



строится «путь» будущего спортсмена в кикбоксинге – с малых лет и до взрослого возраста: с 6 лет – только общая физическая подготовка и растяжка, с 9 – уже спарринги и изучение основ, а с 12 – использование классических ударов. Соревнования на начальных этапах в кикбоксинге проводятся на площадке, а более жесткие дисциплины – уже на боксерском ринге. Есть и сольные выступления – как показательные: с мечами, с палками, нун-чаками и показывает технику боевого искусства – сродни танцу. Такие номера довольно эффектно смотрятся, так как помимо красивых и четких движений, сам спортсмен облачен еще и в необычный костюм, характерный для такого выхода.

– У меня многие спрашивают: «Что ты чувствуешь, когда твой спортсмен выходит на ринг? Волнуешься?». Когда-то мой тренер «Заслуженный тренер России» Михаил Юрьевич Плюхин привел пример, показав одного из тренеров, как тот нервничает и переживает за своего спортсмена перед боем и сказал: «Он все свое волнение передает своему воспитаннику и тот тоже начинает волноваться, по-нашему – «гореть», а это очень плохо!». Конечно, я сам тоже очень волнуюсь за своих учеников: это чувство, как будто ты сам готовишься к бою и к выходу на ринг. Однако, всегда вспоминаю слова своего тренера и стараюсь не показывать свои чувства детям, маскирую эмоции за разговорами, шутками, стараясь настроить юного спортсмена на хороший техничный бой, – объясняет Сергей.

Дать возможность каждому

Спортсмены школы кикбоксинга «МАКСЕР» регулярно выезжают на различные соревнования, где завоёвывают места на пьедестале, а коллеги Сергея из Федерации кикбоксинга выбрали его старшим тренером команды Свердловской области в разделе «Люу-Киу».

Этой весной Сергей провел в Арамили первые соревнования

по кикбоксингу – турнир, посвященный Дню Победы. Планирует данный опыт сделать ежегодным. А в конце этого года хочет провести Открытый чемпионат для всех желающих – пригласить спортсменов из различных муниципалитетов не только Свердловской, но и соседних областей.

– Кикбоксинг подходит абсолютно всем: любому ребенку – активному или спокойному. Каждый вид спорта дисциплинирует человека. А, самое главное, тренировки – это занятия для здоровья. Развивает уверенность в себе, реализует человека как личность, а со временем – у некоторых – становится смыслом жизни. И, что тоже важно, воспитывает характер – учит добиваться какой-то цели. Спортсмены часто становятся успешными людьми, потому что не привыкли сдаваться: я должен это сделать!

На данный момент в школе кикбоксинга в Арамили занимается более пятидесяти ребят. С каждым годом интерес к этому виду спорта возрастает, и желающих тренироваться и выступать на соревнованиях становится все больше. Сергей Мальшаков хочет сделать наш город центром подготовки профессиональных спортсменов и мечтает привлечь к этому виду спорта как можно больше талантливых и целеустремленных детей.

– Я стараюсь «не грузить» родителей детей финансовыми расходами: ищу спонсоров, варианты помочь ребятишкам с экипировкой, если это требуется. Если ребенок талантливый, но жизненная ситуация не позволяет ему участвовать в соревнованиях или посещать коммерческие тренировки – я помогаю. В будущем вообще хочу сделать свои уроки бесплатными. Спорт должен быть доступен каждому – это мое мнение. С нашим клубом у детей будет такая возможность.

Беседовала
Марьяна Марина
Фото – из личного архива
Сергея Мальшакова

