

Чемпион Европы в шаге от мирового титула



Мужчина должен выглядеть эстетично – считает Иван Пронин.

Любовь ЗАВАДСКАЯ
Фото Анны ШУЛЯТЬЕВОЙ

Иван Пронин – выдающийся спортсмен нашего города. В апреле он стал чемпионом Европы по пауэрспорту. На декабрь у него намечены серьезные планы – участие в чемпионате мира. Почему Иван выбрал силовой вид спорта и с чем он любит пить чай, вы узнаете из нашего интервью.

– Иван, почему пауэрлифтинг?

– Спортом я стал заниматься с третьего класса. Начал с футбола. После трех тренировок понял, что это не мой вид спорта. Довольно продолжительное время – порядка восьми лет – занимался легкой атлетикой. Это дало мне всю базу для дальнейших видов спорта. Потом перешел на баскетбол и затем на тяжелую атлетику.

Для себя понял, что мне нравятся личные виды спорта, а не командные. Мне проще рассчитывать только на себя, на свои силы. Я, наверное, лидер.

Силовой вид спорта предполагает эстетику. Визуальную эстетику. Мужчина должен выглядеть хорошо. Отец для меня всегда пример. Он раньше занимался гиревым спортом. Теперь мне желает удачи и победы. Мама тоже переживает и волнуется, когда я на соревнованиях.

Спорт дает хорошее настроение. Преключаешься, голова начинает сразу по-другому работать. После спортзала понимаешь, что у тебя нет никаких проблем. Очень люблю мышечную боль – она приятна.

– Как долго вы шли к чемпионату Европы?

– Чемпионат Европы проходил в Подмоскowie, в городе Долгопрудном. Соревнования шли четыре дня. Было порядка полутора тысяч участников из десяти стран. Конкуренция хорошая. В подъеме на бицепсе у меня – 75 кг, до 80-ти немножко не хватило. В планах зимой поднять либо 80, либо 85 кг. Армейский жим стоя пошел тяжело. Я не рассчитывал, что настолько плохо

все пойдет, но тем не менее 90 кг поднял. В планах было до 100 кг, но, возможно, переволновался, потому что был мандраж. Раньше, когда выступал, у меня не было волнения, а тут распереживался. Смотрел на участников, кто какой вес заказывает... Видел, что кто-то заказывает больше меня. Я шел на втором месте. И в последней попытке кое-как на пять килограмм победу вырвал. Это было непередаваемо. Я все думал, смогу или нет...

– А что вам помогло, чтобы был такой настрой?

– Музыка. Она помогает. Тяжелая музыка, грубо говоря, «Rammstein». И непосредственно перед выходом просил знакомого, чтобы он натирал мне уши. Мочки натираешь – и начинаешь испытывать злость. Все чувства обостряются. Идет возбуждение нервной системы. Всегда надо быть в тонусе. Я видел, как многие перегорали: волнуются, волнуются, волнуются – и все, запал кончился.

Считаю, что у меня сейчас не максимальная форма. Рассчитываю, что она будет в декабре. В планах – выполнить норматив мастера спорта международного класса. Я стал чемпионом Европы, но очень недоволен своими показателями. У меня бывали результаты и лучше.

В соревнованиях выступаю за московскую команду. Москвичи мне предложили поддержку два года назад на чемпионате Европы, где я был предпоследним. Одному очень тяжело выступать, как я понял. И они мне сообщают о соревнованиях плюс помогают выйти на помост, настраивают.

– Чем вы занимаетесь помимо спорта?

– Мое увлечение – машины. Люблю ездить. Четыре года подряд ездю с друзьями на наш юг – в Крым, Геленджик. Там отдыхаем каждое лето, в среднем 10–14 дней. Когда мы едем туда, я получаю большое удовольствие от дороги, а вот обратно... Обратно ехать не нравится, хочется там остаться, продолжить отдых. С друзьями также люблю выпить чая с печенюшками. «Манго-маракуйя» и «Молочный улун» очень люблю – это два моих любимых чая. Также часто хожу в кино на фантастику и комедии.