

**Александр Кириллов**, водитель автомобиля АО «Гипротрубопровод», обладатель Кубка мира по кёкусинкай среди мужчин в возрасте 40–45 лет в весовой категории до 90 кг

«Водителем в проектом институте я работаю с 2006 года, с тех пор как приехал в Москву с Дальнего Востока. Заниматься кёкусинкай начал в 15 лет – в конце 80-х это был самый популярный вид восточных единоборств, с помощью которого можно защитить себя и своих близких. Когда я пришел записываться в секцию, зал был переполнен, поэтому брать меня не хотели. Движения, которые все делали в зале, я повторял в коридоре. После двух тренировок тренер все-таки меня взял – за упрямство.

Тренируюсь пять дней в неделю, каждый раз приходится перешагивать через себя, чтобы после трудового дня идти на тяжелые тренировки. Впереди соревнования в Орле, затем – чемпионат Москвы. Эти турниры воспринимаю как психологическую подготовку к более серьезным соревнованиям: в августе в Японии состоится чемпионат мира по кёкусинкай, куда я очень надеюсь попасть.

Соревнования за Кубок мира проходили в ноябре прошлого года в Будапеште. Подготовка была очень серьезная, ведь мы представляли не просто клуб, а Россию. У меня было четыре боя, последние два – с россии-

янами. Они и стали самыми тяжелыми: у наших напор такой – «умру, но не сдамся».

Главное в кёкусинкай – выбрать верную тактику. Надо «прощупать» соперника, принять несколько ударов, определить его связку – так называется комбинация из трех-четырех ударов. Между этими ударами надо попасть. Соперник это тоже знает, и здесь все зависит от мастерства. Большое значение имеет не только физическая подготовка, но и психологический настрой. Если переволновался – начинаешь делать ошибки. И если есть страх перед соперником – это чувствуется: человек начинает сжиматься и делать неуверенные движения. Психологическая устойчивость приходит с опытом, с годами.

Оставшееся от работы и тренировок время занимает воспитание детей. Дочке 7 лет, вожу ее на танцы, на карате и на рисование. А в начале января у нас родился сын. Поэтому одну тренировку буду пропускать: детям нужно больше внимания. Сейчас первоочередная цель – попасть на чемпионат мира в Японию. Восьмерка победителей этого турнира считается топовыми бойцами, это престижно!»



**«ГЛАВНАЯ ЦЕЛЬ – ПОПАСТЬ  
НА ЧЕМПИОНАТ МИРА  
В ЯПОНИЮ»**