



Конкурс: «Мы пишем свою первую книгу»

Жизнь в спорте

ГОУ СОШ с углублённым изучением французского языка N1216

Захаров Алексей 5 А класс

Теннис- это моё хобби, моё самое любимое занятие, моё призвание. Это очень красивый, умный, интересный вид спорта. Ведь это не только перекидывание мячей на другую сторону. Это состязание и в силе, и в ловкости, и в выносливости, и в хитрости. Когда смотришь игру настоящих теннисных звёзд по телевизору, это особенно заметно. Нередко зрители на трибунах приходят в восторг и в восхищение. Я тоже стремлюсь не только выиграть матч, но и всё сделать, чтобы игра была умной и интересной.

Сегодня уже можно сказать, что я занимаюсь теннисом профессионально: ежедневные тренировки в группе и индивидуально, занятия по общефизической подготовке, участие в турнирах. Недавно, я стал первой ракеткой Москвы и второй ракеткой в России в своей возрастной категории. Мне был присвоен 2 юношеский разряд, и я этому очень рад.

Я бы хотел рассказать, как я пришёл в теннис. В нашей семье никогда не было профессиональных спортсменов. Мама – врач, папа – работает менеджером . У меня есть две старшие сестры. Одна закончила институт, уже работает, а вторая сестра в этом году поступила на первый курс в институт международных отношений. Правда, спорт все любят. Зимой мы отправляемся в горы. Все в семье катаются на горных лыжах, сноуборде. Когда я был совсем маленький, мы каждое лето отдыхали в пансионате под Москвой, на берегу Клязьменского водохранилища. В пансионате находился спортивный комплекс – футбольное поле, теннисные корты, площадки для волейбола, баскетбола, настольного тенниса, бадминтона. Мы там проводили всё лето. Я с ребятами играл в футбол, там же научился плавать. Так как у меня две старшие сестры, я всегда играл в компании более взрослых ребят. Они разрешали мне постоять у волейбольной сетки. Я был очень горд. Мне было интересно всё попробовать, но больше всего мне нравилось находиться на теннисном корте. Мои сестрёнки - Наташа и Таня - занимались с тренером, а я бегал по корту и собирал мячики. Мне было 4 года, когда родители впервые купили мне ракетку и всё тот же тренер – Зайнуллин Роберт Фаритович - стал знакомить меня с теннисом.

Поначалу серьёзных целей никто передо мной не ставил: я играл в своё удовольствие – и хорошо. После тренировки я долго не хотел уходить с корта и был рад, если мне разрешали постучать мячиком о стенку.

Сейчас уже можно сказать, что мне очень повезло с тренером. Именно он дал мне хорошую технику, привил мне привычку трудиться, дисциплину,

научил достойно вести себя на корте и вне его. Мой тренер очень требовательный, но в тоже время очень добрый. Я чувствую, что он очень любит меня и гордится моими успехами. Он следит за моим здоровьем, старается не перегружать меня, чтобы избежать травм. Ведь когда начинаются травмы, приходится оставлять мечты о профессиональной спортивной карьере, а случается, что и вообще прекращать заниматься спортом.



Первая тренировка в пансионате «Клязьма». Мне 4 года. Наташе-12 лет.

На фото на следующей странице я в компании друзей сестры и во время тренировки с моим тренером Зайнуллинным Робертом Фаритовичем (первая слева -сестра Наташа).



Итак, закончилось лето, но желание заниматься теннисом только увеличилось. Мама возила меня к тренеру сначала два раза в неделю, потом три. Продолжительность тренировок увеличилась с одного до двух часов. Я всегда был занят и просто вынужден быть более дисциплинированным, более организованным, чтобы всюду успевать.

Когда мне исполнилось 9 лет, я понял, что мне уже хочется не только тренироваться, но и играть со своими сверстниками, участвовать в турнирах. Родители отвели меня в «Спартак» – спортивную школу олимпийского резерва. Я занимаюсь в группе под руководством Заслуженного тренера России – Волкова Игоря Филипповича. Это самая известная в России теннисная база. На кортах «Спартак» тренировались теннисисты международного класса: А. Чесноков, М.Сафин, М.Южный, И.Андреев, А.Курникова, Е.Дементьева, А.Мыскина.

У меня появилось много друзей среди теннисистов. Часто бывает так, что во время соревнований мы – соперники. Это значит, что один будет победителем, а другой – проигравшим. Но в жизни, как правило, мы друзья. Так, например, мой лучший друг – Миша Соколовский. Он старше меня на полтора года. Я встречался с ним два раза на турнирах, оба раза проигрывал. Надеюсь, пока. После поражения я немного расстроен, переживаю, но уже через несколько минут мы снова вместе, снова лучшие друзья. Мы с Мишей встречаемся не только в Москве. В прошлом году мы вместе ездили на соревнования в Сочи, где я занял второе место.

Недавно мы с ним участвовали в турнире в Смоленске. Организаторы турнира не только предоставили нам отличные условия проживания, питания, но и давали возможность тренироваться, а также хорошо провести время в компании друзей-соперников. Для нас была организована экскурсия по боевым местам в Смоленской области. Я много узнал нового о военных событиях и подвигах наших воинов в годы Великой Отечественной войны. Ну а в последний день соревнований для нас был организован пикник с барбекю, дискотекой. Я рад, что познакомился с ребятами из других городов нашей страны – из Омска, Тулы, Смоленска, Таганрога. Сейчас мы переписываемся и следим за успехами друг друга.



Соревнования в Сочи в 2009 году





На этой фотографии я после победы на соревновании на призы компании BABOLAT. Мой соперник – мой друг, Федулов Ваня, с которым я тренируюсь в Спартаке.

На следующей фотографии я со своим лучшим другом – Мишей Соколовским. Турнир на призы компании «Новые спортивные технологии». Мы наблюдаем за игрой наших соперников.



Теперь у меня такой график тренировок: в понедельник, вторник и четверг я занимаюсь в течение двух часов индивидуально с тренером Зайнуллиным Р.Ф. В среду и пятницу я тренируюсь в «Спартаке» в группе, а в субботу у меня бассейн и массаж. Это очень важно расслабляться после больших физических нагрузок. Это можно сделать с помощью массажа и плавания в бассейне. В воскресенье у меня общая физическая подготовка (ОФП). На занятиях по ОФП я делаю специальные упражнения на скорость, частоту движения ног, растяжку. Гибкость и пластичность тоже необходима для игры в теннис.

Конечно, иногда бывает очень тяжело, так как большие нагрузки. Кажется, что уже больше нет сил. Но прихожу домой, отдохну и уже через час после занятий думаю: «Как сегодня было здорово!». Мне кажется, если всё делать

с удовольствием, если есть желание работать, совершенствовать свою технику, то будет и результат.

Наш тренер говорит, что те, кто занимается теннисом, становятся сильнее не только физически, но и морально. Теннис воспитывает силу воли, привычку полагаться на себя, быстро принимать решения. Теннис учит справляться и с успехом, и с неудачей. Это как раз те свойства, которые необходимы победителю – победителю не только на корте, но и в жизни. Я уверен, занятия спортом помогут мне стать успешнее в жизни. Ведь уже сейчас перед каждой игрой с очередным соперником, я изучаю его стиль игры, анализирую его технику, его сильные и слабые стороны, ну а потом планирую свою игру и по ходу встречи нередко принимаю новые решения.



На этой фотографии я после тяжёлого матча, который длился больше двух часов в августе этого года (температура воздуха в этот день была около 30 градусов)



На этой фотографии мой наставник – Заслуженный тренер России Волков Игорь Филиппович. Турнир «Кубок Спартака». Игорь Филиппович настраивает меня на игру.

Конечно, у меня впереди ещё много соревнований. Я только в самом начале теннисной карьеры. Я мечтаю выиграть Первенство Москвы, Чемпионат России. Эти соревнования будут в начале следующего года. Уже сейчас я очень серьёзно к ним готовлюсь. Очень хочу попасть в сборную страны. Хотел бы играть в команде и достойно представлять нашу страну на международных соревнованиях. И, кто знает, возможно, уже через несколько лет я буду участвовать в юношеских олимпийских играх. У меня есть цель, и я к ней буду стремиться. Главное, что у меня есть такие замечательные тренеры, и меня поддерживает моя семья. Моя любимая школа и учителя тоже помогают мне. Иногда приходится пропускать занятия в школе из-за соревнований. Учителя идут мне на встречу, правда и я их не подвожу. Учусь на 4 и 5. Я им за это очень благодарен.

Теперь вы знаете, что теннис есть за что любить. Популярность этого вида спорта в нашей стране растёт с каждым годом. Этому способствуют успехи наших теннисистов на международных соревнованиях. А ещё, что важно, так это то, что в теннис можно играть практически всю жизнь. Я знаю, например,

что король Швеции Густав играл в теннис до 89 лет. А великая теннисистка М. Навратилова выиграла свой последний профессиональный турнир в 54 года. Так что теннис – отличный способ поддерживать свою физическую форму и соревновательный дух независимо от возраста. Можно сказать, что в теннисе проигравших нет. Теннис – это жизнь! Просто у каждого своя вершина, своя победа.

