



МИХАИЛ КОКЛЯЕВ родился 17 декабря 1978 года в Челябинске. Богатырскую силу унаследовал от отца, работника Челябинского металлургического завода: Кокляев-старший двигает сцепленные вагоны одним плечом. Тяжелой атлетикой увлекся в 13 лет, в 20 выполнил норматив мастера спорта международного класса. Состоит в сборной России по тяжелой атлетике с 1995 г. Является действующим семикратным чемпионом России. С 2005 года занимается Силовым Экстримом. >Капитан и старший тренер команды PLSE. Студент факультета физической культуры Челябинского педагогического университета. Жена Оксана - домхозяйка, сыну Мише 6 лет.

Михаил Кокляев — уральский феномен!



Об интервью с Михаилом мы договорились еще в 2007 году, когда случайно оказались в одном самолёте. Летели в Штаты на Арнольд Классик. Однако с нашими плотными спортивными графиками, (то я, где то мотался, то Миша оказывался в Прибалтике, Шотландии или вообще в Корее) встретиться удалось только через год. Но лучше поздно, чем никогда. И так:



— Как проходило твоё детство. Ты был самым сильным или хилым мальчиком?

— Я был до 7-лет упитанным живчиком. К годам 11-ти 12-ти я стал длинным, но хлестким, как кнут и выносливым, как верблюд. И так как выделялся из толпы хоббитов-сверстников ростом и мнением, получал «люлей» от гоблинов-старшекласников.

— Как складывались отношения с родителями?

— Так как характер у меня с детства ветреный, мама особого внимания не обращала на вечно меняющиеся спортивные предпочтения сына. Был футбол в классе третьем, погонял мяч с пацанами, пару раз промахнулся мимо ворот, услышал много критики со стороны незнакомых мне не состоявшихся Зеданов, дал люлей, получил люлей и понял, что командный вид спорта отстой для юного вольнодумца. Потом в 90-ом секция бокса в обществе Трудовые резервы. Из набранной армии желающих стать Мохаммедом Али к полугодню

осталось только двое: я и Костя Пахомов мой сосед по дому и в прошлом верный спарринг партнер. В 91-ом зал бокса превратили в видеокабинет, куда я, как и многие стал ходить как зритель боевиков и ужасиков. Зал повлиял на то, что пошел в секцию каратэ, где тренер по самбо за 15 руб. в месяц пытался по книжке сделать из нас Брюсов Ли. Развив хорошую гибкость, приобрел пару приемов защиты и имея навыки годовалого боксера, я понял, что очень уважаю Арнольда Шварценеггера после просмотра «Конан Варвар», «Рыжая Соня». Не имея успеха у девочек, решил пойти в тренажерный зал. Думаю, накачаю банок, и - жизнь удалась!

Папа смотрел на это все нормально, потому как советские пацаны все были такими и он в том числе. Однажды когда я поднял впервые свой 50 килограмм, он сказал с интонацией философа «Сын! большой спорт штука грязная, вот увидишь». Тогда это звучало не понятно, сейчас если бы я услышал этот разговор со стороны, то рассмеялся. Идут



двое один молодой прыщавый сухостой, другой копченый от завода работяга. Теперь понимаю и жалею бату. А сам вгрызся всем, чем можно в это железо и не даю заржаветь ни железу, ни себе.

— К первым победам долго шел? Ты человек талантливый?

— Для меня каждый установленный личный рекорд (даже в зале), это победа, так что побеждать начал, как только понял, что в секции, куда я хожу, главное побольше поднимать. Ну а первые выступления на чемпионате города, через пол года где я поднял 67,5 кг. в рывке и 77,5 кг. в толчке принесли мне второе место в весе до 70-ти кг.

А потом все как один день, от старта к старту до первых травм, которые и вдавили мне в голову спортивную истину, что без падений не бывает и взлетов, без посттравматической депрессии не ощутишь кайф новой формы и роста результатов. А самое главное, что травма ставит тебя на место обычного смертного, заставляет задуматься. Что ты значишь теперь

как человек. И если совесть говорит, что ты остался нормальным человеком, то это лучшая награда по жизни.

Талантливый ли я? Отвечу так, если бы существовала шкала от 5 до 105 TQ- коэффициент таланта, то со всей моей скромностью и рассудительностью выявил бы для себя 44.4. 44 потому, что цифра любимая. Я не смогу сказать и подумать о себе, талантлив ли я, также как не смогу подумать и сказать о себе что великий. Это должны оценить и взвесить люди.

— Тяжелой атлетикой продолжаешь заниматься? Или Силовой экстрим все время занимает?

— Тяжелая атлетика, это матушка бедная, а Силовой экстрим (СЭ) — это преуспевающий тест. Кого мы больше любим, конечно маму, вот и «нянькою» я штангу изо дня в день. А к СЭ, тогда когда деньги нужны обращаюсь. А они нужны постоянно, такова суть мирская. Моральная сторона моего отношения к спорту, конечно же, пропитана патриотизмом и любовью ко всему, что я как спортсмен делаю.



РЕЗУЛЬТАТЫ

2005 год

- Июнь 2005 г. — Гран-При Москвы по силовому экстриму IFSA — 3 место
- Июнь 2005 г. — Командный Чемпионат Мира среди пар в (Польша) — 2 место
- Июль 2005 г. — Командный Чемпионат «Богатыри на Хортице» (Украина) — 2 место
- Июль 2005 г. — Чемпионат Европы со силовым экстриму (Рига — Латвия) IFSA — 6 место
- Июль 2005 г. — Игры горцев (Шотландия) — 2 место
- Август 2005 г. — Отборочный чемпионат IFSA — на Чемпионат Мира (Бразилия) — 1 место
- Сентябрь 2005 г. — Чемпионат Мира по Силовому Экстриму IFSA (Квебек, Канада) — 3 место
- Октябрь 2005 г. — Финал Чемпионата России по силовому экстриму (Москва) — 1 место
- По рейтингу 2005 года PLSE в России Михаил Кошман — Самый Сильный Человек России. По мировому рейтингу IFSA — 2 место.

2006 год

- Март 2006 г. — турнир Арнольд Классик (США) — 3 место
- Май 2006 г. — Международный «Гран-При Телеканала Спорт» по силовому экстриму IFSA — 1 место
- Май 2006 г. — Международный Гран-При IFSA (Венгрия) — 1 место
- Июль 2006 г. — этап Чемпионата Балтии по силовому экстриму — 1 место

2007 год

- 2007. Бронзовый призер командного Чемпионата мира в четверках, (Украина).
- 2007. серебряный призер Чемпионата мира в парках (Литва).
- 2007. серебряный призер Чемпионата мира в личном зачете (Корея).
- 2007. По мировому рейтингу IFSA занял второе место среди самых сильных людей в мире.
- 2007. Победитель Кубка России и Чемпион в отдельных упражнениях по тяжелой атлетике.
- 2007. В международном рейтинге по тяжелой атлетике, показал лучший результат в Мировом сумме двоеборья (450 кг)

2008 год

- Март 2008. Бронзовый призер «Арнольд классик» (США).
- Март 2008 г. Победитель финала Кубка мира.



– Чем ты объяснишь, что такое количество стронгменов вышло из Челябинска?

– Сильные и азартные ребята, в нужное время оказались в нужном месте вот и все.

– Какие отношения с коллегами по «цеху»? Слышал, что с некоторыми не очень, с чем это связано?

– Толи мои штаны стали ребятам велики, толи их мне малы. Во многом разошлись во мнениях. Вот и разошлись. Первое время переживал, что мы друг друга не до понимали. Потом прошло время, и эти воспоминания затерлись новыми яркими впечатлениями, знакомствами, событиями.

Теперь я понимаю, что был белой вороной в этом цеху. На международных стартах, ЧМ и Арнольд Классике встретил таких же белых ворон и понял, что я в стае. Я там, где я могу быть.

Уважать моих земляков по цеху я не перестаю, они тоже растут по-своему. Могу с ними встретиться, поговорить о чайке, о прыжке и на этом все.

– Пару слов о питании и тренировках.

– Питаюсь три раза в день, не считая немедленного приема пищи после тренировки. Углеводы только долго усваиваемые. Ем досыта, ибо в нашем виде спорта замедленный обмен веществ важен, для быстрого набора веса. Из спортивного питания предпочитаю SAN (BCAA-pro, ZMA, endotest, volu-mass 5, NAC-глутамин, VAULT)

Тренируюсь сейчас пять-шесть раз в неделю, в основном базовые: ноги, спина, жимы + рывок, толчок и подсобка. Вся специализация по СЭ-му теперь уже на стартах, опыт приобретен.

– Финансовые вопросы как решены: сам тянешь или спонсоры помогают?

– В 2005-ом подписан контракт с Профессиональной Лигой Силовых Экстрима до 2008-го, состою на стипендии. В основном конечно доходы от призовых и семинаров. Хотелось бы работать, где ни будь, где интересно и чтобы хотя бы часа три на зал и шесть на отдых оставалось. Но пока разговор идет о престиже страны, прак-

тически все свободное время трачу на результат.

– Как обстоит дело с женским вниманием раньше и сейчас?

– Внимания давно хватает, при том внимания любимой, любящей жены умницы и красавицы, а оно во много раз приятней внимания женщин, обративших на тебя свой взор, как на выделившегося из толпы индивида. Конечно же любое внимание льстит спортсмену, но я пришел к тому что подсаживаться на это ни стоит. Популярным человеком в наш век ИНТЕРМЕДИА можно стать легко, сложнее оставаться популярным.

– Бытует мнение, что если сильный то, значит глупый. Обижает это? Не хочется в шахматисты уйти?

– Еще бытует истина, если большой, значит добрый, так вот за мою спортивную жизнь я слышал немало историй, о том, как большие добрые лица, это было то последнее, что видел наглый, самоуверенный знаток этой ошибочной истины. Потом добрые лица санита-



«Вот стишок такой родился.

Я долгое время стеснялся признаться,
Военною тайною тревогу храня,
Я счастлива вполне, и могу улыбаться,
Но нет олимпийских наград у меня.

Сегодня не счесть многогранность успеха,
Развернулись пути, перспективой маня,
Но выглядит все как большая потеха,
Ведь нет олимпийских наград у меня.

Один мне твердит, век спортивный не долгов,
Иди под начало, дам царство, коня,
Я дух не продам, дух спортивный мне дорог,
Хоть нет олимпийских наград у меня.

Я завтра пойду и устану до черта,
Я завтра как нынче, стальная броня,
Еще есть мечта, она высшего сорта,
Мечта олимпийская есть у меня.

Ваш Михаил Кокляев

ров, в лучшем случае. Среди бытующих мнений есть много ошибочных.

— Образ «балагура» во время состязаний — это твоё постоянное состояние или спортивный имидж?

— Моя улыбка сопоставима с пост-аварийным шоком, это когда пострадал и остался живой + небольшая радость за удачный поход.

— Как у тебя проявляется «дух соперничества»? не возникает желание набить морду еще до начала соревнований?

— Фашистам, расистам, русофобам, всегда. И до и после и во время.

— У тебя образ «своего парня». Он тебе помогает в жизни или мешает?

— Да такой уж, какой есть. Что-то менять — себе изменять. Какой от этого кайф по жизни? Я не держу камень запазухой, я его как мяч футбольный набиваю. Кто заслужил — тому прилепил. От улыбки станет всем светлей и слону и его хозяину.

— Какие видишь перспективы после окончания

спортивной карьеры: тренерство, педагогика? Готовишь ли почву для этого?

— С таким тяжелым видом спорта особо красочных перспектив не нарисуешь. И тренерство и педагогика все в тему. Повторюсь опять же, лишь бы интересно работать было, а там чегонибудь сообразим. Пока живу сегодняшним днем и удачей, удача делает день богаче.

— На твой взгляд, до какого возраста можно удерживаться в «призах»?

— Физически, пока будешь способным, как мужчина.

— В Стронгмене, что первоочередно: генетика или фанатизм (целеустремленность, трудолюбие, упорство)?

— Все что ты перечислил все важно, на определенных этапах подготовки и карьеры в целом, что-то будет выходить на первый план. И смена лидерства среди качеств переменчива очень часто.

— Если уже Шварценеггер никогда не принимал анаболические стероиды, то понятно, что для стронгов слово метан — это газ. И все же, как ты относишься к «химии»?

— По химии в школе была четверка, я не любил этот предмет, но ходил на него и старался, что-то делать, ведь преподаватель Наталья Владимировна была молодая и красивая женщина. Она видела мои старания и думала, наверное, «Как же сильно, этот атлетичный парень любит мой предмет!!!!». На самом деле мне нравилась химичка, а не химичить. Вот и теперь химичить я не люблю. А что делать? Химия, как и физика окружает нас повсюду, от востока к западу и от севера к югу.

Добавлю одно, что десять съеденных за раз банок сгущенки, гораздо вреднее, чем одна съеденная за неделю.

— На «Арнольд Классик» я обратил внимание, что у тебя с Верастюком дружеские отношения. Возможно ли соперничество на помосте и дружба в жизни?

— Когда уровень достатка и титулов практически одинаков, при том Василь тоже из олимпийского спорта вышел, дружба в жизни просто на первом месте. Спортивная закономерность.





— Существует ли на твой взгляд необъективное судейство в нашем виде спорта, как во всех остальных?

— Чуть-чуть есть, конечно, но у нас за это не расстреливают. Сегодня у вас, завтра у нас. Короче обидно бывает редко.

— Есть ли шанс у пауэрлифтинга и Т.А. стать такими же зрелищными как Стронгмен? Выступают то одни и те же.

— Шанс есть, даже когда его нет. Многого менять придется. Но не ты и не я думаю не будим свидетелями этих перемен. Так что атлеты и

лифтеры добро пожаловать в СЭ! Сделаем силу еще интересней своими руками.

— Возможна ли массовость в Стронгмене? Или нужно быть двухметровым, как минимум?

— Возможно все. Главное суметь организовать так,

чтобы было красиво, зрелищно и грамотно.

Можно проводить турниры по весовым категориям с определенными интересными упражнениями. Единственное детско-юношеский СЭ не будет столь зрелищным и оплачиваемым. Можно организовывать старты для юношей с целью возрождения идеи об оздоровлении нации, с небольшими весами в виде силовых эстафет.

— На какой стадии находится Стронгмен в России (зачаточная кульминация или период заката). Как ты думаешь?

— Месяц назад зарегистрирована Федерация силового многоборья России. Это наше детище, еще через два месяца планируется регистрация как вида спорта. Так что уже в подростковом периоде находимся.

Интервью взял Палей Андрей для журнала «Будь в форме!»

г. Магнитогорск
пр. Metallургов, 16
т. (3519) 23-33-11
www.paley-reforma.ru

ПАЛЕЙ
РЕФОРМА
ФИТНЕС-КЛУБ



Мы построим ваше ТЕЛО!