

Залізний спорт

Люди, що представляють цей вид спорту, навіть своїм виглядом вселяють страх і захоплення. Мова йде про пауерліфтинг – силове триборство, що включає в себе жим штанги лежачи, присідання і станову тягу. Може здатися, що тут немає чому дивуватися, поки не стає відомо те, що вага на штанзі професійних спортсменів може досягати позначки в півтонни кілограм.



Щоб слова не виглядали пустими, я вирішив спробувати цей вид спорту сам. Варто сказати, що тренування атлетів, що виступають на змаганнях, проходять на межі людських можливостей. Через цей факт пауерліфтинг вважають досить травмонебезпечним спортом.

Майже одразу виникає питання – в чому ж різниця між пауерліфтингом і бодібілдингом, якщо в обох видах спорту присутня робота з важким спортивним інвентарем? Відповідь дуже проста – в пауерліфтингу зовнішній вигляд спортсмена не відіграє ролі, натомість основне завдання підкорити собі якомога більшу вагу. Краса і розміри м'язів на кінцевий результат не впливають.

Довідка

Зароджуватися пауерліфтинг почав у 50-х роках минулого століття у Сполучених Штатах. У 70-х роках цей вид спорту перебрався до СРСР, але був визнаний «ідеологічно шкідливим». Пауерліфтинг пішов у підпілля під назвою «атлетична гімнастика». Перший, хоч і неофіційний чемпіонат світу було проведено 1971 року, а вже 1973 пауерліфтинг дійшов до того етапу розвитку, на якому знаходиться й станом на сьогодні.

В мене видалась нагода поспілкуватися з багатьма людьми, що присвятили своє життя цьому спорту. Кожен, в першу чергу, говорив про те, що потрібна величезна сила волі і вміння змушувати себе викладатися на всі 100%. Неодноразово звучало й те, що поважних причин для пропуску тренувань бути не може. Винятком спортсмени вважають лише сімейні проблеми. А ось поганий настрій чи погода не мають бути перепорою до вдосконалення і особистого прогресу.

Так, хоч і досить молодий, але перспективний 16-річний атлет Ілля Фресін підтвердив все вище сказане і поділився деякими тонкощами цього спорту.

Сам Ілля, як і більшість людей, прийшов у зал щоб змінити свій зовнішній вигляд, але зараз на питання: «Що для тебе цей спорт?» - він впевнено відповідає, що це його сенс життя. Ілля планує продовжувати виступати на змаганнях і ввійти у так звану «еліту» пауерліфтингу.

На думку Іллі головними якостями атлета мають бути цілеспрямованість і холонокровність. Новачкам він радить перестати жаліти себе, не пропускати тренувань і працювати над технікою, в протилежному ж випадку людина не досягне ніякого результату, а лише витратить свій час і отримає купу негативних емоцій. Найгірше ж в цьому те, що такі люди переконують інших в тому, що спорт ніяким чином їм не допоможе.



На початку власних занять я одразу зрозумів, що цей спорт не для слабких. Тиск під час виконання вправ сильно збільшується, тому перед початком занять краще проконсультуватися з лікарем-кардіологом. Я майже одразу зміг відчувати, що означали слова досвідчених спортсменів, які казали про вміння змусити себе викладатись – лише після половини тренування хочеться увийти себе не у спортзалі, а вдома у ліжку, дивлячись фільм. Саме в такі моменти треба дати самому собі стусана і продовжити працювати над собою.



Photo by Alex Ch.
bodyalex@mail.ru

Більшість спортзалів для пауерліфтингу – «підвальні», тобто утримуються за рахунок самих спортсменів і не є комерційно вигідними. Саме тут найбільше відчувається атмосфера надлюдської сили – гучна музика, пошарпані стіни і атмосфера взаємопідтримки. Люди саме в таких залах відкриті, раді допомогти новачкам, замість того, щоб поглузувати і зняти чергове відео на youtube.

Пауерліфтинг є спортом, в якому можна наочно відслідкувати свою еволюцію як спортсмена. Саме тому успіху можуть досягти буквально 9 з 10 людей, адже оцінювання спортсменів доволі прозоре – результат демонструють лише сухі цифри. Варто лише поставити перед собою ціль і досягти її і перемога вже не матиме значення. Наприклад, ви обрали за ціль вижати лежачи 200 кілограм і дійшли до неї, але на змаганнях стали лише третім. Вас це буде мало хвилювати. Пауерліфтинг легко просочується в глибину свідомості і міцно засідає там.

Присвятивши частину свого життя цьому спорту, хочу сказати, що сенс приходити у цей спорт є лише в тому разі, якщо ви маєте чітко поставлену ціль: змінити свій зовнішній вигляд, стати сильніше, довести собі і суспільству те, що ви на щось здатні. Саме наявність мети не дозволить вам здатися.

Андрій Бойко