

ГЛАВНОЕ – ВЕРИТЬ В СЕБЯ



В середине февраля в Вильнюсе проходил Открытый чемпионат Литвы по кикбоксингу в разделе К-1. В престижных соревнованиях принимали участие спортсмены из Литвы, Латвии, Польши, Молдовы, Грузии, России, Новой Зеландии, Англии и Беларуси. Честь нашей страны отстаивал студент первого курса факультета физической культуры и спорта Алексей Комешко, который в весовой категории до 60 кг занял первое место. Сегодня Алексей – гость нашей редакции.

– Лёша, скажи, пожалуйста, почему ты выбрал именно кикбоксинг и в каких соревнованиях ты уже принимал участие?

– Когда мне было 16 лет, я часто приходил смотреть на выступления своих друзей-кикбоксеров. Уже тогда я понял, что тоже хочу заниматься этим зрелищным видом спорта и принимать участие в соревнованиях.

Так и случилось. С тех пор я участвую во многих турнирах, в некоторых – довольно успешно. Например, на студенческой универсиаде по тайскому боксу, которая проходила в Минске в декабре прошлого года, я занял третье место, а на международном турнире по ушу-саньда памяти Дмитрия Гвишиани стал первым и получил звание мастера спорта Республики Беларусь.

– Интересно, волнуешься ли ты перед ответственным боем? Например, испытывал ли тревогу накануне финального поединка на литовском чемпионате?

– Конечно, волнение присутствует перед каждым боем. Именно волнение, а не страх. Я всегда настраиваюсь только на победу и стараюсь больше ни о чем не думать. Что касается чемпионата в Литве, то я с самого начала поединка доминировал над соперником. Наверное, это и принесло мне победу, я смог закончить бой досрочно.

– Самое важное перед выступлением – это подготовка. Расскажи, как ты готовишься к соревнованиям?

– Подготовка к каждому состязанию ведется по индивидуальному плану под руководством тренера. Как правило, в нее входят спарринг, работа с тренажерами, совершенствование мастерства. Чем ближе к соревнованиям, тем меньше нагрузка, чтобы не было переутомления.

Конечно, многое зависит и от того, к каким соревнованиям я готовлюсь. Например, когда я собирался на состязания по ушу, то в тренировках было больше элементов борьбы, когда готовился к чемпионату по кикбоксингу, то больше тренировал захват (клинч) и удары коленями.

– Чем ты занимаешься в свободное от тренировок и учебы время?

– Кроме учебы и тренировок я практически ничем не занимаюсь. Прихожу из университета, отдыхаю пару часов и иду в спортзал. И так каждый день. Отдохнуть удастся только после соревнований, пару дней на восстановление – и снова на тренировку, готовиться к новым победам.

– Кем планируешь стать в будущем?

– Хочу стать тренером.

– Говорят, у каждого спортсмена есть свой кумир – человек, на которого хочется равняться в спорте. А у тебя есть такой человек?

– На новые победы меня вдохновляет мой тренер Евгений Александрович Гущенко. Я равняюсь на него и хочу добиться таких же успехов в спорте. Евгений Александрович внимателен к каждому спортсмену, как к новичку, так и к бойцу со стажем, всегда поможет, подскажет, что ты делаешь неправильно, и сделает так, что у тебя все получится.

– Что ты посоветуешь тем, кто только собирается заниматься кикбоксингом?

– Постарайтесь к выбору помещения для тренировки подойти ответственно: обращайтесь внимание не на внешний антураж зала, а на то, кто работает там тренером. Если же вы ищете клуб для серьезных занятий и хотите успешно выступать, то я бы рекомендовал посещать секцию кикбоксинга в нашем университете. Начинающим кикбоксерам советую не сдаваться, больше работать над собой и верить, что когда-нибудь вы получите золотую медаль с заветной единицей.

Максим СОБОЛЕВ,
студент 3 курса ФлФ.