



Воспитанник Спортивной школы олимпийского резерва спортивной борьбы и дзюдо Алексея Мишина Али Вагапов возвращается в строй после перерыва длиной в несколько лет. В декабре 2024 года мужчина занял 1 место на Чемпионате Приволжского федерального округа в весовой категории 77 кг. Спустя несколько месяцев в начале апреля 2025 года, сменив весовую категорию (теперь Али выступает в весе 82 кг), он занял 3 место в окружном турнире. Мы побеседовали со спортсменом, расспросили о планах на будущее, об особенностях подготовки к соревнованиям. Сейчас молодому борцу Али Вагапову 25 лет. Греко-римской борьбой он начал заниматься в 11 лет. Так вышло, что всю спортивную жизнь его сопровождает тренер-преподаватель, мастер спорта СССР, Заслуженный работник физической культуры Республики Мордовия, заслуженный тренер России Ринат Касимович Авязов.

Али окончил школу №22 Саранска, а затем Средне-Волжский институт ВГУЮ (РПА Минюста РФ) по специальности «Юриспруденция». В 2019 году проходил срочную службу в рядах Российской Армии. Служил в Новосибирске в спортивной роте. После возвращения из армии Али уехал в другой город, чтобы попробовать себя на новом месте. Несколько лет жил и работал в Москве. Именно в этот период и случился перерыв в тренировочном процессе, так как возможности вести интенсивные тренировки не было.- Во время своих приездов в Саранск на выходные я всегда приходил в зал, это приносило мне огромное удовольствие. Ведь борьба – это тоже игра, состязание, которое дарит положительные эмоции в случае выигрыша и опыт в случае проигрыша, - делится молодой человек. В 2023 году Али вернулся в Саранск и снова начал посещать зал борьбы. Сначала просто для здоровья, чтобы поддерживать себя в хорошей физической форме, ведь спорт, которым ты профессионально занимался более 10 лет, невозможно бросить в одночасье. Потом начал тренироваться более интенсивно, а в декабре 2024 года ему предложили выступить на чемпионате ПФО, где Вагапов стал первым. Сам он отмечает, что за время перерыва организм его полностью восстановился. Поэтому вернулся в борьбу он с новыми силами и новыми целями.- В спорте всегда должна быть конкуренция, даже на тренировке. Стремление

спортсмена всегда и во всем быть лучшим ведет его к победе, - говорит Али.



Сейчас Али Вагапов работает фитнес-тренером в одном из фитнес-клубов Саранска. Работа дает ему возможность уделить внимание и своей физической подготовке. Еще он несколько часов в неделю работает детским тренером по борьбе в селе Большая Елховка Лямбирского района (отделение Лямбирской ДЮСШ). Тренирует детей от 7 до 13 лет, его занятия посещает более 10 ребят. Многие из них, по признанию молодого тренера, имеют хорошие данные, чтобы стать успешными спортсменами. - Сейчас в их возрасте важно, чтобы ребенок не перегорел, не потерял интерес к борьбе, поэтому занятия проходят в основном в игровой форме на развитие координации, улучшение физической формы, хотя и приемы борьбы мы тоже пробуем, отрабатываем. Приятно, что у нас очень хорошие условия для тренировок: оборудованный зал, новые душевые, - делится Али Вагапов. Сам Али сейчас является членом сборной Мордовии по греко-римской борьбе и готовится к ответственным соревнованиям – в июне пройдет Чемпионат России в Омске. Там можно будет получить «билет» в сборную страны. На вопрос о том, как идет подготовка, о соперниках, Али отвечает так: - Когда 14 лет занимаешься борьбой, постоянно едешь на соревнования, то своих потенциальных соперников знаешь с детства, знаешь, какой у них стиль борьбы, какие коронные приемы и слабые стороны, но нужно понимать, что и они о тебе все это тоже знают, - делится спортсмен. - Основные тренировки проходят в зале борьбы 5 раз в неделю, - рассказывает Али Вагапов. – Для меня важно, чтобы при подготовке у меня было три типа спарринг-партнеров: один – слабее, другой – равный и третий – сильнее меня. От каждого я беру что-то для себя, для своего спортивного опыта, делюсь своим опытом с ними, проверяю и оцениваю свою форму и физические возможности организма. Также, когда начинаются интенсивные тренировки непосредственно перед соревнованиями, я отказываюсь от молочных продуктов в своем питании, мне так легче, а также стараюсь принимать витамины: магний, Д3, Омегу. Впереди у Али ответственные соревнования, вместе с читателями газеты «Юлдаш» будем болеть за него и ждать хороших результатов.

Эльвира БАЛЯЕВА