

«...Жодний результат не стане для мене вершиною, навіть якщо це буде світовий рекорд...»

Пауерліфтинг має багато прихильників. Кожен відкриває цей світ заліза у різному віці і ставиться до нього по-різному. Хтось займається пауерліфтингом щоб довести собі, на що він здатний, а хтось хоче професійно виступати. Сьогодні на низку питань відповіла людина, що належить до виступаючих атлетів. Мова йде про Іллю Фресіна, який, незважаючи на свій 16-річний вік, може похвалитися званням майстра спорту і підйомом ваги, що втричі перевищує його власну.



- **Як ти потрапив у пауерліфтинг?**
- Спочатку я прийшов у зал разом із братом і навіть не думав, що колись буду виступати. Моєю метою було зробити гарну форму і підтримувати її.
- **Коли ти вирішив, що хочеш виступати і, можливо, пов'язати своє життя зі спортом?**

- На той момент я вже займався 9 місяців і мої результати досягли нормативів КМС. Саме тоді тренер запропонував спробувати себе, а відмовлятися від такого шансу я не став.

- **Опиши свої емоції під час своїх перших змагань. Які думки «лізли» у голову?**

- Майже ніхто не вірить, але хвилювання не було. Я мав за мету показати свій кращий результат. Я пам'ятаю все, що було на змаганнях, крім свого виступу. Коли я підходив до штанги, мозок ніби вимикався, а в голові була лише одна думка – витягнути.

- **Можеш назвати основні складові успіху в пауерліфтингу?**

- Потрібно бути холоднокровним, терплячим і націленим на результат. Без останнього успіху можна не чекати.

- **Які риси власного характеру ти вважаєш непотрібними, а яким завдячуєш своєму успіху?**

- Я дуже впевнений, що дозволяє мені поставити ціль і йти до неї, але лідерство часто дає про себе знати.

- **Чи є у світі пауерліфтингу людина, яку ти вважаєш прикладом для себе?**

- Найбільше мені імпонує Юрій Белкін, адже він, так само як і я, спеціалізується на становій тязі і є одним з небагатьох атлетів, що підіймають вагу, яка перевищує свою власну у 4 рази і, при цьому, має «запас» для прогресу. Маю згадати і Кирила Саричева з його «нелюдським» жимом лежачи у 335кг, що є абсолютним світовим рекордом без екіпірування.

- **Яке досягнення у своїй кар'єрі ти вважав би вершиною майстерності?**

- Ніяке. Жодний результат для мене не буде вершиною, навіть якщо це буде світовий рекорд. На кожних змаганнях я змагаюся не з суперниками, а з самим собою, а в такому випадку вершини бути не може.

- **Наостанок, поділися своїми планами на цей рік і на далеке майбутнє.**

- Зараз я готуюся до ряду весняних турнірів, після них буде невеликий відпочинок. До кінця року планую стати майстром спорту міжнародного класу (МСМК) зі станової тяги. В майбутньому хочу спробувати свої сили у триборстві і, можливо, в екіпіруванні.

Залишається лише побажати Іллі успіху, мотивації і спортивного довголіття!

Бойко Андрій, К61-16