

Сборы у моря

Нынешним летом Украинская федерация косики каратэ продолжила сохранение уже устоявшейся традиции — организацию спортивно-тренировочных сборов в поселке Гаспра, что под крымской Ялтой. По возвращению команды из Крыма мы встретились с президентом УФКК **Леонидом Тимохиным** и попросили рассказать его о некоторых нюансах спортивно-оздоровительной работы нынешнего лета.



Леонид Тимохин и Олег Набиев

— Леонид Анатольевич, как мы понимаем, это уже не первая поездка сборной команды Украинской федерации косики каратэ на учебно-тренировочные сборы в крымскую Гаспру?

— Да, действительно, благодаря поддержке почетного президента Украинской федерации косики каратэ **Олега Шакровича Набиева**, учебно-тренировочные сборы в Крыму мы проводим уже четвертый год подряд, первый раз — в Севастополе, и последующих три года — в Гаспре. В нынешнем году учебно-тренировочные сборы посетили 70 спортсменов и 5 тренеров. Я так считаю, что летняя подготовка была нами проведена в полном объеме и всю намеченую программу мы выполнили целиком.



— Тренировками спортсменов выматывали?

— В основном, мы проводили две тренировки в день — утром серьезная пробежка и ОФП (*общая физическая подготовка — ред.*), отработка подсечек, подбивов и так далее, и вечером — отработка ката (*формальные упражнения — ред.*), бункай-кумитэ (*формальные*



упражнения с элементами поединка — ред.) и спарринги (поединки — ред.).

— Насколько нам известно, Леонид Анатольевич, во время проведения учебно-тренировочных сборов вы особое внимание стараетесь уделять одному из технических приемов всего арсенала косики каратэ. В этот раз это были подсечки, подбивы?



— Вы правы, в этот раз все внимание и учеников, и тренеров я сконцентрировал именно на подсечках и других, подобных элементах базовой техники. И, конечно же, немало времени мы уделили отработке ката и бункай-кумитэ...

— В силу необходимости?

— В силу необходимости повысить мастерство наших, — и спортсменов, и тренеров. И, не забывайте, что 19—21 октября в столице Азербайджана Баку пройдет очередной чемпионат мира по косики каратэ...



— То есть, и учебно-тренировочные сборы в Крыму и вся последующая подготовка направлены к выступлению на чемпионате мира?

— Вы знаете не хуже меня, что чемпионат мира — основное событие в мире косики каратэ, поэтому подготовка к нему ведется круглый год.

И сегодня — в ускоренном, скажем так, режиме. Поверьте, наши спортсмены после крымских сборов находятся в оптимальной форме.

— До октября ее не растеряют?

— Нет, не растеряют. Постоянные тренировки мы начинаем проводить

уже сегодня, — с середины сентября учащиеся и студенты будут освобождены от занятий для проведения полноценной подготовки к чемпионату мира, 29—30 сентября мы проведем чемпионат Украины и уже 17 октября — отправляемся в Баку.

— Состав сборной Украины на сегодня уже известен?

— Пока что мы определились с составом из 20 человек. Все остальное, как вы понимаете, зависит от финансовой составляющей...



— Леонид Анатольевич, в Баку вы рассчитываете на серьезное выступление нашей сборной?

— Я знаю, что из Баку мы привезем минимум пять золотых медалей. А вы знаете про мою мечту — победу сборной Украины на чемпионате мира...

— Ну что ж, Леонид Анатольевич, можем пожелать только исполнения этой замечательной мечты. Спасибо вам за интервью, и — до встречи.



*Беседовал
Дмитрий Дёмин*