THE RITZ-CARLTON
RESIDENCES

ASTANA

ИНВЕСТИЦИОННАЯ НЕДВИЖИМОСТЬ
КЛАССА ЛЮКС В СТОЛИЦЕ



THERESIDENCESASTANA.COM

+7 771 525 33 88 / 44

ДЕКАБРЬ 2020 (10)

TENNIS DIGEST

KSLT AWARDS

НОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ:
ТИМ
МЕДВЕДЕВ
РУБЛЁВ

СПЕЦИАЛЬНАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ
ПОДГОТОВКА

АНДРЕЙ ГОЛУБЕВ:

«ОТ ТЕННИСА Я ЖДУ НОВШЕСТВ»

БУКМЕКЕР
TENNIS
KZ
ДЕЛАЕМ
ЛЮБОЕ СОБЫТИЕ
ЕЩЕ ИНТЕРЕСНЕЕ!
УНИКАЛЬНАЯ ШИРОКАЯ ЛИНИЯ
Букмекерлік кеңсе қызметін жүзеге асыруға берілген Қазақстан Республикасының МСМ СДШК 10.08.2018 ж. №249 лицензиясы.
Лицензия на осуществление деятельности букмекерской конторы №249 выдана 10.08.2018 г. КДСФК МКС Республики Казахстан

№10/2020

СОДЕРЖАНИЕ

Письмо редактора 2
Цитата номера 4
TENNIS NEWS 6
Мировой теннис / *Доминик Тим* 10
Мировой теннис / *Даниил Медведев* 12
Мировой теннис / *Андрей Рублёв* 16
Теннис как ремесло 18
Team Kazakhstan / *Андрей Голубев* 20
Team Kazakhstan / *Александр Черномаз* 24
Федерация / *Дмитрий Костецкий* 28
Ретроспектива 32
KIDS TOP-100 34
ОФП 36
Ливанский вечер 38
Теннис как туризм 42
Психология тенниса 44
Теннис в цифрах 46
«Алатау» / *Ерлан Баймаханов* 48
Shopping 50
История тенниса 52
KSLT AWARDS 54
PRO Разговор / *Артем Ащеулов* 58
КУЛЬТ 62
Полезное меню 66
Разговор / *Абай и Шаира Шайкеновы* 68
Дневники тенниса / *«Оранжевый мяч»* 72
Дневники тенниса / *Vegas Cup – женская пара* 74
Дневники тенниса / *«Новогодний Микст»* 75
Дневники тенниса / *FINAL 8* 76
Храбрые сердцем 78
Адреса 80









Письмо редактора

С закрытием теннисного сезона стало немного скучновато. Профессиональные турниры сезона-2020 закончились итоговым лондонским ATP. К нашему сожалению, как, впрочем, и для WTA, потерявшей около 50 млн $, завершающий турнир Open Court был отменен. Что касается любительского тенниса в республике и в Алматы в частности, то и здесь сезон был официально закрыт. FINAL 8 сыграли на кортах Gorky Tennis Park и выявили лучшего любителя года. Алмаз Хакимов забрал заслуженное первое место, что совершенно неудивительно, он не проиграл ни одного значимого турнира в уходящем году. Неплохой результат, не так ли? На официальной церемонии награждения, организованной КСЛТ, кубок встретился со своим хозяином. Кстати, церемония награждения, включающая в себя 15 номинаций, отметила и наше издание: Tennis Digest был удостоен звания «Проект года». Я благодарна команде редакции: «Ребята, вы лучшие, я горжусь вами, вашей работой, инициативами и любовью к спорту».

Подробности награждения и фото вы, конечно же, найдете на страницах этого номера. И по традиции еще много всего интересного. С нетерпением ждем турнирный календарь будущего года в надежде, что он будет насыщен интересными событиями в мире тенниса, с трибунами, полными зрителей, и захватывающими финалами двух поколений.

Иванка Мазур



ФОТО: ЖАННА КАРИБАЕВА

Главный редактор:
Иванка Мазур

Авторы:
Сергей Мазур
Елена Никитенко
Анна Грицынина
Батыр Сарманбаев

Администратор:
Дарья Пономаренко

Фотографы:
Жанна Карибаева
Екатерина Коваленко
Андрей Ударцев
Елена Сергиенко
Тимур Эпов

Арт-директор:
Дмитрий Петров

Корректор:
Ксения Фоменко

Юрист:
Николай Харченко

Отдел маркетинга:
Виктория Прискоко

Адрес редакции:
Казахстан,
г. Алматы, 050007,
ул. Коперника, 128
info@tennisdigest.kz

Отпечатано в типографии:
PRINT HOUSE GERONA,
г. Алматы

Тираж: 2000 экземпляров
Журнал Tennis Digest издается с февраля 2020 года на русском языке, периодичность – 10 номеров в год.

Журнал зарегистрирован в Министерстве информации и коммуникаций РК (свидетельство № KZ33VPY00020193, город Нур-Султан, дата выдачи 11.02.2020)

Ответственность за достоверность информации в рекламных материалах несет рекламодатель. Перепечатка и любое воспроизведение материалов и иллюстраций из журнала возможны лишь с письменного разрешения учредителя и собственника журнала.
Все материалы Tennis Digest носят информативный характер. Авторы, редакция и собственник журнала не несут ответственности за результаты применения опубликованной информации. Прежде чем воспользоваться рекомендациями, советами, схемами, методологиями и технологиями, следует обратиться к соответствующему специалисту.

Фото на обложке:
Андрей Ударцев



«Твои шансы на победу становятся тем меньше, чем дольше тот период, когда ты не можешь навязать борьбу сильным игрокам».

Рафаэль Надаль

ФОТО: SHUTTERSTOCK / АВТОР: MXMSPORT

Лучшие матчи – 2020



Пресс-служба ATP продолжает подводить неофициальные итоги сезона. Сегодня официальный сайт тура назвал матч, который занял первое место в рейтинге лучших мужских поединков года.

Им стала победа австрийца Доминика Тима над сербом Новаком Джоковичем в полуфинале Итогового турнира ATP – 7/5, 6/7(10), 7/6(5).

Поединок между россиянином Даниилом Медведевым и испанцем Рафаэлем Надалем в полуфинале того же турнира занял второе место в списке. Победу в том матче одержал российский теннисист со счетом 3/6, 7/6(4), 6/3.



Новая академия в Дубае

Известный тренер Патрик Муратоглу открыл новый теннисный центр в Дубае.

«Мы более чем готовы сделать следующий шаг и распространить свой энтузиазм и опыт за пределы наших границ. Теннисный центр в Дубае станет лишь первым из многих» – приводит слова Муратоглу Ubitennis.

Напомним, что у Муратоглу уже есть теннисная академия во Франции.

В новом теннисном центре уже потренировались Бьянка Андрееску, Анастасия Павлюченкова, Кристина Младенович и Фиона Ферро.



МАРИЯ ВЫХОДИТ ЗАМУЖ

Мария Шарапова приняла предложение руки и сердца своего бойфренда Алекса Гилкса.

«Я сказала «да» в первый же день, когда мы встретились. Это был наш маленький секрет, не так ли?» – написала Шарапова, добавив эмодзи обручального кольца и шампанского, в своем инстаграм-аккаунте.

В свою очередь, Гилкс тоже опубликовал пост в инстаграме, выложив совместную фотографию с Марией, и прокомментировал: «Спасибо, что сделала меня очень-очень счастливым. Я с нетерпением жду возможности всю жизнь любить тебя и учиться у тебя».

Марию в комментарии под ее постом в инстаграме поздравили Анастасия Павлюченкова, Елена Веснина, Моника Пуиг, официальный аккаунт WTA, многочисленные спонсоры, представители селебрити и простые фанаты. Только за первые два часа сообщение Шараповой о помолвке собрало более 150 тысяч лайков.

ФОТО: INSTAGRAM; TWITTER.COM; APXIV.RU; SHUTTERSTOCK.COM

ПОДАВЛЯЮЩЕЕ БОЛЬШИНСТВО

Сразу девять теннисисток вошли в топ-10 самых высокооплачиваемых спортсменок мира по итогам прошедшего года.

Теннис на сегодняшний день – идеальный вид спорта для тех, кто хочет заработать больше других спортсменов мира благодаря своим мастерству, упорному труду и воле к победе. По версии Forbes, первые девять мест за представительницами именно нашего вида спорта. Лишь последнее место в десятке смогла занять капитан женской Национальной сборной США по футболу Алекс Морган. При подсчете доходов спортсменок учитывались заработанные призовые, зарплаты, бонусы, коммерческие контракты в период с 1 июня 2019 года по 31 мая 2020 года. В этот раз пропущенные месяцы из-за коронавируса не сильно сказались на итоговых суммах. Однако в следующем году прибыль теннисисток значительно сократится. Ведь, помимо отмены Wimbledon, WTA вынуждена была отказаться от проведения семи турниров в Китае, запланированных на октябрь и ноябрь, включая Итоговый чемпионат. Призовой фонд отмененных соревнований в Китае составляет около 30 млн долларов. Все это недополучат теннисистки. Впрочем, есть две теннисистки, чей банковский счет должен не сильно уменьшиться из-за отсутствия турниров. Доход от коммерческих контрактов японки Наоми Осаки и американки Серены Уильямс несопоставим с суммой призовых за участие в соревнованиях. Осака и Уильямс – безусловные лидеры среди всех спортсменок мира и, более того, они стали единственными представительницами женского спорта в общем списке топ-100 самых высокооплачиваемых спортсменов мира. Наоми оказалась на 29-м месте, а Серена – на 33-м.





Признание великого величайшим!

20-кратного победителя турниров Большого шлема признали лучшим спортсменом Швейцарии практически за всю историю. Из-за пандемии коронавируса и скомканного спортивного 2020-го в Швейцарии решили наградить не спортсмена года, а лучшего спортсмена практически за всю историю спорта – за последние 70 лет. Голосование убедительно выиграл теннисист Роджер Федерер – 20-кратный чемпион турниров Большого шлема и олимпийский чемпион в парном разряде. 39-летний Федерер набрал примерно половину голосов и уверенно забрал награду.

ФОТО: INSTAGRAM; TWITTER.COM; SHUTTERSTOCK.COM; DEPOSITPHOTOS

«УХОДИ, СЕЙЧАС ЖЕ!»

Серена Уильямс – о реакции на решение мужа уйти из руководства Reddit.

23-кратная победительница турниров Большого шлема американка Серена Уильямс рассказала, как восприняла решение мужа Алексиса Оганяна покинуть совет директоров компании Reddit и отдать свое место темнокожему. Оганян – один из соучредителей этой компании.

«Когда он упомянул о своем предстоящем уходе, я не была уверена. Тогда я не знала, почему он так решил. Я подумала: «Подожди, что ты делаешь?» Такой была моя первая реакция. Но после того, как он все объяснил, я сказала: «Хорошо, уходи, сейчас же!» – приводит слова Уильямс Fast Company.

Оганян ушел из Reddit в разгар протестов и митингов против полицейского произвола и расизма, начавшихся после убийства полицией темнокожего американца Джорджа Флойда.





«Нет» расизму

Трехкратная победительница турниров Большого шлема японка Наоми Осака рассказала, почему решила обратить внимание общественности на проблему расизма. В ходе победного для себя US Open – 2020 Наоми выходила на корт в масках с именами афроамериканцев, которые были убиты полицейскими. «Будучи теннисистками, мы полностью сосредоточены на том, что происходит на корте. Мы думаем, что наша жизнь зависит от того, выиграем мы или нет. Но это не так. Думаю, пандемия дала мне возможность узнать реальный мир и сделать те вещи, которые раньше я бы не делала. Я всегда росла в японской культуре, но я темнокожая. Я живу в Америке. Не думаю, что мои высказывания об этих вещах были надуманными. Есть вещи, которые меня пугают. Я просто хотела дать об этом знать. Теннис смотрят по всему миру, так что люди могли узнать эти имена и истории этих людей. Это мотивировало меня. Думаю, это помогло мне в итоге выиграть турнир».



РАФА – О ЛУЧШЕМ ФУТБОЛИСТЕ

20-кратный победитель турниров Большого шлема испанский теннисист Рафаэль Надаль рассказал, кого считает своим любимым футболистом.

«Это по-настоящему непростой вопрос, но по тому, что я видел, думаю, это Роналдо. Я не назову Криштиану Роналду или Месси, которые очень хороши, а выберу именно Роналдо. Он был невероятным футболистом и чудесным парнем.

Он всегда был очень хорош, но до той травмы Роналдо был просто выдающимся игроком. Он был потрясающим футболистом. Я встречался с ним, когда он был на пике карьеры. В то время мой дядя играл за «Барселону» – приводит слова Надаля Tennis World USA.

RF ВОЗВРАЩАЕТСЯ

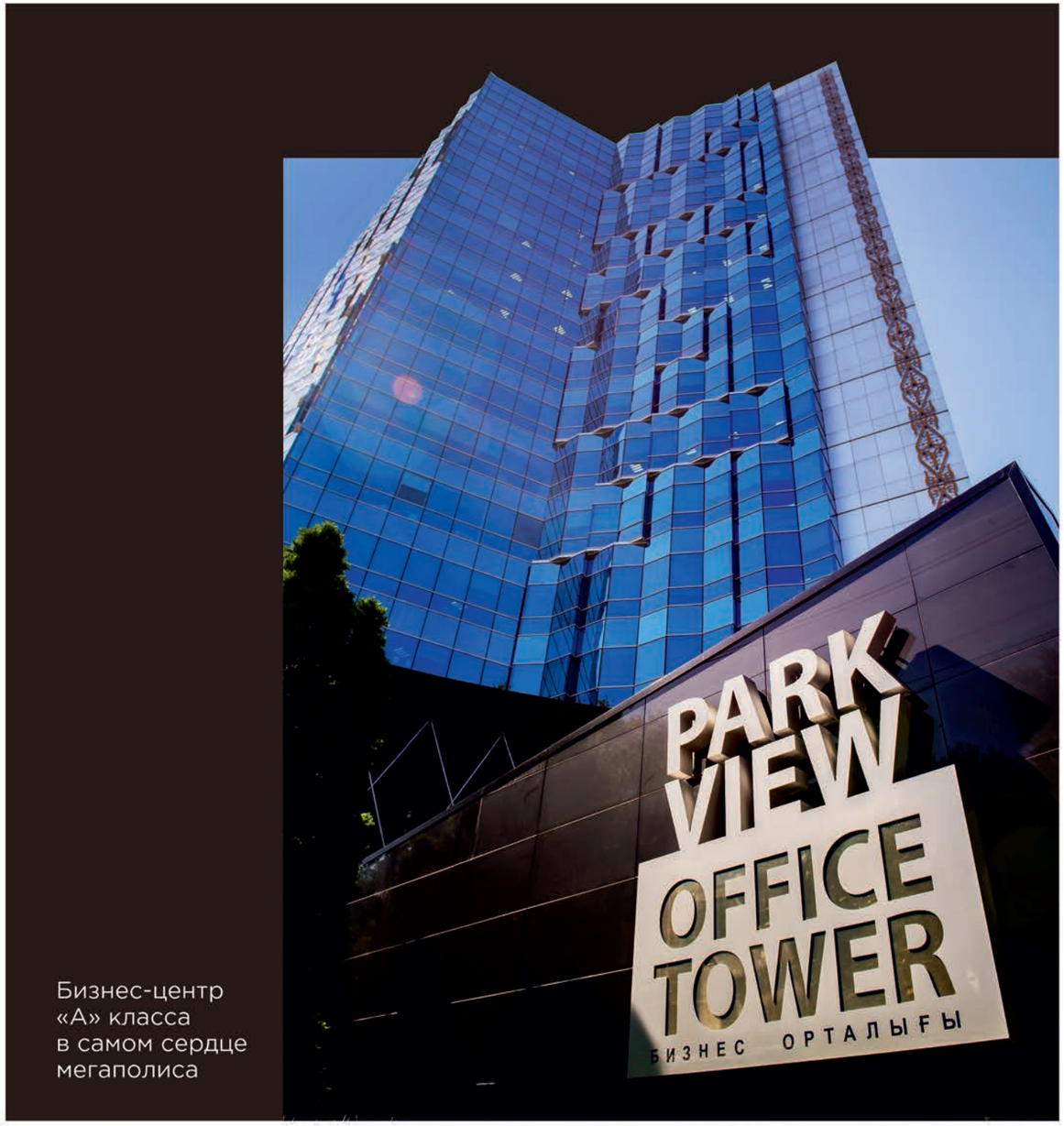
Швейцарский теннисист Роджер Федерер официально объявил о возвращении логотипа со своими инициалами.

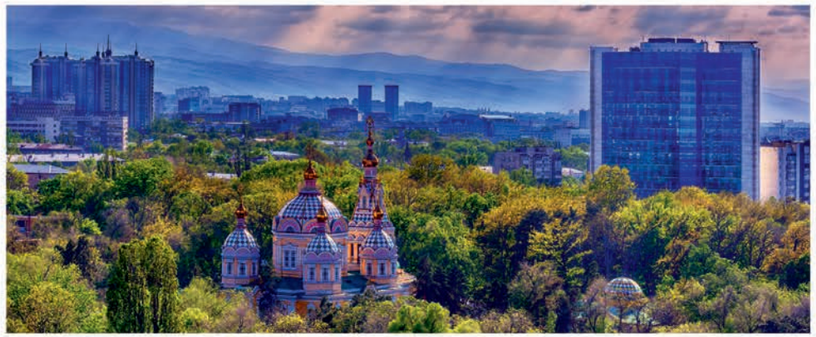
«После долгого ожидания и тщательной проработки мы с Uniqlo рады объявить о возвращении кепок RF в восьми свежих цветовых вариациях, которые будут доступны желающим с 8 декабря 2020 года. Эта кепка много значит для меня и моих поклонников. Это дает нам видимую связь, и я признателен за возможность добиваться успеха благодаря этой поддержке.

Хочу поблагодарить Uniqlo за эту работу и с нетерпением жду встречи со всеми в ближайшем будущем. С наилучшими пожеланиями, Роджер» – говорится в обращении Федерера на сайте бренда.



ФОТО: ; TWITTER.COM; АРХИВ;





Park View Office Tower –
один из наиболее знаковых и
современных бизнес-центров
города Алматы, расположенный
в самом его сердце.

Бизнес-центр предлагает более
16 500 м офисных помещений
класса «А», отвечающих всем
международным требованиям
и стандартам.

г. Алматы, ул. Кунаева, 77
Телефон: +7 727 321 20 02
sales@gdc.kz



Потомственный теннисист

ДОМИНИК ТИМ, ПОЖАЛУЙ, – ГЛАВНЫЙ ПРЕСЛЕДОВАТЕЛЬ «БОЛЬШОЙ ТРОЙКИ» И ЕЩЕ ОДИН ПРЕТЕНДЕНТ НА ТЕННИСНЫЙ ПРЕСТОЛ, БЕЗУСЛОВНО, ЗАСЛУЖИВАЮЩИЙ ПЕРВОЙ СТРОЧКИ МИРОВОГО РЕЙТИНГА

Первым тренером Доминика, помимо родителей, был Гюнтер Бресник, который начал заниматься с мальчиком, когда ему исполнилось девять лет. В юниорах Тим занимал второе место в рейтинге ITF. В 2011 году он перешел в профессионалы. Этому событию предшествовали три победы на турнирах в одиночном разряде, среди которых титул на престижном Dunlop Orange Bowl и финал на Открытом чемпионате Франции среди юниоров.

Гюнтер, тренер Доминика, говорил о своем подопечном как о стойком и стремящемся к совершенству игроке: «Самый большой талант Тима в том, что он всегда готов к работе и не боится своих недостатков, а просто устраняет их кропотливой работой».

Стремительное восхождение молодого австрийца очень сложно назвать непредсказуемым или чем-то удивительным, так как Доминик – старший сын двух теннисных тренеров – Вольфганга и Карин Тим, воспитавших его в маленьком городке Винер-Нойштадт, который располагается примерно в тридцати милях от Вены, столицы Австрии. Неудивительно, что любимой игрушкой Тима с самого детства была мухобойка – только научившись ходить, он набивал ею все, что было максимально схоже с теннисным мячом. «Если честно, я даже не могу вспомнить то время, когда бы я не играл в теннис, – так вспоминает свои ранние годы Доминик. – С самого детства я не сомневался, чем хочу заниматься». Это стало в своем роде семейной традицией: младший брат Доминика, Мориц, также идет по стопам родителей и брата.

Первые годы в профессионалах у Доминика проходили достаточно ровно, без резких падений, но и без ошеломляющих взлетов. Как и все молодые игроки, Тим сначала выступал на «фьючерсах», затем на «челленджерах», более серьезными турнирами, сыгранными им впервые, были домашний ATP в Вене и турнир в Кицбюэле. Первый в карьере титул ATP он выиграл в 2015 году во французской Ницце, следующий в хорватском городке Умаг. В 2016 году в столице Аргентины Буэнос-Айресе завоевал свой третий трофей, а следующий был завоеван на Swiss Open Gstaad в том же году. В общей сложности Доминик имеет в своем активе 17 побед на турнирах ATP, среди которых одна победа на турнирах Большого шлема, долгожданная и заветная, которая пришла после трех проигранных финалов.

«Я достиг цели своей жизни, исполнил свою многолетнюю мечту. Конечно, я мечтал об этом с детства. Но тогда это казалось чем-то далеким. Затем я постепенно приближался к вершине. В какой-то момент я осознал, что однажды, возможно, выиграю один из четырех крупнейших титулов в теннисе. Я много работал. Я посвятил всю жизнь победе на мэйджоре. Теперь мне это удалось. Это огромное достижение для меня. Конечно, я не один этого достиг. Это достижение моей команды и семьи. Сегодня я отдал им большую часть того, что они дали мне.

Не думаю, что мне помог опыт участия в финалах турниров Большого шлема. Вначале я был зажат. Может, это и не так хорошо, что я уже играл в финалах. Я так сильно хотел этот титул, но не забывал о том, что если проиграю, то счет уже будет 0-4. Такая мысль всегда присутствует. Будет ли у меня еще один шанс? С такими мыслями трудно показывать свой лучший теннис и играть свободно. Вначале так и было. К счастью, в третьем сете ситуация изменилась. В концовке матч был равным, 50 на 50. Думаю, опыт сегодня не имел большого значения».

В 2019 году стало известно, что Тим прекратил 17-летнее сотрудничество с Бресником, который последнее время являлся менеджером теннисиста, после того как тренером Доминика стал чилиец Николас Массу (именно Бресник порекомендовал Массу в качестве нового тренера для Тима). Новым менеджером Тима стал член совета директоров ATP Гервиг Страка. В начале января 2020 года одним из тренеров Тима стал знаменитый австрийский теннисист Томас Мустер, но уже две недели спустя во время Открытого чемпионата Австралии сотрудничество прекратилось. Тим сказал, что личные отношения остались на хорошем уровне, но работа не сложилась. Тим предпочел работать с командой, которая была у него до этого. Мустер заявил, что рассчитывал на долговременное сотрудничество, но «бывают дома с красивым фасадом, но редко знаешь, кто живет внутри».



ФОТО: FLICR.



«Я ЕЩЕ НЕ РАЗ ПРОИГРАЮ СОПЕРНИКАМ НИЖЕ СЕБЯ В РЕЙТИНГЕ. НО ЗАТО Я ПОНЯЛ, ЧТО МОГУ ОБЫГРЫВАТЬ И ЛУЧШИХ ИЗ ЛУЧШИХ»

Личная жизнь Доминика никогда не была широко обсуждаемой, даже встречаясь с французской теннисисткой Кристиной Младенович, пара скрывала свои отношения и лишь спустя полгода объявила о них официально. Эти отношения развивались гармонично, поскольку влюбленные одинаково любили спорт. Пара вместе ездила на соревнования, и это помогало развитию карьеры, потому что поддержка близкого человека вселяла уверенность при выходе на корт. Но ничего по-настоящему серьезного из этого не вышло, и они по неизвестным причинам расстались в 2019 году.

Доминик в отличие от большинства топовых игроков очень часто описывает в социальных сетях как удачные, так и не очень хорошо сложившиеся матчи.

«Еще раз прокрутить в голове матч после его окончания полезно. Мне нравится это делать – вспоминать, что я сделал правильно, а что – нет, чтобы в следующий раз исправиться.

Плюс, так болельщики могут узнать меня получше. Я считаю, что это важно, потому что на корте мы ведем себя совсем не так, как в жизни, и хочется показать, что вообще я нормальный хороший парень. На корте все хотят победить: если не разгромить, то хотя бы просто оказаться лучше соперника. А в жизни этот инстинкт убийцы не нужен, можно расслабиться и побыть собой».

Претендент на трон

ОДИН ИЗ НЕМНОГИХ ТЕННИСИСТОВ, КОТОРЫЙ НЕ ПЛАНИРОВАЛ ИМ СТАНОВИТЬСЯ С РАННЕГО ДЕТСТВА, КОТОРОГО НЕ ЗАСТАВЛЯЛИ ПРОВОДИТЬ ВСЕ СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ НА КОРТЕ, КОТОРЫЙ БОЛЬШЕ УВЛЕКАЛСЯ КИБЕРСПОРТОМ, НЕЖЕЛИ АКТИВНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА. ЧЕЛОВЕК, СУМЕВШИЙ ДОКАЗАТЬ, ЧТО «ВЫСТРЕЛИТЬ» МОЖНО И ПОСЛЕ 20 ЛЕТ

В детстве Даниил Медведев и не думал о карьере профессионального теннисиста. В этот спорт он вообще попал случайно и достаточно поздно, в возрасте девяти лет. Мама Даниила просто привела мальчика в секцию, чтобы чем-то занять ребенка. «Был набор в теннисную группу в бассейне «Чайка», где я занимался плаванием. То ли мама сказала, то ли я: «Давай попробуем?» Там был отбор, брали не всех, но меня взяли. Это было не целенаправленно, как у тех, кого родители в три года отдают на теннис, зная, что ребенок будет тренироваться пять раз в неделю. Я ходил в эту группу в 9-10 лет, и все из нашей группы стали по чуть-чуть играть, ездить на соревнования. Я тоже начал, и постепенно пошло-поехало», – рассказывал Медведев в интервью Eurosport.

Даниил окончил 9 классов и перешел на обучение экстерном, позднее поступил в МГИМО, но учебу в университете пришлось бросить, не хватало времени на тренировки, как и у любого профессионального теннисиста. По признанию самого спортсмена, он, наконец, начал относиться к своему занятию значительно серьезнее и начал щепетильнее заботиться о своем здоровье – стал придерживаться более правильного рациона питания, посещать психолога, который помогает ему быть более сосредоточенным, да и вообще теперь абсолютно все в жизни Медведева направлено на то, чтобы на корте он выступил как можно лучше.

«У меня никогда не было кумира, я всегда хотел быть собой и достичь чего-то самостоятельно. Но, конечно, мне нравилось смотреть за игрой Марата Сафина и Николая Давыденко. Они были сильнейшими теннисистами из России в тот момент. Затем был Михаил Южный. Мне всегда нравилось наблюдать, как российские теннисисты играют и, конечно, побеждают», – рассказывает о себе Даниил.

Медведев вообще славится своим взрывным характером. То и дело он разбивает ракетки и ругается с судьями. В 2016 году во время игры с Дональдом Янгом в США Даниил заявил, что судья и его соперник заодно. Причиной для такого мнения послужило то, что оба они были темнокожими, так что спортсмена обвинили в расизме. «Я понял, что бывают разные ситуации, когда тебя могут неправильно понять и, можно сказать, заклеймить за то, кем ты не являешься и чего ты не делал. Это учит иногда быть осторожнее. Особенно в нынешнем мире, где везде микрофоны, пресса, интернет. Где следят за каждым постом, каждым словом, что ты говоришь, особенно учитывая то, кем мы, спортсмены, являемся», – говорит о том происшествии теннисист. На US Open – 2019 Медведев и во-



все получил титул главного антигероя: он показывал гостям турнира, болеющим не за него, средний палец, швырял ракетки, срывался на перепуганного бол-боя, ругался с арбитром и зрителями. За все это «российского тролля», как его называли в западной прессе, оштрафовали больше чем на $18 тысяч, после чего Медведев все же решил быть более сдержанным и приветливым и извинился за свое поведение. «Я добрый парень, который муху не обидит, – говорил Даниил в интервью Vogue в 2019 году. – Но могу наорать на судью, если мне покажется, что он настроен против меня». Подавлять гнев и корректировать стратегию поведения на корте теннисисту помогает психолог. ►

ФОТО: FLICR

Поговорим немного о его достижениях, предшествовавших лучшему, на данный момент, сезону в карьере. 2020 год действительно стал для Даниила определяющим: он смог закрепиться в топ-5 рейтинга, одержал очень важные с психологической точки зрения победы над Рафаэлем Надалем, Новаком Джоковичем и Домиником Тимом, победы, громко говорящие о том, что именно он может сместить с трона правящих уже очень давно серба и испанца. Итак, начнем с первых турнирных шагов Даниила в теннисе. Начало его карьеры не предвещало никаких великих результатов, все результаты вплоть до 2019 года были достаточно скромными и не претендовали на звание старта перед невероятным прорывом от российского теннисиста, да еще и в таком возрасте, когда уже не «выстреливают»!

В 2013 году на чемпионате Европы среди юниоров до восемнадцати лет Медведев в одиночных соревнованиях дошел до четвертьфинала, в парных соревнованиях совместно с Кареном Хачановым дошел до финала.

Свои первые титулы серии «фьючерс» в одиночном и парном разрядах Даниил завоевал в 2014 году. Через год он продолжил выступать в турнирах серии «фьючерс», где одержал еще три победы. В октябре того же года Даниил впервые принял участие в сетке турнира мировой серии Ассоциации теннисистов-профессионалов – ATP, совместно с Асланом Карацевым вышел в четвертьфинал в парном разряде.

В 2016 году Медведев впервые выиграл турнир серии «челленджер», в финале турнира в городе Сен-Реми-де-Прованс обыграв Жориса Де Лора 6:3, 6:3. Под конец сезона на Кубке Кремля Даниил вышел в четвертьфинал и в итоге закончил год в топ-100.

В индийском городе Ченнае в начале 2017 года теннисист впервые в карьере дошел до финала турнира ATP-тура. В поединке за титул проиграл испанцу Роберто Баутисте-Агуту в двух сетах. За выход в финал Даниил получил 150 рейтинговых очков и 9 января 2017 года поднялся в рейтинге ATP на 65-е место. К середине того же года на Wimbledon Даниил совершил сенсацию, обыграв в первом круге швейцарца Стэна Вавринку.

В финальном матче турнира ATP-тура Sydney International, состоявшемся 13 января 2018 года, Медведев одержал победу. Спортсмен победил хозяина турнира австралийца Алекса Де Минаура, обыграв со счетом 1:6, 6:4, 7:5. В четвертьфинале Медведеву противостоял итальянец Паоло Лоренци, который в итоге и потерпел поражение 3:6 3:6. Полуфинальный матч с еще одним итальянцем Фабио Фоньини также закончился победой молодого россиянина.

Два года (2018-2019) не давали каких-то стабильных показателей, Даниил забирал первое место, доходил до полуфинала, а порой и вылетал в третьем круге.

Как результат 15 июля 2019 года Даниил Медведев впервые в карьере вошел в топ-10 рейтинга Ассоциации теннисистов-профессионалов. Спортсмен расположился на десятой строчке, поднявшись на три позиции. Даниил стал восьмым теннисистом из России, которому удалось попасть в десятку сильнейших рейтинга ATP. В активе Медведева было 2625 очков.

После победы над немцем Петером Гоевчиком в полуфинале турнира Ассоциации теннисистов-профессионалов в Вашингтоне 3 августа 2019 года Даниил поднялся на девятую строчку рейтинга ATP.



Буквально через неделю, после поражения в финале турнира Masters в Монреале от Рафаэля Надаля, уже восьмая строчка рейтинга была за российским теннисистом. Плюс еще одна неделя и еще одна победа. На этот раз в финале Masters в американском городе Цинциннати. В упорной борьбе (7:6, 6:4.) бельгиец Давид Гоффен потерпел поражение от Даниила. И вот уже пятая строчка рейтинга ATP с фамилией российского теннисиста.

В том же году впервые за карьеру Даниил дошел до полуфинала турнира Большого шлема – US Open. На пути к финалу с Рафаэлем Надалем россиянин переиграл испанца Фелисиано Лопеса в четырех партиях со счетом 7:6, 4:6, 7:6, 6:4; швейцарца Стэна Вавринку со счетом 7:6 (8:6), 6:3, 3:6, 6:1. Благодаря столь удачному выступлению в США российский теннисист гарантировал себе участие в Итоговом турнире ATP в Лондоне.

В сентябре 2019 года Даниила ждал очередной дебют на другом турнире Большого шлема – US Open. В финале Открытого чемпионата США Даниил уступил второй ракетке мира Рафаэлю Надалю со счетом 2:3. Матч получился напряженным, и для выявления победителя понадобились пять сетов. В первых двух 23-летний россиянин уступил испанцу со счетом 5:7, 3:6. Затем Медведев добился равенства, забрав два сета со счетом 7:5, 6:4. В решающем, пятом сете Надаль был сильнее – 6:4.

По итогам Открытого чемпионата США по теннису Даниил Медведев поднялся на четвертое место в опубликованном 9 сентября 2019 года рейтинге теннисистов-профессионалов ATP, набрав 5235 очков. Российский теннисист опередил Доминика Тима из Австрии.

И как вишенка на торте – это Итоговый турнир в Лондоне в 2019-м, не самый успешный для него, но первый и заслуженный. Дебютировал Медведев тремя проигрышами. Сначала уступил греку Стефаносу Циципасу со счетом 7:6(5), 6:4. Затем было обидное поражение во второй игре итогового турнира от Рафаэля Надаля со счетом 6:7 (3:7), 6:3, 7:6 (7:4). В третьем сете Медведев вел у первой ракетки мира со счетом 5:1, но затем проиграл пять геймов подряд. Теннисисты встречались друг с другом в третий раз и во всех матчах победу одерживал испанец.

И наконец, в третьем матче турнира проиграл представителю Германии Александру Звереву со счетом 4:6, 6:7 (4:7).

В этом году мы увидели другого Даниила Медведева, более спокойного, сосредоточенного на игре, а не на решениях судей или выкриках зрителей, что во многом и повлияло на его результаты. Даниил провел достаточно ровный сезон, с небольшими провалами в Санкт-Петербурге и серии проигрышей после Открытого чемпионата США.



– Турниры, в которых я играл до парижского «Мастерса», были неплохими, – вспомнил Медведев на пресс-конференции в Лондоне. – Я показывал хороший теннис, но проиграл Опелке в Санкт-Петербурге. То же самое случилось в Вене, где я уступил Кевину Андерсону, неудобному сопернику, который также попался мне и в «Берси». В Париже я просто сражался на корте. Я также сражался в Вене и Санкт-Петербурге. Я знал, что мой уровень может вернуться, но, возможно, это случится не в этом году. Но все изменилось в Париже. Мои результаты улучшились. Да что уж говорить, они стали потрясающими. Когда вы набираете такую форму, возникает вопрос, как ее поддержать. Думаю, я знаю, как это сделать, ведь можно вспомнить прошлый год, когда у меня было шесть финалов подряд».

В подтверждение сказанного Даниилом оказалась победа на Итоговом турнире 2020 года. В Лондоне 24-летний россиянин оформил несколько впечатляющих достижений – стал вторым российским чемпионом Итогового турнира после Николая Давыденко, побеждавшего 11 лет назад, и первым игроком с 2007 года, выигравшим на одном турнире у первых трех ракеток мира. А кроме того, Даниил заработал на Итоговом максимальную сумму призовых – 1,564 миллиона долларов. Даниил Медведев остается одним из главных претендентов на теннисный престол!





Перевоплощение

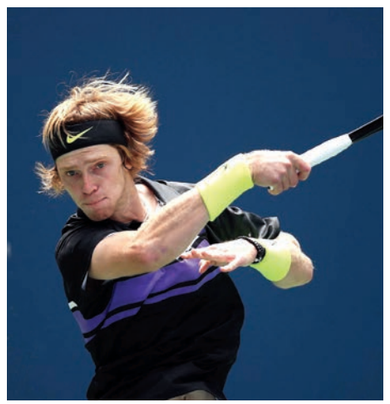
ОДИН ИЗ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ, КОТОРОЕ ВСЕ НИКАК НЕ МОЖЕТ СМЕСТИТЬ ВЕТЕРАНОВ С ТЕННИСНОГО ПРЕСТОЛА. УЖЕ ВЫРОСШИЙ ИЗ ПОДАЮЩИХ НАДЕЖДЫ ТЕННИСИСТ, АНДРЕЙ НА ДАННЫЙ МОМЕНТ ЯВЛЯЕТСЯ ТОПОВЫМ ИГРОКОМ С ПОЛНЫМ АРСЕНАЛОМ НАВЫКОВ, ПОЗВОЛЯЮЩИХ НАДЕЯТЬСЯ НА ПЕРВЫЙ НОМЕР РЕЙТИНГА В БУДУЩЕМ

Андрей Андреевич Рублёв родился 20 октября 1997 года в Москве. Его отец Андрей Рублёв-старший владеет сетью ресторанов в Москве, а в прошлом занимался боксом. Мать Андрея Марина Марьенко – теннисный тренер, поработавшая с Анной Курниковой и Дарьей Гавриловой. У Андрея есть сестра Анна-Арина Марьенко – мастер спорта по теннису, ныне тренер. Неудивительно, что в такой спортивной семье Андрей начал играть в теннис с трех лет. По его словам, все детство прошло на Кубке Кремля, где можно было хорошо провести время с другими детьми, посмотреть интересные матчи и взять автографы у знаменитых теннисистов. А вот юниорские успехи Андрея связаны с Сергеем Тарасевичем. Рублёв классно сработался с белорусским специалистом, долго не хотел другого тренера, но все-таки понял: ему нужен иностранец. «Зарубежные специалисты очень строгие и обстоятельные. Они не нянчатся: все, что не касается тренировок, идет мимо них. Таким образом, теннисисты быстрее становятся самостоятельными», – с уверенностью говорит его мама Марина.

Рублёв рассказывал, что в детстве не умел проигрывать и был очень целеустремленным.

– В детстве было такое, что вообще не мог проигрывать. Неважно, во что играл, – нужно было выиграть. Мог сам себе в голове сказать, что надо попасть подряд восемь раз баскетбольным мячом в корзину с одного места, пока не попаду – не уйду. И это могло длиться два или три часа с психами, киданием мяча во все стены, – вспоминал теннисист.

В 15 лет Рублёв выиграл престижный юниорский турнир Orange Bowl в категории U-16, титул, который в разное время завоевывали Джон Макинрой, Роджер Федерер, Жюстин Энен и другие топовые игроки. Через несколько месяцев Андрей победил на чемпионате Европы U-16. А в 2014-м добился очень серьезного результата: москвич первым из российских теннисистов выиграл юниорский Roland Garros, на котором большинство соперников были старше его на год-полтора.



К шестнадцати годам он взял три титула на «фьючерсах» и занял очень высокую для такого возраста позицию во взрослом рейтинге – 441-ю. «Невероятный малый! – восхищался Брэд Гилберт, тренировавший Андре Агасси и Энди Маррея. – Давно я не видел, чтобы кто-то так мощно и чисто бил по мячу». Ранний успех накрыл Рублёва, после чего ему было тяжело сосредоточиться на теннисе. Он раздал десятки интервью, снялся для журнала Esquire и активно продвигал свою музыкальную группу Summer Afternoon.



ФОТО: PLICR



А вот начало взрослой карьеры у Андрея не задалось, первые турниры под эгидой ATP он сыграл крайне неудачно. И тут проявились все недостатки характера избалованного и не привыкшего к отказам юниора, получавшего от жизни и обеспеченных родителей практически все. Неустойчивая психика, ругательства в адрес судей и соперников, скандальные выходки и как результат очень сильный спад, как игровой, так и эмоциональный. Примерно так прошел первый сезон Андрея в профессионалах. Следующий игровой год Рублёв начал с чистого листа: сменил команду, нанял испанского тренера Фернандо Висенте и проводил очень много времени в академии Гало Бланко в Барселоне. Висенте сделал акцент на физическую подготовку и превратил Рублёва в очень выносливого спортсмена. «Я стал избирательнее в мелочах, которые на самом деле не мелочи, – признавался Андрей. – Особенно это касается питания. Раньше ел много продуктов, которые только утоляют голод, и потом умирал на корте уже во втором сете. Сейчас я стал более грамотным в этом плане». Помимо работы над физическими данными теннисиста, новая команда помогла добиться эмоциональной устойчивости на турнирах. «Большие победы придут, когда он достигнет определенного уровня психологической зрелости. Уверен, это произойдет очень скоро», – говорил Фернандо Висенте. Первые серьезные победы над игроками из топ-50 действительно пришли очень быстро, и Андрей осознал, что почти ни в чем не уступает топам. Одним из знаковых матчей для Андрея стала игра против Фабио Фоньини в хорватском городе Умага, где Андрей проиграл в квалификации и попал в основную сетку как лаки-лузер после снятия Борны Чорича. Четвертьфинал с Фабио получился очень напряженным, но Рубль, как его называют в теннисных кругах, сломил сопротивление итальянца на тай-брейке решающего сета, эта победа вселила в него невероятную уверенность в себе. После чего Андрей не заметил в полуфинале и финале ветеранов Ивана Додига и Паоло Лоренци, завоевав первый титул ATP в карьере, а главное, перестав быть «мажориком», позволявшим себе недостойное для такого уровня игрока поведение.

Андрей и по сей день продолжает прогрессировать, и этот сложный 2020 год стал для него самым удачным, в начале года он выиграл два турнира ATP-250 подряд, в Дохе и Аделаиде, а затем были три подряд победы в категории ATP-500, в Гамбурге, Санкт-Петербурге и Вене, попадание на Итоговый турнир, второе место по выигранным матчам и количеству титулов за этот год. Иначе как триумфальным 2020 год для Андрея Рублёва и не назовешь.



ИВАН ТКАЧЕВ

Год рождения: 1986
Клуб: Gorky Tennis Park
Город: Алматы
Стаж: 10 лет

С самого раннего возраста моя активность зашкаливала. Плавание, единоборства – ничего не прижилось. И вот как-то я увидел по телевизору теннисный матч, и мне захотелось попробовать заниматься этим видом спорта. Правда, на тот момент мне было уже 10-11 лет, что по меркам тенниса поздновато, но я питал надежды стать великим спортсменом еще долгое время. Дальше последовали травмы. Пришлось убрать ракетку на длительный срок и заняться тренерской деятельностью. Но спорт я не бросил и даже достиг в другом виде спорта куда больших высот, чем в теннисе: взял золото на чемпионате Азии по пауэрлифтингу. Тренерская деятельность – это моя слабость, мне всегда нравилось работать с людьми любого возраста, делиться опытом и знаниями.

Забавный случай

Кто помнит корты ЦСКА периода 2000-х, помнит и дешевый фон, который разделял два корта. Он рвался, как бумага, и его постоянно подклеивали скотчем. Он нам, ребятам, игравшим там в это время, очень не нравился. И мы начали кидать в него ракетки – они, словно лезвие, разрезали фон насквозь! В итоге через 5 минут это были уже жалюзи, а после ракеток в ход пошли и тела самих спортсменов. Ну а на следующий день был большой педагогический совет, где нам сделали не просто замечание, а даже пригрозили исключением. И, конечно же, пришлось нам скидываться на новый фон...



АЛЕКСАНДР КУЗЬМЕНКО

Год рождения: 1975
Клуб: «Баганашил»
Город: Алматы
Стаж: 8 лет

Начал заниматься теннисом в восемь лет, это был далекий 1983 год. Тогда у нас было очень мало кортов, турниров и тренеров, мы все играли деревянными ракетками, но меня это очень забавляло. Тренировочный процесс был слабый, такого понятия, как «корзина», не было – мы часами стояли у стенки и набивали мячик. Но зато уже в старших классах я безумно хотел связать свою жизнь с этим видом спорта! Я всем говорил: «Вы представляете, всю жизнь играть! Это же великолепно!» Но получилось так, что я надолго расстался с теннисом, работал в разных компаниях и даже банках. Но когда вернулся, то понял, что оторваться от него невозможно. Так, у меня появились первые ученики – дети и взрослые. И когда я тренирую, я не просто учу их бить по мячу, я пытаюсь объяснить им биомеханику, физику удара, принципы геометрии и физики – подхожу к процессу больше с научной точки зрения. И очень большое внимание уделяю психологии игры.

Забавный случай

Самым забавным был момент, когда я познакомился с покрытием хард. Точнее, это был даже не хард, а терафлекс, который постелили в спортивном зале на улице Калинина (сейчас – Кабанбай батыра) за Домом школьников в 1991 году. Впервые я попал в этот зал зимой. Мы начали играть. Я никак не мог приспособиться к отскоку и в какой-то момент ударил ребром ракетки по мячу снизу. Он тут же отскочил мне в глаз с расстояния 15 см. Это было страшно больно, и потом мне ставили уколы в левый глаз, но с тех пор именно он периодически может видеть сквозь стены (смеется).

ФОТО: ЛИЧНЫЙ АРХИВ



Андрей Голубев: «Только победа – на меньшее я не согласен»

АНДРЕЙ ГОЛУБЕВ – ОДИН ИЗ ЛУЧШИХ ТЕННИСИСТОВ КАЗАХСТАНСКОЙ СБОРНОЙ ПО ТЕННИСУ. НА ЕГО СЧЕТУ МНОЖЕСТВО ПОБЕД КАК В ЛИЧНЫХ ТУРНИРАХ, ТАК И ИГРАХ КУБКА ДЭВИСА, ЛУЧШЕЕ ДОСТИЖЕНИЕ – 33-Я ПОЗИЦИЯ В РЕЙТИНГЕ ATP. СЕЙЧАС АНДРЕЙ НАХОДИТСЯ НА ПРЕДСЕЗОННЫХ СБОРАХ, ГДЕ ВСЕ ВРЕМЯ ПРОВОДИТ В ПОДГОТОВКЕ К ГРЯДУЩЕМУ СЕЗОНУ. НО В СВОЕМ ПЛОТНОМ ГРАФИКЕ ОН НАШЕЛ ВРЕМЯ, ЧТОБЫ ОТВЕТИТЬ НА ВОПРОСЫ TENNIS DIGEST

Tennis Digest: Андрей, расскажите нашим читателям, с чего начинался ваш путь в большом теннисе?

Андрей Голубев: Мой путь в теннисе начался в шесть лет, когда мой отец впервые привел меня на корты. Родители всегда хотели, чтобы я занимался спортом – это полезно для здоровья. И выбор в пользу именно бесконтактного вида спорта был сделан тоже не случайно. К тому же в теннис чаще играют на улице, чем в закрытых помещениях, что тоже хорошо для организма. Конечно, профессиональный спорт – это не совсем полезная вещь для здоровья (смеется), но изначально о нем не думали. И вот я пришел на корт, и пошло-поехало – я стал показывать результаты, и потом все вылилось уже в профессиональную карьеру. Плюс большой спорт – это был мой шанс попасть в лучшую жизнь. Я не из богатой семьи, из провинциального городка Волжска, что под Волгоградом. И другие варианты у меня вряд ли были...

T. D.: В сборной Казахстана вы всегда были на топовых позициях – ваш матч с Надалем в первом круге US Open в 2011 году помнят многие поклонники тенниса. Что помогло достичь такого уровня, чтобы заставить нервничать знаменитого испанца?

А. Г.: Во-первых, желание и много работы. Когда ты с 10-11 лет стабильно показываешь какие-то результаты в теннисе, то аппетит приходит во время еды. И ты не можешь не прогрессировать. В том матче мне однозначно помогла поддержка – поддержка команды, поддержка тренеров и поддержка Федерации. К слову, такая поддержка была всегда, и именно она вместе со многими другими факторами дала мне такой результат. В одиночку в теннисе (да и не только в теннисе) очень сложно. Поэтому, помимо своих спортивных и профессиональных качеств, у любого топового игрока всегда есть поддержка семьи, поддержка своей команды, маленькой или большой, поддержка Федерации – и тогда всегда будет результат. ►

ФОТО: АНДРЕЙ УДАРЦЕВ



ФОТО: АНДРЕЙ УДАРЦЕВ





T. D.: Несколько лет назад у вас был заметный спад в карьере (как бывает у многих). Что произошло? Куда пропал Андрей Голубев?

А. Г.: В 2017 году я действительно прекратил выступления и где-то полтора года вообще не играл в турнирах. Если честно, то я просто «наелся» теннисом и «перегорел». И поэтому не мог показывать такие результаты, которые хотел бы от себя. А просто так участвовать в турнирах и быть середнячком меня не устраивало. Теннис – это же не только тренировки, это и путешествия, это и физические нагрузки, и еще множество мелких деталей, которые так или иначе влияют на состояние спортсмена и его игру. Да и каждый человек – разный. Кто-то может тренироваться по 6 часов в день в течение 20 лет с огромным желанием. А кто-то не имеет таких запасов энергии… Вот со мной получилось так, что я словно попал в яму психологической усталости, которая не позволяла мне выкладываться на полную и получать те результаты, которые я хотел. А на меньшее я был не согласен.

T. D.: Вы стояли 33-м в мировом рейтинге ATP (если я не ошибаюсь, так высоко из наших ребят никто не забирался). Хочется вернуться на эти позиции? Есть шансы, возможности и, главное, желание?

А. Г.: Сейчас, после полуторагодовой паузы, я почувствовал, что восстановился и на эмоциональном, и физическом уровне. Я готов развиваться и расти. Но про одиночный рейтинг мне пока трудно говорить. Да, я был 33-м, и так высоко еще никто из наших ребят не стоял. И, конечно же, мне очень хочется вернуться на эти позиции, но я трезво оцениваю свои возможности. Я такой человек, что если я вижу, что стою 33-м и могу стать 32-м, то меня это мотивирует, я буду работать и добиваться. Если я вижу, что не могу стать 32-м, а могу стать 36-м, то мне становится неинтересно и скучно. Всегда расти и добиваться новых высот – это мое жизненное кредо. Мне сам факт роста просто необходим. Наверное, поэтому сейчас я больше времени уделяю парному разряду, потому что вижу – там я могу достичь чего-то высокого, побеждать на важных турнирах, таких как Большой шлем и «Мастерсы». Раньше я никогда серьезно не посвящал себя парной игре, и мне интересно попробовать. Еще одна дополнительная мотивация – быть членом команды Кубка Дэвиса. Знаете, я бесконечно благодарен, даже спустя 10 лет, Федерации тенниса Казахстана и лично Булату Джамитовичу Утемуратову за ту поддержку, которую он мне оказывал. И лучшим выражением моих чувств могут быть мои выступления. Сейчас, если в одиночке я не показываю достойных побед, так хотя бы в парном разряде смогу внести свою лепту в победу команды, и этим самым говорить спасибо за то, что меня поддерживали. Причем поддерживали в любые моменты – и хорошие, и плохие, и в горе, и в радости. И это тоже одна из мотиваций. И сейчас именно эти факторы толкают меня вперед – улучшаться и добиваться целей.

T. D.: Чем для вас стало время локдауна? Получилось переосмыслить какие-то вещи, соскучиться по теннису?

А. Г.: В локдауне я смог уделить больше времени семье, побыть дома дольше, чем неделю между перелетами и сборами. Конечно, меня карантин застал врасплох – я только-только вернулся в форму после своего полуторагодового отсутствия, безумно хотел играть и играл (даже выиграл несколько турниров). А тут раз – и все. Но это жизнь. Я старался свое желание играть придерживать на тормозе, чтобы в нужный момент включить его на полную и идти в бой. Зато я в полной мере насладился всеми прелестями и радостями домашней обстановки и уюта, которые не успевал замечать в своем бешеном ритме жизни. Это дало мне эмоционально приятную подпитку для тела и мозга и возможность для переосмысления себя и мира вокруг.

T. D.: Ваш самый запоминающийся матч?

А. Г.: Их несколько, и большинство сыграно в Кубке Дэвиса. Например, матч против бельгийца Давида Гоффена на домашних столичных кортах – я выиграл 12:10 в пятом сете, отыграв несколько матчболов. До сих пор это самый длинный матч в одиночном разряде сборной Казахстана, мы играли практически пять часов! Еще пара отличных матчей была в Женеве – сначала я обыграл Стэна Вавринку, а затем в паре с Сашей Недовесовым мы выиграли Федерера и Вавринку. Что же касается индивидуальных турниров, то хороший матч у меня был в Мельбурне, где в первом круге я обыграл в пяти сетах Михаила Южного. Тогда была 40-градусная жара, а мы выдали матч продолжительностью пять часов… Наверное, вот эти матчи и стали самыми запоминающимися – и по продолжительности, и по эмоциональности, и по интенсивности, и по значимости. Потому что именно они и стали самыми важными в моей карьере.



ФОТО: АНДРЕЙ УДАРЦЕВ



T. D.: Чего вы ждете в будущем от тенниса и от себя в теннисе?

А. Г.: От тенниса я жду каких-то новшеств. Конечно, теннис – консервативный вид спорта, но сейчас все настолько быстро развивается, что и в нем уже нужно что-то менять. Не кардинально – точечно. Хотя бы для того, чтобы привлечь болельщиков… Вы же знаете, что средний возраст теннисных болельщиков – 50–60 лет, а молодежи не так интересен теннис в нынешнем виде. Поэтому нужно адаптироваться к запросам рынка и внедрять что-то такое, что привлекало бы молодых болельщиков в наш вид спорта. Если говорить лично про меня, то цели у меня сейчас высокие. Хочу войти в топ-30 в парном разряде (и это минимум), выиграть крупные турниры в паре – ATP-250, ATP-500, Большие шлемы. Я уже иду к этой цели и надеюсь, что ее осуществлению не помешают внешние факторы (вроде пандемии).



Александр Черномаз: «Вперед, к мечте»

В ОДНОМ ИЗ ПЕРВЫХ НОМЕРОВ ЖУРНАЛА TENNIS DIGEST МЫ РАССКАЗЫВАЛИ ВАМ ОБ АЛЕКСАНДРЕ ЧЕРНОМАЗ. ЧЕСТНО СКАЗАТЬ, ПОЧТИ ЗА ГОД СУЩЕСТВОВАНИЯ ЖУРНАЛА ЭТО ЕДИНСТВЕННЫЙ ЮНИОР, КОТОРЫЙ ОТВЕЧАЛ НА НАШИ ВОПРОСЫ САМОСТОЯТЕЛЬНО, БЕЗ РОДИТЕЛЕЙ. МИЛЫЙ, СКРОМНЫЙ И ОЧЕНЬ ВОСПИТАННЫЙ МОЛОДОЙ ЧЕЛОВЕК, ВЛЮБЛЕННЫЙ В ТЕННИС С РАННЕГО ДЕТСТВА. ЗНАКОМЬТЕСЬ…

Tennis Digest: В возрасте шести лет ты самостоятельно выбрал теннис. Не футбол, не баскетбол, не хоккей. Почему выбор был для тебя столь очевидным?

Александр Черномаз: Я не могу сказать, что в шесть лет мой выбор был очевидным. Все было проще: я пришел на первую тренировку, мне понравилось, я остался и до сих пор в теннисе. Не могу сказать, что рассматривал какие-то альтернативные варианты.

T. D.: Что тебе больше всего нравится в этом спорте?

А. Ч.: В первую очередь нравится то, что это игра. В нее интересно играть, она может быть «тягучей» или, наоборот, очень быстрой, она всегда разная и от этого зрелищная и эмоциональная.

T. D.: Ты участвуешь в проекте Team Kazakhstan, расскажи, как ты в него попал?

А. Ч.: В этот проект пригласили меня и моего тренера, мы согласились, потому что знали, что в Team Kazakhstan много делают для роста игрока на профессиональном уровне. За прошедшие десять месяцев работы в проекте мы не разочаровались. Это отличная возможность для юниора поднять свой скил на новый, качественный уровень.

T. D.: Насколько я помню, ты из города Актобе. Сейчас тренируешься в Нур-Султане?

А. Ч.: Да, я из Актобе, там живут мои родители, я продолжаю учиться дистанционно в своей родной школе. Но сейчас тренируюсь в академии Team Kazakhstan, которая находится в Нур-Султане.

T. D.: Получается, ты сейчас живешь без родителей? Как тебе самостоятельная жизнь? Скучаешь по родным?

А. Ч.: С самого детства я достаточно самостоятельный. Начиная с 12 лет я начал чаще ездить по турнирам и реже их видеть. А в этом году я еще и переехал, и начал видеть их еще реже, примерно пару недель в 3-4 месяца. Да, конечно, я по ним очень скучаю. ►



ФОТО: АЛИШЕР МУСТАФИН

ФОТО: AIGYUN

Т. D.: Ты до сих пор тренируешься у Сергея Квака, как долго длится ваше сотрудничество?

А. Ч.: Да, я до сих пор работаю с Сергеем Борисовичем. Я начинал тренироваться у его отца Бориса Моисеевича, затем у его матери Нелли Квак. Они и помогли мне влюбиться в этот спорт и дали первую школу. А с Сергеем Борисовичем я начал тренироваться уже на профессиональном уровне с восьми лет и до сих пор.

Т. D.: Прежде чем согласиться на интервью, ты посоветовался с тренером. Это достаточно убедительный показатель твоего уважения к нему. Как складываются ваши отношения, бывают моменты непонимания или когда ты не согласен с авторитетным мнением Сергея?

А. Ч.: В возрасте восьми лет, когда на соревнования многие ездили с родителями, я ездил с Сергеем. Он заменял мне и папу, и маму. Для меня это не просто тренер и наставник, это родной для меня человек.

Я часто с ним спорю, и он уже к этому привык и не обращает внимания (смеется), но он всегда дает мне выговориться и учитывает мое мнение, либо находит убедительные слова, после которых я понимаю, что был не прав. Я с ним вырос как спортсмен, как личность.

Т. D.: Вставал ли когда-нибудь вопрос о поездке в зарубежную теннисную академию?

А. Ч.: Нет, об этом никогда не думали. Тренерский штаб академии Team Kazakhstan не дает даже на секунду задуматься о подобных вещах. Здесь работают настоящие профессионалы и лучшие тренеры, я горд тем, что тренируюсь под их началом.

Т. D.: Расскажи о своем стиле игры, что ближе: играть от обороны или атаковать?

А. Ч.: Я универсальный игрок, играю в зависимости от ситуации и тактики. Чаще я предпочитаю играть в активный атакующий теннис, мне это ближе.

Т. D.: Часто ездишь на выездные матчи? С учетом пандемии график, конечно, был не такой насыщенный. Расскажи про самый классный турнир сезона-2020?

А. Ч.: Чем старше я становлюсь, тем больше соревнований, тем больше матчей. И мне очень нравится такое развитие событий. Почти все мои турниры в этом году были в Казахстане. Самый классный, наверное, был до карантина в Петропавловске. Там я преодолел барьер второго круга и сыграл свой первый титульный матч в паре.



ФОТО: АНДРЕЙ УДАРЦЕВ

Т. D.: Кстати, смотришь ли трансляции турниров Большого шлема? Раньше тебе нравился Australian Open. Сейчас мнение изменилось?

А. Ч.: Да, я слежу за большими турнирами, особенно за результатами молодых игроков. Смотреть не всегда получается из-за разницы часовых поясов, но когда удается, я с удовольствием наблюдаю матчи. Вы правы, я до сих пор думаю, что Australian Open – самый современный турнир с лучшими условиями и особенной атмосферой.

Т. D.: Ты видишь свое будущее тесно связанным с теннисом или все-таки рассматриваешь альтернативные варианты развития событий?

А. Ч.: Я далеко не заглядываю в свое будущее, но на данный момент я вижу свое будущее только в теннисе. Стать профессиональным взрослым, а главное, успешным игроком – вот к чему я стремлюсь.

Т. D.: В столь прекрасном возрасте есть много отвлекающих обстоятельств: друзья, девушки, вечеринки... Удается найти время на все это? Как проводишь свободное время?

А. Ч.: Да, хороший возраст, в октябре мне исполнилось 16. Свободное время я провожу в номере: читаю книги или смотрю сериалы, фильмы. С самого раннего детства тренер приучил меня к дисциплине, и я даже и не думаю нарушать его установки.

Т. D.: Самый популярный вопрос, который мы задаем юниорам: есть ли мечта, связанная с теннисом?

А. Ч.: Моя мечта стать первым в мире в рейтинге ATP, и я делаю все для того, чтобы добиться этого.

Любимая марка ракетки?
Wilson

Хард или грунт?
Мне больше нравится хард, но и по грунту я скучаю иногда

Пара или одиночка?
Одиночка

Книга или кино?
Кино

ФОТО: AGYUN





ФОТО: AIGYLN

Дмитрий Костецкий: «Не я выбрал теннис, скорее, он выбрал меня»

СЕГОДНЯ МЫ ПОГОВОРИЛИ С ДМИТРИЕМ КОСТЕЦКИМ, НА ПРОТЯЖЕНИИ 12 ЛЕТ ОН – ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ УЧИТ НАШУ СБОРНУЮ ПО ТЕННИСУ ВЫНОСЛИВОСТИ, КООРДИНАЦИИ И ВСЕМ НЕОБХОДИМЫМ ФИЗИЧЕСКИМ КАЧЕСТВАМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СПОРТСМЕНА. ПОСЛЕДНИЕ ЧЕТЫРЕ ГОДА ДИМА – СТАРШИЙ ТРЕНЕР ПО ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ ФЕДЕРАЦИИ ТЕННИСА, ЧЕЛОВЕК С НЕВЕРОЯТНЫМ ОПЫТОМ. ОН ПОДЕЛИЛСЯ СВОИМ МНЕНИЕМ ОБ АКЦЕНТАХ В ПОДГОТОВКЕ ТЕННИСИСТОВ РАЗНЫХ ВОЗРАСТОВ И РАССКАЗАЛ, ЧТО ПОМОЖЕТ СТАТЬ РЕЗУЛЬТАТИВНЕЕ НА КОРТЕ

Tennis Digest: Наверняка вы с детства занимаетесь спортом, расскажите, как все начиналось?

Дмитрий Костецкий: Да, действительно, спортом я занимаюсь с детства. В 13 лет я сам напросился (смеется), чтобы меня взяли в команду по легкой атлетике. Эта команда была от школы. Проводили отбор, и я туда даже не попал, выбирали более быстрых ребят. Я был далеко не на лидирующих позициях в плане скорости, но довольно выносливый. В тот момент я оказался очень выносливым в плане уговоров. Как я уже говорил, брать меня не хотели, и вот я ходил по пятам со словами: «Возьмите меня! Возьмите меня!» И вот меня взяли десятым номером! Буквально через год все ребята из моего потока постепенно отсеялись и в группе остался только я. Все мои дистанции были на выносливость – 1500 и 3000 метров с препятствиями. Спасибо моим тренерам Валентину Сергеевичу и Василию Николаевичу. Мы до сих пор с ними общаемся, спасибо им большое за все.

Т. D.: Получается, в теннис вы пришли из легкой атлетики, больше никаким спортом не увлекались?

Д. К.: Да, все верно.

Т. D.: ОФП – что это: тренажерный зал, кардио, растяжка? На что идет акцент?

Д. К.: Само понятие ОФП – общая физическая подготовка, на самом деле общая она только в детском спорте. Дальше она уже идет специальная, именно исходя из направленности основного вида спорта, в данном случае тенниса. Если брать детский спорт, детское развитие, то там все-таки направленность зависит от сенситивного периода, возраста ребенка.

Каждый возраст имеет свое значение и направленность по развитию определенных физических качеств.

Когда спортсмен становится старше, время благоприятного воздействия на его физические качества заканчивается, подход становится более индивидуальным. Все зависит от особенностей атлета и поставленных целей. Какие-то качества мы продолжаем развивать, какие-то поддерживаем.

Т. D.: Почему подготовка именно теннисистов, а не баскетболистов, к примеру?

Д. К.: Тут сыграла свою роль воля случая. До того как я пришел в теннис, я работал в Центральном спортивном клубе армии восемь лет. Я был офицером физической подготовки войск. Так получилось, что филиал ЦСКА базировался на территории Президентского теннисного центра. И там я имел косвенное отношение к теннису, хотя сам был военный и теннисом вообще не занимался. Позже меня пригласили в теннис. Я окончил Евразийский университет имени Гумилева в Астане по специальности «тренер-преподаватель по спорту». Позже после приглашения в Федерацию тенниса Казахстана меня отправили на повышение квалификации в Америку. Вот так и пал выбор на теннис. По большому счету я даже не сам его выбирал (улыбается), скорее, он меня.

ЧТОБЫ ДОБИТЬСЯ РЕЗУЛЬТАТОВ НА КОРТЕ, НУЖНО УДЕЛЯТЬ ОЧЕНЬ МНОГО ВНИМАНИЯ РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКИХ ДАННЫХ

Т. D.: Есть ли специфика в подготовке теннисистов?

Д. К.: Как я говорил ранее, в профессиональном спорте нет такого понятия, как общая физическая подготовка, тут больше специальная подготовка, где должны учитывать особенности биомеханики движения этого вида спорта, то есть упражнения подбираются под вид деятельности. Теннис сложно-координационный вид спорта, но еще он предполагает преодоление коротких «взрывных» отрезков на высокой скорости продолжительное время, поэтому – да, в развитии теннисиста очень важна специфика.





Т. D.: Возможно ли добиться результатов на корте, не уделяя должного внимания специальной физической подготовке?

Д. К.: Я думаю, что нет, и это как в любом виде спорта. Если спортсмен не будет атлетом, то он не добьется определенных высот. Есть примеры, и их немало, когда человек одаренный от природы и у него все складывается, хотя он особо не прикладывает усилий. Он много не тренируется, но обыгрывает, побеждает, добивается результатов. Но опять же, да, он молодец, он хорошо играет, но какие бы результаты он показывал, если бы уделял внимание развитию своих физических способностей!? Если бы он стремился к этому, то был бы в два раза лучше. Безусловно, чтобы добиться результатов на корте, нужно уделять очень много внимания развитию физических данных. Причем чем спортсмен старше и выше его уровень, тем больше он должен уделять внимание развитию и поддержанию своих физических качеств.

Т. D.: Была ли возможность тренировать «сборников» во время локдауна?

Д. К.: Да, была такая замечательная возможность. Если есть желание, возможность всегда будет. Федерация тенниса поддержала инициативу нашего тренерского штаба. Под руководством Валерия Васильевича Карапетова была создана уникальная программа для тренировок дома. Все юниоры были поделены на маленькие группы, каждый тренер вел свою группу онлайн. Была возможность индивидуально консультировать ребят старшей сборной, если у них появлялись вопросы. В качестве ответов мы снимали короткие видео с упражнениями, разрабатывали для них комплексы упражнений. Практически все спортсмены поддерживали эту инициативу. Кто-то занимался дома, у кого-то была возможность выйти на свежий воздух или провести тренировку на стадионе.

ФОТО: ALISHER MUSTAFIN;

Т. D.: Кто, на ваш взгляд, наиболее выносливый из мужской сборной Казахстана по теннису?

Д. К.: На мой взгляд, и думаю, многие с этим согласятся, это Миша Кукушкин. Он один из «ветеранов» сборной, но Миша проводил колоссальные матчи, длительные. Вспомните матч Кубка Дэвиса против сборной Сербии, где Михаил играл против первого номера – Новака Джоковича, это был пятичасовой матч. Это тот спортсмен, который может играть очень долгие матчи и при этом показывать потрясающий теннис, давать бой теннисистам очень высокого уровня, выигрывать. Сейчас-самый выносливый член сборной Казахстана – это Михаил, без сомнения.

ЕСЛИ ЕСТЬ ЖЕЛАНИЕ, ВОЗМОЖНОСТЬ ВСЕГДА БУДЕТ

Т. D.: Назовите основные моменты в подготовке юных спортсменов, чему стоит уделять больше внимания?

Д. К.: Опять-таки все очень индивидуально, все зависит от данных спортсмена. Но важно, что развитие должно быть разносторонним. Каждому физическому качеству мы должны уделять полноценное внимание. На мой взгляд, исходя из моего опыта, обязательно нужно уделять внимание координационным способностям – общая и внутримышечная координация, способности ориентирования в пространстве, вестибулярная устойчивость, чувство ритма, способности переключения двигательных действий. Если говорить о внутримышечной координации – это гибкость, подвижность, пластичность, мобильность суставов. В разном возрасте, на разном уровне специально подобранные упражнения для координации в различных ее проявлениях – это очень важно и будет способствовать уникальному развитию спортсмена.

ФОТО: ALISHER MUSTAFIN;

Т. D.: Можете дать пару советов любителям, которые хотят повысить уровень своих физических возможностей?

Д. К.: В двух словах не скажешь. Зависит от уровня этого любителя, его возраста и чего он хочет добиться. Естественно, он должен быть атлетичным, подтянутым, развивать свои аэробные качества, скоростные способности, выносливость, гибкость, подвижность суставов – что позволит избежать травм и сохранить здоровье. Важно развиваться разносторонне, не только играть в теннис. Многие любители думают, что чем больше они играют, тем лучше их показатели на корте – это большое заблуждение. В какой-то момент может и не нужно играть в теннис, стоит сделать перерыв и улучшать свои физические качества. Не только корт и тренажерный зал, важно развиваться разносторонне: йога, пилатес, это могут быть даже танцевальные секции – для лучшего чувства ритма. Тогда и понимание техники тенниса придет быстрее, и нагрузки будут легче восприниматься организмом, следовательно, теннисист будет быстрее идти к результату.



2 декабря



1973 – родилась Моника Селеш – югославско-американская профессиональная теннисистка, выступавшая за обе эти страны, бывшая первая ракетка мира. В 1986 году она переехала из Югославии в США и в 1994 году получила гражданство этой страны. В 2007 году Селеш получила и гражданство Венгрии, так как ее родители являются этническими венграми. На ее счету 9 персональных побед в турнирах Большого шлема, 4 из которых относятся к Открытому чемпионату Австралии, в 1990 году она стала самой молодой победительницей Открытого чемпионата Франции, в 1991-1992 гг. первая ракетка мира.



4 декабря

1974 – родилась Анке Хубер – немецкая теннисистка, обладательница Кубка Федерации (1992) и Кубка Хопмана (1995) в составе Национальной сборной Германии, финалистка одного турнира Большого шлема в одиночном разряде и одного Итогового турнира WTA в одиночном разряде (1995), финалистка Кубка Хопмана (1994) в составе Национальной сборной Германии, полуфиналистка четырех турнира Большого шлема, победительница 13 турниров WTA.



6 декабря

1971 – родился Рихард Крайчек – нидерландский теннисист чешского происхождения, победитель Уимблдонского турнира 1996 года в одиночном разряде, обладатель 17 титулов ATP в одиночном разряде и трех титулов в парном, экс четвертая ракетка мира в одиночном разряде.



9 декабря

1972 – родился Фабрис Ветеа Санторо – французский теннисист, трехкратный победитель турниров Большого шлема, трехкратный финалист турниров Большого шлема в парном разряде, бывшая шестая ракетка мира в парном разряде, победитель 30 турниров ATP.

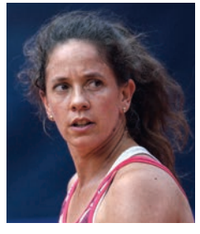


14 декабря

1901 – родился Анри Жан Коше – французский теннисист-любитель, один из «четырех мушкетеров» французского тенниса начала XX века, пятнадцатикратный победитель турниров Большого шлема в одиночном, мужском парном и смешанном парном разрядах, победитель чемпионата мира на грунтовых кортах 1922 года, шестикратный обладатель Кубка Дэвиса в составе сборной Франции, серебряный призер Олимпийских игр 1924 года в одиночном и мужском парном разрядах, член Международного зала теннисной славы с 1976 года.



1946 – родился Стэнли Роджер (Стэн) Смит – бывший профессиональный теннисист (США), победитель 90 турниров в одиночном и парном разрядах, в том числе семи турниров Большого шлема и четырех финальных турниров ATP, восьмикратный обладатель Кубка Дэвиса в составе сборной США, член Международного зала теннисной славы.



1978 – родилась Патти Шнидер – швейцарская профессиональная теннисистка, трехкратная полуфиналистка турниров Большого шлема, победительница 16 турниров WTA, бывшая седьмая ракетка мира в одиночном разряде, финалистка Кубка Федерации (1998) в составе Национальной сборной Швейцарии.

ФОТО: WWW.DEPOSITPHOTOS.COM; INSTAGRAM.COM; АРХИВ; АНДРЕЙ УДАРЦЕВ

11 декабря



1963 – родилась Клаудиа Кодe-Кильш – бывшая германская профессиональная теннисистка и политик, победительница Открытого чемпионата США (1985) и Уимблдонского турнира (1987) в женском парном разряде, бронзовый призер сеульской Олимпиады 1988 года в женском парном разряде, обладательница (1987) и двукратная финалистка Кубка Федерации в составе сборной ФРГ.

18 декабря



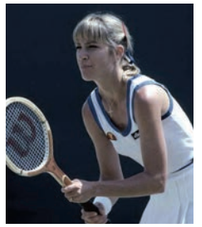
1984 – родилась Галина Воскобоева – теннисистка, по ходу своей карьеры представлявшая на соревнованиях Россию и Казахстан, мастер спорта России международного класса, полуфиналистка одного турнира Большого шлема в миксте, победительница пяти турниров WTA в парном разряде.



26 декабря

1987 – родился Михаил Кукушкин – теннисист, представляющий Казахстан, победитель Открытого чемпионата в Санкт-Петербурге (2010), финалист турниров в Москве (2013), Сиднее (2015), Франции (2019) и Марселе (2019), победитель 13 «челленджеров» в одиночном разряде, полуфиналист Australian Open в парном разряде, победитель двух матчей против португальцев (Жао Сауза и Педро Сауза) в квалификации Кубка Дэвиса.

21 декабря



1954 – родилась Кристина Эверт – американская теннисистка, за свою карьеру завоевала 18 титулов на турнирах Большого шлема в одиночном разряде, в том числе 7 на Roland Garros и 6 на US Open, среди ее достижений есть также 3 победы в парном разряде на турнирах серии Большого шлема.



1985 – родился Николас Санчес – испанский профессиональный теннисист, обладатель Кубка Дэвиса (2008) в составе сборной Испании, победитель 14 турниров ATP, чемпион Испании в одиночном и парном (2005) разрядах, трехкратный обладатель Королевского кубка.

27 декабря



1984 – родился Жиль Симон – французский профессиональный теннисист, финалист Кубка Дэвиса (2010) в составе Национальной сборной Франции, победитель 14 турниров ATP в одиночном разряде, бывшая шестая ракетка мира в одиночном разряде.



1990 – родился Милош Раонич – канадский профессиональный теннисист югославского происхождения, бывшая третья ракетка мира в одиночном разряде, финалист Уимблдонского турнира 2016 года в одиночном разряде, полуфиналист двух турниров Большого шлема в одиночном разряде, победитель восьми турниров ATP в одиночном разряде, полуфиналист Кубка Дэвиса (2013) в составе Национальной сборной Канады.



28 декабря

1972 – родился Патрик Рафтер – австралийский теннисист-профессионал, бывшая первая ракетка мира, двукратный победитель US Open в одиночном разряде.



29 декабря

1989 – родился Кэй Нисикори – японский профессиональный теннисист, финалист одного турнира Большого шлема в одиночном разряде, победитель 12 турниров ATP в одиночном разряде, бывшая четвертая ракетка мира в одиночном разряде, бронзовый призер Олимпийских игр 2016 года в одиночном разряде, первый в истории японец, попавший в топ-5 мирового рейтинга, а также первый в истории представитель Азии, дошедший до финала турнира Большого шлема в мужском одиночном разряде.

РАДМИР ТЕРЕХОВ



Год рождения: 2011
Город: Алматы
Клуб: Gorky Tennis Park
Тренер: Батыр Сарманбаев
Стаж: 2,5 года

По чьей инициативе ваш ребенок пошел в теннис?
Мама Радмира часто смотрит турниры Большого шлема. И вот после очередного просмотра она приняла решение отдать сына на теннис.

Как друзья относятся к его увлечению теннисом?
Все друзья радуются за него и интересуются результатами и достижениями. Хвалят, когда получается, и говорят common, гордятся, когда выигрывает.

Что ваш ребенок считает самым сложным в тренировочном процессе, а что нравится больше остального?
Радмир считает, что ничего сложного в тренировочном процессе нет. Он получает удовольствие от всей тренировки и никогда не пренебрегает никакими заданиями тренера. А вот больше всего Радмир любит играть на счет, по всем правилам. Как профессионал.

Кто является главным кумиром профессионального тенниса и почему?
Новак Джокович. Радмир считает, что у него красивая техника, красивая игра и он первая ракетка мира! Это достаточно весомый аргумент.

Помнит ли ребенок свой самый сложный матч и с кем он был?
Самый сложный матч на сегодняшний день – это матч, прошедший 12 декабря в Gorky Tennis Park. На этом городском турнире соперником Радмира в четвертьфинале был Айсултан, очень техничный мальчик. К сожалению, Радмиру не удалось показать свою лучшую игру.

Любимая марка ракетки?
Babolat
Любимое покрытие корта?
Hard
Любимый профессиональный турнир?
US Open

КАМИЛА БИЛЯЛОВА

Год рождения: 2013
Город: Петропавловск
Клуб: Универсальный теннисный центр г. Петропавловск
Тренер: Хайрулла Нуртазин
Стаж: 2 года



По чьей инициативе ваш ребенок пошел в теннис?
В этот спорт Камила пришла по инициативе мамы, которая в юности сама немного занималась теннисом. Как раз в то время, когда решался вопрос о том, в какой спорт пойти Камиле, в Петропавловске открылся теннисный центр. Камила оказалась в числе первых, кто пришел туда на тренировку.

Как друзья относятся к ее увлечению теннисом?
Школьные подруги всегда поддерживают Камилу перед соревнованиями, желают удачи. А с одной из лучших подруг Камила как раз и ходит на тренировки. Девочки не просто дружат, у них масса общих интересов, и теннис занимает одно из лидирующих мест.

Что ваш ребенок считает самым сложным в тренировочном процессе, а что нравится больше остального?
В тренировочном процессе Камиле нравится все: от разминки и до самого конца тренировки. Очень любит розыгрыши с ребятишками на счет. Когда перешли на двухчасовые тренировки, сначала было немного тяжело, но Камила быстро привыкла и теперь два часа пролетают для нее, как две минуты.

Кто является главным кумиром профессионального тенниса и почему?
В силу своего возраста Камиле пока не хватает усидчивости смотреть длинные профессиональные турниры, поэтому кумиров из профессионального спорта у нее пока нет.

Помнит ли ребенок свой самый сложный матч и с кем он был?
Самый сложный и интересный матч для Камилы был на вторых в ее жизни соревнованиях. Когда в финал она вышла против мальчика, которому проиграла на первых своих соревнованиях. Было важным моментом побороть свой страх и неуверенность в тот момент и одержать победу. Это была ее первая медаль в жизни, медаль за первое место.

Любимая марка ракетки?
Wilson
Любимое покрытие корта?
Покрытие кортов пока особого значения для Камилы не имеет
Любимый профессиональный турнир?
Любимые, а главное, важные матчи для Камилы на сегодняшний день – это те, в которых она сама принимала участие и побеждала

ФОТО: АРХИВ

НУРАСЫЛ СУЛТАНБЕКОВ



Год рождения: 2007
Город: Усть-Каменогорск
Клуб: Smash
Тренер: Петр Сетински (Прага)
Стаж: 5 лет
Рейтинг: 14 и младше, 36 место

По чьей инициативе ваш ребенок пошел в теннис?
Нурасыл пришел в теннис по инициативе папы, когда ему было немного больше семи лет. И вот уже пять лет он в этом прекрасном виде спорта и не планирует сворачивать с намеченного пути.

Как друзья относятся к его увлечению теннисом?
Друзья отлично реагируют на занятия Нурасыла теннисом, он считает, что спорт закаляет дружбу, дух и силу воли человека. И все его друзья разделяют его мнение и поддерживают его спортивное увлечение.

Что ваш ребенок считает самым сложным в тренировочном процессе, а что нравится больше остального?
Самым сложным в тренировочном процессе Нурасыл считает работу ног. Ведь это постоянное движение, которое нужно довести до автоматизма.

Кто является главным кумиром профессионального тенниса и почему?
Нурасыл: «Роджер Федерер – однозначно! Он лучший игрок в мире! Никто еще не смог сделать всего того, что делает он на корте. Еще мне нравится то, что он балансирует со всеми игроками своего поколения».

Помнит ли ребенок свой самый сложный матч и с кем он был?
Сложным для Нурасыла был матч с Таиром Кайретдиновым на турнире в г. Актобе. Игра была в трех сетах и длилась почти три часа. Соперник не сдавал позиций, но и Нурасыл не был готов отказаться от этой победы. Итог: 5:7, 7:6(5); 7:5 в пользу Нурасыла.

Любимая марка ракетки?
Babolat
Любимое покрытие корта?
Грунт
Любимый профессиональный турнир?
Roland Garros

ФОТО: АРХИВ

РОМАН КОНОВАЛОВ



Год рождения: 2004
Город: Шымкент
Клуб: НТЦ города Шымкента
Тренер: Артем Шайбаков
Стаж: 6 лет
Рейтинг: 16 и младше, 8 место

По чьей инициативе ваш ребенок пошел в теннис?
Как часто бывает, Роман пошел в теннис по инициативе родителей.

Как друзья относятся к его увлечению теннисом?
Друзья появляются в теннисе, так как большую часть свободного времени Роман проводит на корте. Много новых знакомых появляются на турнирах, не обязательно домашних, но и выездных. Ребята друг друга поддерживают, дают профессиональные подсказки, играют дружеские матчи и вместе растут в игре.

Что ваш ребенок считает самым сложным в тренировочном процессе, а что нравится больше остального?
Сложно сдерживать эмоции, когда что-то идет не по плану. Когда рисунок игры не тот, что был задуман ранее. Больше всего Роману нравится замечать прогресс в игре после усердных тренировок.

Кто является главным кумиром профессионального тенниса и почему?
Для Романа кумир – Новак Джокович. Нравятся стиль Новака, его передвижение по корту и умение настраиваться на серьезные моменты в матчах.

Помнит ли ребенок свой самый сложный матч и с кем он был?
Самый сложный матч был с Данилом Озерным. Роман проиграл ему первый сет, но смог забрать второй в упорной борьбе, выиграв подачу соперника. В третьем сете Роман уступил, проиграв одну свою подачу. Этот матч дал прекрасный опыт для будущих игр.

Любимая марка ракетки?
Head
Любимое покрытие корта?
Hard
Любимый профессиональный турнир?
US Open

Грудные мышцы

СИЛЬНЫЕ ГРУДНЫЕ МЫШЦЫ ПОМОГАЮТ СОВЕРШАТЬ ВСЕ ДВИЖЕНИЯ РУКАМИ В ПЕРЕДНЕМ НАПРАВЛЕНИИ, А ЭТО ПОДАЧА, СМЕШ И ФОРХЕНД. В ИГРЕ ВЕДУЩИХ СПОРТСМЕНОВ 75% ПОДАЧИ ВСЕХ УДАРОВ – ЭТО ФОРХЕНДЫ И ПОДАЧИ. С УЧЕТОМ ЭТОГО В ХОДЕ ПОДГОТОВКИ НА ПЕРВЫЙ ПЛАН ДОЛЖНО ВЫХОДИТЬ ПОВЫШЕНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ МЫШЦ ГРУДИ

Материал взят из книги *«Анатомия тенниса»*
Авторы: *Пол Роутерт, Марк Ковач*

РАЗГИБАНИЕ РУК С РЕЗИНОВЫМ ЭСПАНДЕРОМ

Выполнение

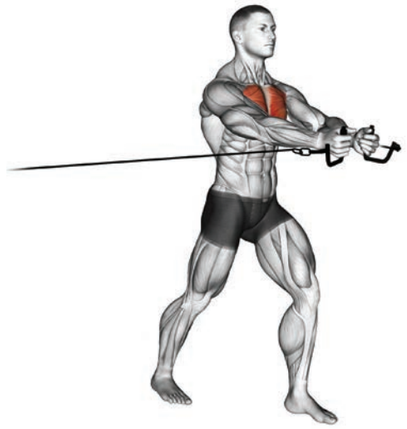
1. Накиньте резиновый эспандер на устойчивую опору. Встаньте к ней спиной, поставив ноги на ширине плеч. Напрягите мышцы живота. Возьмитесь за рукоятки эспандера и поднимите локти на высоту плеч. Руки согните в локтях под углом 90 градусов. Сделайте шаг вперед, чтобы натянуть эспандер.
2. Медленно выпрямите правую руку в локте перед собой, напрягая мышцы груди. Задержитесь в конечном положении на две секунды.
3. Медленно вернитесь в исходное положение. Повторите движение левой рукой.

Прорабатываемые мышцы

Основные: *большая грудная мышца, малая грудная мышца*
Дополнительные: *передний пучок дельтовидной мышцы, трицепс, прямая мышца живота, поперечная мышца живота, мышца, выпрямляющая позвоночник, многораздельные мышцы*

Значение для тенниса

Поскольку в этом упражнении используется не тренажер, а эспандер или резиновая лента, то в нем, помимо мышц груди, задействованы самые различные мышцы, включая вращающую манжету рукава, мышцы плечевого пояса и верхней части спины, что создает необходимый мышечный баланс. Если упражнение выполняется стоя, то для поддержания правильного положения тела активно подключаются также стабилизирующие мышцы туловища, спины и плеч. Хотя данное упражнение направлено в первую очередь на отработку форхендов и подач, прорабатываемые в нем мышцы так или иначе участвуют во всех ударах либо в фазе ускорения, либо в фазе замедления. В описываемой модели движений задействованы сразу несколько суставов и групп мышц, используемых при выполнении форхендов и подач, что делает это упражнение особенно ценным для теннисистов.



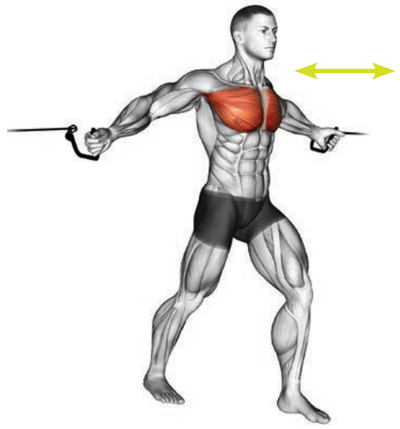


ФОТО: HTTPS://WWW.SHUTTERSTOCK.COM, АВТОР: MAKATSERCHYK



НАКЛОННЫЙ ЖИМ ШТАНГИ ЛЕЖА

Выполнение

1. Лягте спиной на скамью, наклоненную под углом 30-35 градусов, и поставьте ступни на пол. Напрягите мышцы живота и возьмитесь за гриф прямым хватом на ширине плеч.
2. Удерживайте штангу на прямых руках, чтобы она находилась на уровне глаз. Локтевые суставы при этом не выключаются. Медленно опустите штангу до касания с серединой груди, сгибая руки в локтях и контролируя движение за счет эксцентрического сокращения мышц груди и передней поверхности плеча.
3. Опустив штангу, сразу же сделайте выдох и, концентрически сокращая мышцы груди, поднимите ее на вытянутые руки, но без выключения локтевых суставов. Повторите упражнение.

Прорабатываемые мышцы

Основные: *верхний пучок большой грудной мышцы, малая грудная мышца*
Дополнительные: *передний пучок дельтовидной мышцы, трицепс*

Значение для тенниса

Наклонный жим штанги лежа хорошо развивает мышцы, используемые при выполнении подач, ударов над головой и форхендов. Это упражнение способствует также развитию силы, необходимой для эффективной игры по высоко летящему мячу, что особенно важно, если вам приходится выступать против игрока, который сильно закручивает мячи, или матч проходит на покрытии, обеспечивающем высокий отскок. Если теннисист не успевает занять правильную позицию для удара, зачастую его спасает только сила мышц груди и плечевого пояса. Поскольку жим штанги лежа укрепляет именно эти мышцы, у вас возникает преимущество в самых неожиданных моментах игры. Данное упражнение особенно поможет вам в тех случаях, когда приходится совершать движения руками выше уровня глаз. Это та область, где теннисисты обычно не очень сильны и где их игра нуждается в улучшении.

ФОТО: HTTPS://WWW.SHUTTERSTOCK.COM, АВТОР: MAKATSERCHYK

БРОСОК НАБИВНОГО МЯЧА ОТ ГРУДИ

Выполнение

1. Возьмите достаточно тяжелый набивной мяч (от 2,5 до 9 кг). При его выборе учитывайте свою силу, возраст и возможное наличие медицинских противопоказаний.
2. Встаньте лицом к стене и примите теннисную стойку готовности: ноги на ширине плеч слегка согнуты в коленях, мышцы живота напряжены. Возьмите набивной мяч двумя руками. В исходном положении руки с мячом вытянуты перед грудью.
3. Резко согните руки в локтях и подтяните мяч к груди, а затем сильным толчковым движением бросьте его в стену, сокращая мышцы груди и трицепсы. Поймайте отскочивший мяч и повторите упражнение.

Прорабатываемые мышцы

Основные: *большая грудная мышца, трицепс, передняя зубчатая мышца*
Дополнительные: *передний пучок дельтовидной мышцы, малая грудная мышца, прямая мышца живота, поперечная мышца живота, мышца, выпрямляющая позвоночник, многораздельные мышцы*

Значение для тенниса

Бросок набивного мяча от груди – прекрасное упражнение, для которого не требуется особенного оборудования. Основная нагрузка при этом ложится на большую грудную мышцу, трицепс и переднюю зубчатую мышцу. Все эти мышцы используются при движении руки вверх или вперед во время выполнения подачи, а также многих других ударов. Дополнительные мышцы обеспечивают стабильность и равновесие в ходе выполнения упражнения, что также необходимо в игре.





Не кортом единым

ВНОВЬ РАССТОЯНИЕ МЕЖДУ АЛМАТЫ И БЕЙРУТОМ БЫЛО СОКРАЩЕНО ДО РАССТОЯНИЯ РУКОПОЖАТИЯ. MASTERCARD GORKY TENNIS HALL ПРИНИМАЛ ГОСТЕЙ, А УГОЩАЛ ИХ ЛИВАНСКИЙ ШЕФ-ПОВАР МУХАММЕД АЛЬ ИБРАГИМ. ИДЕЙНЫМ ВДОХНОВИТЕЛЕМ ЗАКРЫТОГО ВЕЧЕРА ВЫСТУПИЛ ДАВНИЙ ДРУГ КЛУБА И ЦЕНИТЕЛЬ БЛИЖНЕВОСТОЧНОЙ КУХНИ ЛЕВ КИМ

ФОТО: THREEMILKBIRDS.COM

Получился по-настоящему показательный вечер. Количество приглашенных гостей точно совпало с количеством пришедших, и за большой стол все сели ровно в 20:00, как и было предложено в приглашении. Пожалуй, именно это описывает востребованность подобных событий и высокое уважение членов клуба друг к другу. Не столько партнерами, сколько дружественными брендами вечера стали культовый ирландский стаут Guinness и армянский коньячный дом «Арарат». Да, за пределами корта даже исключительные спортсмены могут позволить себе насладиться небольшим количеством качественных напитков.

Большой стол, бархатная скатерть, свечи, джаз в режиме live, размеренные беседы, яркий смех, обсуждение последних матчей, споры о мировом теннисе, разговоры о бизнесе и диалоги о жизни… Приблизительно так можно было бы описать атмосферу прошедшего званого ужина. Однако передать в тексте атмосферу – все равно что пытаться проникнуться эмоциями зрителя филармонии, слушая запись на пленке.



«Спасибо за теплый дружеский вечер в уютном зале Mastercard, блюда ливанской кухни и вина усладили наши вкусовые рецепторы. А ненавязчивый, но хорошо подобранный музыкальный аккомпанемент в исполнении виртуоза-пианиста был приятным открытием этого вечера. Спасибо конферансье за созданную атмосферу легкости и непринужденности. Получился вечер, который я смогу приводить в пример, если меня спросят, как бы я хотел провести время с друзьями и партнерами».

Адиль Медеуов (GTP Member)





«При всей размеренности вечера, эмоции, оставленные им, остались яркой вспышкой не только в памяти, но и самом сердце. Спасибо Льву за инициативу и реализацию. Все получилось так по-доброму, по-семейному. Лаундж клуба, как выяснилось, подходит не только для отдыха между матчами, работы на удаленке или деловых переговоров, это место фактически создано для таких уютных вечеров. Здорово, что появляются такие приятные места, где можно встречаться с друзьями вместе с супругами, с приятными людьми. После вечера у меня есть только одно пожелание – можно проводить такие встречи чаще».

Дмитрий Агошков (GTP Member)



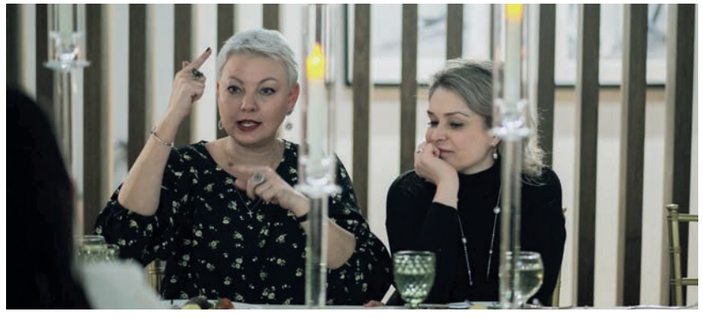


ФОТО: THREEMILKBIRDS.COM





«Приятно и местами даже неожиданно видеть наших гостей не в традиционной спортивной форме, а красивых костюмах и очаровательных платьях. Званый ужин – это не просто способ показать другую сторону клуба, но и возможность для наших мужчин пригласить в Gorky своих жен. У нас не редки случаи, когда на корт выходят целые династии, а такие события приобщают к теннису даже тех, кто относился к нему не более как к спорту. Теннис – это стиль жизни. Уверен, что нас ждет еще много таких приятных моментов в компании с членами клуба и их ближайшим окружением».

Сергей Мазур (Управляющий GTP)

Организация бизнес-встреч, небольших конференций, круглых столов, собраний и ужинов – все это планировалось еще в сентябре 2019 года и обязательно будет организовываться и развиваться в стенах Gorky Tennis Park. Лаундж клуба не в первый раз демонстрирует способность адаптации к любым запросам гостей. Клуб открыт инициативам наших постоянных гостей, частных лиц и целых предприятий, в чьи ценности входит стремление к новым знакомствам и интереснейшему общению. Фактически подобный опыт и для клуба, и для его членов является дебютным. Ни в Алматы, ни в Казахстане и, возможно, даже ни в странах по соседству просто-напросто нет подобных предприятий, нет клубов, создающих подобные условия или хотя бы схожие события. Опираться на заморский опыт и перенимать заграничные традиции можно, но это не всегда уместно ввиду локального менталитета и особых восточных ценностей, частично присущих алматинцам. Вероятно, даже такие небольшие события, как прошедший ужин, могут стать основой, этаким началом новой большой истории любительского тенниса всей республики.







ФОТО: THREEMILKBIRDS.COM; БЕЗАЛКОГОЛЬНАЯ ПРОДУКЦИЯ



НОВЫЙ ГОД – ЭТО ВСЕГДА НОВЫЕ ПЛАНЫ, НОВЫЕ НАЧИНАНИЯ, НОВЫЕ МЕЧТЫ. КАСАЕТСЯ ЭТО БУКВАЛЬНО ВСЕГО: ОТ НОВЫХ ПРИВЫЧЕК ДО ПЛАНИРОВАНИЯ НОВЫХ МАРШРУТОВ ДЛЯ ПОЛЕЗНОГО ОТДЫХА. В ЭТОМ НОМЕРЕ ЖУРНАЛА МЫ ПРЕДЛАГАЕМ ВАМ НЕБОЛЬШОЙ ГАЙД ПО АМЕРИКАНСКИМ ОТЕЛЯМ. СОЕДИНЕННЫЕ ШТАТЫ АМЕРИКИ ОТКРЫТЫ ДЛЯ ТЕХ, У КОГО ЕСТЬ ДЕЙСТВУЮЩАЯ ВИЗА. ЕСЛИ ВЫ ЯВЛЯЕТЕСЬ ЕЕ СЧАСТЛИВЫМ ОБЛАДАТЕЛЕМ И ГОРИТЕ ЖЕЛАНИЕМ НЕ ТОЛЬКО ПОСМОТРЕТЬ МАТЕРИК, НО И ПОЛЕЗНО АПГРЕЙДИТЬ СВОИ НАВЫКИ ИГРЫ, ТО НАШ СЛЕДУЮЩИЙ СПИСОК ОТЕЛЕЙ БУДЕТ ВАМ ОТЛИЧНОЙ ПОДСКАЗКОЙ В ПЛАНИРОВАНИИ ВАШЕЙ ПОЕЗДКИ







Boca Raton Resort and Club, A Waldorf Astoria Resort, Флорида, США

★★★★★

Этот прибрежный курортный отель с 2 полями для гольфа, 7 плавательными бассейнами, теннисным кортом и 10 ресторанами расположен на берегу озера Бока-Ратон. Гостям предоставляется трансфер по всей территории курортного отеля и пляжного клуба.

В курортном отеле оборудованы 3 тренажерных зала, 30 теннисных кортов и пристань для яхт, где гостям предлагают глубоководную рыбалку, прокат гидроциклов и другие услуги.

Гости могут посетить рестораны курортного отеля Boca Raton, в том числе ресторан 501 East с блюдами американской кухни и внутренним двором с видом на поле для гольфа. В уютном баре Luna, который работает по вечерам, предлагают широкий выбор вин, коктейлей и крепких спиртных напитков.

В распоряжении гостей курортного отеля Boca Raton светлые и просторные номера с сейфом, большим рабочим столом и телевизором с плоским экраном и заказом фильмов.

Курортный отель Boca Raton Resort and Club находится в 24 км от международного аэропорта Форт-Лодердейл, Голливуд, и в 5 минутах езды на автомобиле от Центра по защите окружающей среды «Гамбо-Лимбо».

Средняя цена за стандартный номер:
207 000 ₸ в сутки (при двухместном размещении)
220 000 ₸ в сутки (при трехместном размещении)
Средняя цена за бунгало:
303 000 ₸ (при двухместном размещении)

Адрес: 501, East Camino Real, Бока-Ратон, FL 33432, США
Сайт: www.waldorfastoria3.hilton.com

ФОТО: АРХИВ



South Seas Island Resort, Флорида, США ★★★★

Курортный комплекс South Seas Island разместился на территории заповедника дикой природы рядом с пляжем. К услугам гостей 3 бассейна и студия йоги Ambu. Желающие могут принять участие в катании на каяках, семейных круизах, а также поездках на рыбалку с инструктором или без него.

Во всех номерах и виллах есть отдельный балкон. Подключен бесплатный Wi-Fi. В числе удобств каждого номера – холодильник и кофеварка, а на каждой вилле обустроена полноценная кухня.

На территории комплекса South Seas Island организован трансфер. В распоряжении гостей поле для гольфа у моря, теннисный корт, школа тенниса, фитнес-центр, спортивные маршруты, а также спа-центр.

В комплексе работают 9 ресторанов, в том числе кофейня Starbucks и карибский гриль-бар. Открыт рынок с полным спектром услуг.

Комплекс South Seas Island находится в 24,1 км от центра города Санибел и маяка. Поездка до города Форт-Майерс-Бич займет 45 минут.

Средняя цена за виллу с выходом в сад:
108 000 ₸ в сутки (при двухместном размещении)
120 000 ₸ в сутки (при трехместном размещении)

Средняя цена за виллу с выходом на море:
150 000 ₸ (при двухместном размещении)
170 000 ₸ (при трехместном размещении)

Адрес: 5400, Plantation Road, Кэптива, FL 33924, США
Сайт: www.southseas.com

ФОТО: АРХИВ

Liki Tiki Village By Diamond Resorts, Орландо, США

★★★

Этот курортный отель занимает территорию площадью 64 гектара и находится всего в 4,8 км от парка аттракционов «Всемирный центр отдыха Уолта Диснея». К услугам гостей аквапарк, мини-гольф, теннисный корт и просторные апартаменты с полноценной кухней.

Кондоминиумы с 1 и 2 спальнями и диваном-кроватью оснащены телевизором с плоским экраном и кабельными каналами, DVD-плеером, CD-плеером, стиральной машиной и сушильной машиной.

В распоряжении гостей курортного отеля Liki Tiki Village теннисные корты, баскетбольные площадки, тренажерный зал и игровая комната. Кроме того, гости могут посетить аквапарк с водными горками, бассейном с искусственными волнами и отдельной зоной для детей. В отеле также предложат услуги экскурсионного бюро, площадки для барбекю и пикника.

На территории отеля работает гриль-бар Shipwreck Sally's.

Поле для гольфа Orange Lake Resort находится в 3,2 км от курортного отеля Liki Tiki Village. Расстояние от отеля Liki Tiki Village до парка аттракционов «Сиуорлд Орландо» составляет 23,9 км.

Средняя цена за номер-студию вместительностью до 4 человек:
34 000 ₸ в сутки
Средняя цена за апартаменты
с 1 спальней вместительностью до 4 человек:
42 000 ₸
Средняя цена за апартаменты
с 2 спальнями вместительностью до 6 человек:
61 000 ₸
Средняя цена за апартаменты
с 3 спальнями вместительностью до 10 человек:
95 000 ₸

Адрес: 17777, Bali Boulevard, Орландо, FL 34787, США
Сайт: www.likitiki.com





Поддержка родителей

ОЧЕНЬ ЧАСТО КО МНЕ ОБРАЩАЮТСЯ РОДИТЕЛИ СПОРТСМЕНОВ С ПОХОЖИМИ ЗАПРОСАМИ:
РЕБЕНОК ПРОСИТ НЕ ПРИХОДИТЬ НА ИГРУ; РЕБЕНОК ИГРАЕТ ХУЖЕ В ПРИСУТСТВИИ БЛИЗКИХ; СПОРТСМЕН ПРОИГРЫВАЕТ ДАЖЕ СОПЕРНИКАМ ОБЪЕКТИВНО СЛАБЕЕ, ВИДЯ СВОИХ РОДИТЕЛЕЙ СРЕДИ ЗРИТЕЛЕЙ. ВОЗНИКАЮТ РЕЗОННЫЕ ВОПРОСЫ: «КАК РЕАГИРОВАТЬ НА ТАКИЕ ПРОБЛЕМЫ ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ?», «ПОЧЕМУ ЭТО ПРОИСХОДИТ, ВЕДЬ Я ЖЕ ХОЧУ ЕГО ПОДДЕРЖАТЬ?» НЕКОТОРЫЕ И ВОВСЕ ОБИЖАЮТСЯ НА СВОИХ ДЕТЕЙ

На самом деле эта проблема очень распространена в спортивных кругах. Как я и рассказывала в предыдущей статье – поддержка очень необходима спортсменам. Но не стоит забывать, что и поддержка должна преподноситься правильно.

Давайте поговорим о наиболее распространенных причинах такого поведения ваших детей.

Гиперконтроль. Зачастую родители путают понятия заботы и контроля. И начинают заменять одно другим. А чрезмерный контроль – это всегда про давление. И чем больше родитель контролирует свое чадо, тем выше уровень давления на спортсмена. Я совершенно не пытаюсь пропагандировать идеи отсутствия контроля со стороны родителей. Напротив, в младенчестве мы всецело контролируем своих детей, тем самым обеспечивая безопасность. Чем старше становится ребенок, тем он самостоятельнее. Но не все готовы к взрослению своих детей.

Давление. Любое давление, помимо того, которое спортсмен получает от самого тенниса, напрочь выбивает теннисиста из колеи.

Бывало ли у вас, что вы бранили ребенка? Говоря, что ваш сын или дочь тренируется не так, как надо: недостаточно работает над ударами, не усердно выполняет тренировки ОФП и т. д. Часто ли вы думали, что выполняете свои обязанности, покрывая материальные расходы, а дети при этом не выкладываются по полной?

Необходимо отметить, давление может быть и невербальным (т. е. несловесным). Даже если вы не высказываете претензии устно, не стоит забывать, что дети прекрасно чувствуют ваши настроение и состояние. И порой достаточно осуждающего взгляда или тяжелого вздоха, чтобы спортсмен отследил ваше недовольство.

Чрезмерная опека. Эта чаще просматривается в отношениях родителей с детьми-подростками. Родитель начинает прилюдно заботиться о спортсмене, вмешиваться в межличностные отношения своего ребенка со сверстниками. Тем самым провоцируя в подростке чувство стыда перед товарищами. В подростковом возрасте ярко проявляется потребность сепарации от родителей. Все четче выстраиваются личные границы, а нарушающий их взрослый вызывает агрессию в свой адрес. Далеко не каждый ребенок готов мириться с подобной ситуацией. И, скорее всего, попросит не сопровождать его на турнирах.

Некачественная обратная связь. Сюда относятся родители с излишне критикующей позицией, агрессоры, родители, путающие роли «родитель» и «тренер», эмоционально «глухие» родители, а также преувеличивающие или обесценивающие роль тенниса в жизни ребенка. На этом вопросе я хочу остановиться подробнее.

- ***Родители-критики.*** Порой всем нам свойственно утрачивать объективность, и это, в свою очередь, может заставить вас вмешиваться в этику победы или поражения. Особенно негативные последствия имеют критические замечания. Юный спортсмен и без того расстроен, и дополнительные замечания усиливают его негативное состояние. Это может ослабить желание тренироваться, участвовать в соревнованиях.
- ***Родители-агрессоры.*** Воздействие страхом – использование наказания (в том числе и физического), а также угрозы лишения любви, определенных благ, подарков и прочих удовольствий для того, чтобы контролировать своих детей.

Подобная стратегия может работать, но манипуляции помогают добиваться лишь видимого успеха. Есть большой риск, что через определенное время она может обернуться катастрофой для психологического здоровья детей и серьезными срывами.

ФОТО SHUTTERSTOCK



АНАСТАСИЯ НИКИТЕНКО,
ПСИХОЛОГ, ПРОФАЙЛЕР, ЭРИКСОНОВСКИЙ КОНСУЛЬТАНТ, ПСИХОЛОГ АЛМАТИНСКОГО ФИЛИАЛА ФЕДЕРАЦИИ ТЕННИСА

Здесь необходимо также отметить, что и система поощрений должна быть не привязана к результатам игры. Иначе ожидание значимого поощрения в конечном итоге может отрицательно сказаться на игре. Хорошая игра также является положительным итогом участия в соревнованиях, а проигрыш достойному сопернику – опытом, на котором базируется мастерство.

Еще одним проявлением агрессии являются попытки порождения чувства вины. Чаще всего это делается для того, чтобы заставить ребенка играть так, как того хотят родители. Говорили ли вы своему юному теннисисту подобные фразы:
«Мы столько для тебя сделали!»,
«Мы жертвуем всем ради твоего тенниса!»,
«Твоя игра не соответствует тем вложениям, что были сделаны».

У ребенка возникает чувство, что из-за его тенниса другие члены семьи в чем-то себя ограничивают. Когда он проигрывает, то задумывается: «Я не оправдал доверия своих близких». По сути своей такой прием является крайней формой манипуляции и не только не приводит к результатам в спорте, но и может осложнить детско-родительские отношения в дальнейшем.

ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

- ***Родители, путающие роли «родитель» и «тренер».*** Не все родители достаточно глубоко способны разбираться в стратегических и технических вопросах. И потому могут не видеть определенных проблем своего ребенка и давать неверные советы, которые разнятся с советами тренера и тем самым дезориентируют спортсмена. Теннисист пытается не обидеть отца или мать, при этом не следует рекомендациям тренера. Это не способствует командной работе. И нарушает треугольник:



- ***Эмоционально «глухие» родители.*** «Эмоциональная глухота» – непонимание или непринятие проявления неуверенности или волнения. Дети сообщают о своих страхах, они нервничают или переживают напряжение. Но родитель остается глух к проблеме. «А что тут такого?» – обычно отвечают они. Или: «Не выдумывай, ты уже играл с этим соперником».
- ***Родители, преувеличивающие или обесценивающие роль тенниса в жизни ребенка.*** Преувеличение роли тенниса – теннис становится основным приоритетом в жизни ребенка. Важность турнира становится чрезмерно утрирована. А все остальное отходит на задний план, иногда ставя других членов семьи в заведомо невыгодное положение. Если самооценка юного спортсмена зависит от его победы или поражения, то чаще всего происходит перекос в восприятии себя как личности. У ребенка не должно возникать ощущения, что он менее любим родителями, когда он проигрывает.

Обесценивание роли тенниса – непонимание, насколько важен спорт в жизни вашего ребенка, может привести к тому, что спортсмен не будет получать от вас поддержки и необходимого одобрения. Возможна также позиция безразличия к результатам, а включенность родителя порой является мотивирующим фактором, в свою очередь, ее отсутствие может подавлять теннисиста. Роль спорта в жизни вашего ребенка и вас самих должна быть адекватной. Здоровый интерес к спортивной жизни ваших детей способен изменить ход игры, как, впрочем, и нездоровый.

Если вы узнали себя или сталкивались с проблемами, перечисленными выше, то, скорее всего, вам необходимо пересмотреть свое отношение к тому, как вы ведете себя с вашими детьми, какую обратную связь им даете.

Но даже если вы делаете все правильно, есть индивидуальные особенности спортсменов и их личные сложности, которые также могут привести к подобным последствиям.

Помните, что от вас зависит не только качество игры теннисиста, но и душевное равновесие. Что именно вы первые и главные люди в жизни вашего ребенка. И ваше авторитетное мнение способно внести большие изменения во все сферы жизни детей. А индивидуальный подход и качественная поддержка – залог успеха юного спортсмена.



1913 – год
основания International Tennis Federation (ITF)

198 см
рост Александра Бублика

102 недели
подряд Пит Сампрас был первой ракеткой в мировом рейтинге

40 мм
сторона квадратной ячейки стандартной сетки для тенниса

8 побед
у Андре Агасси в серии турниров Большого шлема

29 дюймов
максимальная длина ракетки

14 титулов
у Маргарет Корт за сезон 1968 года

КУБОК КРЕМЛЯ
2 турнира ежегодно проходят в России под эгидой ATP и WTA: Кубок Кремля и Санкт-Петербург Open

30%
составляет налог на выигрыш на US Open

4590
очков рейтинга у Софии Кенин

ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM

Жигули БАРНОЕ
8, 22 ЯНВАРЯ 2020
gorky TENNIS PARK
Жигули®
NIGHT LEAGUE
TENNIS_NIGHT_LEAGUE
+7 777 055 50 21
gorky TENNIS PARK



Теннисный клуб «Алатау»

«АЛАТАУ» – ЕЩЕ ОДИН АЛМАТИНСКИЙ КЛУБ ЛЮБИТЕЛЕЙ ТЕННИСА. НАВЕРНОЕ, ЭТО САМОЕ ЛОЯЛЬНОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ ФАНАТОВ ИГРЫ НА КОРТЕ, ТАК КАК ОСНОВНЫМ ПУНКТОМ ДЛЯ ВСТУПЛЕНИЯ В КЛУБ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЮБОВЬ К ТЕННИСУ, И СОВСЕМ НЕ ВАЖНО, КТО ТЫ: ДВАДЦАТИЛЕТНИЙ СТУДЕНТ, СОРОКАЛЕТНЯЯ ДОМОХОЗЯЙКА ИЛИ СЕРЬЕЗНЫЙ БИЗНЕСМЕН СОЛИДНОГО ВОЗРАСТА

Tennis Digest: Здравствуйте, Ерлан. Расскажите немного о себе.

Ерлан Баймаханов: Я частный предприниматель, сфера моих деловых интересов – финансы и недвижимость. Играть в теннис я начал в 2015 году, опечалившись примерами некоторых своих друзей, которые уже достаточно долго играли в него.

Т. D.: В чем, на ваш взгляд, преимущество тенниса по сравнению с другими видами спорта?

Е. Б.: Для меня в этом вопросе все очень очевидно. Во-первых, в теннис можно играть круглый год. Не каждый вид спорта этим может похвастаться. Гольф, велоспорт, триатлон, горные лыжи, академическая гребля и т. д. требуют, как вы знаете, соответствующих условий и строго определенного климата. Во-вторых, теннис – относительно безопасный вид спорта. Травмы, получаемые в теннисе, просто несопоставимы с травмами, скажем, в боксе, футболе, хоккее, скалолазании, тяжелой атлетике и т. д. В-третьих, теннис очень оптимален с медицинской точки зрения, так как благодаря теннису легко решаются проблемы с сердечно-сосудистой деятельностью, лишним весом, дыхательными органами и т. д.

Т. D.: Когда вы решили создать клуб любителей тенниса? Как это происходило?

Е. Б.: Идея с клубом «АЛАТАУ» возникла в 2015 году (именно тогда, когда я начал играть в теннис). Ее автор – замечательный теннисист Абылжан Адамбеков, который на тот момент активно тренировался на кортах «Баганашила». Эту идею он озвучил в нашем небольшом на тот момент кругу теннисистов-любителей, и мы все дружно ее поддержали.

Само формирование клуба, после того как была озвучена идея, пошло на удивление очень быстро. За относительно короткий срок к нам примкнуло несколько десятков игроков, которые и сформировали клубный основной состав.

ФОТО: АРХИВ



Т. D.: Почему именно «АЛАТАУ»?

Е. Б.: Название «АЛАТАУ» стало таким компромиссным вариантом, так как версий с названием было очень много. Решили не усложнять.

Т. D.: Для кого создавался этот клуб и как можно в него вступить?

Е. Б.: Наш клуб ориентирован, конечно же, на страстных любителей игры в большой теннис. Это самый главный критерий! Все остальное вторично: политическая принадлежность, наличие образования, кредитная история и т. д. Немаловажным является, конечно же, и уровень игры. Наличие как минимум средних навыков является все же обязательным условием.

В данный момент постоянный состав клуба включает в себя порядка 20 с небольшим человек, еще около 10 членов клуба находятся в резервном списке. Это в основном те, кто по роду своей деятельности находятся в частых разъездах. Как уже было сказано, у нас в клубе почти гендерное равенство: более 30% состава – это женщины. Притом что подавляющее большинство теннисных клубов в Алматы – это чисто мужские клубы. Что касается возраста, то здесь мы тоже смотримся очень демократично: самому младшему члену клуба – 18 лет, самому старшему – 66 лет.

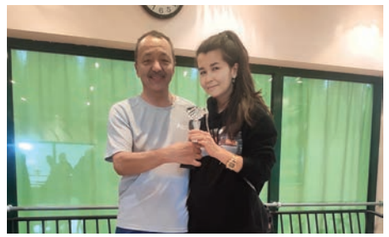




ФОТО: АРХИВ

Наш клуб, наверное, уникален по своему составу, потому что объединяет в своих рядах совершенно разных людей по профессиональной принадлежности, национальному составу, возрасту, половому признаку. Но в этом и заключается наша основная изюминка: нам очень интересно друг с другом! Отношения, не замешанные на деньгах, – вот что действительно замечательно и ценно.

Порядок вступления в наш клуб довольно прост. Необходимо обратиться в клуб, предварительно заручившись рекомендациями как минимум двух действующих членов клуба. После чего вопрос ставится на голосование и большинством голосов принимается решение. Кстати, в нашем клубе есть и иногородние игроки тоже.

Т. D.: Какие у вас отношения с КСЛТ? Ваши турниры учитываются в их рейтинге? Следуете ли вы установленным ими правилам?

Е. Б.: С КСЛТ у нас вполне рабочие отношения. Я, кстати, в настоящий момент являюсь членом КСЛТ и представляю интересы нашего клуба в нем. Понятное дело, что все правила и предписания КСЛТ исполняются нашим клубом должным образом. Наш клуб имеет в турнирной сетке КСЛТ свои определенные даты, в которые проводит рейтинговые турниры.

Т. D.: В Алматы достаточно много теннисных клубов, на каких кортах вы предпочитаете играть?

Е. Б.: Первоначально местом базирования нашего клуба мы выбрали корты «Баганашила», определили свои клубные дни, вместе разработали устав клуба, название, символику, атрибутику, сформировали внутреннюю организационную структуру, и процесс, что называется, пошел. С этих кортов все началось.

В настоящий момент нашими «домашними» кортами являются корты Теннисного центра Gorky Park. Остановились на них, потому что объективно – это самые удобные корты в городе, здесь отличный менеджмент, приятная, дружелюбная атмосфера, достаточно комфортные цены.

Т. D.: Как часто вы организовываете турниры?

Е. Б.: Еженедельно мы проводим свои внутриклубные турниры, помимо этого, являемся инициаторами и организаторами ряда межклубных парных турниров. Также проводим одиночные рейтинговые турниры согласно турнирной сетке, утвержденной КСЛТ.

Т. D.: Что насчет участия в ваших турнирах ExPro? Как вообще относитесь к этим ребятам?

Е. Б.: К ExPro относимся очень хорошо. У нас в клубе порядка трех членов являются игроками из этой категории. Ограничения в их участии касаются преимущественно рейтинговых турниров. Все остальные турниры открыты для них.

Т. D.: Что вы думаете о любительском теннисе в Казахстане в целом?

Е. Б.: На наш взгляд, развитие любительского тенниса идет довольно быстрыми темпами, очень много молодежи приходит в этот вид спорта. Появляются новые теннисные центры, открываются новые теннисные клубы, растет число детских групп, увеличивается количество проводимых в городе турниров. Одним словом, бурный рост.

Т. D.: Ну и на последок немного личный вопрос: что для вас теннис?

Е. Б.: Лично для меня теннис – это уже больше, чем просто спорт. Это уже больше как образ жизни, что ли. Теннис привнес довольно много хороших изменений в мою жизнь. Я стал чувствовать себя частью большого сообщества хороших, позитивных, успешных людей, с которыми хочется идти по жизни дальше.

Спортивная экипировка

С НАСТУПЛЕНИЕМ ЗИМНИХ ХОЛОДОВ КАРДИНАЛЬНО МЕНЯЕТСЯ НЕ ТОЛЬКО РАСПИСАНИЕ ТРЕНИРОВОК, НО И СПОРТИВНАЯ ЭКИПИРОВКА – ХОЧЕТСЯ УТЕПЛЯТЬСЯ. В НАШЕЙ ПОСТОЯННОЙ РУБРИКЕ МЫ БУДЕМ ВЫБИРАТЬ ИДЕАЛЬНОЕ ТРИКО, ОКУНЕМСЯ НЕМНОГО В ИСТОРИЮ СОЗДАНИЯ, ВЫБЕРЕМ ИМЕННО ТЕ СПОРТИВНЫЕ ЛУКИ, КОТОРЫЕ СТАНУТ ЛЮБИМЫМ ЭЛЕМЕНТОМ НА КОРТЕ И В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ



Спортивный стиль одежды плотно вошел в нашу жизнь. Подобную одежду носят сегодня не только профессиональные спортсмены, но и те, кто вообще далек от физических упражнений. Она легкая, удобная и комфортная.

В какой-то степени спорт существует в жизни каждого из нас. Любой может найти у себя дома его частичку. Достаточно только заглянуть в гардероб. И наверняка среди одежды найдутся спортивная куртка, толстовка, трикотажные брюки. И уж точно у каждого есть футболки, шорты и кроссовки. Именно эти аксессуары относятся к такому понятию, как спортивный стиль. И ведь не обязательно, что все эти вещи используются по прямому назначению – для занятий спортом. Нет, их часто используют и в повседневной жизни. А все потому, что это очень удобная и комфортная одежда.

Спортивные штаны, как и любые другие вещи, необходимо выбирать по качеству. Они изготавливаются из трикотажа, эластана, плащевой ткани. Самые лучшие модели те, которые впитывают влагу. Спортивные штаны не должны сковывать движения ни во время отдыха, ни во время тренировок.

Моделей спортивных штанов сегодня существует великое множество: свободные, зауженные, широкие, с резинками на талии и без, с заниженной талией. Они могут продаваться в комплекте с костюмом или сами по себе.

Выбор спортивных штанов зависит, конечно же, от ваших предпочтений. Любите просторные вещи? Выбирайте свободные штаны с завязками и большими карманами – джоггеры. Такие штаны отлично подойдут женщинам и мужчинам любой комплекции. Самые распространенные и ненавязчивые цвета – серый, белый, черный. Любителям ярких образов дизайнеры предложат любую цветовую гамму – от розового до ярко-желтого. Хотя для мужчин в этом случае выбор не так многообразен.

Принимая во внимание холода за окном, производители научились утеплять спортивные штаны отнюдь не в ущерб их внешнему виду. Для этого используются такие материалы, как твид, шерсть и, конечно, современная синтетика. Ткань обычно используется непромокаемая. Особенно приятными являются штаны с начесом. Они невероятно мягкие и теплые.

Для интенсивных тренировок отлично подойдет компрессионная одежда. Для чего она служит, понятно уже из названия, которое происходит от слов «давление», «сжатие». Спортивные компрессионные штаны служат для того, чтобы защищать сосуды и уменьшать риски здоровью во время активных тренировок. Разная степень сжатия конечностей и вместе с ними сосудов облегчает работу кровеносной системы. За этим необходимо внимательно следить во время серьезных тренировок или если человек много времени проводит на ногах. Это приводит к тому, что давление на сосуды постоянно повышенное. Из-за этого сосуды могут терять форму и деформироваться, возникает опасность тромбозов, закупорка клапанов. Компрессионные спортивные штаны помогут защитить ваши сосуды в ногах от перегрузок и позволят вам безопасно переносить усиленные тренировки. А также они будут поддерживать ваши мышцы, сохранять и возвращать энергию во время растяжения. Также компрессия усиливает поступление кислорода, за счет чего происходит более активное сжигание жира.

Среди брендовых производителей спортивных штанов лидирует фирма Nike. Ее незаменимый слоган Just Do It действительно «делает это», то есть занимает лидирующие позиции по продажам. Adidas признан производителем лучших климатических спортивных штанов, где можно найти экипировку для любых видов спорта – от фитнеса до активного отдыха. Reebok с 2006 года принадлежит компании adidas. Мало кто об этом знает, но тем не менее бренд не менее популярен и не уступает по качеству. Марка Puma выгодно отличается цветовым исполнением и, конечно, знаковой кошкой на лого. Не обходим стороной знаменитую Columbia – лучшего производителя спортивной одежды для туризма. Спортивные штаны этой марки отлично защитят вас как от жары, так и холода. Британский производитель Umbro радует покупателей широким выбором спортивной одежды как для повседневного использования, так и занятий спортом. Помимо спортивных брендов, представляющих на рынке огромное множество спортивных штанов и трико, эту одежду можно купить в любых масс-маркет магазинах.

Если говорить коротко о ценах: чтобы приобрести спортивные штаны люкс-бренда, стоимость начинается от 65 000 тг. Направляясь в спортивный магазин, надо иметь в кошельке от 25 000 до 45 000 тг. Если пойдете в магазины масс-маркета, то там можно легко найти спортивные штаны от 12 000 тг. Помимо офлайн-шопинга, мы, как всегда, предлагаем вам воспользоваться онлайн-магазинами. Тут вам в помощь: lamoda.kz, wildberries.kz – из казахстанских онлайн-магазинов, ну а если хочется сделать шопинг европейским, то здесь вам помогут asos.com и farfetch.com.

ФОТО: NIKE

ЕВРООПТИКА

АДРЕС: УЛ. ГОГОЛЯ, 77
ТЕЛ.: +7 (777) 137 70 70

Товар сертифицирован.
ИП Абдухаликов, БИН: 870807300027



Детский теннис: Serve, Rally and Score

ГЛОБАЛЬНАЯ ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ ДЕТСКОГО ТЕННИСА PLAY+STAY БЫЛА ПРЕЗЕНТОВАНА МЕЖДУНАРОДНОЙ ФЕДЕРАЦИЕЙ ТЕННИСА (ITF) В ФЕВРАЛЕ 2007 ГОДА. ЕЕ СЛОГАН: SERVE, RALLY AND SCORE (С АНГЛ. – «ПОДАЧА, ОБМЕН УДАРАМИ И СЧЕТ»), В ТОЧНОСТИ ОПИСЫВАЕТ СУТЬ ПРОГРАММЫ – ОБУЧЕНИЕ И ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ ВОЗРАСТА 10 ЛЕТ И МЛАДШЕ. УЧАСТНИКАМИ КАМПАНИИ ПО ВНЕДРЕНИЮ PLAY+STAY НА ТОТ МОМЕНТ СТАЛИ РОДЖЕР ФЕДЕРЕР, РАФАЭЛЬ НАДАЛЬ И ЖЮСТИН ЭНЕН

Программа Play+Stay (или Tennis Under 10) основана на использовании трех типов мячей – более медленных по скорости, длине полета и высоте отскока. Каждый тип мячей соответствует росту, возрасту и способностям организма ребенка. Кроме мячей, программа внесла изменения и в размеры игровых площадок, высоту сетки и длину детских ракеток. А все для того, чтобы детки смогли быстрее приобрести технические навыки, дольше держать мяч в игре и раньше начать играть на счет.

ФОТО: ЕЛЕНА СЕРГИЕНКО

Изначально у программы Play+Stay было выделено пять пойнтов:

1. ТЕННИС – ЭТО ЛЕГКО...

Когда ребенок играет мячами по своему возрасту и развитию, он легче воспринимает технику, запоминает движения и влюбляется в игру.

2. ТЕННИС – ЭТО УДОВОЛЬСТВИЕ...

Дети быстрее начинают играть на счет, тем самым получая удовольствие от побед, привыкают к проигрышам и учатся правильно их воспринимать. Соревнования – всегда удовольствие.

3. ТЕННИС – ЭТО ВЕСЕЛО...

Форматы сетов и матчей для детей (тайбрейк до 7 или 10 очков) созданы для того, чтобы стать игровой мотивацией.

4. ТЕННИС – ЭТО ЗДОРОВЬЕ...

Дети получают нагрузки, оптимальные для их растущих организмов, избегая при этом травм.

5. ТЕННИС – ЭТО СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ И КАЖДОГО...

Именно благодаря этой программе дети разных возрастов и возможностей могут играть на своем уровне между собой.

Одной из первых Play and Stay внедрила Ассоциация тенниса США (USTA). А с 2012 года программа изменила формат всех детских соревнований до 10 лет и младше. Все подобные соревнования должны были играться исключительно цветными мячами – красными, оранжевыми и зелеными, и на формате корта соответственно возрасту.

В чем же смысл уникальной окраски теннисных мячей и какую информацию она несет для юных игроков?
Все просто – яркая окраска обеспечивает лучшую визуальную индикацию вращения, то есть дает моментальную обратную связь, позволяя детям увидеть – придали ли они вращение мячу или нет. С возрастом меняется не только цвет мячей, но и их размер и размеры площадки.

Этапы программы Play+Stay

«Красный мяч», ДЕТИ 5–7 ЛЕТ

Цель: развитие базовых спортивных навыков, а также координации глаз и рук
Цвет мяча: красный с желтым
Материал: пена
Размер: больше, чем стандартный
Размер ракетки: 23 дюйма или меньше.

«Оранжевый мяч», ДЕТИ 7–9 ЛЕТ

Цель: развитие теннисных спортивных, технических и соревновательных навыков
Цвет мяча: оранжевый с желтым
Материал: войлок
Размер: стандартный
Размер ракетки: 23–25 дюймов.

«Зеленый мяч», ДЕТИ 9–10 ЛЕТ

Цель: объединить теннисные технические, тактические и физические навыки во время соревнований
Цвет мяча: зеленый с желтым
Материал: войлок
Размер: стандартный
Размер ракетки: 25–27 дюймов.

После успешного прохождения обучения на всех трех этапах «Тенниса до 10 лет» юные игроки уже могут переходить на стандартные желтые мячи. Они готовы к полноценной игре на весь корт и технически, и тактически, и морально, и физически. А это – залог успеха.

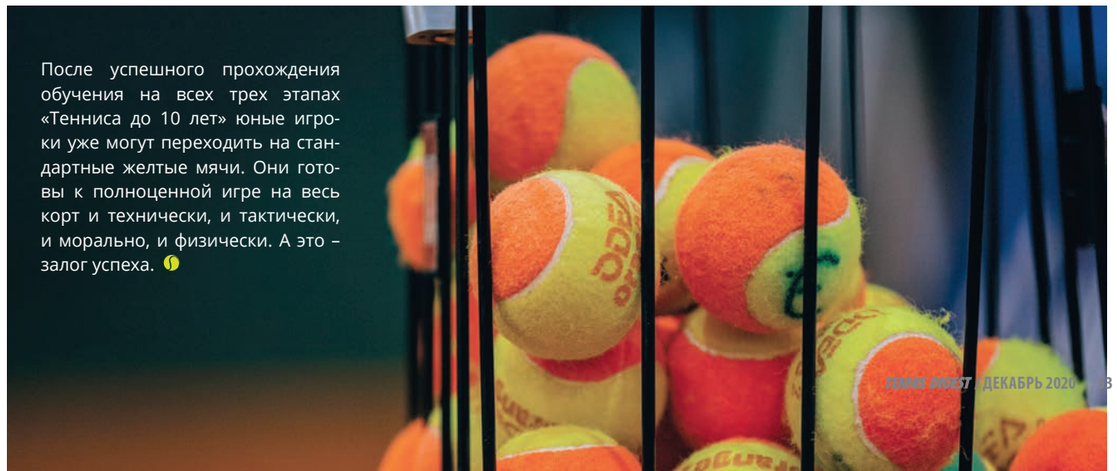


ФОТО: ЕЛЕНА СЕРГИЕНКО



KSLT AWARDS: первая церемония в новейшей истории любительского тенниса

ЯРКОЕ ЗАВЕРШЕНИЕ НЕ САМОГО ЯРКОГО ГОДА ПОЛУЧИЛОСЬ У АЛМАТИНСКИХ ПОКЛОННИКОВ ТЕННИСА. КООРДИНАЦИОННЫЙ СОВЕТ ЛЮБИТЕЛЕЙ ТЕННИСА ВПЕРВЫЕ ОФИЦИАЛЬНО ПОДВЕЛ РЕЗУЛЬТАТЫ СЕЗОНА, А ГОЛОСОВАНИЕ ВЫЯВИЛО ЛУЧШИХ В ПЯТНАДЦАТИ НОМИНАЦИЯХ. НЕБОЛЬШОЙ ПО МАСШТАБАМ, НО ОГРОМНЫЙ ПО ЗНАЧЕНИЮ ВЕЧЕР ОБЯЗАТЕЛЬНО СТАНЕТ ЕЖЕГОДНЫМ. ВОТ КАКИМ ПОЛУЧИЛАСЬ ПЕРВАЯ ЦЕРЕМОНИЯ...

Впервые о выборе и награждении сильнейших игроков Алматы теннисное сообщество заговорило два-три года назад. Но, как чаще всего бывает, дальше разговоров и размышлений о том, как это было бы здорово, дело не продвигалось. С очередной инициативой выступил Жан Бениаминов. Подготовка началась еще в сентябре, а окончательные результаты голосования были подведены только пятнадцатого декабря. Событие должно было стать значимым, поэтому сразу было решено исключить какую-либо спешку. Анкеты с номинациями предполагали собственный shortlist, но у каждого голосующего всегда была возможность внести индивидуальные предложения, пополнив список номинантов. Иногда победители становились очевидны сразу, в иных случаях шла настоящая борьба между претендентами. И тем не менее голосование получилось легким, искренним и непредвзятым.

Вопрос выбора места проведения церемонии имел явный ответ: если возникает необходимость провести важное событие для теннисистов, то площадка должна соответствовать поводу. Закрытый клуб Mastercard Gorky Tennis Hall на один вечер стал чуть более открытым, чем обычно. Для большинства гостей этот лаундж, конечно же, хорошо знаком, так как ежедневно здесь отдыхают не только члены клуба, но и их соперники из списка визитеров. Были и те, кто оказался впервые в комфортной и уютной атмосфере Gorky Tennis Park, включая гостей столицы.

ФОТО: ТИМУР ЭПОВ





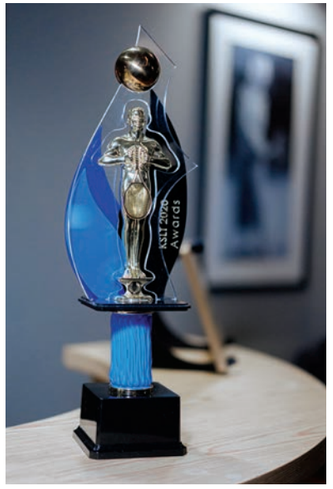




«Вполне ожидаемой была позитивная реакция теннисного сообщества на предложение провести церемонию KSLT Awards. Согласовать и заручиться поддержкой клуба Gorky Tennis Park тоже не стало сложной задачей – ведь здесь, как ни в одном другом месте, разделяют ценность развития любительского тенниса. Другой вопрос – финансирование события. Сначала планировалась продажа входных билетов, их стоимость должна была покрыть расходы на организацию вечера, но ввиду существующих ограничений по количеству гостей, входной взнос получался неприятно большим. Тогда на помощь пришли меценаты. Весь бюджет был полностью предоставлен нашими друзьями – Владимиром Пономаревым, Владимиром Айдарбековым, Львом Ким и Дмитрием Тырновым». ►

ФОТО: ТИМУР ЭПОВ











1. «ОТКРЫТИЕ ГОДА»

Безусловный лидер, показавший фантастический результат в сезоне, – Фархат Достанов. При получении награды Фархат отметил личный вклад Сергея Шаха Шахворостова в свой успех.

2. «ВОЗВРАЩЕНИЕ ГОДА»

И в этой номинации обошлось абсолютно без интриги. Тем более что Абай Шайкенов оформил сразу дубль в понимании «возвращение года», то есть сначала он физически вернулся в Алматы из Лондона после полугодовой прокачки в британском клубе, а позже продемонстрировал всем, что времени за границей зря не терял.

3. «ДЖЕНТЛЬМЕН ГОДА»

Да, теннис – игра для достойных людей. Но далеко не каждый способен совладать с эмоциями на корте, даже если за его пределами человек проявляет невероятные выдержку и такт. Олицетворением чести и уважения на корте стал Абдихалык Базаркулов.

4. «ТРЕНЕР ГОДА»

В финальном списке претендентов остались исключительные мастера: Хуншуд Мирзаев, Павел Баранов, Дмитрий Макеев и Вадим Шустер. Но и из лучших нужно было выбрать первого. Награду вышел получать Вадим Маэстро Шустер.

5. «САМЫЙ ПРОГРЕССИРУЮЩИЙ ИГРОК»

Догадываетесь, кто получил эту статуэтку? Вернитесь к первой номинации, и все станет понятно без лишних комментариев. Вновь победу в номинации одержал Фархат Достанов.

6. «СПОНСОР ГОДА»

Пожалуй, самая непростая номинация. Во-первых, потому что короткого списка претендентов составить так и не получилось. Во-вторых, разница в один голос между Владимиром Пономаревым и Дмитрием Дмитриевым не позволила выбрать единственного победителя. Наград удостоены оба. Отдельная награда «Спонсор года», по версии Gorky Tennis Park, была вручена Льву Киму.

7. «ЛЮБИМЕЦ ПУБЛИКИ»

Громкими овациями встречали Дениса Валетова. Этот теннисист умеет влюбить в себя не только красивой игрой, но и мощной харизмой.

ФОТО: ТИМУР ЭЛОВ

8. СПЕЦИАЛЬНАЯ НОМИНАЦИЯ «ПРОЕКТ ГОДА»

Эта номинация досталась целой команде. Команде нашего журнала. Теннисного «Оскара» получила главный редактор Иванка Мазур. Запуск первого казахстанского журнала о большом теннисе был удостоен звания «Главный проект 2020 года».

9. «ЛУЧШИЙ ОРГАНИЗАТОР ТУРНИРА»

В тот самый момент, пока Жан Бениаминов демонстрировал мастерство организации церемонии награждения – его поздравляли с победой в этой номинации. Десятки еженедельных турниров и огромная серия рейтинговых и тематических соревнований были отмечены наградой.

10. «ЛУЧШИЙ УДАР ГОДА»

И вновь сразу два победителя. Оба попали в объектив в момент исполнения редких ударов. Денис Валетов со своим лукавым смешем и Юрий Ким с ударом из-за спины.

11. «ЗА ВКЛАД В РАЗВИТИЕ ТЕННИСА»

Здесь тоже обошлось без особой борьбы. За наградой на сцену пригласили давнего друга всего большого тенниса в Алматы – Аскара Бекбаева.

12. «ЛУЧШИЙ ПАРНЫЙ ТУРНИР»

Дебютанты оказались сильнейшими. Турнир InterConti Cup – 2020 сразу был фаворитом. Поздравления с победой принимали Ельдар Амантаев, Адиль Медеуов и Арман Губайдуллин.

13. «ЛУЧШАЯ ПАРА ГОДА»

Дмитрий Агошков и Жан Бениаминов. Кстати, именно эта пара одержала победу на вышеупомянутом лучшем парном турнире.

14. «ЛУЧШИЙ ОДИНОЧНЫЙ ТУРНИР ГОДА»

Тот случай, когда один из основателей КСЛТ наглядно демонстрирует многолетнюю преданность спорту и наивысший уровень организатора – Идель Сабитов. Браво.

15. «ЛУЧШИЙ ТЕННИСИСТ ГОДА»

Кто, если не спортсмен, который одержал победу во всех значимых одиночных турнирах? Звание лучшего досталось Алмазу Хакимову.

ФОТО: ТИМУР ЭЛОВ











ФОТО: КАПАН СЕРИК

Артем Ащеулов: «На ремонт одного корта нужна неделя»

СОДЕРЖАТЬ В ПОРЯДКЕ И ПОЛНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРИГОДНОСТИ КОРТЫ, ОСОБЕННО ГРУНТОВЫЕ, – ЗАДАЧА НЕ ИЗ ЛЕГКИХ. ВЕДЬ ПРОСТО ПРОВОЛОКУШИТЬ – НЕДОСТАТОЧНО. ИХ НУЖНО РЫХЛИТЬ, РОВНЯТЬ, ПОДСЫПАТЬ ТЕННИСИТ ПО МЕРЕ НЕОБХОДИМОСТИ… И ИМЕННО ПОЭТОМУ ЕСТЬ ЛЮДИ, ОТВЕТСТВЕННЫЕ ЗА СОДЕРЖАНИЕ КОРТОВ, – КОРТКИПЕРЫ. О ТОМ, НАСКОЛЬКО ТРУДНО УХАЖИВАТЬ ЗА ГРУНТОВЫМИ КОРТАМИ (ОСОБЕННО В ЗИМНИЙ ПЕРИОД), МЫ ПОГОВОРИЛИ С ГЛАВНЫМ ПО КОРТАМ В GORKY TENNIS PARK АРТЕМОМ АЩЕУЛОВЫМ

Tennis Digest: Артем, вы – профессиональный теннисист, тренер. Как вышло так, что вы стали ответственным за корты?

Артем Ащеулов: Да, я действительно в большом теннисе уже давно. Профессиональный игрок в прошлом, тренер в настоящем… Но за кортами я следил всегда. Раньше, когда я еще только тренировался, за кортами мало кто ухаживал – это не было заведено. И мы в свое время сами готовили корты, всей командой: убирали с них листья, ровняли, подсыпали грунт, когда нужно (конечно же, всеми этими процессами руководили тренеры – они знали, что и когда нужно делать). И именно тогда у меня и появились те самые начальные азы по уходу за кортами. Но все меняется, и сейчас эти функции возложены на специально обученных людей, в задачи которых входит обеспечение бесперебойного функционирования кортов и быстрое приведение их в рабочее состояние. Кстати, мне и самому довелось немного поработать на такой должности и я еще больше узнал о том, как ухаживать за грунтом и кортами.

T. D.: Тогда перейдем сразу к теме нашего разговора. Когда легче ухаживать за грунтовыми кортами – летом и зимой?

А. А.: В каждом времени года есть свои плюсы и минусы. Например, летом, когда нет закрытого помещения (как сейчас купола), на грунт очень сильно влияет природа – ветер, солнце, дожди и жара. Летом теннисит не так прессуется и комкуется, как под куполом, где нет ветра и есть постоянное давление. Зато он имеет свойство разлетаться и от ветра, и при уборке кортов после игр. Приходится постоянно подсыпать – хотя бы один раз в неделю (на это уходит около 25-50 кг теннисита). Кроме того, летом нужно как можно чаще поливать корты, потому что жара и ветер пересушивают верхний слой теннисита, что негативно влияет на общее состояние корта. Поэтому, когда стоит жаркая погода (до 40–45 градусов), один корт за день можно поливать больше 10 раз. Плюс не забываем мы и про ночной полив, когда корты буквально заливаются водой до образования больших луж. Зимой, конечно же, такого не делается – корты умеренно поливаются на ночь вручную, потому что в куполах за ночь сильно залитый корт не высохнет, а для грунта не очень хорошо быть как очень сухим, так и влажным.

T. D.: Какие еще есть нюансы зимнего ухода за кортами?

А. А.: Зимой корты нужно чаще ровнять, потому что теннисит под куполами (как я уже говорил раньше) сильно прессуется и комкуется. И волокуша так не выравнивает корт, как летом. Это все влияет, например, на отскок мяча. Да-да, корт под куполом и тот же самый корт без купола будут иметь совсем разный отскок и даже полет мяча (здесь «виновато» еще и давление). Кстати, зимой нужно волокушить корты по-особенному (улыбается). ▶

T. D.: Как?

А. А.: Пусть это останется моим секретом (смеется). Возможно, кто-то и так знает это, а для кого-то такая техника станет настоящим открытием. Впрочем, она работает и летом… И именно поэтому позвольте умолчать о ней. Что еще? Зимой нам чаще приходится работать так называемой движкой – это длинная алюминиевая швабра, которой ровняют корты. С одной стороны она прямая, с другой – с зубчиками, которые со временем стираются (хватает такого оборудования примерно на год).

T. D.: Артем, расскажите, из чего состоит теннисит? Это ведь не просто грунт…

А. А.: Совершенно верно, это не просто грунт. Теннисит – это глина, песок и известь, смешанные с массой всевозможных добавок, которые добавляют клейкости составу. Если развести грунт с водой, то получится практически цемент – им мы обычно заделываем крупные ямы на корте или, как мы их называем, окопы. Также в составе есть дробленый кирпич, который и дает грунту тот самый оранжевый цвет.

СОВЕТ:
ВСЕМ ЛЮБИТЕЛЯМ Я СОВЕТУЮ ПОСЛЕ ИГРЫ ИЛИ ТРЕНИРОВКИ НЕ ЛЕНИТЬСЯ ВОЛОКУШИТЬ НЕ ТОЛЬКО САМУ ПОВЕРХНОСТЬ КОРТА, НО И ПОЛЕ ЗА ЗАДНЕЙ ЛИНИЕЙ. ЭТО МЕСТО ЧАЩЕ ВСЕГО ОСТАВЛЯЮТ БЕЗ УБОРКИ, А ТАКОГО ДОПУСКАТЬ НЕЛЬЗЯ

T. D.: Откуда мы везем теннисит?

А. А.: Из Сербии. Бывает из Хорватии, России… В Казахстане теннисит, к сожалению, не производят.

T. D.: Важно ли соблюдать процесс засыпания корта тенниситом или его как такового не существует?

А. А.: Система, конечно же, есть. Иначе мы бы получили колоссальный (и бесполезный) расход теннисита, чего нельзя допустить. У теннисита есть несколько слоев – от дренажа до верхнего игрового слоя. В среднем слой теннисита на корте должен быть от 3 до 5 см. А игровой слой – 2–3 мм. Он веером разбрасывается по корту для того, чтобы ноги легко катились по нему при необходимости и наносили меньше урона основному слою. Если на корте не будет игрового слоя, то игрок будет двигаться уже по «основе», и на корте будут появляться ямы. Конечно же, их можно заделать, но это все влияет и на затраты времени по содержанию корта, и на количество используемого теннисита. Поэтому если все делать правильно, то корт прослужит долго без основательного ремонта.

T. D.: Грунты в Gorky Tennis Park работают круглый год (кроме двух нижних). Какие есть тонкости в постоянном использовании кортов?

А. А.: Проблема здесь одна – грунты не «отдыхают». Я на самом деле очень рад тому, что климат у нас сезонный. Корты успевают отдохнуть за зимний период. Но не все. На тех кортах, которые зимуют под открытым небом, снег, мороз и влага за зиму поднимают грунт. И весной мы их просто укатываем, где нужно – ямы поддеплываем после прошедшего сезона, где-то подсыпаем теннисит, и корт становится идеальным. А после купола, где корт эксплуатируется всю зиму без остановки и не видит морозов и влаги, по весне его приходится закрывать на несколько дней и рыхлить при помощи специального культиватора с железными вращающимися лопастями… И представляете, бывает, что корт прессуется до такой степени, что металлические лопасти его не берут! Приходится работать вручную – либо ломом, либо лопатой (а то и топором!) поднимать грунт, а потом уже культиватором ломать эти спрессованные куски теннисита. В общем, с одной стороны, закрытые грунты – это большой плюс для спортсменов и любителей, которые в зимнее время имеют больше возможностей для тренировок. Но с другой стороны – это увеличенные затраты в плане времени. Привести в порядок один корт после зимы (вспахать, выровнять, укатать) занимает не меньше недели (а то и больше). При этом очень часто не все идет гладко – иногда приходится импровизировать и придумывать решения буквально на ходу.

T. D.: А что может пойти не так?

А. А.: Например, бывает так, что теннисит не ложится, поднимается при укатке (значит, где-то он лежит неровно, приходится опять снимать и выравнивать). И очень много моментов, когда приходится придумывать новые схемы, как выйти из той или иной ситуации, чтобы все сделать красиво (смеется). Кстати, у нас есть пара замечательных самодельных инструментов, один из которых придумал я. Оба – для вспахивания кортов после снятия куполов. Они довольно тяжелые: для работы каждым из них нужно 2–3, а то и 5 человек.

T. D.: Что же это за инструменты такие?

А. А.: Оба для рыхления кортов после снятия куполов. Первый – это швеллер, метра три в длину с приваренной к нему ручкой. Им мы выравниваем ямы на корте. Если нужно больше веса, то сверху садятся несколько человек и катаются на нем. Второй – импровизированные грабли. Это тоже швеллер, полтора метра в длину. На него наварена арматура с зубцами, как у граблей, которые заточены болгаркой. И представляете, проходишь ими одну половину корта, и они затупляются! До такой степени грунт прессуется. Вот так и работаем (смеется). На самом деле это очень обширная тема – уход за кортами в любое время года, и я могу говорить о ней часами. Но для вас постарался выделить самое главное и интересное.

T. D.: Вопрос на засыпку: куда деваются линии с зимующих кортов?

А. А.: Подготовка кортов к зимовке – это целый процесс. Линии полностью грунтом не засыпаются и на зиму не снимаются (как думают многие). Сначала мы укладываем на линии кирпичи (ради экономии теннисита) на расстоянии 30–40 см друг от друга, чтобы их придавило. В эти 30–40 см на линии засыпается теннисит (либо использованный, либо собранный с краев корта). Это делается для того, чтобы пластиковые линии не деформировались за зиму и не повылазили. Почему это может произойти? Зимой погода нестабильная – снег, дождь, перепады температуры… Резко ударившие после тепла морозы приводят к тому, что почва расширяется и линию просто-напросто выдавливает. И чтобы это происходило как можно меньше (они ведь все равно местами выходят), мы применяем вот такую технологию. Так что линии остаются на месте (смеется).





ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА



ФОТО: КАТАН СЕРИК



Мятежный Джимми

ГЕРОЕМ НАШЕЙ ПОСТОЯННОЙ РУБРИКИ «КУЛЬТ» В ЭТОТ РАЗ СТАЛ АМЕРИКАНСКИЙ ТЕННИСИСТ ДЖЕЙМС СКОТТ КОННОРС. ИЛИ ПРОСТО ДЖИММИ, БЫВШАЯ ПЕРВАЯ РАКЕТКА МИРА, ОБЛАДАТЕЛЬ ВОСЬМИ ТИТУЛОВ БОЛЬШОГО ШЛЕМА, ТЕННИСИСТ, КОТОРЫЙ ДО СИХ ПОР ЯВЛЯЕТСЯ РЕКОРДСМЕНОМ ПО КОЛИЧЕСТВУ ВЫИГРАННЫХ ТУРНИРОВ ATP, ИХ У НЕГО 109!

Джимми Коннорс начал играть в теннис под руководством своих мамы и бабушки, изначально планировавших сделать профессионалом его старшего брата Джона, которому теннис был не по душе. Так что все усилия были вложены в младшего, и Джимми не подвел...

Первые успехи пришли очень рано, уже в восьмилетнем возрасте он играл не со сверстниками, а с ребятами, старше его на 2-3 года. Мама Глория и бабушка Берта, которую он называл «второй мамой», не только учили Коннорса держать ракетку и двигаться по корту, они также растили страстного и готового на все игрока: «Я пыталась воспитать настоящего тигра. Зачастую срывалась и кричала на него: «Я не вижу тигра, передо мной жалкий котенок. Покажи, что ты чего-то достоин». Иногда я обманывала его, зря кричала ауты, чтобы он учился использовать каждый шанс. Я не боялась нокаутировать его». В свою очередь, от юного и вспыльчивого Джимми в ответ звучали такие же обидные слова, пожелания «убраться из его жизни подальше» и прочие оскорбления в их адрес.

Джимми был гиперактивным и даже немного нахальным ребенком «синих воротничков» из Белвилла, городка в Иллинойсе, где он и родился. Все эти черты его характера сохранялись и на корте: нецензурные выкрики в сторону судей, неприличные жесты после удачных ударов и многое другое, что он себе позволял во время матчей. В детстве Джимми проявлял признаки обсессивно-компульсивного расстройства и синдрома потери концентрации, но тогда это не считалось серьезной проблемой. Коннорс посещал психолога, но помогла ему бабушка, дав очень важный совет: «Не переживай из-за образа, пускай любые недостатки делают тебя загадочным» – который он сделал своей мантрой.

ФОТО: FLICR

Коннорс стал частью профессионального теннисного тура, когда «спорт джентльменов» окончательно отходил от классических традиций и переходил в руки ярких индивидуалистов. Джимми позволял себе на корте и вне его практически все, такова и его биография: многогранная, увлекательная, не всегда красивая и приятная, но всегда искренняя и правдивая...

Несмотря ни на что, его мама Глория оставалась его основным тренером на протяжении всей карьеры.

«ТЕННИС НИКОГДА НЕ БЫЛ ДЛЯ МЕНЯ РАБОТОЙ, ОН ОСТАВАЛСЯ РАЗВЛЕЧЕНИЕМ. И ЧЕМ УПОРНЕЕ БЫЛО ПРОТИВОСТОЯНИЕ, ЧЕМ ДЛИННЕЕ ВСТРЕЧА, ТЕМ БОЛЬШЕ Я ВЕСЕЛИЛСЯ»

В 1968 году, когда Джимми исполнилось шестнадцать, он вместе с мамой переехал в Южную Калифорнию, где стал учеником уважаемого наставника Панчо Сегуры (Панчо выиграл четыре мэйджора и после завершения карьеры работал с кинозвездами – Кирком Дугласом, Барброй Стрейзанд, Авой Гарднер и другими, также Сегура тренировал двукратного победителя турниров Большого шлема Стэна Смита).

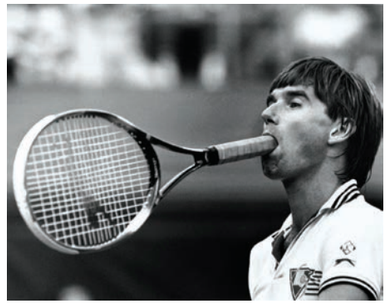




ФОТО: FLICR







Совместная карьера Коннорса и Сегуры была недолгой, но вполне успешной. В качестве первокурсника Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе Джимми выиграл студенческий чемпионат США и добился национальной известности. Профессиональную карьеру он начал в 1971 году в восемнадцатилетнем возрасте и в этот же год завоевал свой первый из ста девяти титулов в Роаноке, штат Вирджиния, одолев в финале чеха Владимира Жечника – 6:4, 7:6. Уже в следующем сезоне Коннорс добился первых значительных успехов, одолев Виласа на грунте в Цинциннати – 6:3, 6:3, и сдержав мощнейшую подачу Роско Таннера в Олбани, штат Нью-Йорк – 6:2, 7:6.

2 февраля 1975 года был проведен «Матч вызова» (Challenge Matches) между двумя левшами: 36-летним австралийцем Родом Лейвером и героем нашей статьи – 22-летним американцем. Матч проходил в Лас-Вегасе на кортах развлекательного комплекса Caesars Palace. В 1974 году Лейвер – двукратный обладатель Большого шлема, выиграл шесть из 13 турниров и закончил год четвертым в мировом рейтинге. Восходящая звезда мирового тенниса Джимми Коннорс в этом году впервые стал триумфатором сразу трех турниров Большого шлема (Australian Open, Wimbledon, US Open) и был в статусе второй ракетки мира. В прессе сообщалось, что когда «выскочка» Коннорс выиграл US Open, то выкрикнул: «Теперь подайте мне Лейвера!» И тогда менеджер самоуверенного американца Билл Риордан решил провести подобный поединок. Матч проводился в 5-сетовом формате с денежным призом $ 100 000 (сегодня ≈ $ 462 000) по принципу «победитель получает все». Это была их первая очная встреча, которая транслировалась по национальному каналу CBS Sports. Зрители активно поддерживали легендарного австралийца, и эта поддержка еще больше усилилась, когда Коннорс в присущем ему стиле показал средний палец одному из секторов. И все же победил Джимми – 6:4; 6:2; 3:6; 7:5.

Таких побед в карьере Джимми Коннорса было еще очень много, в общей сложности он выиграл 1254 матча из 1532 сыгранных за карьеру.

Последний чемпионский титул Джимми завоевал в 1989 году в Тель-Авиве, переиграв Гилада Блума. На эти 109 выигранных турниров пришлись 55 поражений в финалах.

Джимми Коннорс выиграл восемь турниров Большого шлема в одиночном разряде: пять US Open (1974, 1976, 1978, 1982, 1983), два Wimbledon (1974 и 1982) и один Australian Open (1974). Джимми говорил, что Париж всегда был его любимым пунктом назначения в туре, но в тринадцати поездках на Roland Garros ему ни разу не удавалось выйти в финал – он четырежды останавливался на стадии полуфинала.





Американец удерживает рекорд Открытой эры по количеству выигранных титулов – 109, также в период с 1974 по 1978 год он находился на вершине мирового рейтинга. Впервые звание первой ракетки мира Коннорс завоевал 29 июля 1974 года, и с того момента оставался в нем в течение 160 недель подряд – данный результат оставался лучшим в истории до тех пор, пока 26 февраля 2007 года его не побил Роджер Федерер. Всего в звании лидера мировой классификации Джимми пробыл 268 недель – чуть больше пяти сезонов.

Среди других достижений Коннорса стоит отметить победу над Бьорном Борном в финале ATP Masters Cup – 1997 (старое название ATP Finals) и два титула на World Championship Tennis Finals в 1977 и 1980 годах, тогда Джимми одолел Дика Стоктона и Джона Макинроя соответственно. Американец 26 раз выступал в финалах Grand Prix Super Series, выиграв 19 раз.









Теннис не лишен своего числа ярких исполнителей, но даже среди них Джимми Коннорс стоит особняком. В течение всей карьеры он был самым яростным, противоречивым и откровенным участником тура, руководствуясь одной целью – выходить победителем из любой схватки.

Теннисист написал несколько книг, среди которых Jimmy Connors, how to Play Tougher Tennis 1986 года и Don't Count Yourself Out: Staying Fit After 35 1992 года. Вторая книга рассказывает о комплексе упражнений и максимальной физической подготовке, которые позволили Джимми остаться в игре после 35 лет и противостоять молодым противникам.

В 2013 году Коннорс выпустил автобиографию The Outsider. Она передает агрессивность и «драчливость» теннисиста. Так, не раз на страницах встречается пожелание читателю fuck off – «отвалить».

«Мое время не могло быть лучше», – заявляет Джимми Коннорс. Он описывает свою игру и неустанный стиль «играть по восходящему мячу», вспоминает первые годы жизни с женой Патти Макгуайр, бывшей моделью Playboy. Коннорс пытается заставить поверить, что возраст (на момент написания книги ему было уже 60 лет) и осознание, что он смертен, сделали его мудрее. Но, разумеется, он ничего не сделал бы по-другому.

Джимми так официально и не завершил карьеру. «Мне не хотелось участвовать в каком-то грандиозном идиотском прощальном туре. Сейчас я понимаю, что мог заработать небольшое состояние, но и черт с ним, – пишет Коннорс. – Я доставил удовольствие огромному числу зрителей и зачастую показывал офигенный теннис. Если люди запомнят меня таким, будет замечательно».

ФОТО: FLICR

создано природой
TURAN
WATER
Made by nature
ПРИРОДНАЯ ПИТЬЕВАЯ ВОДА
3 ПРИЧИНЫ, ПОЧЕМУ GORKY TENNIS PARK ВЫБИРАЕТ TURAN:
Идеальный pH-баланс 7.5
Природный коктейль минералов: Ca, Mg, Na+K, F, I
Единственная в Казахстане легкая вода (133ppm)
KOKSHETAU KAZAKHSTAN
TURAN
WATER



Зимняя королева

ЗИМНЕЕ ВРЕМЯ – НЕ САМОЕ БЛАГОПРИЯТНОЕ ДЛЯ ПОПОЛНЕНИЯ ОРГАНИЗМА ВИТАМИНАМИ. ТЕМ НЕ МЕНЕЕ СУЩЕСТВУЕТ РЯД ПРОДУКТОВ, ПОЛЕЗНОСТЬ КОТОРЫХ ПРОСЫПАЕТСЯ ИМЕННО ЗИМОЙ. ЯРКИМ ПРЕДСТАВИТЕЛЕМ, А ТОЧНЕЕ, ДАЖЕ КОРОЛЕВОЙ СРЕДИ ЗИМНИХ ПОЛЕЗНЫХ ОВОЩЕЙ ЯВЛЯЕТСЯ СВЕКЛА, О ПОЛЕЗНЫХ СВОЙСТВАХ КОТОРОЙ ЗНАЕТ КАЖДЫЙ СПОРТСМЕН. В НАШЕЙ ПОСТОЯННОЙ РУБРИКЕ МЫ ПОДЕЛИМСЯ НЕКОТОРЫМИ РЕЦЕПТАМИ ИЗ СВЕКЛЫ

Свекла является богатым источником фолиевой кислоты и марганца, а также содержит тиамин, рибофлавин, витамин B_6, пантотеновую кислоту, холин, бетаин, магний, фосфор, калий, цинк, медь и селен. Также в ней имеется высокое содержание диетических нитратов, которые снижают кровяное давление и улучшают функции кровеносных сосудов.

Свекольный сок просто незаменим для тех, кто испытывает постоянные физические нагрузки. Учеными доказано, что он насыщает мышцы кислородом, увеличивая их выносливость. Также благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему.

Если ввести в свой ежедневный рацион 200 граммов свеклы, то она с лихвой пополнит организм нужными витаминами и даст необходимый заряд энергии перед тренировками.

Обычно свеклу принимают в пищу в термической обработке: ее можно варить, тушить, жарить и запекать. Мы по традиции подготовили для вас несколько полезных и вкусных рецептов.

В ЭТОЙ СТАТЬЕ МЫ УПОМИНАЛИ СВЕКОЛЬНЫЙ СОК, КОТОРЫЙ ТАК ПОЛЕЗЕН ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ И СПОСОБЕН ВОССТАНОВИТЬ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ И БЫСТРО ОБОГАТИТЬ ОРГАНИЗМ НЕОБХОДИМЫМИ ВИТАМИНАМИ И МИКРОЭЛЕМЕНТАМИ

ФОТО: WWW.SHUTTERSTOCK.COM

Рецепты

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КАПУСТОЙ, ЯБЛОКОМ И ГРАНАТОМ



Ингредиенты:
- **3 яблока**
- **650 граммов красно-кочанной капусты**
- **1 свекла**
- **2 столовые ложки яблочного уксуса**
- **½ лимона**
- **5 столовых ложек оливкового масла**
- **соль – по вкусу**
- **50 граммов зерен граната**
- **несколько веточек петрушки.**

Готовим:
Чистим яблоки от сердцевины и нарезаем тонкими пластинками или полосками.
Тонко шинкуем капусту и свеклу.
Смешиваем уксус, лимонный сок, масло и соль. Заправляем салат получившейся смесью.
Перед подачей добавляем к нему зерна граната и рубленую петрушку.

КОТЛЕТЫ С ГОВЯДИНОЙ И СВЕКЛОЙ



Ингредиенты:
- **½ луковицы**
- **несколько столовых ложек оливкового масла**
- **1 свекла**
- **500 граммов говяжьего фарша**
- **2 зубчика чеснока**
- **2 веточки розмарина**
- **соль – по вкусу**
- **молотый черный перец – по вкусу.**

Готовим:
Нарезаем лук мелкими кубиками. Разогреваем в сковороде часть масла и выкладываем лук. Обжариваем 2–3 минуты.
Натираем свеклу на мелкой терке.
Добавляем к фаршу лук и свеклу, измельченный чеснок и розмарин, соль и перец. Хорошо вымешиваем фарш. Если он покажется вам суховатым, вливаем немного масла.
Формируем из массы котлеты.
Обжариваем котлеты на разогретом масле примерно по 6 минут с каждой стороны на среднем огне.

СВЕКЛА, ФАРШИРОВАННАЯ КУРИЦЕЙ, РИСОМ И БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ



Ингредиенты:
- **4–6 штук свеклы**
- **соль – по вкусу**
- **1 луковица**
- **1 болгарский перец**
- **2 столовые ложки растительного масла**
- **200 граммов вареного риса**
- **250 граммов вареного куриного филе**
- **молотый черный перец – по вкусу**
- **несколько веточек укропа**
- **несколько веточек петрушки.**

Готовим:
Варим свеклу в подсоленной кипящей воде.
Нарезаем лук и перец небольшими кубиками и обжариваем на разогретом масле до золотистого цвета.
Выкладываем в сковороду рис, нарезанную кубиками курицу, соль, перец и рубленую зелень. Перемешиваем, тушим 20 минут и снимаем с огня.
Вычищаем у свеклы мякоть и начиняем ее подготовленной смесью.

СМУЗИ СО СВЕКЛОЙ, СЕЛЬДЕРЕЕМ, ЯБЛОКАМИ И ОГУРЦОМ

Ингредиенты:
- **1 свекла**
- **вода – по вкусу**
- **1 черешок сельдерея**
- **2 зеленых яблока**
- **1 огурец**
- **немного мелко натертого имбиря.**

Готовим:
Пюрируем сырую свеклу блендром, влив немного воды.
Добавляем сельдерей, очищенные яблоки, огурец и имбирь.
Вливаем воду и взбиваем до однородной консистенции.



ФОТО: АРХИВ WWW.SHUTTERSTOCK.COM



Абай и Шаира Шайкеновы: «После первого микста наш брак затрещал...»

КОГДА ВНУТРИ СЕМЬИ ЖИВЕТ ОДНО БОЛЬШОЕ УВЛЕЧЕНИЕ, ОНО РАНО ИЛИ ПОЗДНО СТАНЕТ СМЫСЛОМ ВСЕЙ ЖИЗНИ. ТАК И СЛУЧИЛОСЬ У АБАЯ И ШАИРЫ ШАЙКЕНОВЫХ – ДЕТИ В ТЕННИС ТАК И НЕ ЗАИГРАЛИ, А ВОТ ОНИ… ВПРОЧЕМ, ОБО ВСЕМ ОНИ РАССКАЖУТ САМИ

Tennis Digest: Я знаю, что вы пришли в теннис уже взрослыми и осознанными людьми. Каким образом вы оказались на корте?

Шаира: Все началось с детей. Мы отдали их на ЦСКА в секцию тенниса лет 9-10 назад и часами ждали их с тренировок, наблюдая за кортами. И сидели так мы года два или три – начинать играть в теннис как-то не планировали. И вот в какой-то момент я вижу, что на соседнем корте Денис Ильющенко ведет группу вполне себе взрослых ребят. И мы решили присоединиться к ним вдвоем с Абаем – как раз в группе было два места. Начали заниматься, но месяц спустя Денис по каким-то объективным причинам перевел группу на другое время, и мне пришлось прекратить тренировки – дом, дети, хозяйство (смеется). А Абай остался...

T. D.: Поэтому он сейчас так классно играет?

Шаира: И поэтому тоже. А еще потому, что он талантливый и всю жизнь каким-нибудь образом да связан именно с игровым спортом. Он двукратный чемпион Кыргызстана по настольному теннису – в детстве занимался им профессионально. Всегда играл в футбол, что не могло не сказаться на физических данных. А я всю жизнь куда-то плыла, бежала (смеется), занималась кроссфитом, отжималась... Мой конек – одиночные виды спорта.

ФОТО: ЛИЧНЫЙ АРХИВ

T. D.: Абай, а вы так и остались тренироваться на ЦСКА?

Абай: Да, еще года два или три я продолжал ходить на ЦСКА, но потом захотелось роста. На тот момент я не играл никакие турниры, не было развития – мне стало неинтересно, и я просто перестал ходить на тренировки. И вот как-то я решил принять участие в каком-то очередном воскресном турнире. Я поиграл, мне очень понравилось...

Шаира: И занял первое место!

Абай: То ли первое, то ли второе, да... Но это не важно. Важно то, что именно после этого турнира во мне возродился интерес к большому теннису, и я вернулся. Корты ЦСКА я сменил на «Баганашил», Дениса Ильющенко – на Игоря Павловича Остапенко. И теперь я решил ходить не в группу, а заниматься индивидуально для большего прогресса и развития.

T. D.: Шаира, а вы так и не решили вернуться на тренировки?

Шаира: Да, все верно. Я поиграла пару месяцев на ЦСКА и бросила. Когда у Абая началась «вторая волна», он предложил мне сделать второй заход (ну, может, все-таки понравится!). Я пришла. Поиграла пару месяцев (тогда мы с Абаем брали одну тренировку на двоих у Остапенко) – ничего не получается. И на тот момент я твердо решила, что теннис – абсолютно не мой вид спорта. К тому же тогда я серьезно занималась йогой и кроссфитом – и все мои мысли и чувства были исключительно там. И я вновь ушла из тенниса, а Абай остался у Остапенко.



ФОТО: ЛИЧНЫЙ АРХИВ



T. D.: Получается, тому, что вы умеете в теннисе, вы большей частью обязаны именно Игорю Павловичу Остапенко?

Абай: Да, он дал мне очень много, особенно в плане работы ног, техники (но там и Денис руку приложил). Но я все равно хотел, чтобы супруга так же влюбилась в теннис, как и я. И года четыре назад я просто взял и выкупил две путевки в Академию Рафаэля Надаля в Испании на целую неделю!

Шаира: А я упорно отказывалась ехать! Потому что была уверена, что теннис – не мое. Однако Абай убедил меня, сказав, что путевки несдаваемые (как потом выяснилось – соврал) (смеется) и что если и там не понравится играть в теннис, то все. Он умывает руки. Мы поехали. И целую неделю мы тренировались: играли с тренером по три часа в день, затем час фитнеса, час массажа... Мы чувствовали себя настоящими спортсменами-профессионалами, которых готовят к крутому турниру! В семь утра подъем, быстрый и полезный завтрак, в 8 утра ты уже на корте и... до глубокой ночи. И так – каждый день!

T. D.: И чем в итоге для вас обернулась эта поездка в плане отношения к теннису?

Шаира: Она стала переломной, по крайней мере для меня. Там я увидела Надаля и прямо вцепилась в него, чем сильно смутила Рафу (улыбается). И с тех пор ракетку я уже не выпускала из рук. Вернувшись в Алматы, я сразу же нашла корты, нашла тренера, и вот уже три года без остановки я занимаюсь большим теннисом.

Абай: А еще было безумно интересно погрузиться в атмосферу одной из лучших теннисных академий в мире. После тренировок в академии (по три часа в течение 7 дней) у меня появилась твердая уверенность в том, что я могу не только попадать по мячу ракеткой, но и стабильно возвращать его на ту сторону корта. И эту стабильность отмечали все, кто играл со мной. Может быть, я бил не так сильно, как хотел бы, но зато попадал в корт и по месту, что порой важнее, чем сила удара. Кроме того, именно после занятий в Академии Рафаэля Надаля мы поняли, насколько важно восстановление после тренировок. Сколько вы занимаетесь на корте, столько же должны посвятить восстановлению – это залог всех тренировок в академии. Спа, физио, массаж, контрастные бассейны (холодная вода, горячая, обогащенная кислородом) – все это собрано там в одном большом комплексе для удобства спортсменов.

T. D.: После Академии Надаля вы вернулись на «Баганашил»? Или пришло время и здесь что-то менять?

Абай: По возвращении из Испании я, наконец, попал на тренировки к Паше Баранову. Затем и Шаира подключилась. И до сих пор я занимаюсь с ним. Именно он внес (и продолжает вносить) огромный вклад в мое развитие и становление как теннисиста – и физически, и ментально, за что я ему безумно благодарен. А Шаира, поиграв немного с Пашей, решила продолжить тренировки с Вадимом Борисовичем Шустером, с которым тренируется до сих пор, и безумно довольна. Вадим Борисович не только поставил ей технику, но и научил мыслить быстро, четко, не бояться мяча и играть в комбинационный теннис. Тренировки продолжаются, так что скоро мы увидим и новые результаты (улыбается).

T. D.: А потом случился Лондон...

Абай: Совершенно верно. По работе нам пришлось на год покинуть Алматы и переехать в далекий Лондон. Там первым делом мы искали место, где мы будем жить, а затем – место, где мы будем играть в теннис. В идеале мы хотели, чтобы оба этих места находились максимально близко друг к другу, но ничего идеального не бывает (улыбается). И если квартира нашлась сравнительно быстро, то с кортами случилась интересная история. Я нашел в интернете теннисный клуб в Лондоне с шикарной инфраструктурой, позвонил им... А мне вежливо сказали, что очередь на вступление в клуб – восемь лет! Потом, конечно, мы нашли другой, более демократичный клуб, вступили туда и, как только появлялась возможность, бежали на корт.



T. D.: После возвращения вы заметно прибавили, причем оба. Это отметила не только я, но и многие любители как среди мужчин, так и женщин. Неужели Лондон повлиял на вас настолько положительно?

Шаира: Спасибо большое, слышать такие слова очень приятно. Да, Лондон хорошо повлиял на нашу игру. Может быть, потому что у нас было много времени, которое мы проводили не столько на корте, сколько читали о нем, смотрели его... Как раз случился карантин, который практически не давал выходить из дома, и мы занимали себя просмотром различных матчей, разбирали их...

Абай: А мне кажется, что уже до Лондона я был готов подняться на ступеньку выше – я тренируюсь, прогрессирую. А там мы увидели совсем иное отношение к теннису, другую игру. Там быстрые корты, и все бьют, не стесняясь. И мы стали тоже бить! К тому же нас там никто не знает, и мы спокойно играли свою игру.



T. D.: Чем еще отличается любительский теннис в Лондоне от нашего?

Абай: Он более спокойный и расслабленный. У нас очень большая конкуренция: много турниров, рейтинг... Люди очень переживают за то, как они сыграют, за свои позиции в рейтинге, активно готовятся к турнирам. У них же такого нет: лондонцы больше играют для собственного удовольствия и почти нет конкуренции. Они играют на расслабоне, и когда ты там – быстро втягиваешься в такой режим. Однако здесь у нас удержать это состояние не получается – наша теннисная «трясина» затягивает быстро (смеется).

T. D.: Вопрос на засыпку... Что для вас теннис?

Шаира: На сегодняшний день – это наша жизнь. Или ее огромная часть. Процентов 70 или 80 нашей жизни так или иначе подчинено теннису. Мы играем, мы тренируемся, мы восстанавливаемся, мы смотрим теннис, мы говорим про теннис... Я регулярно вижу сны о том, как я играю в теннис. И сейчас я безумно благодарна Абаю за то, что он настоял на своем и затащил меня в эту игру. Потому что теннис обогатил нашу жизнь, это наш общий огромный интерес на двоих. Что может быть лучше?

Абай: А еще теннис дал нам возможность играть миксты (смеется). Когда мы начали играть вместе, наш брак буквально затрещал по швам. Это, конечно, шутка, но тем не менее после первого нашего микста мы всю ночь проспорили – кто виноват и что делать? Я пытался конструктивно объяснить ей ошибки, а Шаира только плакала. И за завтраком она сказала, что миксты мы больше не играем (чтобы сохранить семью). Однако после пары-тройки турниров мы вполне себе спокойно сосуществуем на корте. Растет наша игра, становится стабильнее наше психологическое состояние, и все сложности преодолеваются.

ФОТО: ЛИЧНЫЙ АРХИВ



«Оранжевый мяч»

КОГДА: 5 ДЕКАБРЯ 2020

Компания Burger King Kazakhstan поддерживает развитие детского тенниса и в этот раз оказала спонсорскую поддержку турниру, прошедшему в клубе Gorky Tennis Park. Пятого декабря на кортах торжественно стартовало первенство «Оранжевый мяч». Турнир городского масштаба объединил 37 девочек и 28 мальчиков. Противостояние продлилось два дня, а победителями стали ученики алматинских тренеров Гульмиры Тасыбековой, Руслана Абдулатыпова, Юрия Карлова, Дмитрия Макеева, Антона Михайлова и Улана Акималиева.

Организаторы выражают благодарность за поддержку бренду TURAN water и школе программирования Championika Digital Almaty.

Мальчики
***1-е место** – Жасулан Арыстанбеков (ЦСКА)*
***2-е место** – Айсултан Дауренулы (Gorky Tennis Park)*
***3-е место** – Эмир Айтбаев (Gorky Tennis Park)*

Девочки
***1-е место** – Ева Панченко (InterContinental)*
***2-е место** – Нурай Байсеит (Tennis Kids)*
***3-е место** – Амина Нурмахан (ТЦ «Баганашил»)*













ФОТО: КОВАЛЕНКО ЕКАТЕРИНА









ФОТО: КОВАЛЕНКО ЕКАТЕРИНА











«Новогодний Микст»

КОГДА: 18-19 ДЕКАБРЯ 2020

«Новогодний Микст» – ежегодный традиционный турнир в этот раз собрал рекордное количество участников: 43 пары, 86 любителей из Астаны, Караганды, Тараза, Талдыкоргана и Алматы два дня соревновались на кортах Gorky Tennis Park.

Турнир поддержали компании Health Food, SULU in Tai Spa, LASER LAB, «Канго».

Часть собранных средств будет перечислена в благотворительный фонд.

«Мастерс»
***1-е место** – Олег Крюков и Жибек Чингараева*
***2-е место** – Роман Сухопаров и Евгения Гаевская*
***3-е место** – Пакизат Ануархан и Чингис Хомар (Астана)*

«Фьючерс»
***1-е место** – Баутас Тасмурзаев и Елена Никитенко*
***2-е место** – Кристина и Василий Поповы*
***3-е место** – Александр Цой и Анастасия Ковальчук*















Vegas Cup – женская пара

КОГДА: 28 НОЯБРЯ 2020

На кортах Gorky Tennis Park прошел любительский женский турнир в парном формате. 22 девушки боролись за призы от Первого пивзавода – «Жигули Барное».
Всю красоту женского тенниса в фото показал Андрей Ударцев.

«Мастерс»
***1-е место** – Маргарита Новикова и Ксения Чигрина*
***2-е место** – Гулюм Султангазина и Айгуль Байбулатова*
***3-е место** – Антонина Громцева и Александра Роганова*

«Фьючерс»
***1-е место** – Алия Омарова и Раушан Батыршаева*
***2-е место** – Анастасия Рудницкая и Мария Гареева*
***3-е место** – Юна Харченко и Акмарал Бектурова*





FINAL 8

КОГДА: 19-20 ДЕКАБРЯ 2020

Вероятно, важнейшее событие года в алматинском любительском теннисе – ежегодный турнир восьми сильнейших игроков города по рейтингу Координационного совета любителей тенниса. И несмотря на то что история этого турнира насчитывает всего два года – событие уже обрело свой уникальный имидж. Состав участников игр отличался от прошлогоднего противостояния буквально на пару имен. В рейтинге КСЛТ более двухсот джентльменов, но первая десятка редко пускает к себе новичков. Главное отличие FINAL 8 от всех остальных теннисных баталий подчеркивается полным отсутствием «проходных» матчей. Групповая стадия ничем не уступает четвертьфинальным и полуфинальным играм, а в заключительной игре эмоции и напряжение шкалят, как датчики! Участники благодарят за поддержку партнеров: природную минеральную воду «ТУРАН», сеть спортивных магазинов LIMPOPO, компанию «Мир Тенниса» – официального представителя BIDI BADU в Казахстане. За предоставленные кубки организаторы благодарят почетного члена клуба Gorky Tennis Park Дмитрия Дмитриева.

Результаты турнира
***1-е место** – Алмаз Хакимов*
***2-е место** – Денис Валетов*





ФОТО: ВЛАДИМИР ЗАРЕЦКИЙ, ТИМУР ЗАРЕЦКИЙ





















Доброта как образ жизни

КОМАНДА BATYL ПРОДОЛЖАЕТ ДЕЛИТЬСЯ ХРОНИКАМИ РАЗВИТИЯ ПРОЕКТА @BATYL_JUREK. С МОМЕНТА ЗАПУСКА СОЦИАЛЬНОГО ПРОЕКТА К НЕМУ ПОСТОЯННО ПРИСОЕДИНЯЮТСЯ НОВЫЕ ЛЮДИ, ВОЛОНТЕРЫ, ГОТОВЫЕ ПОМОГАТЬ И ДЕЛИТЬСЯ СВОИМИ ВРЕМЕНЕМ И ВНИМАНИЕМ

С недавних пор к нам присоединился Каир. Он имеет десятилетний опыт работы в кинезиологии, мышечном тестировании, висцеральной терапии и нейроэнергопсихологии, что является очень ценным вкладом для нашего проекта. Наблюдая за эффектом терапии у детей, Каир отмечает, что часто у детей с нарушением развития имеется гипертонус в определенном участке тела. Снимая триггеры с помощью кинезиотерапии, можно добиться расслабления и восстановления двигательной активности.

Мы уже рассказывали в прошлом выпуске, что в рамках проекта по поддержке нашего подопечного Айдына с диагнозом «микроцефалия» были начаты оздоровительные процедуры кинезиотерапии с неврологической составляющей. В результате нескольких процедур Каиром и мамой Айдына были отмечены улучшения в его двигательной активности, улучшен аппетит и в целом пищеварительный процесс.

Каир оказывает восстановительные процедуры для наших воспитанников после тренировок и активностей.

На сегодняшний день проект в жизни наших особенных детей играет важную роль, и каждый участник и волонтер нашей команды играет значимую роль в развитии проекта. Создавая комплексную стратегию развития и адаптации особенных детей в обществе, мы изучаем влияние каждого участника проекта на наших особенных детей. И хотим отметить, что для обычных нормотипичных детей, участвующих в проекте, наша программа тоже оказывает немаловажное влияние. Они становятся более милосердными, отзывчивыми и заботливыми. Дети учатся принимать особенных детей в свой круг, общаться без страха и стеснения!

BATYL организовал благотворительный турнир по теннису, который стартовал 16 ноября 2020 года, и запустил впервые женскую лигу категории Grand Slam в Нур-Султане. В течение месяца 24 участницы борются за первенство и набирают турнирный опыт и рейтинговые очки. Основная цель проводимого любительского турнира – развитие проекта инклюзивных занятий с особенными детьми и продвижение теннисной культуры, в особенности развитие женского тенниса в столице!

А еще в честь проведения благотворительного турнира @batyl_jurek при поддержке креативной команды запустил серию #batyl_hoodie – теплые и душевные толстовки с капюшоном. Наши теплые худи могут согреть каждого желающего! Поддержав нас сегодня, вы помогаете нашим воспитанникам и вносите свой вклад в дальнейшее развитие инклюзивного общества.





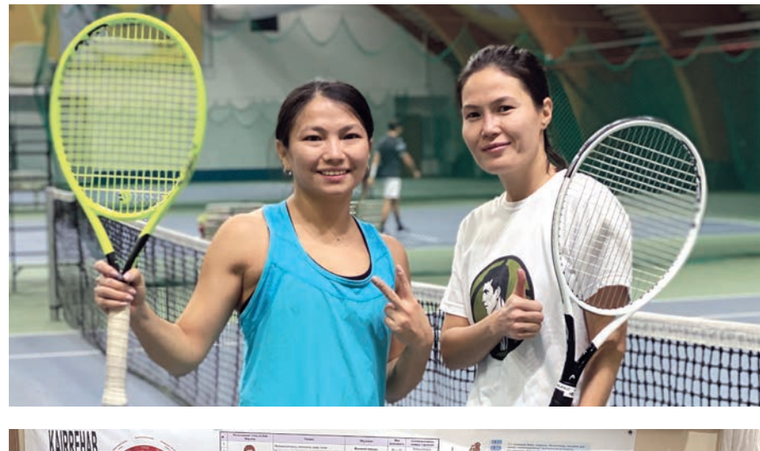


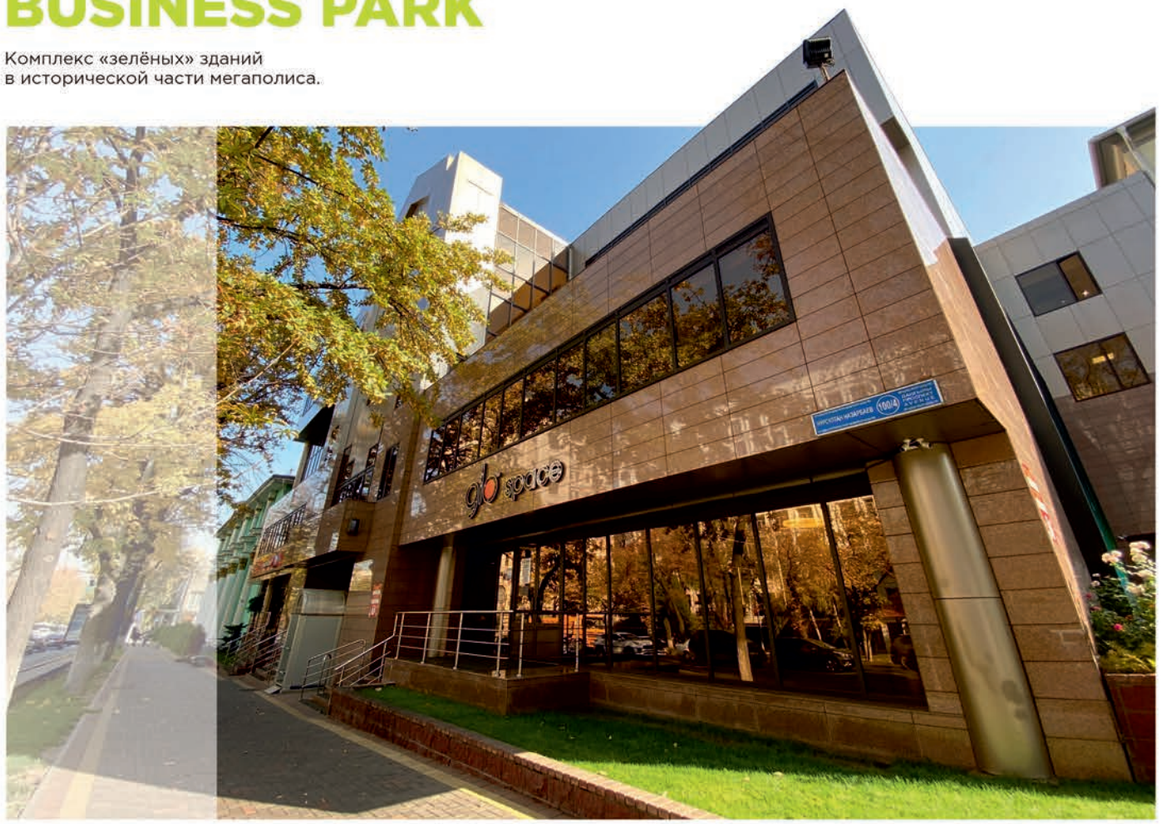


ФОТО: АРХИВ ФОНДА BATYL.

ТЕННИСНЫЕ ЦЕНТРЫ	АДРЕС	ГОРОД	ТЕЛЕФОН
Gorky Tennis Park	Коперника, 128	Алматы	8 (727) 397 52 62
Family Tennis Club	мкр. Думан, Алмалы-3, 177/1	Алматы	8 777 240 07 03
Академия тенниса Tennis Quality	Каргалы, 1/5	Алматы	8 747 170 18 18
Академия тенниса «Максат»	Каблукова, 191	Алматы	8 (727) 393 57 71
КазГУ	Тимирязева, студ. городок	Алматы	8 (727) 377 33 84, вн. 1374
СК ФПП-ЛН (АДК)	Абая, 159	Алматы	8 (727) 392 91 09
СРК «Баганашил»	Санаторная, 14	Алматы	8 (727) 346 84 50
ТЦ «Достык»	Абая, 48а	Алматы	8 (727) 239 05 08
ТЦ «ЭЙС»	Мамыр-1, 29/10	Алматы	8 (727) 265 55 53
ТЦ ФТК ЦСКА	Сатпаева, 6б	Алматы	8 (727) 262 69 11
Спортивный комплекс «Орбита»	промзона, район ТЭЦ 1	Актау	8 (7292) 56 13 17
Международный теннисный центр	Момышулы, 20д	Шымкент	8 (7252) 30 11 87
Спортивный комплекс «Сункар»	Кунаева, 38/1	Шымкент	8 702 522 87 30
Теннисный центр «Энергетик»	площадь Конституции, 1/1	Павлодар	8 (7182) 53 90 14
Спортивный клуб «Орлан»	Камзина, 78а	Павлодар	8 (7182) 61 43 64
Универсальный теннисный клуб	Жамбыла, 82а	Петропавловск	8 705 652 93 43
Теннисный клуб «Интер»	Васильева, 60	Петропавловск	8 (7152) 36 29 81
Теннисный клуб «Спартак»	п. Мичурино, ул. Қара Жорға	Петропавловск	8 777 000 0120
Теннисный клуб «Достык»	мкр. Достык, 108а	Талдыкорган	8 707 531 25 05
Теннисный центр «Жетысу»	мкр. Каратал, 44в	Талдыкорган	8 (7282) 31 03 96
Национальный теннисный центр	Королева, 3е	Тараз	
ДЮСШ тенниса	мкр. Астана, 17	Уральск	8 (7112) 27 07 48
Теннисный центр Smash	Левый берег, Жибек жолы, 127	Усть-Каменогорск	8 (7232) 51 66 68
Теннисный центр «Экибастуз»	Шешембекова, 18	Экибастуз	8 (7187) 75 73 96
Теннисный центр «АСЕ»	Мангилик Ел, 2	Актобе	8 (7132) 90 93 07
КГУ ОДЮСШ по теннису	п. Кирпичный, 368	Актобе	8 (7132) 40 32 13
Спортивный комплекс «Мунайшы»	Ауэзова, 28а	Атырау	8 702 351 65 86
Теннисный центр	Абылхайыр хана, 48	Атырау	8 707 520 27 27
Теннисный центр	Республики, 11/1	Караганда	8 (7212) 50 50 33
ЦСК	Центральная, 28	Караганда	8 (7212) 54 87 65
Теннисный центр «Кокшетау»	Центральный микрорайон	Кокшетау	7 (7162) 42 07 80
Теннисный центр «Костанай»	Пионерская, 61	Костанай	8 (7142) 21 05 08
ГУ ОДЮСШ	1 Мая, 128	Костанай	8 (7142) 54 34 91
Теннисный центр «Нурсат»	Есенова, 2б	Кызылорда	8 (7242) 23 07 73
Спортивный комплекс «Даулет»	Туран, 4/2	Нур-Султан	8 (7172) 44 55 82
Теннисный центр	парк «Жеруйык-2»	Нур-Султан	8 707 233 52 17

PRIME
BUSINESS PARK

Комплекс «зелёных» зданий
в исторической части мегаполиса.







Лучшее решение для
реализации новых идей
в области коммерческой
недвижимости.

г. Алматы,
пр. Н.Назарбаева, 100/2, 100/4

+7 727 321 20 01
sales@gdc.kz

