

За останні 24 години

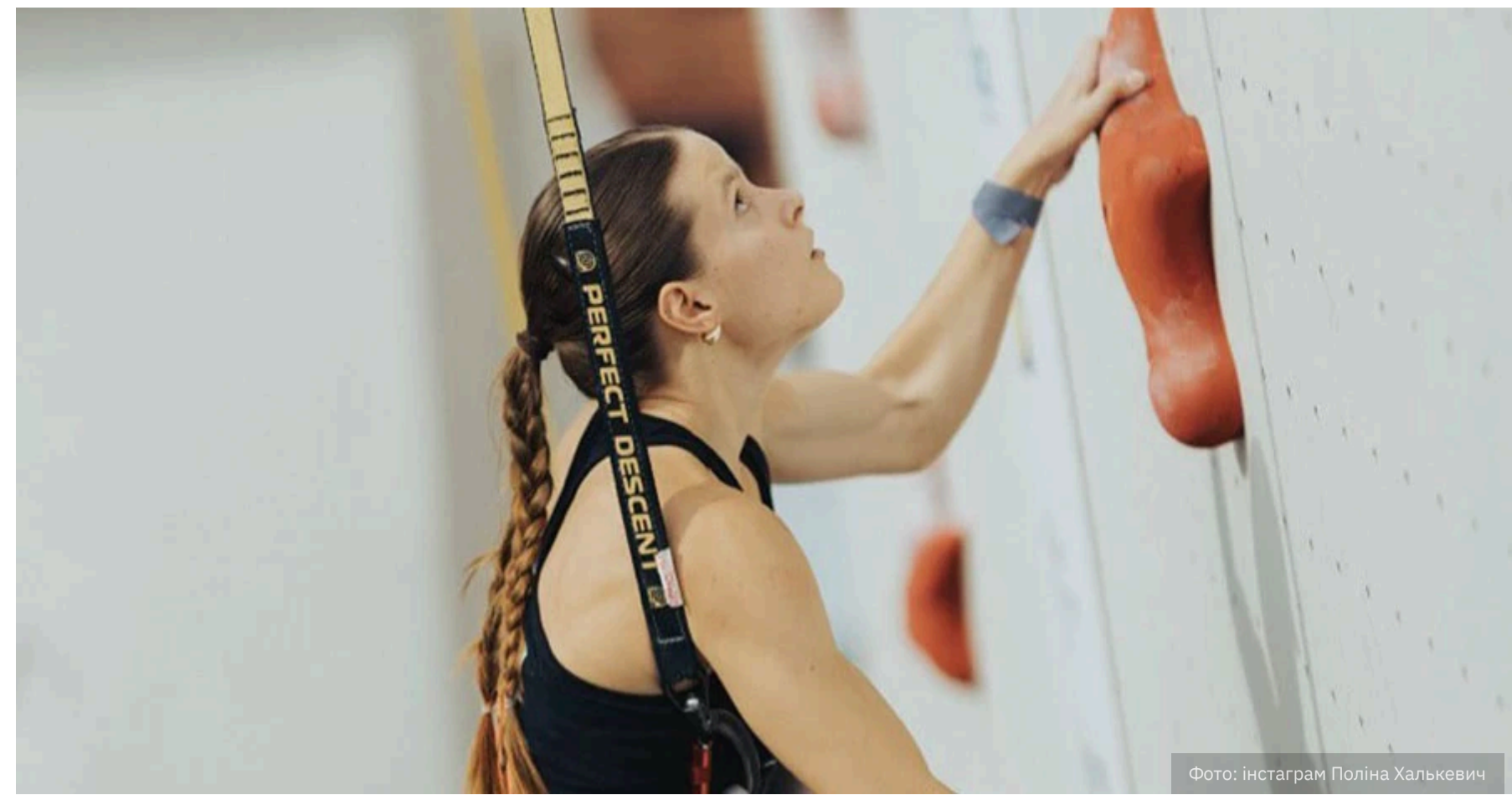
- 12:00 **За 6 секунд на 5-поверхівку — скелелазка Поліна Халькевич про те, чому на трасі немає місця емоціям**
- 11:53 Україна завдала серії ударів по РФ - вражені нафтооб'єкт у Ярославлі та хімазавод "Азот"
- 11:24 Росіяни вдарили по підприємству в Дніпрі, поранено 7 людей
- 10:54 Британія перехопила танкер "Гінногого флоту" РФ у протоці Ла-Манш
- 10:13 Командування Чорноморського флоту РФ готується до евакуації із Криму, - "Атеш"

ЗАВАНТАЖИТИ ЩЕ

Головна / Спорт

За 6 секунд на 5-поверхівку — скелелазка Поліна Халькевич про те, чому на трасі немає місця емоціям

ІРСОСЛАВ КУПЦЬ 14 червня 12:00



Поки звичайна людина встигає хіба що зав'язати шнурки (та й то не завжди), 18-річна Поліна Халькевич за ті ж 6,5 секунди примудряється вилетіти на висоту п'ятиповерхового будинку. На етапі Кубка світу зі скелелазіння в Мадриді наша юна спортсменка зчинила справжній фурор. На 15-метровій вертикальній стіні вона холоднокровно та на куражі обійшла грізних суперниць із Іспанії та Китаю і виборила історичне для себе «срібло» на дорослому рівні, показавши фантастичний час у дисципліні «швидкість» - 6,41 секунди.

Про психологічні дуелі на вертикалі, «золотий» фініш, гімнастичне минуле та великі мрії юна призерка розповіла журналісту *Коротко про*.

Пишається своїм результатом

- Поліно, днями вам вдалося виграти дебютну для вас медаль на дорослому Кубку світу зі скелелазіння. Що означає для вас це досягнення? Якими були ваші відчуття?

- Ця медаль дуже значуща для мене, адже це моя перша нагорода на дорослому рівні. Для мене вона символізує початок великої кар'єри та слугує додатковою мотивацією продовжувати працювати й рухатися вперед, попри будь-які труднощі.

- Уже у чвертьфіналі в забігу проти іспанки Леслі Адріани Ромеро Перес ви показали другий найкращий час у своїй кар'єрі (6,41 секунди). Чи очікували від себе такого стрімкого старту?

- У забігу з іспанкою я відчувала, що маю впоратися з хвилюванням, адже суперниця була сильною і добре почувалася на цій стіні. Я знала, що здатна показати чистий і швидкий забіг. Значну роль зіграла психологічна стійкість.

- Напівфінальне протистояння у вас було з китайською опоненткою. І цей забіг теж був дуже і дуже швидким. Що допомогло вам перемогти в ньому?

- Намагалася не думати про можливу медаль, а просто показати свій максимум. Упродовж траси я відчувала, що тримаюся поруч із суперницею, і знала, що фініш - одна з моїх найсильніших сторін.

- Із яким настроєм виходили у фінал з американкою Еммою Хант? І що не вдалося в дуелі з нею?

- Виходячи на фінальний забіг проти Емми Хант, я вже знала, що медаль у мене в кишені, тому почувалася спокійніше. Розуміла, що суперниця дуже сильна, і була налаштована викластися по максимуму. Мені вдалося показати хороший час, а друге місце, вважаю, було заслуженим. Я пишаюся своїм результатом.

- Кому присвячуєте завоювану медаль?

- Цю медаль присвячую своїй родині, тренерам і всім людям, які підтримували мене на цьому шляху та вірили в мене. Також хочу присвятити її Україні та всім українцям. Попри всі труднощі, які переживає наша країна, ми продовжуємо боротися, працювати й показувати результат. Для мене велика честь представляти Україну та вибороти для неї цю медаль.



У Мадриді Поліна змогла "пробігти" за 7 секунд. Фото: інстаграм Поліна Халькевич

Найважче після перемог – не зупинятися на досягнутому

- Як ви прийшли у скелелазіння? Пам'ятаєте свої перші тренування?

- Я займалася художньою гімнастикою в тому ж спорткомплексі, де проходили тренування зі скелелазіння. Коли моя сестра кинула гімнастику, я теж не захотіла займатися сама. Тоді я була ще маленькою, і мені дуже подобалося дивитися, як діти спочатку швидко видираються практично по стрімкій стіні, а потім спускаються вниз на страховці, це здавалося неймовірно захопливим. Попросили маму, і вона привела нас із сестрою в секцію до мого першого тренера Наталії Михайлівни Кудренко. Це дуже шира й добра людина, яка змогла саме своїм ставленням до тренувань як до пригоди додати мотивації в процес.

- Коли ви виходите на доріжку, для вас це більше змагання з собою чи із суперником?

- З погляду психології, це насамперед змагання з собою, зі своїм хвилюванням і переживаннями.

- Ви проходите свої дистанції неймовірно швидко з хірургічною точністю, буквально 6–8 секунд на трасі і все. Але що відбувається у вас у душі впродовж цих секунд?

- Немає в ці секунди місця для емоцій, усе доведено до автоматизму, і я повністю зосереджена на трасі.

- Ви пам'ятаєте той момент, коли відчували, що можете бути не просто хорошою спортсменкою, а однією з найкращих?

- Так, чітко його пам'ятаю. Усе складалося дуже непросто, але я не здавалася і продовжувала працювати на максимум. Саме тоді зрозуміла, що можу бути серед найкращих.

- У вас за плечима вже є великі перемоги. Що після них найважче?

- Найважче - утримувати стабільно високий результат і не зупинятися на досягнутому.

- Що сильніше для вас: страх програшу чи бажання перемогти?

- Бажання перемогти - сильніше. Страх програшу присутній завжди, але його можна подолати.

- Який момент ви можете назвати ключовим у своїй кар'єрі?

- Моє повернення після травми. Саме тоді я вийшла на свій найкращий рівень і стала сильнішою, ніж будь-коли раніше.

- У вас статус молодшої зірки скелелазіння, від якої чекають перемог. Наскільки він тисне на вас, із погляду психології?

- Чесно кажучи, я не надаю цьому великого значення.



Своїм першим "дорослим" сріблом дівчина залишилася задоволена. Фото: інстаграм Поліна Халькевич

Сьогоднішня мета - вступити до університету

- Скільки годин на день ви проводите в залі і як відновлюєтеся після таких важких тренувань?

- У змагальному сезоні проводжу в залі до 4 годин на день, а поза сезоном тренування можуть бути довшими. Для відновлення ходжу в сауни, приймаю контрастні ванни та регулярно відвіую масаж.

- Чим займаєтеся поза тренуваннями та виступами?

- Зараз готуюся до вступу в польський університет і займаюся оформленням усіх необхідних документів.

- Що для вас є ідеальним відпочинком?

- Добре влітати вдвома і провести час із хлопцем та з родиною.

- Які риси характеру виховало у вас скелелазіння?

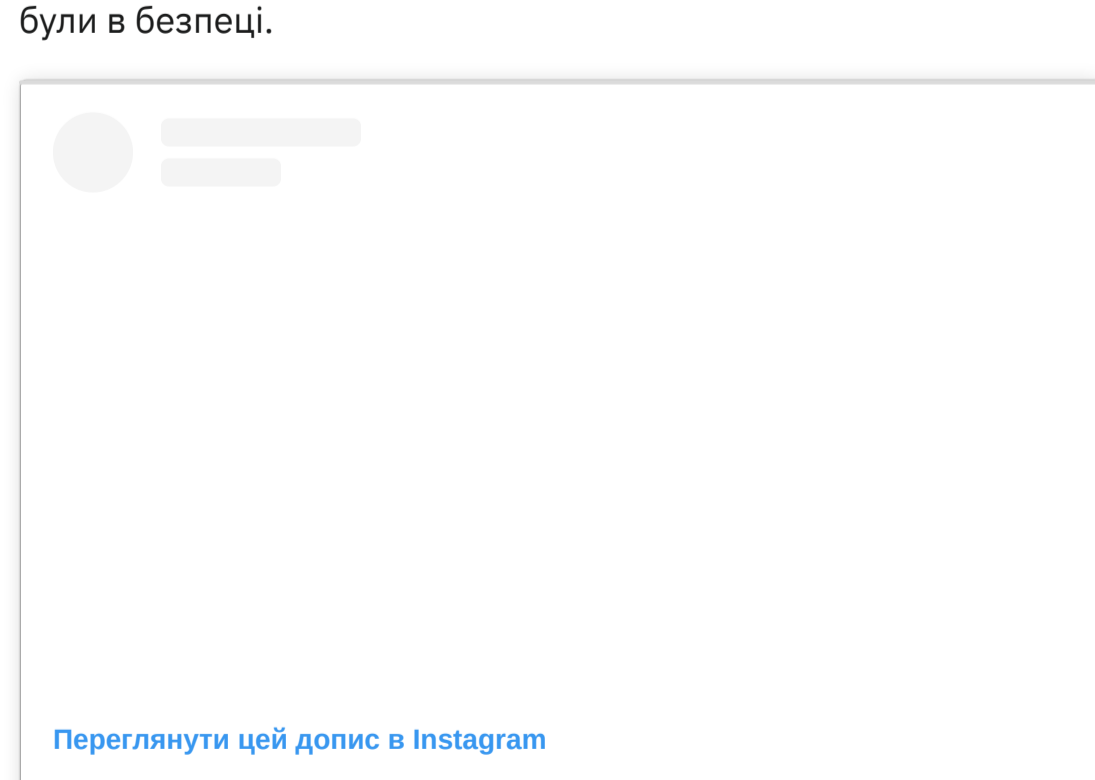
- Дисципліну, наполегливість, терпіння та вміння не здаватися навіть у найскладніші моменти.

- Якою ви себе бачите через 10 років?

- Шаśliвою людиною, яка займається улюбленою справою, розвивається і має поруч близьких людей.

- Про що ви мрієте?

- Для мене, як, напевне, абсолютно для всіх українців, головна мрія - щоб закінчилася війна і всі мої рідні були в безпеці.



Новини по темі: скелелазіння срібна медаль Інтерв'ю Спортсмени

Підпишіться на нас в соц. мережах f 1 10 10

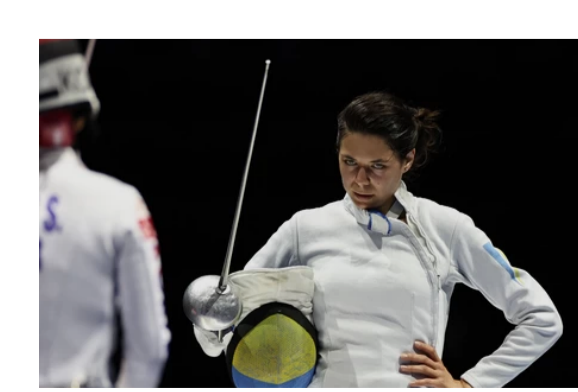
Статті по темі



11 червня СПОРТ
Від шкільного кохання до зірок ТіКок: хто вони - обранці головних зірок Мундіалю-2026



7 червня СПОРТ
Данило Ковальов: Борьбував тренування з боротьби з пауерліфтингом, тепер б'ю тут рекорди



3 червня СПОРТ
Влада Харькова: Повернення російських фехтувальників - ганьба для спорту, але бойкот не виді