



"Моя мечта стать олимпийской чемпионкой".

Фарида Азизова родилась 06.06.1995г в г. Кусары. Вес 67 кг.

- обладатель чёрного пояса 1 дана;
- первая чемпионка Европы в Азербайджане среди женщин.
- семикратная чемпионка Азербайджана;
- бронзовый призёр чемпионата мира проходивший в Турции в 2008 году
- чемпионка Европы по таеквандо 2009 г. в Загребе.
- в 2011 году заняла второе место на турнире в Баку и получила лицензию на Олимпиаду 2012.

Тренер Камран Карибов.

17-ти летняя Фарида стала самой юной спортсменкой в Азербайджане, которая получила лицензию на XXX летние Олимпийские игры Лондоне.

- Фарида, расскажите как вы начали заниматься спортом.

В октябре 2003 года я с моим отцом пошла записаться на секция тхеквондо. Отец мне тогда сам предложил этот вид спорта, мама была против. Эта была только что открытая спортивная секция по в г. Кусары. Тренером был Камран Карибов. Он и до сих пор остается моим тренеорм. - Ваша первая победа Первую свою медаль я завоевала в 2004

году на чемпионате страны. Эта была бронзовая медаль. А в 2006 году стала чемпионом страны.

- В вашей семье есть спортсмены?

Отец занимался футболом, а мама - волейболом. Они выступали в школьных командах в городских чемпионатах. Но все это было не на профессиональном уровне.



Как ты готовилась к Олимпийским играм?

К Олимпиаде я готовилась под руководством корейского тренера, который был специально приглашен в команду. Мне понравился его стиль обучения. Корейская система тренировок отличается своеобразием. Тренировались мы очень интенсивно, и следовательно очень уставали. Корейская система полезная, и направлена на ведение боя (поединок) с умом. Кроме того, корейский специалист обращал особое внимание физподготовке спортсменов. Бывают бои, когда ты отстаешь от противника всего на один бал, и чтоб выиграть нужно биться все три раунда. А это конечно требует особой физподготовки. На отборочном соревновании у меня были три боя. В первом боя со счетом 5:2 победила спортсменку из Словении, следующий бой проиграла спортсменке из США. А вот самым трудным для меня был полуфинал. В этом бою соперником была чемпионка мира, серебряный призер олимпиады, канадская спортсменка. Выиграла я ее со счетом 2:1. Честно говоря, два года назад не думала что это так быстро произойдет. Думала что не попаду на Лондонскую Олимпиаду из-за возраста. Я готовилась к Олимпиаде в 2016 году.

- Что ты посоветуешь начинающим спортсменам?□

Чтоб достичь успеха в первую очередь нужно усиленно тренироваться и действовать с умом во время боя.

Усиленно тренируясь можно стать чемпионом, а человеком стать - вряд ли. Пройдут года и спортивные достижения забудутся, а хорошего человека запомнят на всегда.