



Студентка РГУФКСМиТ Одалис Нинибет Баразарте Морин из Венесуэлы: Это миф, что у всех гребчих огромные плечи и широкая спина

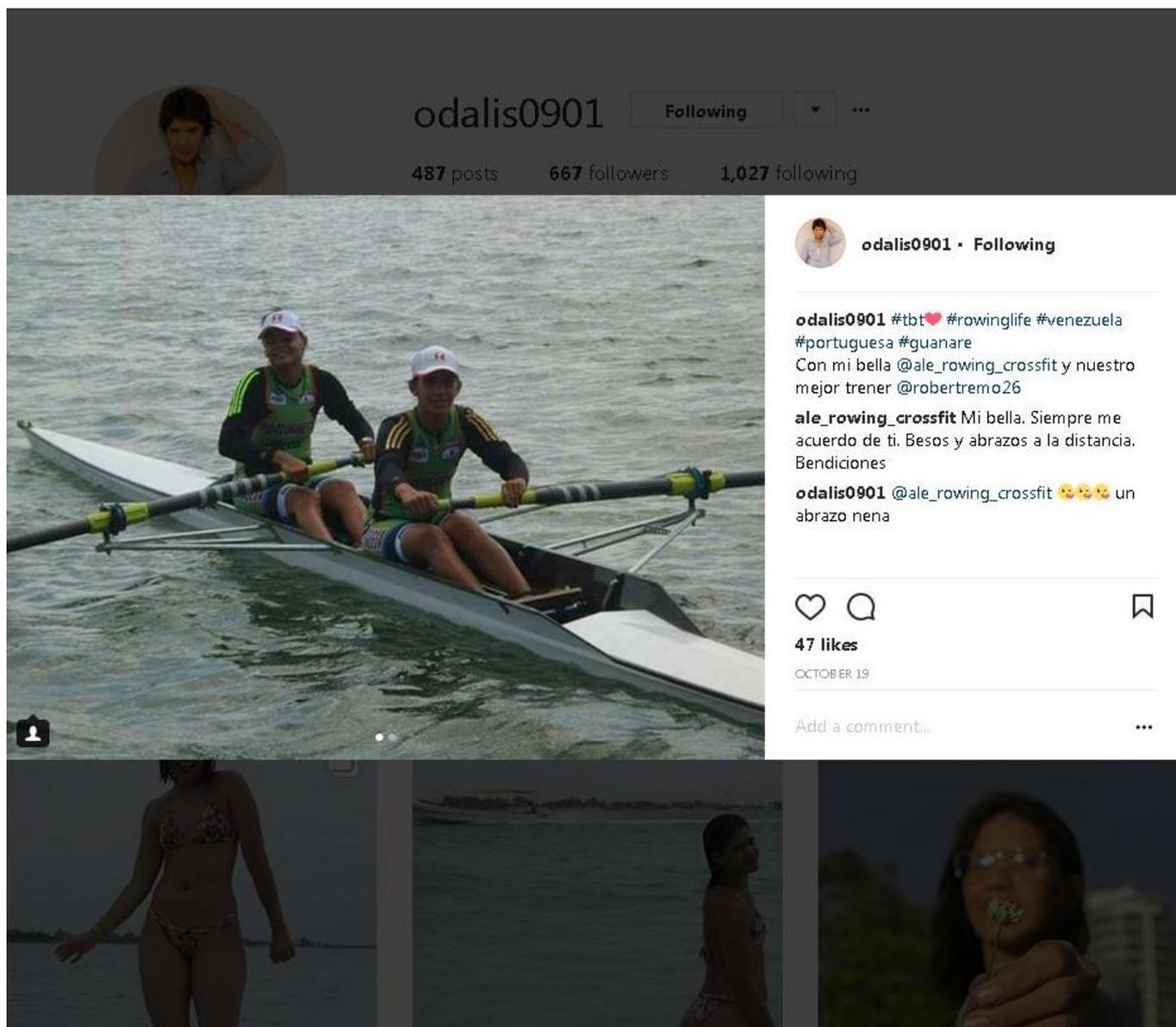


Обычный рабочий день в Венесуэле начинается полшестого утра. На завтрак всегда арэпа – лепешка из кукурузной муки – с ветчиной, яйцом и сыром или кукуруза с молоком, сахаром и водой. А в шесть – или самое позднее в семь утра – все венесуэльцы уже трудятся. Душный офис юная **Одалис** променяла на занятия академической греблей в омываемом страну с севера Карибском море. Ежедневные тренировки принесли начинающей спортсменке не только постоянно забитые мышцы, но и медали чемпионатов страны. В проекте «**Russian edu-planet**» студентка Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма **Одалис Нинибет Баразарте Морин** рассказывает, как русский тренер возглавил национальную сборную Венесуэлы, почему венесуэльцы постоянно танцуют и до какого возраста можно заниматься греблей.

```
(function(d, s, id) { var js, fjs = d.getElementsByTagName(s)[0]; if (d.getElementById(id)) return; js = d.createElement(s); js.id = id; js.src = "//vk.com/js/api/openapi.js?151"; fjs.parentNode.insertBefore(js, fjs); })(document, 'script', 'vk_openapi_js'); (function() { if (!window.VK || !VK.Widgets || !VK.Widgets.Post || !VK.Widgets.Post("vk_post_245353909_125", 245353909, 125, 'cpun15LPXH9A28DXyoJDrGUZjsl')) setTimeout(arguments.callee, 50); }());
```

- Гребле, как и любви, покорны все возрасты, и верхней границы для профессиональных занятий этим видом спорта практически нет, а тренировки в раннем детстве даже не желательны. В каком возрасте ты пришла в академическую греблю?

- В спорт я пришла в 11 лет, но начала не с гребли. Перепробовала волейбол, кикбол, роликобежный спорт, велоспорт и даже апноэ (*подводное плавание с задержкой дыхания – прим. автора*). Потом тренер предложил перейти на тренировки по академической гребле. Сначала отказалась, сказала, зачем мне нужны огромные плечи со спиной. Но он переубедил меня и сказал, что при гребле нагрузка перенесена на нижнюю часть тела. Я попробовала и начала соревноваться, и уже в 16 лет стала победителем чемпионата страны. Тогда меня позвали тренироваться в сборную страны. Но я снова отказалась, потому что подумала, что буду младше всех спортсменов и мне будет некомфортно заниматься – поэтому продолжила тренироваться сама.



[1]

- Только по олимпийской программе соревнования по академической гребле среди женщин проводятся в семи классах. В какой дисциплине ты успешнее всего?

- Чаще всего я соревнуюсь в одиночках и двойках. Моя самая выигрышная позиция – это двойка распашная, когда у одного спортсмена только одно весло. Соревнования обычно проходят на олимпийской дистанции два километра, но на тренировках мы проходим по 30-40 километров. Двойка распашная принесла мне золото, серебро, бронзу чемпионатов страны.



- Гребля на воде и сухая гребля. Что для тебя предпочтительнее?

- В Венесуэле гребля всегда проходила на воде. У нас море и солнце круглый год, а +16 градусов для нас уже холодно. В России же есть закрытый и открытый сезоны, причем первый из-за погодных условий длится намного дольше. Поэтому сухой гребле или тренировках на гребном тренажере уделяется очень много внимания. К тому же сухая гребля это отдельный вид спорта, по которому проводятся соревнования. Занятия на тренажерах важны для спортсменов, они позволяют развивать аэробную выносливость и мышечную силу. Но мне больше нравится гребля на воде, это сложнее, но намного интереснее. Работа над техникой, прохождение дистанции, особенности лодки – все нужно учитывать, чтобы победить.



- Около пяти лет ты занималась академической греблей в Венесуэле и почти столько же времени в России после поступления в РГУФКСМиТ. Есть разница?

- Одним из наших тренеров в Венесуэле был советский гребец-каноист, призер чемпионатов мира Тахир Камалетдинов. Он несколько лет возглавлял гребную национальную сборную нашей страны и организационно помогал получать стипендию на обучение в РГУФКСМиТ, как это было в моем случае. По большому счету, мы не должны были почувствовать разницы, когда начали заниматься в России, но все-таки она была. Не знаю, как это объяснить, но темп и ритм в первое время занятий в России существенно отличался от того, к какому я привыкла у себя на родине. Поэтому вначале был внутренний блок, я ничего не могла делать. Потом я перестроилась, поняла, что российский стиль результативнее, поэтому сейчас придерживаюсь его. Все-таки в Венесуэле гребля появилась только 30-40 лет назад, в России намного раньше, и наработок в этой сфере у вас, конечно, больше.



- Ректор РГУФКСМиТ Тамара Михайлова - мастер спорта по академической гребле, заведующая кафедрой теории и методики гребного и парусного спорта, на которой ты учишься. Это накладывает дополнительную ответственность или дает какие-то преференции?

- Я очень горжусь тем, что учусь в университете, в котором учились прославленные спортсмены и олимпийские чемпионы. Тот факт, что ректор - гребец - большой плюс для меня. Тамара Викторовна знает и понимает наши возможные трудности, связанные с этим видом спортом, и проблемы. Когда я еще училась на подготовительном курсе, то заняла третье место на студенческих соревнованиях, тогда обо мне написали на университетском сайте, а Тамара Викторовна лично поздравила. Это, конечно, было очень приятно. Другой плюс в том, что в РГУФКСМиТ при поступлении на бакалавриат можно сразу выбрать специализацию по виду спорта. В Венесуэле такой возможности нет. У нас тоже есть спортивные вузы, но бакалавриат нужно закончить по общему курсу физической культуры и спорта, а только потом выбирать специализацию.



- Ты учишься уже четвертый год в совершенно несвойственных для тебя условиях: климат, менталитет, культура, - насколько долго шла адаптация?

- Мне кажется, я до сих пор не смогла привыкнуть. Иногда я даже думаю, зачем я выиграла стипендию и так далеко уехала от своей семьи. Правда, потом вытираю слезы, вспоминаю о своей цели и занимаюсь дальше. В Москве живет очень много венесуэльцев, которые учатся в разных вузах, поэтому мы собираемся вместе, танцуем - это у нас в крови - и чувствуем себя как дома.



Мы очень открытые люди, в венесуэльском метро даже незнакомцы постоянно разговаривают друг с другом. Поэтому нам тяжело привыкнуть к такой закрытости и постоянной смене настроений у людей в России. Но русская кухня мне нравится, например, я очень люблю борщ!



- Как твоя семья приняла твоё увлечение спортом, поступление в российский университет и переезд?

- Моя семья одобрила мои спортивные занятия, только когда у меня стали появляться первые медали. До этого они постоянно спрашивали, зачем я пропускаю уроки в школе из-за постоянных тренировок. Но я их понимаю, потому что они никогда не занимались спортом и не знают, что это такое. Но они приняли мой выбор, и только благодаря их поддержке я до сих пор продолжаю свой путь.



В Каракасе (столица Венесуэлы – прим. автора) у меня есть муж, с которым мы начали встречаться еще задолго до моего поступления в РГУФКСМиТ. Почти пять лет он терпеливо ждет, когда я закончу бакалавриат и вернусь к нему. А уже летом у нас родится малыш (улыбается).



[2]

- Какая чудесная новость! Через какое время после рождения ребенка планируешь вернуться в большой спорт?

- Сейчас рано делать прогнозы, но думаю, через два месяца после родов уже начну потихоньку втягиваться. Мне 25 лет, я еще молодая для этого вида спорта, и это огромное его преимущество. Гребцы могут успешно выступать до 40 лет и даже старше. Например, 45-летняя гребчиха Екатерина Карстен. Это первая двукратная олимпийская чемпионка в истории независимой Белоруссии и 6-кратная чемпионка мира, но в недавнем интервью она заявила, что намерена готовиться и выступать на Олимпиаде в Токио в 2020 году! Уверена, что и у меня все еще впереди, меня ждет много тренировок, работы, но первая ступень пьедестала всегда этого стоит.

Другие истории проекта «**Russian edu-planet**»:

[Магистрантка РГУФКСМиТ Мария Синельникова из Казахстана: Сначала нужно воспитать личность, а только потом уже спортсмена \[3\]](#)



[Студент РГУФКСМиТ Шетиви Хани Али Салем из Египта: До занятий спортом изобретал машины на солнечных батареях и квадрокоптеры](#) [4]

[Женский мастер ФИДЕ, студентка РГУФКСМиТ Елена Вербова из Узбекистана: В РГУФКСМиТ, если ты действующий спортсмен, тебе создают все условия](#) [5]

[Магистр РГУФКСМиТ, спортивный психолог Маман-Башир Иди из Нигера: Для спортсменов религия – это способ справиться со стрессом](#) [6]

[Аспирант РГУФКСМиТ Гэ Сяолонг: Я буду одним из первых самбистов в Китае](#) [7]

[Аспирант РГУФКСМиТ из Туркменистана Довлет Диванкулиев: Ты можешь красить бордюры, а через три года стать звездой футбола](#) [8]

[Магистрант РГУФКСМиТ Самах Аллабан: В Сирии, если ты не попал в кольцо, это конец света!](#) [9]

[Магистрант РГУФКСМиТ из Бразилии Тиаражу Орси: Я приехал сюда за знаниями, а не за дипломом российского университета](#) [10]

[Аспирант РГУФКСМиТ из Алжира Фатех Зерэг: В России играть в футбол приходилось и в снег, и в дождь, и в зной](#) [11]

[Призер чемпионатов Монголии по боксу, студент РГУФКСМиТ Жоламан Рахымжан: Российский диплом у нас на вес золота](#) [12]

[Студент РГУФКСМиТ из Венесуэлы Йохандер Рохас: Россия – сильная страна. И если учиться самбо, то только здесь](#) [13]