

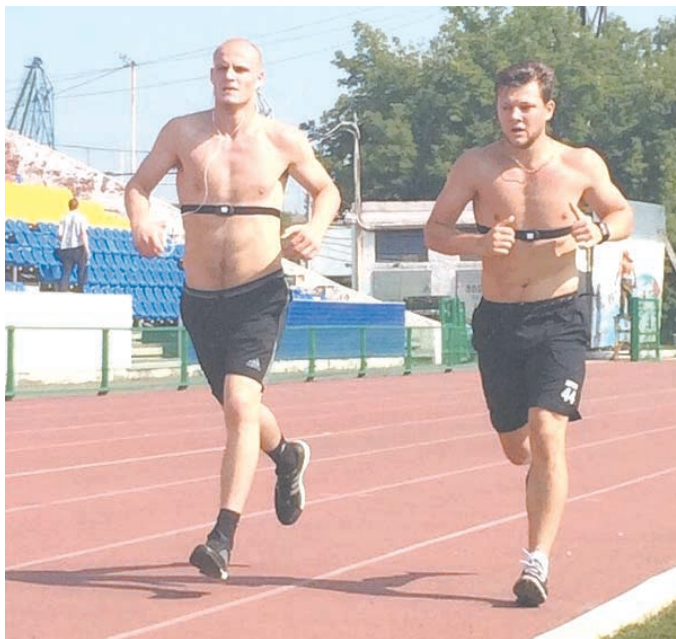
«Было бы интересно подраться с Рыспаевым»

18-летний новичок «Авангарда» Сергей Орлов четыре года занимается ММА. Интервью с Сергеем для «Матч ТВ» подготовил ранее работавший в омской «Спортивной газете» Александр Лютиков.
В 18 лет рост Сергея Орлова составляет 191 см, вес – 94 кг. При таких данных он еще и отлично готов функционально: на первых тестах «Авангарда» после выхода из отпуска Орлов лучше всех пробежал дистанцию 3 км – за 10 минут 12 секунд. Еще один козырь: он умеет драться. Сергей занимается смешанными единоборствами в школе Александра Шлеменко

– В хоккее с пяти лет, с 2004 года. Совмещать хоккей и единоборства крайне сложно, но я нахожу время. Когда хоккейная тренировка в первой половине дня, вечером можно посетить занятие по ММА: раз-два в неделю хожу на индивидуальные тренировки.

В отпуске занимался кроссфитом – очень полезная штука для функциональной готовности спортсмена. Некоторые ребята из «Омских ястребов» летом посещали кроссфит в «Шторме».

После выхода из отпуска сдавали тесты в тренажерке. Подтянулся 22 раза. Присед со своим весом – 15 раз, больше не надо было. А на жиме всего три раза смог свой вес выжать – это мало, конечно. Просто с большими весами я никогда не стремился работать.



А все бегут, бегут, бегут... Кстати, знакомьтесь: хоккеист слева – это Сергей Орлов

Мой последний результат в беге на 3 км: 10 минут 12 секунд. Я ради удовольствия бегаю. Могу 10-20 км по Омску пробежать. Для омичей маршрут назову: стартую от дома в Старом Кировске, бегу через Ленинградский мост на Иртышскую набережную, добегаю до ее конца в сторону ж/двокзала – и обратно. Как раз получается около 20 км. С собой беру 150-200 рублей, чтобы, если увлекся и много пробежал в одну сторону, вернуться домой на такси.

Пока прохожу подготовку с первой командой. Со мной подписан двусторонний контракт – поэтому если понадобится главной команде, то меня могут поднять в КХЛ. Я, конечно, мечтаю об этом.

В этом году выступил по смешанным единоборствам

в Омске на мемориале Владимира Зборовского (Зборовский – человек, который до своей смерти в 2008 году, тренировал Шлеменко, Корешкова и Сарнавского). Конкуренция была не такая большая: среди ребят до 18 лет не особо много тех, кто весит 90 кг. На этом турнире в моей весовой категории было четыре человека. В «Шторме» грамотно настроили, сказали: «О результате не думай. Пусть для тебя это будет как обычная тренировка – просто делай, что умеешь». Провел два боя – и выиграл этот турнир. Конечно, драться наравне с парнями, которые чаще занимаются, мне сложно. Но, думаю, для хоккеиста я неплохой боец.

Тренировки по ММА помогают быть готовым к нагрузкам – и при необходимости использовать навыки на

льду. Когда за школу играл, приходилось в потасовках участвовать, но это сложно назвать драками: все в масках, крагах, судьи быстро разнимают. А за молодежку один раз подрался против парня из Уфы: была толкотня на пятаке, соперник сбросил краги, я тоже – секунд 15 мы дрались, три хороших удара я нанес. Это совсем другое, чем драться на ковре. В ММА ты можешь сделать пару шагов назад, вперед, в сторону, использовать борьбу. А в хоккейной драке работаешь только руками, иначе держишь равновесие. Да, можно перевести соперника в партер, но это не будет зрелищно: бой на этом закончится, судьи разнимут и зрители, наверное, расстроятся.

Будут меня тафгаем воспринимать или не будут – честно, это вообще не так важно. Главное, чтобы я играл за свой клуб. Если возникнет повод, готов за свой клуб подраться. Вот и все. А вообще мне нравится смотреть матчи НХЛ, нравится контактный, силовой хоккей. И в такой хоккей я стараюсь играть.

Возможность драки с Дамиром Рыспаевым? Мой ответ: да, это было бы интересно. Я бы хотел. И психологически готов. Другое дело – у меня нет такого опыта драк на льду, как у Рыспаева. Здесь у него преимущество. Может быть, кто-то из команды мне подскажет. Или тренер из школы Шлеменко встанет на коньки ради такого дела, вникнет в эту тему и объяснит, что нужно делать.