

Адам Малигов: «Есть к чему стремиться»

написано Movladi ABDOULAEV | 25.05.2012



18 мая в Гватемале завершилось первенство мира по тяжелой атлетике среди юниоров до 20 лет, где молодой, 18-летний чеченский тяжелоатлет Адам Малигов стал бронзовым призером. По возвращению из Центральной Америки, он дал интервью нашему сайту.

Адам, по-моему, это были твои первые международные соревнования и сразу мировое первенство. Волновался сильно?

Да, действительно, это был мой первый международный старт и волнение, конечно, присутствовало. Но, не настолько сильное, чтобы отрицательно сказаться на выступлении.

В рывке ты потерял первый подход, а в итоге использовал только одну попытку. Почему так случилось, плохо размялся?

Нет, размялся как надо, просто допустил ошибку. Еще думаю, не успел полностью акклиматизироваться после перелета. В принципе, чувствовал себя нормально, но была какая-то непонятная вялость.



А толчок начал совсем мало.

Тренеры решили подстраховаться, побоялись после неудачного рывка послать меня на большой вес во втором упражнении. Хотя в толчке уже полностью собрался, мог и побольше поднять. Но, главное, надо было зацепиться за медаль и это удалось.

На первенстве России ты набрал в сумме 360 кг, а в Гватемале – 342. Почему такой спад?

Все соревнования разные и выступления складываются по-разному. На разминке поднимал легко, вышел на помост и – техническая ошибка. Хотя штанга была легкая. Начал сильно переживать из-за этого, так вот в итоге и не добрал в рывке до своих лучших килограммов. А в толчке уже тактическая борьба пошла, чтобы попасть в тройку призеров. Уже не думали, чтобы поднять максимум, надо было поднимать столько, сколько надо для бронзы.

Как проходила подготовка к первенству мира, где готовился, сколько планировал поднять в Гватемале?

Подготовка прошла хорошо, Слава Аллаху, не было травм, чувствовал себя отлично. Сначала были сборы в Сочи, а на заключительном этапе в Чехово. Поднять хотелось хотя бы свои килограммы, но увы, не вышло.

Кто тебе помогал на разминке, выводил на помост?

Ибрагим Самадов, мой второй тренер.

Какой была организация чемпионата, питание, проживание?

Все было организовано отлично. Поселили в хороший отель, хорошее питание, прекрасный зал соревнований.

Адам, почему ты начал заниматься тяжелой атлетикой, почему именно этот вид спорта? Кто был первым тренером?

Я учился в 5-м классе, когда случайно зашел в зал. Очень понравилось, как ребята поднимали штангу, захотелось попробовать. Но, в тот момент меня не взяли в секцию. Через год этот тренер, который меня не взял, сам подошел и сказал – вот сейчас настало твое время, будешь заниматься? Я, разумеется, сразу согласился. Потом была травма и перерыв. Вот, в сентябре, будет ровно три года, как я снова начал тренироваться.

Кто тебя сейчас тренирует дома и на сборах?

Дома тренируют Асламбек Эдиев, мой первый тренер, и Ибрагим Самадов. А на сборах только Самадов. Асламбек – главный тренер республики, у него дома слишком много работы, не может сидеть со мной на сборах.

Твои лучшие результаты в рывке, толчке, приседаниях?

Рывок 165 кг, толчок 195, приседания 230 кг.

Каковы дальнейшие планы?

Тренироваться, тренироваться и еще раз тренироваться. На первенстве мира я увидел много ребят, открыл для себя много нового, так есть к чему стремиться.

От лица посетителей сайта поздравляю тебя с бронзовой медалью мирового первенства. Будем ждать от тебя новых успехов.

Спасибо. Постараюсь.