



По своей натуре человек всегда стремится к чему-то большему, чем у него уже есть. Правда, не у всех хватает упорства и веры в себя, чтобы преодолеть очередную более высокую планку. А вот угличанин Андрей КЛЕМЕНТЬЕВ, поняв однажды, что спорт – неотъемлемая часть его жизни, никогда не стоял на месте, постоянно двигался только вперед, ставя перед собой новые и новые цели.

Андрей увлекся спортом еще со школы. В то время мальчишки любили играть в волейбол, соревновались в отжимании и подтягивании, и, конечно, ему не хотелось отставать от своих сверстников. Тогда наш герой твердо решил привести себя в должную форму. К делу он подошел серьезно: выполнял упражнения с гирями, которые брал у друзей, а летом у бабушки в деревне занимался на турнике, который сделал сам. Постепенно стал заметен результат, и Андрей без труда мог и отжаться, и подтянуться нужное количество раз. Надо сказать, Андрей КЛЕМЕНТЬЕВ пробовал себя в разных видах спорта – футбол, хоккей, самбо, но со временем понимал, что это не для него, пока не стал ходить на стадион «Чайка» заниматься тяжелой атлетикой или, как раньше говорили, «качаться». По словам угличанина, не всех ребят надолго хватало, не выдерживали постоянно растущих нагрузок, зато сам он, наконец-то, определился, именно это направление в спорте было ему по душе.

Сначала Андрей занимался для себя, чтобы поддерживать форму. Он продолжал тренировки в армии и когда позже работал в ДСУ, в ЮН 83/3. Еще после прохождения службы, вернувшись домой - в Углич, молодой парень очень надеялся найти тренера, в котором он так нуждался, но на дворе стояли девяностые – сложный период для нашей страны, и наставника, конечно же, не появилось. Но Андрей КЛЕМЕНТЬЕВ не сдался.

Он начал заниматься пауэрлифтингом, уделяя особое внимание отработке техники, знания черпал, откуда только было возможно: из Интернета, с видеокассет, у более опытных спортсменов. Спустя некоторое время Андрей понял, что пора двигаться дальше, достигать чего-то большего. Ему хотелось выступать на соревнованиях, но тогда просто некому было организовать участие в них.

Помогать тренироваться нашему герою стал Сергей КОРОЧКИН, с которым Андрей на протяжении долгого времени вместе посещал «качалку». Сергей подсказывал, как заниматься, составлял планы занятий. И вот, наконец, первые соревнования по пауэрлифтингу в 2009 году в Угличе, а потом еще и еще. Андрей КЛЕМЕНТЬЕВ принимал участие в состязаниях не только в нашем городе, но и в Рыбинске, не раз занимая призовые места.

Сегодня, несмотря на свой возраст, сорок три года, Андрей продолжает упорно заниматься. Чтобы добиться высоких результатов в таком виде спорта, как пауэрлифтинг, необходимо соблюдать режим и в плане питания, и в плане сна, постоянно тренироваться, иметь огромную силу воли, ведь нагрузки растут с каждым днем. Этим правилам и следует наш герой. Не случайно тренер всегда ставит его в пример молодым спортсменам.

А совсем недавно, 26 октября, угличанин занял третье место на чемпионате Ярославской области по пауэрлифтингу в своей весовой категории в городе Рыбинске и получил разряд – кандидат в мастера спорта! Очередное важное достижение и, конечно, следующая цель – звание мастер спорта.

**Наталья ТИХОМИРОВА, фото автора**

"Угличанин" №44 (346) от 13.11.2013 года

{loadposition yandex-кнопка}{jcomments on}