



Владимир Кравцов

Привычка побеждать

Кравцов Владимир Викторович

Родился в Саратове 4 марта 1972 года

Спортивные достижения в пауэрлифтинге: ЧЕМПИОНАТЫ МИРА И ЕВРОПЫ

Чемпион мира 2003 (Калгари, Канада)
Абсолютный чемпион мира 2005 (Хельсинки, Финляндия)
Абсолютный победитель Кубка Европы 2006 (Тольятти, Россия)
Чемпион "Евразии-2007" (Курск, Россия)

ПРОФИ-ТУРНИРЫ

Победитель "Ночи Чемпионов" (2007 г., Пушкино, Россия)
Чемпион Bench Bash for Cach WPO 2005 (Хельсинки, Финляндия)
Бронзовый призер Arnold Classic 2006 (Колумбус, США)
Абсолютный чемпион турнира IRONWORLD 2005 (Санкт-Петербург, Россия)
Абсолютный чемпион турнира "КАТЮША" 2005 (Брянская область, Россия)

ЧЕМПИОНАТЫ РОССИИ

Бронзовый призер Чемпионата России 2001 (Калининград)
Абсолютный чемпион России 2002 (Нижний Новгород)
Абсолютный чемпион России 2004 (Сочи)
Чемпион России 2005 (Минеральные Воды)
Абсолютный чемпион России 2006 (Новороссийск)
Абсолютный чемпион России 2007 (Челябинск)

КУБКИ РОССИИ

Абсолютный победитель Кубка России 2004 (Волжский)
Абсолютный победитель Кубка России 2005 (Тольятти)

ЧЕМПИОНАТЫ МОСКВЫ

Абсолютный чемпион Москвы 2001

КУБКИ МОСКВЫ

Бронзовый призер Кубка Москвы 2000
Абсолютный победитель Кубка Москвы 2001
Абсолютный победитель Кубка Правительства Москвы 2002

SNR: Как все начиналось?

Владимир Кравцов: Трудно сказать, с чего началось мое увлечение "железом". Вообще, спортом с детства увлекался, еще подростком посещал различные спортивные секции. Где-то с шестого класса серьезно увлекся классической борьбой. После года регулярных занятий уже расправлялся со сверстниками, как удав с кроликами. Тренеры у меня были очень хорошие. Вспоминаю их с благодарностью до сих пор. Научили никого не бояться и смело идти на любого соперника. Занятия борьбой стали для меня отличной школой. За несколько лет научился выкладываться полностью на тренировках и соревнованиях. Привычка не жалеть себя оказалась очень кстати потом, когда начал целенаправленно заниматься "железом".

Поворотным моментом стал увиденный мною фильм "Командо" с Арнольдом Шварценеттером. Помню, мы, моло-





дые борцы, жили и тренировались на сборах в Уфе. Год был на дворе 1987-й. Вечером пошли в видеосалон и, посмотрев на Арни во всей красе, дружно решили всей командой, что надо стать похожим на него во что бы то ни стало. Вот с этого момента я и начал постигать азы занятий с отягощениями.

Увлечшись идеей построить свое тело, я тогда про пауэр-лифтинг практически ничего не знал. Но, увидев на определенном этапе, как быстро растут мои силовые показатели, стал потихоньку интересоваться лифтом, хотя информацию об этом виде спорта приходилось собирать практически по крохам. Тогда Интернет был для меня как луна! Я знал, что ЭТО есть, но что там происходит и как пользоваться - понятия не имел. А из журналов были доступны лишь "Физкультура и спорт" и "Спортивная жизнь России", в которой, помню, я прочитал небольшую заметку про Эдди Коэна. Это была



бомба! Его силовые показатели будоражили сознание! Сравнив свои результаты и его, ясно понял, какая пропасть между обычным человеком и великим чемпионом. Ну и последний, так сказать, решающий момент, после которого я решил всерьез заняться пауэрлифтингом, наступил, когда прочитал в журнале "Мир силы" интервью одного московского атлета, где его результат в жиме лежа - 250 кг* - назвали фантастическим достижением. Мне самому в то время на тренировках уже покорился этот вес, и я решил твердо, что буду участвовать в соревнованиях. Это был 1996 год. Его я считаю началом своих серьезных занятий пауэрлифтингом.

SNR: Когда почувствовал в себе силы побеждать?

В.К.: Жажду побеждать, и даже сказал бы - привычку это делать, обнаружил в себе еще будучи школьником и занимаясь борьбой. В дальнейшем на турнирах по пауэрлифтингу это качество лишь получило свое дальнейшее развитие.

На победы в спорте у меня свой взгляд. Полагаю, что побеждаю не на помосте, а в зале на тренировках. Выходя перед зрителями на соревнованиях, никогда не ставил себе цель победить. Для меня главное было показать свой максимум на данный момент. Размышлял примерно так: если я не жалел себя на тренировках, если строго соблюдал режим, правильно питался, то, в любом случае, это даст свои плоды! Все время, что выступаю, я боролся только с собой, а не с соперниками.

SNR: Какой турнир оставил самые яркие впечатления?

В.К.: Скажу банальность, но каждая победа по-своему дорога! Есть, конечно, турниры, выиграв которые, я испытывал особенную гордость. Ноябрь 2005 года оставил в моей памяти



ти особенно яркий след. За два дня в Хельсинки (Финляндия) я стал абсолютным чемпионом мира и выиграл Banch Bash for Cash WPO - профи-турнир, победа на котором принесла мне путевку на самые престижные соревнования профессионалов - суперфинал WPO Arnold Classic 2006. Причем как на мировом первенстве, так и на Banch Bash моими основными соперниками были финны, а что такое бороться с финнами на их родине, поймет любой, кто выступал в этой стране. Трибуны ревели, как на финале Кубка чемпионов по футболу, поддерживая своих. Местные судьи, помогая своим землякам, вытворяли такое... В этой обстановке сохранить спокойствие, выдержку было ой как непросто! И тем не менее, золотой дубль состоялся, и заветная путевка на Arnold Classic была завоевана.

Ну и конечно, бронзовая медаль Arnold Classic 2006 также является предметом особой моей гордости! Пройдя отбор на этот турнир и попав в число 10 лучших жимовиков планеты, я уже был счастлив! А выступив с ними на одном помосте и заняв в этой грозной компании 3-е место, я был бесконечно рад!

Можно вспомнить еще много интересных и запоминающихся побед. Приятно было 6 лет оставаться непобедимым в России спортсменом, которому впервые последовательно



покорились в жиме лежа 300, 310, 320, 350, 363.5 и 365 кг.

SNR: Правда ли, что собираешься оставить большой спорт?

В.К.: Я его уже оставил, заранее объявив, что турнир "Ночь Чемпионов" станет последним в моей спортивной карьере.

SNR: Чем питаются чемпионы?

В.К.: Да ничего сверхъестественного! Питаюсь 3 раза в день натуральными продуктами, плюс 2-3 приема протеина либо гейнера. Причем, хочу отметить, что к специальному спортивному питанию пристрастился совсем недавно, пару лет назад, когда благодаря своим друзьям получил возможность приобретать настоящие американские продукты. Удивляет отношение к продуктам спортивного питания некоторых спортсменов: зачастую они ограничивают свой выбор протеинами и аминокислотами, не осознавая, какую огромную пользу для их результатов могут дать другие продукты!

Лично я употребляю протеин (в течение дня 2 раза, часто пару порций после еды), гейнер (утром и после тренировки), витамины с минералами (предпочитаю Animal Pack от Universal), ZMA (перед сном), аминокислоты (каждый раз после еды, после тренировки с гейнером, иногда -





между приемами пищи с соком). Все вышперечисленное я использую в своем рационе круглогодично. И еще курсами по мере надобности принимаю креатин (предпочитаю транспортные системы) и глюкозамин.

Минимум 3 раза в день - это завтрак, обед и ужин - у меня на столе натуральные продукты. Мясо, рыба, яйца - основа белковой части рациона; различные каши, макароны, картофель - обычная углеводная составляющая. И еще фрукты-овощи по желанию. Если говорить о количестве, то последнее время в день я поглощал порядка 10 яиц, одной курицы, литр-полтора кефира или молока. Совсем недавно, при подготовке к соревнованиям, съедал гораздо больше, но, начав активно употреблять спортивное питание, общий объем продуктов за ненадобностью снизил.

SNR: Несколько советов начинающим?

В.К.: Самое главное для начинающих - это верить в свои силы и не бояться!

Конечно, нужен грамотный тренер. Поиск тренера - это то, с чего нужно начинать.

Ну и далее - все в Ваших руках! Сейчас очень много доступной информации в журналах, в интернете. Изучайте, экспериментируйте, и успех не заставит себя долго ждать!

SNR: Будешь ли писать еще книги?

В.К.: Успех моей книги "Беспредельная сила" заставил задуматься над продолжением. Новая книга практически закончена, осталось дописать немного и довести до ума несколько глав. Планирую издать ее в 2008 году.

SNR: Кого бы ты хотел поблагодарить за помощь и поддержку?

В.К.: Мне совершенно бескорыстно помогли на протяжении многих лет Виталий Юрьевич Карпов, Сергей Николаевич Бадюк и Александр Анатольевич Исеев. Искренне благодарю их, а также журнал SNR за помощь нашей федерации WPC-WPO.

SNR: Спасибо, Владимир, желаем тебе в дальнейшей жизни таких же успехов, каких ты добивался на помосте!

