

# TENNIS

№8  
ЯНВАРЬ-  
ФЕВРАЛЬ 2010

# Club<sup>®</sup>



Судьба  
Рафаэля  
Надаля

Нюансы  
теннисной  
психологии

Украинские  
герои

**Иван СЕРГЕЕВ: австралийский рывок**





# Міський та мобільний

- Швидке підключення міського номеру
- Національне покриття
- Безкоштовні дзвінки по місту

8 044 **592-00-00**  
[www.cdmaua.com](http://www.cdmaua.com)

  
**cdma**<sup>TM</sup>  
**UKRAINE**  
Міський та мобільний

## ПОПЕЧИТЕЛЬСКИЙ СОВЕТ

Сергей ЛАГУР  
Сергей БАШЛАКОВ  
Игорь ФИЛИПЕНКО  
Елена БОГОЛЮБОВА  
Сергей АРЕФЬЕВ

**2 FED CUP**  
Матч нереализованных возможностей  
Дебют сборной Украины в Мировой группе Кубка Федераций

**6 OPINION**  
Начало. Январские размышления  
Андрей Медведев комментирует начало сезона украинских игроков и топ-звезд

**14 AUSTRALIAN OPEN**  
Открытая украинская хроника  
Украинские теннисисты на первом Большом шлеме сезона

**20 DEBUT**  
Дебютом удовлетворен!  
Иван Сергеев обретает уверенность

**22 PROGRESS**  
Покорение первой сотни  
Илья Марченко продолжает покорять новые высоты

**24 AUSTRALIAN OPEN CHAMPION**  
Федерер бесконечный  
Очередная вершина Роджера

**28 TROUBLE**  
Отложенное возвращение  
Острые проблемы Рафаэля Надаля

**30 AUSTRALIAN OPEN CHAMPION**  
Эпоха Серены Уильямс  
Звезда, которой сегодня нет равных

**34 AUSTRALIAN OPEN HEROES**  
Злой рок Энди Маррея  
Чего не хватило шотландцу для победы

**38 AUSTRALIAN OPEN HEROES**  
Путь вверх  
Подвиги Марина Чилича на кортах Мельбурна

**42 NEWS**

**44 JUNIORS**  
Шоколадная ракетка

**46 SHOW**  
Светский теннис  
Мировые звезды в Киеве

**48 OFF COURT**

**54 COACHING**  
Помазал зеленкой – и ты уже врач?  
Теннисный тренер в Украине – кто он

**56 INSTRUCTION**  
Уникальность Чемпиона  
Заповеди мастерства Рафаэля Надаля

**68 CUISINE**  
Основные требования к питанию спортсменов  
По кулинарному рецепту «звезды»

**70 AMATEURS**  
Предъюбилейный «Альянс»  
УТК открывает сезон

**72 PSYCHOLOGY**  
12 «золотых» правил Лоэра  
Как выработать психологическую устойчивость

## РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

Герман БЕНЬЯМИНОВ  
Андрей МЕДВЕДЕВ  
Евгений ИМАС  
Дмитрий ПОЛЯКОВ

Илья КУЗНЕЦОВ  
Евгений ЗУКИН  
Юрий СОСНОВСКИЙ  
Валентина ПОЖИЛОВА

## ЯНВАРЬ–ФЕВРАЛЬ 2010

Главный редактор  
Андрей МЕДВЕДЕВ  
Исполнительный директор  
Евгений ЗУКИН  
Коммерческий директор  
Илья КУЗНЕЦОВ  
Арт-директор  
Евгений ЦЕПЕНДА  
Редакторы  
Александр ЗАЯКИН  
Дмитрий МИРОШНИЧЕНКО  
Валентина ПОЖИЛОВА  
Нина РЕЗНИЧЕНКО

Цветокоррекция  
Юлиан ЦЕПЕНДА  
Литературный редактор  
Вера ЦЕПЕННИКОВА  
Бухгалтер  
Наталья СОЗОНТОВА. Тел/факс: +38 (044) 987-31-61  
Издатель: ООО «Коллегия XXI»  
Журнал зарегистрирован 19.03.2009 г.  
Свидетельство о регистрации:  
серия КВ N14982-3954Р  
Размещение рекламы в журнале «TENNIS Club»:  
+38 (050) 410-78-72  
По вопросам реализации:  
+38 (098) 824-46-67

Отпечатано в типографии ООО «РА «Эд-Ворлд»  
01033 Украина, г. Киев, ул. Гайдара, 27, офис 10  
тел. +380 44 592-7652



Тираж: 7500 экз. Цена договорная

E-mail: tennis\_club@ukr.net

Все права защищены. Перепечатка текстов и фотографий, а также цитирование материалов только с письменного разрешения редакции. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов публикаций.

Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов.

В номере использованы фото: Getty Images, Энди КЕНТЛЫ, Дмитрия ВЕРЕЩИНСКОГО, Павла НОВОЖИЛОВА, Марии ПОЖИЛОВОЙ, Юрия СОСНОВСКОГО, а также из архива журнала «TENNIS Club»



# Матч нереализованных возможностей

ВАЛЕНТИНА ПОЖИЛОВА. ФОТО — ДМИТРИЙ ВЕРЕЩИНСКИЙ



В Мировой группе уже по самому факту ее существования не может быть слабых команд. На вершину поднимаются сильнейшие. А с тех пор как Мировую разбили на две подгруппы, конкуренция явно возросла. Нынешний год в звании грандов начинали (по рейтингу) Италия, Россия США, Испания, Чехия, Украина, Сербия и Германия. Россиянки в прошлом цикле борьбы за Кубок Федерации утратили доминирование, проиграв итальянкам. Впрочем, в итоговом протоколе их разделили не очень крупные баллы: Италия — 27935, Россия — 25677. У третьей команды, американской, — 14570. У всех остальных — всего четырехзначные цифры. Наши землячки, прекрасно проведшие сезон-2009, накопили 6321 балл. Понятно, насколько разнилось стартовое положение украинок и итальянок, волей жребия сошедшихся в четвертьфинале.

Если пойдем и дальше по линии сравнений, то отметим, что первый номер наших соперниц Флавия Пенетта в своей карьере побывала на 10-й строке мирового одиночного рейтинга, Алена Бондаренко — на 19-й. 2010-й и та, и другая начали с побед. Пенетта выиграла турнир в Окленде, А.Бондаренко — в Хобарте. И вот что интересно: на австралийском Шлеме и Фла-

вия, и Алена, удачно пройдя значительную дистанцию, затем уступили теннисисткам, которых незадолго до этого обыграли в удачных для них турнирах. Без пяти минут 30-летняя Франческа Скьявоне добиралась до 11-й рейтинговой позиции. 23-летняя Катерина Бондаренко пока что в качестве лучшего зафиксировала 29-е место. Что же касается титулов WTA, то у Франчески их два, у Катерины — один. Понятно было, что именно на этих спортсменок придется основная нагрузка в предстоящем матче Кубка Федерации. Принимал его Харьков, традиционно в прекрасном дворце спорта «Локомотив». Билеты на два дня соревнований были распроданы заранее, так что поддержка украинкам была обеспечена. Тем более что фан-клуб нашей команды трудился вовсю, готовя болельщиков к захватывающему зрелищу. Он даже сочинил свой гимн. Ах, если бы любовь к команде была способна обеспечить ей успех! Увы, решающей оказывается борьба на корте, сложившаяся для наших теннисисток крайне неудачно. 1:4 — право, такого мы не ожидали.

Жребий определил, что матч начнут Алена Бондаренко и Франческа Скьявоне. Капитан команды Владимир Богданов посчитал такой выбор судьбы благоприятным. Ведь

известно, что мажорный запев способен создать оптимистическое звучание и дальше. Тем более что кто-кто, а уж капитан успел досконально изучить своих подопечных, подверженных подчас непредсказуемым психологическим перепадам настроения, тут же отражающихся на игре.

Итак, Алена Бондаренко — Франческа Скьявоне. Их противостояние в финале турнира в Люксембурге принесло украинке первый титул. Но вряд ли это до старта нынешней встречи можно было считать позитивом. В спорте все решают не вчерашние победы, а сегодняшняя форма, сегодняшнее состояние духа. Кстати, в последнем компоненте итальянка всегда сильна. Недаром за ней закрепилась слава одной из самых неуступчивых теннисисток, в любой ситуации сражающейся до последнего мяча. Проявила это свое качество Скьявоне и в борьбе с Аленой. Да только Бондаренко, что называется, поймала кураж. Она буквально летала над кортом. Ей удавались фантастические обводки. Итальянка, цепко державшаяся на задней линии, понимала, что эта тактика не обеспечивает ей лидерства. Она пытается укорачивать, но Алена, быстрая, легкая, не просто успевает практически к каждому мячу, но и выигрывает их ударами по



линии. 5:0 ведет Бондаренко, подает на сет — и ни разу не попадает с первой подачи, в результате итальянка зарабатывает первое очко. И вслед сразу же отдает свой гейм — 6:1. А во второй партии была та игра, которая доставила истинное наслаждение. Упорная Франческа, сделав брейк на старте сета, даже повела — 3:1. Однако Бондаренко быстро догнала беглянку, позволив ей в дальнейшем взять лишь один гейм, и поставила победную точку — 6:4.

На корт выходят Катерина Бондаренко и Флавия Пенетта. При счете 1:1 Катя теряет свою подачу. Флавия все время на шаг впереди, но при счете 4:3, ведя на своей подаче 40:15, позволяет сопернице догнать себя. Затем все же фиксирует «больше». Катя снова сравнивает. Пенетта допускает двойную ошибку, и Бондаренко использует предоставленный шанс — 4:4. Затем успешно ведет свой гейм — 40:15, делает двойную ошибку, но все же выходит вперед — 5:4. Флавия догоняет — 5:5. Следующий гейм Катерина начинает с потери двух мячей — 0:30. С трудом, при этом в одном из розыгрышей проведя потрясающий удар по линии, сравнивает счет, чтобы тут же выпустить на один шаг вперед соперницу, а затем дарит ей свою двойную ошибку — 5:6. Подавая на сет, Пенетта тоже нервничает, дважды ошибается, позволяя Кате ненадолго сравнять позиции, но выходит вперед. Бондаренко снова догоняет. При счете «ровно», кажется, украинка уже берет еще очко. Но ... судья назначает переигровку. Это оборачивается преимуществом Пенетты, а затем следует ее завершающий удачный ход. 7:5 не в нашу пользу. Во втором сете Катерина проигрывает подряд две свои подачи — 0:3, делает брейк сопернице — 1:3, берет свой гейм — 2:3. Попеременно теннисистки увеличивают счет. При 4:3 итальянка дважды на грани потери подачи, и все же украинке не удается реализовать свои брейк-пойнты, а затем третий раз в этом сете делает брейк Пенетта — 6:3.

На послематчевой пресс-конференции Катерина посетовала, что не смогла перестроиться с быстрых австралийских кортов на более медленное харьковское покрытие, на искусственное освещение в зале, отсюда и ошибки. К тому же Пенетта играла мощно, блестяще организовывала свои атаки. Что ж, с корта виднее, чем с трибуны. А вот оттуда показалось, что Катерине не удавалось успешно завершать атаки. При высоком уровне игры, демонстрируя временами теннис экстра-класса, наша землячка теряла инициативу в самый решающий момент. Но это взгляд с трибуны...

Первый день матча закончился вничью —

1:1. Лидеры команд принесли своим сборным победы.

Встреча Алены Бондаренко и Флавии Пенетты закончилась непредсказуемо. Алена явно задавала тон и так же явно срывалась на ошибки. В те самые решающие моменты, которые теннисистка такого класса просто не имела права упускать. Впрочем, и Пенетта была хороша. Почти каждый гейм изобиловал захватывающими эпизодами. Алена повела — 4:2. Итальянка догнала — 4:5, хотя это четвертое очко могло ей и не достаться, поскольку гейм начался преимуществом Бондаренко. Право подавать на сет Алена получила именно при счете 5:4. И вчистую утратила свой шанс,

взяв в гейме лишь один мяч. 5:5. Флавия в борьбе за преимущество использует весь арсенал, начиная от двойной ошибки и заканчивая эйсом. 6:5. Будет тай-брейк? Алена, как на весах: шаг вперед, остановка, шаг назад. Вот уже 30:40. Сколько раз она с блеском выходила из подобных коллизий? Но не теперь. Двойная ошибка — и проигранная партия — 5:7.

Весь второй сет по накалу просто фантастический. Причем особенно трудно достаются выигрыши Пенетте. И все же первый брейк делает она, снова вынудив Алену сделать двойную ошибку, — 4:2. Двойные, кстати, Бондаренко не свойственны. Они свидетельствуют о том, что теннисистка



Алёна Бондаренко





Владимир Богданов и Алёна Бондаренко

чаще ошибалась. Мне следовало не ждать, пока она и сегодня начнет допускать промахи, а предпринимать какие-то свои действия.

— **Алена, сейчас Катя выйдет на матч против Скьявоне. Ты что-то посоветовала сестре?**

— Кате просто надо вести свою игру. И когда начался второй поединок, казалось, что Катя следует совету старшей сестры на все сто. Она вела игру, была хозяйкой корта — азарт, сила, скорость. При том, что сопернице было не занимать ни одного из этих компонентов. Не успели оглянуться, а на табло уже 6:2. У команды Украины появился шанс сравнять возможности. И вполне уместным выглядел прозвучавший на пресс-конференции вопрос для Алены о том, хватит ли у нее сил, если придется играть пару. «Если надо, хватит!» — ответила наша теннисистка.

Но во второй партии на корте просто не стало Бондаренко. Теперь уже Скьявоне носилась вихрем, вытаскивая все мячи. Катерина не смогла взять ни одной своей

рискует. Она так настроена на успех! Делает брейк — 3:4, под ноль забирает свою подачу — 4:4. И на этом кураже зарабатывает еще один брейк — 5:4. Подает на сет. Неужели повторится ситуация предыдущей партии? Похоже, что так — 0:15, 0:30...30:40. И плюс уже у Флавии — 5:5. Бондаренко не сдастся. На подаче Пенетты в точности проигрывается сценарий предыдущего гейма, но в пользу Бондаренко. Украинка снова выходит вперед — 6:5. Снова подача на сет, полностью проваленная. Тай-брейк. Явно расстроенная упущенным преимуществом Алена не в состоянии оказать воспрянувшей итальянке достойное сопротивление. Тай-брейк потерян — 6:7(3:7), а с ним и вся встреча. На обязательную коротенькую пресс-конференцию сразу по окончании игры Алена пришла расстроенная.

Первый вопрос:

— **Как расцениваешь свою игру?**

— По-моему, все было нормально.

— **Чем был вызван спад после первого сета? Его неудачным окончанием?**

— Я тоже об этом думаю. Не знаю... Может быть, занервничала, не смогла воспользоваться ошибками соперницы. Не доигрывала те свои мячи, которые надо было обязательно доиграть. Спешила. Не до конца приспособившись к более медленному покрытию, вместо того чтобы подольше подержать мяч, дожидаться удобного момента, торопилась закончить розыгрыш.

— **Вчера, когда играла Катя, ты наблюдала за Флавией. Она сегодня была такой же, как накануне?**

— Вчера она больше рисковала и поэтому



Флавия Пенетта





подачи. Проигрывая всухую — 0:5, размо-чила счет одним брейком. Итог — 1:6. И в третьем сете лишь изредка прорезались у Катерины ее коронные удары. Сразу ожи-вала надежда: возьмет себя в руки, заиграет. Но нет. Потерю первого гейма еще как-то можно было понять — в решающий момент подачи, когда косой удар лег точно в линию (во всяком случае, даже на неофициальном повторе это было видно), судья зафиксировал аут, и сразу после этого последовала двойная. Расстроилась... Чуть-чуть не хватило, чтобы вернуть брейк. А потом снова на своем гейме двойная, когда Катя перед этим почти вытащила подачу — 30:40. Ну а дальше уже все разладилось. В третьем сете — четыре двойные ошибки. И тот же итог — 1:6.

Италия одержала победу.

— Катя, что случилось после первого сета?

— Скъявоне стала лучше играть.

— Франческа, сегодня ты так отличалась от себя вчерашней. Что изменилось по сравнению с первым днем?

— Много думала, чтобы найти баланс игры, поумерить свой взрывной характер. И ко второму сету мне это удалось. Я нашла свой путь. Хотя было очень тяжело. Но многое зависело именно от меня. Я физически была готова выдержать любой темп. — Два сета были фантастическими. Как думаешь, не была ли это твоя лучшая игра за последнее время?

— Нет, это просто была моя игра.

— Как итальянской федерации удастся собрать в команду всех лидеров?

— Для этого не нужны никакие особые меры — мы все патриоты. Для каждой из нас участие в Кубке Федерации — нечто особенное. Мы одна семья, стремящаяся к успеху. Так что никаких секретов у федерации нет.

Парная игра уже не имела значения. И все же она состоялась. Еще две девушки из итальянской семьи — Сара Эррани и Роберта Винчи — принесли четвертое победное очко, победив Викторию Кутузову и Марию Корытцеву — 6:1; 6:3. Для Кутузовой это был дебют в составе сборной Украины.

По окончании матча Владимир Богданов сказал, что теперь предстоит все разложить по полочкам, проанализировать и сделать нужные выводы. Впереди — матч за сохранение прописки в Мировой группе.

Несколько слов о том, кто будет претендовать на повышение статуса и кому его отстаивать. В первой восьмерке команд были зафиксированы кроме нашего такие результаты: Чехия — Германия — 3:2; Сербия — Россия — 2:3; Франция — США — 1:4. Понятно, что проигравших ждет та же судьба, что и украинок. Во второй Мировой группе победители получили шанс подняться: Австралия — Испания — 3:2; Польша — Бельгия — 2:3; Эстония — Аргентина

— 4:1; Словакия — Китай — 4:1. Владимир Богданов считает, что худшим будет жребий, если он назначит нам в соперники Бельгию. Сейчас этой команде успех принесли знакомая нам по прошлой встрече Янина Викмайер, набравшая хорошее ускорение с тех пор, и Кирстен Флипкенс. Пожалуй, не так грозно выглядит Эстония (Марет Ани и Кайя Канеппи). Словакии победные очки добыли Доминика Цибулкова и Даниэла Хантукова. А если выпадет нам Австралия, которую мы уже побеждали на ее корте, то теперь принимать соперниц будем мы. Тон в команде австралийек задавала Саманта Стосур.

Что ж, подождем весны. Все на той же заключительной пресс-конференции капитан итальянок Коррадо Бараззутти сказал, несмотря на такой неприятный проигрыш, команда Украины остается одной из сильнейших. И он уверен, что в будущем году она снова будет играть в Мировой группе. Ее место — именно там. Что ж, оценка соперника приятна. Тем более что и мы ее разделяем.

*P.S. По результатам состоявшейся жеребьевки наша сборная второй раз в своей истории встретится с командой Австралии. Матч состоится 24-25 апреля в Харькове на грунтовом покрытии, которое планируют постелить в СК «Локомотив». В случае победы наши девушки оставят за собой место в первой Мировой группе Кубка Федераций на следующий сезон.*

# Начало. Январские размышления

**АНДРЕЙ МЕДВЕДЕВ**

Сезон 2010 года начался просто великолепно. Тон задала Алена Бондаренко блестящей победой в одиночном разряде на турнире в Хобарте, после чего на протяжении всего января события в целом развивались по нарастающей. Открытый чемпионат Австралии стал рекордным для нашего национального тенниса по количеству участников в мужском одиночном разряде. Наш лидер Сергей Стаховский гарантировал себе место в основной сетке благодаря отменным выступлениям в минувшем году, но в этот раз наконец-то компанию ему составили Илья Марченко и Иван Сергеев. Ребята с ходу одолели квалификационный отбор и дебютировали на первом в карьерах турнире из серии Большого шлема. Причем дебютировали более чем уверенно: Марченко нанес поражение экс-первой ракетке мира Карлосу Мойе, а Сергеев взял верх над очень сильным израильтянином Дуди Селой.

Мне бы хотелось подробнее остановиться на выступлении Ильи. Победа над игроком уровня Мойи — это очень знаменательное событие для любого теннисиста. В прошлом году я отмечал выигрыш Сергея Стаховского у Марата Сафина, здесь уместно проводить параллели. Когда ты обыгрываешь соперника, который занимал первую строчку мирового рейтинга, то побеждаешь не только его, но и какие-то свои внутренние комплексы. У меня было много успешных выступлений, помню едва ли не все матчи, но особняком стоят те, в которых я побеждал Бьорна Борга, Ивана Лендла... Быть может, это прозвучит парадоксально, поскольку те выигрыши не имели большого турнирного значения, но носили очень принципиальный характер в психологическом плане. Побеждая ребят подобного калибра, настоящих легенд тенниса, ты преодолеваешь себя. К тому же приобретаешь ценнейший опыт. Не имеет значения, что выиграл у «экс-первого», уже сам факт того, что он когда-то возглавлял профессиональный рейтинг, подтверждает масштаб этого игрока, его опыт и мастерство. Даже находясь не в лучшей своей форме, он прекрасно знает, как нужно играть в теннис, что демонстрировать против того или иного соперника. Илья сражался против спортсмена с колоссальным опытом, который никогда ни за что ничего просто так не отдаст. И победил! Это особенный момент в карьере Марченко. Надеюсь, он осознал, что способен на равных играть с теми, кого принято считать





лидерами тенниса. Пусть с Федерером или Надалем будет посложнее, но главное — чтобы понимание, что это возможно.

Очень серьезный психологический барьер взял и Ваня Сергеев. Пусть его оппонент не поднимался на вершину мировой таблицы о рангах, но Села — прогрессирующий игрок, демонстрирующий отличные результаты, плюс к этому с богатым опытом. Сергеева сей факт нисколько не смутил.

К сожалению, не смог выйти во второй раунд Стаховский, но по жребию ему достался очень тяжелый соперник — Жо-Вилфред Цонга. Я смотрел матч по телевизору. Сергей оставил очень хорошее впечатление, ему не хватило буквально некоторых нюансов, которые он, я уверен, наработает. В любом случае никоим образом не стал бы заносить этот матч в пассив Стаховскому. Он приобрел новый ценный опыт, который поможет уже в ближайших поединках. В конце концов, с тем же французским теннисистом. В плане опыта, безусловно, высокую ценность представляют сражения второго раунда с участием Марченко и Сергеева. Николай Давыденко и Фернандо Вердаско в этот раз оказались сильнее, однако вновь могу смело констатировать, что тотального преимущества над нашими соотечественниками не было. Практически равная игра, базирующаяся в первую очередь на опыте. Ниже я позволю себе подробнее остановиться на феномене Николая Давыденко, а пока продолжу разговор об украинских теннисистах.

Австралия стала хорошим плацдармом для входа в сезон. Собственно говоря, наши ребята это тут же подтвердили. Успехи Марченко на турнире в Загребе позволили ему войти в первую сотню рейтинга, Сергеев вплотную приблизился к этому важнейшему в карьере теннисиста рубежу, серьезный рывок совершил и Сергей Бубка. Складывается прекрасная с командной точки зрения ситуация: Стаховский и Марченко уже в сотне, Сергеев на подходе, Бубка старается не отстать от партнеров по команде, таким образом возникает своеобразная внутренняя конкуренция, подстегивающая каждого из игроков, заставляющая больше работать на тренировках, играть жестче, добиваться более высоких результатов. Это очень созидательная конкуренция, она, как и грамотный тренировочный процесс, обязательно приведет к дополнительному прогрессу теннисистов. В качестве примера могу вспомнить прошлогоднюю осень. На Кубке Кремля Марченко выступил удачнее, чем лидер нашей сборной Стаховский, и этот факт подстегнул Сергея, когда он начал свои выступления в Санкт-Петербурге. Могу с уверенностью говорить, что в триумфе Стаховского, завоевавшего титул, есть толика заслуг Ильи, создавшего определенную конкуренцию первой ракетке

Украины. Мне кажется, что на протяжении нынешнего сезона наши игроки преподнесут нам немало приятных сюрпризов. Есть все основания ожидать от них выдающихся побед как турнирных, так и над соперниками «звездного» уровня.

### **Барьер Алены Бондаренко**

На фоне таких мощных выступлений ребят в некоторой тени оказалась женская часть нашей армады. Вдумайтесь только: впервые за Бог весть сколько лет украинский мужской теннис на профессиональном уровне привлек к себе большее внимание, нежели женский! При этом ведь и девушки отыграли наилучшим образом. Конечно, в первую очередь хочется отметить Алену Бондаренко, установившую свой личный рекорд на турнирах из серии Большого шлема. Алена впервые вышла в четвертый круг, а, зная ее характер и потенциал, легко предположить, что на последующих соревнованиях той же категории она постарается как минимум удержаться на взятой высоте, хотя по свое-

му потенциалу объективно способна сделать даже не один, а несколько шагов вверх. Мне позволяет так говорить об этом ее победа над Еленой Янкович. В профессиональном туре, наверное, не было у Бондаренко более неприятной соперницы, нежели теннисистка из Сербии. Сколько раз они ни встречались, все время Янкович оказывалась сильнее. Но вот они сошлись в третьем раунде Открытого чемпионата Австралии — и Алена сумела взять верх.

В свое время у меня был страшно неудобный соперник Седрик Пьолин. Я постоянно ему проигрывал и не понимал, почему это происходит. Ребята, которые уверенно справлялись с ним, не представляли проблемы для меня, а вот Седрик казался барьером, взять который невозможно. Есть такое понятие «неудобный соперник». Можно привести множество примеров, не только из моей практики. Вспомните, сколько проблем доставлял в свое время Марату Сафину Фабрис Санторо, а Евгению Кафельникову — Доминик Хрбаты. Зачастую победа над вот таким неудобным соперником







может оказаться дороже выигрыша у действующей первой ракетки мира. Справиться с тем, кто на протяжении долгого времени доставлял тебе одни неприятности, означает справиться со своей собственной неуверенностью, выиграть у самого себя, причем в очень ответственном противостоянии. Алена Бондаренко в одном поединке преодолела сразу несколько принципиальнейших барьеров: прервала угнетающую безвыигрышную серию, вышла в четвертый круг (абсолютно новое для нее достижение), доказала — нет, не нам, мы-то и так были в этом уверены, а самой себе, что ей по плечу любые соперницы. Понимание того, что когда ты играешь в качественный теннис, то тебе совершенно не стоит заморачиваться по поводу того, кто стоит на противоположной стороне сетки, что нет ни малейшего значения, какой у него рейтинг, что он все равно тебе по зубам, — это то, что делает тебя сильнее. Намного сильнее!

**Отступление**

Открытый чемпионат Австралии — особенный турнир. В моем личном списке приоритетов он занимал одно из первых мест. Пожалуй, нет более уютного и комфортного стадиона, чем Мельбурн Парк. Даже в первые дни турнира, когда происходит самое страшное столпотворение, когда от игроков, тренеров, менеджеров, многочисленных родственников просто некуда деться, в Австралии всегда находится уголок, где ты можешь уединиться, спокойно посидеть и расслабиться. Это абсолютно не типично для соревнований подобного уровня и очень важно для того, чтобы показать по-настоящему хороший результат. Повторюсь: Открытый чемпионат Австралии — особенный турнир. Он стал таким потому, что проходит в прекрасном городе. Он таков, поскольку открывает сезон, в памяти еще свежи воспоминания о проведенном отпуске, ты еще не успел устать ни физически, ни морально от тура, в тебе еще присутствует заряд пост-праздничного настроения. Может быть, поэтому именно на Открытом чемпионате Австралии теннисисты улыбаются друг другу значительно чаще, чем на других Шлемах. Вообще, атмосфера царит дружеская и непринужденная. В какой-то степени этому способствует и то, что практически все игроки останавливаются в одной гостинице, питаются там, встречаются по вечерам, организуют общие выходы в город... Австралийцы сами по себе удивительно доброжелательные люди, поэтому умеют создать и для спортсменов прекрасную атмосферу. Мне всегда нравился этот турнир, я с удовольствием, невзирая на длинную утомительную дорогу, воодушевленным приезжал в Мельбурн. Кстати, это особенная необычная атмосфера зачастую



# Axioma

JEWELLERY



*Ямак хору.  
Я-Аксиома*

Axioma Jewellery м. Київ, вул. Володимирська, 38. тел. (044) 288 33 65, (044) 288 33 67 [www.axioma-jewellery.com.ua](http://www.axioma-jewellery.com.ua)

CARLO BARBERIS

BONATO

LOUIS GOLAY

Emil Kraus  
Jewellery for Men

MARCO BICEGO

John  
Galliano

FABERGÉ

NINA RICCI

LE SIBILLE



HENRI J. SILLAM  
JOAILLERIE DEPUIS 1835

M A T T I A C I E L O



приводила к весьма неожиданным результатам, которыми славится именно этот турнир. Хотя, что касается завершившегося чемпионата, то здесь, на мой взгляд, обошлось без неожиданностей.

**Судьба Рафаэля**

Все было достаточно логично и даже предсказуемо. Вот разве что Рафаэль Надаль несколько выпал из своего привычного образа. В том смысле, что выбыл из борьбы на достаточно ранней для него стадии, однако чего-то подобного, в принципе, можно было ожидать. Учитывая стиль игры испанца, легко предположить, что он волей-неволей столкнется с травмами. Я бы сравнил Рафаэля по стилистике с Майклом Чангом и Лейтоном Хьюиттом. Впрочем, Чанг сумел очень долго выступать на одном стабильно высоком уровне, однако не стоит забывать, что ему

не удалось добиться таких фантастических результатов, каких уже достиг Надаль. Быть может, именно поэтому Майклу дольше удавалось обходиться без неприятных проблем. Я, конечно, надеюсь, что Надаль еще порадует нас своими победными выступлениями, но даже если так случится, что ему придется досрочно завершить карьеру, он все равно останется в анналах теннисной истории. То, что он уже сделал, для большинства представляется невозможным. А я почему-то думаю, что его главные победы еще впереди. У Рафаэля, как и у каждого профессионального спортсмена, на пути к победам стоит немало соперников. Но самый сложный противник, с которым ему приходится постоянно сражаться, — это его собственное здоровье. Хотя, когда он формировал свою манеру игры, точнее, когда ему ее формировали, то не могли не предполагать, что трав-

мы будут пусть не обязательным, но весьма вероятным спутником. Мне кажется, испанца сумели подготовить к подобным неприятностям, во всяком случае психологически они не так сильно бьют по нему, как могли бы ударить по кому-то другому. Мне сложно давать какие-либо советы, не зная досконально ситуации, но предположу, что в случае с Рафаэлем, быть может, имеет смысл взять полугодичную паузу, возможно, сделать операцию на коленях. Я знаю по своему опыту, что с подобными проблемами лучше постараться решить вопрос радикально. Играть с травмами очень тяжело не только физически, но и психологически. Ментально, пожалуй, даже тяжелее, поскольку подспудно ты осознаешь, что не можешь продемонстрировать все сто процентов своего потенциала. Я искренне надеюсь, что карьера Надаля продолжится, поскольку Рафаэль — это такое же украшение мужского тенниса, как и Роджер Федерер, как в свое время Андре Агасси и Пит Сампрас... Как минимум мне бы хотелось увидеть еще один финальный поединок на Ролан Гарросе с участием Надаля и Федерера. Это очень важный момент. Роджер покори свой Париж, но победу вырвал не у самого главного и самого принципиального соперника, а у Робина Содерлинга. С одной стороны, нет большой разницы, кого побеждать, но существуют определенные психологические нюансы. Уверен, Федерер со мной согласится.

**Новые Шлемы Роджера**

Кстати, о Роджере. Если и были какие-то сомнения в том, что он победит в Австралии, то совсем незначительные. В прошлом году он прошел через важнейшие жизненные моменты. Важнейшие не только для спортсмена, но и для мужчины: у него родились дети, и он выиграл тот единственный турнир из серии Большого шлема, который до сих пор ему никак не давался. Теперь с полным правом можно говорить, что он построил свой дом, посадил дерево и уже растит детей. Это освободило его от возможных психологических нагрузок, сделало более раскованным и, следовательно, более уверенным в своих силах. Его и раньше было очень сложно, почти невозможно остановить, теперь же сделать это будет еще сложнее. Была, наверное, определенная психологическая нагрузка, отчасти мешавшая ему, теперь же она осталась в прошлом, а впереди еще несколько лет очень качественной игры. Время есть, здоровье, слава Богу, позволяет, и мотивацию он, безусловно, сохраняет. Я скажу больше: у него есть поистине уникальный для профессионального игрока шанс дать возможность своим детям увидеть папу на корте. Не в видеозаписях, а живую. Во всяком случае, для меня, представься мне такая







возможность, это значило бы очень много. Сейчас у него 16 титулов серии Большого шлема, но для Роджера это не предел. Быть может, ему придется не очень легко на Ролан Гарросе, но на Уимблдоне и Открытом чемпионате США он смело может считаться фаворитом. Да и в Париже, учитывая, что до сих пор только Рафаэль Надаль мог составить ему достойную конкуренцию, Федерер, как мне кажется, будет в числе лидеров. Думаю, у него есть шанс повторить рекорд Рода Лэйвера и выиграть все четыре турнира из серии Большого шлема в один сезон. Если он это сделает... Даже не знаю, наверное, его можно будет смело представлять к Звезде Героя. Во всяком случае пора бы придумать что-нибудь такое за уникальные достижения в теннисе.

### **Секрет Николая**

Кстати, пришло время подумать о том, чтобы вручить Звезду Николаю Давыденко. Знаю, что многих удивляет феномен этого игрока, и он действительно в какой-то степени необычен, хотя больших секретов здесь нет. Главный козырь Николая — это его потрясающая стабильность и отсутствие нездоровых амбиций. Я помню его с юных лет, и он всегда был неприхотливым и очень самоотверженным. Терпение, помноженное на труд, — вот то, что позволяет ему играть на самом высоком уровне. На мой взгляд, 95% успеха зависит от качества тренировочного процесса и лишь 5% можно отнести на счет таланта. Это общее соотношение для всех по-настоящему успешных игроков. У Коли же, наверное, 98% трудолюбия и 2% таланта. Причем он из категории тех людей, кто будет всегда пахать как проклятый. Какие бы победы он ни одержал, чего бы ни добился, но до тех пор, пока он остается в теннисе, он будет трудиться, трудиться, трудиться... Вообще, было бы неплохо на примере Давыденко создать теннисный учебник, который, безусловно, был бы полезен любому начинающему теннисисту, но особенно — нам, тем, кто начинает проходить свои университеты на пространстве бывшего СССР. Николай добился всего самостоятельно, точнее, они все сделали вдвоем с братом. Если кто-то ищет секретную формулу успеха, то пусть не морочит себе голову, а возьмет за пример Колю. Хочешь побеждать — тренируйся столько же и так же, как Давыденко. При этом, признаюсь, я знаю Колю с детства, и как-то не верилось, что он сможет достичь таких высот. Это фантастика! Я искренне рад за него. За его безмерный талант и трудолюбие. Посмотрите, он с каждым сезоном, да что там с сезоном, с каждым месяцем совершенствует свою манеру игры! У него были проблемы с подачей — он решил их и сегодня уверенно подает за 200 км/ч. Когда-то ему не хватало выносливости? Кто сегодня поспорит



Николай Давыденко

с ним по этому показателю? Не было в игре высоких скоростей? Есть ли сегодня кто-то быстрее? Он по кирпичику складывал свой игровой уровень, трудился до седьмого пота, и все, над чем он работал, приносило свои плоды. Более того, полагаю, что в ближайшее время он добьется еще большего прогресса, потому что он из тех, кто не останавливается, а продолжает двигаться вперед. У него есть мотивация, есть цели. В первую очередь он стремится к победе на турнире из серии Большого шлема. И он вполне может это сделать. Причем я не берусь судить, какой из Шлемов ему покорится. Да любой! Даже Уимблдон, поскольку в конечном итоге судьба самого главного поединка может решиться исключительно благодаря выносливости. А с этим у Николая все в порядке. Он уже доказал свои безграничные возможности, когда в прошлом году выиграл Tennis Masters Cup, пройдя там и через Рафаэля Надаля, и через Роджера Федерера. Кстати, он вполне мог победить Федерера и на Открытом чемпионате Австралии: взял первый сет, вел с брейком во втором, но потом потерял 13 геймов подряд. Этот матч можно разбирать очень долго, и все равно трудно будет прийти к какому-то единому умозаключению. Наверное, лишь сам Николай знает ответ на этот вопрос. Мог, должен был выигрывать, но сделать этого не получилось. Что ж, это теннис.

**Перспективный конгломерат**

Из других участников мужского разряда Открытого чемпионата Австралии я бы хотел выделить Марина Чилича. Уже не первый год всем понятно, что это игрок с высочайшим потенциалом. На Открытом чемпионате США 2009 года он доказал свой уровень победой над Энди Марреем, здесь же, в Мельбурне, уступил шотландцу, но до этого выиграл в пяти сетах у Хуана-Мартина Дель Потро. Знаю, что многие связывают успехи Чилича с тем, что он начал плотно сотрудничать с Бобом Бреттом. Это действительно очень интересный специалист, работавший с выдающимися игроками. Через его руки прошли и Ги Форже, и Янник Ноа, и Горан Иванишевич, и Борис Беккер... В моей карьере также был период совместной работы с Бреттом, так что рассказывать о нем буду на личном примере.

Боб сам в прошлом теннисист, всегда очень серьезно относился к избранной им профессии. Он постоянно совершенствовался, старался изучить или по крайней мере познакомиться со всеми новыми теннисными веяниями. Он накопил небывало большой объем информации. Он много экспериментировал, конечно, совершал и ошибки, но именно потому, что он через них прошел, его опыт сложно переоценить. Бретт не столько учит

играть в теннис, сколько объясняет каждому игроку, каким именно является оптимальный путь его развития. Здесь есть очень важный момент: Бретт непростой человек, с ним не каждому удается найти общий язык, но если вы смогли это сделать, то работа с ним принесет колоссальную пользу. У меня, кстати, очень плодотворного сотрудничества с ним не получилось. Мешали какие-то амбиции... Впрочем, это не важно. Главное, что по итогу нашей совместной работы мы смогли сохранить дружеские отношения, а это в конечном итоге важнее всего. На сегодняшний день Бретт действительно один из лучших теннисных специалистов. Когда Чилич попал к нему, то уже представлял собой очень сильного игрока, но где-то чего-то не хватало, и вот именно эти нюансы смог дать ему Бретт. Повернул энергию Марина, весь его потенциал в нужное русло. Я думаю, что Чиличу очень повезло, в первую очередь потому, что он нашел с Бобом общий язык. Они подошли друг другу психологически, оказались совместимы, и потому эта связка дала высокие результаты. Скажу больше, эти результаты только начинаются. Они обязательно станут выше. Так что Чилича вполне можно рассматривать как претендента на место в первой пятёрке профессионального мужского рейтинга по итогам сезона.



Марин Чилич



## 2009 - 2010



Headsize - 102 in<sup>2</sup>  
Weight - 279 g  
Balance - 33.2 cm  
String - 16x19

**[K]TOUR TEAM FX**



Headsize - 100 in<sup>2</sup>  
Weight - 279 g  
Balance - 33 cm  
String - 16x19

**[K]PRO TEAM FX**



Headsize - 100 in<sup>2</sup>  
Weight - 299 g  
Balance - 31.5 cm  
String - 16x19

**[K]OBRA TEAM FX**



**ECO PRO TOUR  
BLACK/GOLD**



**PRO TOUR  
RED/BLCK**



**PRO TOUR  
[K]OBRA**



**TOUR  
BACKPACK**



16 GA/1,30 mm  
17 GA/1,26 mm  
18 GA/1,21 mm



15 GA/1,35 mm  
16 GA/1,30 mm  
17 GA/1,25 mm



16 GA/1,30 mm  
17 GA/1,25 mm



17 GA/1,25 mm



17 GA/1,25 mm



17 GA/1,27 mm



**PRO OVERGRIP  
PRO OVERGRIP PERFORATED**



**TOUR DAVIS  
CUP OFFICIAL**

**10\$**

цена за банку (3 мяча)

**130\$**

цена за коробку (24 банки)



**US OPEN**

**8,5\$**

цена за банку (3 мяча)

**105\$**

цена за коробку (24 банки)



**AUSTRALIAN  
OPEN**

**9\$**

цена за банку (3 мяча)

**110\$**

цена за коробку (24 банки)



**CHAMPIONSHIP**

**6,5\$**

цена за банку (3 мяча)

**90\$**

цена за коробку (24 банки)

Магазин "Світ спорту"  
Киев, ул. Константиновская, 21  
+38 044 417 31 90  
+38 044 463 68 18  
www.wilson.com

Телефоны для теннисных клубов  
и спортивных магазинов  
+38 044 207 12 07  
+38 044 207 12 02  
E-mail: wilson@i.com.ua

# Открытая украинская хроника

**ВАЛЕНТИНА ПОЖИЛОВА**

Первый Большой шлем сезона, как правило, вызывает повышенный интерес. Начинается новый сезон, и любителям тенниса хочется снова окунуться в вихрь страстей, увидеть своих любимцев, оценить, с каким настроем начинают они очередной год. Ведь с начала января прошел минимум турниров, и далеко не все мастера стартовали в них. Украинских болельщиков порадовал успех Алены Бондаренко в Хобарте. В первую очередь, конечно, тем, что она записала в свой актив еще один чемпионский титул. И не в меньшей мере тем, что украинка продемонстрировала отличную форму, боевой настрой. Так что ставки на ее счет в преддверии Шлема явно повысились.

Первый Шлем сезона для нас был интересен и тем, что мы впервые настраивались на неплохие выступления украинских мужчин. Под занавес 2009-го Сергей Стаховский и Илья Марченко порадовали успехами. Хотелось видеть их развитие и дальше. С выступления представителей мужской когорты и начнем наш обзор.

Для начала скажем о том, что на сей раз нам не приходится бросать камни в огород теннисистов, что вошло в привычку. Ведь все прошлые годы мы сетовали, что лишь от женщин приходится ожидать положительных эмоций. А вот теперь, пожалуй, акценты несколько сместились.

В квалификационный раунд попали четверо наших земляков. Двое из них — Илья Марченко и Александр Долгополов — получили сеяные номера, соответственно девятый и одиннадцатый. Кроме них в борьбу вступали Сергей Бубка и Иван Сергеев. К сожалению, для Бубки и Долгополова стартовые матчи оказались последними, хотя оба начинали их уверенно и успешно. Соперником Бубки выступал американец Майкл Яни, сеяный 26-м. Первую партию Сергей записал в свой актив — 6:3, а вот вторую упустил — 2:6. Однако мощная игра нашего земляка оставляла надежду на благополучный исход поединка. И Бубка был близок к такому результату, но упустил удачу. Третий сет, напряженный и затяжной, отправил Сергея на трибуны — 11:13.

Соперник Александра Долгополова, хотя и стоял ниже в рейтинге, тем не менее, был достаточно опытным бойцом. Немец Симон Стадлер легко взял первый сет — 6:2, уступил во втором — 3:6, а в третьем предложил сценарий, в котором одна-единственная



Илья Марченко



ошибка на решающей стадии могла решить судьбу встречи. Ошибся Долгополов — 6:8. Марченко тоже начал поединок против француза Жонатана де Вейги в напряженном противостоянии, окончившемся тай-брейком. Де Вейги выиграл его — 7:6(9:7). И на этом, как оказалось, его успехи закончились. В двух последующих партиях солировал Марченко — 6:2; 6:2.

С потери первого сета начал матч против австралийца Грегга Джонса и Иван Сергеев — 3:6. А вот следующие для Ивана были труднее, чем у его земляка. Поддерживаемый соотечественниками Грег стремился закрепить свой успех, однако украинец не дал ему такой возможности — 6:4; 6:3.

Поединки второго круга и для Ильи, и для Ивана оказались двухсетовыми. Марченко победил англичанина Джеймса Варда — 6:3; 6:4. Сергеев — непростого француза (23) Тьерри Аскиона — 6:4; 6:4.

Оба вышли в финал. Можно понять волнение ребят, получивших возможность впервые в своей карьере попасть в основную сетку Большого шлема. Марченко эту задачу выполнил с ходу — 6:2; 6:1 — и австралиец Джон Милман уходит побежденным. Труднее оказалось противостояние Сергеева и американца Алекса Богомолова. Лишь в тяжелейшем тай-брейке первого сета Иван вырвал успех у опытного Богомолова — 7:6(12:10). Вторая партия тоже проходила непросто, но украинец довел ее до конца, не растратив боевого задора и концентрации — 6:3.

Алёна Бондаренко



Сергей Стаховский





Иван Сергеев

Итак, к Сергею Стаховскому, попавшему в основу по своему рейтингу, добавились Марченко и Сергеев. Впервые Украину в главной мужской сетке Большого шлема представляли сразу три теннисиста. Увы, но со всеми тремя жребий поступил жестко. Сергею Стаховскому достался десятый сеяный на турнире Жо-Вилфрид Цонга. Кажется, француз не нуждается в особых характеристиках. Пожалуй, стоит лишь напомнить о том, что в его карьере именно Мельбурн стоит особняком — здесь к нему пришел первый большой успех в турнирах Большого шлема. Понимая, кто ему противостоит, Стаховский, тем не менее, достойно вел сражение, особенно в первом сете — 4:6; 2:6; 2:6. Был у Сергея шанс задержаться в Мельбурне, заявившись в паре с немцем Михаилом Зверевым, но дуэт, не успев распеться, заглох, не выдержав конкуренции со стороны Игоря Андреева/Евгения Королева — 1:6; 6:7(6:8).

Для Марченко судьба подготовила испытание в лице испанца Карлоса Мойи. Как оказалось, юного украинца не смутил тот факт, что Мойя бывал и на вершине мирового рейтинга, да и сейчас еще не поистратил турнирного опыта. Не потеряв ни одного сета, Илья завоевал путевку во второй круг. Но какие это были сеты! Сначала тай-брейк — 7:6(7:2), затем — 7:5 и 6:4. Тем веселее победа, ставшая четвертой, начиная с квалификации, на кортах Мельбурна. А вот дальше и был «подарок» судьбы — Николай Давыденко, который с конца прошлого сезона демонстрирует потрясающий теннис. Впрочем, стоит ли брать слово «подарок» в кавычки? Да, соперник, которого сегодня обыграть пока еще нереально. Ведь Илья и Николай отстоят друг от друга на ту дистанцию, которую можно охарактеризовать для одного как стол разгона, а для другого — как самую высокую фазу полета. Но в этом противостоянии, если стартующий не закликивается на своих возможностях, столько простора для пополнения опыта и в первую очередь для психологического роста! И Марченко, как мне кажется, воспользовался этим сполна. Он не растерялся перед авторитетом, не сник. Он играл в свою силу, что оформилось в шесть выигранных геймов — 3:6; 3:6; 0:6. Пока в шесть, но истинную цену этого противостояния мы, скорее всего, сможем оценить в следующих турнирах сезона. А пока что Марченко совершил вполне успешный дебют на дистанции Большого шлема. Как и Иван Сергеев, тоже дошедший до второго круга и тоже показавший себя бойцом.

Первый круг определил украинцу в соперники опытного и достаточно успешного 25-летнего израильтянина Дуди Селу, который в июле прошлого года занимал 29-ю строчку мирового рейтинга. Наши болель-





щики имели возможность воочию наблюдать за игрой Дуди Селы на донецком Челленджере 2008 года. Иван, младший на три года, тогда также был одним из участников того турнира и возможно изучил соперника еще тогда. А если и нет, то это все равно не помешало ему сконцентрироваться на матч, преподнесший ему тяжелейшее испытание. 6:3; 7:6(7:3) — и до победы остается взять еще одну партию. Но и соперник знает, что не имеет права терять свой последний шанс сделать успешный шаг вперед. И он его делает — 6:4. В четвертом сете снова тай-брейк и уже не такой безусловно выигрышный для Сергеева. Однако он все же дожимает Селу — 7:6(10:8)! И выходит во второй круг. Выходит на Фернандо Вердаско. И снова, как в случае с Марченко, соперник, пока еще из другого уровня тенниса. И пусть вас не вводит в заблуждение счет 1:6; 2:6; 2:6. Иван не был мальчиком для битья. Он достойно играл и достойно проигрывал, записывая и то, и другое на открытый в большом теннисе счет опыта.

Итак, главный итог мельбурнского Шлема для нас — прорыв молодежи, а значит, обоснованные надежды на ее мужание.

Огорчились бы мы результатами украинских женщин, если бы общее впечатление

не подправила Алена Бондаренко. Помните, в Нью-Йорке это сделала Катерина, теперь — ее старшая сестра. Но начнем сначала, то есть с квалификации. Впервые в своей карьере стартовала во взрослом Шлеме Кристина Антонийчук и сразу записала на свой счет первую победу над шестой сеяной, голландкой Аранчей Рус, — 6:4; 4:6; 6:2. Неплохой теннис демонстрировала Кристина и во втором круге, где ей противостояла итальянка Анна Флорис. Однако для победы нужен был более уверенный рисунок игры. Увы, Кристине он не удался — 5:7; 6:7(0:7). Остальных наших участниц квалификации новичками не назовешь. Всем им доводилось уже играть в основных сетках самых крупных турниров. Но в Мельбурне события складывались не в их пользу. Юлия Вакуленко в первом круге проиграла американке Бетин Маттек-Сандс — 6:2; 3:6; 4:6. Лишь одна из двух украинок — шестая сеяная Мария Корытцева или Ольга Савчук — имела шанс пройти дальше стартового поединка, поскольку жребий свел их на одном корте. Остановилась Савчук — 3:6; 4:6. Ситуация второго круга была аналогичной — жребий свел в нем Корытцеву с Юлианой Федак. И если Корытцева сейчас входит в число лидеров украинского тенниса, то Юлиану Федак

понемногу оттесняют те, кто идет ей на смену. Но Юлиана всегда была бойцом, и это ее качество сохранилось, что она и доказала в поединке с землячкой — 6:2; 3:6; 6:2. А перед тем Федак, проиграв первый сет испанке Сильвии Солер-Эспинозе — 5:7, компенсировала эту неудачу двумя успешными партиями — 6:3; 6:2.

Таким образом, из четырех претенденток на место в основной сетке до финала добралась одна Федак, оставившая за спиной шесть нелегких сетов. А значит, и немалую толику сил. Последним квалификационным барьером оказалась француженка Кристина Младенович. Девушке лишь в мае исполнится 17, но ее юность не являлась синонимом слабости. Кристина устроила своей старшей оппонентке жесточайший бой. Юлиана победила в двух сетах, но в каких! Два тай-брейка — 7:6(10:8); 7:6(7:4)! Понятно, что, выйдя в основную сетку, Федак уже не имела тех сил, которыми располагала перед началом турнира. И в первом же круге уступила словенке Пологе Херцог, также вышедшей из квалификации, — 4:6; 0:6.

Сразу с основы начинали соревнования сестры Бондаренко и Виктория Кутузова. Жребий, немало поиздевавшийся над нашими мужчинами, и Кутузовой подобрал со-

Виктория Кутузова



перницу не из легких — Даниэлу Хантукову (22). Казалось, что Викторю этот факт не очень смутил. Она взяла первую партию — 6:3, а вот вторую сдала очень легко — 1:6. В третьей был шанс переиграть Даниэлу. Но и та изо всех сил стремилась воспользоваться малейшей оплошностью украинки. В конце концов ей это удалось — 7:5.

Сестры Бондаренко получили сеяные номера: Катерина — 30-й, Алена — 31-й. В первом круге Катерина встретилась с румынкой Ионей-Ралукой Олару. Довольно быстро взяла первую партию — 6:2, а вот во второй борьба затянулась и завершилась лишь на тай-брейке — 7:6(7:5). Следующей соперницей стала Елена Балтача. По своему классу Катерина, конечно же, выше англичанки украинского происхождения. Будучи на три года старше, Елена не демонстрировала теннис такого уровня, как, скажем, Катерина на US Open-2009. И даже неудачное выступление Бондаренко-младшей на турнире в Хобарте, когда она остановилась во втором круге, не давало оснований считать, что Катя не пройдет Балтачу. И все же это произошло — 2:6; 5:7. Может быть, Балтача просто злой гений сестер Бондаренко? Ведь в прошлом году на Уимблдоне она так же жестоко поступила с Аленой, причем в первом круге.

Алена, по-видимому, окрыленная победой в Хобарте, очень уверенно вступила в сражение за Шлем. В первом круге она побеждает немку Катрин Ворле — 6:2; 6:2. Во втором — словенку Полону Херцог — 6:4; 7:5. В третьем встречается с Еленой Янкович, посеян-

ной на турнире под восьмым номером. С той самой Янкович, над которой Алене еще ни разу не удалось взять верх. И не потому, что Янкович была так уж хороша. Просто, думается, после первого поражения Алена испытывала психологический дискомфорт, который и определял конечный результат. Но в Мельбурне Алена не знала никаких преград в сражении с экс-первой ракеткой мира — ни физических, ни технических, ни психологических. И как итог — 6:2; 6:3. Бондаренко впервые в своей карьере выходит в четвертый круг Большого шлема и получает возможность побороться за место в восьмерке. Надежды на успех небезосновательные, ведь совсем недавно в Хобарте Алена встретила с китайкой Жи Жэнг в четвертьфинале и обыграла ее. Быть может, вспомнила в тот день, как на Олимпиаде в Пекине Жэнг со своей напарницей Янь лишили возможности завоевать бронзовые медали дуэт сестер Бондаренко. Как бы там ни было, однако в Хобарте дальше пошла Алена. Но, видно, китайка, не только олимпийский призер, а еще и полуфиналистка Уимблдона-2008, извлекла урок из того проигрыша и не допустила его повторения. 7:6(7:5); 6:4 — и в Мельбурне в четвертьфинал выходит Жэнг. Алена же, шагнув на ступеньку выше по сравнению с прошлыми результатами в турнирах Большого шлема, выбыла из турнира. Напомним, что до сих пор ее лучшим достижением в одиночном разряде был третий круг, до которого она добиралась на всех турнирах Большого шлема, кроме Ролан Гарроса.

В парном турнире сестры Бондаренко в первом круге уступили Гизеле Дулко/Флавию Пенетте — 4:6; 6:2; 3:6. Искала счастья в паре не попавшая в основу одиночки Ольга Савчук. Ее напарницей была румынка Ола-

ру. На старте девушки обыграли узбечку Аманмурадову с таиландкой Танасугарн — 4:6; 6:1; 6:2. Дальше им предстояло сразиться со вторым сеяным дуэтом — сестрами Уильямс. Мало кто из нынешних пар может похвастаться победами над этой командой. Не смогли сделать этого и Савчук/Олару — 1:6; 2:6.

Так закончился австралийский поход взрослых украинских теннисистов и теннисисток. Еще доигрывали они свои последние встречи, когда вступили в борьбу юниоры. Украинцу в этом турнире надежд представляли только девушки. Сестры Ольга и Елизавета Янчук стартовали с квалификационного раунда. Дошли до финальной стадии и обе проиграли. В основном турнире Элина Свитолина как-то очень невыразительно уступила в первом круге японке Саше Ишидзу (9) — 2:6; 0:6. Попыталась подсластить пилюлю в паре с Олей Янчук, встречаясь в первом круге с американками Эстер Голдефилд и Мэдисон Кис. Трудный трехсетовый бой закончился в пользу американок — 7:5; 3:6; 10:4.

Марина Заневская, посеянная десятой, свою стартовую встречу, тоже с японкой — Эри Ходзуми, — выиграла — 6:1; 6:3. Во втором круге Марина встретилась с полькой Паулой Каней и прошла ее — 6:2; 6:4. А вот переиграть пятую сеяную, хорватку Сильвию Нжирич, Заневской не удалось — 3:6; 2:6. В парном разряде Марина объединилась со своей польской однофамилицей Сандрой Заневски. Девушки получили седьмой номер, однако уже в первом круге потерпели поражение. На этом и завершилось присутствие теннисистов Украины на австралийских кортах. Внушительное по количеству участников и достаточно интересное по результатам.



Катерина Бондаренко





Caroline Wozniacki (DEN) - Aeropro Drive racquet - Revenge & VS hybrid strings / Rafael Nadal (SPA) - Aeropro Drive racquet - Pro Hurricane Tour string / Dinara Safina (RUS) - Aero Storm racquet - Pro Hurricane & VS hybrid strings

### WOOFER™

**\*Woofler**  
 Это первая технология, которая заставляет обод и струны взаимодействовать при ударе по мячу. На 25% увеличивается время контакта мяча со струнами, что обеспечивает больше контроля + ощущение комфорта. Удар становится на 10% мощнее, благодаря «трамплинному» эффекту. Лучше реализуются игровые качества струн, благодаря тому, что больше струн участвует в ударе. Кроме того, система помогает снизить вибрацию.



### \*Cortex System

Эффективный фильтр вибрации, подстроенный под уровень игрока. Две части ракетки соединены системой виброгашения Cortex, которая фильтрует колебания, что помогает улучшить чувство мяча и игровой комфорт.

## НОВЫЕ РАКЕТКИ АЕРО

# СУПЕРВРАЩЕНИЕ

[www.babolat.ua](http://www.babolat.ua)



### \*GT Technology

Новый гибридный материал, созданный при помощи комбинации карбоновых волокон с вольфрамовыми нитями интегрируется в обод ракетки в стратегически важных областях, благодаря чему в несколько раз увеличивается устойчивость к скручиванию, что обеспечивает увеличение контроля на 26% без потери мощности.



**Babolat™**

TENNIS RUNS IN OUR BLOOD

# Дебютом удовлетворен!

ДМИТРИЙ МИРОШНИЧЕНКО

Пожалуй, самым неожиданным и приятным сюрпризом для украинских любителей тенниса стало выступление на Открытом чемпионате Австралии Ивана Сергеева, который последние несколько лет самостоятельно прокладывает путь в элиту мирового тенниса. У Ивана нет ни постоянных спонсоров, ни индивидуального тренера, ни сильного клуба за спиной. Им движет только непреодолимое желание играть в теннис и пробиваться вверх по ступеням рейтинга. Австралийский успех поднял Ваню на 39 позиций в мировой таблице о рангах и принес ему \$31.500 призовых. Ну а победы над Тьерри Аскионе, Алексом Богомолковым и 41-й ракеткой мира Дуди Селой добавили Сергееву уверенности в своих силах. Мы застали Ивана в Днепропетровске, где он готовился к следующим турнирам.



— В каком настроении ты ехал в Австралию?

— Не в самом лучшем. Болело плечо, травмированное в квалификации Дохи, да так, что в Сиднее я вообще не мог подавать. Дошло до того, что за два дня до начала отборочного раунда Австралии мне пришлось менять ракетки. Что значит для теннисиста смена ракеток перед ответственным турниром, объяснять, думаю, не надо. Так что перед Открытым чемпионатом Австралии я не испытывал особого воодушевления.

— Ставил ли перед собой какую-то конкретную задачу?

— В свете всего перечисленного высоких целей не преследовал — хотел просто сыграть как можно лучше... Да и можно ли мечтать об успехе, когда все болит, ракетки необыгранные. Но после первого же матча понял, что могу выступить неплохо.

— Какой из поединков квалификации получился самым тяжелым?

— Самым трудным был финал, в котором очень хорошо действовал Алекс Богомолков. Надо было играть практически на пределе возможностей. Вдобавок ко всему стояла невероятная жара, которая никак не способствовала приятной игре. Да и постоянная мысль о том, что я могу попасть в основу Шлема, отвлекала. Впрочем, она же и помогла сконцентрироваться в нужный момент. Непростым получился и первый поединок в квалификации, поскольку

из-за волнения никак не удавалось найти свой теннис.

— Победы над Тьерри Аскионе и Алексом Богомолковым-младшим прибавили тебе уверенности в своих силах перед основой?

— Да, конечно, ведь до этих встреч я совсем не был уверен в себе. Все-таки довольно долгое время не показывал практически никаких результатов. А после победы над Аскионе понял, что игра есть, подготовка прошла не зря, двигаюсь хорошо, сил хватает, а вместе с этим и теннис стал лучше...

— Твои ощущения, когда ты узнал, с кем придется играть в первом круге?

— Скорее радость, чем огорчение. Я совсем не хотел встретиться на старте с кем-то из сеяных вроде Давыденко или Маррея. Хотелось сыграть с более реальным соперником. Естественно, и Села был не лучшим вариантом, но я все равно чувствовал, что он мне вполне по силам.

— Что почувствовал, когда обыграл Селу?

— Радость была через край. Впервые попал в основу Шлема — и сразу прошел круг! Но, если честно, еще больше я радовался, когда прошел квалификацию. Да и сил после первого круга уже не было даже наслаждаться победой, уж очень устал.

— Какой момент в матче с Дуди Селой был переломным?

— Наверное, такого момента и не было, во всяком случае мне трудно его однозначно выделить. По ходу матча я чувствовал, что веду игру. Конечно, израильтянин прибавлял в нужные моменты, играл хорошо, но и у меня это получалось не хуже. В третьем сете я немного подсел: сразу начал уступать — 0:3, из-за чего проиграл партию. А в четвертой понял, что пора ложиться костью, иначе в решающем сете будет очень тяжело. И на тай-брейке, на важных мячах вроде 7:7 и 8:8 сыграл сам, забил два раза справа, что и предредило исход партии и матча в целом. Я был рад, что ответственность не зажала меня и я смог рискнуть на этих мячах.

— Что для тебя значит победа над игроком топ-50?

— После победы понял, что можно играть с любыми соперниками. Главное — показывать свой теннис и полностью выкладываться в каждом моменте матча.

— Были ли хоть минимальные шансы против Вердаско, или это теннис совсем другого уровня?

— Признаюсь, в этом матче особых шансов не было. В третьем сете мне удалось зацепиться, при счете 1:3 сделал обратный брейк, но потом проиграл свою подачу, после чего Фернандо уже не расслаблялся. Теннис, конечно, другого уровня, но не настолько заоблачного, чтобы нельзя было догнать до него. В матче против Вердаско я и сам сыграл хуже, чем в четырех предыдущих поединках. Плохо подавал, не скрою, и авторитет Вердаско надо мной довлел, особенно поначалу. К тому же накопилась усталость, во втором сете я уже не очень хорошо себя чувствовал, а в таком состоянии показать что-то стоящее было тяжело. В целом же это был хороший опыт, я понял, что еще надо работать и работать, чтобы достойно играть с такими теннисистами, но вместе с тем успешно им противостоять вполне реально.

— Доволен ли своим выступлением в Австралии и каковы твои дальнейшие планы?

— Выступлением, конечно, доволен. Все-таки я не думал, что смогу так сыграть, да и, мне кажется, никто не надеялся, что я дойду до второго круга турнира Большого шлема. Сейчас сыграю челленджер в Казани, потом поеду на турниры ATP в Марсель и Дубай (если попаду в квалификацию), затем предстоит матч Кубка Дэвиса против команды Латвии. А дальше начнется грунтовый сезон. В Америку я ехать не собираюсь, а в Европе хардовых турниров будет не много...

— Войти в топ-100 планируешь в этом году?

— Поживем — увидим. Буду играть, и если получится показывать такой теннис, как в Австралии, то, думаю, все возможно...





# Покорение первой сотни

ДМИТРИЙ МИРОШНИЧЕНКО

Илья Марченко в прошлом сезоне стремительно приблизился к элите мирового тенниса. Начав год на 229-м месте рейтинга, донецчанин в течение сезона выиграл челленджер в Стамбуле, дошел до финалов в Пензе и Астане и произвел фурор в Москве, где, начав с квалификации, вышел в полуфинал Кубка Кремля, обыграв по ходу турнира Сергея Бубку, Ноама Окуна, Рохана Боппану в отборочном раунде, а Дениса Истомина, Андрея Голубева и Евгения Королева — в основе. Был Илья и в финале квалификации турнира Большого шлема, уступив в Нью-Йорке Марко Кьюдинелли. Поэтому именно Марченко являлся главной надеждой Украины в квалификации Австралии. И Илья с честью пронес это нелегкое бремя, не только впервые выйдя в основу Шлема, но и нанеся в первом круге поражение экс-первой ракетке мира Карлосу Мойе. Этот успех сразу поднял Илью на 102-место в рейтинге, а после выступлений на Зеленом континенте Марченко отправился покорять Загреб, где мы и застали воспитанника донецкого «ВикКорта».



— Ставилась ли какая-то конкретная задача на результат в Австралии?

— Ничего конкретного, просто нужно было выигрывать каждый матч и постараться пройти как можно дальше.

— Относительная неудача в Ченнае, когда ты проиграл во втором круге квалификации, помогла тебе сконцентрироваться на выступлении на Шлеме?

— Я очень рад, что поехал в Ченнай. В начале сезона важен игровой опыт, особенно для меня, так как я давно не играл турниров и не имел игровой практики. Поражение в Ченнае помогло мне собраться. Мы с тренером провели работу над ошибками, чтобы я лучше выступил в Австралии. Как видите, усилия окупались.

— То, что ты впервые был посеян в квалификации, каким-то образом отразилось на твоём выступлении?

— Я по этому поводу не переживал. На турнире Большого шлема все соперники сильны. Из 128-ми человек я не мог бы назвать ни одного, кого хотелось бы увидеть в качестве своего противника. Поэтому сконцентрировался на каждом матче, на каждого конкретного соперника.

— Пригодился ли опыт, приобретенный тобой в Нью-Йорке в прошлом году, когда ты в финале квалификации US Open уступил Марко Кьюдинелли?

— Конечно, уровень серии Большого Шлема в корне отличается от всех других соревнований. А поскольку нынешний турнир уже не был для меня дебютным, я чувствовал себя более уверенно.

— Какой из матчей квалификации получился самым сложным?

— Трудно выделить определенный поединок. Каждый был по-своему сложным, у каждого была своя предыстория. Джонатану Дасниеру де Веги я проиграл в Голландии перед Кубком Дэвиса, Джону Милману — в прошлом году в первом круге квалификации Австралии, а Уорд — солидный соперник, который к тому же сейчас находится в неплохой форме.

— Какие проблемы возникли в первом сете стартового матча? Почему проиграл тай-брейк?

— Игра складывалась тяжело, сказывалось стартовое волнение. На тай-брейке мне немного не повезло, он вообще получился очень нервным и непредсказуемым. Я зажался. Зато во втором сете был предельно сконцентрирован, и это принесло свои плоды.

— Не задрожали коленки, когда узнал имя соперника по первому кругу основы?

— Как раз наоборот. Карлос Мойя уже в возрасте и давно не выигрывал. Был конкретный шанс пройти первый круг. Вот эта мысль, пожалуй, и не давала мне покоя в дни перед матчем.

— Расскажи подробнее о поединке с Карлосом Мойей, все-таки не каждый день наши ребята обыгрывают экс-первую ракетку мира.

— Как играет Мойя, я прекрасно знал, не были секретом его слабые и сильные стороны. Нужно было заставить его играть в движении и не дать ему забегать. С первых геймов я почувствовал, что могу победить в этом матче. Переживал лишь, хватит ли мне сил на пять сетов, поэтому был сдержан в эмоциях, старался не тратить энергию попусту. Пару раз в решающие моменты удача очень помогла мне.

— Что сказал тебе Мойя после матча?

— За редким исключением, ничего особенного теннисисты друг другу после матчей не говорят. Эта игра не была исключением.

— Против Николая Давыденко шансов вообще не было?

— Шансы были, но крайне мало. Я их не реализовал, чем очень недоволен. А в целом этот соперник выше меня классом, что он и продемонстрировал.

— Насколько отличается теннис на Шлемах от тенниса на челленджерах?

— Это совершенно другая атмосфера, другие очки, другие деньги, другие соперники. Но при этом те же мячи, корты, ветер, судьбы. Нужно просто играть и стараться показать свой лучший теннис. Если это получится, то и результаты придут.

*P.S. После выхода в четвертьфинал Загреба Илья Марченко вошел в первую сотню мирового рейтинга. Коллектив журнала TENNIS Club от всей души поздравляет с этим колоссальным достижением Илью, его нынешнего тренера Ореста Терещука, его недавнего тренера Владимира Богданова, директора клуба «ВикКорт» Алену Светову, президента «ВикКорт» Игоря Гуменюка... И всех украинских теннисных болельщиков!*





# Федерер бесконечный

ПАВЕЛ ШИЛЬКО

**Удивительно, какими могут быть превратности судьбы в течение одного года. На церемонии вручения главного приза Australian Open 2009 года Рафаэлю Надалю его извечный соперник Роджер Федерер обливался слезами. Рафа прочно обосновался на первом месте рейтинга и владел тремя из четырех главных теннисных титулов. В то время казалось, будто звезда Федерера закатилась. Во всяком случае, многие считали, что карьера швейцарца достигла нижней точки.**

Как они ошибались! В пику тем, кто поспешил списать Федерера, он сумел сделать 2009 год одним из лучших в своей карьере. Наконец-то выиграл так долго ускользавший от него последний турнир из коллекции Большого шлема, Ролан Гаррос, и, в шестой раз завоевав титул Уимблдона, побил рекорд по количеству собранных одиночных Шлемов. Пока испанец занимался травмой колена, Фед вернул себе первую ракетку. Все складывалось хорошо и в личной жизни: женился на давней подруге Мирославе Вавринец и стал счастливым молодым отцом двух девочек-близнецов. Более радостного периода в теннисе и жизни нельзя было и желать, и что-нибудь кому-то доказывать уже было не нужно.

Как показал Australian Open 2010 года, мотивация Роджера Федерера остается столь же высокой, как всегда. А также, что у швейцарца по-прежнему нет действительно равных соперников, кроме Надаля. После непростого пути к полуфиналу, включая сложные четырехсетовые поединки с Игорем Андреевым и Николаем Давыденко, Федерер прибавил газу и уже без особого труда расправился сначала с Жо-Вилфредом Тсонга, затем, в заключительном матче турнира, с Энди Марреем всухую по сетам.

Интересно, что и в Мельбурне без слез не обошлось. Только на вручении наград плакал, вопреки ожиданиям, не Федерер, а его молодой соперник, видимо, не выдержав груза эмоций. Здесь смешалось все: и сожаление о нереализованных игровых возможностях, и благоговение перед одним из выдающихся теннисистов, с которым довелось состязаться на высшем в профессиональном теннисе уровне. Пустившему слезу Энди Маррею сочувствовали и трибуны, и его удачливый соперник:

— Энди шепнул мне: «Сейчас расплачусь», а я успокоил его, сказал, что в этом нет ничего стыдного. Когда кто-то из игроков не в силах сдержать слез, я рассматриваю это как доказательство неравнодушия такого человека к теннису. Для него теннис — не только очки и победы, но вся жизнь.

Конечно, шотландец еще долго будет сожалеть об упущенных возможностях. Например,

о том, что мог перевести матч в четвертый сет. Хотя первые две партии Федерер выиграл относительно легко, в третьей соперник поднял накал борьбы. Последовал упорнейший тай-брейк — самый памятный и зрелищный за весь турнир: Энди Маррей, упуская один за другим четыре сет-бола, доигрался до того, что Роджер Федерер таки реализовал свой третий чемпионский матчбол.

Секрет швейцарца прост: как и все великие чемпионы, он оказался сильнее на розыгрыше критических очков. Победа далась Федереру очень нелегко. По признанию чемпиона, он рад, что удалось избежать четвертой партии:

— Когда я проиграл один из моих матч-болов, на укороченном ударе, то подумал: «О боже, он только что вырвал у меня из рук мой кубок. Наверное, мне конец». К счастью, через два-три очка матч действительно закончился, только в мою пользу. Эмоционально это была не простая встреча, это были американские горки.

В понедельник после Australian Open 2010 года произошли существенные перемены в верхней части мужского рейтинга: Энди Маррей поднялся до третьего места; на второй ступени появился новичок, Новак Джокович; Рафаэль Надаль впервые с июня 2005 года выпал из тройки лидеров и ныне довольствуется четвертой ступенью.

А у Федерера теперь есть все шансы бросить вызов выдающемуся достижению Рода Лэйвера. Напомним, что в 1969 году легендарный теннисист выиграл в одном календарном году все четыре турнира серии Большого шлема, и с тех пор это не смог повторить ни один игрок-

мужчина. В 2009-м швейцарец дошел до финала всех Шлемов, и в двух из них одержал победу. В текущем году теннисист демонстрирует отличную игровую форму, имеет в активе первое место рейтинга и титул Australian Open. Правда, по словам самого Роджера Федерера, лавры Лэйвера не являются его главной целью:

— Не собираюсь подстраивать свой график под задачу собрать календарный Большой Шлем. Конечно, если такое получится, буду очень рад, но это не моя цель №1. Я уже многого достиг, больше, чем рассчитывал, и сейчас хочу просто играть в удовольствие, наслаждаться выступлениями в туре.

Впрочем, даже задайся Федерер целью повторить редчайшее теннисное достижение, сделать это ему было бы очень нелегко. И здесь главным препятствием является жесткая конкуренция, существующая в современном ATP-туре. По признанию швейцарца, он постоянно испытывает давление со стороны нового поколения звезд, борющихся за самые высокие теннисные награды.

— Когда я пришел в тур, матчи игрались совсем по-другому, — объясняет Роджер. — Ты всегда находил у соперника существенную слабость и оставалось только использовать ее. Сегодня таких подарков тебе уже никто не делает. Соперничество стало острее, от чего выигрывают зрители и болельщики. Да и мы, игроки, тоже. Благодарить за это нужно таких парней, как Энди Маррей. Я стал лучше играть, потому что если борешься с достойными соперниками, то и сам быстрее развиваешься как теннисист. Этот финальный матч был, пожалуй, одним из лучших в моей карьере. Возможно, останется таким навсегда.

**— Вы согласны с тем, что умение догонять мячи столь же важно в теннисе, как и техника исполнения ударов?**

— Да, работа ног — один из важнейших элементов тенниса. Особенно на высшем уровне. Современная игра требует от теннисиста высокой физической подготовки. Находясь на задней линии, ты не столько двигаешься вперед и назад, сколько от одной боковой линии к другой. Я рад, что именно этот элемент, работа ног, меня в Мельбурне не подводил.

**Я стал лучше играть, потому что если борешься с достойными соперниками, то и сам быстрее развиваешься как теннисист.**









— Как это проявилось на встрече с Марреем?

— Он очень терпеливый игрок, может долго обмениваться ударами с задней линии. Думаю, благодаря этой своей способности Энди так быстро вошел в верхний теннисный дивизион. Он редко промахивается, опасен, очень часто меняет скорость игры, комбинирует закрученные удары и плоские. Может выполнять косые удары, и по линии, и бэкхэнды. Против него сложно играть. Первый сет оказался очень интересным на психологическом и физическом уровнях. Энди играл сильно, и сет мог закончиться совсем по-другому. К счастью, удача была на моей стороне. Для меня важно, что я сделал первый брейк, поскольку это показало, кто доминирует в матче. Ключом к успеху стала комбинация терпения и напора. Против Маррея по-другому играть нельзя.

— Вы выигрываете один Большой шлем за другим, из года в год. Со стороны кажется, будто все вам дается просто. Но, очевидно, это только кажущаяся простота. В чем ваш секрет?

— Никакого секрета здесь нет. Просто надо быть очень талантливым игроком (*смех в зале*). Я всегда знал, что обладаю чем-то особенным. Но это было у меня в голове, в сознании, а чтобы такие особенные способности проявлялись на корте, мне пришлось чрезвычайно упорно работать. Я учился выбирать нужный удар в нужный момент. Например, на матч-боле я решил выполнить укороченный удар. Безумный выбор.

— Ваша уверенность в себе не испарилась бы, проиграв вы третий сет?

— Мы оба были истощены физически. Не знаю, как бы мы проявили себя в четвертом сете, если бы до этого дошло. Но я все равно

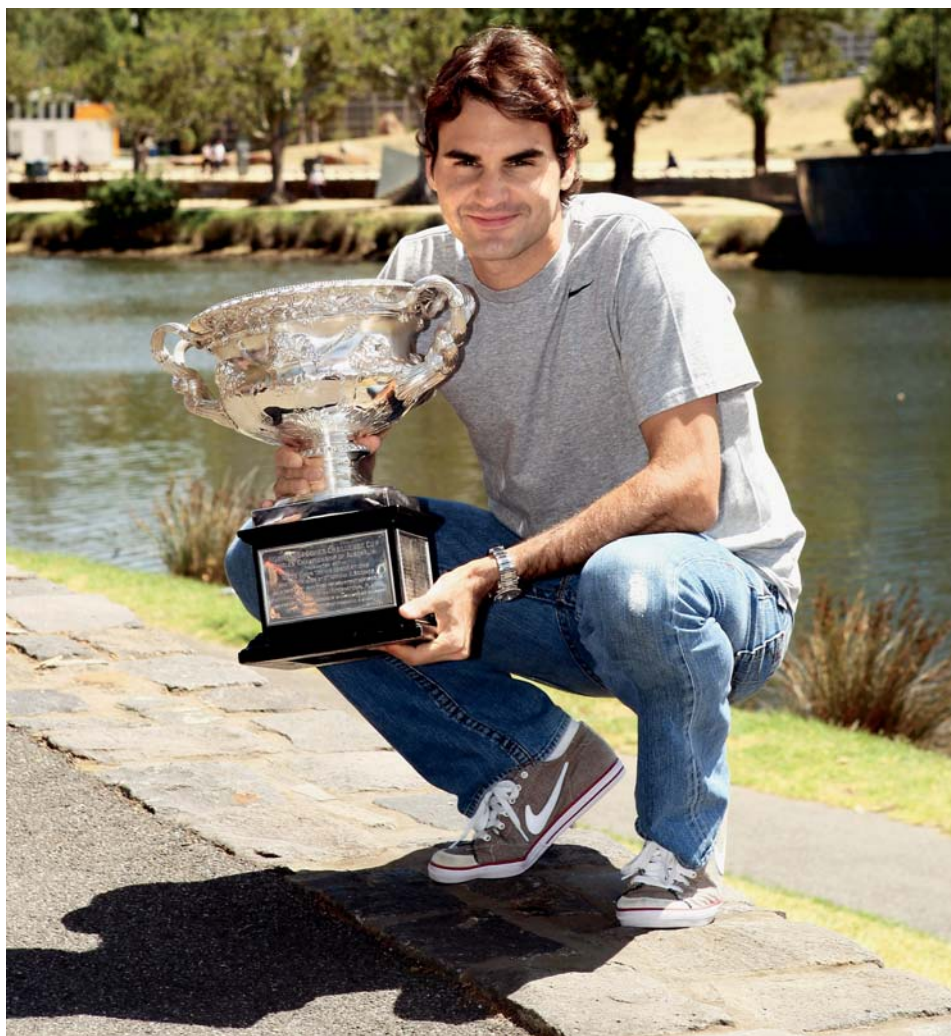
сохранял перевес по сетам, и это давало мне психологическое преимущество.

— Энди горько пошутил, что умеет плакать, как вы, но не умеет так же, как вы, играть. После матча вы очень деликатно

отозвались о том трогательном моменте, когда Маррей не сдержал эмоций. Вы также выразили уверенность, что когда-нибудь он обязательно выиграет хотя бы один Большой шлем. Вы действительно так считаете?

— Он превосходно двигается, отличный тактик, его козырь — великолепный бэкхэнд. У него есть все, что нужно для победы над лучшими игроками мира и на самых важных турнирах. Но иногда, даже если все сходится, и ты этого очень хочешь, желанный выигрыш тебе никак не дается. И наоборот: все может произойти, когда ты меньше всего этого ждешь. Ему не повезло в том, что он оказался в сложном поколении. Много сильных соперников. Я, например, долго доминировал на харде и травяных кортах, Рафа — на грунте. Потом Рафа стал очень сильным и на других покрытиях. Сегодня выиграть Большой шлем непросто. Но психологически Энди очень силен, и его стиль игры подходит для того, чтобы стать чемпионом Шлема. Это произойдет, вопрос только в том, когда.

— Это ваш первый титул Australian Open за три года. Можно ли говорить о Большом Шлеме? Не думаете ли вы об этой грандиозной коллекции в текущем сезоне, когда







**у Надаля определенные проблемы, а вы в такой хорошей игровой форме?**

— Целенаправленно я к этому не стремлюсь. Я по-прежнему буду выступать на меньших турнирах, таких как Masters-1000 и других. Для меня важны не только Шлемы. Я уважаю все другие соревнования, и везде стараюсь играть по максимуму. На любом турнире есть болельщики, они покупают билеты, надеются увидеть игру мирового уровня. Мы не должны обманывать их ожиданий.

**— Вы задумывались над тем, какое теннисное наследие хотели бы оставить после себя?**

— Нет. Пусть об этом судят люди, когда я захочу ракетку. Я же просто стараюсь сделать теннис лучше, хочу поднять наш вид спорта

на более высокий уровень, чем тот, на котором я застал его, когда начинал свою карьеру. Я очень благодарен легендарным игрокам прошлого, создавшим для нас, нынешнего поколения, прочную платформу. Теннис развивается, становится популярнее. На Australian Open опять установлен рекорд посещаемости. Я горжусь тем, что тоже являюсь частью процесса развития тенниса.

**— Судя по вашему хорошему здоровью и по уровню тенниса, который мы видим, можно предположить, что вы будете играть еще четыре-пять лет. Кажется, возраст и нагрузки не слишком сказываются на вас.**

— Да, я бы мог оставаться в строю еще четыре-пять лет, но гарантий никто не дает.

Я согласен с тем, что мой стиль игры не сопряжен с такими физическими нагрузками, какие приходится выдерживать другим теннисистам. И у меня правильное психологическое отношение к теннису. На корте я выкладываюсь полностью. Теннис — моя профессия, и я стараюсь быть профессионалом высокого класса. Но я не одержим теннисом. За кортом надо уметь расслабляться, интересоваться и другими вещами, встречаться с друзьями, проводить время с семьей. Иначе можно перегореть и потерять удовольствие от игры. В конце концов, в жизни есть много вещей важнее тенниса. Это понимание тоже помогло мне надолго сохранить дееспособность. Насколько меня хватит? Посмотрим. Надеюсь, что надолго.

**— Вы несколько раз упоминали о том, что это ваш первый Шлем, выигранный в статусе папы. Это для вас настолько важно?**

— Не совсем. Действительно, это первый Шлем в моей новой, родительской жизни, но для меня важнее самая первая победа после рождения девочек. Турнир в Цинциннати. Малышкам тогда было всего две-три недели от роду. Я еще оставался в особенном состоянии духа, еще не отошел от пережитого, был переполнен эмоциями. Я выиграл в полуфинале у Энди, в финале у Новака. Очень важные для меня победы, мостик между двумя этапами в жизни.

**— Как вы отпразднуете победу на Australian Open?**

— Как обычно, с друзьями и семьей. Сейчас, после нашего разговора, пойду проверю, спят ли малышки. Надеюсь, что нет (*улыбается*). Если спят, то разбужу их завтра и крепко-крепко обниму, потому что я так счастлив. А мы, взрослые, устроим праздничный ужин. Выпьем. Обычно я так отдыхаю после матча, независимо от того, выиграл я или проиграл. Это уже давняя привычка.

**— Вам понятно эмоциональное состояние Энди на вручении призов? Вы через такое и сами проходили. И почему же он не заплакал на US Open, когда тоже проиграл в финале?**

— Да, слезы и у меня бывали. Я уже объяснял, что US Open отличается от Австралии или Уимблдона тем, что это очень громкий турнир. Там у тебя нет возможности остановиться на мгновение и подумать, спросить себя, как я играл, разочарован ли я, огорчен ли. А здесь, в Мельбурне, или на Уимблдоне, все по-другому. Здесь тихо. Здесь к игрокам относятся с особым уважением. Люди встают с мест, аплодируют. Церемония вручения наград очень торжественна, эмоциональна. В Америке у Энди не было возможности отделиться своим чувством, он был оглушен. А здесь эмоции нарастали, нарастали, пока он не шепнул мне, что сейчас расплачется, а я его успокоил, поддержал словом.

# Отложенное возвращение

АЛЕКСАНДР ЗАЯКИН

**Рафаэль Надаль не смог защитить свой титул на Открытом чемпионате Австралии. Поражение, вынужденное поражение, а еще точнее, капитуляция перед собственными проблемами со здоровьем, привело к тому, что испанец не смог завершить свой поединок против Энди Маррея. Рафа снялся, что случается с ним очень редко и подтверждает остроту проблемы. Колени продолжают отравлять теннисную жизнь Надаль.**

В рейтинге Рафаэль на момент середины февраля провалился до четвертой позиции. Впереди у него еще несколько выигранных в прошлом году турниров, так что, если не удастся восстановиться, он вполне может опуститься еще ниже в мировой таблице о рангах. Более-менее свободно испанец может вздохнуть лишь в конце мая, когда начнется Ролан Гаррос. Там ему защищать особо нечего. Впрочем, сейчас вопрос стоит не так. Удастся ли Рафаэлю вообще полноценно вернуться в тур? Не оборвется ли раньше времени его блистательная карьера?

— **Какая ситуация сейчас с вашим коленом? Вы снялись с игры посередине матча с Энди Марреем. Раньше вы такого никогда не делали.**

— В Роттердаме в прошлом году была подобная ситуация, меня очень беспокоило колено, но я решил продолжить игру. И что из этого получилось? Ничего хорошего. Поэтому сегодня я подумал, что не стоит мучить себя, не нужно повторять прошлогоднюю ошибку. Все равно я бы не смог выиграть, а травма колена только усугубилась бы. Да, всегда нужно играть на пределе своих сил, но не переходя этот предел.

— **Как вы оцениваете теннис Маррея? Когда-нибудь раньше он играл с вами так же агрессивно?**

— Думаю, Энди играл очень хорошо. Он сейчас

на очень высоком уровне. Причем я не был легким соперником. Я тоже доволен своей игрой, своим уровнем. У меня были отличные шансы выиграть оба сета. Я покидаю турнир, вполне довольный своей игровой формой. Сейчас она намного лучше, чем два-три месяца назад, когда я проиграл на Masters Cup. Энди выиграл первые два сета — значит, он тоже на очень высоком уровне. У него был реальный шанс выиграть титул в Мельбурне.

— **Когда вы в последний раз играли так же хорошо, как в этих двух первых сетах?**

— Здесь же, на Australian Open, но в прошлом году. Потом у меня было мало матчей. А дальше началась история с травмой. Я много времени проводил дома, тренировался, возвращал себе прежнюю игровую форму. Сейчас я очень разочарован, что боль в колене опять напомнила о себе и помешала мне выиграть ответственный матч.

— **После этого турнира, Australian Open, вы внесете какие-то изменения в свою тренировочную программу или в стиль игры?**

— Сейчас, сразу после матча, я не готов ответить на этот вопрос. Мне кажется, мой игровой стиль и без того уже изменился. Достаточно сравнить современные матчи с теми, которые я играл в 2005-м, или 2004-м, или 2006 годах. Сегодня я играл с одним из лучших тенниси-

стов мира, и бегал по корту не больше, чем он. Значит, я играл агрессивно. Я контролировал розыгрыш очка, принимал подачу бэкхэндом или форхэндом, и тоже агрессивно. Три года назад вы такое не часто видели. Не забудьте, что в Мельбурне мы играем на хард-кортах. На этом покрытии мне, чтобы быть конкурентноспособным, нужно показывать только свой лучший теннис.

— **Не боитесь, что проблемы с коленом нарушат все ваши планы?**

— В последние шесть месяцев боли в колене меня почти не беспокоили. Сегодня впервые. Думаю, все будет нормально.

— **Кроме отличной подачи, какой еще элемент игры Энди удивил вас сегодня?**

— Во время наших предыдущих встреч на корте он играл не так агрессивно. Сегодня постоянно атакует, причем использует оба удара — форхэнд и бэкхэнд. Несколько раз он выходил к сетке, выполнял комбинацию «подача и удар с лёта». Еще перед нашим матчем я говорил, что он всесторонне подготовленный теннисист. Это важное качество, ведь во время любого матча от тебя могут потребоваться разные теннисные навыки. Чем шире твой арсенал, тем больше ты готов к любым неожиданностям. Это качество необходимо чемпионам. И у Энди оно есть.





MELBOURNE



# Эпоха Серены Уильямс

АНДРЕЙ СОРОКИН

**Сначала в туре появилась Ким Клейстерс, затем Жюстин Анен. Чего еще желать женскому теннису? Главной новостью последних нескольких месяцев стало возвращение двух выдающихся бельгийских теннисисток. Но все это время в WTA-туре оставалась Серена Уильямс. Чемпионка последнего Australian Open — теперь у нее пять этих больших, блестящих серебряных кубков — является, бесспорно, одним из величайших «уличных бойцов» и победителей в истории женского тенниса. Никто не ставит под сомнение талант и мастерство Серены, особенно ее умение играть в сложных ситуациях. В таких обстоятельствах она просто непобедима.**

Да, эта темнокожая теннисистка подавляет своих соперниц подачей, ударами с отскока и всеми другими вещами, которым ее научили тренеры. Но есть нечто, данное Серене от природы, и чему с трудом противостоят другие игроки: это безграничная вера младшей Уильямс в себя и несгибаемое мужество. Она — настоящая чемпионка, выглядит, как чемпионка, и держится, как чемпионка.

Но полгода назад женский теннис внезапно перешел в новое качество. Возвращение Ким Клейстерс на US Open стало сенсацией: на всего лишь третьем своем турнире после более чем двухлетнего отсутствия в туре бельгийская теннисистка победила Серену в полуфинале, а затем завоевала титул. И все это без места в рейтинге.

Затем о возвращении объявила Жюстин Анен. Прошло всего два турнира и четыре недели, и вот эта уже вторая бельгийка-«репатриантка» выходит в финал Australian Open, где во втором сете и в начале третьего положила на лопатки Серену. А еще лучше то, что Анен ясно показала, сколько пороха осталось у нее в пороховнице, хотя рейтинг ей не будет присвоен вплоть до окончания ее следующего турнира. Важно отметить: как прогнозирует сама Серена, до конца года Анен способна подняться до первого места рейтинга. И бельгийке такое действительно по силам, даже после двухлетнего прочерка в карьере.

Женская половина австралийского Шлема последние два года была относительно туеской, но выпуск 2010 года обещает нам в новом сезоне много интересного.

Хотя Мария Шарапова проиграла в первом круге, сопернице она противостояла добрых три часа. Это было непростое испытание на прочность для игрока с травмированным плечом. Тест пройден, и скоро мы увидим прежнюю Марию, а верхний эшелон женского тура 2010 года пополнится еще одной звездой.

Также не забудем о двух блестящих китаянках. На Ли и Жи Женг уверенно прошли в полуфинал, где вполне простительно проиграла Жюстин Анен и Серене Уильямс со-

ответственно, но при этом во всеуслышание заявили о себе и своих амбициях. Очевидно, на следующем Шлеме эти девушки не собираются играть роль второго плана.

Если проанализировать всю женскую сетку Australian Open 2010 года, то обнаружатся и другие признаки надежды на светлое будущее. Так, многие списали Саманту Стосур, считая, что неокрепшая психика молодой теннисистки не выдержит груза ожиданий со стороны земляков-австралийцев. Тем не менее, девушка дошла до четвертого круга и, несмотря на великолепную игровую форму Серены, достойно противостояла именитой сопернице.

До последнего времени на корте молодые надежды блистали лишь периодически — не чаще, чем на обложках глянцевого журнала, — и серьезной опасности для авторитетных звезд не представляли. Подчеркнем: так было до недавнего времени.

В прошлом году Виктория Азаренка погоняла Серену по корту, пока не сломалась из-за жары, головокружения и боли в желудке. В четвертьфинале выпуска 2010-го Серене опять не удалось легко перешагнуть через настойчивую белоруску — встреча продолжалась 2,5 часа.

Мария Кириленко тоже находится на пороге крупного прорыва. У нее уже пять титулов, хотя в серии Большого шлема заметных успехов пока не было. Однако в нынешнем году именно она выбила в первом круге Шарапову, а потом дошла до четвертьфинала

(ее наивысшее достижение в этой серии), где уже травма ноги предопределила исход встречи с китаянкой Жи Женг.

Определенно, в женском теннисе начался интереснейший период. В последние пару лет казалось, что WTA-тур переживает переходный этап, что вот-вот на авансцену выйдут Динара Сафина, Ана Иванович, Елена Янкович и другие. Но теперь, с возвращением в тур Жюстин Анен и Ким Клейстерс, следует ожидать восстановления старого режима. Для любителей качественного тенниса это хорошая новость. Две бельгийки вынуждают сестер Уильямс быть начеку и на корте выкладываться полностью, показывая свой лучший теннис. Поскольку зрелые чемпионки поднимают планку, молодым надеждам приходится больше напрягаться, чтобы соответствовать новым требованиям. Как показал Australian Open 2010 года, юная поросль готова ответить на этот вызов.

Австралийский Шлем установил стандарт для всего года, и если другие турниры главной теннисной серии будут соответствовать этому стандарту, нас ожидает очень увлекательный сезон.

**— Как вы сами оцениваете финальный матч с Жюстин Анен? Что сейчас чувствуете?**

— Я очень довольна. Даже не верится, что это опять произошло. Матч оказался очень сложным. Высокие нагрузки, и физические, и психологические. У меня такое ощущение, будто мы обе вышли на корт, стараясь что-то доказать кому-то. И, на мой взгляд, каждая свое доказала.

**— В вашей карьере такого еще не было: проиграть 15 очков подряд, но потом все-таки выйти из поединка победителем. Вы об этом знали?**

— Правда? Наверное, вы правы. Я проиграла очень много очков, одно за другим. В это время я утешала себя тем, что, по крайней мере, выиграла первый сет.

**— Что помогло вам изменить характер игры в третьем сете?**

— Я сохраняла позитивный взгляд на си-

**Э**то круто. Не знаю, сумею ли сохранить свой титул в следующем году, но сейчас я очень довольна. Ведь я повторила рекорд Билли Джин Кинг.







туацию и напоминала себе о том, сколько шансов имела во второй партии. Значит, говорила я себе, эти шансы будут и в третьей партии, только теперь надо их реализовать.

— **Что для вас означает защита титула Australian Open?**

— Это круто. Не знаю, сумею ли сохранить свой титул в следующем году, но сейчас я очень довольна. Ведь я повторила рекорд Билли Джин Кинг. В глубине души я этого желала и надеялась, что это рано или поздно случится.

— **Почему это так важно для вас?**

— Я считаю Билли Джин своим учителем, очень важным учителем. В свое время она была тренером команды Кубка Федерации. Мы отлично проводили время вместе. Здесь она даже подошла ко мне перед матчем сказать несколько ободряющих слов. Я как раз перевязывалась эластичным бинтом, и Билли Джин дружелюбно подтрунивала над тем, сколько же я на себя наматываю.

— **А что вы защищали бинтом?**

— С чего начать? Сколько у нас времени? Перечислять придется долго. В Сиднее я растянула сухожилие и комфортно себя чувствую только после перевязки. Далее, какая-то проблема с ногой. Но здесь перевязка мало помогает. Хотя небольшой эффект есть. Ну, и обе лодыжки. В третьем круге я подвернула лодыжку, так что теперь бинтую для профилактики. И еще я упала на Викторию Азаренку и повредила запястье. И еще начало болеть где-то между пальцами ноги.

— **Как же вы играли, со всеми этими болезненными участками?**

— В целом я чувствовала себя здоровой. Двигалась нормально, эти бинты не мешали. Честно сказать, мне казалось, что они даже мне помогают.

— **Но боль все же испытывали?**

— Не существует спортсмена, которому в определенный момент не приходилось выступать, преодолевая боль. Даже Жюстин сегодня была перевязана. На Ли была перевязана. Такое случается с любым спортсменом. Не всегда удается быть в стопроцентной форме. Даже если ты не в полном порядке, надо выходить и играть.

— **А о 12-ти Больших шлемах вы с Билли Джин говорили?**

— Да, после матча. Я довольна, что сравнялась с ней по этому показателю, но она намного превосходит меня по той пользе, которую приносит обществу и спорту за пределами корта.

— **Был ли во время этого турнира момент, когда вы подумали, что судьба, наверное, на вашей стороне, и вы наконец-то снимите с себя «проклятие четного года». Начиная с 2003-го, вы неизменно побеждали на Australian Open в нечетном году, а в четном — точно так же неизменно оставались без титула.**





— Я об этом никогда не задумывалась. Но в таком проклятии есть и положительная сторона. Сегодня я могла быть уверена в том, что если проиграю, то в следующем году победа мне гарантирована. А теперь, значит, в 2011-м придется напрягаться, автоматом мне уже не выиграть? *(Смех в зале.)*

— **Кубок вам вручили, потому что вы его выиграли. А откуда у вас взялись то блестящее ожерелье и серьги?**

— Ожерелье — подарок от друга. Серьги мои собственные.

— **Как вы считаете, сегодняшняя победа поможет всем забыть о тех щекотливых проблемах, которые были у вас на US Open?**

— Я о таких вещах не думаю. Мое дело — играть, выигрывать, иногда проигрывать. Я прошла в финал и должна была сыграть как можно лучше. Остальное меня не касается.

— **Жюстин вернулась в теннис. Какие у нее сейчас перспективы?**

— Очень хорошие. Она заставила меня выкладываться на все сто. Я бы сказала, что Жюстин ни на йоту не стала играть хуже, чем до ухода из тура. По-моему, даже лучше. Такое впечатление, будто она постоянно выступала на протяжении последних пяти лет, без перерыва. Ее теннис стал богаче, разнообразнее. Например, теперь она больше атакует.

— **Есть разница между игрой Ким и Жюстин?**

— М-м-м... Знаю, но промолчу.

— **Мы знаем, что вы уезжаете и не увидите завтрашний мужской финал. Но что вы скажете о его участниках?**

— Теннис Энди Маррея производит на меня сильное впечатление. У него просто фантастические удары. Он очень скоростной игрок. Ну, а Федерер — это Федерер. Невероятный теннис. Такие форхэнды, как у него... Мне такие никогда не выполнить. Я даже думала перед матчем с Жюстин: «Боже, хотела бы я сегодня играть так, как Энди, или как Роджер». К сожалению, мое желание не исполнилось. Я была бы рада играть хотя бы в половину от уровня Федерера. Жаль, что не увижу их поединок вживую. Уверена, это будет незабываемое зрелище.

— **Вы на кого ставите?**

— Я всегда болею за аутсайдера. Но в то же время поддерживаю чемпиона. Мне нравится Энди, он такой милый. И Роджер тоже милый. В общем, не знаю.

— **Очень четкий ответ. Все понятно.**

— Я старалась ответить прямо. *(Смех в зале.)*

— **После матча вы в эмоциональном порыве даже хотели подтянуться на руках и вскарабкаться в ложу. Почему не довели свой замысел до конца?**

— Силенок не хватило. Я ухватилась за ба-



рьер, но поняла, что мои руки с моим весом не справятся. Махнула рукой, сказала себе: «Безнадежное дело».

— **Вы спасли не меньше шести или семи брейк-пойнтов эйсамы или выигрышем на своей подаче. Можно ли сказать, что ключом к сегодняшней вашей победе стала подача?**

— Да. И эйсы. Не скажу, что я постоянно подавала идеально, но когда было необходимо, я собиралась, и у меня получалась действительно хорошая подача. Особенно в первом гейме, который продолжался десять минут. То был важный гейм. У нее было несколько брейк-пойнтов, но я запустила пару бомб в нужный момент.

— **Сегодня у вас в голове тоже звучала музыка «Грин Дэй», как вы нам рассказывали недавно?**

— Нет, сегодня этого не было. Но я знаю, что они должны играть на вечеринке после

вручения «Грэмми». Я бы хотела там оказаться. Я просто люблю «Грин Дэй». У них немного невротичная музыка, но мне нравится, это мое.

— **У вас есть лишние билетки на Суперкубок по американскому футболу?**

— Да, есть, только бесплатно я их вам не отдам. Шутите? Они по десять тысяч каждый. Но это лучшие места.

— **Как отпразднуете сегодняшний триумф?**

— У меня нет такой традиции. Поэтому и плана определенного нет. Я действую под влиянием порыва. Может быть, просто зависнем где-нибудь с Венус. Наверное, в кино сходим. Она меня сегодня очень поддерживала. Помню, в третьем сете, когда я уступала в счете, я услышала, как сестра крикнула мне «Кам-он, Серена!» Не поверите, такой простой способ, но мне помогло. Я сразу воспрянула духом.

# Злой рок Энди Маррея

АННА СОСНОВСКАЯ

**Никто не сможет предсказать, сколько еще придется ждать Англии своего чемпиона турнира из серии Большого шлема. Энди Маррей, на которого возлагает надежды вся Британия, во-первых, шотландец, во-вторых, никак не может преодолеть «финальный комплекс», имя которому Роджер Федерер. Вот и на сей раз, добравшись до решающей стадии Открытого чемпионата Австралии, Энди не смог выиграть у швейцарца. Не победил, хотя для успеха у него было все: игра, шансы, амбиции, желание... Разве что напора не хватило, уж слишком осторожно и аккуратно старался он действовать. А с Роджером так нельзя.**

Впрочем, сам Маррей имеет собственную точку зрения на причины, которые вновь не позволили ему поднять над головой заветный трофей.

**— Вы согласны, что в третьем сете у вас были отличные шансы продолжить матч?**

— У меня и в первом сете были шансы. При счете 2:2 я трижды мог повести по брейкам. Но после второй партии Роджер заиграл намного сильнее. Да и вторую выиграл заслуженно, без вопросов. А в третьем сете мне казалось, что я своей игрой заслужил перейти в четвертый. К сожалению, не случилось.

**— Вы встречались с Федерером на корте 11 раз. Сегодня вы заметили в его игре что-то новое?**

— Нет. Разве что сам уровень его тенниса заметно выше на Шлемах, чем на других турнирах. По-моему, на соревнованиях рангом ниже Роджер использует не весь свой арсенал, обходится меньшим набором средств. Но его великолепные удары... они остаются такими же великолепными весь год, неизменно. И еще на Шлемах он допускает меньше невынужденных ошибок, чем на других турнирах.

**— Как вы себя чувствуете сейчас в психологическом плане?**

— Бывало и лучше. Чтобы дойти до этого уровня, до финала Большого шлема, я много работал, много и напряженно. Очень хотелось выиграть этот турнир. Меня надломил концовка матча. Слишком эмоциональная для меня, я не выдержал. Если бы я продул вчистую, допустим, 3, 4 и 2, психологически мне было бы легче принять такой проигрыш. Но ведь у меня были очень реальные шансы продолжить борьбу в четвертом сете! Я их не использовал, и это огорчает меня больше всего.

**— Оказался ли этот затяжной тай-брейк самым психологически сложным испытанием в вашей теннисной карьере?**

— Нет, бывали тай-брейки и важнее, и напряженнее. В данном случае я ведь проигрывал по сетам 0:2, и боролся не за победу, а всего лишь за возможность продолжить игру. К тому же в психологическом смысле этот тай-брейк не очень отличался от всего матча. На встречах с Федерером ты из-за его стиля, его мане-

ры игры постоянно находишься под сильным давлением, постоянно вынужден сохранять высокую концентрацию. Он не дает тебе расслабиться ни на минуту, хоть в начале матча, хоть на тай-брейке.

**— Ближе к окончанию тай-брейка вы потирали левое бедро. Была какая-то проблема или просто мышечная скованность?**

— На протяжении всего турнира я испытывал какую-то скованность в пояснице. Но это не медицинская проблема. Скорее, здесь дело в велосипедных шортах, которые мы носим. Так же потирает бедро Роддик и Рафа, только с другой стороны. С моим бедром все в порядке. Все дело в велосипедных шортах (*улыбается*).

**— Можно ли сказать, что чем больше матчей уровня Большого шлема вы проводите, тем ближе становитесь к Федереру по уровню игры? Иначе говоря, становитесь ли вы для него более достойным соперником на Шлемах?**

— Да, безусловно. На сегодняшней встрече я оказался для него более крепким орешком, чем на Флашинг-Медоуз. У меня были реальные шансы в первом сете и в третьем. Только второй пошел не так, как бы мне хотелось. Я уверен, что мой игровой уровень на Шлемах растет. Результаты это покажут, надо только продолжать упорно тренироваться.

**— Все заметили вашу агрессивную игру против Надаля, да и против других соперников тоже. Как бы вы сравнили этот подход с тем, который использовали на матче с Федерером?**

— В этом смысле второй сет агрессивным не получился. Третий — намного лучше. Вообще, матч с Роджером оказался совсем другим. Рафа выполняет короткие удары, часто использует верхнее вращение мяча. А удары Федерера намного более плоские, зато мяч летит с большей скоростью. Отбить такой мяч техничным ударом сложно. На ответственных очках Фед собирает и выполняет превосходную первую подачу. Поддачи Рафы тоже отличные, но все же у тебя всегда есть шанс. Федерер таких шансов почти не дает. В общем, я доволен, что большую часть матча с Роджером я играл правильно. Не все время, но большую часть.

**— Вы научились справляться с грузом ожиданий со стороны любителей тенниса Великобритании?**

— Наоборот, от земляков мне приходит масса СМСок с пожеланиями удачи. А когда попадаешь на корт, то обо всем забываешь. Просто играешь. После матча мне, конечно, хотелось бы сказать всем, кто за меня болеет, что я выиграл ради них. Но не всегда ожидания оправдываются.

**— Как ваше выступление на Australian Open скажется на вашем психологическом настрое на всю остальную часть сезона?**

— Еще не знаю. Нужно немного отдохнуть, привести мысли в порядок, понять, что делать дальше, как расставить приоритеты. Прямо сейчас, через несколько минут после матча, я ничего определенного сказать не могу. Разве только, что я могу гордиться собой. Второй раз попасть в финал Большого шлема — это большое достижение.

**— И этот выход во второй финал развеж ваш аппетит? Хочется большего?**

— Да, очень хочется наконец-то выиграть Большой шлем. Мечтаю об этом лет с 16–17-ти, когда начал выступать на юниорских Шлемах. И я не просто мечтаю, а работаю на результат. Честно, очень упорно готовился. Пока что цель не достигнута, но я уверен, что в один прекрасный день это случится. И после двух поражений в финале радость будет особенно сильной.

**— Будь у вас возможность переиграть матч с Федерером, что бы вы сделали другому?**

— В первом сете при счете 2:2, когда у меня был брейк-пойнт, я бы пробил более мощный форхэнд. А в действительности я выполнил высокий закрученный форхэнд ему под удар слева, и он втянул меня в продолжительный розыгрыш.

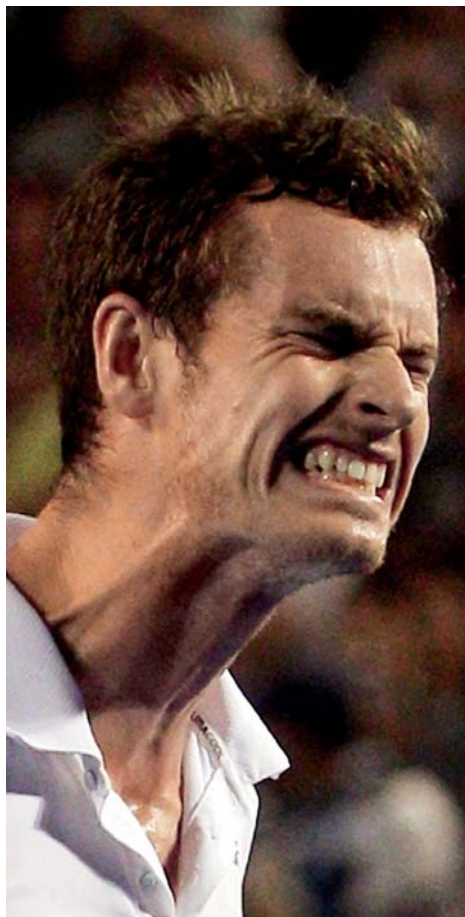
**— Что в вашей игре с Роджером вас разочаровало больше всего?**

— В первом сете я подавал не лучшим образом. Потом подача улучшилась. И я недоволен всем вторым сетом. Хотя в целом это был матч, отвечающий высоким стандартам.

**— На протяжении двух недель в Мельбурне вы демонстрировали, пожалуй, лучший**







**свой теннис за всю предыдущую карьеру. Не обидно ли после этого так и не завоевать титул?**

— Да, я разочарован, но крест на себе не ставлю. Я убедился в том, что стал играть лучше и стал ближе к своему первому Шлему. Впереди у меня долгая карьера, и еще будут шансы завоевать все нужные мне титулы. Не стоит сильно расстраиваться из-за поражения еще и потому, что в жизни есть много вещей важнее тенниса.

**— Вас не задело, что Роджер, когда с подиума шутил со зрителями, сказал вам: «Не переживай, однажды и ты выиграешь свой Большой шлем»?**

— Нет. У меня и без того было паршивое настроение, и этот укол я не почувствовал.

**— Агасси выиграл свой первый Шлем там, где никто не ожидал, — на траве. Может быть, вы удивите всех нас на грунте, который не является вашим предпочтительным покрытием?**

— Не знаю. В прошлом году я играл на грунте намного лучше. Но к Ролан Гарросу мне надо подготовиться особенно тщательно, только в таком случае у меня появится шанс. Не знаю, выкрою ли я достаточно недель для тренировок. Чтобы успешно играть на грунте, мне еще многому надо научиться. А в том, что неожиданные вещи случаются, вы правы. В прошлом году никто не ожидал выхода Содерлинга в финал. Все может быть.





**Живописное уютное место, лучшие теннисные корты, фитнес, волейбол, прекрасный ресторан, мини-отель, высококвалифицированный персонал, удобный паркинг. Все это «Кампа» — лучший центр отдыха под Киевом!**



Киевская обл., г.Буча, ул. Лесная, 1  
Тел.: +380 44 979 54 88, +380 44 979 54 89, +380 67 402 53 50  
<http://campa.com.ua>



# Путь наверх

**АЛЕКСАНДР ЗАЯКИН**

**С каждым турниром Марин Чилич прибавляет кругов, побед и, что важнее всего, качественного тенниса. На Открытом чемпионате Австралии парень дошел до полуфинала. В числе его жертв числились и Хуан-Мартин Дель Потро, остановивший Чилича в Америке, и Энди Роддик... Вот только Энди Маррей оказался на этот раз сильнее, хотя на том же Открытом чемпионате США был вынужден спасовать перед натиском Марина. Впрочем, в Мельбурне Чилич провел слишком много пятисетовых матчей...**

Нет смысла подробно расписывать подвиги молодого теннисиста. Лучше обо всем узнать из первых уст. Приглашаем вас в австралийское путешествие, гидом в котором выступает сам Марин.

— **Легких матчей не бывает, но все же особенно сложно вам оказалось пройти в четвертьфинал. Расскажите, какие чувства вы испытывали, когда все же обыграли Дель Потро?**

— Да, было сложно, но наградой в конце стала глубокая радость. Особенно больших трудов мне стоили первые два сета, когда Дель Потро демонстрировал блестящую игру. До конца второй партии он мне не дал ни одного шанса выиграть на его подаче. Мне пришлось быть очень сконцентрированным на игре, постоянно, ни на минуту не расслабляясь. Поверьте, это сложно. Я продержался первые две партии только благодаря своей подаче. Она у меня получалась по-настоящему хорошо, и это меня спасло в первой половине матча.

Во второй половине, скорее, в четвертом сете, у меня уже были шансы сделать брейк. Я заметил, что к тому времени соперник немного устал, а я продолжал играть сосредоточенно, выжидал, когда он ошибется.

— **То, что вы проиграли Дель Потро в четвертьфинале US Open 2009 года, как-то повлияло на вашу стратегию в нынешнем матче?**

— Какой-то опыт я приобрел и на том матче, и здесь, в Австралии, год назад. Но в этом сезоне все по-другому. С начала текущего года я играю хорошо. Я уже знал, чего ожидать от этого соперника. Мне было легче приспособиться к тем вещам, которые он делал в Нью-Йорке, потому что я уже испытал их на себе. По-моему, в этот раз я выбрал правильную манеру игры с Дель Потро.

— **Когда он так блестяще победил на US Open 2009 года, это стало для вас дополнительной мотивацией и еще одним стимулом поверить в себя, поскольку вы с ним очень близки по возрасту?**

— Не думаю. У каждого свои обстоятельства, каждый идет своим путем. Не стоит сравнивать меня с другими парнями, или

других парней со мной только потому, что мы приблизительно одного возраста. Но все же после того US Open я, действительно, стал играть намного лучше. Чаще побеждать ведущих игроков. Например, здесь, на Australian Open, в первых кругах мне пришлось попотеть, и я даже опасался, хватит ли мне физических сил на более поздних стадиях турнира. Оказалось, хватило, и даже более того: именно лучшее физическое состояние стало ключом к победе над Дель Потро.

— **Насколько изменилась ваша игра после того, как вы стали работать с Бобом Бреттом? Что нового он внес в ваш теннис?**

— Мы вместе уже лет семь. И все это время мы постоянно над чем-то работаем, что-то совершенствуем. Если говорить о прошедшем межсезонье, то я заметно улучшил свою физическую форму. Благодаря этому я теперь увереннее провожу длинные и напряженные матчи. А такими оказались первые же на нынешнем турнире.

— **Можете ли провести параллель между вашей победой над Марреем в Нью-Йорке и...**

— Это совершенно разные матчи. Очевидно, Маррей тогда был далеко не в лучшей своей форме. Себе в заслугу поставлю то, что я выбрал правильную тактику и использовал его тогдашние слабости. Здесь же, в Мельбурне, Дель Потро предполагал, каким сильным может быть его соперник — он это узнал на прошлогоднем US Open. Тогда он находился в отличной форме и играл очень хорошо, но не хватило физической выносливости. А все остальное, особенно техника, было в порядке.

« После того US Open я, действительно, стал играть намного лучше. Чаще побеждать ведущих игроков. »

— **Вы обыграли Дель Потро в пяти сетах, в более трудной борьбе, чем в Нью-Йорке. Это делает победу еще приятнее?**

— Для меня нет разницы — четыре сета или пять. Роли не играет.

— **Поговорим о первом в вашей карьере полуфинале Большого шлема. Расскажите о матче с Энди Роддиком.**

— Я начинал игру, чувствуя усталость после предыдущих выступлений. Первый сет потребовал от меня много энергии — не только физической, но и психической. Потом пошло легче, хотя в начале третьего сета Роддик неожиданно заиграл очень сильно, все время прессинговал. У меня начались проблемы с подачей, не все первые получались. Пришлось бороться за каждое очко. Энди в это время играл с задней линии, а я бегал по всему корту. Ситуация немного улучшилась, когда в первом гейме пятой партии я спас три брейкпойнта. Потом я решил не проявлять инициативу, а просто ждать ошибок соперника, и эта тактика сработала.

— **Энди Роддик сказал, что не ожидал такого самообладания, хладнокровия от 21-летнего теннисиста. Вы специально выработывали у себя это качество или оно присутствует у вас от природы?**

— Скорее, от природы. Я согласен, это одна из моих сильных сторон. Мне удается не думать о том, справлюсь ли я, смогу ли, хватит ли у меня сил. От этих переживаний один вред. Лучше не копать у себя в голове, а думать о каких-то технических моментах, о том, что нужно делать на корте.

— **И это хладнокровие помогает вам побеждать?**

— Да. Особенно оно помогло мне в матче с Энди Роддиком, когда я выпустил из рук двухсетовый перевес. В пятой партии пришлось все начинать с нуля. И, конечно, без хладнокровия я бы не выиграл чрезвычайно упорный матч с Томичем.

— **О чем вы подумали в том момент, когда Энди обратился за медицинской помощью?**

— Я связал это событие с тем, что во втором сете он вдруг начала играть немного хуже, чем в первом. Но чего ожидать дальше, я не





знал. И когда в третьей партии Энди вдруг поднял уровень игры, я удивился.

— **В первом гейме пятого сета вы показали фантастический теннис, невероятный. Как вам это удалось?**

— Я заставил себя вообще не думать о счете, а просто старался продемонстрировать все свои возможности. Выполнить первую подачу, правильно выбрать место для мяча, выбрать нужную комбинацию. Этот был короткий всплеск яркой игры, но он психологически взбудрил меня. Благодаря ему я стал лучше подавать.

— **Почему вы вообще так хорошо играете?**

— Потому что я хороший игрок *(улыбается)*.

— **А почему вы хороший игрок?**

— Я знаю, как надо учиться теннису. Что еще сказать?

— **В межсезонье у вас была усиленная программа подготовки?**

— Нет, ничего необычного. Стандартная программа. Но все равно было сложно, потому что перерыв между сезонами получился небольшим. У всех ребят, особенно у тех, кто играл Masters. Например, у меня на подготовку было только четыре недели. Это немного, ведь впереди целый сезон. Но, кажется, я провел это время с пользой. И мне помогло участие в Chennai Open. Там тоже жарко и такая же высокая влажность, как здесь, в Мельбурне. Это позволило мне быстрее адаптироваться к местным климатическим условиям.

— **Вы говорите, что знаете, как нужно учиться теннису. Наверное, Боб Бретт — хороший учитель?**

— Да, очень хороший. Мы с ним настолько давно, уже лет семь, что он обо мне знает все: как я дышу, как стою на корте, что он может мне дать, что посоветовать и в какой момент. Бретт — очень опытный наставник. Без него мне было бы гораздо труднее подняться до моего нынешнего уровня.

— **Ваш первый полуфинал Большого шлема закончился не так, как бы вам хотелось, но что вы скажете о вашей игре в целом?**

— Конечно, я надеялся на другой результат. Однако я доволен уже тем, как провел первый сет. Сыграл несколько превосходных очков, правильно выбирал позицию на корте. Потом Энди перехватил инициативу, и вернуть ее я уже не смог. Не сумел поднять процент первых подач, позволил сопернику втянуть меня в длинные розыгрыши. Такого тенниса, как в первой партии, я больше не показывал, потому что сказались усталость. Видимо, три пятисетовых матча не остались без последствий. Но это не умаляет заслуги Энди. Он отлично играл, и победил заслуженно.



— **Чем Энди Маррей особенно неудобен как соперник?**

— Он очень хорошо адаптируется к любой предложенной схеме игры. Отлично подает, и вообще универсальный теннисист. Особенно сложно с ним играть на хард-кортах. Некоторые его удары были просто великолепны, особенно когда он во втором сете брейком сделал счет 3:2. На мою свечу ответил обводным ударом. Для этого нужна отличная физическая подготовка.

— **Вас самого не удивило, что вы попали в последнюю четвертку Большого шлема? Вы считали себя достойным оказаться там?**

— Да, я не ожидал подняться до предпоследнего круга. Но я знал, что начал год в

хорошей форме. Мне мое нынешнее достижение далось нелегко. Все соперники оказались сложными, и уже во втором круге пришлось играть пятисетовый матч. Думаю, этот турнир обогатил меня опытом. Я сделал большой шаг вперед в моей карьере.

— **Выход в полуфинал обеспечил вам место в первой десятке рейтинга ATP. Какое это имеет значение для вас в оставшейся части сезона?**

— В прошлом году я все время находился на 14–15-м месте. Быть в топ-10 — это хороший плацдарм для следующих Шлемов сезона.

— **Во вторую неделю турнира на всех произвело впечатление, как вы играете важные очки. Со стороны кажется, будто волнение вам незнакомо. Расскажите,**



**как в столь молодом возрасте иметь такое самообладание?**

— Я от природы спокойный человек. А на корте волноваться, или сердиться на самого себя, к тому же невыгодно. Это дает преимущество моему сопернику. Именно благодаря хладнокровию и спокойствию я выиграл несколько важных очков.

— **Ваша более агрессивная игра на Australian Open в некоторых случаях дала отличные результаты. Собираетесь ли вы применять эту тактику — больше напора,**

**более мощные удары уже в начале розыгрыша — и на других Шлемах сезона?**

— Действительно, более жесткая игра, когда розыгрыши сокращаются, помогала мне в пятисетовых матчах. Если подолгу обмениваться ударами, то на такие длинные поединки никаких сил не хватит. Но можно ли радикально менять свой стиль игры? Здесь нужно найти правильный баланс. У каждого есть свой стиль, и существенно менять его, особенно на важнейших турнирах, таких как Большие шлемы, опасно. Ты должен при-

держиваться того стиля, в котором играешь лучше всего, но в некоторые моменты можно переключаться на другой стиль. Например, я понял, что с соперниками, которые ниже меня по рейтингу, можно идти на оправданный риск и играть агрессивнее, чем я привык.

— **После матча к вам с трибун спустился какой-то фан в джемпере с хорватской символикой. О чем вы с ним говорили?**

— Он просто хотел пожать мне руку. И мы обменялись рукопожатием.





В последнюю неделю января Сергей Бубка участвовал в турнире с призовым фондом \$ 15000, проходившем в немецком городе Карст. Организаторы присвоили украинскому теннисисту второй сеяный номер. Уже в первом круге расстался с кортом первый сеяный бельгиец Нильс Дезейн. И Бубке пришлось нести тяжесть лидерства. Он справился на отлично, хотя преодоление каждой новой ступеньки проходило отнюдь не просто. В стартовом матче в первой же партии против поляка Гжегожа Панфила довелось играть тай-брейк — 7:6 (7:4). Вторая закончилась быстрее, но тоже в достаточно напряженном противостоянии — 6:3. Дальше был голландец Томас Шоорел и три сета — 4:6; 6:1; 6:4. В четвертьфинале Сергея поджидал румын Флорин Мерге, но и он не сумел добиться успеха — 4:6; 4:6. Чех Ладислав Храмошта в полуфинале в каждом из двух проведенных партий смог отобрать у Бубки по три гейма. И наконец заключительный поединок против голландца Джеса Галунга, имевшего третий номер посева. Набравший разгон Сергей не затормозил и здесь — 6:1; 6:3. Победа. И пока что лучший результат в нынешнем сезоне.

## ДЕБЮТ ОКСАНЫ КОШМАН

Воспитанница донецкого клуба «ВикКорт» Оксана Кошман за месяц до своего 15-летия дебютировала в юниорской серии ITF. Произошло это 15–22 января в турнире пятой категории в Абу-Даби. Ученица Ореста Терещука впервые в своей карьере соревновалась среди игроков до 18 лет. И не растерялась. Сначала пришлось преодолеть квалификационный раунд, а затем, уже в основной сетке, в одиночном и парном разрядах Оксана стала финалисткой. Завоевать титул ей помешала Барбара Хаас (8) из Австрии — 7:5; 6:1. Эта же Хаас в полуфинале победила Владиславу Заносиенко — 2:6; 6:1; 6:4. В парном разряде Оксана играла вместе с Владиславой. В финале девушки встретились с теннисистками из Индии. Пармандер Каур и Каника Вайджа имели третий сеяный номер и обыграли украинку в двух партиях — 6:4; 6:2.

На следующей неделе наши соотечественницы участвовали еще в одном турнире той же пятой категории в Фуджейре. Владислава Заносиенко проиграла во втором круге россиянке Варваре Флинк — 2:6; 6:2; 3:6. Оксана Кошман вышла в четвертьфинал и провела на этой стадии упорный поединок со второй сеяной, россиянкой Ксенией Хацей. Все три партии оканчивались с одинаковым счетом — 7:5. Но только одна — вторая — была в пользу Оксаны. И тем не менее, дебют девушки можно считать удавшимся. В парном разряде на этот раз Кошман объединилась с Беатрис-Валенте Кастро-Коэлье из Португалии. Познакомились они еще в Абу-Даби. Там в четвертьфинале Кошман победила Беатрис-Валенте. И вот в Фуджейре они решили играть вместе. Дуэт оказался успешным. В заключительном финальном матче девушки вырвали победу у россиянок Варвары Флинк/Марии Лиманской — 6:2; 4:6; 10:7.



## ДВА ФИНАЛА СТАХОВСКОГО



В двух финалах сыграл Леонард Стаховский в турнире четвертой категории Wilson Cup, который прошел в последнюю неделю января в Чехии. 16-летний украинец был посеян под третьим номером. В первых двух поединках против чехов Патрика Хомола и Марека Еловецы Леонард отдавал в каждом сете по два гейма — 6:2; 6:2. И лишь в четвертьфинале встретил острое соперничество со стороны венгра (7) Левенте Годри. Впрочем, таким оно было лишь в первых двух сетах — 6:3; 3:6, третий Стаховский взял под ноль — 6:0. Полуфинальный поединок длился две партии, но каждая из них потребовала полной концентрации. В первой Леонард вырвал преимущество на тай-брейке — 7:6 (7:3), во второй поставил победную точку при счете — 6:3. Завоевать титул украинцу помешал сеяный пятым Мадс Энгстед, из Дании — 6:4; 6:1. Кстати, еще в полуфинале Мадс сделал серьезную заявку на общий успех, выбив из турнира лидера посева итальянца Марко Чеккинато — 6:7 (4:7); 6:1; 6:2. Именно с Марко Стаховский составили пару, дошедшую до финала. И снова титул ускользнул. Его завоевали поляки Патрик Яник/Марсел Стах — 1:6; 6:4; 11:9.

## ЯНВАРЬ 14-ЛЕТНИХ

В январе самыми крупными европейскими соревнованиями для игроков до 14 лет были традиционно проходящие во французском Тарбе с высокой категорией 1+Н. Проигравшим на старте предоставляется возможность помериться силами еще и в утешительном раунде. Такая судьба постигла Валерию Бояновскую и Викторину Лушкову. Обе они в основной сетке проиграли в первом круге и как бы заново начали турнир среди неудачниц. Правда, слово «неудачницы» имеет здесь относительный смысл. В эту категорию попали отнюдь не слабые спортсменки. Например, Лушкова имела в основе сеяный номер. В группе утешающихся обе наши девушки дошли до полуфинала. Лушкова уступила Александре Статлер — 2:4; 3:5, а Бояновская — Алис Кедди — 1:4; 1:4. Также в полуфинале, но основной сетки закончили борьбу Марианна Закарлюк и Александра Корашвили (4). Марианну обыграла японка Канами Фуджи (8) — 6:3; 6:2. У Александры Корашвили выдался напряженный поединок с Инди де Врооме из Нидерландов. В первой партии дошло до тай-брейка, закончившегося в пользу голландки — 7:6(8:6). И во второй исход встречи решил один удачный гейм соперницы Александры — 6:4. В парном разряде Виктория Лушкова с россиянкой Ульяной Азатулиной дошли до финала, где им противостоял первый сеяный дуэт — американки Габриэла Фат-Андрес/Брук Остин. Проиграв первый сет — 3:6, Виктория с Ульяной восстановили равновесие во втором — 6:4, но дальше лидерство снова захватили американки — 10:5. Участвовал в турнире и Александр Лебедин. И в одиночном, и в парном разрядах он остановился во втором круге.

В эти же дни, 25–30 января, турнир второй категории для 14-летних Cosmos Court Cup проходил в Могилеве (Беларусь). На нем можно было увидеть практически всех наших сильнейших игроков этой возрастной категории. Антон Хижкин получил первый сеяный номер, однако пройти дальше четвертьфинала ему не удалось. Остановил его россиянин Сергей Гореликов (8) — 3:6; 7:6(7:5); 6:1. Вадим Урсу проиграл на старте турнира. До второго круга дошли Алексей Колесник, Виталий Щерба и Владислав Ладыгин.

У девушек лучшим результатом также оказалась четвертьфинальная стадия, на которой Анна Свирипа (8) уступила хозяйке кортов Елене Головневой — 4:6; 7:5; 2:6. В парном разряде девушки объединились и дошли до полуфинала. Второй сеяный номер имела Елена Плоскина, но это не спасло ее от проигрыша в первом же круге. Через квалификацию пробивались в основу Анна Микитась и Катерина Слюсар. Одержав по одной победе, они не смогли преодолеть барьер второго круга.



## ПЕРВЫЕ ПОБЕДЫ ГОДА



Денис Милокостов

Первую победу едва начавшегося сезона отпраздновала Анна Шкудун, игравшая в польском Щецине в турнире четвертой категории (12–17 января) Magnolia Cup. Таким образом девочка преподнесла сама себе подарок к 15-летию, которое она отмечала через 10 дней после окончания турнира. Стартовавшие вместе с ней Марта Гнатышин и София Чекунова остановились во втором круге. Анна же дошла до финала и заставила капитулировать 17-летнюю Катаржину Калету из Польши — 6:1; 7:5. На следующей неделе в Гамбурге Анна победила в парном разряде в соавторстве с россиячкой Майей Кацитадзе.

Братислава 10–17 января принимала юниорский турнир ITF второй категории. Фактически это был старт в сезон для ведущих украинских игроков. По-разному провели они его. Максим Малышев остановился в первом круге, Денис Милокостов — во втором. До третьего дошли Леонард Стаховский и Владислав Манафов. В парном разряде Стаховский с поляком Войцехом Лутковски были четвертьфиналистами.

На следующей неделе в чешском Прерове состоялся юниорский турнир ITF первой категории. В нем участвовал большой отряд украинских игроков. И юноши, и девушки достойно сражались на чешских кортах. Правда, удача сопутствовала не всем. Успешно пройдя квалификацию и первый круг, зачехлил ракетку во втором раунде Владислав Манафов, уступивший третьему сеянному, англичанину Георгу Моргану, — 2:6; 4:6. До четвертьфинала не знал поражений Леонард Стаховский, одного за другим обыгрывая сеяных участников. И лишь в поединке за выход в полуфинал не справился с россиянином Евгением Карловским — 3:6; 5:7. Зато Денис Милокостов блестяще преодолел всю дистанцию. Вот как складывались его поединки на пути к победе. Первой жертвой стал поляк Войцех Лутковски — 6:3; 5:7; 6:3, дальше не завершил встречу англичанин Том Фаркарзон (11), в третьем круге был повержен россиянин Михаил Вакс — 7:5; 6:1, в четвертьфинале — первый сеяный, немец Петер Хеллер, — 6:4; 7:6(7:4). В

полуфинале в трех партиях Денис обыграл англичанина Эшли Хьюита — 3:6; 7:5; 6:3. Ну а в финале Милокостов отомстил обидчику Стаховского Евгению Карловскому — 7:6(7:5); 4:6; 6:3. Так успешно начал сезон наш земляк, которому в апреле исполнится 17 лет.

Сражались в Прерове и девушки. В первом же круге не справилась с соперницей Диана Боголий. Во втором прекратили борьбу сеяная третьей София Ковалец и Анна Познихиренко, сыгравшие трудные трехсетовые матчи. И лишь Юлия Лысая шла дальше. До полуфинала девушка не отдала соперницам ни одной партии. Но путь в финал ей преградила лидер посева россиянка Ирина Хромачева — 6:2; 6:2. Обеим финалисткам в мае, с разницей в два дня, исполнится по 15 лет. Так что результат в турнире столь высокой категории для тех, кому 18, заслуживает уважения.

В те же дни на другом континенте, в Австралии, город Таралгон принимал юниоров тоже в соревнованиях первой категории. Силами мерились игроки, которые готовились выступить в Мельбурне в юниорском турнире Большого шлема. Ольга Янчук в первом круге проиграла австралийке Жени Тий-Ле — 6:3; 4:6; 6:7(3:7). Неожиданным стало поражение Марины Заневской на той же стадии от спортсменки из Индии Исидоры Граце-Сари — 5:7; 1:6. Элина Свитолина переиграла японку Мию Като — 6:2; 6:3. Во втором круге харьковчанка провела очень трудную встречу с пятой сеяной, чешкой Каролиной Плишковой, — 6:7(3:7); 7:5; 7:6(7:4), так что на матч с россиячкой Юлией Путинцевой (10) у нее просто не осталось сил — 4:6; 3:6. Несколько опережая события, отметим, что Каролина Плишкова стала победительницей турнира Большого шлема в Австралии.

В парном разряде Марина Заневская со своей однофамилицей из Польши Сандрой Заневски (5) в четвертьфинале заставили капитулировать лидеров посева венгерку Тимею Бабос и чилийку Силву Камилу — 3:6; 6:2; 10:7. Но в полуфинале Заневских победили Бухард/Кумкум — 6:1; 7:6(7:5).



Анна Шкудун

## ЛИДЕРСКИЕ АМБИЦИИ

5-7 февраля прошли предварительные соревнования Зимнего Кубка Европы для игроков до 14-ти и до 16-ти лет. С лидерскими амбициями отправились на соревнования наши девушки. Ведь успешно выступать в европейских кубках для украинок стало доброй традицией. Не нарушили они ее и на этот раз. В возрасте до 14 лет в турецкий Измир отправились Виктория Лушкова, Александра Корашвили, Валерия Бояновская, Ангелина Калинина (запасная) с капитаном Сергеем Тарнавским. Сеяная первой, наша команда начала сражение с полуфинала, в котором всухую разгромила румынок. Лушкова отдала Теодоре Ротару только один гейм. Дольше длилась встреча Корашвили с Андреа Нору-Фометеску — 6:4; 6:2. Парный поединок закончился в пользу Лушковой/Бояновской — 6:2; 6:2. В финале и Лушкова, и Корашвили уступили соперницам из Англии лишь по три гейма и заработали два необходимых для общей победы очка. Итак, в финальную стадию девушки вышли с отличным балансом. Юноши этого возраста — Александр Лебедин, Антон Хижкин, Даниил Заричанский, Владислав Ладыгин (запасной) с капитаном Игорем Бобковым должны были выступить в борьбу через неделю. А в те же дни, что и наши победительницы, успешно сыграли среди 16-летних Юлия Лысая, Диана Боголий, Таисия Закарлюк, Владислава Заносиенко (запасная) под руководством Дмитрием Гуричева. В чешском городе Вендрин наши землячки со счетом 2:1 обыграли команды Австрии, Сербии, но в финале уступили чешкам — 1:2. Успешнее всех боролась Юлия Лысая, победившая во всех трех поединках. Дважды при счете 1:1 украинок выручала пара. Но вот с чешками не получилось. Однако и вторая позиция нашей команды обеспечило ей место в финале. 16-летние теннисисты Украины удачно стартовали. Юрий Кривой и Филипп Кекерчени всухую — 3:0 обыграли венгров. Но румыны оказались сильнее. Кривой — Флорин Бобос — 3:6; 5:7, Кекерчени — Стефан Винчи — 6:7 (4:7); 3:6. Уступили и пару в трех партиях — 6:3; 3:6; 4:6. И в заключительном сражении за третье место с турками только Юрию Кривому удалось завоевать победное очко. 6:2; 6:1 — его счет в матче против Фатиха Еруна. Кекерчени сначала повел во встрече с Дуруканом Дурмусом — 6:4, но затем турок оказался сильнее — 6:4; 0:6; 4:6. Ребята приложили максимум усилий, чтобы после ничейного счета добыть еще одну победу в паре. Увы, не получилось — 6:7 (3:7); 7:6 (7:4); 3:6. В итоге четвертое место и — прощай надежды на финал.

# Шоколадная ракетка

АННА СОСНОВСКАЯ



В январе в Мариуполе прошел популярный турнир юных теннисистов «Шоколадная ракетка». В первую неделю на корты вышли спортсмены до 12 лет. Наигрались вволю, ведь прежде чем попасть в основную сетку, им пришлось соревноваться в предварительных подгруппах. Каждый провел на этой начальной стадии по три поединка. И лишь двое лучших получали право продолжить борьбу за награды. Вот так и сошлись на турнирных тропинках теннисисты, которые хорошо знают друг друга. У мальчиков Владислав Лобак и Денис Клок, как повелось в прошлых соревнованиях, встретившись в полуфинале, провели упорный трехсетовый матч, закончившийся победой Дениса — 1:4; 4:1; 4:2. Финал оказался для евпаторийца более легким. Он не отдал киевлянину Игорю Карповцу ни одного гейма — 4:0; 4:0.

В соревнованиях девочек тоже сенсаций не случилось. Встречались хорошо знающие друг друга теннисистки. В полуфиналах Гюльнара Назарова обыграла Наташу Маленко — 5:4(7:3). Наташа Власова оказалась сильнее Стефани Де — 4:0; 5:3. Финальную пару составили Назарова и Власова. Первый сет Назарова взяла легко — 4:0. А вот во втором Власова устроила ей такой бой, что Гюльнара еле справилась — 5:4(11:9).

В парных разрядах победителями стали Настя Боцанюк/Гюльнара Назарова и Денис Клок/Семен Ястремский.

На следующей неделе начался турнир среди 14-летних. В полуфинале симферопольцу Александру Подгурскому шанс пройти дальше преподнес самый юный участник этой стадии соревнований Даниил Заричанский из Николаева, снявшийся по медицинским показаниям. Его земляку Максиму Ратнюку

пришлось провести полноценную встречу с Федором Модниковым из Донецка — 6:3; 6:3. И в матче за общую победу Ратнюк оказался сильнее, обыграв Подгурского со счетом 6:3; 6:0. В паре лучшими стали Модников и Подгурский.

У девушек поединки были более принципиальными. Хотя киевлянка Евгения Мирошниченко завоевала путевку в финал в двух партиях, легкой эту победу нельзя назвать. Катя Лымарь из Херсона боролась за каждый мяч. Но на этот раз Женя взяла верх — 6:4; 6:3. Второй полуфинал был трехсетовым. Вероника Мирошниченко взяла первую партию у Елены Глишич из Северодонецка — 6:3, а

затем уступила во второй — 2:6. И тем не менее, не утратила инициативу — 6:2 — и она в финале. И в заключительном матче против Иваниченко Вероника повела — 6:4, а затем уступила — 6:2. А вот третий сет кардинально отличался от проведенного в полуфинале. Лишь на тай-брейке победу вырвала Мирошниченко — 7:6(7:4). Еще одно чемпионское звание Вероника завоевала в паре с Катей Лымарь, хотя и оно далось в упорной борьбе с Настей Боцанюк из Белгорода-Днестровского и Леной Глишич — 6:3; 4:6; 10:7. Нельзя не отметить того, что Настя Боцанюк, победившая в дуэте 12-летних, не потерялась и среди старших по возрасту.





## ЛЮБИМЕЦ НАРОДА



Французам нравятся талантливые, харизматические личности, и как раз таким является поп-певец и бывший теннисный чемпион Янник Ноа. Поэтому именно он, согласно последнему опросу во Франции, опять и уже в пятый раз подряд стал любимой у народа знаменитостью. При этом обошел серьезных конкурентов из мира кино и политики. Чемпион Ролан Гарросса оставил на третьем месте самого Зинедина Зидана и на втором — комедийного актера/кинорежиссера Денни Буна. Президентам же Франции о народной славе Янника Ноа можно только помечтать: бывший, Жак Ширак, занял 34-ю ступень, а действующий, Никола Саркози, вообще оказался на 49-м месте.

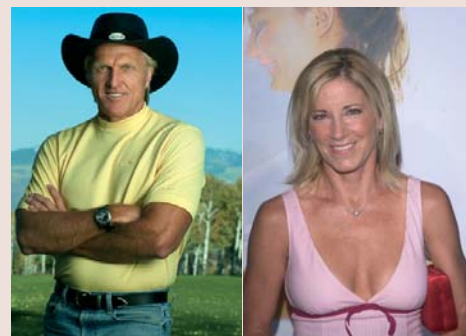
## РАЗВОД БЕЗ РАЗДЕЛА ИМУЩЕСТВА

Всего полтора года продержалась на волнах быта семейная лодка теннисистки Крис Эверт и гольфиста Грега Нормана. И если свадьбу на Багамах устраивали шумную и громкую, то развестись решили тайно, потому что стыдно людям в глаза смотреть.

Воспользовавшись тем, что внимание общественности было направлено на личные проблемы другого гольфиста, Тайгера Вудса (который по настоянию жены Элин проходит лечение от «сексуальной зависимости»), пара еще в декабре проделала необходимую бумажную работу в небольшом местном суде.

Для Крис Эверт это был четвертый брак (предыдущий супруг — олимпийский лыжник Энди Милл), а для Грега Нормана — второй. Люди, близкие к теперь уже экс-супругам, говорят, что, судя по всему, никакая разлучница (или разлучник) здесь ни при чем, а разошлись Крис и Грег из-за частых столкновений двух эго, хотя до женитьбы знали друг друга лет тридцать.

— В этом браке оба искали спасения от депрессии, вызванной предыдущими се-



мейными неудачами, — добавил анонимный источник. — Встретились два одиночества, а не два любящих сердца. Такой подход никогда не работает.

Единственная светлая сторона в этом разводе в том, что паре не пришлось делить имущество и деньги. Согласно предусмотрительно подписанному брачному контракту, каждый из супругов остался с тем же, с чем полтора года назад вошел в новую семью. Особенно довольным должен быть Грег Норман, ведь его предыдущий скандальный развод с бывшей стюардессой Лорой Андрази тянулся в судах полтора года и завершился для гольфиста выплатой экс-супруге \$103 млн отступных.

## ГОРЯЧИЕ КИСКИ



В неловком положении оказались Энди Роддик и его жена Бруклин Деккер, когда теннисист давал интервью в зоопарке австралий-

ского Брисбена. Видимо, Роддик говорил в микрофон настолько серьезные вещи, что два медведя-коалы, находившиеся за его спиной, заскучили и решили поразвлечься. Нимало не смущаясь камерой, направленной на звездных супругов и на них, коалы с завидной прытью начали делать... ну, это самое. Оператор поступил так, как на его месте поступил бы каждый: сразу же забыл о Роддике и взял коал крупным планом (и потом выложил весь эпизод на YouTube).

Вскоре выяснилась еще более интригующая деталь: обе коалы, Спрайт и Саффрон, самки.

Все присутствующие при откровенной лесбийской сценке находились в шоке, пока происшествие не объяснил местный смотри-

тель сумчатых. Оказывается, обычно коалы-самки живут отдельно от самцов. Когда же у коал наступает период размножения, самки, чтобы продемонстрировать кавалерам свою готовность к спариванию, начинают вместе с подружками имитировать совокупление. Одна изображает самца, другая — самку, потом участницы меняются ролями.

Как сказал зритель, Энди Роддике повезло, что в этот раз коалы занимались своим приятным делом молча, хотя обычно сопровождают непристойные телодвижения громкими сладострастными воплями. Но на самом деле крупно повезло жене теннисиста — к ее счастью, коала не начала свою имитацию в тот самый момент, когда оказалась на руках Бруклин.

## ЗАМУЖЕСТВО — КОНЕЦ КАРЬЕРЫ



Лучший момент заговорить о завершении карьеры — после особенно неудачного выступления на турнире. На последнем Australian Open Саня Мирза провалила одиночное выступление в первом же круге (проигрыш 27-му номеру посева француженке Араван Резаи со счетом 4:6; 2:6), а в женском парном разряде не прошла дальше третьего. Тем не менее, на пресс-конференции сохраняла самообладание:

— Это было плохое выступление, но неплохая поездка. Дело в том, что Австралия — одна из моих любимых стран, а Мельбурн — один из любимых городов. Я рада, что опять побывала здесь, пусть даже и недолго.

А еще индийская теннисистка рассказала, что завершит спортивную карьеру после замужества:

— Таков мой личный выбор. После замужества все жизненные приоритеты сильно меняются. Зачем создавать семью, если я продолжу играть и отсутствовать дома по 35 недель в году? Мне захочется жить с мужем, я так думаю.

Сейчас Саня официально помолвлена с другом детства и однофамильцем Сохрабом Мирзой.



# Светский теннис

ЕВГЕНИЙ ЗУКИН

**В конце прошлого года в Киеве состоялось уникальное в своем роде теннисное шоу. Наверное, впервые в истории Украины произошел симбиоз, результатом которого стало незабываемое теннисно-светское мероприятие. Такого количества действующих звезд мирового тенниса Украина еще не видела. Каролин Возняки, Виктория Азаренка, Томми Робредо, Давид Феррер по окончании напряженного сезона вместо заслуженного отдыха приехали продемонстрировать свое мастерство в киевском фитнес-центре «Гран-При». Компанию действующим спортсменам составили герои 90-х: Евгений Кафельников, Андрей Медведев и Анна Курникова.**



Событие вызвало невероятный интерес у средств массовой информации. Давно не приходилось видеть на теннисной пресс-конференции около полусотни журналистов, представляющих ведущие издания и телеканалы не только Украины, но и России. Обидно было другое. Уровень теннисных познаний украинских журналистов в основном сводился к вопросам о личной жизни и предпочтениях в одежде Анны Курниковой, а не спортивным аспектам. А ведь Возняки и Азаренка приехали в Киев почти сразу после окончания итогового Мастерса в Дохе, где в личной встрече выясняли, кому же суждено попасть в «четверку» сильнейших. В Катаре сильнее в трех сетах оказалась Возняки, в Киеве Азаренка взяла своеобразный реванш, одолев соперницу в матче из одного сета со счетом 7:5. Девушки показали очень неплохую игру, несмотря на отсутствие мотивации. Вторыми на корт вышли смешанные пары. Одну из них составили Виктория Азаренка и

Томми Робредо, другую — Анна Курникова и Давид Феррер. Во время матча стало понятно, что Курникова готова на порядок хуже коллег. Это понятно, учитывая, сколько времени она уже не участвовала в серьезных соревнованиях. Пришедшие специально «на Курникову» были откровенно разочарованы. И действительно, Анна была не похожа сама на себя, выглядела очень уставшей и сильно похудевшей. Стоит принять во внимание тот факт, что Курникова прилетела в Киев из Афганистана, где помогала поддерживать боевой дух американских солдат. Российский журналист на пресс-конференции спросил Анну, готова ли она съездить в районы, где боевое дежурство несут российские войска. Курникова отшутилась, что ее туда не приглашали.

Робредо и Феррер были абсолютно расслаблены и просто получали удовольствие от всего происходящего. Выполнив свой номер, они, озаряя окружающих лучезарными улыбками, переместились на трибуну.

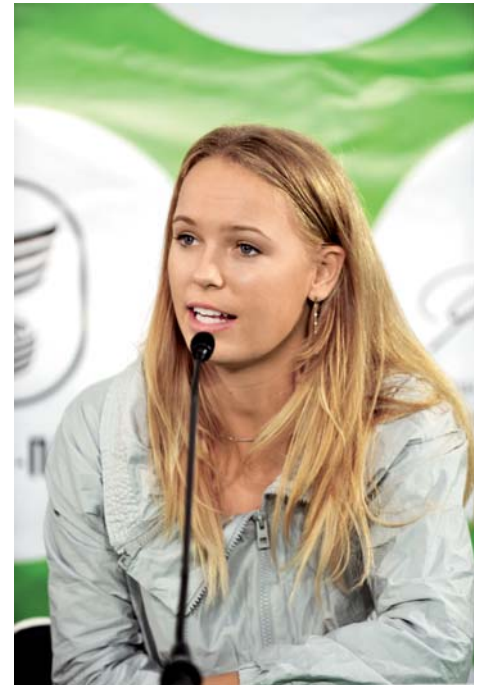
Проградали те, кто по завершении микста решил переместиться в кафе обмениваться впечатлениями. После непродолжительного перерыва и молниеносной разминки начали свой матч Андрей Медведев и Евгений Кафельников. Россиянин уже несколько раз выступал в ветеранском туре АТР. Андрей

Медведев решил не отставать от давнего друга-соперника и заявил о своем желании попробовать себя в таких турнирах уже в текущем году. Сколько раз эти соперники встречались между собой, не сосчитает, пожалуй, никто. Только в АТР-туре они сыграли 11 раз. Кстати, Медведев имеет в своем активе на одну победу больше. По словам самого Андрея, их теннисное соперничество длится с восьмилетнего возраста. Игра доказала, что оба игрока находятся в неплохой форме. По крайней мере со спортивной точки зрения их игра качественно отличалась от двух предыдущих. Вспомнились коронные удары, манера вести себя на корте, особое отношение к Игре. Андрей был мощнее, собраннее, увереннее и заслуженно победил — 6:3. Пожелаем ему скорейшего возвращения в тур, теперь уже ветеранский.

Завершилось мероприятие в ресторане «Будда-Бар». Там состоялся аукцион, лотами в котором были часовые тренировки со знаменитыми игроками. Собранные деньги были направлены в помощь детям с онкологическими заболеваниями. Все происходившее в «Гран-При» и «Будда-Баре» состоялось благодаря Александру Онищенко и его благотворительному фонду «Родина». Поблагодарим его за увлекательнейшее теннисное шоу и будем с нетерпением ждать новых проектов.









## ДИТЯ ЛЮБВИ

Пять лет назад Марат Сафин был главным героем теннисных заголовков — как достоверных, о его и доныне памятной и триумфальной борьбе за титул Australian Open, так и основанных на слухах о рождении у спортсмена «дителя любви», как тактично назвали внебрачного ребенка журналисты. Несмотря на все старания ищек из желтой прессы, тогда узнать подробнее о личной жизни нового чемпиона не удалось. И только теперь стало известно, что у Сафина действительно есть пятилетняя дочь, Ева, и что обладатель двух титулов Большого шлема признает свое отцовство. Даже «самому сексуальному мужчине в России» (еще один, неофициальный, титул Марата) не по силам противиться родителю инстинкту.



## ВСТРЕЧА КОРОЛЕЙ



Во время своего кратковременного визита в Новую Зеландию и Австралию наследник британского престола, принц Уильям все же нашел несколько часов, чтобы заглянуть на Australian Open. Будущего короля Англии привлек матч правящего короля тенниса Роджера Федерера. Швейцарец корону не опозорил и легко расправился во втором круге с Виктором Ханеску. Принца Уильяма уже не в первый раз видели на теннисном матче. Еще в 1991 году он появился на домашнем Шлеме, Уимблдоне, но к игрокам особого интереса не проявлял, предпочитая

держаться поближе к своей маме, принцессе Диане. Теперь же королевский отпрыск не упустил случая поближе познакомиться с ведущими теннисистами мира. После матча принц Уильям поболтал и сфотографировался с победителем, а также с Сереной Уильямс и ее мамой Орасен.

В этом году пути тенниса и королевской семьи пересеклись еще до австралийского Шлема. Девушка принца, Кэйт Миддлтон, подала в суд на одного фотографа, который без разрешения заснял теннисную игру будущей принцессы во время каникул в родительском доме в Корнуолле. Для бедняги это стало вторым ударом. Первый он испытал, когда попытался продать снимки таблоидам и к своему разочарованию узнал, что для этих изданий несанкционированные снимки не только членов королевской семьи, но и любых других людей, хоть как-то к ней причастных, являются строгим табу. В свое время таблоиды были сурово наказаны за такие вольности и ныне предпочитают не рисковать. А незадачливый начинающий папарацци, не успевший научиться на чужих ошибках, теперь набирает собственные шишки.

## ЗЛОСТНАЯ НЕПЛАТЕЛЬЩИЦА

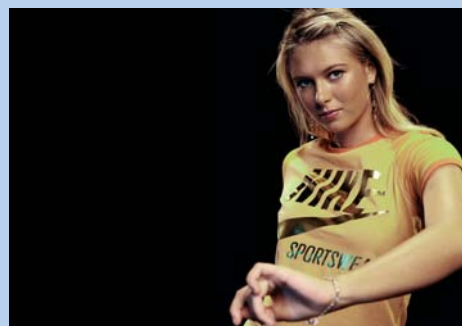


Пока Аранча Санчес-Викарио не заплатит около 3,5 млн евро, спать спокойно бывшей первой теннисистке мира не удастся. Именно столько налогов задолжала она родному испанскому государству за 1989–1993 годы, судя по расче-

там национального налогового ведомства. Все это время обладательница четырех одиночных Больших шлемов (трех французских, одного американского) водила мытарей за нос, обещая им, будто вот-вот получит гражданство Андорры и поэтому платить налоги в Испании ей уже не надо.

Не прошло и десяти лет, как налоговики догадались, что Санчес-Викарио не только не эмигрировала, но даже и не собиралась этого делать. В 2003 году против нее возбудили судебный иск, решение по которому неплательщица обжаловала. Но теперь первой в истории испанке, завоевавшей титул US Open (1994 год), от уплаты налогов не отвертеться, поскольку постановление о взыскании задолженности вынес Верховный суд Испании.

## ДИЗАЙНЕРСКИЕ ПЕРСПЕКТИВЫ ШАРАПОВОЙ



До завершения теннисной карьеры Марии Шараповой еще далеко, но россиянка уже сейчас подумывает над тем, чем бы ей заняться на спортивной пенсии. Планы Маши, о которых она рассказала после показательного матча «Конкурс красоты» с аргентинкой Гизелой Дулко, вполне ожидаемы: — Мне нравится создавать одежду, потому что в дизайне можно проявить все свои творческие способности. Мир тенниса открыл передо мною много дверей, я уже многое попробовала, и поняла, что мне по душе дизайнерское искусство. Когда уйду из профессионального тенниса, хочу серьезно заняться этим делом.

Параллельно с теннисом Маша изучает мир моды в роли известной модницы, модели-любительницы и начинающего модельера. Хотя ее физические данные — высокая и худая — это как раз то, что нужно на подиуме, быть профессиональной моделью не собирается. Впрочем, ей и без того хватает и модельной, и уже дизайнерской работы. Несмотря на то, что из-за серьезной травмы плеча в 2008-м Шарапова в последние полтора года теннисными достижениями не блещет, компания Nike за несколько дней до начала Australian Open 2010 года продлила свой спонсорский контракт с Шараповой еще на восемь лет. (Напомним, что сотрудничество Nike и Маши началось, когда ей было всего 11 лет.) За это время всемирно известный бренд не только выплатит своей протеже \$70 млн, но также будет отчислять процент с продаж моделей, разработанных самой Шараповой. Лучшей оплачиваемой стажировки для начинающего кутюрье и не придумаешь!





## КУКЛА НА КАПОТЕ



У профессиональных теннисистов порой только в короткие каникулы между двумя сезонами появляется время разобраться с накопившимися и давно просроченными делами. Для Станислава Вавринки таким делом оказалась женитьба. Больше тянуть было нельзя, ведь его невеста, диктор швейцарского телевидения Ильхам Виллод, должна родить уже в феврале 2010 года. Поэтому в декабре третьим после Роджера Федерера и Энди Роддика топ-игроком АТР, связавшим себя узами брака в 2009-м, стал Станислав Вавринка. Свадебная церемония в лозаннском «Палас-отеле» была очень приватной, на ней присутствовало всего 20 гостей, но новоиспеченная миссис Вавринка пообещала пышное венчание в церкви, «когда наш первый ребенок сможет поднести нам кольца».

Кто следующим расстанется с радостями холостяцкой жизни? Вероятнее всего, Ро-

бин Содерлинг. Он помолвлен с Дженни Мостром, роскошной шведской брюнеткой. К теннису она отношения не имеет, но во время учебы в университете играла в гольф. Также можно надеяться, что после трех лет ухаживаний за Николь Вайдишовой наконец-то отважится на решительный шаг Радек Штепанек. Правда, в свое время теннисист был помолвлен с другой известной личностью, Мартиной Хингис, но до венца так и не дошло. И отношения с Вайдишовой тоже не все время были гладкими: после прошлогоднего Ролан Гарроса появились слухи, будто пара распалась, но на вечеринке для игроков перед US Open чешские голубки опять появились вместе как ни в чем не бывало. Марк Филиппусис. Главный теннисный плейбой и мастер свинга... в прошлом. Теперь австралийский теннисист выступает только на турнирах ветеранов, да и в личной жизни ведет себя подобающим ветерану образом — перестал бегать за молоденькими. 32-летний Марк помолвлен с 36-летней Дженнифер Эспозито, и пара обещает в скором времени окончательно узаконить отношения. Поскольку Филиппусис ушел из большого секса, а Марат Сафин — из большого тенниса, то почетное звание самого желанного холостяка АТР-тура автоматически переходит к Энди Маррею, недавно расставшемуся со своей чересчур положительной подружкой Ким Сирс. И, судя по фотографиям из одного лондонского клуба, роль плейбоя шот-

ландскому теннисисту очень нравится. На последнем Australian Open пополнился список тех пар, за развитием романтических отношений которых внимательно следит теннисная общность. Мы уже знаем о том, что «ходят вместе» Люси Сафарова и Томаш Бердых, Мария Кириленко и Игорь Андреев, Мария Шарапова и словенский баскетболист «Лос-Анджелес Лейкерс» Саша Вуячич. Теперь заговорили о Маркосе Багдатисе, который положил глаз на Каролину Спрем. А иначе как объяснить, что киприота видели на встрече хорватской теннисистки с малоизвестной Кэйси Деллака? Вряд ли он посетил этот матч, чтобы подсмотреть у мастериц тенниса какие-нибудь технические приемы.



## НА КОРТЕ И В ОФИСЕ



Джеффри Креймс, публицист, пишущий на темы управления в бизнесе, провел интересное сравнение между теннисом и бизнесом. В обеих этих сферах побеждает лишь тот, кто многое делает правильно, а невынужденных ошибок допускает меньше, чем его соперник. Свою мысль автор доказывает в известнейшем деловом журнале Executive Excellence.

**Как важно правильно выбрать партнера**

Теннисисты почти всегда самостоятельно выбирают себе партнера для парного разряда, но в бизнесе лучше идти иным путем. Если посоветоваться с другими людьми, вы увидите возможного партнера под разными углами зрения, узнаете его слабые и сильные стороны. Однако расставаться с партнером, оказавшимся не блестящим, а посредственным, нужно решительно и на корте, и в офисе.

**Используйте wild card**

В теннисе организаторы турниров, предоставляя wild card, дают шанс игрокам, пусть не занимающим высокого места в рейтинге, однако перспективным. Так же стоит поступать и людям бизнеса: принимайте на работу, доверяйте важный пост не только готовым «специалистам с опытом работы», но и молодежи, у которой недостаток опыта компенсируется талантом, энтузиазмом и пока нераскрытыми возможностями стать лидером нового поколения.

**Играйте по правилам**

В теннисе только суперзвезде Джону Макинроу позволялось нарушать правила, и то лишь не основные, а вспомогательные, к внешнему виду игрока. Корпоративные правила и того строже. С нарушителями корпоративной культуры и ценностей компании разговор будет коротким — сначала

пару раз накажут через бухгалтерию, а потом и дисквалифицируют через отдел кадров.

**Универсальный игрок?**

В теннисе к этому нужно стремиться всем, тогда как в бизнесе важнее специализация и максимальное усиление своих сильных сторон. Современный бизнес слишком сложен, и никому не по силам охватить все его составляющие. Спасают специализация и разделение труда.

**Постоянно развиваться**

Билл Тилден, доминировавший в теннисе в 1920-х годах, однажды сказал: «Чемпионами не рождаются, ими становятся». Так и в бизнесе: чтобы добиться успеха, нужно постоянно работать над собой, учиться, развивать свои задатки. Тот, кто не осваивает новые навыки, глух к передовым идеям и информации, допускает серьезную невынужденную ошибку.



## ТЕННИСНЫЙ ЛОКОТЬ: НОВЫЙ МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ



Многие люди, занимающиеся теннисом — профессионально, как любители или даже просто для отдыха, знают о проблеме «теннисного локтя». К сожалению, слышали о ней даже те, кто никогда не брал в руки теннисную ракетку, особенно если занимаются каким-нибудь видом спорта. Приобрести эту болезнь просто, а избавиться от нее сложно и дорого. Изобретатели нового медицинского устройства утверждают, что теперь пройти путь к выздоровлению станет легче. Их аппарат Tenease станет вашим личным домашним физиотерапевтом.

Пациенты, столкнувшиеся с эпикондилитом локтевого сустава (тот самый теннисный локоть), знают от врачей о традиционном набо-

ре методов лечения: отдых, стягивание локтя эластичным бинтом, инъекции стероидов, противовоспалительные препараты, операция. К сожалению, ни один из методов не гарантирует 100%-ного положительного результата, а некоторые из них сопряжены с серьезными рисками и побочными эффектами.

Безопасность — главное преимущество аппарата Tenease. Это устройство стало результатом семи лет исследовательской и конструкторской работы, и сегодня его изобретатели уверенно утверждают, что Tenease уменьшает боль и ускоряет выздоровление. Аппарат компактный, его удобно использовать в домашних условиях. Tenease прикрепляют к руке, и низкочастотными вибрациями он стимулирует кровоток в поврежденной области, за счет чего уменьшаются болевые ощущения в локте.

Гарантией того, что это не очередной «чудо-прибор», продающийся в телевизионных магазинах, а действительно достаточно эффективный и безопасный физиотерапевтический аппарат, служат результаты испытаний, проведенных Регуляторной администрацией в области медицины и здравоохранения Великобритании. Приобрести аппарат можно на сайте [http://ortopedika.com/tenease\\_home.html](http://ortopedika.com/tenease_home.html) за 50 евро.

## «ТАНЦЫ С... ФЕДЕРОМ»?



Недавно вышедший на телеэкраны рекламный ролик ракетки Wilson BLX с участием Роджера Федерера напоминает заставки шоу «Танцы со звездами», а сам теннисист продемонстрировал такие пластику и артистичность, что фаны предлагают своему кумиру выступить на упомянутом танцевальном конкурсе. Конечно, предыдущий опыт участия теннисистов в «Танцах» был полностью провальным — Мартина Хингис и Моника Селеш стали жертвами зрителей в самом начале соревнований, — но поклонники Феда уверены, что ему удастся очаровать аудиторию и жюри.



## В ПОМОЩЬ ГАИТИ

Самой тяжелой трагедией последнего времени стала серия землетрясений на Гаити. На помощь народу райского края, в один миг превратившегося в ад, пришло все человечество. Не остались в стороне и теннисисты. Два любителя этой игры решили провести самый длинный в истории одиночный теннисный матч, а собранными средствами подержать гаитян.

Австралийский абориген Джеганатан Рамасами (48 лет) и просто австралиец Гэвин Уайт (39) прежде не были знакомы. Гэвин разместил в местной газете объявление о том, что ищет партнера для благотворительного теннисного марафона. К тому же предполагалось побить существующий и записанный в книге Гиннеса рекорд длительности непрерывной игры в теннис — 36 часов и 36 минут.

37-часовой поединок на корте начался в пятницу. Игроки боролись не столько друг с другом, сколько с сильнейшей жарой (выше 40 град. по Цельсию), дождем, усталостью, недостатком сна и эмоциональным истощением. Все закончилось благополучно, препятствия были преодолены, рекорд превышен почти на час. За 37 часов и 32 минуты непрерывной игры в теннис новые чемпионы книги Гиннеса провели подряд 35 матчей, или 102 сета. Формально победил Гэвин Уайт, но в выигрыше остались жертвы гаитянской трагедии.

Руку помощи пострадавшим от землетрясения протянули и легендарные ветераны тенниса. Только играли они не на корте, а на сцене. Анри Леконт, некогда теннисный ас, а ныне посол ЮНЕСКО, и его старые друзья и тоже бывшие теннисные звезды Пэт Кэш и Джим Курье собрались в рок-группу и дали благотворительный концерт в одном мельбурнском баре. Кэш взял в руки гитару, Курье сел за ударную установку, а сам Леконт выполнил всю предварительную организационную работу. К тому же посетители концерта могли купить на импровизированном аукционе памятные вещи теннисных звезд. Протянули руку помощи гаитянам и действующие игроки. Незадолго до старта Australian Open 2010 года девять теннисистов, в том числе Роджер Федерер, Рафаэль Надаль, Серена Уильямс и Ким Клейстерс, на время забыли свое спортивное соперничество и провели на «Род Лэйвер Арене» показательные выступления для сбора средств в помощь стране, пострадавшей от разрушительных землетрясений и к тому же официально являющейся самой бедной в Западном полушарии.

90-минутное мероприятие, инициатором которого был Федерер, позволило собрать более \$460 тыс. Фаны раскупили 17 тыс. билетов по цене 10 австралийских долларов, а остальные деньги добавили ATP, WTA, ITF, Комитет серии Большого шлема и Tennis Australia.



Теннисисты, на которых были закреплены микрофоны, во время игры демонстрировали забавные технические трюки и с юмором комментировали действия свои и других членов команды. Например, Федерер отбивал мячи между ногами, Надаль так сильно закручивал мячи, что они приземлялись на его стороне сетки.

Энди Роддик нарочно сделал заступ, а когда линейный судья объявил нарушение, в ответ услышал: «Вы соображаете, что имеете дело с Сереной?» Трибуны оценили шутку громким смехом. Посмеялась над собой и сама героиня известного скандала на последнем US Open, которая присутствовала тут же.

Участники благотворительной акции разделились на четыре смешанных пары, но по ходу матча многократно менялись партнерами. Со счетом 7:6 выиграла Красная команда, которую изначально составили Федерер, Уильямс, местные любимцы Лейтон Хьюитт и Саманта Стосур.





# “ОЛІМПІЯ”

## Спортивно-оздоровчий комплекс

- Чотири тенісні корти, тренажерна зала, фітнес, аеробіка, бальні та східні танці, масаж, футбол, міні-гольф. Гнучка система знижок від 10 до 50%.
- У тренажерній залі з Вами займатиметься професійний тренер, який індивідуально підбере програму занять;
- на кортах для Вас працюватимуть призери чемпіонатів України з тенісу, Майстри Спорту України Юрій Місюра та Ксенія Лопіна, а також кандидат в Майстри Спорту Тарас Рулінський;
- У фітнесі, аеробіці, бальних та східних танцях, ега, стріп-пластиці допоможе Катерина Михайлова — Кандидат в Майстри Спорту з художньої гімнастики, багаторазовий призер чемпіонатів з танцювальної аеробіки України та Європи.
- У масажному кабінеті обов'язково захочеться спробувати багато різновидів масажу.
- Постійно функціонує спортивний магазин, де можна придбати спортивний інвентар та одяг.
- Чудово розвинена інфраструктура: сучасні душові кабінки, зручне кафе та інше.

### Ласкаво просимо!

Волинська область, місто Луцьк, вул. Кравчука, 13; тел.: +38 (0332) 737-127; e-mail: [contact@scolimpia.com](mailto:contact@scolimpia.com)  
[www.scolimpia.com](http://www.scolimpia.com)





## СПОРТ И ТЕХНОЛОГИИ

Сотрудничество спорта и технологий началось еще до нашей эры: за три столетия до рождения Христа босоногие олимпийские бегуны поняли, что в сандалиях покажут более высокие результаты. А в нашу технологическую эпоху атлетам без изобретателей — никуда. Благодаря техническим новинкам мы можем бегать быстрее, стрелять точнее, отправлять мяч дальше.

Выполнив исторический анализ и опросив выдающихся спортсменов, один журнал составил топ-10 изобретений, сильнее всего повлиявших на развитие спорта.

10. Чемпион США и Уимблдона 1947 года Джек Крамер был свидетелем появления искусственного покрытия кортов, металлических ракеток и инъекций кортизона, но пальму первенства среди инноваций отдал такой, казалось бы, простой вещи, как... шорты. В теннисе именно он впервые надел этот предмет теннисной формы, хотя в спорте в целом первенство за футболистами, которые еще в 1890-е годы сняли брюки-бриджи и переоделись в шорты.

9. Бильярдный кий с закругленным концом появился в 1807 году и кардинально изменил технику ударов. Самое главное — стало возможным обратное вращение шара.



8. Лодка для академической гребли (1845 год).

7. Механизм переключения передач на спортивных велосипедах (1937 год).



6. Ракетка с резиновым покрытием для настольного тенниса (1901 год).

5. Мяч для гольфа в его современном виде (1899 год).

4. Защитные щитки для голеней игроков в крикете (1800 год).

3. Газонокосилка (1830 год), пришедшая на смену общипывающим траву овцам и косарям, работавшим, пока не сошла роса. Благодаря этой технологии стало возможным готовить травяные площадки для крокета и тенниса.



2. Мишень для игры в дартс.

И нам приятно отметить, что первое место в этом списке занимает теннисное изобретение.

1. Теннисный мяч из вулканизированной резины. Чарльз Гудир потратил почти 20 лет, пытаясь создать резину, которая не имеет неприятного запаха, не плавится на солнце и не трескается. Изобретателю выпало на долю много испытаний — тюремное заключение за долги, отравление азотной кислотой, едва не стоившее Гудиру жизни, и насмешки окружающих, когда он в рекламных целях носил воняющий резиновый костюм. Но в 1843 году цель была достигнута: появилась вулканизированная резина. Вскоре была освоена техника накачивания резиновых мячей воздухом, чтобы они хорошо отскакивали от травяного покрытия, и это дало толчок развитию лаун-тенниса и современного футбола.



## ИСТОРИЧЕСКИЙ ПОЕДИНОК

В конце прошлого года гостьей популярнейшего телешоу Джея Лено была Мишель Обама, и вся Америка из уст своей первой леди узнала об ее нереализованном желании в отношениях с мужем. Оказывается, хозяйева Белого дома часто играют в теннис, но президент неизменно побеждает свою вторую половинку. Мишель по жизни не любит быть лузером, тем более вечным, поэтому «размочить» счет по личным встречам с супругом стало ее мечтой.

Весь 2009 год Мишель вела себя хорошо, слушалась мужа и ела кашу, и за это Санта-Клаус сделал ей подарок к Новому году — 29 декабря ее мечта осуществилась. Это произошло на Гавайях, где первое семейство проводило рождественские каникулы.

— Я помню тот матч. Борьба была очень упорной, Барак и Мишель на каждом очке подолгу обменивались ударами, но свою роль сыграла выносливость Мишель. Она выдержала все те длительные розыгрыши и, в конце концов, победила, — рассказал один свидетель исторического поединка.



## КОРОТКИЙ САНТИМЕТР



Культурную программу Australian Open дополнили одним интереснейшим проектом. В 2010 году состоялся премьерный сезон нового кинофестиваля «Смена сторон». Странное название становится понятным, когда узнаешь, какие ленты допускаются к участию в конкурсе: короткометражные, на теннисную тему, продолжительностью не более длительности перерыва на смену сторон во время теннисного матча.

Краткость — сестра таланта, а это значит, что только действительно талантливые начинающие режиссеры (фестиваль предназначен для них) успеют за столь короткое время раскрыть тему своего фильма.

Веселая лента «Когда я вырасту» Мэтта Кеннеди и Френсиса Кэлдоу представляет собой 90-секундную пародию на тренировочный режим постоянно жующего морковку линейного судьи, а в фильме «Гейм, сет и матч» Мортен Ферст и Скивос Маврос подробно показывают, с какими опасностями сталкивается тренер развитого не по годам юного игрока.

Мультипликационные «Новые мячи» сняты командой Гриффитского университета (Квинсленд) в стиле «Корпорации монстров». «Ты недостаточно хороша» — это история мстительной девочки, которая не любит, когда ей говорят, что она недостаточно хороша.

Картины в формате, как говорят киношники,



ки, «короткий метр» (хотя здесь уместнее говорить о «коротком сантиметре») демонстрировались в Мельбурне на больших экранах. Главный приз фестиваля — пять тысяч долларов — довольно щедрый, если учитывать, какие «масштабные полотна» представлены на конкурсе. Посмотреть все ленты и узнать победителей можно на веб-сайте кинофестиваля [www.changingends.com.au](http://www.changingends.com.au).



## МОДНЫЕ НОВИНКИ СЕЗОНА



Каждый новый теннисный сезон одновременно является новым сезоном теннисной моды. И мужчинам, и женщинам мало поразить поклонников своей блестящей игровой формой — нужно непременно произвести впечатление и своей новой теннисной формой.

Для этого как никакой другой турнир серии Большого шлема подходит Australian Open. Здесь самая непосредственная атмосфера, постоянное ощущение массовой вечеринки, самые раскованные зрители.

В сравнении с экстравагантными одеждами, в которых игроки выходили на корт несколько лет назад, в 2010 году основными тенденциями теннисной моды стали большая консервативность и функциональность.

Рафаэль Надаль, которого мы привыкли видеть в цыганской бандане, облегающей тенниске без рукавов и пиратских шортах, в конце прошлого сезона сделал крен в сто-

рону более традиционного и зрелого стиля: рубашечки с воротником и короткие теннисные шорты.

Но на Australian Open второй игрок мира опять продемонстрировал свою любовь к ярким цветам и стилю кэжуал: зрители увидели Рафу в облегающем оранжевом топе и шортах в клеточку.

Третий игрок мира, Хуан-Мартин дель Потро, остался верен тенниске без рукавов и уже немного наскучившему черному цвету. Может, стоит брать пример с испанца Фернандо Вердаско, чью животную сексапильность удачно подчеркивает поло цвета зеленых джунглей?

Ана Иванович на разогревающих перед австралийским Шлемом турнирах появлялась в трехцветном платье и черных леггинсах, а в Мельбурне решила, что на фоне местных голубых кортов она будет отлично смотреться в желтом.

Как всегда была на высоте модная королева кортов Мария Шарапова. Замысловатое бирюзовое платье она дополнила сергами «Паломы Пикассо» от Тиффани.

А гвоздем модной программы Australian Open-2010 стала Венус Уильямс, которая недавно заочно получила соответствующее образование и теперь является дипломированным модельером одежды. В четвертом круге американская теннисистка бросила вызов



новым правилам турнира, запрещающим открытую форму (принятым после того, как в прошлом году одна австралийская теннисистка вышла на корт в прозрачном топе). Венус надела платье собственного дизайна и нижнее белье телесного (в данном случае темного) цвета. Белье настолько хорошо сливалось с кожей теннисистки, что издавка казалось, будто под юбкой у старшей Уильямс ничего нет.

Не стоит думать, будто только современные теннисисты такие модники и только они периодически веселят публику своими модными причудами. В прежние времена игроки тоже были озабочены своим внешним видом и тоже не хотели выглядеть, как под копирку. Вспомним несколько самых необычных образчиков теннисной формы за последние 30 лет.

Мартина Навратилова в 1975 году носила платье цвета апельсинового сока (скептики скажут «цвета детской неожиданности») — последний писк моды журнала Vogue 1970-х годов.

Энн Уайт на Уимблдоне 1985 года то ли сошла с космического корабля, то ли вылезла из бобслейных саней.

Сегодня мало кто помнит, как броско 20 лет назад выглядел Андре Агасси (Ролан Гаррос, 1990 год).

В 1999 году Андрей Медведев по дороге на пляж заскочил на Ролан Гаррос, быстро занял второе место, и пошел себе дальше. «Кошачью дорожку» US Open 2004 года Бетани Маттек превратила в «леопардовую тропу».

На выбор теннисного платья для выступлений на Ролан Гарросе 2002 года Серену Уильямс вдохновила футбольная форма сборной Камеруна.

Видимо, перед поездкой на Уимблдон 2006 года Мария Кириленко прочитала «Лолиту». На US Open 2004 года Серена Уильямс исполняла «Дикі танці».

В 2008 году на английском Шлеме Роджер Федерер выглядел как настоящий английский джентльмен.

## ТАЙНОЕ СТАНОВИТСЯ ЯВНЫМ

В отличие от пассажиров нью-йоркского железнодорожного вокзала «Гранд-Сентрал», многие люди, интересующиеся теннисом, знают, что там длительное время работали «секретные» теннисные корты, ставшие своеобразной местной легендой. Открылись они в 1960-х годах, когда прекратила свою деятельность находившаяся на третьем этаже, над Залом Вандербильта, телевизионная студия, и освобожденная площадь отвели под два корта.

Арендовал их известный медиа-магнат Дональд Трамп. Формально они были открыты для широкой публики, но особенной популярностью пользовались у звезд мирового тенни-

са, прибывших на US Open, поскольку здесь можно было потренироваться в относительном одиночестве, вдали от фанов и папарацци.

Но в прошлом году началась масштабная реконструкция вокзала, и как раз в это время истек срок аренды кортов. Железнодорожное начальство решило закрыть их, а на освобожденном месте соорудить бытовые помещения для вокзальных работников. Любители тенниса глубоко сокрушались по этому поводу — ведь заканчивалась такая красивая легенда!

Наверное, эта всетеннисная скорбь передается и руководству вокзала. И в этом году оно решило дать легенде новую жизнь, хотя и

в измененном виде. Бытовки действительно появятся на третьем этаже вокзала, как и планировалось. Но в ходе реконструкции здания над бывшими кортами будет сооружен дополнительный, четвертый, этаж. И вот там решено оборудовать новый корт — всего один, но зато с комнатой отдыха, раздевалкой и душевой. Новый арендатор, уже имеющий два теннисных клуба на Манхэттене, будет эксплуатировать корт в течение десяти лет за \$225 тыс. в год. Жаль, но аура таинственности, окружавшая старые корты, исчезнет навсегда: временный хозяин собирается широко рекламировать свой миниатюрный теннисный клуб и даже открывает для этого специальный веб-сайт.

# Помазал зеленкой — и ты уже врач?

СЕРГЕЙ ГАРКАВЫЙ

**В прошлом номере журнала мы говорили о взаимоотношениях тренера и родителей. Знаю по откликам, что большинство читателей согласились со мной. Но есть и такие, которые считают, что все зависит именно от тренера: начиная от того, как он учит, и заканчивая атмосферой в коллективе, причем к коллективу причисляются и родственники теннисистов. Что ж, и в этом есть рациональное зерно. Поэтому сегодня я приглашаю читателей журнала к разговору о том, кто он, нынешний теннисный тренер в Украине.**



Как бы ни нарекали на уровень профессионализма значительной части тех, кто учит теннису (сознательно не употребляю термин «тренер»), с полным правом могу сказать, что у нас в стране живы традиции настоящей теннисной школы. Еще работают те, кто их закладывал, трудятся их ученики и специалисты, для которых избранная в жизни стезя из рода педагогических. Научить, воспитать, привести к успеху — их заповеди. Да, не сворачивать в сторону трудно, поскольку разрушена система государственной поддержки спорта, начиная с детско-юношеского. Молодым тренером я начинал работать в те годы, когда она действовала. Как правило, каждый новый учебный год начинался с того, что мы отправлялись по школам набирать новичков. Мы приглашали детей на корты, не обещая им сразу же чемпионских титулов. Наша цель состояла в том, чтобы отыскать среди пришедших тех, в ком заложены зернышки таланта именно к нашему виду спорта. Не отсекая детей, которым не было дано покорять в будущем спортивные вершины, мы формировали группы способных ребят, тех, кого стоило вести к мастерству. У нас были

тренеры-селекционеры, они и занимались с новичками первые два-три года. Это от них уходили в группы спортивного совершенствования наиболее одаренные. И дальше по цепочке они переходили к наставникам сборных команд и выше. Во всех звеньях работали специалисты, имевшие высшее образование, окончившие институты физкультуры или факультеты физвоспитания педагогических вузов. Человек без диплома не имел права на тренерскую деятельность. Сегодня, увы, это непреложное правило похоронено. И огорчает не только этот факт. Уходят из спорта те немногие профессионалы, которые обладают и нужными знаниями, и опытом. Нет, они и не расстаются с теннисом. Просто меняют ориентацию — вместо подготовки мастеров начинают работать исключительно на заработок. Знаете, у них даже появляется своя терминология. Тех, с кем они выходят на корт, называют не учениками, а клиентами. Я еще понимаю, клиент парикмахера, клиент сапожника, портного, но клиент в спорте... Конечно, в отсутствие надлежащего финансирования спорта со стороны государства приходится тренерам искать способы заработать на жизнь, но не опускаться же до уровня, когда ученик превращается в клиента.

Те немногочисленные теннисные ДЮСШ, которые еще остались, сталкиваются со множеством сложных проблем. Главная — отсутствие собственной тренировочной базы. Поэтому и приходится родителям оплачивать аренду кортов, которая постоянно увеличивается, особенно зимой. Но при всем этом в спортивных школах еще сохраняются остатки той системы, которая позволяла готовить мастеров. Там еще не утратили своего приоритета специалисты, чьи воспитанники выполняют нормы спортивных разрядов, стремятся стать мастерами спорта. И тренеры, работающие в этой системе, стараются организовать тренировки по четкому графику, который разрабатывается к началу очередного календарного года с учетом индивидуальности учеников. В нем предусматриваются объемы занятий, календарь соревнований, в которых будут участвовать теннисисты, обязатель-

ные сборы, медицинские обследования. Не хочу хвастаться, но именно так поставлена работа в СДЮСШОР, базирующейся в клубе «Антей», в которой я являюсь старшим тренером. У нас стали традиционными учебно-тренировочные сборы, которые мы проводим на Ай-Петри и в Ялте. Вместе со мной на них выезжают молодые тренеры. Участвуют в сборах и знающие крымские специалисты, особенно по общефизической подготовке. Таким образом, мои молодые коллеги имеют возможность приобрести опыт, как говорится, в обстановке, приближенной к боевой.

Мне представляется, что ФТУ в первую очередь должна быть озабочена тем, чтобы в стране заработала четкая система подготовки теннисистов. Для начала своеобразными опорными пунктами могут стать существующие ДЮСШ, детские группы при крупных клубах. Возможно, именно клубное звено является в наше время наиболее перспективным объектом в переоценке самого понятия «тренер». Ведь сегодня кто только не причисляет себя к этой профессии! Неудавшийся спортсмен, который понял, что звезд с неба ему не хватать, ничтоже сумняшеся выходит на корт и объявляет себя чуть ли не новым гуру. Что он умеет? Посмотрите на его воспитанников — все они повторяют технические приемы своего «наставника». И хотя эта техника не принесла его обладателю успеха, он усиленно внедряет ее, потому что ничего больше не умеет. Есть и другая категория. Эти, невзирая на индивидуальные особенности ученика, стремятся натаскать его на удары под Сампраса, Агасси, Федерера... Но если бы даже кому-то из них удалось научить воспитанника отдельным приемам мастера, это ведь вовсе не значит, что из мальчишки вырастет копия наследуемого, у которого был талант от Бога, невероятная работоспособность и наставники, создававшие звезд, так сказать, в эксклюзивном варианте...

Существует еще одна категория «специалистов», причисляющих себя к тренерской когорте. Эти и сами не держали в руках ракетку, разве что на самом низком любительском уровне, не удосуживались заглянуть хотя бы в элементарный учебник тенниса. В





лучшем случае смотрят по телевизору трансляции турниров. Больше того, кое-кто из них умудряется прорваться на краткосрочный теннисный семинар и начинает козырять бумажкой (как бы вы ее ни назвали — диплом, сертификат), будто бы подтверждающей его право обучать. Мне приходит на ум сравнение: кто-то оказал помощь поцарапанному кошкой, помазав ранки зеленкой, и теперь гордо именуется врачом. У нас всех вдруг появилось стремление к громким наименованиям. Собрал тренер группу учеников, нанял корт — и вот вам уже академия. Не группа начальной подготовки, заметьте. Академия.

Так и неуч, умеющий отличить корт от бассейна, — уже тренер. Вот так и происходит девальвация профессии, почитаемой во всем мире, но не у нас.

Не могу не сказать еще об одном аспекте непрофессионализма. Мне самому не раз приходилось быть свидетелем того, что наставник детей не умеет провести даже такой простой экспресс-анализ, как проверка пульса. Ребенок уже выбился из сил, а ему — давай, давай! Причем интенсивность нагрузки зависит от того, в каком настроении, с позволения сказать, специалист. А состояние подопечного его не волнует. И, что самое пе-

чальное, такие «учителя» ничего не боятся, ведь они бесконтрольны.

В Украине есть прекрасные тренеры. Быть может, я повторяюсь, но повторить хорошее не грешно. Иначе откуда бы брались успешные детские и юношеские команды, завоевывающие для страны почетные награды? Ведь не сами по себе возникают из ничего перспективные игроки. Их ведь кто-то научил. Но вот беда, выведя ученика на определенный уровень, наставник чаще всего не имеет возможности продолжать начатое. Приходит время, когда с воспитанником надо выезжать на соревнования, потому что необходимо корректировать работу в зависимости от того, как теннисист играет, как себя ощущает среди соперников. Без этого не будет прогресса. А для этого нужны деньги, которых тренер не накопил, потому что у него не было «клиентов». И мне кажется, что именно на местах, там, где трудятся такие специалисты, городские, областные федерации (правда, теперь они именуется «осередками») должны поддерживать в первую очередь дающих «урожай» тренеров. Их ведь не так много приходится на один регион, значит, общественной организации найти для них спонсора, мецената не составит большого труда, правда, если она успела сама завоевать авторитет. И это тоже будет кирпичик в постройку под названием «Система подготовки теннисистов».

Мои заметки не претендуют на звание истины в последней инстанции. Просто я хотел поделиться с коллегами и читателями журнала наболевшими мыслями.





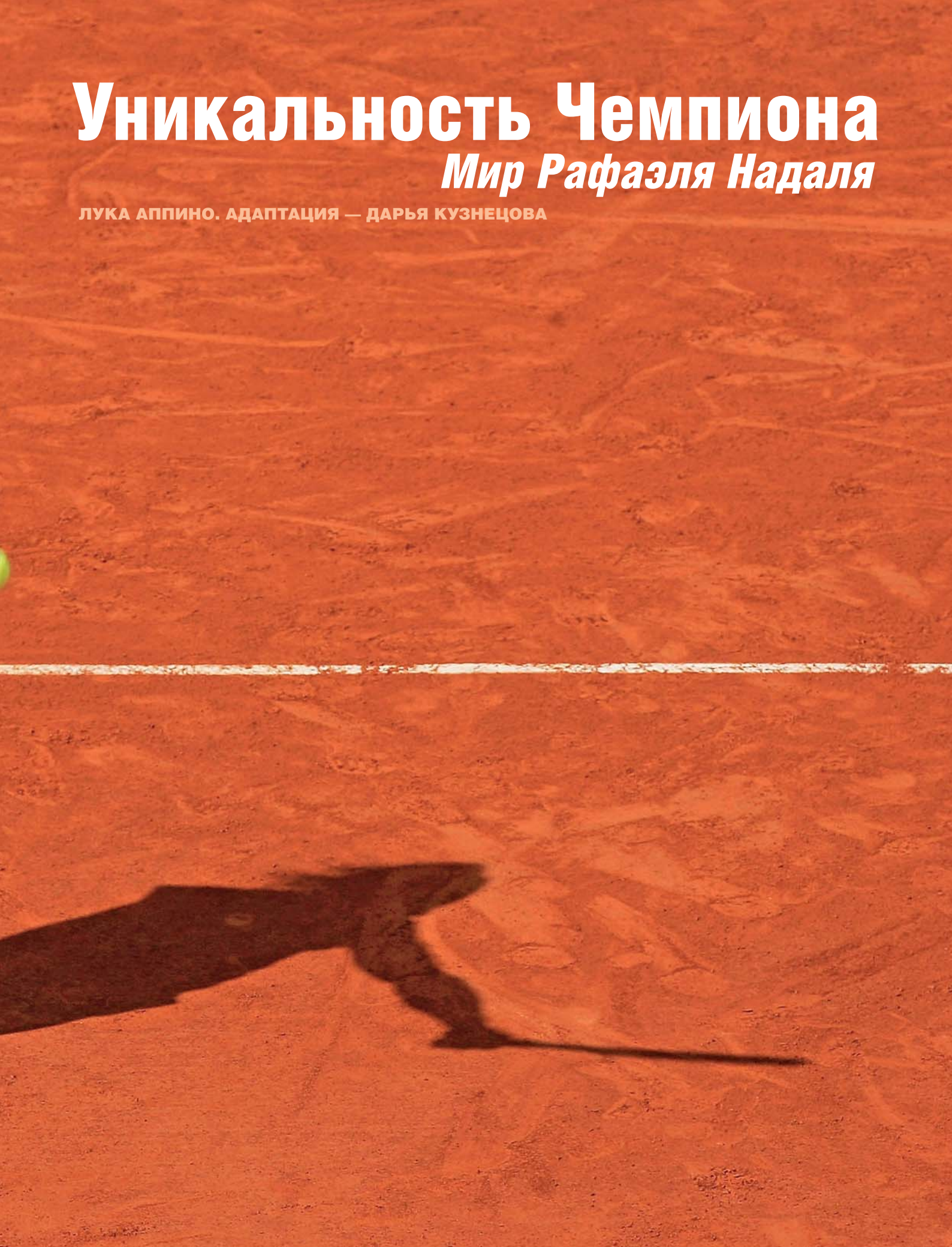




# Уникальность Чемпиона

## *Мир Рафаэля Надаля*

ЛУКА АППИНО. АДАПТАЦИЯ — ДАРЬЯ КУЗНЕЦОВА





**Уимблдон, июль 2008**

Роджер Федерер и Рафа проводят один из самых памятных поединков в истории тенниса в финале Уимблдона-2008. Начавшийся дождь останавливает игру, когда соперники идут ноздря в ноздю: по два в пятом сете. Рафа подходит к Тони в раздевалке. Голова дяди кругом идет от мыслей. Он вспоминает все, что продемонстрировал Рафа, особенно два матч-бола. Глубоко в душе Тони думает, что победа, возможно, ускользнула из рук Рафы. Не учитывая предыдущего хода матча, он пытается предугадать конец состязания, до которого, к сожалению, остается всего ничего. Тони мотивирует своего племянника: «Просто старайся фокусироваться на каждом мяче. И сдерживай психическое напряжение вплоть до самой победы». Рафа спокоен сегодня как никогда, хотя этот турнир невероятно дорог его сердцу. В прошлом году он был на волосок от победы над Федерером, и сейчас точно знает, что нужно сказать дяде: «Не беспокойся, Тони. Я сейчас более целенаправлен, чем когда бы то ни было. Я не выиграю у Роджера только в том случае, если он играет в теннис лучше меня. Я не отдам ему ни дюйма. Я помню прошлогодний финал. Тогда я сказал себе, что могу никогда больше в своей карьере не сыграть его снова. Теперь я опять здесь, с реальным шансом уйти отсюда с трофеем. Я абсолютно спокоен, потому что знаю: если я буду так же сосредоточен на игре, как сейчас, то у меня будут и другие возможности в ближайшие годы».

**Совет:** *Трудно оставаться в игре, когда вы чувствуете, что возможности ускользают от вас. Нужно научиться абстрагироваться в подобные моменты, чтобы укрепить свою уверенность в собственных силах.*







#### Барселона, сентябрь 2002

На повестке дня тест ракеток с Рафой, Фелисиано Лопесом и Светланой Кузнецовой (эти три игрока входили тогда в команду Babolat). Теннисисты разминаются и разыгрывают несколько очков. Тут хорошая атмосфера, Фелисиано и Рафа всегда были друзьями. На трибунах Санчес-Касаль академии я сижу рядом с Эмилио Санчесом и Карлосом Костой. Я только что вернулся из Бразилии, из-за смены часовых поясов не очень хорошо себя чувствую, мне немного трудно ходить. В связи с этим прошу Рафу и Фели сыграть тай-брейк, прежде чем приступить к кропотливому написанию протокола о готовности ракеток. К моему удивлению, Фели начинает подсмеиваться над Рафой: «Я могу вернуть твою подачу даже сидя. Тебе никогда не забить мне эйс». В то время подача Рафы существенно отличалась от нынешней — его мячу действительно не хватало скорости. Поединок подошел к концу. Как и ожидалось, Рафе ни разу не удалось забить эйс. Однако он остался спокойным после насмешки и делал все, чтобы подать навывлет. Более того, на протяжении тай-брейка Рафа практически не давал своему старому другу возможности самому сделать эйс. А после двухчасового тестирования под палящим солнцем Рафа вернулся на корт и в одиночестве стал отрабатывать подачу.

**Совет:** Если каждую ситуацию воспринимать как вызов, то уровень интенсивности игры будет выше, а именно это вам необходимо для достижения успеха.



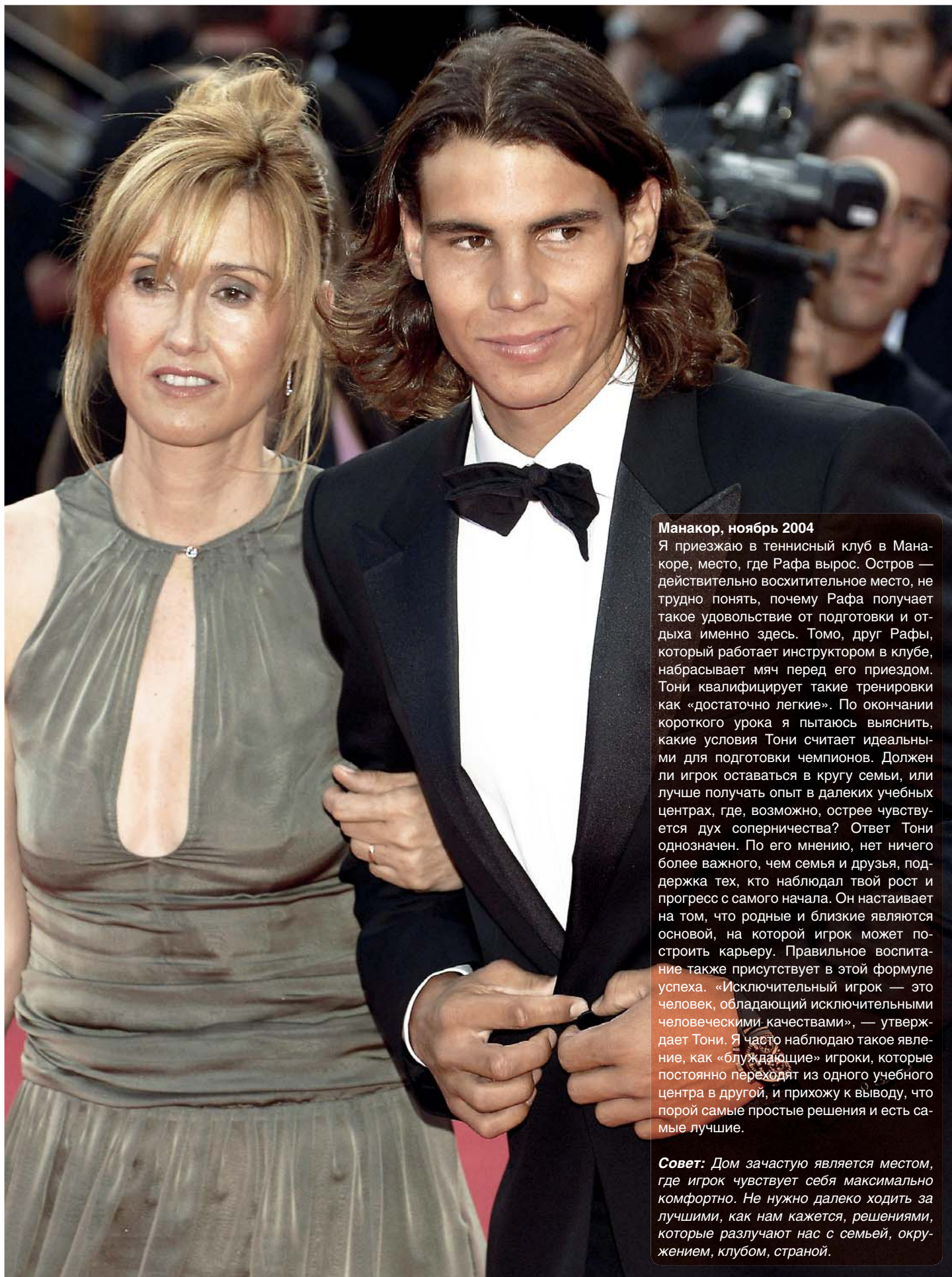


#### Пальма де Мальорка, февраль 2001

У меня назначена встреча с Карлосом Мойей в «Escuela Balear l'Esport» для тестирования струн ракеток Babolat. Я немедленно начинаю разговор о струнах, о том, как выбрать лучшую натяжку для игрока, как часто нужно менять струны. Короче говоря, мы выполняем настройку ракеток для чемпионов так же тщательно, как механики и техники готовят болиды для гонщиков Формулы-1. Рафа — спарринг-партнер Карлоса в этих испытаниях. Тогда я уже был знаком с ним, но впервые видел его в игре против теннисиста, входящего в десятку лучших в мире. С самого начала поединка видно, насколько по-разному относятся эти двое к сегодняшней встрече. 15-летний Рафа подошел к этому матчу, словно к финалу турнира Большого шлема. Для Карлоса Мойи, победителя Ролан Гарроса 1999 года, важны тесты, он часто меняет ракетки, пробует три различных набора струн и останавливается на своих подачах, чтобы поговорить с нами о ходе занятий. По другую сторону сетки Рафа не отвлекается ни на что, но старается держаться поближе, чтоб слышать наш разговор. Он произвел на меня неизгладимое впечатление выдержкой, которой мог бы позавидовать игрок самого высокого уровня, он выше всех событий на корте, его цель — игра, а не обсуждение экипировки, для чего мы, собственно, и собрались. Я вопросительно гляжу на Тони. Его ответ кристально ясен: «Рафа концентрируется на игре на все 100%, поскольку ему многому надо научиться, у него впереди много работы. Если он будет отвлекаться на мысли о ракетке, струнах, обуви, то никогда не начнет выигрывать».

**Совет:** В своей подготовке важно объединить работу и прогресс, целью которого и является работа. Нужно находить время для каждого аспекта, от этого будет зависеть эволюция вашей игры, улучшение техники и повышение концентрации.





#### Манакор, ноябрь 2004

Я приезжаю в теннисный клуб в Манакоре, место, где Рафа вырос. Остров — действительно восхитительное место, не трудно понять, почему Рафа получает такое удовольствие от подготовки и отдыха именно здесь. Томо, друг Рафы, который работает инструктором в клубе, набрасывает мяч перед его приездом. Тони квалифицирует такие тренировки как «достаточно легкие». По окончании короткого урока я пытаюсь выяснить, какие условия Тони считает идеальными для подготовки чемпионов. Должен ли игрок оставаться в кругу семьи, или лучше получать опыт в далеких учебных центрах, где, возможно, острее чувствуется дух соперничества? Ответ Тони однозначен. По его мнению, нет ничего более важного, чем семья и друзья, поддержка тех, кто наблюдал твой рост и прогресс с самого начала. Он настаивает на том, что родные и близкие являются основой, на которой игрок может построить карьеру. Правильное воспитание также присутствует в этой формуле успеха. «Исключительный игрок — это человек, обладающий исключительными человеческими качествами», — утверждает Тони. Я часто наблюдаю такое явление, как «блуждающие» игроки, которые постоянно переходят из одного учебного центра в другой, и прихожу к выводу, что порой самые простые решения и есть самые лучшие.

**Совет:** Дом зачастую является местом, где игрок чувствует себя максимально комфортно. Не нужно далеко ходить за лучшими, как нам кажется, решениями, которые разлучают нас с семьей, окружением, клубом, страной.



**Пальма де Мальорка, декабрь 2003**

Рафа на очередной тренировке в своем клубе. На повестке дня только технические аспекты: однорукий бэкхэнд, удар, который испанец пока еще не освоил. Тони требует использовать этот удар в любой подходящей ситуации, а также определить тактические возможности такого бэкхэнда. Тренер любит работать в подобном стиле. В течение двух часов с небольшими перерывами Рафа пытается освоить удар. Иногда ему удается выполнить бэкхэнд очень хорошо, а иногда просто ничего не получается. В течение двух часов теннисист остается положительно настроенным и фокусируется на попытке уловить ощущение правильного удара. Хорошо известный факт: Рафа больше работает, нежели контактный игрок, по этой причине он так много времени посвящает тренировкам. Он знает, что это путь на вершину, и никогда не жалуется, если Тони нагружает его довольно сложными заданиями. «Постарайся по-настоящему почувствовать мяч!» — повторяет Тони. Некоторые тренеры предпочитают так называемые «механические» занятия, но у Тони всегда преобладает ощущение правильного удара. Сегодня Рафа часто использует свой знаменитый однорукий бэкхэнд.

**Совет:** Теннис — прежде всего спорт «восприятия». Вы должны постоянно стараться чувствовать мяч.





**Париж, ноябрь 2004**

Впервые на квалификации Paris Bercy Masters Series Рафа в зале игроков вместе с Тони и Карлосом Костой. Матч, предшествующий его собственному, еще не окончен. Пока Тони с Карлосом разговаривают, Рафа облокотился о прилавок с едой и, набрав круасанов, с волчьим аппетитом собрался на них наброситься. Карлос не верит своим глазам. Он восклицает: «Мы не можем ему позволить сделать это! Ему же на корт выходить через полчаса. Нужно его остановить. Этот матч имеет большое значение! Так нельзя делать, есть перед матчем — это самоубийство! Это не отношение будущего чемпиона!» Тони хладнокровно отвечает: «Ты прав, Карлос. Я это знаю, ты это знаешь, и Рафа тоже знает. Но он должен отвечать за себя сам. Мы здесь не для того, чтобы заменять ему маму. Он должен осознавать последствия своих действий. Если у него возникнут пищеварительные проблемы в этом матче, он получит хороший урок». Как опасались, два часа спустя Рафа обменивается коротким рукопожатием со своим оппонентом. Он — вне турнира.

**Совет:** Важно не только знать о последствиях ваших действий, но и быть готовым к этим последствиям, не сваливая вину на тренера, окружение или семью.







#### Шассо, октябрь 2005

В рамках Tennis Grand Prix я сопровождаю Рафу и Фелисиано Лопеса в теннисном клубе Шассо в восточном пригороде Лиона. Кроме фотосессий, автограф-сессий и других обычных мероприятий, запланированных на подобные дни, организаторы попросили также постучать мячиками с ребятами из клуба. К удивлению любителей тенниса, Рафа, который славится достаточно агрессивной игрой и мощными ударами, изо всех сил старается сохранить медленный темп, играя с детьми. Тогда Рафа еще был далек от контроля руки и игры в контакте, которыми так хорошо владеет сейчас. Несмотря на это, в свои 19 лет он уже входил в первую сотню мирового рейтинга. По-моему, на тот момент его недостаток стал обнадеживающим открытием, значит, Рафе на данном этапе карьеры все же есть что совершенствовать. То есть существуют еще аспекты, в которых он может добиться большего прогресса. Сегодня, когда я вижу, что он играет на основе контакта либо же использует удары на плавное снижение мяча, я непроизвольно вспоминаю тот мастер-класс в Шассо.

**Совет:** Объем и качество работы, которую вы выполняете, обеспечит вам невероятные успехи даже в тех областях, где вы поначалу не имеете никаких реальных способностей.



**Манакор, ноябрь 2004**

В ходе моей работы с Babolat, брендом, который всегда оснащал Рафу ракетками, струнами и т.д., моей задачей было удовлетворить потребности и пожелания будущих чемпионов. Рафа начал свою карьеру с PURE Drive, и недавно в разговоре с ним я затронул тему смены ракетки и тестирования новых моделей. С профессионалами это может быть достаточно сложной операцией. Если у них нет причин менять ракетку, то они относятся к подобным предложениям весьма неохотно. Тактика, которую я использовал, является одним из моих торговых секретов, поэтому не буду вдаваться в подробности. Скажу лишь, что отношение Рафы в очередной раз было образцовым, в отличие от реакции других теннисистов его уровня. Я сразу положился на простоту и объяснил, что самое главное — думать об ощущениях, которые он получает от игры новой ракеткой. После разминки он, как ни в чем не бывало, начал тренировку, будто по-прежнему пользуется своими привычными ракетками. Он концентрируется на объеме работы, который ему необходимо выполнить, а не на вспомогательном материале. Лишь дважды Рафа поменял специально изготовленные для него ракетки, которые я привез. Одну он одобрил после нескольких ударов и без каких-либо колебаний подтвердил свой выбор. Так официально родился AeroPro Drive.

**Совет:** *Надо понимать, что очки выигрываются или проигрываются по различным причинам, и не существует такого понятия, как «хорошее» оправдание.*







amateur



## Любителям тенниса посвящается

Скажите, кто из нас, наблюдая за очередной блистательной победой Федерера, не мечтал о собственных подвигах на корте? Конечно, сражаться со звездами, теннисными гениями, — участь единиц, недоступная миллионным армадам любителей. Но ведь в теннисе, как и в любом другом виде спорта, для нас куда важнее совсем другое — лично погрузиться в соревновательную атмосферу и состязаться с равными по своему уровню соперниками. Ведь здесь важен не столько результат, сколько сам процесс. Если обладаешь мощной подачей,

твой визави через сетку должен уметь их ловко принимать и парировать любые твои маневры, играя при этом в полную силу. Иначе ведь и ракетку расчехлять незачем — более слабый соперник не придаст вашей игре драйва, а более сильный в первом же гейме даст понять, что у вас нет никаких шансов. Но где же найти этих равных по уровню соперников? Фундаментальный ответ для поклонников тенниса любительского уровня подготовки предлагает теннисный клуб «Amateur» ([www.amateur.net](http://www.amateur.net)), созданный группой энтузиастов в прошлом году. За время своего существо-



вания клуб успешно провел цикл турниров и помог многим любителям тенниса найти равных партнеров по игре и, соответственно, повысить уровень своего мастерства. Основные положения клуба гласят, что в турнирах «Amatour» могут принимать участие только любители, подавшие предварительную заявку на участие либо через сайт клуба, либо по телефону организаторам. При этом статус любителя определяется оргкомитетом серии турниров, и в случае действительного соответствия уровня игрока любительскому статусу он наделяется возможностью беспрепятственно участвовать в любых турнирах клуба «Amatour».

Регламент клуба предполагает проведение турниров двух видов: турниры выходного дня и двухдневные турниры, причем каждый из них делится на два этапа — предварительную часть и финальную. Предварительная часть разыгрывается в групповом турнире (рекомендованное количество человек в группе — 3), а финальная часть — по олимпийской системе на вылет. При этом каждый участник получает рейтинговые очки за свое участие, а организаторы предоставляют игрокам корты, теннисный реквизит и обеспечивают судейство. В предварительном (групповом) этапе сеются только первые номера в группах согласно рейтингу «Amatour». Остальные игроки в группах расставляются организаторами турниров. Основанием для жеребьевки остальных игроков таким способом является создание ровных по силе групп для выявления «сильней-

шего игрока» в данном турнире. Перед финальным этапом проводится жеребьевка, присваивающая группам буквы и определяющая выход игрока и его посея в финальной части, в которой проходят два турнира: основной и дополнительный. В основной турнир попадают игроки, занявшие 1 и 2 места в групповом турнире, а остальные игроки участвуют в дополнительном турнире.

Члены клуба любителей тенниса «Amatour» могут оперативно получать информацию обо всех предстоящих турнирах, имеют полный доступ к фотоархивам, а также получают клубную карточку, которая также является дисконтной карточкой во многие спортивные магазины и теннисные клубы.

Клуб «Amatour» приглашает всех любителей тенниса стать участниками захватывающих теннисных баталий с равными соперниками и приобщиться к этому элитарному виду спорта на постоянной основе.

Очередной турнир пройдет в фитнес-центре «Аквариум» по адресу: ул. Героев Сталинграда, 45. Турнир будет проводиться в мужском одиночном разряде. Судейство будет осуществляться профессиональными судьями на вышках во главе с главным судьей турнира.

К участию в турнире допускаются все желающие, достигшие 16 лет и не занимавшиеся ранее теннисом профессионально. Победители и призеры турнира награждаются ценными призами, медалями или кубками.

Регистрация участников проходит до 24 февраля по телефону (093) 182-08-10 (Наталья), (066) 226-57-21 (главный судья Елена Андреева) или путем приема заявок на почту [info@amatour.net](mailto:info@amatour.net).

**Дополнительную информацию можете получить на нашем сайте:**  
**[www.amatour.net](http://www.amatour.net)**

*Прим. Организаторы турнира оставляют за собой право изменения формата соревнований до начала матчей.*



# Основные требования к питанию спортсменов

СЕРГЕЙ ГАРКАВЫЙ, АЛЕНА ТИХОНОВСКАЯ (по материалам вестников спортивной медицины)



Полноценное питание — это ключ к спортивному росту и новым достижениям. Кроме того, сбалансированное питание хорошо восстанавливает силы атлетов и предотвращает развитие многих заболеваний, связанных с истощением организма тренировками.

Термин *полноценное* или *сбалансированное* питание включает в себя несколько аспектов:

- 1) качественный состав пищи;
- 2) количественный состав пищи;
- 3) коэффициент усвоения пищи;
- 4) режим приема пищи.

**Качественный состав пищи** должен подбираться индивидуально, в зависимости от физических характеристик спортсмена, вида спорта и уровня физических нагрузок. В любом случае пища должна содержать все необходимые макро- (белки, жиры, углеводы) и микронутриенты (витамины и минеральные вещества). При этом следует учитывать тот факт, что организм спортсмена нуждается в большем количестве энергоемких продуктов и витаминов, чем организм человека, не занимающегося спортом.

По своему качественному составу рацион атлета должен приближаться к такой формуле: белки — 30%, жиры — 10%, углеводы — 60%.

**БЕЛКИ** без преувеличения можно назвать наиважнейшим компонентом живых организмов. Они являются основным строительным материалом для всех биологических структур. Из белков состоят сократительные элементы мышц (миофибриллы), связки и сухожилия, органическое вещество костей. Множество белков обладает способностями

катализаторов, ускоряющих ход биологических реакций в миллионы раз. Протекание всех энергетических процессов клеток зависит от содержания в них белков-ферментов, при помощи которых осуществляется обмен веществ и энергии. К тому же некоторые белки являются гормонами и факторами роста, а также факторами иммунизации организма. Основным источником белков для человека являются продукты животного и растительного происхождения. При этом существует понятие пищевой ценности белков, то есть содержания в них незаменимых аминокислот. В животных продуктах, как правило, достаточное количество незаменимых аминокислот, тогда как растительные содержат либо малые количества этих веществ, либо вообще их не имеют. Из продуктов животного происхождения наиболее богаты белками различные виды мяса и рыбы, творог, сыр и молоко. Из растительных — хлеб, крупы, бобовые. Рацион спортсменов должен содержать не менее 60% белков животного происхождения (остальные 40% остаются на долю растительных белков), при этом во время тренировок, направленных на увеличение силы и скорости, количество животных белков можно увеличить до 80%. Не стоит перегружать организм белками. Это может оказаться опасным. Распад белков в кишечнике сопровождается выделением большого количества токсических веществ, поэтому диета, перегруженная белками, может привести к отравлению.

**ЖИРЫ** являются важным источником энергии и строительным материалом, из которого состоят оболочки всех клеток организма.

Основной расход жиров идет на выполнение медленных трудоемких движений, на поддержание постоянной температуры тела, а также на работу многих внутренних органов, например, сердца. Полное исключение жиров из рациона абсолютно неправильно и отрицательно сказывается на здоровье. Жиры являются незаменимым пищевым компонентом и участвуют во многих процессах обмена веществ.

Качественный состав животных и растительных жиров различен. Растительные содержат больше ненасыщенных жирных кислот, чем животные, и потому усваиваются намного легче. Кроме того, животные жиры богаты витамином А, тогда как растительные содержат преимущественно витамин Е. Целесообразно в питании комбинировать те и другие в пропорции 1:3. То есть на долю растительных должно приходиться 25% от общего количества, а на долю животных — не менее 75%. Взрослый человек, ведущий активный образ жизни, должен потреблять примерно 1,5 грамма жиров на 1 кг массы тела в сутки.

Холестерин содержится в основном в животных жирах и других продуктах животного происхождения. Не многие знают, что холестерин является важным структурным элементом человеческого тела.



На основе холестерина образуются и желчные кислоты, обеспечивающие переваривание жиров в кишечнике. Для здоровья опасен избыток холестерина. Поэтому рекомендуется не исключать из рациона продукты, содержащие холестерин, а просто уменьшить их потребление или заменить продуктами с меньшим содержанием этого вещества.

Надежным источником жиров могут служить различные виды растительных масел (подсолнечное, кукурузное, оливковое), орехи (особенно грецкие), легкое сливочное масло, сметана, печень и мясо. Спортсменам рекомендуется отказаться от сала и других продуктов, содержащих большое количество животного жира.



УГЛЕВОДЫ являются основой энергетического метаболизма человека, и потому на их долю тоже должна приходиться часть рациона. Некоторые органы и ткани для получения энергии используют исключительно глюкозу (мозг, эритроциты крови). Взрослый человек должен потреблять не менее 500 граммов углеводов в сутки.

Углеводы расходуются во время быстрых интенсивных движений или при недостатке кислорода в мышцах (во время длительного сильного сокращения). Избыток углеводов превращается в жир и откладывается под кожей или в брюшной полости. Для того чтобы избежать избыточного превращения углеводов в жир и отложения последнего под кожей, нужно уменьшить потребление легко усваиваемых углеводов — все виды сладостей, сахар, мед (на их долю должно приходиться не более 25% от общего количества углеводов) — и по-



### По кулинарному рецепту «звезды»

За последнее время несколько известных тренеров высказывали своё мнение о питании теннисисток, поставив в прямую зависимость от него результаты их игры. Общий смысл высказываний: если у девушки лишний вес, ей трудно бегать на корте, а раз так, то долой пасту и да здравствует суши! А вот судя по приведенным данным в книге кулинарных рецептов звёзд WTA Tour «Еда в радость: любимые кулинарные рецепты теннисисток», спортсменки, несмотря на увещевания наставников, не могут жить без калорийной пищи.

Вот, например, кулинарные пристрастия могучей, широкоплечей «девушки-танк» Серены Уильямс и длинноногой мечты всех модельеров, словацкой красавицы Даниэлы Хантуховой. У этих, внешне разных теннисисток, есть нечто общее — обе обожают мучные изделия.

Запеканка была одним из самых любимых блюд в семействе Уильямс. По воспоминаниям Венус, их мама еще вечером перед сном готовила целую кастрюлю запеченных макарон с сыром, помидорами и резаными сосисками, чтобы сразу после возвращения дочерей с тренировок подогреть эту еду в микроволновке и подать будущим чемпионкам. Любопытно, что Венус и Серена это «яство»

треблять больше углеводов, на расщепление которых организм затрачивает дополнительную энергию. Они содержатся в черном хлебе, овощах и фруктах (доля таких углеводов должна составлять не менее 75%). Суточное потребление углеводов должно составлять 5–8 граммов на 1 кг массы тела.

Витамины и минералы необходимы для обеспечения нормального обмена веществ. При этом интенсивные физические нагрузки требуют дополнительного потребления этих веществ в виде витаминно-минеральных препаратов или пищевых добавок.

Вода для спортсменов имеет особое значение. Установлено, что за время тренировки атлет может потерять до 3–4% массы тела, в основном из-за потери влаги с потом. Поэтому количество потребляемой воды в сутки должно составлять около 2,5 литра и более, в зависимости от интенсивности физических нагрузок. Потребность в жидкости можно удовлетворять за счет минеральной негазированной воды, фруктовых соков, чая. Некоторые спортсмены практикуют выведение влаги из организма накануне соревнований при помощи мочегонных средств. Следует заметить, что это может не только ухудшить физические качества атлета, но и навредить его здоровью.

**Количественный состав пищи** подбирается строго индивидуально для каждого человека. Рассчитать диету можно при помощи специальных таблиц, в которые включены основ-

ные продукты питания, их энергетическая ценность и количество содержащихся в них питательных веществ. Состав диеты должен варьироваться в зависимости от режима тренировок. Например, при работе на скоростно-силовые качества увеличивают содержание в рационе углеводов. При наработке выносливости — жиров, а для наращивания мышечной массы — потребления белков.

Рекомендуется комбинировать различные виды продуктов, составляя разнообразные диеты. Однообразная пища быстро надоедает и потому усваивается хуже.

**Коэффициент усвоения пищи** варьируется в зависимости от типа пищевых продуктов. Как правило, продукты, прошедшие тепловую обработку, усваиваются лучше, чем сырые. Однако следует избегать чрезмерного воздействия температуры на продукты, так как при этом разрушаются витамины и пища теряет свои вкусовые качества.



### Режим приема пищи.

Лучше всего разделить прием пищи на 4–5 раз в сутки. При этом основная часть должна приходиться на второй завтрак и обед. Следует избегать

однократного приема больших объемов пищи, так как это приводит к растягиванию стенок желудка и негативно сказывается на способности тренироваться.

поглощали по-разному: Венус перед тем как есть, заливала содержимое тарелки майонезом и засыпала зеленью, а Серена добавляла несколько сортов сыра, пару-другую острого бразильского кетчупа и ела это блюдо, закусывая маринованными огурчиками (...уже разыгрался аппетит...).

О том, что в мире существуют другие запеканки, сестры узнали лишь несколько лет назад, когда завели себе итальянских бой-френдов. Тогдашние дружки сестер работали у них теплохранителями. Эдуардо (у Венус) был родом из тессинской деревни, Джузеппе (у Серены) вырос в Тоскании. Парни были так увлечены своими экзотическими подружками, что познакомили их со своими мамами. Те в свою очередь преподали теннисисткам несколько уроков итальянской кухни, после чего в жизнь Серены например, вошла...

### Запеканка по-тоскански

- 250 г фигурных макарон, 250 г рубленого мяса (фарш), 150 г шампиньонов, 2 ст. л. томат-пюре, 150 г сметаны, 2 шт. луковицы, 1 сладкий перец, 2 зубчика чеснока, 3 яйца, 4 ст. л. оливкового масла, по 100 г сыра моцарелла, боера, брынза (можно заменить другими сортами), мускатный орех, зелень по желанию.

Отварить лапшу и откинуть на дуршлаг. По-



рубить лук, грибы нарезать тонкими пластинками. Обжарить рубленое мясо в масле с зеленью и томатной пастой. Добавить сладкий перец, лук и грибы, всё тушить три минуты. Лапшу и мясо выложить слоями в смазанную маслом форму. Посыпать тёртым сыром лапшу. Брынзу с яйцами, вылить поверх сыра и запекать 40 минут при 200 градусах. Приятного аппетита!

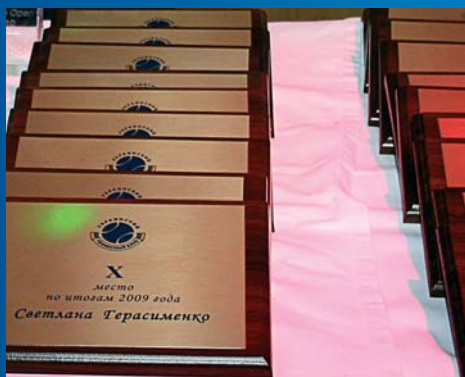
Комментарий с точки зрения спортивного питания:

Довольно калорийное и лёгкое в готовке блюдо, которое после тяжелого матча поможет быстро восстановить силы, заодно и любимого мужчину можно накормить на скорую руку.

# Предъюбилейный «Альянс»

ЕВГЕНИЙ ЗУКИН. ФОТО — МАРИЯ ПОЖИЛОВА

В девятый раз в Киеве прошел турнир открывающий сезон Украинского Теннисного Клуба - Alliance Open. Эти соревнования, всегда собирают участников со всей Украины. Так случилось и в этот раз. В турнире приняли участие 144 игрока из Киева, Донецка, Одессы, Днепропетровска, Луганска, Ялты, Симферополя, Черкасс, Мариуполя, Львова, Луцка, Житомира, Ровно, Харькова, Севастополя и Запорожья. Как и в прошлом году в мужском турнире собралось 20 команд. Женские парные соревнования в этот раз собрали 22 тандема. Три дня на кортах Ледового стадиона и фитнес-центра «Аквариум» шли упорные теннисные баталии. После затяжных новогодних праздников друзья вновь встретились на теннисных кортах и открыли пятый сезон Украинского Теннисного Клуба.



В разные годы турнир среди мужчин проводился в различных форматах. Начиналось все с парных соревнований, которые проходили в СК «Наука», затем турнир переехал на «Корты на Подоле». Сменилась и формула турнира: «Альянс» стал командным соревнованием, прототипом клубно-командного чемпионата Украины, в котором составы команд формировались по территориальному принципу. Количество игр в каждой матчевой встрече достигало семи. Матчи заканчивались за полночь, а финал однажды был сыгран из тай-брейков. Эволюция привела к сокращению количества матчей максимум до пяти и формированию команд членами Совета. В настоящее время турнир переехал на новые корты «Ледового стадиона». Согласно нынешней формуле, 20 команд играли по олимпийской системе. Вылетевшие из основной сетки сражались в утешительном турнире за третье место. У женщин было проведено два групповых этапа и раунд плей-офф, в котором и определились победительницы.

Восемь команд в первом круге сражались за попадание в число 16-ти лучших. Во втором круге случилась первая сенсация. Команда «Сокол Киев» в составе Николая Воротилина, Андрея Вальдрата, Вячеслава Коваленко, Петра Кудымы и Евгения Имаса не справилась с дружиной под названием «Не горюй!» (Игорь Друженко, Игорь Шостак, Сергей Кирилюк, Сергей Майборода и Дмитрий Воронин). Все решилось в пятом матче, в котором Майборо-

да/Воронин оказались сильнее Имаса/Кудымы. Это была единственная встреча второго круга, где для определения победителя потребовалось все пять игр. Забегая вперед, отмечу, что «Сокол Киев» наверстал упущенное в сражении за третье место.

Очень сильную команду в этом году представили харьковчане. В состав «Харьков Forever» вошли Андрей Плотников, Валентин Кравцов, Игорь Козлов, Анатолий Попета и Антон Бех. Не прикладывая сверхусилий, харьковчане добрались до полуфинала, где всухую уступили «Мустангу» (Виктор Крыжановский, Игорь Курченко, Валентин Самохвалов, Сергей Лагур, Денис Тур). В другой половине сетки к решающему матчу подошла команда «Экипаж» в составе Сергея Сивохина, Владимира Рудина, Юрия Андросюка, Сергея Башлакова и Андрея Манучарова. К финалу «Экипаж» разобрался с «Генезисом» (Борис Амхинец, Виктор Савчук, Александр Нижник, Андрей Пидаев, Игорь Филипенко), «Аркадией» (Анатолий Алексейчук, Виталий Бондаренко, Андрей Терентьев, Николай Кучеренко, Александр Герескул) и «Смершем» (Владимир Заблоцкий, Анатолий Клименко, Александр Рябоконе, Игорь Борзило, Михаил Мальцев). «Смерш» в четвертьфинале стал автором сенсации, одолев прошлогодних победителей — команду «Соколы 2010» (Михаил Федорченко, Юрий

Гагарин, Владислав Кисельгоф, Сергей Арефьев, Николай Фрасинюк).

Финал подарил красивую и напряженную игру. «Экипаж» выглядел более собранно и заслуженно победил. Третье место занял «Сокол Киев», который, досадно оступившись в 1/8-й, выиграл шесть командных встреч подряд. На этом пути был взят реванш у команды «Не горюй!», а также — обыграны «Смерш», «Харьков Forever», «Белые тигры» (Роман Левченко, Кирилл Немцев, Валентин Левчук, Андрей Кожемякин, Павел Костенко), «Мечта» (Александр Гупало, Валерий Габуев, Александр Салазников, Виктор Мелюс, Дмитрий Акинин) и «Штопор» (Максим Смертенко, Игорь Капкаев, Сергей Клименко, Андрей Афанасьев и Ростислав Мирошниченко). Пятое место заняла команда «Come on Everybody!» в составе Андрея Волченка, Александра Ильичева, Сергея Бондарчука, Глеба Подтопанного и Василия Тимощука.

На кортах «Аквариума» победительницами стали Галина Фрасинюк и Даша Платова. В не самом теплом зале баталии были жаркими. Лишь превосходство Платовой/Фрасинюк было подавляющим. Ни в одном из матчей они не встретили достойного сопротивления. Они выиграли все семь встреч, не проигрывая больше пяти геймов за матч. В финале были повержены Наталья Николаева и Светлана





Кордина — 6:4; 6:0. Третье место завоевали Ольга Нагорняк и Виктория Афанасенко, которые были сильнее Анны Корчагиной и Татьяны Спивак, — 8:5. Самым увлекательным противостоянием турнира стал четвертьфинальный матч Кординой/Николаевой против Раисы Кучеренко и Натальи Токаревой. Игра продолжалась около двух часов, на трибунах собралось немало зрителей, которые добавили игре напряженности и интриги. Не доводя дело до буллитов, Кордина/Николаева отпраздновали победу со счетом 9:7.

Завершился турнир в одном из столичных ресторанов, где трофеи нашли своих обладателей. Кроме того были награждены лучшие десять игроков Украинского Теннисного Клуба среди мужчин и женщин по итогам 2009 года. Первый турнир сезона прошел на высоком организационном и спортивном уровне. Старт дан. Впереди новый сезон!





# 12 «золотых» правил Лоэра

**Психологическая устойчивость — одна из составляющих успеха в спорте, а в теннисе, игре индивидуальной, итог матча зависит от психологии как минимум на 50 процентов. «Все проблемы в голове» — есть такое расхожее выражение у теннисистов. Обычно так говорят об игроке, который, несмотря на техническую подготовку и физические данные, проигрывает именно из-за неумения собраться во время матча и противостоять сопернику психологически.**

Джим Лоэр — один из самых известных психологов Америки, считает, что теннис — это война, и бойца нужно обучить воевать. Лоэр сотрудничал с такими известными теннисистами, как Андре Агасси, Моника Селеш, Джим Курье, Габриэла Сабатини. За время практической работы со звездами мирового тенниса Джим Лоэр выработал и сформулировал 12 «золотых» правил, помогающих спортсмену контролировать свое эмоциональное состояние во время игры. Рассмотрим их.

**1. Сосредоточенность. Зрительный контроль.** В перерывах между геймами взгляд теннисиста должен быть направлен на струны ракетки или опущен вниз, это позволит спортсмену не отвлекаться и не расплывать внимание.

**2. «Ритуальные» действия.** Перед началом розыгрыша каждого очка стоит повторить привычный набор движений, будь то подготовка к подаче или ее приему. Соблюдение «ритуала» — залог сохранения психологического равновесия во время матча.



**3. Уверенная походка.** Необходимо выработать во время матча уверенную упругую походку, на которую особенно стоит обратить внимание после проигранного мяча или других отрицательных эмоций.

**4. Дыхание.** Практикуйте глубокое размеренное дыхание в паузах, это успокаивает. Во время же удара полезно сделать резкий выдох, что придаст агрессивности движению и будет способствовать эмоциональной разрядке.

**5. Положительная мотивация.** Даже когда дела не клеятся, помните о том, что ваш взгляд должен сохранять уверенность.

**6. Спокойствие и релаксация.** Пусть игровой момент требует предельного напряжения, но в паузах необходимо раскрепоститься, представить себя очень спокойным и расслабленным. И вы таким будете!

**7. Реакция на ошибку может быть только одна: никаких проблем! Покажите это всем своим видом.**

**8. Бескомпромиссность в борьбе.** Как бы ни было сложно, противнику нужно дать понять, что сражаться вы будете до конца.

**9. Негативные самооценки никогда не используются во время матча, так как они ослабляют игрока.**

**10. Положительное мышление.** Думайте о создавшейся ситуации только позитивно, вам необходима гибкость мыслей.

**11. «Я люблю сражаться!»** Не теряйтесь под прессингом, повторяйте себе, что жаркая схватка — это именно то, что привлекает вас в теннисе.

**12. Ракетка должна всегда смотреть вверх.** После окончания розыгрыша переложите ракетку в нерабочую руку, сделайте несколько бодрых и энергичных шагов, как бы демонстрируя: «Моя ракетка смотрит вверх, и мое настроение тоже приподнято. Я уверен в себе и хорошо себя чувствую на корте!»



Проблема психологической устойчивости в теннисе требует дальнейшего изучения, и связано это с растущей потребностью спортсменов различных категорий стабилизировать результаты. Благодаря совершенствованию инвентаря и физических возможностей игроков повышается класс теннисистов, возрастает темп игры. Конкуренция становится все плотнее, и в ближайшем будущем психологический фактор станет решающим. Радует, что сейчас это понимают как сами спортсмены, так и их наставники.



www.intertop.ua



Київ • Дніпропетровськ • Донецьк • Одеса • Харків • Львів • Севастополь • Івано-Франківськ  
Миколаїв • Запоріжжя • Дніпродзержинськ • Кривий Ріг • Маріуполь • Луганськ • Тернопіль • Вінниця  
Хмельницький • Ужгород • Макіївка • Чернівці • Полтава • Рівне • Черкаси • Житомир • Бровари

Інтернет-магазин: [eshop.intertop.ua](http://eshop.intertop.ua) «Інтертоп-клуб»: (044)230-99-22. Оптовий відділ: (044)590-30-90.

**ІНТЕРТОП**

комфорт за будь-яких умов



*Passage 15*  
MAN

КИЇВ, ХРЕЩАТИК - М. ЗАНЬКОВЕЦЬКОЇ, 15/4, ПАСАЖ (044) 499 66 17



**TOM FORD**