

За победой — через океан

Накануне чемпионата мира среди женщин по таким видам спорта как фитнес, бодифитнес, бодибилдинг, который пройдет в Мехико с 30 сентября по 4 октября, мы побеседовали с двукратной вице-чемпионкой Европы, МСУМК, членом сборной Украины Оксаной Розмарицей.

— Оксана, выступление на чемпионате Европы принесло вам какой-нибудь опыт? Учли ли вы ошибки при подготовке, если они были?

— Выступление на любых соревнованиях — это всегда приобретение опыта! И чем серьезней соревнования, тем больше опыт. Естественно, без ошибок никак не обойтись! Тем более если это касается нашего вида спорта. Ты можешь привезти, как говорят, отличную форму и выглядеть супер на взвешивании — а «в линии» совершенно не будешь смотреться из-за плохого позирования или каких-нибудь проблем с формой... в общем, хватает мелочей и ошибок, которые могут перечеркнуть месяцы подготовки.

Занятые вторые места на двух чемпионатах Европы говорят о том, что были какие-то недоработки. Естественно, после соревнований мы просматриваем видео и фото, анализируем, обсуждаем, почему вышло именно так, а не иначе. Делаем выводы и, соответственно, производим корректировку в подготовке.

— Как проходит подготовка к предстоящему чемпионату мира

в физическом, психологическом, финансовом планах?

— Трудно во всех отношениях. Диета и колоссальные физические нагрузки очень изматывают, тем более, что это у меня третий серьезный старт. В финансовом отношении вообще дела обстоят напряженно, поскольку постоянных спонсоров у нас нет. Как у многих спортсменов, питание, перелеты, членские взносы оплачиваются только за свой счет, т.е. из нашего семейного бюджета. Соответственно, на то, чтобы подготовиться к соревнованиям, уходит уйма денег. Приходится ограничивать себя во всем. В подготовке к чемпионатам Европы в финансовом плане нам неожиданно помог очень хороший человек — Славой Мусилек, за что ему огромное спасибо!

Сейчас мы обратились за помощью к городским властям и в профсоюзный комитет ЧАЭС, надеемся, что нам помогут. Остался месяц, пока финансирования нет. Все руководящие лица находятся в отпусках, ждем их возвращения.

Мы с мужем, помимо работы на ЧАЭС, работаем инструкторами тренажерного зала в фитнес-центре,

я еще веду группу пилатеса. Это поддерживает немного нас в финансовом плане. Но чем ближе мой старт, тем тяжелей морально и физически вести тренировки. Сосредотачиваешься только на подготовке, а это значит, что приходится отказываться от персональных тренировок и от групповых. Конечно, минус идет и в денежном плане. Но другому никак. Тут либо работа, либо подготовка.

— Вы полетите за океан. Как на счет адаптации и акклиматизации, разницы во времени?

— О, это для меня одно из самых сложных этапов. Раньше перелеты занимали всего полдня — и за эти полдня переживаешь за свою форму! Но сейчас перелет в Мексику займет почти сутки. Я боюсь даже об этом думать! Разница во времени составляет 6 часов, конечно же, сказывается — хочется постоянно спать, на фоне минимального потребления углеводов не более 50 г в сутки (углеводы — это основной источник энергии для организма). А еще и акклиматизация... Надеюсь на тренера сборной, но больше на себя, чтобы не «посыпаться» и не «перегореть». Очень волнуюсь, хочется верить, что все обойдется.

— Какие планы ставите перед собой на чемпионате мира?

— План-минимум — приехать в хорошей форме. А остальное загадывать не хочу, слишком ответственный старт!



24 августа на спортивной площадке центрального парка прошел городской турнир по пляжному волейболу.

Фото Елены НУРИАХМЕДОВОЙ