Сила обертання: як тенісний стіл на подвір’ї визначив долю

*Чи знаєте ви, який вид спорту було визнано у світі найшвидшим? А який займає друге місце за технічними складнощами і третє за фізичними? Відповідь вас, можливо, дещо здивує. Це настільний теніс.*

*Я вирішила поспілкуватися з людиною, для якої цей спорт – не просто відбивання м’ячика з однієї сторони на іншу, а справа, якій вона присвятила більшу частину свого життя. Олександра Мілевська – багаторазова чемпіонка України з настільного тенісу у мінікадетському, кадетському та юніорському розрядах. У цьому інтерв’ю вона поділилась своїми найбільшими досягненнями, таємницями, як обіграти супротивника та розказала про власний шлях до успіху.*

**Про зародження любові всього життя**

Любов до спорту мені прищепили батьки ще змалечку. З самого раннього дитинства ми з мамою і татом обирали для себе завжди активний вид відпочинку. Коли мені було 7 років, у парку, що біля нашого будинку, поставили стіл для тенісу. Ми з батьками купили ракетки і вирішили теж, так би мовити, спробувати свої сили у цьому спорті. У мене інтерес до гри з’явився, мабуть, з перших ударів ракеткою. Ще я пам’ятаю, як забиралася на дитячу драбину біля столу, і дивилася згори, як тренуються «місцеві професіонали». Тоді я мріяла, що колись стану таким самим «майстром».

Одного дня, тенісист, який був найсильнішим за всіх, звернув увагу на мої здібності і порадив записатися до секції настільного тенісу. Коли я вперше зайшла до просторого залу тенісного клубу із шістьма столами, у мене перехопив подих. Я подумала про себе: «Як гарно…Хочу приходити сюди щодня!» Після першого тренування мій майбутній тренер сказав моїй мамі: «Вам обов’язково потрібно займатися. Я думаю, мені вдасться зробити з неї чемпіонку».

На свої перші змагання я поїхала вже через півтора місяця. Тоді я програла усім, окрім однієї дівчинки. Але ви просто не уявляєте собі, скільки щастя в мене було після того виграшу! Мабуть, навіть зараз серед усіх моїх перемог саме ця належить до списку найбільших.

**Про найбільші досягнення**

Першим моїм значним успіхом була перемога на Чемпіонаті України по мінікадетах вже через рік, відколи я почала професійно тренуватися. Коли мені було 9 років, я увійшла у мінікадетську збірну України і поїхала на міжнародні змагання до Бельгії зі своїм тренером. Згодом у мене була низка медалей у кадетському та юніорському розрядах. Майже кожного року я брала участь у Чемпіонаті Європи і представляла Україну у складі збірної. У 14 років я здобула звання майстра спорту, зайнявши перше місце у команді на Чемпіонаті України по 1996 р. і молодше. Але найбільшою своєю перемогою на даний момент я вважаю 3-е місце на юнацькому Чемпіонаті Європи в парному розряді. До речі, тоді, після перших днів змагань, я була дещо засмученою, адже зіграла не так добре, як би хотілося, в особистих змаганнях і не пройшла в 16. Однак, зовсім того не очікуючи, гра в парі виявилася надзвичайно успішною. На цьому турнірі я грала дует з дівчинкою з Польщі. Хоча ми не знали особисто одна одну до того, але відразу досить непогано зігралися – і в результаті отримали почесну бронзову медаль.

**Про складнощі і поразки**

Звичайно, немає перемог без поразок. Але твій успіх і визначається тим, як саме ти будеш долати ці перешкоди. Безумовно, коли ти ще дитина, ти хочеш виграти кожен матч і дуже засмучуєшся, коли програєш.

Ось, наприклад, ще на кадетському чемпіонаті України я, маючи мало не найвищий рейтинг серед усіх дівчат, програла у першому ж колі дві зустрічі поспіль. Після цього про будь-яку медаль вже можна було забути. Залишалося хіба що боротися за 5-6 місце. Таку неочікувану поразку я сприйняла дуже болісно. Я просто-таки розридалася від розпачу, караючи себе і всіх оточуючих. Однак після прохання мого тренера назвати конкретні причини, чому я не виграла, до мене дійшло усвідомлення того, що я й дійсно не знала, чому саме я програла, адже зовсім не проаналізувала свою гру. Після цієї ситуації я взяла собі за правило: після кожного матчу, не важливо, яким він був, постійно записувати у себе в блокноті, що я зробила правильно, а що - ні.

**Про секрети успіху**

На мою думку, у будь-якій справі високий результат залежить від таких трьох факторів: працьовитості, неосяжного бажання, а також певних здібностей чи таланту. Якщо у тебе все це є, і ти вкладаєш у це свою душу та любов – то, як кажуть, всі двері перед тобою відчинені. На мою думку, такі складові майбутнього успіху мають розвиватися ще змалечку, і чим раніше – тим краще.

Ну і крім того, ніколи не можна зупинятися на шляху до досягнення своєї мети. До речі, нещодавно я замислилася над тим, що у своєму житті, якими б прикрими не були мої поразки чи невдачі, але, як не дивно, мені ніколи на думку не спадало кинути настільний теніс. Для мене це все одно, що залишитися без повітря. Можу сказати, що через наш клуб пройшла дуже велика кількість людей, але багато з них просто зупинялися на якомусь етапі через ті чи інші причини і розривали свої стосунки з цим спортом.

З професійної точки зору, тут існують різні аспекти. Для професійного тенісиста важливим є не тільки частота й ефективність тренувань, а також різноманітність спарингів (прим. «Спаринг – цілеспрямоване тренування з гравцем, який замінює супротивника»), участь у спеціальних тренувальних зборах, загальна фізична підготовка, правильно підібраний інвентар, яким граєш, харчування та сон. Ну і звичайно, чим більше ти граєш турнірів, тим більше досвіду в тебе з’являється. Тут я маю на увазі, що змагання повинні бути не тільки в Україні, а й за кордоном, де в тебе є можливість оцінити свій рівень на міжнародній арені. Не менш важливою складовою є й психологічна підготовка спортсмена. Перед кожною зустріччю варто себе правильно налаштувати на матч. Особисто я завжди передивляюся гру своїх супротивниць, роблю аналіз, визначаю для себе їхні сильні та слабкі сторони і на основі цього продумую відповідну тактику.

**Про особливості та корисності**

На жаль, в Україні настільний теніс розвивається не так добре, як, наприклад, у Німеччині, Китаї чи Японії. Там його за своєю значущістю та популярністю серед народу можна порівняти з вітчизняним футболом. У нашій країні більшість людей сприймають цей спорт як звичайну гру у дворі, просте перекидання м’ячика дерев’яними ракетками з однієї сторони на іншу, називаючи це «пінг-понгом». До речі, якщо ви не знали, то настільний теніс і пінг-понг – це два абсолютно різних види спорту. У чому полягає різниця, я зараз постараюся пояснити.

Гра в настільний теніс ґрунтується на обертанні м’яча під час удару ракеткою. Обертання може бути нижнім, верхнім та боковим. Для того щоб змусити м’ячик крутитися, використовується спеціальний інвентар. Це резинові накладки з обох сторін на ракетку та її дерев’яна основа. Накладки бувають трьох видів – гладкі, шиповані та антиспін. Вони обираються залежно від стилю гравця – атакуючого або захисного. У настільному тенісі існує низка прийомів, таких як накат, підрізка, топс, підставка, скидка або фліп, укоротка, балон, плоский удар. На противагу, у пінг-понгу м’ячик не обертається взагалі. Цікавий факт: раніше були дійсно спортсмени, які називали себе саме пінг-понгістами і займалися професійно цим видом спорту. Але зі стрімким розвитком настільного тенісу, із занесенням його до розряду Олімпійських ігор, зі створенням відповідного інвентарю, пінг-понг відійшов на другий план і зараз залишається переважно на побутовому рівні.

Мало хто знає, але настільний теніс є не тільки надзвичайно цікавою та захоплюючою грою, але й дуже корисною. По-перше, варто сказати, що він включає у роботу всі групи м’яз. Якщо хочеш виграти, лише махати ракеткою недостатньо. Потрібно ще швидко та правильно рухатися на півзігнутих ногах і застосовувати корпус тіла. По-друге, теніс особливо зміцнює зір. По-третє, у спортсмена розвивається логіка і тактичне мислення. Ну і крім цього не можна не згадати про покращення спритності та координації.

**Про навчання і спорт**

Наразі я є студенткою 4-го курсу КПІ, навчаюся на факультеті біотехнологій. Після закінчення школи у мене була альтернатива вступати до Інституту фізичного виховання на тренера, але я непогано навчалася у школі і добре здала ЗНО, тож вирішила здобути професію, не пов’язану зі спортом. Тим паче грати в теніс – це одне, а тренувати когось – вже зовсім інше. Далеко не кожний спортсмен може стати гарним тренером. Це теж свого роду талант.

Я зовсім не жалкую, що зробила саме такий вибір. Мені подобається навчатися в університеті, у мене дуже хороша група. Магістратуру планую отримувати також за цією спеціальністю. Зараз паралельно я граю у нашій українській Суперлізі (прим. «Суперліга-найвища ліга в настільному тенісі, яка складається з 4-5 турів на рік, у якій змагаються команди різних тенісних клубів»), а минулого року періодично їздила до Чехії і грала там за місцевий клуб.

Поєднувати одночасно дві важливі справи – навчання і спорт, буває непросто, але цілком реально. Все залежить від вміння правильно спланувати свій час. Я звикла цінувати абсолютно кожну хвилину і проводити її з максимальною користю. Так, коли їду на змагання або і під час них, я завжди виконую завдання для університету, щоб потім не було ніяких боргів. Щодо тренувань, то, буває, мені доводиться жертвувати відпочинком або й навіть сном. Наприклад, замість того, щоб прогулятися містом із друзями, або просто «почилити» вдома, передивившись якийсь серіальчик, часто Саша йде до рідного тенісного столу і витягує у поті чола топси на ВКМ (прим. «Велика кількість м’ячів (ВКМ)» – вправа, яка зводиться до накидання м’ячів в одному ритмі по різних точках столу одним з гравців (тренер, провідний гравець) іншому, м’яч при цьому не береться провідним гравцем). Але я знаю, для чого це роблю. Тим паче за настільний теніс я вийшла заміж ще дуже давно(сміється).

**Про тенісну філософію**

Настільний теніс – це невід’ємна частина мого життя і його найбільша любов. Як би я не втомлювалася фізично після тренування, він заряджає мене якоюсь неосяжною духовною енергією, дає сили та натхнення. Мабуть, лише тенісист здатен зрозуміти те почуття, коли ти повністю відчуваєш м’яч, кожен його оберт. Почуття, коли ти заходиш до зали і чуєш такий рідний стукіт м’яча об стіл. Почуття, коли при такому неприємному рахунку 10:9 не на твою користь ти все ж таки збираєш усю волю в кулак і вириваєш довгождану перемогу у кінцевому сеті.

Цей спорт дав мені можливість відвідати багато країн. Він познайомив мене з величезною кількістю людей, подарував багато друзів. Ну а скільки яскравих моментів, емоцій я отримала завдяки тенісу! Основний урок, який я винесла для себе за всі ці роки – це ніколи, ні при яких обставинах не здаватися і завжди йти вперед, як би тяжко часом не було. Настільний теніс зробив мене саме такою людиною, якою я є зараз. У будь-якому разі, як би не склалося моє життя, настільний теніс буде йти поряд зі мною завжди. Адже яка ж це Олександра Мілевська без настільного тенісу?! (сміється)