

ПО ПРОСЬБЕ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ МЫ ПОВТОРНО ПУБЛИКУЕМ ИНТЕРВЬЮ С НАШИМ ЗЕМЛЯКОМ, ПОБЕДИТЕЛЕМ КОНКУРСА «АРНОЛЬД КЛАССИК 2010» АНДРЕЕМ СОРОКИНЫМ

НАШ ЗЕМЛЯК - АНДРЕЙ СОРОКИН - ЧЕМПИОН МИРА В КОНКУРСЕ "ARNOLD CLASSIC 2010"



- Андрей, поздравляю Вас! Как же правильно теперь называется Ваш новый титул?

- Андрей Сорочкин: Я стал абсолютным чемпионом мира в своем весе в турнире мирового значения "Arnold Classic 2010". На Кубок, который проводит Арнольд Шварценеггер, приглашаются самые сильные спортсмены из каждой страны. Соревнования идут по пяти весовым категориям. И в каждой весовой категории выступает один спортсмен из страны. Нужно быть минимум чемпионом мира, чтобы попасть на эти соревнования. Но так как у нас в стране нет чемпионов мира по бодибилдингу, мы соответствовали титулу чемпиона страны, и самый сильный человек из страны летел на эти соревнования. А так как я абсолютный чемпион России, то получается, что я получил приглашение со стороны Америки. И когда я стоял на взвешивании, когда я увидел уровень спортсменов, меня это очень сильно поразило. Уровень был до того сильный, что мой первоначальное волнение прошло только потому, что я уже был счастливым стоять в одной колонке со спортсменами, которых раньше видел только в журналах. Даже независимо от моего результата я был счастлив, что попал на эти соревнования.

- Вы представляли Россию без оговорок города, из которого Вы приехали?

- Андрей Сорочкин: Да, я представлял Россию. Не было Санкт-Петербурга, Москвы или Вязьмы. Россию представляли два спортсмена - это Иванов Артём, который выступал в весовой категории 90 кг, и я выступал в категории 100 кг.

- Какие ощущения на Вас нахлынули, когда Вы поняли, что стали чемпионом мира?

- Андрей Сорочкин: Знаете, я долго в это не мог поверить, это в первую очередь. Но когда я понял, что я сделал - радость была необъяснимая. Это за пределами моих мечтаний, можно так сказать.

- Геннадий: Я наблюдал со стороны. Когда начали объявлять шестерку лучших спортсменов, у Андрея просто менялось выражение лица. С каждым названием имени спортсмена и его места в шестерке, напряжении у него все росло и росло. Когда объявили шестого спортсмена, Андрей изменился в лице, т.е. он уже не шестой, уже пятый; когда объявили пятого - снова появилось изменение на его лице; объявили четвертого, третьего, второго, т.е. он понимал, что уже входит в тройку...

- Андрей Сорочкин: Когда я понял, что вошел в тройку, я был уже счастлив потому, что я в тройке сильнейших спортсменов мира...

- Геннадий: Но когда объявили первое место, он просто взялся за голову, зал все встал, публика, наверное, насчитывала тысячи три человек...

- Андрей Сорочкин: Там был огромный стадион, как оазис, ни конца, ни края...

- Геннадий: Везде дублировалась трансляция на больших экранах, потому что к сцене реально нельзя было подойти. И когда публика взорвалась аплодисментами, у меня, как у товарища и просто болельщика, слеза из глаз нахлынула.

- А в группе поддержки еще кто-нибудь был?

- Геннадий: Вы знаете, я кричал, до сих пор у меня голос не восстановился... И публика, я чувствовал, в одном конце зала, в другом конце зала поддерживала. Мы, допустим, начинали, а люди, которые восхищались, не из-за того, что они из России, а просто восхищались качеством спортсмена, поддерживали, и это превращалось в массовый хаос, в хорошем понимании этого слова. И когда объявили Андрея и зал начал аплодировать ему, Андрей схватился за голову и аж присел на колени. Ну, конечно, реально ощущалась победа чемпиона.

- Сколько стран было представлено участниками?

- Андрей Сорочкин: Весь мир. От Бахры до Чехословакии, от Польши до Арабских Эмиратов и всего остального... Наверное, практически, все страны.

- Геннадий: Город Коламбус, который находится в штате Огайо, в момент соревнований просто кишел спортсменами, теми людьми, на которых действительно приятно смотреть, по-

Теплая и очень интересная беседа состоялась с чемпионом мира ежегодного турнира "Arnold Classic" Андреем Сорочкиным на третий день после его возвращения с соревнований. Андрей Сорочкин поделился с нами своими впечатлениями и переживаниями, которые он испытал на пути к новому титулу мирового значения. О том, как переживал подготовку и победу Андрей Сорочкин также рассказал нам его друг Геннадий, который поддерживал чемпиона на протяжении всего времени подготовки и участия в соревнованиях.

тому что это известные люди. Мы ходили по городу, фотографировались с известными личностями.

- Андрей Сорочкин: ... А когда на сцену вышел Сильвестр Сталлоне с поздравлениями и Арнольд Шварценеггер вручал мне статуэтку победителя, конечно, фурор был вообще неопределимый.

- Сколько времени прошло с того момента, когда Вы стали абсолютным чемпионом России? Сколько времени Вы готовились именно к этому чемпионату?

- Андрей Сорочкин: К этому чемпионату я готовился полгода, я стал волком в самом прямом понимании... Я отдал от себя всех - родственников, друзей - я шел только к своей цели, я жил один, я сам себе готовил, у меня дома не было ничего лишнего, понимаете? Потому что голод - это самое тяжелое в нашем виде спорта. А без голода достичь идеальной формы невозможно. И когда вам в день даже нельзя съедать половины зеленого яблока (из-за углеводов), когда у вас мозг уже перестает работать, вы не понимаете... вы забываете... Без углеводов память пропадает, как это известно в науке. И когда ты начинаешь забывать, как тебя зовут, на самом деле наступают такие тяжелые моменты, и когда наступает такое состояние как между жизнью и смертью, то тут уже выбирать не приходится. Просто я поставил перед собой цель, к которой шел, и мне было все равно, что со мной будет завтра или послезавтра. У меня были моменты, просто-напросто, когда мне не хотелось жить. Действительно. Но я такой человек, я знал, что в меня верят мои близкие и мои друзья. Конечно, если бы у меня не было таких друзей, как Гена, как многих ребят, которые переживали за меня, если бы у меня не было близких, которые верили в меня, я бы не дошел до такого уровня соревнований. Мне помогли близкие мне люди, которые меня поддерживали все время, от первого дня соревнований до последнего.

- А в связи с большим риском для здоровья, не было такого, что близкие, наоборот, отговаривали Вас?

- Андрей Сорочкин: Меня близкие знают, и знают, что, если я что-то задумал в жизни, я все равно приду к этому. Это началось еще с того, как я стал абсолютным чемпионом России, я шел к этому 10 лет, но я все равно пришел к цели. А когда я уже сделал себе достойные формы, когда я уже мог выступать на таком уровне, как на чемпионате мира, на чемпионате Европы, я понимал, что я могу бороться за места. Я поставил перед собой цель, до которой дошел. О том, что я буду выступать на этом турнире, я не мог подумать раньше. Просто мне поступило приглашение. И я начал серьезно готовиться к этим соревнованиям. Так, как я готовился к этим соревнованиям, я не готовился ни к каким соревнованиям.

- Геннадий: На самом деле у Андрея очень сильно развита сила воли. Я думаю, только такие люди становятся чемпионами. Потому что ему действительно пришлось пожертвовать и семейными отношениями, и бытовым комфортом, потому что подготовка к соревнованиям тоже ему обошлась немало, это и спортивное питание, и переезды... Насколько я знаю, он продал и машину, и гараж, чтобы готовиться и быть в форме.

- Тогда расскажите про рацион чемпиона. Насколько это тяжело и что это такое вообще?

- Андрей Сорочкин: Рацион чемпиона начинается за полгода до соревнований, спортсмен садится на диету. Первые два месяца спортсмен питается одним рисом, начинает питаться с 300 грамм риса в день. Каждую неделю уменьшает по 50 грамм. Когда рацион риса заканчивается и доходит до 50 грамм, спортсмен переходит на белковую пищу, остаются одни белки. Из белка спортсмен может кушать отварную курицу, отварную рыбу, отварную фасоль...

- Геннадий: Андрей, не договариваешь, курица должна быть обезжиренная, ни шкурки, ничего, ни соленая, ни перченая, в идеале, это должна быть грудка, без всяких специй.

- Андрей Сорочкин: А за месяц до соревнований спортсмен садится на одни аминокислоты. А аминокислоты - это чистойшей белок, который переработан из той же курицы, яиц и т.п., которые представлены уже, если так можно сказать, в таблетированном виде. Спортсмен съедает в день 300 таких таблеток, белковых таблеток, чтобы поддержать организм. Из углеводов спортсмен не получает вообще ничего, даже зеленого яблока, как я уже говорил, и пьет большое количество воды. А за три дня до соревнований спортсмен убирает и воду. Это получается еще и обезвоживание организма спортсмена. И вы представляете, человек, который три дня не ел, не пил, выходит на сцену в полусознательном состоянии, и еще начинает пытаться напрягаться, там же нужно выкладываться на 100 %.

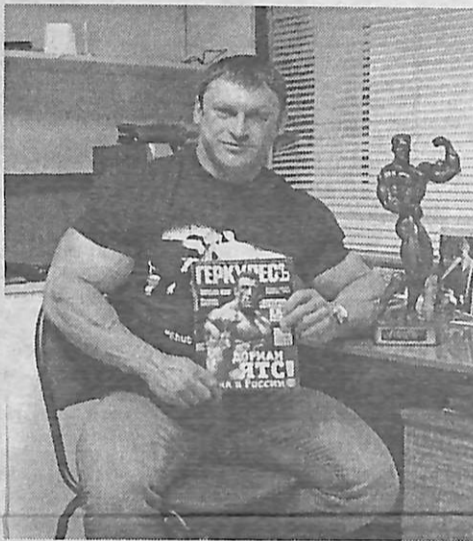
- А врачи отрицательно не реагируют на такие издевательства над собой?

- Каждый выбирает свой путь. Когда врачам говорили "можно"? (улыбается - примеч.автора).

- Геннадий: Вообще, если все правильно делать и не срывать все, все это нормально. Нужно грамотно и четко соблюдать режим, потому что многие спортсмены, я даже тому свидетель, срываются, и просто наживаются на еду, даже после этих соревнований. А буквально на следующий день их распыряло в разные стороны, так как организм не мог сразу принять обычную пищу и переработать её, вот там уже врачи понадобились, как говорится (смеется - примеч.автора). А так, опять же, из-за силы воли, из-за стремления, это всё Андрей прошел.

- Вы сразу выбрали для себя именно этот спорт или с чего-то другого начинали?

- Вы знаете, ранее я занимался профессионально пауэрлифтингом, но получил травму. Я мастер спорта международного класса по пауэрлифтингу, рекордсмен России в приседаниях, рекорд мой недавно был снят спортсменом из Красноярска, в весе 100 кг я приседал с 400 кг. Вы можете себе представить, весил сам сто, а приседал с 400 кг, в 4 раза больше своего веса. Потом на соревнованиях я получил травму - отрыв бицепсы, мне пришлось с тяжелыми весами завязать, потому что у меня был отрыв вместе с костью, кость оторвалась от кости, можно так сказать. Но так как я спортсмен и без адреналина не могу, мне нужно было что-то для себя подобрать. А так как наиболее близкий вид спорта - это бодибилдинг, я начал заниматься профессионально бодибилдингом. Через год после травмы я уже стал бронзовым призером России по бодибилдингу и выполнил сразу же мастера спорта по бодибилдингу. Потом через полгода я уже стал серебряным призером по бодибилдингу, ну и вот дальнейшее продвиже-



ние вы знаете.

- Какие награды, победы, для Вас, может быть, были особенными?

- Андрей Сорочкин: Знаете, каждая победа особенна по-своему. Но самая красивая победа - это вот эта, нынешняя, она самая запоминающаяся. Можно сказать, что я побывал на Луне. Побывать на этих соревнованиях для меня - все равно, что побывать в космосе, это незабываемые впечатления не только для меня, но и для моего очень хорошего друга, который поддерживал меня от начала до конца, он тоже восхищен уровнем соревнований, подготовкой спортсменов. В дальнейшем у меня тоже очень много турниров. В Китае сейчас будет чемпионат Европы, это тоже очень серьезные соревнования. Так что, расслабляться нам некогда, через месяц уже следующий тур.

- Как раз хотела про дальнейшие Ваши планы спросить, все-таки вершина такая уже покорена. Вы уже определили для себя, что дальше?

- Андрей Сорочкин: Дальше? Дальше нужно отработать деньги, которые я вложил в себя. Это коммерческие турниры, скоро чемпионат Европы без весовых категорий, где будут выступать спортсмены от 80 до 140 кг. И вы представляете, уровень спортсменов, когда представлена не одна весовая категория, где стоят все примерно твоего роста, твоего телосложения спортсмены, а когда стоят спортсмены на две головы выше тебя и шире тебя в два раза. С такими, конечно, тяжело бороться, но все возможно, и все зависит от качества спортсмена и от пропорциональности спортсмена.

- Да, расскажите про критерии.

- Андрей Сорочкин: Критерии: в первую очередь, спортсмен должен быть пропорционален. Про пропорции я вам сейчас чуть объясню. Чтобы руки казались не больше плеч, и плечи не больше рук, спина должна быть широкая, талия узкая, бедра узкие, ноги очень большие, голенистые тоже должны быть большие у спортсмена. И соответственно, качество спортсмена, это в первую очередь. Спортсмен должен выглядеть так, чтобы создавалось впечатление, что с него сняли кожу. В день соревнований кожа должна быть не толще пергаментной бумаги, когда смотришь на спортсмена, и видно, как у него по венам кровь течет. Вот это качество.

- Не могла даже себе такого представить...

- Вот, у нас 11-го апреля турнир будет в Смоленске, открытый турнир области на кубок губернатора. Туда тоже приедут многие известные спортсмены, в том числе, и я, надеюсь, буду выступать на этих соревнованиях. Мы вас приглашаем. Вы можете приехать и посмотреть все своими глазами.

- Интересно, спасибо. Вы уже решили, кому посвятили нынешнюю победу?

- Андрей Сорочкин: Конечно! Я посвящаю эту победу всем своим близким, друзьям, родственникам и всем жителям города Вязьма, которые за меня переживали и поддерживали меня. Это не моя победа, это, прежде всего, наша общая победа, я считаю так. Я чувствовал, как за меня переживают все друзья и близкие. И когда я включил телефон, посыпались sms-ки с поздравлениями от друзей из области, из разных городов

России, это было, конечно, очень приятно. И когда после соревнований ко мне с поздравлениями подходили незнакомые люди, не только из России, но и американцы, это было очень приятно. Когда мы с Геннадием ходили там по Бродвею, заходили в магазины, нас узнавали, это тоже было очень приятно. Потому что эти соревнования смотрели все жители Калифорнии, Калумбуса, Нью-Йорка, в общем, вся Америка смотрела. Потому что Арнольд Шварценеггер авторитетная, очень авторитетная личность и уважаемый человек в Америке, и когда проводятся именно эти соревнования, за ними наблюдает вся Америка. Это как у нас хоккей или футбол. К сожалению, не бодибилдинг. Надеюсь, в дальнейшем будет и бодибилдинг (смеется примеч.автора).

- Есть ли у Вас свои ученики, которым Вы передаете свой опыт и знания?

- Андрей Сорочкин: Ученики у меня есть, но по пауэрлифтингу. По бодибилдингу еще учеников нет.

- А в чем разница?

- Андрей Сорочкин: Пауэрлифтинг - это поднятие тяжестей, а бодибилдинг - это красота тела. Это два разных вида спорта. На праздник города мы с Геннадием хотим сделать шоу, в том году, если Вы знаете, мы уже делали такое шоу, силовое и красоты тела. В этом году мы хотим сделать тоже самое. Только теперь более интереснее и профессиональнее. Кое-какие наметки у нас уже есть, мы планируем сделать все более интересно, пригласить выдающихся спортсменов из других городов, и сами планируем выступить, я думаю, что наши ребята то же могут что-то показать.

- Вы можете сказать, сколько ребят вы готовите сейчас?

- Под моим руководством сейчас профессионально занимаются два человека. Остальные пока любители. Понимаете, в чем дело, все зависит не от меня, а от человека. Если у человека есть стремление, есть желание, я всегда рад помочь. Своими знаниями я готов поделиться. К сожалению, мало таких, кто может терпеть, у кого есть сила воли.

- Геннадий: Имея знания и представления о клубах мирового масштаба, у Андрея есть желание и море предложений по развитию в Вязьме этого вида спорта. И так, честно говоря, Вязьма лишена многих прелестей цивилизации. И что мне нравится в Андрее, то, что он хочет именно в Вязьме развить этот вид спорта и привить молодежи культуру и любовь к спорту, дать понять, в первую очередь, что курить и ходить с баночкой пива - уже не модно. То есть нужно думать о генетике человечества, человек не должен опускаться вниз, а наоборот, должен развиваться.

- Спортивный зал "Чемпион", в котором Вы сейчас начали тренировать профессионалов и любителей, становится популярнее, народ прибавляется?

- Народ прибавляется. К сожалению, сейчас из-за моей подготовки я не всегда находился в зале, большинство своего времени я находился в Санкт-Петербурге, потому что мне приходилось выезжать, я готовился, вы знаете, на "Арнольд Классик". С мая я буду находиться здесь, буду заниматься непосредственно залом, ребятами, девочками, которые будут приходить к нам. И все время буду уделять именно развитию нашего спорта в городе.

- Геннадий: Андрей Олегович может индивидуально расписать график занятий в зависимости от того, к каким результатам хочет прийти сам человек, пришедший в зал. Может составить диету для этой цели. Допустим, кто-то хочет похудеть, а кто-то набрать мышечную массу. Не просто приходите в спортзал, как у нас на сегодняшний день в России в большинстве случаев принято, что на самом деле является пустой тратой времени. Здесь же Андрей хочет, чтобы все походы в спортзал, начиная от любительских, проходили по составленным программам, чтобы была целенаправленность работы в спортзале.

- Андрей Сорочкин: В течение месяца я стараюсь научить человека всему, ознакомить со всеми видами тренажеров, которые есть в спортивном зале, научить, за какую группу мышц какой тренажер отвечает и т.п.

- Геннадий: Для того, чтобы этот вид спорта приобрел в нашем городе популярность, в газетных киосках будет продаваться спортивный журнал "Геркулес". На сегодняшний день, к сожалению, таких спортивных "вещей" не продается. Соответственно, что читать молодежи кроме комиксов и детективов? Сейчас мы договорились с питерской редакцией, непосредственно с редактором журнала "Геркулес", и теперь журнал будет поставляться нам в город.

- Андрей Сорочкин: В этом журнале молодежь сможет прочитать все именно о бодибилдинге, о диетах, тренировках, спортивном питании. Ближайший, уже третий в этом году номер, как раз будет посвящен моему выступлению в Америке, там же будет опубликовано интервью со мной о нашем тренажерном зале "Чемпион", что находится на улице Пушкина.

- Ну, что ж, спасибо Вам, Андрей, что рассказали и поделились своими впечатлениями. Желаю дальнейших побед!

- Андрей Сорочкин: Надеюсь, Вам было интересно.

Беседовала Елена ТРОШИНА