

**«ГЛАВНАЯ ПОБЕДА – ЭТО ПОБЕДА НАД САМИМ СОБОЙ,
НАД СВОИМИ СЛАБОСТЯМИ»**

Формула успеха Паралимпийского чемпиона по дзюдо (60 кг) Рамина Ибрагимова



Формула успеха у каждого своя. Но ее обязательным и постоянным слагаемым несомненно является вера в себя, упорство и огромная сила духа. Особенно ярко это иллюстрируют примеры людей, которые для достижения успеха преодолели не только банальную лень, столь свойственную многим из нас, но и серьезные проблемы со здоровьем.

Которые не сдались перед приговором судьбы и врачей, а продолжали идти вперед, побеждая, прежде всего, самих себя. Их успехи – повод задуматься над тем, что человеческие возможности на самом деле безграничны. А также о том, как часто вполне здоровые физически люди сами создают себе проблемы, опуская руки после первой же мелкой неудачи.

Мужчина рожден быть воином, но не у

- Рамин, был ли кто-то, кто вдохновил Вас на принятие столь серьезного решения?

- Да. Примером для меня был Ильхам Закиев, тоже паралимпийский чемпион, заслуженный мастер спорта по дзюдо. Он ведь стал заниматься дзюдо с удвоенной силой именно после того, как получил в армии ранение, результатом которого стала слепота. Тем не менее, он никогда не сдавался, и приносил нашей стране победы. Его пример меня очень вдохновил.

- Неужели нет надежды спасти Ваше зрение?

- Для этого нужна очень серьезная операция по пересадке роговицы, после которой я вряд ли смогу продолжать заниматься спортом, причем, даже на позиции тренера. Гарантий же на то, что она пройдет успешно, никто дать не может, и дело не в профессионализме врачей, а в сложности

каждого хватает силы духа им стать. У нашего сегодняшнего собеседника силы воли и духа хватит на четверых. Это - паралимпийский чемпион Рамин Ибрагимов, блестящая победа которого принесла Азербайджану первое золото на прошедших летом в Лондоне Паралимпийских играх -2012 года. Рамин двукратный чемпион Европы (2007 и 2009 гг.), бронзовый призер Паралимпийских игр 2008.

- Я начал заниматься спортом еще до того, как получил инвалидность по зрению, - рассказывает Рамин, - но тяжелая наследственная болезнь была у меня от рождения. Просто она не прогрессировала так сильно, пока я не стал серьезно заниматься дзюдо.

Достаточно тяжелые нагрузки дали о себе знать, и в 2006 году мне пришлось принимать решение: продолжать заниматься или поставить на себе «крест». Второе было для меня совершенно недопустимым, поэтому я обратился в Паралимпийский комитет с просьбой принять меня в ряды спортсменов-паралимпийцев.

Меня приняли, и в том же году во Франции на чемпионате мира в Бромма я стал бронзовым призером среди незрячих дзюдоистов, и тем самым получил лицензию на Паралимпиаду-2008 года в Пекине.

самой операции.

Для меня же спорт сегодня – важнейшая часть жизни, длиною в 22 года. И я твердо намерен принести Азербайджану золото и на предстоящей в 2016 году Паралимпиаде в Рио-Де-Жанейро. Поэтому об уходе из спорта не может быть и речи.

Кроме того, даже возникни у меня такое желание, меня просто не отпустят тренера.

Возможно, это прозвучит несколько нескромно, но для того, чтобы воспитать спортсмена моего уровня, понадобится 20 лет – чуть меньше того, что я сам провел в спорте.

- Что или кто Вас вдохновляет на грядущие победы сегодня?

- Моя семья. Мама всегда верила в меня, даже когда я, получив травму ноги, пообещал ей одержать победу в Испании. Я видел, что у нее мое утверждение «Я приеду с медалью!»

вызывает сомнения, но мне она сказала: «Конечно! С Божьей помощью, сынок».

Моя супруга и дочь – это те близкие люди, ради счастья в глазах которых я способен горы свернуть. Когда я стал чемпионом, моя дочь, которой всего два года, радостно глядя на телеэкран, кричала: «Это мой папа! Он – чемпион!».

А что еще может вдохновить на подвиги больше, чем гордость за тебя родных и близких? Я им очень благодарен за то, что они всегда меня поддерживают и понимают. Ведь после тяжелых тренировок я прихожу зачастую уставшим и даже раздраженным, но они заботятся обо мне, создавая все условия для моего полноценного отдыха.

Что касается спортсменов, то был один случай, который тоже стал для меня большим стимулом. Я ездил на общие сборы в Испанию, где тренируются не только паралимпийцы, но и обычные спортсмены.

И вот, после одного из спаррингов, один из них спросил у меня: «А кто ты? Почему мы тебя не знаем?», на что я ответил, что это потому, что я отношусь к сборной паралимпийцев. И я был очень горд, услышав в ответ: «Поразительно! Ты сражаешься на равных с нами! Значит, среди паралимпийцев ты – определенно чемпион!».

И, конечно, моя победа на нынешних паралимпийских играх в Лондоне дала мне огромные силы и веру в себя. Особенно, когда президент страны Ильхам Алиев лично пожал мне руку и назвал настоящим мужчиной, вручая орден «Шохрет».

- Тренировки паралимпийцев проходят как-то иначе?

- Да. Они гораздо сложнее технически, потому что мы должны постоянно рассчитывать нагрузку, к примеру, определенным образом не наклоняться. За всем этим следят тренеры. Но по частоте тренировок мы не уступаем своим олимпийским коллегам.

Так, даже после победы в Лондоне, мой тренер советовал мне не расслабляться, и продолжать тренировки. На сборах мы обычно тренируемся по три раза в день. Сейчас у меня отпуск, но даже в этот период я стараюсь не пропускать походы в зал. Конечно, не столь частые, как в период чемпионатов, но через день я обязательно тренируюсь.

- Рамин, Вашей силе воле надо отдать должное. Что, на Ваш взгляд, является главным для достижения успеха?

- Только огромное желание его достигнуть, не обращая внимания на трудности, которые, несомненно, будут на пути к нему.

Бывало, что, выходя на тренировку в плохую погоду, я шел пешком до базы. А придя, обнаруживал, что света в зале нет, да и напарник не пришел. Занимался один при свечах.

Главная победа – это победа над самим собой, над своими слабостями.



- Рамин, а чем Вы занимаетесь в свободное время?

- Провожу время с семьей. Перед Паралимпиадой времени катастрофически не хватало ни на что, кроме тренировок, режим которых был достаточно жестким.

Мне повезло с друзьями, которые меня поняли и не обижались на мою загруженность и постоянные отказы от встреч. Верите: после победы мой телефон не замолкал круглые сутки, все звонили и поздравляли.

- Вашей целью, поставленной сегодня, является победа в Рио-Де-Жанейро. А есть ли у Вас мечта?

- Была мечта завоевать золото. Она сбылась, слава Всевышнему. И для меня сегодня цели и мечты – это почти одно и то же. Я ставлю цель, я думаю о ней, я иду к ней.

Кроме того, есть не мечта, а, скорее, желание, связанное с тем, чтобы нас – паралимпийцев – воспринимали так же, как и олимпийских чемпионов. Ведь медали, завоеванные нами, не отличаются ничем от тех, что принесли стране они. Хотя сил для победы мы вкладываем не меньше.

- Спасибо Вам за беседу и дальнейших Вам побед!

*Текст: Натали Александрова,
Эльмир Алиев
1 news.az*