarda mühüm nailiyyətlər əldə ediblər.

Azərbaycan İdman Akrobatik Federasiyası 1993-cü ildə Beynəlxalq İdman Akrobatika Federasiyasına üzv qəbul edilib və həmin ildən idmançılarımız Avropa və dünya çempionatlarında iştirak etmək imkanı əldə ediblər.

1993-cü ildə Moskva şəhərində keçirilən gənclər arasında çıxış edən Azərbaycan akrobatları Elşən Seyfullayev, Elxan Şahbazzadə, Valeriy və Aleksandr Liçkin qardaşları kişilərin qurup hərəkətlərində mütləq çempion adını qazanıblar. Digər akrobatlar A.Mustafayev və S.Cəbrayilov kişilərin Qoşa hərəkətlərində Avropa və dünya çempionatlarında mükafata layiq görülmüblər.

Ümumiyyətlə, 1993-2003-cü illərdə akrobatlarımız avropa və dünya çempionatlarında 5 qızıl, 4 gümüş, 4 bürünc medal qazanıblar.

QAÇIS

Ən qədim və geniş yayılmış idman növlərindən biri qaçışdır. Qaçış növlərindən olan Marafon qaçışının isə maraqlı tarixi vardır. E.ə. 490-cı ildə Marafon kəndi yaxınlığındakı döyüşdə yunanlar farslar üzərində qələbə çalırlar. Yunan sərkədəsi Miltiad bu şad xəbəri afinaya çatdırmaq üçün bir qasid göndərir. Bu qasid onun ən yaxşı döyüşçülərindən biri olan Fedinsk idi. Miltiad ona əmr edir ki, o bütün yolu dayanmadan qaçsın. Qasid Afinaya çatır, «Sevinin, qələbə çaldıq» deyə qışqırır və elə oradaca yıxılaraq ölür. Onun ürəyi bu cür fiziki gərginliyə hazır deyilmiş. Xüsusi məşq keçmiş idmançı isə bundan da artıq məsafəyə qaça bilər.

1896-cı ildə Olimpiya Oyunları yenidən keçirilməyə başlayanda bu oyunların proqramına marafon qaçışını da daxil edirlər. Afinadakı bu I oyunlar zamanı marafonçular əfsanəvi qasidin marafondan Afinaya qədər qət etdiyi yol uzunluğunda (40,2 km) məsafəyə qaçırırlar. Lakin zaman keçdikcə marafon qaçışının məsafəsi 42 km 195 m-ə qədər artırılır.

Azərbaycan idmançıları 3 dəfə Olimpiya Oyunlarının mükafatçıları olublar. 1956 və 1960-cı illərdə Yuri Konovalov, 1972-ci ildə isə Aleksandr Kornelyuk 100 metrə qaçışın daha bir növü olan estafet qaçışında gümüş mükafata layiq görülmüblər.

FUTBOL

23 oktyabr 1963-cü ildə Londonda qeyri-adi bir futbol matçı keçirildi. Dünyanın yığma kosmandası oynayırdı. «Əsrin matçı» adını almış bu oyunu televiziya bütünü dünya dünya göstərirdi. Futbolun yüzillik yubileyi bu cür qeyd edilirdi. Oyunun Londonda keçirilməsinin və komandalardan birinin İngiltərənin yığma kosmandası (yeri gəlmişkən, o da qələbə çaldı -2:1) olmasının izahı sadədir: futbolun vətəni İngiltərə sayılır. Lakin futbolun vətəni İngiltərə sayılsada, tarixdən bilir ki, hələ 2 min bundan əvvəl bir çox ölkələr «öz» futbollərini oynarmışlar.

Eramızdan əvvəl 55-ci ildə Britanyanı fəth edən Yuli Sezarın Roma legionrləri özləri ilə futbolun «xarpastum» aldı növünü gətirmişlər. Lakin, Coffri Qrinin yazdığı «Futbolun tarixi»nə əsasən çində futbol hələ eramızdan əvvəl IV və III əsrdə oynayarmışlar və futbol Çində hərbi hazırlığın bir hissəsi hesab edilirmiş. Xan sülaləsinin tarixində eramızdan əvvəl 206-cı ildən eramızın 25-ci ilinə qədər («çju-ke-çju-ayaqla vurmaq, ke-isə üfürülmüş dəri top deməkdir») oyunundan bəhs edən salnamələr var. İmpera-

torun ad günündə iki ən yaxşı komanda saray qarşısında «görüş» keçirirdi.

Çin, qədim zamanlarda futbola bənzər oyunun oynaldığı yeganə ölkə deyildir. Məsələn, Yaponiyada ardıcıl olaraq 14 əsr «kemari» və orta əsrlərdən indiyə qədər İtaliyada oynanılan «kalçio» adlı oyunlar buna əyani bir misaldır.

Bu gün bütün dünyada ən sevimli idman növü sayılan idman olan futbol oyunu biz gördyümüz qaydalarına (qanunlarına) çatana kimi on illər lazım olub. 8 dekabr 1863-cü il futbolun rəsmi «doğulan» günüdür. Buna kimi, futbolu 1580-ci ildə Florensiyada qəbul olunmuş qaydalarla oynayırdılar. Onda komanda 27 nəfərdən; 15 hücum, 5 yarımmüdafiəçi, 4 müdafiəçi və 3 qapıçıdan ibarət olurdu. Bu oyunda məqsəd hər yolla topu rəqib qapısından keçirmək idi. Nəhayət, ötən əsrin 40-cı illərində İngiltərədə «Kembirc qaydalı» elan olundu. Burada ofsayd, qapı xəttindən topun çıxması, əllə itələmək və kobud oynamaq qeydə alınır. Qapı dirsəkləri də peyda oldu. Ancaq əsas şey müəyyən olunmamışdı: nə ilə-ayaqla, yoxsa, əllə oynamaq. Bu məqsədlə Xarou və Reqbi şəhərlərinin nümayəndələri xüsusi inadkarlıq göstərirdilər. Axır ki, 1863-cü ilin 26 oktyabrında Londonda reqbi və futbolu sevənlərin mübahisəsi İngiltərə Futbol Asosiasiyasının yaranması ilə nəticələndi. Belə ki, yeni qaydaya əsasən, heç bir oyunçu topu əlində tutub qaça bilməz, rəqibin oyunçularını vurmaq, tutub saxlamaq olmaz, topu əllə saxlamaq və əllə qapıdan keçirmək qadağan olunur. Yeni idman növünə üstünlük verənlər, hətta qapıçıya əllə oynamağa icazə vermirdilər. Yarandığı bu günə kimi, yəni 137 il ərzində sevimli oyunumuz çoxdu dəyişikliklərə məruz qalıb.

1866-cı ildə qapının hündürlüyünü qeydə almaq üçün iki dirək arasında ip çəkilib.

1871-ci ildə oyunun vaxtı bir saat yarım müəyyən olunub, qapıçı meydançasında qapıçılara topu əllə tutmağa icazə verilib.

1873-cü ildə topu yan xəttədən atmaq və künc zərbəsi tətbiq olunub.

1874-cü ildə sərbəst zərbə təyin etmək üçün qaydaların pozulması müəyyən olunub.

1875-ci ildə hündürlüyü müəyyən edən ipi tir əvəz edib.

1878-ci ildə hakim meydana fit ilə çıxmışdır. Həmin vaxta qədər hakim meydandan kənarda otururdu və oyunçular ona müraciət etdikdə, onların mübahisələrini həll edirdi.

1883-cü ildə oyunun vaxtını iki hissəyə böldülər, hər hissədə isə qapıları dəyişmək qərarına gəldilər.

1887-ci ildə oyundan kənar vəziyyət dəqiqləşdirildi; rəqib qapısı ağzından meydançaya vurulmuş zərbə zamanı və əgər ötürmə son anda rəqibin ayağına dəyərsə oyundan kənar vəziyyət qeydə alınmır.

1891-ci ildə qapılandan top asıldı və qolu qeydə almaq hakimlər üçün aslaşdı. Həm də ən ağır cəza olan 11-metrlilik cərimə zərbəsi (penalti) təyin olundu.

1902-ci ildə qapıçılara, nəinki, qapıçı meydançasında, həm də cərimə meydançasında əllə oynamağa icazə verildi.

1904-cü ildə Fransanın təşəbbüsü ilə Beynəlxalq Futbol Asosiasiyası (FİFA) yarandı.

1913-cü ildə qərara alındı ki, cərimə və sərbəst zərbələr zamanı oyunçular topdan 9 m, 15 sm aralıda dayansınlar.

1924-cü ildə künc zərbələrindən sonra birbaşa qapıya girmiş top hesablanmağa başladı.

1926-cı ildə isə bir başa küncdən zərbə ilə vurulan qolları da hesaba almağa başlamışlar.

1930-cu ilin iyulunda Montevideoda keçirilmiş dünyanın birinci kuboku və ya o vaxt rəsim olaraq adlandırıldığı kimi, «Jül Rime mükafatı» (FİFA-nın prizidenti

Jül Rimenin ideyası olduğu üçün, turnirə onun adı verilmişdi) uğrunda yarışlar keçirilmişdir. Yeri gəlmişkən, «Qızıl İlahə Nika» da məhz Jüyl Rimenin şəxsi hesabatına hazırlanmışdı və uzun illər dünyanın əsas futbol mükafatı olmuşdur.

1939-cu ildə futbol köynəklərində nömrələr yazılmışdı.

1958-ci ildən komanda 4 müdafiəçi, 2 yarım müdafiəçi və 4 hücumçu olur.

Gördüyünüz kimi, qapının keçiyində duran oyunçuların sayı getdikcə artırılmışdır. Bu isə öz növbəsində hücumlardan daim yeni hücum üsulları axtarmağı tələb edir. Futbolun yaşı üzü keçsədə, ondakı taktiki təkmilləşmələr hələ də davam edir.

BOKS

Qədim dövürlərdə həm Şərqdə, həm də qərbdə demək olar ki, eyni vaxtda yumruq davası yaranmışdır. İndiyə qədər bir çox millətlər boksun məhz onların dövlətlərində yarandığını söyləyir və mübahisə edirlər. Müasir boksun vətəni isə İngiltərə sayılır. Məhz burada 18-ci əsrin sonunda məşhur qılıncoynadan Ceyms Fiqq akademiya açıb uşaqları boksla tanış edir. Keçən əsrin 60-cı illərində isə Markiz Kuinsberri ilk boks qaydalarını tərtib edir. İlk turnir də İngiltərədə 1867-ci ildə keçirilmişdir.

Olimpiya Oyunlarında isə bokusçular ilk dəfə 1904-cü ildə Amerikanın Sent-Luis şəhərində keçirilən yarışlarda iştirak edəblər. Döyüşdən qabaq bokusçular biləklərini xüsusi tənziqlə möhkəm sarıyır və əllərinə içi tüklə doldurulmuş əlcək geyirlər. Boks əlcəklərini Cek Breyton adlı məşhur boksyor fikriləşib tapmışdır. Əlcəklərin ağırlığı 250-300 qramdır. Yarışlarda yalnız eyni çəki dərəcəsi olan bokusçular görüşürlər. Ən yüngül çəki dairəsindən (48 ki-

loqrama qədər) ağır çəki dərəcəsinə (81 kiloqramdan yuxarı) kimi 11 dərəcə mövcuddur.

İllər keçəndən sonra boks yarışlarında qaydalar dəyişir. İdmançıların təhlükəsizliyi üçün onlar xüsusi dəbilqə geyinirlər. Əvvəllər ringin dörd bir tərəfində oturmuş hakimlər eyndirilən hər bir sərrast zərbə üçün oyunçuya xal yazırdılar. İndi isə hakimlər xal yazmaq əvəzinə, xüsusi kompüterin klavişini basırlar.

Görüşdə bəzən bokusçu nokautla qələbə qazanır, onun vurduğu zərbdən rəqibi yıxılır və daha döyüşü davam etdirə bilmir. Maraqlıdır ki, bəs bokusçunun zərbəsi neçə kiloqrama bərabərdir? Bunu dəqiq müəyyənləşdirmək olmaz. Bokusçu xüsusi cihazın dəri örtüyünə zərbə endirir. Bu vaxt yay sıxılır, cihazın əqrəbi isə yayı sıxan qüvvəni göstərir. Boksla məşğul olmayan adamın zərbəsinin ağırlığı 60-80 kiloqramdır. Adli-sanli bokusçuların zərbəsi isə 300-350 kiloqramdır.

Azərbaycanda da boks geniş yayılmışdır. Müxtəlif idman cəmiyyətlərində minlərlə məktəbli gənc boksla məşğul olur. Respublikamızın ən məşhur bokusçusu SSRİ əməkdar idman ustası və SSRİ əməkdar məşqçisi, Ümumittifaq və beynəlxalq dərəcəli hakim A.Ağalarovdur. Son illər isə ölkəmizi dünyada tanıtdıran Rövşən Hüseynovdur. O, Avropa birinciliyinin ikiqat çempionu və Dünya kubokunun sahibi olub. Dünya çempionatlarına gəlincə isə, hələlik, yeganə medalımızı Əli İsmayılov qazanıb. O, 1999-cu ildə ABŞ-ın Hyuston şəhərində keçirilən dünya çempionatında 81 kq çəkidə bürünc medal qazanıb. Bir il sonra isə Əli Avropa çempionatında üçüncü yeri tutdu.

Dünyada həvəskarlar yanaşı, peşəkar bokusçular da məşhurdurlar. Onlar əsasən üç beynəlxalq federasiya - İBF, VBA və VBS məşğul olur. Peşəkar boksdə, həvəskarlardan fərqli olaraq, idmançının həyatı üçün təhlükəli olan qaydalara yol verilir. Belə ki, peşəkarlar başlarını qoruyan

dəbilqə geyinmirlər. Bununla yanaşı, peşəkar boksda görüşlərin raundlarının sayı 8-dən 15-ə qədər olur. Peşəkar boksun ən məşhur ulduzları Co Lüis, Roki Marçiano, Məhəmməd Əli, Corc Formen, Co Frezer, Mayk Tayson, Evander Holifild və başqalarıdır.

GÜLƏŞ

Güləş idmanın ən qədim növlərindən biridir. Hələ eramızdan 2500 il əvvəl Misirdə güləşlə məşğul olurlmuşlar. Qədim yunanlar da idmanın bu növünü sevirmişlər. O vaxtdan, adətən qumla örtülü meydançada güləşərmişlər. İdmançıların çıpaq bədənlərinə qum yapışır və bədənləri nisbətən az sürüşkən olurdu; belədən idmançılar bir-birindən möhkəm yapışa bilirdilər. Pəhləvanlar meydanda dolaşar, bir-birini başdan-ayağa süzər və birdən hücumə keçərmişlər. Hər güləşçinin sevimli bir fəndi olarmış. Biri öz rəqibinin ayağından tutmağa çalışır, o birisi isə onun başını qoltuğunun altında sıxarmış. Rəqibin çiyinini, kürəyini və ya dizini üç dəfə yerə vuran güləşçi qalib sayılmış. Müxtəlif ölkələrdə ayrı-ayrı güləşçilər bir çox fəndlərdən istifadə edəmişlər. Müasir güləşçilər indi idə bu fəndlərin bəzilərdən istifadə edirlər.

Güləşin iki növü var: yunan-roma güləşi və sərbəst güləş.

Bir zamanlar klassik güləş adlandırılan yunan-Roma güləşi qədim yunanların və romalıların güləşini xatırladır. Xüsusi geyimli güləşçilər xalça üzərinə çıxıb, bir-birinin əlini sıxır və güləşməyə başlayırlar. Məqsəd rəqibin kürəyini yerə vurmaqdır. Buna «təmiz qələbə» deyirlər. «Təmiz qələbə» mümkün olmayanda xal hesabı ilə də qalib gəlmək olar. Xallar hər bir uğurlu fənd üçün verilir.

Sərbəst güləş ilk baxışdan klassik güləşə oxşayır. Lakin klassik güləşdən fərqli olaraq sərbəst güləşdə çarpaz vur-

maq, badalaq gəlmək, bədən aşağı yapışmaq olar. Sərbəst güləşdə də bəzi xalqların güləş fəndlərindən istifadə edilir. Azərbaycan Milli güləşinin tarixi çox qədimdir. Peşəkar güləşçilər Altıyayaq, Sali Süleyman, Rəşid Yusifov və başqalarının adı ölkəmizdən uzaqlarda da məşhur olmuşdur.

Azərbaycanda 1937-ci ildən milli güləş üzrə rayon, şəhər və respublika yarışları keçirilir. Milli güləşdə bədən aşağı müxtəlif fəndlərə-ayaqdan və şalvardan yapışmağa, badalaq vurmağa və başqa fəndlərə icazə verilir. Güləş pəhləvanların ənənəvi salamlaşması və özlərini təqdim etməsi mərasimindən sonra zurna ilə çalınan «Çəngi» sədələri altında başlayır.

Müəyyən səbəblərdən ilk altı Olimpiya oyunlarında güləşin iki növündə iştirak edən idmançılar bir yerdə çıxış edə bilmirdilər. Yalnız 1920-ci ildə Beynəlxalq Güləş Federasiyasının (FİLA) rəhbərliyi hər iki üzrə yarışları Olimpiya proqramında birgə keçirə bildi. Əvvəllər güləşçilər on çəkiddə yarışdırlarsa, 1996-cı ildən FİLA-nın rəhbərliyi onların sayını azaldıb səkkizə çatdırdı. Azərbaycan güləşçiləri beynəlxalq aləmdə çox məşhurdurlar. Onlardan üçü Olimpiya Oyunlarında medal əldə bilmişdir. 1952-ci ildə Rəşid Məmmədbəyov (57) gümüş, 1996-cı ildə Namiq Abdullayev (52) gümüş medal qazanmışlar. Maraqlıdır ki, idmançılarımızın üçü də sərbəst güləşçidir. Yunan-Roma üsuli ilə güləşən idmançılarımız arasında isə Məhyəddin Alahverdiyev çox böyük nailiyyətlər qazanmışdır; o, üç qat dünya çempionudur.

MİLLİ GÜLƏŞ

Güləş Milli idman növü kimi qədim köklərə və ənənələrə malikdir. Bunu XI-XII əsrlərdə Azərbaycanda olmuş naməlum bir avropalı səyyahın çəkdiyi şəkillər də sübut edir. Səyyah o zamankı Azərbaycan zorxanalarının adını

çəkmiş, güləşçilərin məşq səhnələrini ustalıqla təsvir etmişdir. Adı bizə bəlli olan qədim Azərbaycan pəhləvanlarından biri XII əsrdə yaşamış, Eldəgizlər sülaləsinin ən məşhur nümayəndəsi ictimai-siyasi həyatında önəmli rol oynamış Atabəy Məhəmməd Cahan pəhləvandır. O zamanlar şərqdə ən güclü pəhləvan adını hökumədarlar fəxr-lə daşıyırmışlar. Güləşmənin Azərbaycanda meydana gəlməsi və geniş yayılması heç də sadəcə bir məşğuliyyət və ya el şənliklərinin daha təmtəraqlı keçməsi məqsədi daşı-mırdı. Əsas məqsəd ordunun fiziki hazırlığını yüksək səvi-yəyə qaldırmaq idi. Zorxanaların yaradılması və onların geniş yayılmasının səbəblərindən biri də müharibə və əy-ləncələr zamanı pəhləvanların gücündən tez-tez istifadə edilməsi ilə bağlı idi. Şahlar öz yanlarında onlarca güclü pəhləvan saxlayardılar. Bəzən müharibə zamanı qarşı-qarşıya duran tərəflər meydana pəhləvanlarını çıxardır-dılar. Pəhləvanı qalib gələn tərəf qalib hesab edilirdi.

Pəhləvanların müharibələrdə həlledici rol oynaması şahları onların hazırlığı ilə məşğul olmağa vadar edirdi. Məhz buna görə də saraylarda «zorxana» deyilən yerlər yaradıldı. Orada pəhləvanlar güləş, ağırhəq qaldırma, zən-cirləri qırmaq, qüvvət və çevikliyə dair hərəkətlər üzrə məşq keçirdilər. Bütün Şərqdə olduğu kimi, Azərbaycanda da zorxana geniş yayılmışdı.

Əvvəlcə «zorxana» sözünün mənasına aydınlıq gətirək. Zorxana güc evi, zor göstərilən yer deməkdir Zorxana bir qədər müasir atletik gimnastika salonunu xatırladırdı. Bura-da həm də xüsusi proqram üzrə pəhləvanlar hazırlanırdı. Bus öz XIV əsrdən məlumdur. Güman edilir ki, ilk zorxanalardan biri Təbriz şəhərində meydana gəlir.

İlk zorxanalar göy otun üstündə olarmış. Sonralar dairə şəklində olan bu meydanın dörd tərəfinə ağaclar bas-dırar, ağaclar kəndirlə dövrəyə alınarmış. Kəndirə toxunan güləşçi məğlub hesab olunarmış. Meydança xətlərlə işarə

edilirdi və güləşçilərin ayağı cızıqdan çıxanda mübarizə dayandırılır və yenidən başlanırdı.

Zorxana binası adətən yer səthindən bir qədər aşağıda yerləşər, tavanı tağlarla örtülü olardı. Meydanın ətrafında tamaşaçılar üçün qurulmuş səkidən 1 metr yuxarıda taxtın üstündən zorxananın təlimçisi (mürşid) yarışlara nəzarət edərmış. O, tavadan asılmış zəng vasitəsilə oyunun baş-landığını xəbər verər və qayda pozularkən yarışları dayan-dırmış. Burada musiqiçilər üçün xüsusi yer ayrılarmış. Zorxanada yeddi oyun keçirilərmış: sinov- quluncsındırma, yekpa-ayaqdöymə, mil, yekbagir-daşqaldırma, kəbbade-kəmanə, çərxi və ya təndövrə cəng, güləş.

Kompleksin ikinci mərhələsi yekpa və ya ayaqdöymə adlanan oyun olmuşdur. Bir ayağı götürüb, o birin qoy-maqla yerinə yetirilən bu təmrin 8-10 dəqiqə davam edərmış.

Mil ağacdən qayrılmış bir alətdir. İdmançının oyun zamanı istifadə etdiyi iki milin ümumi çəkisi 12-13 kiloq-ram arasında olub.

«Kəbbadə» sözünün mənası təlim kamanları ilə məşq etmək, yaxud dəmir halqalı kaman deməkdir. Onun ümu-mi çəkisi 14 -15 kiloqram olub. Pəhləvan məşq zamanı bir əli ilə zəncirdən tutaraq aləti başı üzərinə qaldırar, sonra onu boynuna keçirdərək hərleməyə başlayardı. Onlar kəb-badənə boyunlarından bellərinə və sonra əks istiqamətdə qaldırır endirərdilər.

Növbəti oyun (yekbagir) daha ağır alətlərlə icra edilərmış. Buraya bədən hərəkətləri də daxil imiş. Çəri və ya təndövrə oyunun bir neçə növü olmuşdur. Bu oyun oy-naq musiqi sədaları altında icra edilərmış. Bütün bunlar-dan sonra bir qədər fasilə verirlər və nəhayət, güləş baş-lanarmış.

Azərbaycan zorxana tamaşalarında ən geniş yayılan qurşaq tutma (güləş) idi. Bu tamaşalar yaz-yay vaxtları

açıq havada, qışda isə üstüörtülü zorxana meydançalarında keçiriləmiş. Qurşaq tutma bir növ məzəli güləşdir. Bu güləşdə sərt hərəkətlərə yol vermək olmaz. Tamaşalarda müxtəlif nəğmələr oxunarmış. Əvvəla, pəhləvanlar bir-birini məzəli zarafatlarla meydana dəvət edərmişlər:

*Əgər igidsənsə, gəl çıx meydana,
Gösətrim ellərə cəngimi, oğlan.
Utanırsan, deyim usta Qaraya
Çalsın zurnada «Cəngi»mi, oğlan.*

- Cavabında isə o biri pəhləvan deyərmiş:

*Yava - yava danışan igid pəhləvan,
Qızıqdırma, çıxar gəngini oğlan.
Dağıdar yer-göyü, eşər torpağı,
Kəsər nəfəsini, zəngini oğlan.*

Bayram günlərində keçirilən mərasimlər, xüsusən Novruz bayramı çox təmtəraqlı olarmış. Belə günlərdə pəhləvanlar meydanda gəzişər və igid cavanları güləşə çağırırmışlar. Zorxanalarda belə mahnılar oxunarmış:

*Əl qolunu qatdadaram,
Ay oğlan.
Bağrını çatladaram,
Ay oğlan.
Nişanlını alıb qaçıraram,
Ay oğlan.
Bəlalı başına bəlalər açaram
Ay oğlan.*

Azərbaycan xalqının tarixində istedadlı pəhləvanların ən gözəl ənənələri ilk dəfə təbrizdə, sonralar isə Bakı, Gəncə, Şəki, Şuşa, Şamaxı, Ordubad, Naxçıvan və başqa şəhərlərdə

lərdə yaranmışdır. Qədim Azərbaycan güləşçiləri parlaq qələbələri ilə təkcə Qafqazda deyil, həm də Yaxın şərq ölkələrində böyük şöhrət qazanmışdır. Bu ölkələrin pəhləvanları onlarla hesablanır.

Belə güman edilir ki, Azərbaycanda güləş şah İsmayıl Xətəinin hakimiyyəti dövründə daha çox inkişaf etmişdir. Şah İsmail Xətəinin özü də misilsiz pəhləvan kimi tanınmışdır. Rəvayətlə görə, güləşdə ona qalib gələn olmamışdır.

XVIII əsrin axırları-XIX əsrin əvvəllərində Azərbaycanda ən güclü və məşhur xalq güləşçilərindən biri Hüseynqulu Hacı Mürsəloğlu olmuşdur. Maştağa kəndində anadan olan bu pəhləvan İran padşahı Nəsrəddin şahın ən yaxşı güləşçisi-Yezdə qalib gəlmişdir. 40 il ərzində Azərbaycanda və İranda çox pəhləvanların kürəyini yerə vurmuş Hüseynqulu 82 yaşında vəfat etmişdir.

XIX əsrin ikinci yarsında digər maştağalı pəhləvan-Bahadır Altıyayq xalq arasında böyük şöhrət qazanmışdır.

XIX əsrin axırları-XX əsrin əvvəllərində isə Kəblə Mirzə adlı pəhləvan çox məşhur olmuşdur. Azərbaycanda 1920-ci ildən başlamış 50-ci illərdəki peşəkar pəhləvanlar kimi fəaliyyət göstərən, həm xalq, həm də idmançılar arasında hədsiz nüfuza, hörmətə malik pəhləvanlardan Rəşid Yusifov, Sali Süleyman, Eldar Göyçaylı, Qara Rüstəm (kürdəmir) və Kürdoğlunun (Gəncə) adlarının çəkmək olar. Onların arasında qeyri rəsmi dünya çempionları Sali Süleyman və Rəşid Yusifov xüsusiylə fərqlənmişlər. Sali Süleymanın adı uzun müddət dünyanın ən böyük şəhərlərinin (Vaşinqton, Paris, Çikaqo, London, Roma) dəbdədəli afişalarından düşməmişdir. Nə öz vətəninə, nə də xaricdə Sali Süleymanın kürəyini yerə vuran omamışdır.

ÜZGÜÇÜLÜK

Qədim Yunanıstanda oxumağı və üzməyi bacarmayan adamları həyata ən az uyğunlaşmış şəxslər hesab edirmişlər. Bu sözlərin mənası öz əhəmiyyətini dövrümüzdə də itirməyib. Lazım gəldikdə özünün və ya yoldaşının həyatını xilas etmək, dənizdə, çayda və göldə üzə bilmək üçün oxumaq kimi, üzməyi də hamı bacarmalıdır.

Suda müntəzəm surətdə məşğul olmaq bütün əsas əzələ quruplarını inkişaf etdirir, ürək və ciyərləri məşq etdirir, insanın əsəb sistemini möhkəmləndirir. Təsədüf deyil ki, fiziki tərbiyə sistemində üzgüçülük əsas yerlərdən birini tutur.

Üzgüçülük uzun vaxt idmanla bağlı olmamışdır. O hətta qədim Yunan Olimpiya Oyunları proqramına da daxil olmamışdır. Yalnız XIX əsrin ortalarında Qərbi Avropanın bir sıra ölkələrində üzgüçülük üzrə yarışlar keçirməyə başlamışlar. Birinci qış üzgüçülük hovuzu 1842-ci ildə Vyanada açılmışdır. Olimpiya oyunlarını dirçəliş tapdıqdan sonra onların proqramına 1896-cı ildən üzgüçülük yarışları da daxil edilir. 1912-ci ildən isə qadınların da bu idman növündə iştirak etməsinə icazə verilmişdir.

OX ATMA

Yəqin ki, hər kəs Vilhelm Tell və Robin Qud haqqında rəvayətləri eşidib. Bütün bunlar ingilislərin oxatma üzrə mütəxəssis olmasını izah edir. Keçən əsrin sonunda oxatma artıq idman növünə çevrildi. Kamandan oxatma isə özünün qədim tarixi olmasına baxmayaraq, Olimpiya oyunlarının proqramına 1972-ci ildə daxil edilib. Burada kişilər 30, 50, 70 və 90 metr, qadınlar isə 30, 50, 60 və 70 metr məsafələrdə yarışirlər.

İdman oxatması üzrə 45 ölkənin idmançıları Beynəlxalq Federasiya (FİTA) birləşir, bu federasiya 1931-ci ildən

dünya çempionatları keçirir. Təmrindən aslı olmayaraq oxatan hədəfə 30-dan 288 -ə qədər ox atır.

QILINC OYNATMA

İnsanlar hələ dəmir dövüründən təkbətək döyüşlərdə qılıncdan istifadə etmişlər. Buna görə də müxtəlif millətlər tədricən qılıncı vuruşmağı öyrənir və onu müharibələrdə tətbiq edirdilər. Tarixi mənbələrə görə yumruq davası üzrə Olimpiya çempionu olan Pifaqor da Yunanıstanın Kroton şəhərində riyazziyat təmayüllü məktəb açıb, orada şagirdlərə bu elmlə yanaşı, boks və qılıcoynatmanı da öyrədərmiş. Lakin sonralar qılıncdan idman adı ilə istifadə edilməsi 14-cü əsrdə Avropada almanların vasitəsiylə rəsmiləşdi və iki əsr sonra bu qitənin bir çox ölkələrinə yayılmağa başladı. 1540-ci ildə İngiltərə kralı VIII Henrinin göstərişi ilə qılıncoynatma idman məktəbləri açılır. Lakin idman yarışlarında bir çox xoşagəlməzliklər yarandığı üçün Viktorya kraliçası dövründə qılıncoynatma yarışlarında xüsusi hazırlanmış maskalardan istifadə edilməyə başlanılıb. Beynəlxalq federasiyası 1913-cü ildə yaranan qılıncoynatma ilk Olimpiya Oyunlarına daxil edilib.

Azərbaycanın tarixində ən adlı-sanlı qılıncoynadan-ikiqat Olimpiya çempionu İlqar Məmmədovdur. Həmyerlimiz rapira proqramında 1988-ci və 1996-cı illərdə SSRİ və Rusiya komandalarının heyətində qızıl meydan qazanmışdır. Qyed edək ki, 1988-ci il Olimpiya oyunlarında birinci yeri tutan komandada daha bir Azərbaycan nümayəndəsi - Boris Koretski də çıxış edirdi. Hər iki idmançının respublikanın əməkdar məşqçisi Yaşar Məmmədov hazırlamışdır. Qadınlar arasında ən uğurlu çıxış edən Yelena Yemayevadır. O, 1999-cu ildə Avropa və dünya çempionu, Dünya kubokunun sahibi olub. Bir il sonra Yelena son iki nəticəni təkrarlayıb.

ATÇILIQ İDMANI

Təbiətdə ən vəfali və ağıllı heyanlardan biri sayılan at insan həyatının müxtəlif sahələrində ona yoldaşlıq etdiyi kimi, idmanda da özünə yer tapmışdır. İlk atçılıq yarışları miladinin 210-cu ilində Yurkşiridə olmuşdur. Amma hakim qanunlarıyla keçirilən rəsmi yarış 1174-cü ildə İngiltərə kralı II Henrinin (1133-1189) dövründə London şəhərindən kənar bir meydanda qada keçirilmişdir. 1512-ci ildən İngiltərədə atçılıq yarışlarında qalibə mükafatlar verildi. 1900-cü ildən isə Olimpiya proqramına daxil edilən atçılıq idmanı bu yarışlarda kifayət qədər hörmət qazanmışdır.

Beynəlxalq Atçılıq Federasiyası (FEİ) Olimpiyalarda altı növdə yarışlar keçirir. Burada idmançılar komanda və şəxsi hesabda üçnövçülük, çıxış etmə və sədlərin dəf edilməsi üzrə çıxış edirlər.

Atların köməkliyi ilə oynalılan polo bir neçə ölkədə məşhurdur. Burada ata minmiş oyunçularəllərində kluyuşka ilə topu qovurlar. Polo bir növ bizim Milli çovkana oxşayır.

ÇOVQAN

Çovqan oyunu dünyanın ən qədim idman növlərindəndir. Komanda oyun növü olan çovqan (çövkən) yarışları eranın birinci minilliyinin ortalarında formalaşmış, yüzillər ərzində Azərbaycanda, Orta Asiyada, İranda, Türkiyədə, İraqda məşhur olmuşdur.

Mənbələr XII əsrdə islam dünyasının mədəni mərkəzindən Bağdadda Orta Şərq ölkələrinin atçaparlari arasında tarixdə ilk beynəlxalq çovqan yarışlarının keçirildiyi göstərilir. Çovqan yarışlarının Azərbaycanda çox qədimdən məşhur olduğu faktlarla təsdiqlənir. Öranqalada aparılmış

arxoloji qazıntılar zamanı tapılan şirli qab üzərində çovqan oyunun təsvir edildiyi rəsm bu oyunun XI əsrdə Beyləqan şəhərində yayıldığını əyani sübut edir. Nizaminin «Xosrov və şirin» əsərindən və «Kitabi-Dədə Qorqud» boylarından isə məlum olur ki, Azərbaycanda çovqanın tarixi həttə VI-VII əsrlərə və bəlkə ondan da qabaqlara gedib çıxır.

Sonralar bu oyun ingilislərin təşəbbüsü ilə «polo» adı altında ilk dəfə 1890-cı ildə Parisdə keçirilən II Olimpiya oyunlarının proqramına daxil edilmiş və beləliklə, Qərb sivilizasiyasında bu ad təsbit edilmişdir.

Sonradan daha bir neçə dəfə Olimpiya oyunları proqramına daxil edilən çövkən-polo son dəfə 1936-cı ildə Berlin Olimpiyadasında oynanılmışdır.

Azərbaycanda oynanılan çovqan oyunu, ümumiyyətlə, dünyada polo adı ilə tanınan oyundan bir qədər fərqli qaydalar əsasında keçirilir. Oyunda iki komanda iştirak edir. Hər komandada ya beş, ya da altı oyunçu və bir ehtiyat oyunçu olur. Beş nəfərdən ibarət komanda 2 müdafiəçi və 3 hücumçu, altınəfərlik komandada isə 2 müdafiəçi və 1 yarım mütəfəci və 3 hücumçu çıxış edir. Oyun uzunluğu 90-150 metr, eni 60-120 metr olan meydançada keçirilir. Meydançanın hər iki başında eni 3 metr, hündürlüyü 3,25 metr olan qapılar qoyulur. Başqa variantda sütunun hündürlüyü 2,5 metr olur. Qapının qarşısında 6 metr radiuslu qövs çəkilir. Heç kimin bu qapı xəttini tam keçməsinə icazə verilmir. Hücum edən komanda atlarının qabaq ayaqları, müdafiəçilərin atlarının isə dal ayaqları bu xətti keçə bilər. Qapı xəttinin öz hissəsi cərimə meydançası kimi xətlənir və bu meydança daxilində qaydaların pozulması 15 metrlik cərimə zərbəsinin təyin edilməsi ilə nəticələnir. Bu isə oyunda ən ağır cəza hesab edilir. Rəqib meydançanın tən ortasında qırıq xətlərlə hücum zonası qeyd edilir. Hücum edən komandanın müdafiəçilərinin (və ya yarım mütəfəcilərinin), müdafiə olunan komandanın isə

hücumlarının bu xətti keçməsinə icazə verilmir: hücum zonası yalnız rəqib komandanın hücumları və müdafiə olunan komandanın müdafiəçiləri daxil ola bilər. Həmçinin meydanın tam mərkəzində diametri 10 metr olan dairə çəkilir və düzxətt meydanı iki hissəyə bölür. Mərkəz xətdən 10 metr məsafədə 10 metr uzunluğunda xətt çəkilir və komandalar oyun başlamazdan qabaq və yarış bitəndən sonra bu xətt üzərində qarşı-qarşıya dayanıb bir-birini salamlayırlar.

Çovqan hər biri 15 dəqiqə davam edən iki hissədə keçirilir. Yarış heç-heçə bitərsə, 10 dəqiqə əlavə vaxt təyin edilir. Rəqiblər eyni formalı çomaqlardan istifadə edirlər: atın hündürlüyünə görə çomağın uzunluğu 120-130 sm olur. Çomağın başı müxtəlif formalarda qatlanmış olur ki, bu da meydançada topu idarə etmək üçündür.

Oyunda 41 sm diametri olan rezin və ya taxta topardan istifadə edilir. Oyun belə başlanır: top mərkəz dairənin içinə qoyulur və hakimin fiti ilə oyunu başlayan komandanın oyunçusu topa ilk zərbə vurur. Zərbə rəqib komandanın qapısına doğru vurulmalıdır. İlk zərbə vaxtı rəqib opdan 10 metr məsafədə durmalıdır. Top mərkəz dairəsindən çıxan andan yarış başlayır. İlk zərbəni vurmuş oyunçu başqalarından əvvəl topa ikinci zərbəni vura bilməz. Top qapıdan keçəndən sonra oyun mərkəzdən başlanır. Topu qapı xəttinin istənilən yerindən oyuna daxil etmə olar.

Fasilədən sonra komandalar yerlərini dəyişirlər. İkinci hissə başlananda ona ilk zərbəni birinci hissəni udmuş komandanın oyunçusu vurur.

Əgər top bir neçə oyunçunun çomağı altında ilişib qalırsa hakimoyunu saxlayır və mübarizəni həll etmək üçün topu iki oyunçu arasında yuxarı atır. Topa havada zərbə vurulmalıdır. Zərbə alınarsa, hakim topu təkrar oyuna daxil edir.

Oyunçular çomaq vasitəsilə topu meydançada qovur və rəqib komandanın qapısından keçirməyə çalışır. Oyunçu çomağı həmişə sağ əlində tutmalıdır. Burada müxtəlifliyə yol verilmir. Rəqibi çomaqla vurduqda və ya buna cəhd etdikdə, rəqibin atını çomaqla vurduqda və ya hürkütdükdə, rəqibi əl kobudçasına itələdikdə, rəqibi qarşısını qəsdən atla kəsdikdə, rəqibin çomağından və ya paltarından tutduqda, rəqibin özünü və ya atını ayaqla vurduqda, topu qəsdən ayaqla vurduqda, rəqibin çomağını tutub saxladıqda qayda pozulmuş sayılır. Və günahkar dərhal meydançadan çıxarılır. Oyun bitəndən və kapitanlar hakimə əl verib görüşəndən sonra meydanı birinci məğlub komanda tərk edir. Qalıblar isə zurna sədaları altında meydanda dövrə vururlar.

DAMA

Təqribən 50 əsrlik tarixi olan dama oyunu qədim zamanlarda Misirdə yaranmışdır. Vaxt keçdikcə bu oyunun prinsipləri də dəyişmişdir. Hazırda damada bir çox sistemlər mövcuddur: rus, ingilis, amerikan, italyan, Kanada və sairə.

1725-ci ildə yüzxanalı taxta lövhələrdə (hər oyunçuda 20 daş olmaqla) beynəlxalq damanın oyun qaydaları yaradıldı. Bu qaydalara əsasən indii beynəlxalq turnirlər, dünya çempionatları keçirilir. Beynəlxalq dama rus damasından daşların vurulma (götürülmə) qaydalarına görə fərqlənir. Ən yüksək nəticəni rus damasında dünya çempionu Üzeyr Abdullayev göstərmişdir.

ŞAHMAT

Qədim tarixçilər şahmatı məqsədi rəqib şahını udmaq olan oyun adlandırmışlar. Əgər belədirsə, onda şahmatın

tarixi kökləri çox qədimlərə gedib çıxır. Şahmat haqqında ilk məlumat VI əsrə (Hindistan) aiddir. Bəzi müəlliflər şahmatın yaradıcısını İran şahı I Xosrovun vəziri olan Böhtak Büzürgmehər (nərd oyununu da o icad edib) hesab edir.

Müasir şahmatın ən yaxın «əcdadı» şətrənc olmuşdur. Həm oyun çox ləng gedirdi, fiqurlar az sürətlə hərəkət edirdilər. Qərbi Avropaya şahmat Pireney yarımadasından (o, VII əsrdə ərəblər tərəfindən işğal olan zaman) keçmişdir. Rusiyaya isə şahmat, yəqin ki, İrandan, Orta Asiyaya isə Hindistandan keçmişdir.

Zaman keçdikcə, şahmatçıların sayı artıqca insanlar əmin olurlar ki, şətrənc kifayət qədər çətin deyil. İntibah dövründə şahmat xeyli təkmilləşdirilir və fiqurlar daha sürətlə hərəkət etdirilir. Lakin 400 ildən artıqdır ki, şahmat necə varsa, eləcə də qalıb dəyişdirilməyib.

Müasir şahmat yarışlarının tarixi yaxşı məlumdur. Birinci Beynəlxalq turnir 1851-ci ildə Londonda keçirilmişdir. Dünya şahmat meydanında əsl mübarizə də o vaxtdan başlanmışdır. Lakin ən güclü şahmatçılar-alman A.Anderson (1819-1879) və amerikalı P.Morfı (1837-1884) dünya çempionu elan edilməmişdilər. Bu şərəfə birinci olaraq 1886-cı ildə praqalı V.Steynits (1836-1900) layiq görülmüşdür. 1894-cü ildəki dünya çempionatında o, Almaniya nümayəndəsi Em.Laskerə (1868-1941) məğlub olur. Növbəti dünya çempionu 1921-ci ildə kubalı Kapablanka (1888-1942) elan edilir. 1927-ci ildə birincilik rus şahmatçısı A.Alyoxinin (1892-1946) əlinə keçir. 1935-ci ildə hollandiyalı M. Eyye Alyoxinə qalib gəlir, lakin iki ildən sonra matçrevanşda ona məğlub olur. Alyoxinin ölümündən sonra sovet şahmatçısı M. Botvinik dünya çempionu adını alır və uzun illər ərzində (1948, 1961, 1954, 1958 və 1961-ci illərdə) bu ada layiq dahi şahmatçı olduğu sübut edir. Başqa sovet şahmatçıları V.Smislov 1957, M.Tal 1960, T.Petrosyan 1963, B.Spaski, R.Fişer 1972,

A.Karpov 1975, 1978, 1981, 1984-cü illər də bu yüksək adı qazanmışlar... Şahmat üzrə son dünya çempionu (1985-ci ildə) Azərbaycan şahmat məktəbinin yetişdirməsi H.Kasparovdur.

Son dövürlərdə qadınlar arasında da populyar olmuşdur. Birinci qadın dünya çempionu 1927-ci ildən ta faşist bombasından faciəli şəkildə həlak olana qədər çex V.Mençik (1906-1944) olmuşdur. Sonrakı qadın dünya çempionları bunlardır: L.Rudenko 1950, Y.Bıkova 1953, 1958 və 1960, O.Rubtsova 1956, N.Qaprindaşvili 1962-78, M.Çiburdanidze 1978-91, Se Tszyun 1991-96, 1998, Juja Polqar 1996. Qadınlar arasında sonuncu dünya çempionu Se Tszyundur.

Azərbaycanın yeniyetmə şahmatçıları arasında ən perspektivlər Teymur Rəcəbov, Vuqar Həşimov və Nicat Məmmədovdur. Qadınlara gəldikdə isə Aynur Sofiyeva, Firuzə Vəlixanlı və İlahə Qədimova kimi beynəlxalq qrosmeysterlər Respublikamızın şərəfini qorumuşlar.

Şərq döyüş növləri

III FƏSİL

DZÜ-DO

19-cu əsrin sonunda yaponiyada yaşaən məşhur usta Dziqaro Kanonun yaraddığı düzü-do növü ilk dəfə Olimpiya proqramına 1964-cü ildə daxil edilib. Tokioda keçirilən bu Olimpiadada idmançılar səkkiz çəkiddə yarışdılar: 60, 65, 71, 83, 90, 95-dən artıq və açıq çəki.

Dzü-do başqa güləş növlərindən ağır verən və boğucu fəndləri ilə fərqlənir. Qalib gəlmək üçün bəzən dzüdoçu rəqibin qolunu çiyindən, yaxud dirsəkdən qarır, qıçını burur və vətərləri sıxır.

Azərbaycan dzü-do da ən böyük uğurunu 1992-ci ildə ispanyanın Varselona şəhərində keçirilən Olimpiya oyunlarında qazanıb. 60 kq çəkiddə çıxış edən Nazim Hüseynov bütün rəqiblərinə qalib gələrək qızıl medal əldə edib. Avropa və dünya çempionatlarına gəlincə isə burada medalları nazim Hüseynov, Meman Əzizov, Elçin İsmayılov və Rəsul səlimov qazanıblar.

U-ŞU VƏ KUNQ-FU

Kunq-funun yaradıcıları olan çinlilər üçün o həm tarix, həi tibb elmi, həm rəqs, teatr və həm də, əlbəttə ki, döyüş sənətidir. Bu idman növünü bütün dünyada tanıtdıranlardan biri də məşhur kinoaktyor Brüs Lidir. XX əsrin 70-ci illərindən geniş yayılmağa başlayan kunq-fu, əslində, üç əsr tarixi olan u-şunun məşq rejimidir. U-şuya 400-ə yaxın hərəkət daxildir. Onların arasında ən çox tanınanları - meymun, qartal və ilan kimi heyvan üslubları və həmçinin sərxoş adam üslubudur. Azərbaycanda Azər Həsənsəyov başçılıq etdiyi U-şu Federasiyası bir neçə il ərzində həm

Avropa, həm də dünya çempionatlarında medallar qazanmışdır. Ən böyük uğuru isə 1999-cu ildə Honkoqda keçirilən dünya çempionatında Canpolad Budaqov qazanıb. O, bütün rəqiblərinə qalib gələrək qızıl meydana layiq görülüb.

KARATE-DO

Dünyada çox geniş yayılmış döyüş növlərindən biri də karatedir. O, Rük-yu arxipelaqının Okinava adasında yaranıb. 19-cu əsrin sonunda Okinava Yaponyanın ərazisi kimi tanınıb və o vaxtdan karate daha da məşhurlaşıb.

Karatedə bir neçə üslub vardır - şotakan, vadoruy, qoçm-ryu, şito-ryu və başqaları. Onlardan ən populyarı - şotakanın yaradıcısı Qitin Funokoşinin səyi nəticəsində 1921-ci ildən karate Yaponiyada bir nömrəli idman növü oldu. «Kara»-«boş», «te»-«əl», «do»-«yol» deməkdir. Funokoşinin başdaşına karatenin ən əsas tezi yazılmışdır: «Karatedə birinci hücum etmərlər».

Karate üslublarından ən məşhur xadimlərindən Hirokazu Kanazava və masutasu Oyama kimi senseylərin (müəllimlərin) adlarını xüsusi qeyd etmək lazımdır. 2004-cü ildən etibarən Olimpiya oyunlarına daxil ediləcək karate proqramında idmançılar iki növ-kata (burada iştirakçılar xüsusi proqramlar göstərirlər) və kumite (döyüş) üzrə yarışlar.

Azərbaycan karateçiləri dünya və Avropa çempionatlarında 1992-ci ildən çıxış etməyə başlayıblar və 60-dan artıq medal qazanıblar. Yaşar Bəşirov, Füzuli Mehdiyev, Ülvi Quliyev (indi artıq məşqçilərdirlər), Rəhman Hətəmov, Seymur Hüseynov, Fəriz Nəcəfov, Novruz Bəşirov, Qurban Tağıyev, Yusif Cəfərov, Rüstəm Mədətov və başqaları idmanın bu növünün ölkəmizdə geniş yayılması və Azərbaycan karate məktəbinin dünyada tanınması üçün çox iş görüblər.

KIKBOKSİNG

Müasir dünyada ən populyar döyüş növlərindən biri də kikkboksinqdir. Boksun əkiz qardaşı-kikkboksinqi Azərbaycanda da daha çox sevirilər. Bu idman növünün dörd proqramı - ful-kontakt, semi-kontakt, layt-kontakt və lou-kik üzrə yarışlar keçirilir. Azərbaycan idmançıları beynəlxalq yarışlarda əsasən ful-kontaktda çıxış edirlər. Burada ən böyük uğurlar dünya çempionatlarında qazanılmışdır. 1995-ci ildə Roman Tağıyev və 1999-cu ildə Pərviz Qəhrəmanov qızıl medallara sahib olmuşlar.

Kikkboks qaydalarına görə boksu xatırladır. Lakin boksdan fərqli olaraq bura ayaq zərbələri də əlavə edilib. Kikkboksun vətəni Amerika sayılır. 60-cı illərin əvvəllərində bəzi Amerika əsgərləri Yaponiyada hərbi dərslər keçərkən orada karate ilə tanış olurlar. Vətənə qaydan kimi onlar bu idman növü ilə boks sintez edib, onun adını kikkboksinq qoyurlar. Bu yeni idman növünün bütün dünyada tanınması üçün dünya çempionları, məşhur kinoaktyorlar Cak Norris və Don «əgdəha» Uilson çox iş görmüşlər.

AYKI-DO

Bir neçə il bundan əvvəl televiziyanın idman verilişlərindən birində belə bir süet verdilər: ağ saqqalı ayaq üstə güclə duran bir qoca iki nəfərin köməkliyi ilə tatami üzərinə qalxdı. O, bir neçə saniyə sakit dayanıb, ətrafa göz gəzdirdikdən sonra dörd cavan və qüvvətli karateçiye müraciətlə ona hücum etməyi xahiş etdi. Kənardan baxanlara elə gəlirdi ki, nəvələri yaşında olan bu gənclər ona toxunan kimi qoca dərhal yerə səriləcək. Lakin əksinə oldu. Onların qocaya toxunmaları ilə havaya qalxıb uçmaları və yerə düşmələri bir olurdu. Bu qoca Ayki-donun banisi Morixey Uesiba idi. Şərq döyüş növlərinin məşhur ustad-

larından biri Tu An Dimin «Dzü-do hamı üçün, karate xüsusi adamlar, ayki-do isə ancaq intellektuallar üçündür» sözləri idman tarixinə qızıl hərflərlə yazılmışdır. Morixey Uesibanın illərlə öyrəndiyi təlimin əsası daxili qüvvə və xüsusi texnikadan ibarətdir. Bu təlimin əsasında sənə hücum edənin qüvvəsini ona qarşı yönəltmək durur. Qeyd edək ki, ayki-donun texnikası çox çətindir və düzgün yerinə yetirilməyən zaman rəqibi zədələyə bilər. Xatırladaq ki, məşhur kinoaktyor Stiven Siqal ayki-do üzrə yeddinci dana malikdir.

Azərbaycanda ayki-do 1990-cı ildən öyrənilir. O vaxtdan respublika ayki-do Federasiyasına Fərhad Ələsgərov başçılıq edir. 1995-ci ildən bu Milli qurum Beynəlxalq Ayki-do Federasiyasına daxil olub.

MU-TAY

Honkonq kinostudiyalarının buraxdığı filimlərdən tanış olan mu-tay və ya Tailand boksı çox çətin döyüş növlərindən biri sayılır. Boks ringinə çıxan idmançılar əvvəlcə, musiqi sədaları altında rəqs edir, sonra isə döyüşməyə başlayırlar. Burada əl-zərbələrindən çox, ayaq zərbələri yadda qalır. Özü də onların bir çoxu qarın nahiyyəsinə yönəldilir. Bu döyüşün ən gözəl nümunəsini Jan Klod Van-Damm «Boksçu» filimində nümayiş etdirir.

TAEKVON-DO

Taekvon-donun vətəni Koreya sayılır. Başqa Şərq döyüş növlərindən fərqli olaraq burada ayaqla endirilən zərbələr həddindən artıq yer tutur. Faizlə götürsək, taekvon-dodakı zərbələrin 80 faizi ayaqla endirilir. Azərbaycan Taekvondçuları beynəlxalq təşkilata daxil olublar. İdmanın bu növündən böyük uğurumuz 1998-ci ildə olmuşdur. Fəqan Umudov Avropa çempionatında ikinci yeri tutmuşdur.

SUMO GÜLƏŞİ

Bu idmanın qədim tarixi var. Amma yaponiyada sumo təkcə idman növü kimi qəbul edilmir, bu, həm də millətin tarixindən və ənənələrindən doğan bir yarışdır. Yarış başlamazdan əvvəl özünəməxsus musiqi (Azərbaycanda «Cəngi» kimi) çalınır.

Deyilənə görə, sumo yapon millətinin döyüş ruhunu qaldırmaq üçün tətbiq edilən döyüş növüdür. Çox kiçik yaşlarından başlayaraq (məsələn, 5-yaş) uşaqları sumoya cəlb edirlər. Maraqlıdır ki, bununla uşaqların təkcə fiziki hazırlığına deyil, həm də qidalanmasına fikir verilir. Uşaqlar çoxlu yeməlidir. Çünki sumo ilə əsasən 100 kiloqram çəkidən yuxarı olan insanlar məşğul olurlar.

Döyüşdə məqsəd rəqibi güc tətbiq etməklə dairəvi tatamiyə kənara çıxarmaqdır. Əgər tatami daxilində idmançılardan biri yerə yıxılarsa, onun əli yerə dəyməməlidir. Əl yerə dəydikdə idmançı oyundan kənarlaşdırılır.

Diqqətə layiqdir ki, sumo ilə məşğul olanların mütləq əksəriyyəti yapon millətinə mənsub olur. Digər millətlərin nümayəndələri sumo ilə məşğul olmaq üçün damarlarında Yapon qanı axdığını sübut etməli və ya Yaponiya vətəndaşlığını qəbul etməlidir.

İslam baxımından idman

IV FƏSİL

QURAN-İ KƏRİMƏ GÖRƏ İDMAN

«Qalə innəllahəstəfahu ələykum vəzadəhu bəstətən fililmi vəl cism»

Yəni: «Peyğənbər onlara dedi: «Allah sizdən ötrü onu (bəyəni) seçmiş, elm və bədəncə (qüvvəcə) ona üstünlük vermişdir» («əl-Bəqərə» 2,247)

Bu ayəyi-şərifdə iki nöqtəyə toxunulub: Biri Allahın seçməsi məsələsi, idəri isə qövmünün etirazlarına cavab olaraq Talutun elm və bədəncə qüvvətliyi məsələsidir. Mərhum Əllamə Təbatəbai «Əl Mizan» əsərində bu ayə barədə buyurur:

«Bu iki cümlə onların etirazlarına cavabdır. Onların birincisi etirazı qarşısında: dedilər: - biz ailə nəcibliyi etibarilə rəhbərliyə daha layiqlik-onun cavabı budur ki, bu xüsusiyyət Allah tərəfindən adı çəkilmiş ailə haqqında deyilib. Və o surətdə ki, Allah-Təala onu digərlərinə üstün seçsə, deməli, onun daha layiq və nəcib ailədən olmasını bildirəcək. Çünki, üstün olmaq Allahın üstün seçməsindən aslıdır. Amma Talutun yoxsul olduğuna gələn etirazlara gəldidə cavabı budur ki, təkcə rəhbərlikdən məqsəd cəmiyyətin pərakəndə istəklərini biriradəninin nüfuzu altında cəm etmək deyil, eyni zamanda vahidbir cəmiyyət yaratmaqdır. Başqa sözlə desək, rəhbərliyi iddia edən şəxs tədbiri elə tökməlidir ki, hər fərd öz layiqli inkişafına çata bilsin və onun tərəqqisinə Mane olan hər bir şey aradan götürülsün. Bu işi yerinə yetirmək üçün iki şey lazımdır: Biri həyatın yaxşı-yamanına, başqa sbzlə desək bütün xeyr və şərinə aqah olmaq, digəri isə islahatı bərpa etmək üçün cismani qüvvənin olması. Talut bu iki sifətin hər ikisinə malik idi.

«Dövlətli olmağı, rəhbərliyin müqəddəməsi hesab etmək nadanlıqdan başqa bir şey deyil».

Bu şərif ayədə cismani qüvvə rəhbərlik üçün elmi qüdrətlə yan-yana, fəzilət və üstünlük hesab olunmuşdur. Ayədən anladığıma görə, qüvvətlilik əsasən rəhbərlik vəzifəsinin daşıyıcıları üçün qazanılması vacib olan keyfiyyətlərdəndir.

Məşhur alim Şeyx Təbərsi özünün çox cildili «Cəvamiul came» adlı təfsirində bu ayə haqda yazır: İsmuil peyğənbər elm və bədən qüvvəsini mal-dövlət və öz nəslilə fəxr etmək fəzilətindən üstün tutmuşdur. İsmuil peyğənbər buyurmuşdur: «hər kəs də elm və bədən qüvvəsinin xüsusiyyətləri olarsa, belə şəxs rəhbərlik və hökəmdar olmağa başqalarından daha çox layiqdir».

Amma Seyid Rza Paknejad çox cildili olan «Əvvəlin danəşqah və axərin pəyanbər» adlı kitabında yazır: bu ayəyi şərifdə olan «bəstədən fil cism» ayəsini İslam peyğənbəri «Quvahu şidədən» yəni bədən üzvlərinin qüvvəsi kimi ifadə etmişdir.

Bu ayənin şərhilə və təsiri haqda yazırlar: Bəni-İsrail xalqı fironlar dövründə Misrdə çox zəifləmişdi. Sonra Həzrəti Musanın vasitəsilə fironlardan nıcat tapıb öz qüdrət və əzəmətinə çatdılar. Lakin bir müddət sonra Bəni israil xalqı təkəbbürlük edib Musa peyğənbərin şəriətini pozdular. Daha doğrusu onlar Allah qarşısında fərmansızlıq etdilər. Düşmənlər bu fürsəti qənimət bilib bəzi şəhərləri və torpaqları Bəni-İsrailin əlindən aldılar. Bəni-İsrailin müharibəsində çoxlu əsgərli tələf oldu.

Bəni-İsrailin fitnə-fəsad, zülm, tüğyan və günahlar, şərəf və qüdrətlərinin əldən çıxması ilə bərabər oldu. Düşmənin istismarına məruz qaldılar. İş o yerə çatdı ki, Bəni-İsrailin düşmənləri və padşahlarından biri olan Calut onlardan bac aldı. Bununla da Bəni-İsrail xar və zəlil oldu.

Lakin Allah təala Lavi nəslindən İsmuil və ya Şimuil adında bir peyğənbər seçdi. İlahi peyğənbər qırx il zəhmət və çətinliklərdən sonra Bəni-İsrailin siyasi vəziyyətini müəyyən qədər səhmana saldı. Onlardan çoxunu bütperəstlikdən və zəlalətdən xilas etdi.

Bəni-İsrail düşmənlərlə müharibə etmək, öz torpaqlarını işğal altından çıxartmaq, əvvəlki şərəf və qüdrətlərini qazanmaq üçün İsmuil peyğənbər Allahın hökmü ilə Talutu (tövratda Şaulu) onlar üçün padşah seçdi.

Talut qoşun toplayıb Calutla müharibəyə başladı. İki qoşun üz-üzə gəldi. Bir-birinin qarşısında sıraya düzülülər. Talutun əsgərləri arasında üç qardaş gözə çarpırdı. Bu üç qardaşın İsa adında qoca atası və davud adında kiçik bir qardaşı var idi. İsa və ya Eys (tövratda Yessey) üç oğlunu Talutun qoşunuyla müharibəyə göndərirdi. Amma Davudu qoyunları otarmaq və özünə kömək üçün saxladı. Çünki Davudun müharibəyə hazırlığı yox idi. İsa fikirləşirdi ki, Calutun qoşunu ilə vuruşmağa Davudun kifayət qədər qüdrəti yoxdur. Bir müddətdən sonra İsa gördü ki, müharibə çətinləşib, döyüşün vaxtı uzanıb və Talutun qoşununun işi ağırlaşıbdır. O, Davudu çağıraraq dedi:

- «Qardaşların üçün yemək apar. Həm də müharibə meydanındakı vəziyyətdən mənim üçün təzə xəbər gətir».

Davud qoyunları otarmağa aparanda heyvanların hücum etməsini dəf edib, qoyunları ram etmək üçün çox vaxt özü ilə gəzdirdiyi sapandını özü ilə götürdü. Qardaşların yeməyini də götürüb müharibə meydanına tərəf yola düşdü. O, yol gedərkən yerdən üç daş götürüb özüylə apardı.

Davud meydana girən kimi gördü ki, Talutun əsgərləri Calutu (tövratda Kölyat) tərəfləyir və onu cürətindən söz açırlar. Davud onlara dedi:

- «Nə üçün Calutdan qorxur və onu tərəfləyirsiniz? And olsun Allaha, əgər onu görsəm öldürəcəyəm».

Əsgərlər Davudun sözünü Taluta çatdırdılar. Talut onu öz yanına çağıraraq soruşdu: - «sənin gücün nə qədərdir? Öz qüvvəni necə təcrübə etmişən?» Davud dedi: - «Bir dəfə yırtıcı bir şir qoyunlarıma hücum edib onlardan birini götürüb aparır. Mən şirin ardınca gedib şirin başını bədəninə ayırmışam. Öz əllərimlə şirin çənəsini bir-birindən ayıraraq qoyunu ağzından çıxarmışam.»

Bundan əvvəl Allah-təala Taluta vəhy etmişdi ki, Calutun qatili sən zirehini geyinəcək və əyninə də yaxşı qalacaq. Bu zaman Talut öz zirehini Davuda geyindirdi. Gördü ki, zireh onun əyninə yaxşı qalır. Bu hadisə Talutu və onun yanındakılarını təəccübə gətirdi. Talut dedi: - «ümüdvarəm ki, Allah-təala Calutu bu cavanın əli ilə məhv edəcək».

Başqa bir gün iki qoşun döyüşə hazırlaşdı. Davud dedi: - «Calutu mənə göstərin».

Calutu ona göstərdilər. Davud daşı sapanda qoyub Calutun alnını nişan aldı. Daşı atdı. Daş Calutun başını yardı. Davud ikinci və üçüncü daşı da sapanda qoyub Calutu vuraraq onu öldürdü və onun qoşununa vəlvələ saldı. Calutun qoşunu məğlub oldu.

Davudun adı dillərə düşdü. O, zaman keçdikcə məşhurlaşdı. Bəni-İsrail onu özlərinə rəhbər seçdi. Allah təala da Davudu peyğənbərliyə çatdırdı.

HƏDİSİ ŞƏRİF VƏ RƏVAYƏTLƏRƏ GÖRƏ İDMAN

İdmanın, bədən tərbiyəsinin rolu hədisi şərif və rəvayətlərimizdə dəfələrlə təkrarlanır. Təkcə bədən möhkəmliyi, qüvvətlilik, sağlamlıqla yetinilməyib bədən tərbiyəsi növlərinə də işarə olunur. Yeri gəlmişkən peyğənbərimiz Rəsuli-Əkrəmin və Məsum imamlarımıza aid olan idmanla bağlı hədisi şərif və rəvayətlərlə tanış olaq:

ATÇILIQ İDMANI

İslamda atçılıq sənəti də ən geniş yayılmış sənətlərdən biri hesab olunurdu. İslami mənbələrinə görə ilk dəfə ata süvar olan şəxs həzrəti Adəmin (ə) oğlu Qabil olmuşdur. Yazırlar ki, qardaşı Habili öldürdükdən sonra ata süvar olaraq qaçıb getdi. Ondan sonra atları ilk əhliləşdirən şəxs həzrəti Süleyman (ə) olub. Tarixi mənbələrə görə Hz. Süleyman atçılıq sənətinə böyük önəm verdiyindən bu sənətin inkişafında böyük işlər görmüşdür. Ərəb dünyasında, o cümlədən islamda isə atları əhliləşdirən və ata süvar olan ilk şəxs isə həzrəti İsmail (ə) olmuşdur. Atçılıq idman növünə islam peyğənbəri də böyük önəm verirdi. Bu barədə Rəsuli-Əkrəm buyurmuşdur: «At sürməkdə, ox atmaqda və dəvə sürməkdə müsabiqə var». İbn Ömərən rəvayət olunur ki, 6 millik məsafəni keçən at sürənə Peyğənbər-Əkrəm bəxşiş verirdi.

İslam mənbələrinin verdiyi məlumatlara görə müsəlmanlar arasında atçılıq ilə bərabər dəvə yarışları da keçirilirdi. Bu yarışlarda hətta Rəsuli-Əkrəmin özü də iştirak edərdi. Ənəsdən rəvayət olunub ki, Rəsuli-Əkrəm Əzba adlı dişi bir dəvəyə minərdi və müsabiqədə heç bir dəvə ondan irəli keçə milməzdi. Dəvəyə minmiş ərəb yoldan yetişib, müsabiqədə Əzbadan irəli keçdi. Bu iş müsəlmanları narahat etdi. Ərəb onların üzündə nigarançılıq gördükdə ərz etdi: - Ya Rəsulullah! Dəvəm Əzbadan irəli keçdi. Peyğənbərimiz buyurdu: «Dünyada hər bir şeyi ucaldan və xar edən yeganə qüdrət Allahdır».

Quran-Kərim də bu barədə göstəriş verir ki, döyüşə ayıq və sayıq olmaq üçün həmişə döyüş atlarını hazır saxlayın.

AĞIRLIQ QALDIRMA

Ağırlıq qaldırma islam dünyasında ən geniş yayılmış və sevilən idman növlərindən birdir. Tarixi kitablara nəzər salsaq görürük ki, bu idman növünün ən bariz nümunəsini Hz. Əli (ə) Xeybər döyüşündə göstərmişdir. Bu barədə tarixçilər yazırlar: Mədinədən 120 kilometr şimalda yəhudilərin sakin olduğu bir məntəqə vardı. Buranın sakinləri bir neçə möhkəm qalada yaşayırdılar. Bu qalaların hər birinin öz adı vardı. Bu yeddi qüllədən ən məşhuru isə «Naim» və «Qəmus» idi. Ona görə də bu yer «Xeybər»¹ adlandırılırdı. Şeyx Müfid Əbdüllah Cədalidən belə nəql edilir. Əmirəl-möminin (ə) deyirdi: «Xeybərin qapısını çıxartdıqdan sonra onu özümə sipər edib yəhudilərlə döyüşdüm. Onları məğlub etdikdən sonra qapını qala ətrafında qazılmış xəndəyin üzərinə qoyub onun üzərindən keçdim. Müsəlmanlar da xəndəyi adladılar. Geri qayıdan zaman həmin qapını yetmiş müsəlman güclə qaldırdı».

OXATMA

İslam aləmində ox atmaq sənəti ən çox diqqətə layiq sənətlərdən biri hesab olunurdu. Bu sənətlə məğul olanları qorxmaz və böyük şücaətli hesab edərdilər. İslam xəlifələri də bu sənətə böyük önəm verirdilər. Bu barədə yazırlar ki, İmam Baqir əleyhissəlamın həm əsri olmuş Hişam ibn Əbdülməlik İmam Baqir əleyhissəlamın camaat arasındakı məhəbbət və nüfuzundan daima qorxmış, o həzrətin ardıcılarının (şüalərinin) onu «imam» kimi tanınmasını bildiyi üçün həmişə onun mənəvi nüfuzunu və eləcə də, şüalərinin artmasının qarşısı almağa çalışmışdır.

¹ Xeybər - qala, möhkəm hasar deməkdir.

İmam Baqir əleyhissəlamı öz hökuməti üçün daima təhlükəli hesab edən Hişam Mədinənin valisinə əmr edir ki, İmam Baqir (ə) və oğlu İmam Sadiq əleyhissəlamı Şama (Dəməşqə) göndərin.

İmam Baqir (əleyhissəlam) məcbur olub əzəz oğlu İmam Sadiq əleyhissəlamla birgə Şamam getdi. Hişam öz əzəmətini göstərmək və eləcə də, öz xəyalına əsasən, İmam Baqir əleyhissəlamın məqamını azaltmaq üçün üç gün o Həzrətə görüş icazəsi vermədi. Bəlkə də, bu üç gün ərzində o, İmam əleyhissəlamla necə üz-üzə gəlmək və o həzrətin məqamını camaat arasında necə gözədən salmaq haqda tədbir tökürdü. Buna görə də, belə qərara gəldi ki, (öz fikrində qələbə qazanacağına yəqin edib) başqa bir yolla mübarizə etsin.

Bəli, təəccüblü də olsa, Hişam ox atma yarışını təşkil edib İmam Baqir əleyhissəlamı da ora dəvət etmək qərarına gəldi. O bu yolla İmam əleyhissəlamı məğlub edib camaatın gözündə kiçiltmək istəyirdi. Bu məqsədlə İmam Baqir (ə) hökumət sarayına daxil olmazdan qabaq Hişam sarayın bir neçə işçisinə əmr etdi ki, nişangah qoyub ox atmaqla məşğul olsunlar. İmam Baqir (ə) məclisə daxil olub bir qədər əyləşdi. Birdən Hişam üzünü İmam Baqir əleyhissəlama tutub dedi: «Ox atma yarışında iştirak etmək istəyirsinizmi?» İmam Baqir (əleyhissəlam) buyurdu: «mən artıq qocalmışam, ox atmaq vaxtıb ötüb keçib, mənə üzürlü sayın.» Yaxşı fürsət tapıb İmam Baqir əleyhissəlamı məğlubiyyətin iki addımlığında durduğunu güman edən Hişam israr edib ona and verdi. Eyni zamanda Bəni - Üməyyə böyüklərindən birinə işarə edib etdi ki, öz ox kamanını İmam Baqir əleyhissəlama versin. İmam əlini uzadıb kamanı tutdu, bir ox qoyub dartdı. Ox düz nişangahın ortasına sancıldı. Sonra ikinci oxu qoyub yayı dartdı. Ox düz nişangahın ortasına sancıldı. Sonra ikinci oxu qoyub atdı, ox birinci oxun ortasına batı bonu sındıraraq hədəfə sancıldı. Üçüncü ox da ikinci oxu sındıraraq nişan-

gaha sancıldı. Beləliklə, doqquz ox atdı və oxların hər biri özündən qabaqkı oxları sındırıb düz nişangahın ortasına sancıldı. Bu heyranedicə hadisə həminə mat-məttəl qoyub həminə o Həzrətə alqışlamağa məcbur etdi. Gümanı yanlış çıxan və planının puç olan Hişam bərk narahat olub özündən ixtiyarsız olaraq dedi: «afərin sənə, ey Cəfərin atası! Sən ərəb və əcəmin (qeyri ərəbin) ox atanlarının ən üstünüsən. Bəs deyirdin qocalmışam?» Bu vaxt Hişam başını aşağı salıb bir qədər fikrə getdi. Sonra İmam Baqir (ə) və oğlu İmam Sadiq əleyhissəlamı öz yanında xüsusi yerdə otuzdurub onlarla çox hörmətlə davrandı. Daha sonra üzünü İmam Baqir əleyhissəlama tutub soruşdu: «qüreyş sənə sayəndə bütün ərəb və əcəmə ağalıq itaət etməyə layiqdir. Belə ox ağmağı kim sənə öyrətməmiş və bunu nə öyrənmisən?» İmam Baqir əleyhissəlam buyurdu: «Özün bilirsən ki, mədinə camaatı bu işə adət edib, mən də cavanlıqda bir müddət bu işlə məşğul olmuş, sonra işə tərk etmişəm. Bu gün sən israr etdiyin üçün qəbul etdim». Hişam dedi: «Cəfər (İmam Sadiq əleyhissəlam) də ox atmaqda sənə kim məharətlidir?» İmam Baqir əleyhissəlam buyurdu: «*Bu gün dininizi sizin üçün kamil etdim, sizə olan nemətimizi (məkkənin fəthi, islamın mövqeyini möhkəmlənməsi, cahiliyyət dövrünün bir sıra zərərli adətlərin aradan qaldırılması və i.ə) tamamladım*»¹ ayəsində buyrulmuş kamil din və tamamlanmış nemət bizik. Biz Peyğənbər ailəsi (imam və rəhbərliyi) bir-birimizdən irs aparırıq və əsla Yer üzünü bu cür bir şəxsiyyətdən (İlahi hüccətdən) boş olmaz.

GÜLƏŞ

İslam mənbələrində göstərilir ki, güləş sənəti ilə bir çox peyğənbərlər və imamlar məşğul olmuşlar. Tarixi rəvayətə görə görə peyğənbərin əmisi Əbu Talib güləşi çox sevdiyin-

¹ «Maidə» surəsi, 5/2.

dən Həzrət Əlini (ə) ərəb cavanları ilə güləşdirərdi. Yaşca öz rəqiblərindən kiçik olan həzrət Əli (ə) onları bir göz qırpmında yerə vurardı. Odur ki, atası onun bu şücaətinə görə həmişə «Zahara Əliyy» yəni «Əli qalib gəldi» deyərək alqışlayardı. Buna görə də imam Əlinin digər bir adı da «Zəhir» yəni «Qalib» olmuşdur.

Hətta islam peyğənbəri də əmisi Əbu Talib kimi güləşi çox sevərdi. Bu barədə yazırlar: bir gün İslam peyğənbəri öz nəvələri Həsən s.s. və Hüseyn ə.s. ilə qızı Fatimə ə.s.-in evinə daxil oldular. Peyğənbər onlara buyurdu ki, durun ayağa, bir-birinizlə güləşin. Onlar güləşməyə məşğul oldular. Hz. Fatimə ə.s. bu vaxt evdə yox idi. Bir zaman gəldi gördü ki, peyğənbər İmam Həsən ə.s.-ı qələbə çalmağa təşviq edir. Hz. Fatimə ə.s. sual etdi ki, atacan, niyə bunların birini qələbə çalmağa təşviq edirsən: Peyğənbər cavab verdi. «Fatimə, sən, istəmirsən ki, mən balam Həsəni təşviq edib, həvəsləndirəm, halbuki Cənabi Cəbrayıl ə.s. o birisi balamı, Hüseyni qələbə çalmağa həvəsləndirir».

Bundan başqa tarixi mənbələrə də yazılır ki, islam peyğənbərinin əmisi seyidiş şühəda Həmzə də kafirlərlə adətən güləş fənni üzrə döyüşərək qalib gəlmiş.

NİZƏ TULLAMA

Nizə tullama İslamda ən geniş yayılmış idman növlərindən biri idi. Tarixi mənbələrə görə Həzrət Əli və onun övladları bu sənətdə çox mahir idilər. Xüsusən Əbulfəzl Abbas nizə sənətində çox tanınmış şəxslərindən biri idi. Bu barədə Aşura tarixi haqqında yazılır: Düşmən tərəfi fərat çayının qarşısını kəsib İmam Hüseyn tərəfdarlarına icazə vermirdilər ki, onlar bu çayından su götürsünlər. Həzrət Əbulfəzl Abbasın qardaşı İmam Hüseynə izazə alıb su gətirmək üçün nizəsini götürüb ata süvar olaraq çaya tərəf getdi. Halbuki 4 min düşmən əsgəri onun keşiyini çəkir-

dilər. Həzrət özünü o qoşuna vurub həşdəd nəfərin öz nüzəsi ilə məğlub edib qətlə yetirdi.

QILINC OYNATMA

İslamda qılinc oynatma ilə məşğul olan şəxs böyük məqama malik idi. Müharibə əsnasında əsasən qılinc oynadanlar öndə gedərdilər. Buna görə də xəlifələr yanında böyük məqama malik olardılar. Bu sahədə mahir ustadlar sayılan seyid şühəda Həmzə və həzrət Əli (ə) in qılıclarının sayəsində idi ki, böyük şücaətlər göstərək, düşmənlərə qalib gələrdilər. Elə buna görədir ki, islam peyğənbəri onun xəndək müharibəsində vurduğu bir qılinc zərbəsin bütün insan və cinlərin ibadətindən daha üstün saymış və ona mükafat olaraq «Əsədullahilğəlib» yəni Allahın həmişə qalib gələn şiri ləqəbini vermişdir. Həzrət Əli (ə) hətta bu şücaətindən başqa islam aləmində nizamlı ordu qurucusu, ilk ordu təlimi və əsgəri qüvvələri yaradan ilk şəxs olmuşdur.

Qılinc oynatma haqqında Peyğənbəri-Əkrəm buyurub: «Xeyrin hamısı qılıncdadır və qılincin kölgəsindədir, insanlar yalnız qılıcla ucalırlar, qılıclar cənnət və cəhənnətin açarlarıdır.

ÜZGÜÇÜLÜK

İslamla üzgüçülük sənəti böyük önəm verilmiş və müsəlmanlara idmanın bu növünə çox təşviq edilirdi. Tarixi mənbələrə görə müsəlmanlar arasında ən mahir üzgüçü peyğənbərin ən yaxın dostlarından biri olan Salman Farsi idi. Salman (r) həm də Həzrəti Əlinin ən yaxın və vəfalı dostlarından biri idi. Bu böyük şəxsiyyət bir neçə müharibədə iştirak edib, böyük şücaətlər göstərmişdi. Onun mahir üzgüçü olması haqqında yazırlar: ikinci xəlifənin dövründə Sasanilərin paytaxtı Tisfun (indiki Mədain) dünyanın bir

neçə böyük şəhərlərindən biri sayılırdı. Müsəlmanlar tərəfindən Tisfunun fəthi zamanı O cənab qan töküləməsin deyə dəcə çayını üzə-üzə keçərək iranlıların müharibəsiz təslim olması haqqında danışıqlar aparmışdı. Tisfun xalqı da onun bu fikirlərini bəyənərək təslim olmuşdular. Buna görə də İkinci xəlifə onun bu cür şücaətinə görə o cənabı Tisfunə vali təyin etmişdi.

Bundan başqa Salman Fars islam dünyasında bir çox xeyirli işlərin yaradıcısı hesab edilir. Belə ki, əhza müharibəsində düşmənlərdən müdafiə olunmaq üçün, ilk dəfə xəndək qazılması onun təşəbbüsü ilə həyata keçmişdir. Bundan başqa islamda ilk bərbərlik sənətidə ona mənsub olmuşdur.

Üzgüçülük barəsində islam peyğənbəri necə də gözəl buyurmuşdur: «Övladlarınıza üzgüçülüğü və ox atmağı öyrədin». Qeyd olunan hədisdə böyük peyğənbərimiz iki mühüm fiziki tərbiyə növünə işarə edir. Ox atmağı və üzgüçülüğü bədnin mühüm tərbiyə vasitəsi hesab edərək hələ kiçik yaşlardan yeniyetmələrə aşılmasını zəruri sayır.

QAÇIŞ

Qaçış sənəti ən qədim idman növlərindən biri hesab olunur. Bu barədə islam tarixçiləri yazırlar ki, həzrəti Musa (ə) fironun əlindən qadığı üçün səkkiz gün yalnız gecələr gizlənmək və istirahət etmək şərti ilə Misirdən Mədyən şəhərinə yolu qət etmiş idi. Mənbələrdə göstərilir ki, yol əsnasında Musa (ə) bəzən yerimiş, bəzən isə yol boyu qaçmışdır. Bundan əlavə tarixçilər qeyd edirlər ki, həzrəti Yusifin qardaları da qaçış idmanına böyük önəm verirdilər. Bu barədə Quran-kərimdə yazılır ki, qardaşlar həzrət Yusifi quyuya atdıqdan sonra atasının yanına gələrək dedilər: «Atacan! biz qaçış yarışında iştirak edəndə qəflətdən gördük

ki, hardansa peyda olan bir canavar qardaşımız Yusifə hücum edərək onu parçalayaraq yedi» («Yusif», 12/17).

İSLAM ALİMLƏRİNƏ GÖRƏ İDMAN

İslam işığında bədən tərbiyəsinə, onun növlərinə, yarışmaların islam şəriətinə uyğun keçirilməsinə, səhhətin qorunmasına və s. nəzər saldıqdan sonra isə islam alim və mütəfəkkirlərinin bir neçəsinin mövzumuz barədə fikirlərini öyrənək:

1. Əbu Əli İbn Sina özünün «əl-Qanun fit-Tibb» əsərinin birinci cildində belə qeyd edir:

İdman iradəyə tabe olan bir hərəkətdir. İdman edərkən tənəffüs dərin, geniş və ardıcıl olur (bundan məqsəd dərin tənəffüs və şiddətli nəfəs yuxarı çıxdıqca sərf olunan oksigenin miqdarıdır). Hər kəs düzgün formada, münasib zamanda və mizacına (öz təbiətinə) uyğun idman etsə, prof-laktik tədbirlərə riayət etmiş olar və xəstəliklərin də müalicəsinə ehtiyac qalmaz. İdmandan bəhrələnmək üçün digər faydalı məsləhətlərə də riayət etmək lazımdır.

2. Xacə Nəsrəddin Tusi fikirlərində idmanın müsbət cəhətlərdən işarə edir:

Təbii və instiktiv (qərizə) hərərəti təhrik etdiyi, sağlamlığı qorumaq üçün tənbelliyi və kütbeyinliyi dəf etdiyi, iti zəka bəxş etdiyi və fəaliyyət meydana gətirdiyi üçün idmandan hər fənni mənimsəyib öyrənin.

3. İbn Xəldun öz fikirlərində şəhər və kənd camaatının idmana marağını müqayisə edir:

Şəhərlərdə çirkli buxarlarla havanın qarışması nəticəsində hava çirklənir. Bildiyimiz kimi, hava ruhumuza cavanlıq bəxş etdiyi üçün ruhun fəaliyyəti təbii hərərətin təsirindən güclənir və qidanı həzm etməyə kömək edir. Buna əlavə olaraq idman insanın halı və ruhi fəaliyyətinə də aiddir. Bu

hal və fəaliyyət şəhərdə yaşayanlarda daha azdır. Çünki şəhərdə yaşayanlar idmanla daha az məşğul olub, çox vaxt sükunətdə olurlar. İdmanın səmərələrindən bəhrələnmirlər. Buna görə də xəstəliklər ən çox şəhərlərdə özünü büruzə verir və şəhər camaatının da həkimə ehtiyacları çoxalır.

1. İmam Xumeyni «Səhifəyi Nur» adlı kitabının 16-ci cildində yazır:

İdmançılardan iki vəzifəsi var: biri bədən tərbiyəsidir ki, qüvvə və qüdrət meydana gətirir. İnsanda cismi qüdrət meydana gəlsə öz məmləkətini müdafiə etməyi bacarar və ona həmlə edən müxalifətdən özünü müdafiə edər. Biri də ruhi tərbiyədir. Əgər ruhi tərbiyə insanda meydana gəlsə bu onun cismi qüdrətinə əlavə olar. İdmançılar həmişə sağlam ruha malik olublar. Buna görə də şəhətlərə, ləzzətlərə yönəlməyiblər. Ancaq cismani fəaliyyətə fikr veriblər ki, sağlam ağıl, sağlam bədəndə qərar tutar. Əgər siz diqqət etsəniz görərsiniz ki, cəmiyyətin müəyyən hissəsi; cavanlar eys-ışrətlə vaxt keçirilər. Bu həqiqi eys-ışrət deyil. Bədənləri saralmış, ruhları solmuş və tənbellik başdan ayağa onları bürümüşdür. Əgər iki saat eys-ışrətlə məşğul olursa, iyirmi iki saat onun narahatlığını çəkirlər. O kəslər ki, Allah əhli-dirlər, Allaha yönəlirlər, cismi və ruhi tərbiyə edirlər. Onlar elə adamlardır ki, heç vaxt bənizlərində solğunluq görməzsən. Bu da Allahın onlara verdiyi bir nemətidir. Allah-təala hamıya nəsim etsin.

Fiziki tərbiyənin müdafiə xarakterli olduğunu nəzərə alaraq Əmirəlmöminin «Əli (ə.s.) in döyüş qaydalarının izahına»na toxunuruq. O həzrət döyüş qaydalarını başa salarkən buyurmuşdur:

«Mən sizin üstünüzdən bir dağınıq yeli əsdiyini görə-rəm; qurtuluş, özünü ürəkdən bəlaya, dərdə atan kişinin-dir. Həlak olmaq isə zəif bir ürəklə geriye dönəndir.

Zirehlərinizi sinənizə tutun, zirehlərinizi arxa cərgəyə düzün. Dışlərinizi qıcayın; çünki savaşda tab gətirmək

insanın başından qılıncı uzaqlaşdırır. Mizrağı vurarkən, yaxud sizə mizraq vurularkən lazım gələndə əyilinin, yaxud qamətinizi dikəldin; bu cür mizraq vurmaq daha təsirlidir. Hər dəfə boylanmayın, boylanmamaq, yalnız bir səmtə gözünlü dikmək, göz yummmamaq ürəkdəki gücü, qüvvəti çoxaldar. Susun, susmaq, təmkinli olmaq insandan qorxunu uzaqlaşdırar. Bayrağınızı sançıdığınız yerdən başqa bir yerə dəyişməyin, ətrafı da boş qoymayın. Eyni zamanda bayrağı da hər yetənə tapşırmayın; onu ancaq sıranızdakı igidlərin, ad-san sahiblərinin əlinə verin. Uğradıqları çətin işlərə səbr edənlər, sağa, sola, irəliyə, geriye atılıb vuruşan ərlər (igidlər) bayrağın yanında qalıb onun düşmən əlinə keçməsinə mane olan şəxslərdir, yaxud irəliyə keçib bayrağın mühafisəz qalmasına imkan verməyən şəxslərdir.

Vuruşda düşmənlə üz-üzə gələrkən ona hücum çəkmək, zəif qardaşına yardım etmək gərəkdir. Düşməni nəzarətsiz qoyub öz qüvvətli silahdaşlarının yanına gəlmək də doğru deyil. O vaxt düşmən qarşıda bir kimsəni görməz və sənə silahdaşına hücum edir. And olsun Allaha ki, dünya qılıncından qaçan şəxs axirət qılıncından qurtara bilməz. Siz ərəbin sayılanlarısınız, böyüklərisiniz. Vuruşdan qaçmaq, Allahın qəzəbinə uğramağa, miskin bir hala düşməyə səbəb olur və bu əbədi bir ayıbdır, daimi bir xəcalətdir. Qaçan ömrünü uzatmaz, qaçmaq əcələ mane ola bilməz. Allaha doğru gedən kişi su tapmış susuzla bənzər və cənnət mizraqlarının kölgəsi altındadır. Həmin gün iş bəlli olar, xətərlər aydın eşidilər. And olsun Allaha ki, düşmənlər bu şəhərlərini nə qədər arzulayırsa, mən də onlarla qarşılaşmağı bir o qədər, hətta ondan çox istəyirəm.

Dişlərinizi qıcayın, çünki, möhkəm dayanmaq qılıncı başınızdan dəf edir. Zirehlərinizi geyinin, heç bir yeriniz açıq qalmasın; qılıncılarınızı sıyırmamış qınlarında oynadın. Gözlərinizin ucu ilə diqqətlə baxın; sağa, sola, mizraq vurub hücum çəkin; addımlarınızı irəli ataraq qılıncı vurun.

Heç vaxt bir-birinizdən ayrılmayın. Düşərgə salarkən hamınız birlikdə düşün. Qalxarkən hamınız birlikdə qalxın. Gecə düşən kimi ətrafınıza mizraq düzün. Dərin yuxuya getməyin, çox az yatın. Sudan zərər çəkən adam ağzını su ilə necə yaxalayırırsa, yuxunuzda o cür olsun».

Qeyd olunan xütbədə ibtidai hərbi hazırlığının zəruriliyinə işarə olunur. Ümumiyyətlə, bədən təlimi hərbi əsnasında, normal həyata belə əhəmiyyəti kəsb edir. Lakin insan hərbi əsnasında düşmənlə qarşılaşdıqda fiziki hazırlığa, bədən tərbiyəsi və təliminə daha çox ehtiyac duyur. Bu ehtiyacı duymaması üçün insan məhz adi yaşayış halında səhhətini qorumalı, möhkəmlətməli, yetişdirməli, mütəmadi olaraq təmrinlər həyata keçirilməlidir.

İDMAN VƏ QADIN

Qədim zamanlarda qadınların idmanla məşğul olması tam qadağan idi. Hətta qadınlar tamaşaçı kimi də idman yarışlarında iştirak edə bilməzdi. Buna görə ona ən ağır cəzaya - ölümə məhkum olunardı. Qədim rəvayətlərə görə qədim yunanıstanda hər dörd ildən bir olimpiya yarışları keçirilirdi. Hər dəfə də turnirdən əvvəl tanrılar tanrısı Zevsin şərəfinə qurbanlar kəsilirdi. Bir neçə əsrdən sonra yarışmanın proqramı daha da zənginləşdi. Belə ki, disk və ox atmaq, güləş, yumruqdavası, arabada ötürmə, silahla qaçma və sair idman növləri turnirə salındı. Ümumiyyətlə, o vaxtlar olimpiyada indiki kimi demokratik keçirilmirdi. Yarışmaya bir neçə vacib şərt qoyulmuşdu. Əvvəla, iştirakçı yunan olmalı idi, ikincisi qul və ya cinayətkar olmamalı idi, üçüncüsü, kişi cinsinə mənsub olmalı idi. Qadınların, qulların və ya cinayətkarların turnirdə tamaşaçı kimi iştirak etmələrinə də xüsusi qadağa qoyulmuşdu. Onlar aşkar edilən zaman diri-diri qayadan aşağı atılırdılar. Deyilənə görə, bir dəfə Ferenis (bəzi mənbələrdə bu cəsur qadının

adı «Hipohoriya» kimi göstərilir) adlı qadın kişi paltarı geyinib, oğlanlarını seyr etməyə gəlib. Həyacandan qışqırarkən, ətrafındakıları şübhəyə salıb. Ancaq onu öldürməyiblər. Belə ki, həmin qadının əri də, atası da, oğlanları da olimpiyonik olublar. Beləliklə bu hadisədən sonra qadınlarda bu yarışlarda iştirak etməyə başlamışlar.

Bəs görək islam dinində qadının idmanla məşğul ola bilərmə? Cavab: islam alimləri bu barədə yekdil fikirdə deyillər. Bir qurup islam alimləri göstərirlər ki, idmanla məşğul olmaq qadın üçün qəbahət deyildir. Çünki idmanla məşğul olmaq bədəni möhkəmləndirir və orqanizmi sağlamlaşdırır. Bu da qadınlar üçün doğuş prosesini yüngülləşdirir. Lakin digər islam alimləri o cümlədən şəhid doktor Seyid Rza pak Nejad qadının idmanla məşğul olmasının əleyhinə çıxır və bir çox idman üzrə mütəxəssislərin fikirlərini qeyd edərək yazır ki, qadınlar idmanla məşğul olduqda onlara məxsus incəlikləri yox olur. Danışdıqlarında kişiyyə məxsus danışmaq tərzini və xüsusiyyəti formalaşır. Bu hiss özünü daha çox alpinizimlə məşğul olan qadınlarda daha çox özünü göstərir. Lakin sonda məsləhət bilir ki, qadınlar bir çox idman növləri ilə xüsusən voleybolla, basketbol, konkisürmə, aerobika və s. kimi idmanla məşğul olması qəbahət deyildir.

Nəticədə demək olar ki, islam dini qadına idmanla məşğul olmağı tam qadağan etmir. Bir şərtlə ki, onun bədən quruluşuna və psixasına mənfi təsir göstərməsin. Belə olan halda qadının idmanla məşğul olması üçün heç bir maneə yoxdur. Çünki idman qadın üçün sağlamlıq və gözəllik rəmzidir.

İslamın iki böyük dahisi güc və qüdrət baxımından

V FƏSİL

MƏHƏMMƏD PEYĞƏNBƏRİN (S) RUHİ VƏ CİSMİ GÜCÜ

«Məhəmməd - yenidən tanınmalı olan peyğənbər» adlı kitabın müəllifi ruminyalı Kostan Virjal öz kitabında iki mətləbi çox gözəl canlandırıb. Onun çox yaxşı təsvir etdiyi iki şeydən biri Peyğənbərin (s) elə yaşadığı cəmiyyətdəki mövqeyidir. Peyğənbər (s) elə bir şəraitdə yerləşmişdi ki, onun siyasi-ictimai baxımdan heç də bir idi və bütün şərait ona qarşı idi. onunla qələbə arasında bir tük qədər də olsun bağlılıq yox idi. amma O həzrətin heç vaxt öz iradəsini əldən zərre belə titrəməyən dağ kimi idi. Doğurdan da Peyğənbərin (s) həmin 23 il ərzində ruhiyyəsi çox maraqlıdır. İnsan həmin dövrün tarixini oxuyanda heyrətə gəlir. Peyğənbərin (s) zamanında yaşamış Həssan ibn Sabitdən olan bu misrada doğurdan da çox düzgün deyilib:

**Ləhu himəmun la muntəha
Və Himmətuhus-suğra minəddəhri.**

Yəni: Onun böyüklüyünün sonu olmayan himmətləri var; ən kiçik himməti isə zəmanədən böyükdür.

Bundan əlavə Peyğənbər (s) zahiri və fiziki qüdrət baxımından da qüvətli adam olub. Onun bədənı qəhrəman və igid pəhləvan kimi olub. O, güclü və şücaətli olub. Kök və ya arıq deyil, ortabab olub. Sinəsi ilə qarnı bir-birinə bərabər idi. Bədənı əzələli və enli kürək olub. Əzələdən məqsəd budur ki, o həzrətin bədənı idmançı bədənı kimi olub. Ümumiyyətlə o həzrətin şücaəti o dərəcədə olub ki, Əli (ə) bu barədə belə buuyrub: «Biz, çətin vəziyyətlərdə Peyğənbər (s) -nənah aparardıq».

Bəli, Peyğənbər (s) şücaətli və güclü olub, həmçinin güc və şücaəti də tərifləyib. Deməli, islamda güc və qüdrət təriflənilib, yəni bu din onları insan üçün lazımi dəyər kimi qiymətləndirib.

HƏZRƏT ƏLİNİN (Ə) RUHİ VƏ CİSMİ GÜCÜ

Həz. Əlinin bədən qüvvəsi möcüzə və kəramət hesab olunmalıdır. Çünki onun bədən qüvvəsi fəvqəldə bir qüvvəyə malik idi. Tarixçilərin yazdığına görə həzrət Əlinin (ə) rəngi buğdayı, mübarək gözləri iri və cazibəli, qaşları bitişik və sıx, dişləri möhkəm və mirvari tək ağ olmuşdur. Onun biləkləri sanki sümükdən, ətdən və dəridən yox, vahid və möhkəm bir tökmədən ibarət olmuşdur. Bundan başqa həzrət orta boylu, möhkəm bədənli və nəhayət dərəcədə güclü bir şəxs olmuşdur. Biz onun fiziki gücünü göstərmək üçün bir neçə tarixi faktlara nəzər salaq:

2. İmam Sadiq (ə) buyurur: Həz. Əlinin anası Fatimə bintü Əsəd deyir: Həz. Əli körpə olanda mən onun qolların möhkəm parça ilə bağlayıb beşikdə yatırdırdım. O isə əllərinin və dişlərinin gücü ilə onları qıraraq əllərin açardı.

3. Ömər ibn Xəttab deyir: bir dəfə Əbu Talibin evində ikən gördüm ki, böyük bir ilan Həz. Əlinin olduğu beşikə yaxınlaşır. İstədim ki, qışqırıb evdəkiləri bu işdən hali edəm. Bu vaxt gördüm ki, körpə sağ əlini çıxardıb ilanın boğazından yapışdı və güc verərək onu boğaraq onu öldürdü. Bu zaman Fatimə bintü Əsəd otağa daxil olaraq gördüyü mənzərədən dəhşətə gəldi. Sonra körpəyə yaxınlaşaraq belə bir tarixə düşəcək bir kəlam işlətdi: «Kəənəkə heydə» yəni «Sən doğurdan da qəzəbli bir şirsən». O vaxtdan Həz. Əlini «Heydə» adlandırmağa başladılar.

4. Cabir Cəfi deyir: Həz. Əlinin bir dayəsi bəni Hilal qəbiləsindən idi. Onun da bir oğlu var idi ki, Həz. Əlidən yaşca böyük idi. Bir gün dayə bu iki uşağı xeymədə qoyub

harasa getmişdi. Birdən dayənin oğlu xeymədən çıxıb yaxınlıqdakı quya tərəf getdi. Hz. Əli də onun ardınca xeymədən çıxdı. Dayənin oğlu əyilib quyaya baxdı və birdən ayağı sürüşüb quyuya yığılırdı ki, qəflətən Hz. Əli (ə) sağ əli ilə onun bir ayağından, digər əli ilə isə onun əlinədən yapışdı. Xeyməyə qayıdan dayə uşaqları axtarsada onları tapmadı. Birdən oğlunun qışqırıq səsinə eşidərək eşiyə çıxdı. Səs gələn tərəfə gedərək gördüyü mənzərədən dəhşətə gəldi və köməyə adam çağırdı. Qonşularının köməkliyi ilə uşaq quyudan azad oldu. Həzrətin bu gücünə təəccüblənən qonşular Hz. Əlini o ki, var təriflədilər.

Bu sadalanan tarixi faktlar yalnız Həzrətin hələ körpəlikdə göstərdiyi şücaətlər idi. Əgər biz onun islam yolundakı göstərdiyi şücaətlərə nəzər salsaq bunun bir daha şahidi olarıq:

Tarixçilər bu fikirdədilər ki, ərəblər arasında Həzrət Əli (ə) kimi şücaətli və güclü bir insan olmamışdır. Həzrət o qədər heybətli olmuşdur ki, rəqibi onun gözüne baxdıqda vücudulərzəyə gələrdi. İmamın heybəti rəqibin bütün müqavimət və hücum qüdrətini qırılmışdır. Həzrətdən soruşurlar ki, öz rəqiblərinə necə qalibgəliрсən? O buurur: «mən kiminlə üz-üzə gəlmişəmsə, həmin şəxs özü-özünə qarşı mənə yardımçı olub». Seyid Rəzi bildirir ki, imam bu kəlamında rəqibin qəlbində yaranmış qorxunu nəzərdə tutur. Həmin qəzavatlardakı misilsiz rəşadətləri, peyğənbərə süiqəsd təşkil olunarkən onun yatağında yatması onun mislsiz şücaətindən xəbər verir. Heç bir cəngavər düşmən qoşununu təkbaşına yarmağa müvəffəq olmamışdır.

Həzrətin şücaətini ecazkar bilən Şeyx Müfid yazır: «Ondan savayı bütün döyüşlərdə qalib gələn cəngavər olmamışdır. Əksər cəngavərlərin həm qələbəsi, həm də məğlubiyyəti olmuşdur. Eləcə də heç bir döyüşçünün bir zərbəsi ilə rəqib dünyasını dəyişməmişdir. Bəzən zərbələr ölümcül olmuş, bəzən isə zərbə alan rəqib çağalmışdır.

Yalnız Əmirəl-möminin Əli (ə) bütün mübarizələrdə qalib olmuş və vurduğu zərbələrdən sonra ayağa qalxan olmamışdır. Bu özü də həzrətin ecazlarından biridir. Həzrətin ən ali sayılası işlərində də qəribəliklər müşahidə olunmuşdur. Bütün bunlar Allahın aşkar dəlillərindəndir».

Əlinin (ə) iman və yəqinindən qaynaqlanan qəlb gücü kimsədə görünməmişdir. Bir dəfə Siffeyn döyüşündə üzünə niqab salıb adi bir döyüşçü tək şamlıların önünə çıxmışdı. O qarşısına çıxan bütün döyüşçüləri qanına qəltan etdiyi vaxt Müaviyə Əmr Asa dedi: «Bu şücaətli, ürəkli qəhrəman kimdir?» Əmr As dedi: «Ya Abdullah ibn Abbasdır, yada Əlinin (ə) özüdür». Müaviyə dedi: «Bəs bunu nədən tanımaq olar?» Əmr dedi: «İbn Abbas şücaətli kişidir, amma qoşunun həmləsi qarşısında tab gətirə bilməz. Bütün qoşuna əmr et hücumla keçsin. Onda məlum olar ki, bu şəxs kimdir. Əgər geri dönsə, İbn Abbasdır, yox yerində qalib döyüşsə, Əlidir (ə). Çünki Əlinin (ə) üstünə bütün ərəblər yerisə, yerindən tərpənən deyil».

Müaviyə Əmr Asın sözlərini yoxlamaq üçün hücum əmrini verdi. Bütün qoşun meydandakı cəngavərin üstünə yeridi. Amma fədakar döyüşçü əzəmətli dağ tək meydanda dayanıb, sağ-sola qılınc çapırdı. Onda anladılar ki, bu cəngavər Əlinin (ə) özüdür.

Həzrət Əlinin ən qatı düşmənləri də təsdiq edir. Həzrət Əli (ə) zirehi yalnız döyüş libası olaraq geyirdi. Onun zirehinin sinə hissəsində yalnız bir neçə halqa vardı. Zirehin arxa hissəsi isə tamamiylə açıq idi. Onun zirehi haqqında soruşulduqda həzrət belə buurmuşdur: «Mən heç vaxt düşməne arxa çevirmirəm, ona görə də arxadan zirehə ehtiyacım yoxdur».

Həzrət Əli (ə) yalnız Allah yolunda döyüşürdü. Müsəlmanlar onun ruhiyyəindən güc alardılar. Əlini Zülfuqara aparanda bütün ətrafdakılar əmin olurdu ki, qələbə yaxın-

dadır. Peyğənbərin (s) iştirak etdiyi bir çox qəzavatlarda müharibənin taleyini həzrət Əlinin (ə) qılınıcı həll edərdi.

Döyüşlərinin birində komandalar həzrət Əliyə (ə) dedilər: «Əgər qarşıdakı döyüşdə məğlub olsaq, hansı nöqtədə görüşəcəyik? Yaxşı olar ki, əvvəlcədən belə bir nöqtə müəyyənləşdirək». Həzrət buyurdu: «Məni harada itirərsəniz, orada da axtarın. Harada döyüşə başlasam, oradan tərpənən deyiləm».

Səhabələrdən biri həzrətə belə ərz etdi: «Döyüş üçün iti qaçan at seçin ki, çətin vəziyyətlərdə sizi qaçıb qurtara bilsin» Həzrət buyurdu: «mən düşmən qabağından qaçan deyiləm ki, iti qaçan ata ehtiyacım olsun. Qaçan düşməni də təqib edən deyiləm ki, belə bir ehtiyac yaransın. Buna görə də mənim üçün atın necə qaçmasının əhəmiyyəti yoxdur».

İbn Əbil-Hədid deyir: «həzrət Əli (ə) keçmişdəki qəhrəmanların adını tarixdən silmiş və gələcəkdəki qəhrəmanlara tarixdə yer qoymayan şücaətli bir cəngavər idi. Onun qolunun gücü kiməsədə yox idi. Onunla üzbəüz hələ heç bir döyüşçü canını sağ qurtarmamışdı. Onunla döyüşənin qılınca ehtiyacı yoxdur. Həzrət öz rəqibini həlak edəndə təkbir deyərdi. Ləylətül-hərirdə onun təkbirlərinin sayı 523-ə çatmışdı. Bu da onu göstərir ki, 523 düşmən həzrətin (ə) əli ilə dünyasını dəyişmişdi.

İbn Əbil-Hədid «Nəhcül-bəlağə»nin şərhində yazır: «Bir gün Müaviyə yuxudan oyananda Abdullah ibn Zübeyri ayaqları tərəfdə oturmuş görür. Abdullah zarafatla Müaviyyəyə deyir: «Əgər istəsəydim səni öldürərdim» Müaviyə deyir: «bizdən sonra şücaətindən danışırısan». Abdullah deyir: «Nə üçün mənim şücaətimi inkar edirsən? Mən müharibədə həzrət Əli (ə) ilə üzbəüz dayanan adamam». Müaviyə cavabında deyir: «Əgər belə bir cürətin olsaydı, yəqin ki, Əli (ə) səni və atanı sol əli ilə öldürər, sağ əli ilə isə bir başqasına əl gəzdirərdi».

Əsl şücaət simvolu olan Əlinin (ə) həyat tarixində qorxu sözünə yer olmamışdır. O bütün ömrünü ölüm ilə üzbəüz dayanmış və şəhadət şərbətini içmək eşqi ilə yaşamışdır. O özü belə buyurur: «And olsun Allaha, Əbu-Talibin oğlu ölümü südəmər körpə anasının döşünü sevdiyi tək sevir».

Biz burada həzrət Əlinin (ə) qəhrəmanlıqlarını və fədakarlıqlarını danışsaq da, həzrətin şücaətini olduğu kimi göstərməkdə acizik.

Kitab barədə rəy və təkliflərinizi müəlliflərə bildirmək üçün əlaqə tel: (+994) (050) 320-08-26

Lənkəran 04.06.2006

İSTİFADƏ OLUNMUŞ ƏDƏBİYYAT

Azəri dilində:

1. *Quran-i Kərim*. Ərəb dilindən tərcümə edənlər: Z.M.Bünyadov və V.M.Məmmədəliyev.
2. «*Müqəddəs Kitab (əhdi ətiq və əhdi cədid)*» «Kitab» şirkəti, tərcümə, 1997
3. Seyid Həşim Rəsuli Məhəllati «*Peyğənbərlər tarixi*» Tərcümə edən: Z.Bağırqov. Çap tarixi. 2005
4. Mehdi Pişvayi «*Məsum imamların həyatı*» Tərcümə edən: Mais Ağaverdiyev. Çap tarixi: 2002/1423.
5. Fəzullah Kompani «*Əli əleyhissəlam kimdir?*» Tərcümə edən: Məhəmməd Turan. Çap tarixi: 2005.
6. Ustad Şəhid Mürtezə Mütəhhəri «*Kamil insan*» Tərcümə edən: Ağabala Mehdiyev. Çap tarixi: 2001
7. Soltan Hüseynqulu oğlu «*İslamda idman və boks şahı Məhəmməd Əli*» Bakı, Ozan 1997.
8. Soltan Hüseynqulu oğlu «*İslamda idman antologiyası*» Bakı, Ozan 1999
9. Zeynəb Soltan qızı «*Azərbaycan müsəlmanları və idman*» «Ozan» nəşriyyatı.2005
10. C.Nəsibov, V.Zeynalov «*İdman - güc və gözəllik*» Bakı. 2000
11. E.Acalov «*Azərbaycanda bədən tərbiyəsi və idmanın inkişaf tarixi*» Bakı. 1985
12. F.Teylor «*Pəşəkarlar*» Bakı. 1990
13. Ə.Babacv «*İdmançının rejimi*» Azərnəşr. 1957
14. K.Axundov «*Bədən tərbiyəsi və uzun ömür*» Azərnəşr. 1965
15. Mail İsmayilov «*Rəvayətə görə, ilk olimpiyadanı yunan tanrısı Herakl təşkil edib*» «Oxu məni» qəz. 13.01.06

Fars dilində:

16. «*Danəşnameyi novin - vərzeş və təfrih*» (cild IV) Tərcümə və təlif: Məhmud Həkim. 1374
17. «*Fərhang bozorge vərzeş*» Təlif: Heyət fərханге Far-yab. Tehran. 1362
18. «*Tarixə tərbiyəte bədəni*» Təlif və tənzim: Cəmsid Ayərya, Tehran. 1356
19. Hüseyn Səburi «*Vərzeş dər İslam*» Tehran. 13
20. «*Müqədimə bər fəlsəfi peydayeşe hünərhayi rəzmi cəhan*» Təlif: Hacı Əli Xuşqəlb. 1376
21. Huşəng Fəthi «*Tarixçe və muqərrarate vərzeşha*» Tehran. 1375
22. Abbas Məliki «*Salman Farsi*» Tehran. 1375
23. Seyid Rza pak Nejad «*Əvvəllin danəşqah və axərin peyanbər*». İntişarate kitab foruşiye İslamiyyə, Tehran. 1346
24. Muhəmməd Hüseyn Təbatəbai «*Əl-Mizən*» Tərcümə edən: Ustad Məhəmməd Təqi Misbah. Mərkəze Nəşre fər-həng.
25. Əllamə Məclisi «*Biharul Ənvar*» Tehran, İslamiyyə.

Ərəb dilində:

26. Feyz Kəşani «*Təfsirus safi*» Beyrut Müsəssətul ələmi. Nəşr ili yoxdur.
27. Məhəmməd ibn Həsən əl-Hurr Amili «*Vəsailuşşiə ilə təhsil məsailuşşəriə*» Beyrut (əttəbəturabiə) 1391
28. Əbu Əli əl-Fəzl ibn əl-Həsən ət-Təbərsi «*Məcməul bəyan fi təfsirul Quran*» Beyrut. 1995

İnternet saytları:

29. <http://www.agf.az>
30. <http://www.noc-aze.org>
31. <http://bizimasr.media-az.com>
32. <http://www.tebyan.net>

ÇAPDAN ÇIXAN KİTABLAR

1. «Hipnotizmin psixologiyası»

Hipnotizmin qısa tarixindən, onun mahiyyəti və sirləri, habelə dünya həkimlərinin hipnoz haqqında yürütdükləri nəzəriyyələrdən geniş söhbət açılır. Kitabda, hipnotizmin fərdlər və xəstəliklər üzərində müalicəvi təsiri də geniş nəzərdən keçirilmişdir. Bundan başqa kitabda «Təmərküz və namaz», «Həzrət Əli (ə) və fikir təmərküzü», «Şerti refleks və hipnoz», «Psixozanaliz və hipnoz», «Hipnoz və parapsixologiya», «Hipnoz və levitasiya» (göydə uçma), «Hipnoz və psixogines» (fikrin maddə üzərində təsiri), «Telepatiya» (ürək oxuma), «Psixika və intuisiya», «Bəsirət» (batini göz), «Autogen məşqlər» və s. bu kimi mövzulardan da bölmələr verilmişdir («Nağıl evi», 2005. səh. 248)

2. «İslamda irfan və təsəvvüf»

Sufizmin prinsipləri və mahiyyəti barəsində yazılan bu kitabda dünyada irfani fikrlər geniş surətdə nəzərdən keçirilir. Bundan başqa təsəvvüf tarixində önəmli yer tutan məşhur sufi müfəkkirlərinin şəxsiyyəti və onların yaratdıqları təriqətlər barəsində çox qiymətli məlumatlar verilir. Kitab sufizm sahəsində mükəmməl sayıla bilər («Nurlan», 2006. səh. 307)

3. «Quran möcüzələri və müasir elm»

Kitabda Qurani-Kərimin elmi ayələrindən söhbətlər açılmış, «Quran və yaradılış aləmi», «Quran və texnologiya», «Quran və tibbi yeniliklər», «Quran və möcüzəvi canlılar», «Quran və tarixi həqiqətlər» kimi mövzularda çox geniş və maraqlı məlumatlar verilmişdir («Nurlan», 2006. səh. 362)

ÇAPA HAZIRLANAN KİTABLAR

1. «İslamda yuxu və rəyanın psixologiyası»

Kitabda yuxu və rəyanın mahiyyəti, yuxu görmənin səbəbləri, onun xəstəliklərdə rolu, növləri və mexanizmləri haqqında nəzəriyyələr verilir. Bundan başqa kitabda yuxu və rəya ilə bağlı maraqlı tarixi hadisələr də yer alır.

2. «Qurban bayramının tarixi»

Kitabda bir çox dünya xalqlarının qurbanlıq adətləri, o cümlədən dünya dinlərdə yeri göstərilir. Bundan başqa islam dinində qurbanlığın əhəmiyyəti, növləri və kəsilmə qaydaları haqqında da maraqlı məlumat verilir.

3. «İslamda Novruz bayramı»

Burada novruz bayramının yaranma tarixi və islam baxımından mahiyyəti geniş nəzərdən keçirilir. Bundan başqa bayram atributları olan səməni, çərşənbələr, qulaq falları və s. haqqında maraqlı məlumatlar verilmişdir.

4. «İslam lətifələri və Quran hekayələri»

Adından göründüyü kimi kitabda islam lətifələri və hekayətlərindən bəhs edilir. Kitab iki hissədən ibarətdir. Birinci hissədə düşündürücü gülüşlə, cəsarətli, ifşaçı hazırcavablıqla aşılarmış düzlu, xoşa gəlmə gülüşdoğuran lətifələr verilir. İkinci hissədə isə Quran ayələrinə və tarixi faktlara istinad edilən hekayətlərdən söhbət açılır.

5. «*Mükəmməl dinlər tarixi*»

Kitabdaindiyədək dünyada mövcud olmuş dinlər haqqında geniş məlumat verilir, o cümlədən müxtəlif ölkə və xalqların dini görüşləri, tarixi təkamülü və haqqında yığcam təsəvvür yaradılır.

6. «*İnsani möcüzələr*»

Kitabda maqnitizmin (maqnitik yuxu) tarixi, mahiyyəti və gizli sirrləri, gözlərdə və əllərdə enerjinin artırılması, müxtəlif əl hərəkətlərinin (passlar) praktikasi, enerjinin alınması və ötürülməsi texnikası göstərilmişdir. Bundan başqa otuz altıya qədər kəramətlərdən (suyun üzərindən yerimək, fiziki bədənə uçmaq, auranı görmək, ruh çağırma, özünü eyni vaxta bir neçə yerdə göstərmək və s.) və onların sirrlərindən söhbət açılır. Bu kitab insan şüurunun müəmmaları ilə maraqlanan adamlara ünvanlanmışdır.

7. «*Yoqa fəlsəfəsi və sağlamlıq*»

Kitabda yoqanın tarixi, fəlsəfəsi, faydası və təmrinlərlə bir çox xəstəliklərin müalicəsi verilir. Eyni zamanda burada yoqada qidalanma sistemi, bədəni paklaşdırmanın yolları, pranyama, aura, çakra, meditasya, təmərküz, nadi, kundalin, bandlar və asanalar haqda dəyərli məlumatlar verilir.

8. «*Ruhi elmlər külliyyəti*»

Bu kitabı vərəqləyən oxucu son səhifəni başa çıxmayınca ondan ayrılma bilməyəcək. Çünki burada ruh elminin tarixi, səmavi kitablarda və dinlərdə ruh, dünya filosofların, alimlərin, arif və ədiblərinin ruh haqqında dəyərli fikirləri verilir. Bundan başqa islamda ruh elminin öyrənilməsinin vacibliyi və əhəmiyyəti göstərilir. Burada hətta ruhlarla tə-

masda olmağın qaydaları və ruh haqqında aparılan keçmiş və muasir elmi tədqiqatlardan da geniş söhbət açılır.

9. «*Namazla müalicə*»

Kitabda namazın tarixi, fəlsəfəsi, hikməti və onun dinlərdə yeri göstərilir. Bundan başqa namazın gizli sirrləri və xəstəliklərin müalicəsində rolu, eyni zamanda islam dinin namaz haqqında buyurduqlarının elm nəzəriyyə şərhə və s. maraqlı mövzuları əhatə edir.

10. «*Sənin şəfəli əllərin*»

Kitabda qədim dövrlərdən ta zamanəmizə qədər şəfa vermənin tarixi. Xəstəliklərin düzgün diaqnozu və müalicəsi. Həyat qüvvəsinin artırılması və ondan düzgün istifadə etmə qaydalarından və s. mövzulardan söhbət açılır.

11. «*İslamda orucluğu və onun müalicəvi əhəmiyyəti*»

Kitabda dünya xalqlarında və dinlərində, habelə islamda orucluğu tarixi, vacib olma səbəbi, onun hökmləri, qisimləri və şərtləri haqqında maraqlı məlumatlar verilir. Bundan başqa orucluğu haqqında dünya alimlərinin elmi və tibbi nəzəriyyələri, orucun insan sağlamlığında rolu və mənəvi dəyərləri geniş nəzərdən keçirilir. Kitabda həmçinin mübarək ramazan bayramında baş vermiş tarixi hadisələrdən də söhbət açılır.

MÜNDƏRƏCAT

Giriş	3
-------------	---

I Fəsil**TİBB BAXIMINDAN İDMAN**

Bədən tərbiyəsi və sağlamlıq	6
Bədən tərbiyəsi və idmanın orqanizmə təsiri	8
Bədən tərbiyəsi və uzun ömür	10

II fəsil**KEÇMİŞDƏN GƏLƏCƏYƏ İDMAN**

Olimpiya tarixi	15
Olimpiya məşəli	18
Olimpiya andı	18
Olimpiya bayrağı	19
Olimpiya medalları	20
Olimpiya rekordlar	20
Ağır atletika	21
Yüngül atletika	22
Gimnastika	23
Akrobatika	25
Qaçış	26
Futbol	27
Boks	30
Güləş	32
Milli güləş	33
Üzgüçülük	38
Ox atma	38
Qılnc oynatma	39
Atçılıq idmanı	40
Çovqan	40
Dama	43

Şahmat	44
--------------	----

III Fəsil**ŞƏRQ DÖYÜŞ NÖVLƏRİ**

Dzü-do	47
U-şu və Kunq-fu	47
Karate-do	48
Kikboksın	49
Ayki-do	49
Mu-tay	50
Taekvon-do	50
Sumo güləşi	51

IV Fəsil**İSLAM BAXIMINDAN İDMAN**

Qurani-Kərimə görə idman	53
Hədisi-şərifə və rəvayətlərə görə idman	56
Atçılıq idmanı	57
Ağırliq qaldırma	58
Ox atma	58
Güləş	60
Nizə tullama	61
Qılnc oynatma	62
Üzgüçülük	62
Qaçış	63
İslam alimlərinə görə idman	64
İdman və qadın	67

V Fəsil

Məhəmməd peyğənbərin (s) ruhi və cismi gücü	70
Həzrəti Əlinin (ə) ruhi və cismi gücü	71

Texniki redaktor:
Komputer tərtibatçısı:
Dizayner:

Elman İsmayilov
Ceyhun Məmmədov
Asif Əhmədov

Kompüter dizaynı: Vaqif Nadirov
Yığılmağa verilmiş 11.04.2006.
Çapa imzalanmış 16.06.2006.
Şərti çap vərəqi 5,25. Sifariş № 276.
Kağız formatı 60x84 1/16. Tiraj 500.

Kitab «Nurlan» nəşriyyat-poliqrafiya müəssisəsində
hazır diapozitivlərdən çap olunmuşdur.
Direktor: prof. N.B.Məmmədli
E-mail: nurlan1959@rambler.ru
Tel: 497-16-32; 850-311-41-89
Ünvan: Bakı, İçərişəhər, 3-cü Muqomayev döngəsi 8/4.