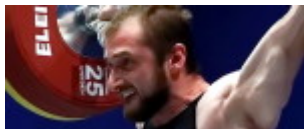


# Мухамад Хибалов. Интервью после первенства Европы

написано Movladi ABDOULAEV | 10.10.2015



С 1-го по 10-е октября в городе Клайпеда в Литве проходило первенство Европы среди юниоров до 20 и молодежи до 23 лет. Среди последних в составе российской сборной выступал чеченский тяжелоатлет Мухамад Хибалов.

В весовой категории 85 кг Мухамад показал неожиданно низкий результат. В первом упражнении поднял 147 кг, а в толчке только 170 кг. Тем не менее, в рывке он стал бронзовым призером, а в сумме двоеборья занял 6-е место. Напомним, что в конце июля на чемпионате России Хибалов показал 160+196.

*О причинах относительно слабого выступления в Клайпедe и дальнейших планах Мухамад рассказал в интервью специальному корреспонденту портала TEAM RUSSIA-2016 Алексею Зубакову для сайта Федерации тяжелой атлетики России.*

Первенство Европы в Клайпедe – не мои соревнования, – отметил Мухамад Хибалов. – Даже не хотел сюда готовиться. Бедро еще надорвано. На одной ноге поднимал. За пару недель до выезда сильный надрыв правого бедра словил. Ну я думаю, главный тренер молодежной российской команды Сергей Сергеевич Пойразян принял правильное решение, что не пустил меня на 180 кг в попытке взять третье место, хотя я и просил. В момент, когда я тянул свои «жалкие» 176 кг, я уже чувствовал, что мышца как на ниточке, а 180 кг оборвали бы ее. Хотя сама по себе штанга и не была тяжелой. Конечно, это вес, который надо рвать, но на данный момент было чревато травмой даже тянуть ее в толчковой тяге, так как работала у меня одна левая нога. И спасибо тренерам – они это не пропустили мимо себя, сохранив ногу для следующей подготовки. Я потерял свою форму, которая была на

чемпионате России, а этого было бы достаточно для золотой медали. Доктор Тагир Абдулович и массажист Рустам Рашитович довели почти до рабочего состояния ногу, но времени было мало. Делали свое дело, не потому что это их работа, а сердцем. Вадим Михайлович и Роман Викторович тоже хорошо проследили в разминочном зале, активно болея за меня. Спасибо им тоже. Честно, я еще не заслужил права на интервью. Я бы сказал, что это пока еще не тот день, в котором надо это делать. Но будем надеяться, что этот день скоро наступит. С помощью Аллаха. Как-никак, надо показать, что Клайпеда – это всего лишь черная полоса карьеры.

### **Расскажите о себе. Почему пришли в тяжелую атлетику?**

Родом из Чечни, город Урус-Мартан. Лет 10 уже тренируюсь. Начал в бокс ходить, потому что мама не впустила бы меня домой, если кто-то меня побьет. Но перешел в тяжелую атлетику, так как мой дядя Мурат Саидов тренером был в зале. А потом пошло дело. Да и мама одобрила, раз дядя будет тренировать. Хотя иногда и жалеет, когда видит как поднимают штангу (улыбается). Сам тренер за четыре года поднял международника в свое время. На тренировке под мировые поднимал. Очень сильный был. Были бы хорошие условия, поднял бы и рекорды, я думаю. Я даже живу у него, чтоб вместе работать. Тренируюсь обычно в Дворце культуры города Урус-Мартан.

### **Какие главные качества нужны тяжелоатлету?**

Качества у спортсмена должны быть такие, как умение думать, расчетливость, смелость очень важна. Считаю важно все. Каждая мелочь помогает собрать килограммы. Любая деталь. Даже высота каблука штангетки должна быть подобрана под себя, а что говорить о технике. Штангу нужно чувствовать как продолжение своего тела. Найти свои углы. Скелет – это правильно поставленный домкрат под вес, а мышцы – это ручка, которую крутишь на домкрате. Правильно поставишь углы скелета – легче мышцам тянуть или выталкивать. Конечно, до того как разберешься, можно и много травм получить. Как я. Но опыт

получен, а лучше всего для карьеры – это личный опыт. Будем работать дальше. Подлечусь пару недель. И снова начну тренироваться.

**Какой самый успешный старт можете выделить? Наверное, победу на чемпионате России-2014 в Грозном?**

Да. В Грозном был хороший старт. Как раз до этих соревнований лечил свои травмы восемь месяцев и начал подготовку. Было мало времени, но я впритык успел накопить выигранные килограммы. Было очень приятно завоевать перед моим народом золотую медаль.

**Вы раньше выступали в категории до 77 кг.**

Да, а сейчас перешел в категорию до 85 кг. Хотя еще вешу только 80 кг. Думаю, теперь наберу хороший результат. Все травмы были накоплены из-за недостатка мышц в категории 77 кг. Рост требует веса. Слишком долго задержался. Например, Адам Малигов перешел уже две категории и сразу результат пошел.

**Кого хотите поблагодарить за помощь в подготовке?**

Хотел бы сказать спасибо всем, кто поддерживал финансово и морально. Семье своей, друзьям и тренерам Мурату Саидову, Умару Эдельханову и Александру Нуждину. Хочу выразить благодарность президенту Федерации тяжелой атлетики Чеченской Республики Магомеду Кадырову за финансовую поддержку. Он всегда болеет за своих спортсменов.



Мухамад Хибалов