



21-летний канадский теннисист Милош Раонич в интервью официальному сайту АТР рассказал о том, как восстанавливался после тяжелой травмы бедра, из-за которой в прошлом сезоне пропустил почти два месяца.

Напомним, Милош неожиданно снялся с матча второго круга на Уимблдоне против Жилия Мюллера. Последующее обследование показало травму бедра, которая потребовала хирургического вмешательства.

- В прошлом году Вы впервые получили серьезную травму. О чем подумали, когда узнали, что предстоит перенести операцию?

- Когда понял, что операции не избежать, я знал, что смогу быстро оправиться от этого. Также я понимал, что, возможно, в будущем мне придется не раз столкнуться с этим. На самом деле в голове в тот момент крутилось не так много мыслей. Я был очень расстроен, но старался поскорее избавиться от негативных мыслей.

- Что было самым тяжелым во время восстановления?

- Всё было настолько скучно и банально... Фактически я заново учился ходить. Для этого потребовалось очень много времени.

- Что положительного извлекли из момента возвращения в Тур после такого длительного простоя?

- Понял, что тебе ничего не гарантировано. Также понял, что ничего так не важно, как победа. Если побеждаешь, то получаешь ещё одну возможность попробовать сыграть ещё лучше. Я хочу сражаться изо всех сил в каждой игре.

- Сколько времени тебе потребовалось, чтобы избавиться от страха снова получить травму?

- Во время лечения мы очень много внимания уделяли именно восстановлению. Не могу сказать, что много думал о возможной новой травме. Да, я не лучшим образом двигался в самом начале, но, как мне кажется, быстро справился с этим.

- Что Вы посоветуете игрокам, который окажутся в похожей ситуации?

- Делайте то, что говорят врачи. Также необходимо, чтобы рядом был человек, которого вы хорошо знаете и которому безоговорочно доверяете. Я убеждён, что мы способны на большее, и именно это позволило мне восстановиться быстрее, чем планировалось.

- Над чем Вы больше всего работали в прошедшее межсезонье?

- В этот раз я больше фокусировался над технической стороной своей игры, в то время

как за год до этого делал упор на физику. В этот раз в плане физики мы работали более точно - над выносливостью, координацией.

- В чем Вы прибавили больше всего за последний год? Над чем ещё Вам нужно работать?

- Главное, я здоров. Это очень серьёзно и всегда является главной задачей. Сейчас я стараюсь прибавить абсолютно во всём. Мне нужно работать над выносливостью, перемещением по корту, а также над физической мощностью.

?