АНДРЕЙ СОРОКИН - 2-Х КРАТНЫЙ ЧЕМПИОН МИРА В КОНКУРСЕ "АРНОЛЬД-КЛАССИК"

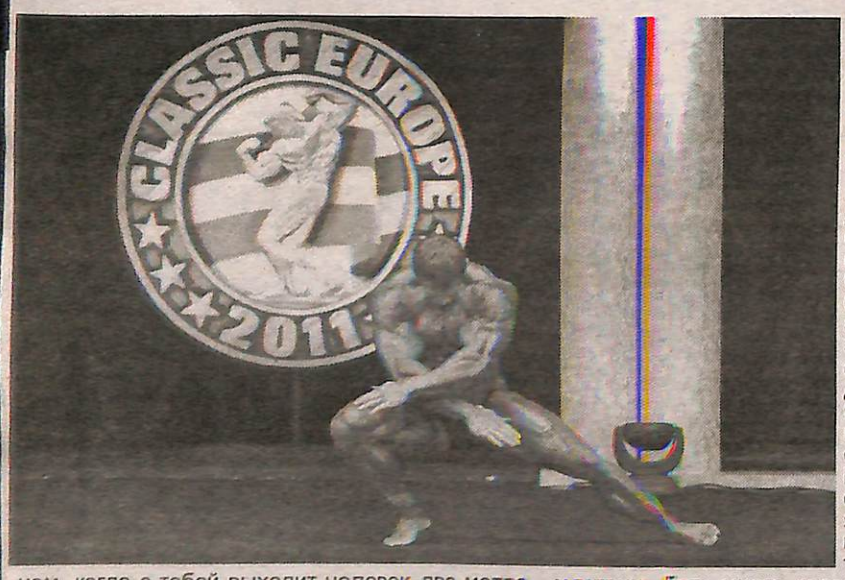
8-9 октября в столице Испании, Мадриде, впервые прошел престижный конкурс по бодибилдингу. Ранее спортфестиваль "Arnold Classic" на протяжении 23-х лет проходил в США в Колумбусе в штате Огайо. В США "Арнольд Классик" является проектом Арнольда Шварценеггера. Прошедший же в Испании "Arnold Classic EUROPE" - это совместный проект Арнольда Шварценеггера, Arnold Sports Festival и двух членов IFBB Рафаэля Сантохи, президента Международной федерации бодибилдинга, и Джима Лоримера. Главным судьей фестиваля был сам Арнольд Шварценеггер, и он же проводил награждение.

Как и в предыдущие годы, конкурс имел статус международного. Но количество его участников оказалось намного больше. А, значит, и борьба между спортсменами была более напряженной, чем в прошлом году. Но, несмотря на это, нашему спортсмену Андрею Сорокину не было равных. В своей категории, в весе до 100 кг, он одержал твердую победу на престижном международном конкурсе по бодибилдингу!

Немного из биографии Андрея Сорокина. Андрей родился 18 октября 1974 года в Вязьме, в простой семье. Еще в детстве он начал заниматься спортом. Сначала это был бокс, затем тяжелая атлетика и пауэрлифтинг. В своем интервью спортивному журналу "Геркулес" Андрей рассказывал: "Поначалу занимался боксом. Но потом тренер уехал и боксерская секция закрылась, и тогда я подался в тяжелую атлетику, а потом и в пауэрлифтинг. До армии успел выполнить норматив КМС (кандидата в мастера спорта). В 21 год сделал мастера спорта. Втянулся. Дошел до уровня международного мастера. Дважды становился третьим на чемпионатах России, побеждал на зональных турнирах, дважды выигрывал на Кубке Москвы. Самым любимым упражнением в лифтинге у меня были приседания. Даже держал рекорд в России в категории от 100 до 397,5 кг. В зале поднимал 410..." Заниматься бодибилдингом Андрей начал с 32-х лет. И за такой короткий промежуток времени он сделал огромный рывок вперед в этом виде спорта! К настоящему времени в "копилке" достижений Андрея по бодибилдингу следующие: абсолютный чемпион России 2009 года, мастер спорта международного класса, абсолютный чемпион "Арнольд Классик-2010", абсолютный победитель чемпионата Восточной Европы-2010, чемпион в своем весе "Арнольд Классик Европа-2011". Сегодня Андрей является единственным в России бодибилдером - 2-х кратным чемпионом "Арнольд-Классик". И по статусу, и по уровню он считается самым сильным в своей категории атлетом в России.

В этом году, еще за два месяца до победы в "Арнольд-Классик" Андрей принял участие в международном турнире по бодибилдингу в Иркутске, где также показал достойный результат. Вот, что рассказывает Андрей о соревнованиях в Иркутске:

В Иркутске я занял третье место. Но нужно сказать, что соревноваться в чемпионате безвесовых категорий намного сложнее, ведь преимущество всегда больше у того спортсмена, который больше весит и у которого больше рост. Когда ты соревнуешься только в своем весе, ты знаешь своих соперников, потому что они такого же веса, как и ты, это намного легче, чем, когда с тобой выходит человек два метра ростом при весе 140 кг., тем более, если атлет в хорошем качестве. Это не очень равноценное соперничество. Но из двадцати участников я стал третьим, и считаю, что это большое достижение. В то же время, в данном случае я делал ставку не на Иркутск, а делал ставку на предстоящий "Арнольд-Классик" в Мадриде. Если бы я делал ставку на Иркутск, я бы не смог подготовить форму к Мадриду. Поэтому приходится чем-то жертвовать, или одними, или другими соревнованиями. Два раза выйти в отличной форме невозможно.



После победы на "Арнольд-Классик-Европа" Андрей ответил на несколько вопросов для наших читателей.

- Андрей, есть ли у Вас кумиры в спорте или Вы не придерживаетесь такого понятия?

- Кумир есть - это Арнольд Шварценеггер (улыбается - примеч. А). Хотя, он уже не спортсмен, а политик, но, все-равно, как он был для меня кумиром, так и останется. Хотя, я общался со многими звездами в Европе и в Америке, но, все-равно, считаю, что даже для этих знаменитых атлетов кумиром является Арнольд Шварценеггер. Потому что все начинали интересоваться бодибилдингом после появления его фотографий. Образ Арнольда присутствует у каждого атлета в глазах. Пускай он уже и в возрасте... Все спрашивают: "А он такой же здоровый?" Но как можно оставаться в шестьдесят лет таким же здоровым и красивым? Он же не инопланетянин, он же человек (улыбается - примеч. А).

- У Вас есть тренер или Вы тренируетесь самостоятельно?

- Конечно, есть. Мой тренер Васильев Борис Борисович работает в Санкт-Петербурге. Это самый сильный тренер в России на данный момент. Пять лет назад, когда я начал тренироваться, я прошел большую школу в бодибилдинге благодаря ему. Когда переходишь из одного вида спорта в другой, нужно перестроиться. Бодибилдинг - это красота тела. Борис Борисович дал мне необходимые знания. На сцене ты должен двигаться, как кошка, быть эластичным, быть поворотливым, а не закрепощенным. Это всё оценивается судьями. Если ты будешь стоять, как робот, даже при больших мышцах ты не сможешь их показать. Нужно преподнести себя так, чтобы судьям и зрителям понравилось и они оценили тебя своими аплодисментами. Есть много хорошо сложенных атлетов, но не каждый может преподнести себя на сцене. Я долгое время тоже не мог себя показать и полностью раскрыться. Пока не начал заниматься йогой и растяжками. Каждое утро у меня начинается с растяжек. Потому что, когда занимаешься "железом", мышцы будто сковываются, а они должны быть мягкими. Если они будут жесткими, то ты не сможешь продемонстрировать их на сцене.

- Во время своей подготовки Вы продолжаете тренировать других спортсменов или переключаетесь полностью на свою подготовку?

- Нет, когда я готовлюсь к соревнованиям, я никому никогда ни в чем не отказываю. Всегда подсказываю, тренирую, как бы тяжело мне не было.

- Помимо пауэрлифтинга, появились ли у Вас ученики в бодибилдинге?

- Сейчас я тренирую парня из Рославля. Он обратился ко мне за помощью. Мы общаемся по Интернету и телефону. На днях он выиграл чемпионат России по бодибилдингу. Его зовут Сергей Иванов. Мне было очень приятно, когда мне вручили медаль как тренеру чемпиона, даже приятнее, чем, когда я сам выигрывал. Это первый чемпион России, которого я подготовил. Очень обидно, конечно, что спортсмен не из нашего города, потому что я стараюсь готовить наших ребят. Но пока еще не каждый может терпеть голод и тяжелые тренировки. А парень из Рославля стал чемпионом России в весе 85 кг. Это был очень серьезный турнир - восточный кубок Европы, который проходил в Москве. У меня много учеников в зале. Каждый ходит, хочет, чтобы ему уделяли внимание, чтобы смотрели за ним, чтобы говорили, что делать. Но меня никто никогда не толкал в спину, я сам шел вперед. Мне стоит один раз сказать, и я буду делать то, что мне сказал тренер, потому что я полностью ему доверяю. А когда человеку надо по десять раз напоминать, я считаю, это не очень правильно. Если человек самостоятельный и ответственный, он многого достигнет. А если нет, то какой бы он ни был перспективный, толку от этого не будет. Как в обычной жизни. Мой ученик из Рославля очень ответственный и самостоятельный, благодаря этому он достиг такого результата.

- Почему в некоторых газетах пишут, что вы живете в С.-Петербурге и лишь иногда бываете в Вязьме? Это, наверное, ошибка?

- Когда я выиграл "Арнольд-Классик" и когда подняли тему о том, дать мне звание почетного гражданина города или не дать, когда некоторые депутаты, не буду называть фамилии, сказали, что "он же выступал за Санкт-Петербург, а не за Вязьму" - для меня это было дико. Почему? Потому что как можно в Америке выступать за Санкт-Петербург или за Вязьму? Я выступал за Россию. Вот это глупость человеческая, вроде люди взрослые все, а рассуждают хуже детей. ...А живу я в Вязьме.

- Я как раз хотела задать вопрос по поводу Вашего отношения относительно волокиты с вопросом о "почетном гражданине", а Вы уже на него ответили...

- Я не преследую цель себя как-то проявить или прославить. Я никогда лишний раз в журналах не появляюсь, хотя многие поклонники обижаются, мол почему ты, например, не создашь свой почтовый ящик в Интернете, почему нигде про себя не пишешь. Потому что я такой человек, не люблю я эти сплетни интернетовские или еще что-то такое. А когда я готовлюсь к соревнованиям, я вообще ни на что не обращаю внимания. Хотя многие подходят и говорят: "А ты читал в Интернете, что там про тебя написали? Что у тебя нет шансов победить на этих соревнованиях или на тех". Я не читаю это в Интернете, потому что это сплетни. Если раньше у нас сплетни были на рынке, то сейчас Интернет - те же самые сплетни. Поэтому я не сторонник всего этого. Когда я тренируюсь, то ни на что не обращаю внимания. Я иду только вперед к своей цели. Забываю про все. Даже некоторые мои родственники обижаются из-за этого. Но, если за все будешь хвататься, победить невозможно.

Мне приятно тренироваться в своем зале, а не где-то там в питерском огромном зале, где человек проходит мимо меня, а от него парфюмом на весь зал... Я не могу так тренироваться. Встаю в шесть утра и начинаю делать растяжки. Затем выпиваю протеиновый коктейль и еду в зал. Здесь у меня два с половиной часа тренировки. Потом приезжаю домой и завтракаю. После этого я два часа отдыхаю, затем опять приезжаю в зал, и у меня силовая тренировка. После силовой тренировки у меня два часа кардиотренировки - и так изо дня в день. Вот вы можете это представить? У меня нет выходного ни в воскресенье, ни в субботу. Вот такой у меня режим, когда я готовлюсь к соревнованиям. И как можно еще при этом что-то дополнительно делать или думать о чем-то другом?

- Андрей, что Вы делаете после таких грандиозных выступлений, как восстанавливаетесь после нагрузок, помимо того, что продолжаете занятия? Сколько времени нужно организму, чтобы восстановиться?

- Минимум месяцев восемь. Потому что, когды ты обезвоживаешь организм, когда выдерживаешь по три месяца серьезной голодовки, то падает холестирин, выводятся соли, калий, кальций... Поэтому потом организму нужно время, чтобы восстановиться, чтобы накопить все необходимые микроэлементы, минеральные вещества. Когда ты входишь в голод, ты входишь в голод постепенно. Начинаешь с большого количества углеводов и каждую неделю их снижаешь. Постепенно переходишь на безуглеводную диету, сидишь на одних белках примерно месяц. В день съедаешь 200 граммов курицы, 10 яичных белков и коктейль. После соревнований также постепенно ты начинаешь прибавлять углеводы, каждую неделю, например, прибавляешь по 50 граммов углеводов. Потому что, если резко "сесть на углеводы", то организм, как губка, начинает все впитывать в себя. Получается, что ты очень резко набираешь вес, а на организм это очень неблагоприятно действует. Это большая нагрузка на сердце, на печень, на почки. Из-за этого приходится все делать постепенно и контролировать себя в еде. А отдыхаю, как и все нормальные люди, - сплю, ем (смеется - примеч. А.).

- А что любите, какие у Вас предпочтения в кулинарии?

- Утром овсяная каша. В обед - гречка. Вечером - салат, кусок курицы или рыбы. Мучное и сладкое не позволяю себе. Соленое - в малых количествах. Ну, вот примерно так.

- И еще такой интересный вопрос: как Вы лично относитесь к женскому бодибилдингу? Считаете ли Вы, что это красиво?

- Нет. К женскому бодибилдингу я отношусь отрицательно, а вот к бодифитнесу я отношусь положительно. Бодифитнес - это стройная фигура, узкая талия, красивые бедра, красивый бюст, нет излишества в мышцах. А женский бодибилдинг это, конечно, не есть красиво.

- Теперь, после покорения очередной высокой вершины, что Вы планируете делать? Будете ли дальше участвовать в конкурсах?

- Я думаю, что я поставил точку в своей спортивной карьере, красивую точку (улыбается - примеч. А). Это соревнование в Мадриде я решил для себя сделать последним, потому что мне 37 лет, надо подумать о будущем. Все-таки, здоровье, я считаю, прежде всего. А диеты, постоянная ломка веса - не очень благоприятны для организма.

А за помощь в подготовке к соревнованиям "Арнольд-Классик" я бы хотел поблагодарить людей, которые меня поддерживают: Киселёва Геннадия Геннадьевича (генерального директора ООО "Пиломастер"), Ковалёва Дмитрия Павловича (генерального директора ООО "Вязьма-лес"), Афанасенко Владимира Григорьевича (генерального директора ООО "СП Норли-Т"), Черникова Игоря Петровича и Барчанова Александра.

Сегодня Андрею Сорокину часто поступают предложения сниматься в рекламе спортивной одежды известных иностранных производителей. Уже вышли в свет рекламные проспекты-буклеты, где он рекламирует спортивную марку.

Были серьезные предложения перейти в профессиональный спорт, а также предложения выступать за другую страну. Но Андрей не стал делать ни того, ни другого. Ему ближе то, чем он живет сейчас, и ближе та страна и тот город, где он родился...

Успех Андрея, которого он добился благодаря своим стремлениям, желаниям и силе воли, подтверждает - неважно, где ты родился, но, если ты обладаешь желанием достичь цели в любимом деле, ты сделаешь это.

В нашем городе живет чемпион мира по бодибилдингу - и это отличное тому подтверждение.

Желаем Андрею Сорокину оставаться в отличной форме и продолжать воспитывать чемпионов!

Елена ТРОШИНА