Татьяна Благовидова

**«Я настраиваю себя на победу ежесекундно»… Магнитогорский боец «Стального сердца» выступит против соперника из Центральной Африки!**

Разве в 19 лет принято быть серьёзным? Наверное, да, когда рядом находится твой соперник, пусть пока лишь только на фотографии. Баннеры и плакаты с изображением Ивана Ивлева и Амба Жан Пьера висят по всему городу: совсем скоро двум бойцам предстоит встретиться в самом ожидаемом поединке профессионального турнира по микс-комбат «Стальное сердце 6». О том, как Иван готовится защищать честь Магнитогорска, мы узнали у самого фаворита.

**- Ты занимаешься единоборствами уже 9 лет. Видимо, успел наработать грандиозный опыт?**

- У меня вообще получилось всё очень хорошо. До того, как попасть в секцию единоборств, я занимался акробатикой и плаванием, это повлияло на физическое развитие. Гимнастика помогла телу растянуться, а благодаря плаванию оно стало крепчать. В единоборства меня отдали не для спортивных результатов, а с целью чем-нибудь занять, так как я был весьма активным ребёнком.

**- Результатов не ждали, но ты смог проявить себя в любительских соревнованиях на Чемпионате мира и России! Как увлечение единоборствами переросло в желание участвовать в профессиональных поединках?**

- Просто в определённый момент я стал по-другому ощущать себя, стал думать во время боя, просчитывать свою тактику. А до этого все мои поединки были просто какими-то драками. Я решил уделять больше времени и сил тренировкам. Появились цель и желание добиться успеха в профессиональных турнирах.

**- Плакаты с твоим лицом по всему городу - это и есть, наверное, успех?**

- Нет. Успех - это если они будут висеть по всей стране или по всему миру! Хотя стоит признаться, что плакаты - это не только приятно, но и психологически трудно: дополнительная нагрузка, напоминающая, что от тебя ждут определённого результата. Впрочем, я не очень эмоциональный человек и такие вещи, вроде плакатов, не могут вывести меня из равновесия.

**- А что насчёт самого боя? В «пылу сражения» ты тоже без эмоций?**

- Вот в бою от эмоций точно нужно избавляться! Надо выходить с холодной головой, а не агрессивным или злым. Эмоции появляются уже после поединка: либо положительные, либо отрицательные. Причём чаще именно отрицательные, даже если выиграл бой. Ведь начинаешь анализировать, как и что нужно было сделать. Боец напротив тебя может быть опытнее, выше, тяжелее, но, если что-то не получилось, ошибки надо искать в себе, а не в сопернике.

**- Как вообще справляешься психологически? Ведь на профессиональном турнире за тобой следят тысячи людей!**

- Выхожу на бой и отключаюсь от всего. Буквально не слышу никого, кроме своего секунданта (**того, кто подсказывает бойцу во время поединка - прим. авт.**). В зале полно кричащих «знатоков» - может, они и хотят помочь, но если слушать всех, то вряд ли будет хороший результат. Нужно доверять секунданту, особенно, если это твой тренер: кто ещё, как не он, знает все твои сильные и слабые стороны.

**- За твоими плечами уже пять профессиональных турниров (две победы, три поражения - прим. авт.). Меняются ощущения от турнира к турниру?**

- Первый был самый волнительный, но у меня были и хороший настрой, и мотивация. Но от турнира к турниру страх становится меньше. Сейчас я, пожалуй, подхожу к этому, как к работе. И я люблю свою работу! Как я могу этим не заниматься, когда провёл полжизни в спортзале!

**- А сейчас вся жизнь связана только с каждодневными тренировками, профессиональными поединками, сборами и чемпионатами?**

- Ещё я учусь в МГТУ им. Г.И. Носова, на факультете Физической культуры и спортивного мастерства.

**- Расскажи об обычной подготовке к профессиональному турниру.**

- О своём сопернике ты узнаёшь заранее - минимум за месяц. С этого и начинается подготовка: ты смотришь видео с его боями, учишь его тактику, знаешь его победы и титулы… В этом отличие от любительских соревнований, где ты не знаешь ничего о предстоящих соперниках.

**- Тебя послушать, так профессиональный турнир легче любительского...**

- Разница в том, что в любительских сталкиваешься и со слабыми, и с сильными бойцами, а на профессиональном турнире в любом случае попадётся сильный соперник. Поэтому готовиться надо обязательно именно к такой встрече. Сейчас тренировки направлены на улучшение техники, выносливости, физических качеств. Каждый день по две тренировки, в субботу и воскресенье - по одной.

**- Кто твой будущий соперник?**

- Амба Жан Пьер из африканского государства Камерун. Ему 23 года, весит на один килограмм больше меня. Он семикратный чемпион Камеруна по полно-контактному каратэ, чемпион Африки по полно-контактному каратэ Габон (2013 год), победитель африканских игр боевых искусств Конго (2014 год).

**- Представь, что ты увидел его перед наступающим турниром. Что бы ты ему сказал?**

- Я готов. Зря ты приехал. Я полностью уверен в своей победе, нахожусь в хорошей форме. И настраиваю себя на победу ежедневно, ежеминутно, ежесекундно.

Выяснить, чего стоят слова Ивана Ивлева, нам предстоит 20 ноября, во Дворце спорта им. И.Х. Ромазана, на профессиональном турнире «Стальное сердце 6». Вместе с ним за честь города будут бороться ещё четверо магнитогорцев, выступающих в разной весовой категории, включая Константина Андрейцева - одного из самых сильных бойцов города.