THE RITZ-CARLTON
RESIDENCES

ASTANA

ИНВЕСТИЦИОННАЯ НЕДВИЖИМОСТЬ
КЛАССА ЛЮКС В СТОЛИЦЕ



THERESIDENCESASTANA.COM
+7 771 525 33 88 / 44

МАРТ-АПРЕЛЬ 2021 (12)

TENNIS DIGEST

ATP-100 NUR-SULTAN

ПРИЗ ГРАФА ГОДО
ATP-500 В БАРСЕЛОНЕ

SHOPPING
РАЗМЕР ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ



НАОМИ ОСАКА – «ЯПОНСКАЯ ИМПЕРАТРИЦА»

НОВАЯ КРЕДИТКА VISA Infinite



ПРЕДСТАВЛЯЕМ ВАМ ПЕРВУЮ В КАЗАХСТАНЕ КРЕДИТНУЮ КАРТУ ПРЕМИУМ-КЛАССА

ОТКРОЙТЕ БОЛЬШЕ ПРИВИЛЕГИЙ ВМЕСТЕ С FORTEPREMIER

Связаться с нами:

Нур-Султан: +7 /7172/ 59-99-99 /вн.10703/ либо +7 701 090 9019;
Алматы: +7 /727/ 258-50-00 /вн.15384/ либо +7 702 888 8980;
Шымкент: +7 /7252/ 99-70-80 /вн.37301/ либо +7 701 780 1036;
Атырау: +7 /7122/ 55-64-03 /вн.19065/ либо +7 701 424 0885

ForteBank PREMIER

№12/2021

СОДЕРЖАНИЕ

Письмо редактора 2
Цитата номера 4
TENNIS NEWS 6
Мировой теннис / *ATP-500 Rotterdam* 12
Мировой теннис / *Monte-Carlo Rolex Masters* 14
Мировой теннис / *Barcelona Open Banc Sabadell* 16
Мировой теннис / *ATP-250 Serbiya* 18
Теннис как ремесло 20
Наоми Осака 22
Team Kazakhstan / *Тихон Сорокин* 26
Федерация / *Cordoba* 30
KIDS TOP-100 34
ОФП 36
ATP Challenger Tour Forte Challenger 100 38
ITF Level 2 Officiating School 43
Теннис как туризм 44
Психология тенниса 46
Теннис в цифрах 48
Клуб / *Игорь Маликов* 50
Shopping 52
История тенниса 54
PRO Разговор / *Свен Грёнефельд* 56
КУЛЬТ 60
Полезное меню 64
Разговор / *Талгат Калиакпаров* 66
Дневники тенниса / *Кубок Запада* 70
Дневники тенниса / *Весенний микст* 72
Дневники тенниса / *День тенниса в Gorky Tennis Park* 74
Дневники тенниса / *Твори добро* 76
Храбрые сердцем 78
Адреса 80









Письмо редактора

Честно признаться, подготовка этого номера вызвала у меня некоторые сложности… Начался долгожданный грунтовый сезон, и мне порой так тяжело уйти с корта. Время в игре летит незаметно, и каждый раз его нужно больше, чем в предыдущий. Безусловно, это своего рода зависимость, думаю, многие из вас меня прекрасно понимают. Еще один нюанс в том, что прошлый летний сезон мы были ограничены отсутствием событий как в профессиональном, так и любительском спорте, информацию нужно было собирать по крупицам. Этот же сезон просто переполнен интересными турнирами, увлекательными интервью и новостями. Рассказать хочется о многом, но страниц так мало, и нам ничего не остается, кроме как выбирать для вас самое интересное. Взять только турниры серии ATP, один сенсационнее другого: уже не знаешь, сможет ли мировой теннис как-то удивить нас в этом сезоне. А ведь еще есть турниры WTA, плей-офф Кубка Билли Джин Кинг, челленджеры (которые, кстати, намечаются в Алматы в ближайшее время) и долгожданные любительские турниры на открытом грунте. Как много хочется вам рассказать, не терпится поделиться всеми новостями. Приятного прочтения, дамы и господа теннисисты.

Иванка Мазур



ФОТО: СЕРИК КАПАН

Главный редактор:
Иванка Мазур

Авторы:
Сергей Мазур
Елена Никитенко
Анна Грицынина
Батыр Сарманбаев
Аскар Агатаев

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

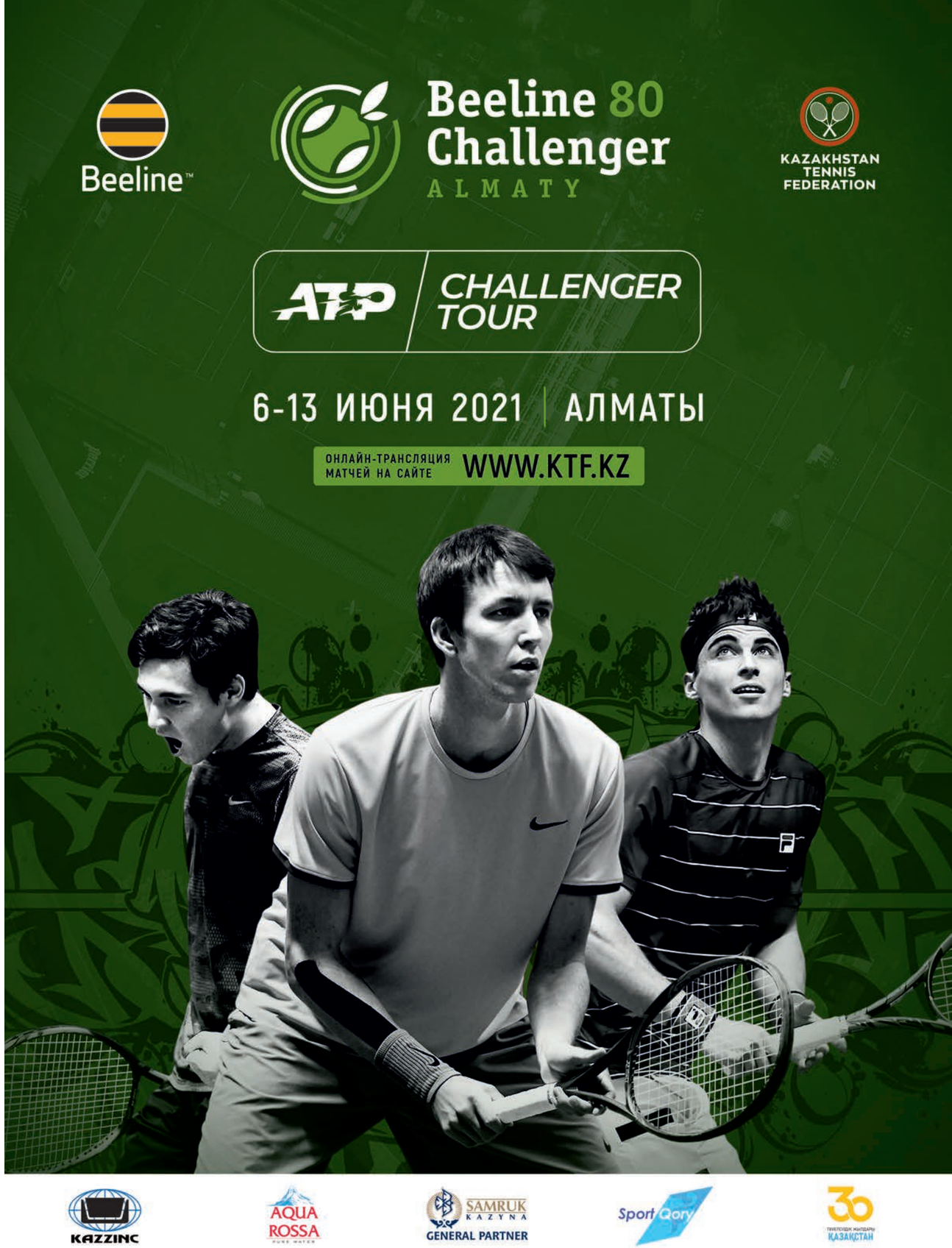
Тираж: 2000 экземпляров
Журнал Tennis Digest издается с февраля 2020 года на русском языке, периодичность – 10 номеров в год.

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.

Журнал издается при поддержке Федерации Тенниса Казахстана

Фото на обложке:
twitter.com/
AustralianOpen



«Самая большая проблема – снова довериться своему телу. У вас нет времени на размышления на корте, соперник не позволит этого сделать».

Роджер Федерер *о возвращении в тур*

ФОТО: WWW.SHUTTERSTOCK.COM



ВОЗВРАЩЕНИЕ МАЭСТРО...

...вновь откладывается: к большому сожалению всех поклонников Роджера Федерера, он снялся с Madrid Open и Italian Open. Теннисист будет сосредоточен на индивидуальной подготовке к Открытому чемпионату Франции.

«Я счастлив объявить, что сыграю в Женеве и Париже. Время до старта я намерен посвятить тренировкам. Не могу дождаться возможности снова сыграть в Швейцарии».

Директор Geneva Open Тьерри Грин уже успел заявить, что его участие в местных соревнованиях – «воплощенная мечта», ведь теннисист изначально не планировал заявляться на турнир, однако коррективы в его планы внес перенос Открытого чемпионата Франции – вынужденная мера, на которую пошли местные власти в связи с очередным обострением эпидемиологической ситуации.

Не исключено, что таким образом Роджер решил поддержать отечественный туризм, который находится в упадке. Совсем недавно он стал официальным послом туристической корпорации Швейцарии, поэтому его выход на корт в рамках относительно скромного турнира должен привлечь двойное внимание. Кроме того, планируется, что в Женеве также выступят Фабио Фоньини и Денис Шаповалов.



GUCCI

23-кратная чемпионка Больших шлемов Серена Уильямс снялась в рекламной кампании Gucci в честь выхода новой коллекции сумок Beloved. По задумке авторов, Серена и другие звезды приходят на ток-шоу к британскому комику и телеведущему Джеймсу Кордену. В ролике Серена появляется на сцене ток-шоу, и зрители в зале начинают сходить с ума. Корден неоднократно пытается начать диалог, но овации продолжаются несколько минут. Напомним, что, помимо тенниса, Серена увлекается модой и у нее уже есть собственная линия одежды.



Бойкот

ITF, Roland Garros и Wimbledon присоединились к бойкоту соцсетей в знак борьбы с дискриминацией.

«И снова мы видим ужасающее влияние онлайн-абьюза, угроз и оскорблений на профессиональных спортсменов, тренеров и официальных лиц не только в теннисе, но и повсеместно во всех видах спорта.

То, с какими издевательствами людям приходится сталкиваться, просто неприемлемо, поэтому мы присоединяемся к бойкоту и призываем соцсети защищать тех, кто просто делает свою работу», – сказал глава ITF Дэйв Хэггерти.

Напомним, акция прошла с 30 апреля по 3 мая. Участники бойкота призывали «искоренить ненависть в интернете, подчеркнув важность просвещения людей в продолжающейся борьбе с дискриминацией».



ДОЛГОПОЛОВ ЗАВЕРШИЛ КАРЬЕРУ

Украинский теннисист и бывшая 13-я ракетка мира Александр Долгополов объявил о завершении спортивной карьеры. «Я никогда не устанавливал теннисных рекордов, но надеюсь, что играл в привлекательный для болельщиков теннис. Я получил травму запястья в Австралии три года назад после неправильного удара на тренировке.

Я почувствовал боль, но она меня не сильно беспокоила. Затем удалось дойти до третьего раунда Открытого чемпионата Австралии и вернуться в Европу. Никогда не думал, что это станет концом карьеры.

Пару лет я пытался вернуться, перенес две операции, но продолжаю чувствовать дискомфорт», – заявил Долгополов в обращении на официальном сайте ATP.

Свой последний матч Долгополов провел в 2018 году на турнире категории «Мастерс» в Риме, уступив сербу Новаку Джоковичу со счетом 1:6, 3:6. За свою карьеру украинский теннисист завоевал три титула в одиночном разряде. Последний – в 2017 году на турнире в Буэнос-Айресе.



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





Консерватор Саша

Немецкий теннисист Александр Зверев обвинил футболиста «Барселоны» и одного из главных спонсоров Кубка Дэвиса Жерара Пике в том, что реформы турнира портят историю игры.

«Нельзя просто взять и испортить 120- или 130-летнюю историю тенниса деньгами. Особенно, когда футболист просто приходит и говорит: «Вот как сейчас надо играть». Мы только что видели, к чему это ведет в футболе, в момент появления Суперлиги. Все это меня огорчает.

Дело не в том, что я не хочу играть в команде. Я подумаю об этом еще раз...

Мне нравится представлять Германию. С точки зрения спорта Олимпиада – самый масштабный турнир, в котором спортсмен может принять участие. Неважно, где вы получите медаль. Золото есть золото» – приводит слова Зверева издание Tennis Head.

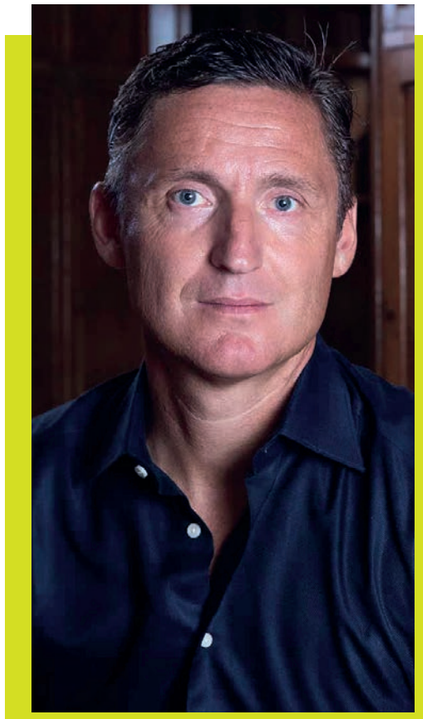
Напомним, что Жерар Пике – президент компании Kosmos Tennis, руководящей Кубком Дэвиса вместе с ITF (Международная федерация тенниса). Формат 121-летнего командного соревнования был изменен в 2019 году.



ИСКУШЕНИЯ БОЛЬШОГО СПОРТА

Азаренко об успехе: «Когда у тебя не было денег, дорогих вещей, и вдруг это получаешь, можно потерять голову. Но у меня были правильные ценности».

Двукратная чемпионка турниров Большого шлема поделилась, какие ценности и принципы важны в теннисе. «Когда ты молод, в детстве у тебя не было денег, дорогих вещей, и ты вдруг это получаешь, можно потерять голову. Но у меня были правильные ценности – трудолюбие и понимание, что ничего не дается легко, пришедшее от родителей. Так что я с уважением относилась к своим достижениям, но забыться так легко. И я уверена, что в какой-то момент я потеряла голову, думая: «Посмотрите на меня, посмотрите, чего я добилась». Но рядом всегда были люди, которые опускали меня на землю, учили скромности, и это суперважно».



ТРАВЯНОЙ «МАСТЕРС»

Глава ATP Андреа Гауденци прокомментировал возможность появления турнира серии «Мастерс» на траве.

«Лично мне нравится идея проводить «Мастерс» на траве на неделе турниров в Лондоне и Галле. Я уже предложил это Совету директоров.

Мне хотелось бы, чтобы перед Уимблдоном появился сильный «Мастерс». У нас есть Большой шлем на траве, а «Мастерса» нет. Конечно, это еще нужно обсудить, но так можно было бы привезти крупный турнир в Великобританию».

А вот так прокомментировал эту идею Андрей Рублев:

«С одной стороны, это логично, что такого турнира не хватает, потому что на всех других покрытиях «Мастерсы» есть. Но, с другой стороны, травяной сезон очень короткий. Если ты играешь до конца Roland Garros, то у тебя есть две-три недели перед первым матчем на Wimbledon. Если доходишь до четвертьфинала во Франции, то не будешь играть на траве первую неделю, чтобы чуть-чуть отдохнуть. По крайней мере, до Wimbledon я сыграю только один турнир на траве в Галле».



Взятие Мюнхена

Басилашвили выиграл второй турнир в нынешнем сезоне. В Германии Николоз не проиграл ни одного сета, а в финале разобрался со Штруффом. В обновленном рейтинге он поднимется на 31-ю строчку. На данный момент, кроме него, два титула в 2021 году взял только Хуберт Хуркач.

«Это было нелегко. В конце матча я был напряженным. Играть с Яном всегда было непросто, он сильный боец и отлично играет в теннис. Поэтому я очень счастлив. Кондиции, которые я набрал в Германии, меня устраивают. Это мой пятый титул, он придаст мне уверенности, импульса на грядущих турнирах» – приводит слова Басилашвили сайт ATP.

ИЗМЕНЯЯ ТРАДИЦИЯМ

Организаторы Уимблдонского теннисного турнира решили отказаться от выходного дня в середине турнира – сообщается на странице соревнований в Twitter.

Нововведение начнет действовать с 2022 года, в турнире будет 14 игровых дней.

В 2020 году Wimbledon был отменен из-за коронавируса, в 2021-м турнир пройдет с 28 июня по 11 июля.

Wimbledon является единственным турниром Большого шлема, на котором есть день отдыха – воскресенье на первой неделе. Остается надеяться, что нововведения не коснутся традиционных клубники со сливками и шампанского.



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



ЮНОШЕСКОЕ ПЕРВЕНСТВО РК ДО 18 ЛЕТ

2 апреля на кортах теннисного центра «Эйс» в Алматы завершилось крупнейшее национальное соревнование среди юных мастеров ракетки, представляющих ведущие теннисные школы всех регионов нашей страны – сообщает пресс-служба ФТК.

1-е место – *Арсланбек Айткулов (Караганды)*
2-е место – *Ислам Орынбасар (Нур-Султан)*
3-е место – *Жангер Алмашев (Алматы)*

1-е место – *Айя Нупбай (Алматы)*
2-е место – *Жанел Рустемова (Нур-Султан)*
3-е место – *Асылжан Арыстанбекова (Алматы)*

Главный судья турнира Антон Игнатченко отметил ежегодно растущий уровень мастерства теннисистов, а также внимание к этому первенству со стороны Федерации тенниса Казахстана.





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



«Будь сильным или иди домой»

Александр Бублик всегда интересен и привлекает внимание. И хотя непредсказуемость казахстанца является частью его образа на корте, с момента возобновления ATP-тура в августе прошлого года Бублик значительно прибавил именно как теннисист – сообщает Prosports.kz.

«Если я выиграю несколько матчей, а затем проваливаю, то осознаю важность этого и улучшу свою игру. Я становлюсь увереннее, но мне нравится и стиль игры «будь сильным или иди домой». При необходимости могу бегать по три часа, хочу я этого или нет, но мне нравится, когда шансы 50 на 50 и прилив адреналина от победы в матче или страх подавать на полную мощность на второй подаче. Это то, что меня поддерживает и ради чего играю. Если поймаю кураж, это будет прекрасное чувство».

Первый титул в сезоне



Казахстанская теннисистка с грузинкой Екатериной Горгодзе выиграла парный разряд турнира серии ITF в Швейцарии с призовым фондом 60 тысяч долларов.

На турнире в Беллинцоне пара Данилина/Горгодзе была посеяна под третьим номером.

В решающем матче девушки сошлись с Ребеккой Марино (Канада)/Юни Наито (Япония). Первый сет встречи получился достаточно напряженным – соперницы постоянно выходили вперед, а Данилина и Горгодзе отыгрывались. Девушки поставили точку в первой партии на своей подаче – 7:5.

Во второй партии Данилина и Горгодзе взвинтили темп и ушли в отрыв, сохранив его до конца матча. Итог противостояния 7:5, 6:3.

Таким образом, казахстанка выиграла первый титул за последние полтора года, 16-й в карьере и 15-й в парных разрядах серии ITF. Личный рекорд Данилиной по титулам за сезон – 6 (столько она выиграла в 2019-м в парном разряде).



Новый теннисный центр в Лисаковске

ТЦ построили на территории центрального стадиона, где сосредоточены все крупные спортивные площадки города. Общая стоимость проекта превысила 300 миллионов тенге. В будущем территорию рядом облагородят, а также установят профессиональные тренажеры для паралимпийцев. Общая площадь здания превышает 2 тысячи квадратных метров. Помимо кортов, в центре есть раздевалки с душевыми, тренажерный зал, пункт питания и комнаты для теоретических занятий.

Уже состоялись первые тренировки. Занятия ведет местный тренер Павел Саламаха. Первыми гостями стали юные теннисисты, их родители и поклонники этого вида спорта.

ГРИГОРИЙ ЛОМАКИН В КАИРЕ



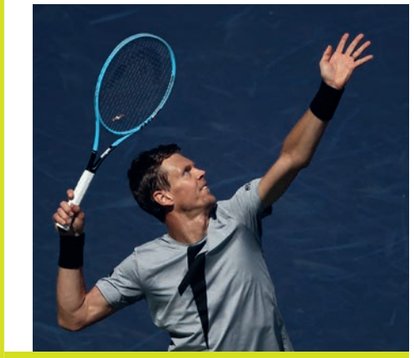
В столице Египта с 19 по 25 апреля проходил турнир серии ITF Men M15 Cairo с призовым фондом 15 000 долларов США – сообщает пресс-служба ФТК.

Единственным представителем Казахстана был 23-летний Григорий Ломакин из Темиртау.

В парном разряде наш теннисист совместно с 25-летним немцем Кайем Вехнельтом дошел до финала и завоевал свой первый титул в текущем сезоне. В решающем матче был повержен аргентинский дуэт Хуан Игнасио Галарсу/Хуан Пабло Пас со счетом 6:4, 6:2.

«Эта победа очень значима для меня, тем более, что с Каем мы играли впервые. Так сказать, «несыгранная пара» против опытных соперников с более высоким рейтингом, чем у меня. Теперь ближайшая задача – наращивание спортивной формы и достойное выступление на турнирах», – прокомментировал победу Григорий.





Первый раз в восьмерке лучших!

6 марта 2021 года, обыграв в чешской Остраве сборную Чехии на Кубке Дэвиса во главе с седьмой ракеткой мира Томашем Бердыхом, наша мужская сборная впервые вошла в восьмерку лучших команд мира.

В первом матче Андрей Голубев одолел Яна Гайека в пяти сетах – 7:6, 6:7, 1:6, 7:6, 6:3, после чего Казахстан повел в счете 1:0. Во второй игре Михаил Кукушкин уступил Томашу Бердыху в трех сетах – 6:7, 2:6, 2:6. Таким образом, по итогам первого игрового дня счет стал ничейным – 1:1.

На следующий день состоялась игра в парном разряде. Юрий Щукин и Евгений Королев уступили Томашу Бердыху и Лукашу Длуги в трех сетах 4:6, 4:6, 6:7. И уже в серии повела чешская сборная – 2:1. Однако Андрею Голубеву удалось счет сравнять (2:2) после того, как обыграл Томаша Бердыха в четырех сетах – 7:5, 5:7, 6:4, 6:2.

Судьба путевки в четвертьфинал решалась в матче Кукушкин – Гайек. В результате Михаил сломил сопротивление Яна в четырех сетах – 6:4, 6:7, 10:9, 6:0, и принес победу своей национальной команде.

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



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

Окреп в борьбе

ИМЕННО ТАК ЗВУЧИТ ДЕВИЗ ПОРТОВОГО ГОРОДА, ОСНОВАННОГО БОЛЕЕ 700 ЛЕТ НАЗАД. ПРИБЫВШИЕ В ЭТОТ УДИВИТЕЛЬНЫЙ ГОРОДОК УЧАСТНИКИ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ОКРЕПЛИ В БОРЬБЕ ЗА ТИТУЛ. ВПЕРВЫЕ ТУРНИР БЫЛ ПРОВЕДЕН В 1972 ГОДУ. С 1974 ГОДА И ПО СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ ПОСТОЯННЫМ СПОНСОРОМ ТУРНИРА ЯВЛЯЕТСЯ АМСТЕРДАМСКИЙ БАНК ABN AMRO. А КАТЕГОРИЮ ATP-500 ТУРНИР ПОЛУЧИЛ ЛИШЬ В 2009 ГОДУ. ЛЕГЕНДАРНЫЕ АРТУР ЭШ И РОДЖЕР ФЕДЕРЕР ВЫИГРЫВАЛИ В РОТТЕРДАМЕ ПО ТРИ РАЗА, ЭТО ЛУЧШИЕ ДОСТИЖЕНИЯ В ИСТОРИИ ГОЛЛАНДСКОГО ТУРНИРА. МАТЧИ ПРОХОДЯТ НА КРЫТЫХ ХАРДОВЫХ КОРТАХ МЕСТНОГО СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА АНОУ. ПРИЗОВОЙ ФОНД СОСТАВЛЯЕТ ЧУТЬ БОЛЕЕ ОДНОГО МИЛЛИОНА ДОЛЛАРОВ США



ФОТО: ATP; GETTY IMAGES; @ABNAMROWTT

Во втором крупнейшем городе Нидерландов, Роттердаме, собрался достаточно представительный состав участников, среди которых стоит отметить Даниила Медведева, Стефаноса Циципаса, Андрея Рублева, Сашу Зверева, а также матерых Стэна Вавринку и Энди Маррея, получившего wild card от организаторов. Единственным игроком, представлявшим Казахстан в основе турнира, был Александр Бублик, в первом же круге попавший на третьего сеяного – немца Сашу Зверева. Бублик порадовал своих поклонников, обыграв седьмую ракетку мира в двух сетах. Правда, уже во втором круге Александр проиграл американцу Томми Полу в трех партиях. Еще один неожиданный результат первых кругов турнира: вылет Даниила Медведева от Душана Лайовича. Проигрыш седьмого сеяного Феликса Оже-Альясима от набирающего былую форму японца Кеи Нисикори, ну и, конечно, Давидовича-Фокина, отправившего домой испанца Роберто Баутисту-Агута – пятого номера турнира. Уже во втором круге в верхней половине сетки не осталось сеяных игроков, а в нижней после поражения шестого сеяного Давида Гоффена от Жереми Шарди остались лишь Циципас и Рублев, благополучно добравшиеся до полуфинала, в котором сильнее оказался российский теннисист, обыгравший грека за полтора часа. Как мы уже отмечали, в верхней половине сетки не оказалось сеяных игроков, более того, до финала добрался крепкий венгр Мартон Фучович, попавший на турнир через квалификацию и проехавшийся по своим соперникам, как бульдозер. Среди раздавленных венгром игроков: Опелка, Давидович-Фокина, Пол и Чорич, не особо впечатляющий список, но все же. В финале мощному венгру противостоял «легкосплавный» российский терминатор Андрей Рублев, с которым Фучович не сумел сделать ровным счетом ничего, лишь немного поборовшись в первом сете. Для российского теннисиста титул в Роттердаме стал восьмым в карьере, он выиграл четыре последних турнира серии ATP-500, в которых принимал участие. До этого Рубль побеждал в Гамбурге, Санкт-Петербурге и Вене. Сейчас на его счету 20 кряду выигранных матчей на турнирах ATP-500, больше было только у британца Энди Маррея – 21, и швейцарца Роджера Федерера – 28.







Лазурный «Мастерс»

ГЛАВНЫМ СОБЫТИЕМ АПРЕЛЯ В МИРОВОМ ТЕННИСЕ СТАЛ ТУРНИР СЕРИИ «МАСТЕРС», ПРОШЕДШИЙ В РОКБРЮН-КАП-МАРТЕНЕ. MONTE-CARLO ROLEX MASTERS ЯВЛЯЕТСЯ ЕДИНСТВЕННЫМ ТУРНИРОМ КАТЕГОРИИ «МАСТЕРС», НА КОТОРЫЙ НЕ ОБЯЗАНЫ ПРИЕЗЖАТЬ СИЛЬНЕЙШИЕ ТЕННИСИСТЫ ПЛАНЕТЫ, НО ТЕМ НЕ МЕНЕЕ ПОБЕДИТЕЛЯМИ ТУРНИРА ВСЕГДА СТАНОВЯТСЯ ИГРОКИ ИЗ ТОП-10 МИРОВОГО РЕЙТИНГА. В ЭТОМ ГОДУ ТУРНИР ПРОВОДИЛСЯ 124-Й РАЗ, ВПЕРВЫЕ ОН СОСТОЯЛСЯ В 1897 ГОДУ. ПРИЗОВОЙ ФОНД ТУРНИРА СОСТАВИЛ ПОЧТИ ДВА С ПОЛОВИНОЙ МИЛЛИОНА ДОЛЛАРОВ



На грунтовый «Мастерс» прибыли практически все сильнейшие, за исключением Роджера Федерера, не заявившегося на турнир, и Даниила Медведева, который должен был сыграть под вторым номером посева. Но положительный тест на COVID-19 прямо перед началом соревнований вычеркнул теннисиста из турнирной сетки. Его место, по правилам ATP, занял лаки-лузер Хуан Лондеро, который не смог воспользоваться своим шансом: пропуская первый круг, во втором уступил Филипу Крайиновичу 0:6, 3:6.

Восьмерка сеяных во главе с первой ракеткой мира Новаком Джоковичем пропускала первый круг, в котором, впрочем, не случилось ничего запоминающегося, кроме обидного поражения казахстанца Бублика от французского ветерана Жереми Шарди.

Джокович, Зверев, Надаль, Циципас и Рублев очень легко прошли второй круг, казалось, будто размявшись на своих соперниках перед более сложными матчами. Но уже в 1/8 финала случились главные сенсации турнира. Но обо всем по порядку...



ФОТО: ATPTOUR.COM

Знакомьтесь, Дэниел Эванс из Бирмингема, 26-й номер мирового рейтинга, именно он преподнес неприятный сюрприз поклонникам Новака Джоковича, обыграв первую ракетку мира в двух сетах – 6:4, 7:5.

Далее произошло еще несколько неожиданных событий: немец Саша Зверев уступил Давиду Гоффену, а представитель Норвегии Каспер Рууд поочередно убрал седьмого сеяного Шварцмана, а затем и двенадцатого – Карреньо-Бусту. В четвертьфинале жертвой Каспера стал итальянец Фабио Фоньини. Но главным событием четвертьфинальных поединков был матч набравшего сумасшедшую форму Андрея Рублева и опустившегося на третье место рейтинга Рафаэля Надаля (11-кратного победителя Монте-Карло «Мастерс»). Матч начался довольно неожиданно, ведь явным фаворитом считался Рафа, проигравший свою подачу уже в первом гейме, после чего Андрей сделал еще два брейка и выиграл первый сет со счетом 6:2. Во втором Рублев сразу же взял подачу испанца и вел по ходу сета 4:2, но Надаль сумел переломить ход второй партии, сначала сравняв счет, а затем, сделав очередной брейк, закрыл сет со счетом 6:4. Первые три гейма третьего сета напоминали больше женский теннис, соперники не могли взять свою подачу, обмениваясь брейками. Но при счете 2:1 россиянин взял свою подачу, а в следующем гейме вновь брейканул Надаля, и на этот раз Рафе не хватило сил на камбэк, как итог 6:2 и первая победа Рублева над именитым испанцем.

В других матчах 1/4 финала обидчик Джоковича Эванс разобрался с Гоффеном, а соперник Стефаноса Циципаса Давидович-Фокина снялся после первого сета.





ФОТО: ATPTOUR.COM





Главному открытию турнира британцу Эвансу не хватило ни сил, ни опыта против молодого грека. Циципас довольно уверенно в двух сетах обыграл своего соперника и вышел в финал турнира. В другом полуфинале Андрей Рублев не оставил шансов норвежцу Рууду. Немного непривычный финал «Мастерса», где нет ни Надаля, ни Джоковича: пожалуй, наступает неизбежный момент смены поколения. Итак, Циципас против Рублева – молодые теннисисты, от которых давно ждут больших побед и громких титулов.

Ожидалась ожесточенная борьба за каждый гейм, каждый розыгрыш, но все пошло не так у Андрея – может, не его день, а может, просто не сложилось... Первый гейм первого сета, подача Стефаноса, Рублев сравнивает счет с 30:00, но проигрывает гейм и тут же отдает свою подачу с первого же брейк-пойнта. Циципас уверенно под 40:15 берет свою подачу и ведет уже 3:0. Рублеву удалось нарисовать более приличный счет на табло, но сделать обратный брейк так и не получилось, итог первого сета – 6:3 в пользу грека. Второй сет начинал Андрей, взяв свою подачу, впервые повел в счете, но ненадолго, Стеф легко берет свою подачу, а затем и подачу Рублева, вновь удерживая геймы на своей подаче, грек довел матч до логического завершения, сломив очередную подачу россиянина при счете 5:3. Матч заканчивается со счетом 6:3 в пользу Стефаноса, и молодой многообещающий теннисист заносит себе в копилку солидный трофей и неплохие очки в рейтинг.

Вот таким не совсем обычным получился турнир в Монте-Карло, открыв новые имена и нового победителя. Смена поколения не за горами, от этого всегда становится немного грустно, но теннис при этом не станет менее интересным.

Приз графа Годо

BARCELONA OPEN BANC SABADELL КАТЕГОРИИ ATP-500 68-Й РАЗ ПРОШЕЛ НА ГРУНТОВЫХ КОРТАХ REAL CLUB DE TENIS BARCELONA В ОДНОИМЕННОМ ИСПАНСКОМ ГОРОДЕ. ПРИЗОВОЙ ФОНД ТУРНИРА СОСТАВИЛ ОДИН МИЛЛИОН СЕМЬСОТ ТЫСЯЧ ЕВРО. А ДЕЙСТВУЮЩИМ ЧЕМПИОНОМ, ЗАЩИЩАВШИМ СВОЙ ТИТУЛ, ЯВЛЯЛСЯ РАФАЭЛЬ НАДАЛЬ



Помимо Надаля, занимающего непривычную для себя третью позицию в рейтинге, среди фаворитов турнира также значились Стефанос Циципас и Андрей Рублев. По всем известным причинам на турнир не приехали ни Даниил Медведев, ни Доминик Тим, ни Роджер Федерер. Новак Джокович решил сыграть в родном Белграде на параллельном турнире, пусть и категорией ниже, но все-таки дома. В основной сетке, рассчитанной на 64 участника, 16 сеяных игроков пропускали первый круг. Казахстан на турнире был представлен лишь Александром Бубликом. В первом круге соперником казахстанца – 43-й ракетки мира, был его сосед по рейтингу Алехандро Давидович-Фокина, 48-й номер. Матч получился очень интересным и напряженным. Уступив в первой партии, Бублик достаточно уверенно взял вторую и третью. Во втором круге его ждал 25-й номер мирового рейтинга, австралиец Алекс Де Минаур. В этот раз борьба была только в первом сете, который завершился победой Алекса на тай-брейке. Во втором сете Бублик сумел взять лишь два гейма. В следующем круге обидчик Бублика встречался с греком Циципасом и уступил по всем статьям. Соперник Стефаноса по четвертьфиналу определялся в канадском дерби – Оже Альясим против Шаповалова, в котором сильнее оказался Феликс.

Надаль в стартовом матче во втором круге турнира встречался со 107-й ракеткой мира, белорусом Ильей Ивашкой, и неожиданно проиграл первый сет со счетом 3:6, но это лишь раззадорило короля грунта, и он легко выиграл второй и третий сет. Следующим соперником Рафы стал Кеи Нисикори, который все еще пытается выйти на свой прежний уровень. В первом сете японец получил от Надаля «баранку», и казалось, что для испанца выход в четвертьфинал станет легкой прогулкой, но Нисикори, сделав два брейка во втором, взял сет 6:2. При этом с такой же легкостью и таким же счетом отдал третий, решающий.

Без особых проблем до 1/4 финала добрались Диего Шварцман, Янник Синнер,

ФОТО: ATPTOUR.COM





Андрей Рублев и Пабло Карреньо-Буста. Единственным несеяным игроком, попавшим в восьмерку, оказался Кэмерон Норри из Великобритании, которому в соперники достался Надаль. Рафа без особых проблем разобрался со своим оппонентом и вышел в полуфинал домашнего турнира, где ждал победителя пары Шварцман – Карреньо-Буста, в которой Пабло оказался сильнее Диего. В другом четвертьфинальном противостоянии молодой итальянец Янник Синнер воспользовался усталостью россиянина Рублева и одержал победу в двух сетах. Последнюю путевку в полуфинал разыгрывали Феликс Оже Альясим и Стеф Циципас. Матч завершился победой грека, 6:3, 6:3.

В полуфинальных матчах ни Пабло Карреньо-Буста, ни Янник Синнер не смогли ничего противопоставить первому и второму сеяным на турнире, Надалю и Циципасу, 6:2, 6:3 и 6:3, 6:3 соответственно.

Финал получился захватывающим и немного драматичным. Теннисисты подарили болельщикам почти четырехчасовое зрелище. Первый сет остался за испанцем, хотя грек вел по ходу партии 3:1 и 4:2, но Рафа сделал два брейка и выиграл 4 гейма подряд. Во втором сете Циципас вновь сделал ранний брейк и повел 3:1, но Рафа не только сумел сравнять счет, но и имел два матч-пойнта при счете 5:4. Стеф не сдавался и, отыграв эти два матчбола, взял сет на тай-брейке. Третий сет оказался не менее насыщенным. Теннисисты шли вровень, забирая свои подачи, без намеков на брейк-пойнты до счета 5:4 в пользу грека. При счете 30:40 на подаче Рафы у Стефаноса был матч-пойнт, который он не сумел реализовать, и уже в следующем гейме Надаль берет подачу соперника и подает на матч. В заключительном гейме у грека все же был шанс перевести сет на тай-брейк, но испанец, отыграв брейк-пойнт, с третьего матчбола в матче завоевывает 12-й титул в Барселоне, очередной рекорд короля грунта и боевой настрой на грунтовую часть сезона.

ФОТО: ATPTOUR.COM





Дома и стены не помогли

ТУРНИР В БЕЛГРАДЕ ПРОХОДИЛ ПАРАЛЛЕЛЬНО С BARCELONA ATP-500, БЕЛГРАДСКИЙ БЫЛ НАМНОГО СКРОМНЕЕ И ПО СОСТАВУ УЧАСТНИКОВ, И ПО СТАТУСУ, И ПО ПРИЗОВЫМ. ТУРНИР ATP-250 В СТОЛИЦЕ СЕРБИИ ПРОХОДИЛ НА КОРТАХ NOVAK TENNIS CENTER, ГДЕ ОЧЕНЬ ЧАСТО ТРЕНИРУЕТСЯ САМ ДЖОКОВИЧ, В ЧЕСТЬ КОТОРОГО И БЫЛИ НАЗВАНЫ КОРТЫ. ТЕННИСНЫЙ ЦЕНТР РАСПОЛАГАЕТ ЧЕТЫРНАДЦАТЬЮ КОРТАМИ, 11 ИЗ КОТОРЫХ ГРУНТОВЫЕ, ПЛЮС ТРИ ХАРДА. ОФИЦИАЛЬНО ТУРНИР СЧИТАЕТСЯ ОТКРЫТЫМ ЧЕМПИОНАТОМ СЕРБИИ, В КАЛЕНДАРЕ ATP ОН ЗАНЯЛ МЕСТО БУДАПЕШТСКОГО ТУРНИРА



Основная сетка турнира была рассчитана на 28 теннисистов, из девяти сеяных пятеро оказались сербами во главе с первым номером мирового табеля о рангах Новаком Джоковичем. Вторым и третьим были посеяны Маттео Берреттини и Аслан Карацев, четвертым номером турнира был Душан Лайович. Все они пропускали первый круг. Во втором Джокович встречался с корейским теннисистом Квон Сун Ву, серб расправился со своим оппонентом за один час и десять минут – 6:1, 6:3. А вот Берреттини свой первый матч проводил со своим соотечественником, и ему понадобилось на двенадцать минут больше, 6:4, 6:3. Что касается Аслана Карацева, то ему пришлось провести на корте два с половиной часа, чтобы одолеть Альяжа Бедене в трех партиях. Лайович уступил в первом же матче аргентинцу Фредерико Дельбонису. Также из неожиданных результатов можно отметить поражение Джона Миллмана, седьмой ракетки турнира, от Таро Даниэля из Японии. Филип Крайинович и Миомир Кецманович достаточно легко вышли в четвертьфиналы, но оба попали на первых двух сеяных. Кецманович не смог навязать никакой борьбы Новаку – 1:6, 3:6, а Крайинович проиграл Берреттини 4:6, 4:6. Аслан в своем четвертьфинальном матче разобрался с Джанлукой Магером и сделал это достаточно уверенно, 6:4, 6:3. Таро Даниэль добрался до полуфинала, пройдя Дельбониса, в котором, проиграв первый сет Маттео 1:6, во втором взял верх на тай-брейке 7:5, но на третий сил не хватило, 0:6, и второй сеяный Берреттини логично вышел в финал.

Во втором полуфинальном матче (и однозначно лучшем матче всего турнира, достойного финала) встретились Новак Джокович и Аслан Карацев, повтор полуфинала

ФОТО: ATPTOUR.COM









Australian Open – 2021. В первом сете Джокович сразу же взялся за дело и повел 3:0 с брейком, но Аслан для начала сравнял счет, а затем и вышел вперед 6:5, подавая на сет, отыграл два брейк-пойнта и взял партию 7:5. Во втором сете россиянин повел 4:2, но теперь переломить ход партии удалось сербу, и, взяв 4 гейма подряд, Новак завершил партию в свою пользу 6:4. В решающем сете соперники шли ровно, забирая свои подачи до седьмого гейма, который и стал ключевым в матче, где с первого же брейк-пойнта Аслан забрал подачу Джоковича и, удерживая свою, довел дело до победы 6:4, тем самым отомстив сербу за поражение на мэйджоре.

ФОТО: ATPTOUR.COM



В финальном поединке Маттео и Аслана первый сет получился очень простым для итальянца, забрав два гейма на подаче соперника и не отдав ни одной своей, итог 6:1. Во втором сете был сильнее Аслан, совершив ранний брейк, он сумел удержать его до конца второй партии, 6:4. В третьем сете при счете 2:1 в свою пользу Берреттини взял подачу Карацева, но не сумел удержать преимущество и в следующем гейме отдал свою. Вся последующая игра проходила на равных, соперники добрались до тай-брейка, на который Аслану просто не хватило сил, 0:7, и Карацев остановился в шаге от очередного титула.

Открытый чемпионат Сербии по теннису, несмотря на скромный состав участников, получился очень интересным и подарил болельщикам много красивых матчей.







АЗИЗ АХМАДЖОНОВ

Год рождения: 1997
Клуб: «Казахмыс»
Город: Алматы
Стаж: 5 лет

В теннис меня привела мама, когда мне было девять лет. Мы тогда жили в городе Намангане в Узбекистане. Я быстро вошел во вкус этой игры и начал понимать, чего я хочу от себя и тенниса. Наш тренер каждый месяц проводил мини-турнир среди своих учеников, по итогам которого он отбирал лучшую «восьмерку» и тренировал ее сильнее, чем всех остальных. Попасть в эту восьмерку было нашей самой сильной мотивацией – привлечь к себе внимание тренера, играть с ним! Я как сейчас помню, насколько серьезно я готовился к этим турнирам – каждое утро мы с друзьями выходили на корты в 6 утра и тренировались. Вход на корт был бесплатный, только тренера с нами не было (смеется). И вот через полтора года мне удалось попасть в эту счастливую восьмерку, а еще через год я выиграл этот турнир!

Когда учился в пятом классе, узнал, что существует Теннисная академия в Ташкенте и целый год готовился к поступлению в нее. В академию, само собой, отбирали самых сильных игроков, и отбор был строгий. Но у меня получилось поступить с первого раза. Учиться и тренироваться в академии было интересно и весело: тренировки, постоянная работа над собой из-за бешеной конкуренции… Все это дало отличную закалку на будущее. За это время я сыграл много местных турниров, турниров из серии ITF Junior и ITF Futures.

Сейчас я работаю в качестве тренера в клубе «Казахмыс» с прогрессирующими детьми и юниорами. У нас здесь хорошая команда тренеров: Анатолий Борисович Мищенко, Андрей Владимирович Хлебников, Марина Александровна Арутюнова, Ольга Евгеньевна Дзюба… И каждый готов делиться своими опытом, советами, оказать поддержку. Но помимо тренировок я до сих пор работаю над собой и над своим развитием и как тренера, и как игрока. Потому что теннис для меня – это воздух, которым я дышу, жизнь, которой я живу. Теннис – это счастье и удовольствие, которые я получаю каждый день.

Забавная история

Как-то мы с моим другом встретились сразу в двух сетках одного турнира (в нашем возрасте тогда можно было играть и во взрослой сетке, и в юниорской). И получилось так, что во взрослой сетке я проиграл ему профсет 8:9 (счет на тай-брейке 4:7). Он занял 7-е, а я 8-е место. А в своей, юниорской, сетке мы играли полный матч, так как были в основе. И я его выиграл 6:4, 6:1. Было очень тяжело, но я смог перебороть свой страх и победить его!



ВИКТОР ЛЕПТИКОВ

Год рождения: 1987
Клуб: Gorky Tennis Park
Город: Алматы
Стаж: 5 лет

Я вырос в семье тренеров по легкой атлетике. Поэтому мой путь в спорте был определен заранее и, наверное, даже не обсуждался. Атмосфера дисциплины и спорта окружала меня с ранних лет, и я думаю, что именно это и дало свои результаты: за свою карьеру я выиграл больше десятка чемпионатов страны, побеждал на международных стартах, участвовал в крупнейших мировых соревнованиях: на чемпионатах мира, чемпионатах Азии, во Всемирной универсиаде, на Азиатских и Олимпийских играх…

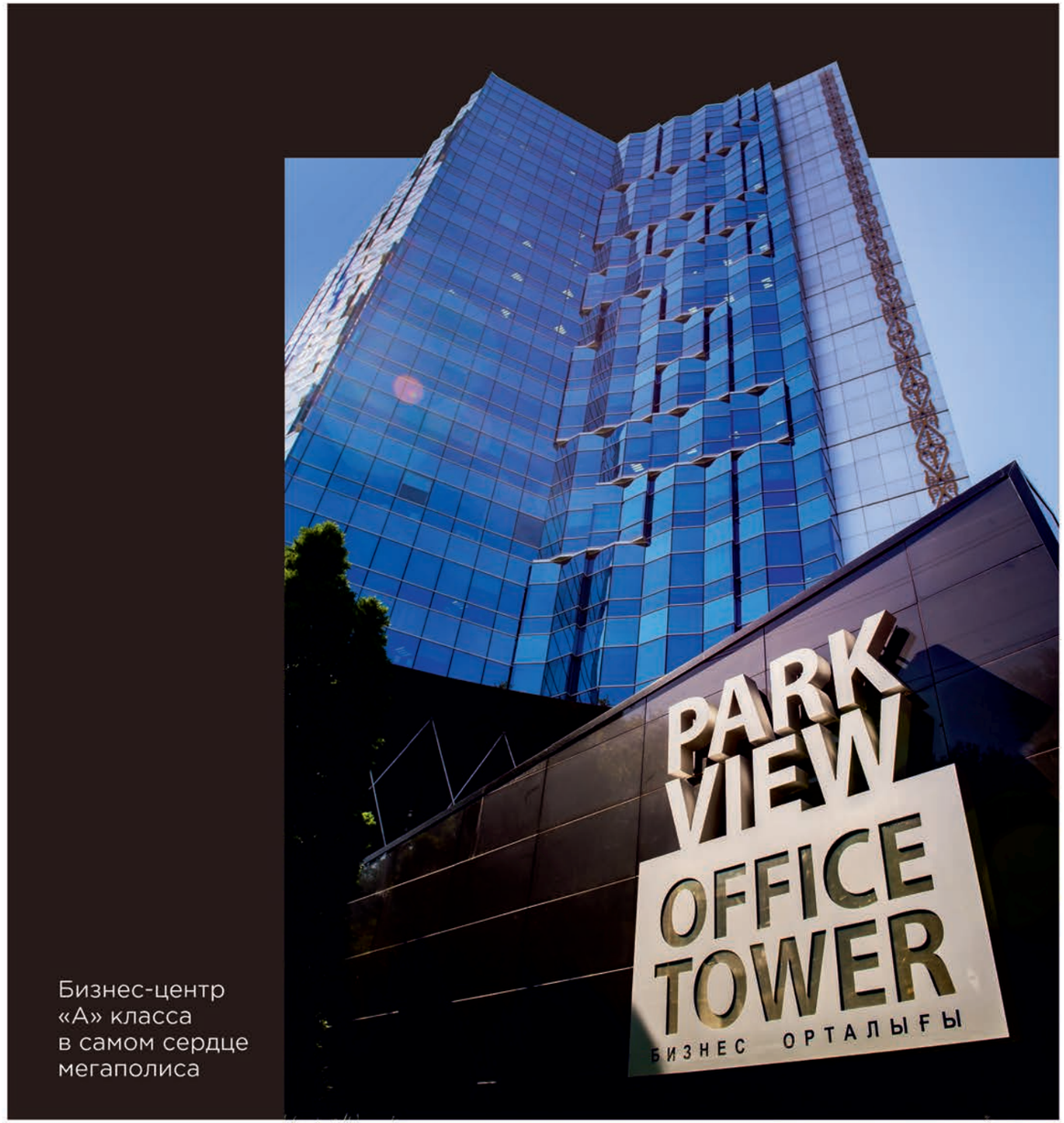
Сейчас я уже 5 лет тренирую детей-теннисистов – занимаюсь с ними общей физической подготовкой (ОФП) и искренне радуюсь успехам своих воспитанников.

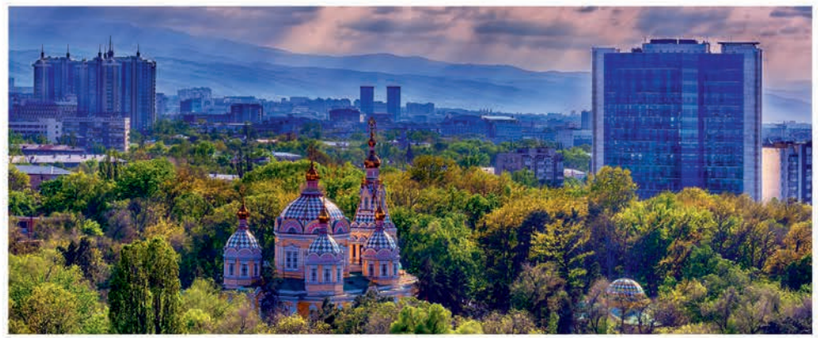
В теннис я влюбился с первого взгляда, и сейчас при любой возможности играю в него. Зная механизмы развития физических качеств, изучил биомеханику тенниса и физические требования к игрокам.

Забавный случай

Однажды на соревнованиях я и мой соперник показали одинаковый результат (до сотых долей секунды) на дистанции 800 м. Но самое интересное, что бежали мы в разных забегах!

ФОТО: ЛИЧНЫЙ 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

Новый босс женского тенниса

ИМЯ ЭТОЙ ТЕННИСИСТКИ НА СЛУХУ ДАЖЕ У ТЕХ, КТО ДАЛЕК ОТ СПОРТА, – НАОМИ ОСАКА. ПОМИМО ТОГО ЧТО ОНА ТРИЖДЫ ПОБЕЖДАЛА НА КОРТЕ ЛЕГЕНДАРНУЮ СЕРЕНУ УИЛЬЯМС – КУМИРА НАОМИ С САМОГО ДЕТСТВА, МЕЖДУ ПРОЧИМ, ОНА ИМЕЕТ В СВОЕМ АРСЕНАЛЕ СЕМЬ ТИТУЛОВ WTA, ЯВЛЯЕТСЯ ПОБЕДИТЕЛЬНИЦЕЙ ЧЕТЫРЕХ ТУРНИРОВ БОЛЬШОГО ШЛЕМА, В ТОМ ЧИСЛЕ AUSTRALIAN OPEN – 2021, БЫЛА ПЕРВОЙ РАКЕТКОЙ НА НАЧАЛО СЕЗОНА 2019 ГОДА И СТАЛА САМОЙ ВЫСОКООПЛАЧИВАЕМОЙ ТЕННИСИСТКОЙ, ОБОЙДЯ ПО СУММЕ РЕКЛАМНЫХ КОНТРАКТОВ И ПРИЗОВЫХ ПРЕКРАСНУЮ МАШУ ШАРАПОВУ. А ВЕДЬ ЕЙ ВСЕГО 23 ГОДА, НЕПЛОХОЕ НАЧАЛО КАРЬЕРЫ, ВАМ ТАК НЕ КАЖЕТСЯ?



ФОТО: FLICKR

УЧИТ ЯПОНСКИЙ

На пресс-конференции после победы на Australian Open Наоми Осака призналась, что не может свободно общаться на японском языке. Между тем в межсезонье она занимается с репетиторами и намерена наверстать упущенное.

ПО СТОПАМ СЕСТЕР УИЛЬЯМС

Мари Осака, старшая сестра Наоми, также является профессиональной теннисисткой и представляет на международных соревнованиях Японию. В связи с этим девушек часто сравнивают с двумя другими родными сестрами-теннисистками – Сереной и Винус Уильямс. И по словам отца Наоми, предложить дочерям заниматься теннисом его вдохновили именно сестры Уильямс.

РЕКОРД СКОРОСТИ

На Открытом чемпионате США в 2016 году подача Наоми Осаки достигла рекорда: скорость отбитого ею мяча превысила 200 км/ч. Такого результата добивались лишь девять теннисисток в истории.

ПЕРВАЯ В АЗИИ

Наоми Осака стала первой в истории Японии теннисисткой, которая добралась до финального матча любого из турниров Большого шлема, первой теннисисткой из Азии, удостоившейся звания первой ракетки мира. В настоящее время она занимает второе место в рейтинге Женской теннисной ассоциации (WTA).

BARBIE

Японская теннисистка Наоми Осака стала моделью, по которой создали очередную модель куклы Барби. «Для меня большая честь быть выбранной в качестве модели Барби, чтобы вдохновлять новое поколение девочек. Это нереальное ощущение, потому что в детстве я играла с Барби и никогда не думала, что эта кукла может быть похожа на меня». Экс первая ракетка мира сотрудничает с данной фирмой в рамках кампании по продвижению женщин как примера для подражания среди маленьких девочек. А свой гонорар спортсменка пожертвует в пользу школы, которую ее отец построил на Гаити.

ФОТО: FLICKR

ДВОЙНОЕ ГРАЖДАНСТВО

Наоми Осака имеет двойное гражданство – Японии и США. Все дело в том, что ее мать – японка, а отец – житель Гаити. Теннисистка выросла в Нью-Йорке, но сейчас проживает с семьей во Флориде, где и тренируется. Несколько раз девушка упоминала, что с гордостью представляет на корте не только Японию, но и Гаити.



СЕРЕНА – КУМИР

«Когда я был маленькой, то всегда мечтала сыграть с Сереной в финале Большого шлема», – заявила Наоми Осака в интервью BBC. Кроме того, девушка призналась, что на корте постоянно спрашивает себя, что бы сделала Серена на ее месте в тот или иной момент матча. ►



О МЕДВЕДЕВЕ

Наоми нравится российский теннисист Даниил Медведев. В своем аккаунте в Twitter она написала о нем: «Мне кажется, он очень интересный. В жизни я с ним никогда не общалась, но, судя по тому, что видела о нем в интернете, он интересный».

МНЕНИЕ КУМИРА

Серена Уильямс охарактеризовала Наоми Осаку «молодой и очень агрессивной». «Она действительно хороший, талантливый игрок. Весьма опасный», – подчеркнула американка в интервью в 2016 году.

МЕЛОМАН

Перед выходом на корт Наоми слушает музыку. У нее нет специального плейлиста, она просто включает веселые и оптимистичные композиции.



МАТЧ МЕЧТЫ

Наоми Осаке был всего год, когда Серена Уильямс выиграла свой первый турнир Большого шлема. Девятнадцать лет спустя в финале US Open – 2018 японка одержала победу над Уильямс, завоевав свой первый Большой шлем (6:2, 6:4). Это был один из самых скандальных матчей в истории Открытого чемпионата, в ходе которого Серене Уильямс предъявили три нарушения правил.

ЛИЦО ОЛИМПИЙСКИХ ИГР – 2021

Осака сохранила двойное гражданство, но сделала мудрый выбор накануне летних Олимпийских игр 2020 года (впоследствии перенесенных) в пользу того, чтобы представлять на спортивных состязаниях Японию. Благодаря принятому решению она стала еще более привлекательной звездой для рекламодателей.

ПОБЕДА NIKE

Оглушительный успех Осаки на турнирах Open спровоцировал даже борьбу за контракт с юным дарованием между брендами Nike и Adidas. Последний до этого был спонсором Осаки по одежде, однако победителем в этой битве стал Nike: в прошлом году спортсменка получила от компании больше $10 млн, а их партнерство продолжится вплоть до 2025 года.

ЗАРАБОТАЛА САМА

Любое издание, которое пишет о Наоми, не забывает упомянуть, что в прошлом году японка стала самой высокооплачиваемой спортсменкой мира в истории, заработав $37,4 млн.

СЕМЕЙНЫЕ ТРАДИЦИИ

Наоми рассказала подписчикам в соцсетях, что впервые приобрела вещь бренда Louis Vuitton в 16 лет. Это была сумка, которую она подарила маме. С тех пор это стало традицией в их семье. Кстати, Наоми является бренд-амбассадором знаменитого бренда.

ФУТБОЛ

Теннисистка стала совладелицей команды «Норт Каролина Кураж». Клуб основан в 2017 году. И сейчас это действующий чемпион Женской национальной футбольной лиги (NWSL).

ФОТО: FLICKR

СВЕТСКАЯ ДАМА

Японская теннисистка Наоми Осака станет одной из ведущих Met Gala – бала нью-йоркского Института костюма, сообщает WTA. Этот бал считается одним из главных модных событий года. Мероприятие пройдет 13 сентября в нью-йоркском Метрополитен-музее, через два дня после женского финала US Open.

ЛЮБОВЬ

В 2019 году стало известно, что Наоми Осака встречается с американским рэпером YBN Cordae (настоящее имя – Кордэй Дан-стон). В своем инстаграм-аккаунте спортсменка выложила фото с бойфрендом, которое сопроводила романтичной подписью: «Очень рада, что ты есть в моей жизни, всегда учусь у тебя, всегда вдохновляюсь тобой. Люблю тебя». Интересно, что, когда молодой человек познакомился с Наоми, он даже не знал, что она – знаменитая теннисистка.

BLACK LIVES MATTER

Осака стала рупором пропаганды против насилия, а ее акция с нанесенными на маску именами погибших в результате полицейского беспредела вызвала наибольший резонанс. «Я в первую очередь темнокожая женщина и только потом спортсменка», – написала Осака в своем Twitter.

ВОСТРЕБОВАННАЯ ЛИЧНОСТЬ

В 2020 году Осака сотрудничала уже с 15 брендами, а в период подготовки к началу сезона 2021 г. к ним прибавилось еще четыре. Безусловно, после победы на AO – 2021 количество рекламных контрактов возросло.

ВСЕ ПОБЕДЫ НАОМИ ОСАКИ В ФИНАЛАХ ТБШ (4):

US Open – 2018. Серена Уильямс – 6:2, 6:4 (призовые за победу – $3 800 000)
Australian Open – 2019. Петра Квитова – 7:6, 5:7, 6:4. ($ 3 187 190)
US Open – 2020. Виктория Азаренко – 1:6, 6:3, 6:3 ($ 3 000 000)
Australian Open – 2021. Дженнифер Брэйди – 6:4, 6:3 ($ 2 113 375)



ФОТО: FLICKR

Тихон Сорокин: «Мои планы – войти в состав сборной Казахстана»

ТИХОН СОРОКИН БУКВАЛЬНО ЖИВЕТ НА КОРТАХ GORKY TENNIS PARK. С ЮНОГО ВОЗРАСТА ОН ПОСВЯТИЛ СЕБЯ ТЕННИСУ, ТРЕНИРОВАЛСЯ, СТРЕМИЛСЯ К УСПЕХУ И СЕЙЧАС ПРОДОЛЖАЕТ ИДТИ ВПЕРЕД ПО КАРЬЕРЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ТЕННИСИСТА. НА СЧЕТУ ТИХОНА – НЕСКОЛЬКО КРУПНЫХ ПОБЕД В МЕЖДУНАРОДНЫХ И КАЗАХСТАНСКИХ ТУРНИРАХ, НО ПЛАНЫ КУДА СЕРЬЕЗНЕЕ. О ЧЕМ МЕЧТАЕТ NEXTGEN – ЧИТАЙТЕ В НАШЕМ ИНТЕРВЬЮ

Tennis Digest: Во сколько лет ты пришел в теннис и зачем?

Тихон Сорокин: Я пришел в теннис в четыре года. Это было несложно – мы живем совсем рядом с Gorky Tennis Park, и я часто видел корты, наблюдал, как играют в теннис дети и взрослые. И однажды решил пойти и попробовать поиграть сам. До меня (и сейчас – моего брата Егора) в нашей семье никто в теннис не играл и даже не думал об этом виде спорта. Я стал первооткрывателем (улыбается).

T. D.: Итак, ты пришел в четыре года на корты, взял в руки ракетку и… понравилось?

Т. С.: Да, я прошел весь путь цветных мячей – от красного до желтого, и сейчас уже тренируюсь профессионально. Первым моим тренером был Альберт Хабибулин, после него было еще несколько тренеров, которые быстро менялись. И в какой-то момент я оказался в спортивной группе Айдына Ракишева и Жана Чемботаева. Сейчас меня тренируют Руслан Абдулатыпов и Евгений Данилов.

T. D.: Когда ты стал выигрывать свои первые турниры?

Т. С.: Сейчас уже трудно вспомнить, но, кажется, это были турниры категории «Оранжевый мяч», «Зеленый мяч» и дальше.

T. D.: И после этого ты понял, что пойдешь в профессиональный спорт?

Т. С.: Ну, почти… Полное осознание того, что я буду строить карьеру в большом теннисе, пришло недавно, около полутора лет назад. Именно тогда я понял, что буду играть на профессиональном уровне, работать над собой, своей техникой, физикой, психологией и прочими составляющими успешной игры. И если будет получаться, то я буду этому очень рад.

T. D.: Как твои родители относятся к теннису и твоему решению заниматься им профессионально?

Т. С.: Родители, конечно же, поддерживают меня и мое решение. Особенно папа. Пока я играл цветные мячи, он не пропустил, наверное, ни одной моей тренировки, всегда принимал участие в процессе, поддерживал меня, порой ругал, если я где-то не дорабатывал… Но он всегда был за то, чтобы я связал свою жизнь с большим спортом. Для него главное, чтобы я занимался тем, чем хочу. ►

Т. D.: Есть ли у тебя мечта, связанная с большим теннисом?

Т. С.: Конечно! Наверное, как и многие профессиональные теннисисты, я мечтаю выиграть Большой шлем. И я очень хочу стать лучшим, причем не только в Казахстане.

Т. D.: И что ты для этого планируешь делать? Есть ли план?

Т. С.: Да, конечно. Мне обязательно нужно попасть в сборную Казахстана (либо показать себя на турнирах, либо успешно пройти сборы). Если буду играть за нашу сборную, то меня будет поддерживать Федерация тенниса Казахстана и будет возможность играть различные международные турниры – ITF до 18 лет и так далее. И это будет для меня отличным опытом и развитием. Плюс, конечно же, рейтинг, который дает возможность играть в основе на многих турнирах и попадать в квалификацию на крупные турниры.

Ракетка?
Babolat Strike

Форма?
Nike

Покрытие?
Хард

Кумир?
Федерер. Мне нравится, как он играет, как двигается по корту, как бьет в точке удара по мячу и его чувство мяча – оно просто бесподобное

ФОТО: АНДРЕЙ УДАРЦЕВ

Т. D.: Какие турниры ты уже выиграл?

Т. С.: Несколько лет назад я ездил на турнир в Катар, там я выиграл два турнира в парном разряде. Казахстанские турниры я вообще старался не пропускать, и во многих из них был в призерах.

Т. D.: А что тебе больше нравится – одиночка или пара?

Т. С.: Наверное, пара… Игра в паре интереснее, динамичнее и немного легче, чем в одиночке (улыбается). Я очень комфортно себя чувствую, когда играю пару. Об этом говорят и мои выигрыши именно в парном разряде.

Т. D.: Твоя работа с тренером – как она строится? Что для тебя важно слышать от тренера во время тренировок и на соревнованиях?

Т. С.: На тренировках мне нравится, когда тренер четко объясняет, что делать, как бить по мячу, прорабатывает со мной различные комбинации, которые потом я могу использовать в матчах. А на турнире для меня главное, чтобы тренер поддерживал и мотивировал меня. Советы и тактическая проработка игры хороши до матча, а во время него ничего не работает – ни корректировка техники, ни советы по ударам… Это только отвлекает.

Т. D.: Как ты обычно настраиваешься на матчи?

Т. С.: Обычно я беру наушники, включаю динамичную музыку, начинаю под нее разминаться и думать о матче. Этого мне достаточно – главное, поймать настрой. Если же в процессе игры что-то не получается, например, ты проиграл сет, то нужно выйти с корта, подышать, умыться и… начать играть заново. С холодной головой.

Т. D.: Ты сильно нервничаешь на корте?

Т. С.: Иногда, но не очень сильно (улыбается).

Т. D.: А ракетки не ломаешь?

Т. С.: Нет. Ее же жалко – она не виновата в том, что у меня не идет игра. Да еще и штраф за это можно получить на профессиональных турнирах (улыбается).

Т. D.: Тихон, скажи, пожалуйста, что для тебя теннис?

Т. С.: Сейчас теннис играет главную роль в моей жизни. Я очень много времени посвящаю тренировкам – по три часа в день плюс ОФП. И сейчас я абсолютно не представляю свою жизнь без тенниса. Мне кажется это нереальным.

ФОТО: АНДРЕЙ УДАРЦЕВ



Блестящий дебют в Кордове

16-17 АПРЕЛЯ КАЗАХСТАНСКИЕ ТЕННИСИСТКИ ВСТРЕТИЛИСЬ С СОПЕРНИЦАМИ ИЗ АРГЕНТИНЫ РАУНДА ПЛЕЙ-ОФФ КУБКА БИЛЛИ ДЖИН КИНГ. ВСТРЕЧА ПРОШЛА В АРГЕНТИНСКОМ ГОРОДЕ КОРДОВА НА ГРУНТОВЫХ КОРТАХ CORDOBA LAWN TENNIS CLUB

Казахстан и Аргентина никогда не пересекались друг с другом. Исторически успехов больше у аргентинок – эта команда семь раз играла в четвертьфинале элитного дивизиона Fed Cup – в 1964, 1983, 1985, 1987, 1992, 2001 и 2004 годах, а также дважды доходила до полуфинала Первой мировой группы – в 1986 и 1993 годах. Однако все эти свершения остались в далеком прошлом – последний раз аргентинки выступали в элите в 2015 году, а в нынешние стыковые матчи попали после того, как выиграли в нынешнем розыгрыше американскую зону второго дивизиона Кубка: в Сантьяго они переиграли команды Мексики (2:1), Чили (2:1), Перу (3:0) и Колумбии (2:0).

Капитан бело-голубых Мерседес Пас на матч против казахстанской команды выбрала следующих теннисисток: главная ударная сила Аргентины Надя Подороска (14 титулов серии ITF Woman's Tour), которая находится на 46-м месте в рейтинге WTA. В заявку также вошли Мария Лурдес Карле (435-я в рейтинге, 7 титулов ITF), Виктория Босио (442-я, 4 титула), Гильермина Ная (558-я, 2 титула) и Жасмин Ортенси (644-я, 2 титула).

«ЧТО КАСАЕТСЯ СОПЕРНИЦ, ТО Я ЗНАЮ ТОЛЬКО ИХ ЛИДЕРА СБОРНОЙ НАДЮ ПОДОРОСКУ, ОСТАЛЬНЫХ ДЕВУШЕК Я НЕ ЗНАЮ. ВМЕСТЕ ВСЕЙ КОМАНДОЙ СЯДЕМ И БУДЕМ ИЗУЧАТЬ СОПЕРНИЦ», – ОТМЕТИЛА ЗАРИНА ДИЯС

Ярослава Шведова, Елена Рыбакина и Зарина Дияс ранее не встречались ни с одной из аргентинок. Опыт встреч с бело-голубыми визави есть только у Юлии Путинцевой и Анны Даниливой: в прошлом году Юлия не смогла пробиться в третий круг Открытого чемпионата Франции, проиграв во втором раунде турнира как раз Наде Подороске 3:6, 6:1, 2:6, а Анна в 2019 году во втором круге соревнования W60 Asuncion разгромила Викторию Босио 6:1, 6:2. ►



«ЗАДАЧА ПЕРЕД НАШЕЙ КОМАНДОЙ ОДНА – ПОБЕЖДАТЬ И ИДТИ ДАЛЬШЕ!»

КАПИТАН ЖЕНСКОЙ СБОРНОЙ КАЗАХСТАНА ЯРОСЛАВА ШВЕДОВА

По итогам жеребьевки начинать сражение выпало Юлии Путинцевой и аргентинке с украинскими корнями Наде Подороске. Встреча, прошедшая при довольно жаркой погоде, получилась непростой. Юлия уступила первый сет 2:6. Однако в упорнейшей борьбе оказалась сильнее во втором игровом отрезке – 6:4, хотя по его ходу уступала 3:4.

В решающей третьей партии Путинцева просто уничтожила хозяйку корта – 6:0. В итоге решающим вкладом Юлии в общий успех стало то, что она сделала подряд 9 (!) победных геймов: три во второй партии и шесть в заключительной.

Следом на корт вышла первая ракетка нашей страны Елена Рыбакина. Казахстанка была явным фаворитом встречи с аргентинкой Марией Лурдес Карле, которая находится в пятой сотне мирового рейтинга. В первой партии Елена повела со счетом 2:0. Однако уже в следующем гейме Лурдес вернула потерянную подачу, а затем в седьмом гейме снова реализовала брейк-пойнт и довела партию до победы – 6:4. В начале второго сета Рыбакина стала действовать более сконцентрированно, делая больший упор на мощную атаку. Тактика принесла результат, она повела со счетом 4:0. Брейк в концовке партии и уверенная игра на своей подаче помогли Елене забрать сет в свою пользу – 6:3.

Федерация тенниса Аргентины разрешила двум сотням болельщиков присутствовать на игре. Не умолкавшие весь матч местные фанаты на какой-то момент притихли. Но стоило Лурдес повести в решающем сете со счетом 3:0, болельщики снова воодушевились и начали с удвоенной силой поддерживать свою теннисистку. Проиграв три гейма подряд, казахстанка пригласила на корт физиотерапевта. Ей измерили давление и оказали помощь. Как стало известно позже, Елена получила солнечный удар. Тем не менее она продолжила игру, но было видно, что ей сложно находиться на корте. Ни одного гейма в решающей партии Елена взять так и не смогла. Итог матча – 6:4, 3:6, 6:0 в пользу аргентинки.



«Я ГОТОВА ИГРАТЬ И ПОКАЗАТЬ СВОЙ ЛУЧШИЙ ТЕННИС».

ЕЛЕНА РЫБАКИНА

На следующий игровой день, 17 апреля, у Елены Рыбакиной появилась возможность реабилитироваться, которую она отлично реализовала: 6:4, 6:4 в пользу нашей теннисистки. Елена показала 100% результат по реализации брейк-пойнтов, то есть 4 из 4, три раза подала на вылет, совершила две двойные ошибки.

Следом на корт вышла Юлия Путинцева. Но уверенно ведя свой матч к победе, 30-я ракетка мира не смогла доиграть встречу с Марией Лурдес Карле. Два сета закончились на тай-брейках. Первый остался за казахстанкой – 7:6 (7:3), а второй – с таким же счетом 7:6 (7:3) – за хозяйкой корта, но вела в этой партии Юлия и завершила бы ее победой, если бы не мышечные судороги. В 8-м гейме казахстанка на своей подаче начала испытывать дискомфорт. После длительного перерыва и оказания медицинской помощи Юлия все же вышла на третий сет, но не смогла доиграть даже гейм. Местная медицинская бригада оказывала ей помощь прямо на корте.

ФОТО: АНДРЕЙ УДАРЦЕВ



«Я СЧИТАЮ, ЧТО У НАС БОЛЕЕ СТАБИЛЬНАЯ В ЦЕЛОМ КОМАНДА, НАШИ ДЕВОЧКИ ПРИМЕРНО НА ОДНОМ ВЫСОКОМ УРОВНЕ. И В РЕЙТИНГЕ, И В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ ПЛАНЕ У НАШЕЙ КОМАНДЫ ХОРОШЕЕ ПРЕИМУЩЕСТВО».

ЮЛИЯ ПУТИНЦЕВА

Аргентина снова сравняла счет, и теперь командам предстояло провести игру в парном разряде, которая должна была стать решающей. За нашу команду были заявлены Анна Данилина и играющий капитан Ярослава Шведова. Казахстанские теннисистки в этой встрече поначалу имели большое преимущество, не в последнюю очередь за счет свежести: ранее они не выходили на корт Кордовы, а за плечами соперниц Подороски и Лурдес были по две непростые игры за два дня. Наши в первом сете разгромили аргентинок, ни отдав им ни одного гейма, – 6:0. Опытная Шведова мощно начинала атаки с задней линии, а Данилина, которая безупречно играет у сетки, умело их завершала. Местная публика умолкла, а соперницы пребывали в легком шоке. Во второй партии завязалась борьба. Аргентинки, подгоняемые местными болельщиками, стали огрызаться и смогли реализовать брейк-пойнт, но переломить ход встречи не хватило мастерства и удачи, которая всегда сопутствует сильнейшим: 7:5 в пользу казахстанок.

ФОТО: АНДРЕЙ УДАРЦЕВ



Таким образом, Казахстан одержал историческую победу, впервые выиграв на выезде в раунде плей-офф. Сборная не только сохранила прописку в Мировой группе, но и получила право сыграть в квалификации к финалу 2022 года.

В других парах плей-офф раунда определились победители: Украина – Япония 4:0, Польша – Бразилия 3:2, Нидерланды – Китай 3:2, Великобритания – Мексика 3:1, Сербия – Канада 0:4, Латвия – Индия 3:1, Румыния – Италия 1:3. Теперь эти 7 команд-победительниц вместе с Казахстаном вышли в решающий раунд квалификации, который пройдет в феврале 2022 года. Туда также попадут еще 8 сборных из 10, занявших места с 3-е по 12-е в финале 2021 года (две команды из 10 сразу напрямую выйдут в финал 2022 г. за счет того, что одна будет страной-хозяйкой, а другой дадут wild card). Соответственно, 16 команд путем жеребьевки будут разбиты на пары, где в противостоянии друг с другом определят 8 участниц финала 2022 г. (там уже их будут поджидать финалист и победитель финала 2021 г., страна-хозяйка и один обладатель wild card).



ГИОРГИ БРЕГВАДЗЕ



Год рождения: 2010
Город: Атырау
Клуб: филиал Федерации тенниса Атырау
Тренер: Вера Тихомирова-Брегвадзе
Стаж: 6 лет
Рейтинг: 10 место (до 12 лет)

По чьей инициативе ваш ребенок пошел в теннис?
Как и многие детки, Гиорги начал заниматься теннисом по инициативе мамы и папы.

Как друзья относятся к его увлечению теннисом?
Все друзья Гиорги из мира тенниса, со многими он познакомился на тренировках или соревнованиях. Когда есть такое общее увлечение, как теннис, у ребят появляется огромное количество тем для обсуждения. Но лучший друг Гиорги все-таки брат Баграт, он не играет в теннис, но это, скорее, плюс.

Что ваш ребенок считает самым сложным в тренировочном процессе, а что нравится больше остального?
Сложностей нет, Гиорги любит тренироваться и особенно играть на счет.

Кто является главным кумиром профессионального тенниса и почему?
Кумир для Гиорги это Доминик Тим. Ему нравятся техника австрийского теннисиста, его перемещения во время игры и то, как Тим видит корт.

Помнит ли ребенок свой самый сложный матч и с кем он был?
Первый матч, который приходит в голову Гиорги, это матч с Буноян Артаком. Гиорги проиграл в упорной борьбе 6-4, 5-7, 10-12, но матч получился отличный и очень запоминающийся.

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

БЛИЗИТСЯ ПОРА АКТИВНОГО ЗАНЯТИЯ ТЕННИСОМ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ И БЕЗ ТАКИХ ОТВЛЕКАЮЩИХ ФАКТОРОВ, КАК ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ И УРОКИ. ДУМАЮ, МНОГИЕ ЮНЫЕ СПОРТСМЕНЫ ТОЛЬКО РАДЫ ТАКОМУ РАСКЛАДУ. ПОЗНАКОМИМ ВАС С НЕКОТОРЫМИ ИЗ НИХ

КРИСТИНА ШЕГАЙ



Год рождения: 2013
Город: Алматы
Клуб: Gorky Tennis Park
Тренер: Ольга Ипполитова
Стаж: 2 года

По чьей инициативе ваш ребенок пошел в теннис?
На теннис Кристину отвел папа просто, чтобы попробовать. Планов никто не строил. Они зашли на корт, и с тех пор не прошло практически ни одного дня без тренировок. Кристине очень понравился этот спорт.

Как друзья относятся к ее увлечению теннисом?
Друзья и одноклассники следят за успехами Тины, радуются победам и поддерживают, когда это необходимо. У Тины очень сильная группа, в которой все дети прежде всего друзья, команда. Это заслуга ее тренера: воспитывать не только мастерство и характер, но и прививать деткам человеческие качества и командный дух.

Что ваш ребенок считает самым сложным в тренировочном процессе, а что нравится больше остального?
Самое сложное, по словам Тины, работать над техникой, исправлять то, что не всегда получается, например, правильно ставить ноги – не поставил, как нужно, и игра не идет. Поэтому ей нравятся не только основные тренировки, но и ОФП, где развиваются навыки, необходимые для теннисиста. Больше всего нравится, когда получаются сильные, хлесткие и красивые удары, когда после тренировки тренер доволен, когда он улыбается; к слову, тяжелее всего – подводить тренера и себя, сыграть недостаточно хорошо, зажаться на самих соревнованиях и не показать, на что ты способен. А вот победы, прежде всего над самим собой, – это очень приятно!

Кто является главным кумиром профессионального тенниса и почему?
Кристина пересмотрела в записи, пожалуй, все или бОльшую часть матчей с участием Шараповой. Практически каждый вечер перед сном из ее детской доносится характерный для Марии крик, ставший ее визитной карточкой. Кристине нравятся манера ее игры, характер. Кроме того, она часто отмечает ее внешнее сходство со своим тренером Ольгой Ипполитовой, которая, безусловно, для нее авторитет и наставник.

Помнит ли ребенок свой самый сложный матч и с кем он был?
Кристина отмечает два матча: с Эмиром Айтбаевым – полуфинал внутриклубного турнира в категории «Красный мяч», где она победила 10:9, и финал городского турнира в той же категории с Миланой Борисовой, где она также смогла победить. В обоих случаях это была победа воли и характера, преодоление себя – это очень сложно и одновременно радостно, когда тебе это удается!

Любимая марка ракетки?
Babolat
Любимое покрытие корта?
Hard – это покрытие привычнее, здесь Кристина лучше чувствует отскок мяча, игра здесь динамичнее и агрессивнее, чем, скажем, на грунте
Любимый профессиональный турнир?
Roland Garros, он совпадает с концом учебы, началом летних каникул и стартом летнего сезона усиленных тренировок

ФОТО: АРХИВ

ИНКАР ДЮСЕБАЙ



Год рождения: 2007
Город: Алматы
Клуб: «Казахмыс»
Тренеры: Павел Баранов, Анатолий Мищенко
Стаж: 8 лет
Рейтинг: 2 место (до 14 лет)

По чьей инициативе ваш ребенок пошел в теннис?
В теннисный клуб «Казахмыс» в возрасте шести лет Инкар привел дедушка Танат, заслуженный тренер Казахстана по греко-римской борьбе, так как внучка была очень подвижным, активным и спортивным ребенком.

Как друзья относятся к ее увлечению теннисом?
У Инкар немного друзей, но она знает наверняка, что они самые настоящие и верные. Они следят за играми подруги и очень радуются ее победам. Их поддержку Инкар ощущает во время каждого матча.

Что ваш ребенок считает самым сложным в тренировочном процессе, а что нравится больше остального?
Самое сложное для Инкар – перебороть себя. Когда ты устал и уже нет сил тренироваться, находить в себе силы и бороться со своей усталостью – это поистине сложно. Инкар очень любит этот вид спорта, ей нравится играть на турнирах с сильными соперниками и показывать свои возможности. От этого она получает большое удовольствие.

Кто является главным кумиром профессионального тенниса и почему?
Ее кумиры Наоми Осака, Доминик Тим. Нравится их стиль игры.

Помнит ли ребенок свой самый сложный матч и с кем он был?
Самый сложный матч Инкар проходил в Испании в академии Рафаэля Надаля в финальной встрече с хозяйкой турнира испанкой Ирэне Фустер. Проигрывая матч, Инкар сравняла счет и выиграла турнир.

Любимая марка ракетки?
Yonex
Любимое покрытие корта?
Hard
Любимый профессиональный турнир?
US Open и Australian Open

ФОТО: АРХИВ

ЕВА КОРЫШЕВА



Год рождения: 2009
Город: Актобе
Клуб: спортивная школа ОСДЮСШ
Тренер: Павел Цой
Стаж: 6 лет
Рейтинг: 2 место (до 12 лет)

По чьей инициативе ваш ребенок пошел в теннис?
Основным инициатором начала занятий теннисом был папа Евы, но и мама поддержала эту инициативу. Получается, что любовь к теннису – это семейное.

Как друзья относятся к ее увлечению теннисом?
На самом деле друзья Евы были крайне удивлены выбранным спортом. Возможно, они ожидали, что Ева начнет заниматься чем-то более популярным. Но сейчас, когда они уже и сами начали разбираться в теннисе, постоянно интересуются успехами подруги и последними новостями из большого спорта.

Что ваш ребенок считает самым сложным в тренировочном процессе, а что нравится больше остального?
Самое сложное, по словам Евы, это бегать тест Купера (общее название ряда тестов на физическую подготовленность организма человека, созданных американским доктором Кеннетом Купером в 1968 году для армии США. Наиболее известна разновидность, заключающаяся в 12-минутном беге. – Прим. ред.). Нравятся отработки с корзиной.

Кто является главным кумиром профессионального тенниса и почему?
Рафаэль Надаль, лучший теннисист, по мнению Евы.

Помнит ли ребенок свой самый сложный матч и с кем он был?
Сложный матч был с Яной Ким. Игра была продолжительностью три часа. Очень сложная и выматывающая.

Любимая марка ракетки?
Head
Любимое покрытие корта?
Clay
Любимый профессиональный турнир?
Roland Garros

Мышцы живота и поясницы

НЕОБХОДИМО УДЕЛЯТЬ ДОСТАТОЧНОЕ ВНИМАНИЕ ВСЕМ МЫШЦАМ, НАХОДЯЩИМСЯ НА ЗАДНЕЙ, ПЕРЕДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ ТУЛОВИЩА И ПО ЕГО БОКАМ. ДРУГИМИ СЛОВАМИ, У ВАС ДОЛЖНА БЫТЬ СБАЛАНСИРОВАННАЯ ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА. ОНА ПОМОЖЕТ ВЫРАБОТАТЬ ПРАВИЛЬНУЮ ОСАНКУ, ПРИДАСТ ТЕЛУ СТАБИЛЬНОСТИ И НАУЧИТ ВАС КОНТРОЛИРОВАТЬ ЕГО В САМЫХ НЕОЖИДАННЫХ ПОЛОЖЕНИЯХ. МЫШЦЫ ЖИВОТА И ПОЯСНИЧНОЙ ОБЛАСТИ В ТОЙ ИЛИ ИНОЙ СТЕПЕНИ УЧАСТВУЮТ В КАЖДОМ УДАРЕ, ПОЭТОМУ ИХ УКРЕПЛЕНИЕ ПРИОБРЕТАЕТ ТАКУЮ БОЛЬШУЮ ВАЖНОСТЬ

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



УПОР ЛЕЖА НА ПРЕДПЛЕЧЬЯХ

Выполнение

1. Лягте на живот, оперевшись на локти и предплечья, поставленные на ширине плеч. Выпрямленные ноги опираются на пол стопами, коленями и передней поверхностью бедер. Ступни находятся примерно на ширине плеч.
2. Напрягая мышцы живота и бедер, поднимите тело от пола, чтобы оно опиралось только на предплечья и пальцы ног. Все тело от головы до пяток должно представлять собой одну прямую линию.
3. Задержитесь в этом положении на 10-30 секунд. Подготовленные спортсмены удерживают эту позу на протяжении 1-3 минут.

Меры предосторожности. Не допускайте провисания таза и поясницы. Упражнение эффективно лишь в том случае, если тело представляет собой прямую линию.

Прорабатываемые мышцы

Основные: *поперечная мышца живота, прямая мышца живота, внутренняя косая мышца живота, наружная косая мышца живота, многораздельные мышцы, мышца, выпрямляющая позвоночник*

Дополнительные: *подвздошная мышца, большая поясничная мышца, передняя зубчатая мышца, большая ромбовидная мышца, малая ромбовидная мышца*

Значение для тенниса

Теннис – динамичный вид спорта, в котором мышцы непрерывно проходят через циклы попеременного сокращения и растяжения. Хотя упор лежа на предплечьях представляет собой изометрическое упражнение, в котором мышцы находятся в неподвижном состоянии, он занимает важное место в тренировочной программе теннисистов. С его помощью можно улучшить стабилизацию положения тела, когда приходится тянуться за дальним мячом, усилить вращение туловища при выполнении ударов с отскока и подач, повысить силу ударов с лета. Упор лежа на предплечьях поможет также снизить риск повреждения мышц туловища и бедра. Для повышения сложности можно увеличить продолжительность упражнения или добавить отягощение.

ФОТО: WWW.SHUTTERSTOCK.COM



«ПЛОВЕЦ»

Выполнение

1. Лягте на живот, вытяните руки перед собой и приподнимите их от пола так, чтобы ладони находились выше уровня головы.
2. Приподняв ноги от пола, поднимите и опустите левую руку за счет напряжения мышц плечевого пояса и туловища.
3. Проделайте то же самое правой рукой.
4. Повторяйте попеременные движения руками на протяжении установленного времени.

Прорабатываемые мышцы

Основные: *мышца, выпрямляющая позвоночник, многораздельные мышцы, большая ромбовидная мышца, малая ромбовидная мышца*

Дополнительные: *широчайшая мышца спины, передняя зубчатая мышца*

Значение для тенниса

Мышцы, расположенные в поясничной области (мышца, выпрямляющая позвоночник, многораздельные мышцы), активно участвуют в большинстве действий, совершаемых в ходе матча. Они играют важную роль в замедлении движений тела после удара с отскока или подачи. Для выполнения подачи они незаменимы. У игроков, хорошо освоивших подачу, тело в подготовительной фазе отклоняется в пояснице примерно на 20 градусов и, кроме того, наклоняется в сторону. Это оптимальное для подачи положение тела достигается только за счет сильных и стабильных мышц поясничной области, которые одновременно оберегают позвоночник от травм и эффективно передают энергию от нижней части тела к мячу.



«СУПЕРМЕН»

Выполнение

1. Лягте на живот и вытяните руки перед собой. Выпрямленные ноги лежат на полу.
2. Одновременно поднимите левую руку и правую ногу за счет сокращения мышц в верхней и нижней части спины. Движение должно быть медленным и контролируемым.
3. Вернитесь в исходное положение и повторите движение правой рукой и левой ногой.

Прорабатываемые мышцы

Основные: *мышца, выпрямляющая позвоночник, многораздельные мышцы, большая ромбовидная мышца, малая ромбовидная мышца, средняя ягодичная мышца*

Дополнительные: *задний пучок дельтовидной мышцы, передняя зубчатая мышца, широчайшая мышца спины*

Значение для тенниса

Сбалансированность мышц и контроль за движениями верхних и нижних конечностей являются очень важными элементами в игре, поскольку большинство усилий при ударах передается в теле по диагонали. Когда правша выполняет подачу, основные усилия сосредоточены в правой верхней половине тела, но не меньшую роль в этот момент играет левая нижняя часть с точки зрения генерирования силы и обеспечения стабильности.

ФОТО: WWW.SHUTTERSTOCK.COM



Forte Challenger 100

С 21 ПО 28 ФЕВРАЛЯ 2021 ГОДА В НУР-СУЛТАНЕ ПРОШЕЛ МЕЖДУНАРОДНЫЙ ТУРНИР ПО ТЕННИСУ СЕРИИ ATP CHALLENGER TOUR FORTE CHALLENGER 100 С ОБЩИМ ПРИЗОВЫМ ФОНДОМ 104 160 ДОЛЛАРОВ США. ТОПОВЫЕ ИГРОКИ ИЗ 30 СТРАН БОРОЛИСЬ ЗА ТИТУЛ ПОБЕДИТЕЛЯ ТУРНИРОВ СЕРИИ ATP CHALLENGER TOUR. КАЗАХСТАН ПРЕДСТАВЛЯЛИ МИХАИЛ КУКУШКИН, ДМИТРИЙ ПОПКО, АЛЕКСАНДР НЕДОВЕСОВ, ДЕНИС ЕВСЕЕВ, ТИМОФЕЙ СКАТОВ, ГРИГОРИЙ ЛОМАКИН И ДРУГИЕ

Игры проходили без зрителей в рамках строгого протокола. Из-за жесткого регламента спортсмены не могли выехать на экскурсии, побывать в музеях и погулять по городу.

Трансляции всех матчей в прямом эфире одновременно с двух кортов можно было посмотреть на официальном сайте Федерации тенниса Казахстана.

Стадию квалификации турнира Forte Challenger 100 не смогли пройти казахстанцы Данил Озерной, Григорий Ломакин и Сагадат Аяп, все трое уступили спортсменам из России.

«Это была моя первая игра на ATP Challenger Tour. К сожалению, проиграл опытному сопернику, на счету которого более 30 побед на турнирах серии ITF. В первом сете были хорошие моменты, несколько раз реализовал брейк-пойнты, но меня подвела подача. Надеюсь, что мои яркие победы еще впереди».

Данил Озерной

«Сказать, что я расстроен, – ничего не сказать. Я выложился на все 100%. Сказалось волнение, допустил слишком много невынужденных ошибок. Этот сезон только начался – впереди еще много турниров, постараюсь победить в каждом».

Григорий Ломакин

Квалификационные игры Forte Challenger 100 завершились поражением и для Александра Недовесова, который не смог пробиться в основную сетку турнира. В упорном трехсетовом поединке Александр уступил Владиславу Манафову (Украина) – 3:6, 6:3, 3:6.

Игра продлилась 1 час 56 минут. За это время Недовесов реализовал два брейка из пяти, подал девять раз на вылет и допустил две двойные ошибки.

«Был хороший матч, но победить не получилось. Игра прошла не так, как мне хотелось. Буду готовиться к матчам в парном разряде, постараюсь там показать весь свой максимум и пройти в турнирной сетке как можно дальше».

Александр Недовесов



ФОТО: АНДРЕЙ УДАРЦЕВ



ФОТО: АНДРЕЙ УДАРЦЕВ

Тимофей Скатов закончил выступления в матче первого круга. 20-летний казахстанец в драматичном, трехчасовом матче уступил седьмой ракетке турнира Мартину Клижану из Словакии – 4:6, 6:4, 6:7.

Уже на старте турнира жребий свел казахстанского теннисиста Кукушкина с Маккензи Макдональдом, который на последнем Открытом чемпионате Австралии наделал много шума, дойдя до 1/8 финала, где проиграл будущему финалисту, россиянину Даниилу Медведеву. Кукушкин имел неплохие шансы взять первый сет, однако при счете 5:5 он проиграл гейм на своей подаче, а затем уступил партию. Во втором сете игра была равной, однако в 11 гейме казахстанец потерял подачу и проиграл матч.

Денис Евсеев также вылетел в первом круге, уступив в трех сетах первой ракетке Узбекистана Денису Истомину – 7:6, 3:6, 3:6.

Еще один казахстанец Дмитрий Попко был очень близок к выходу во второй круг, однако, ведя на тай-брейке третьего сета 6:3, имея матчболы, Дмитрий отдал сопернику подачу и в итоге уступил американцу Улиссу Бланчу – 4:6, 6:2, 6:7.

В первом парном матче казахстанец Денис Евсеев и Денис Истомин из Узбекистана сразились с Фредерико Феррейра Сильвой (Португалия) и Томасом Мачаком (Чехия), обыграв их со счетом 3:6, 7:5, 10:7.

Обладатели wild card казахстанец Григорий Ломакин и украинец Владислав Манафов в захватывающем трехсетовом поединке уступили Павлу Котову (Россия) и Тунг-Лин Ву (Тайпей) 6:2, 2:6, 6:10.

Дмитрий Попко/Александр Метревели в первом круге обыграли пару Ян Бондаревский (Россия)/Доминик Палан (Чехия) – 6:3, 6:4. Победители матча совершили одну двойную ошибку при подаче и реализовали четыре брейк-пойнта из пяти.

«Игра прошла достаточно ровно. В начале было заметно, что они немного нервничают, скорее всего, сказалась несыгранность дуэта. В первом сете в одном гейме при подаче они совершили три двойные ошибки, и мы этим воспользовались. Во второй партии у соперников было много брейк-пойнтов, нам повезло, что мы отыгрались, и в конечном счете одержали победу. Хочу поблагодарить Александра Метревели, который выложился на корте. В последний раз с ним в паре играли четыре года назад, у нас были другие хорошие победы, и сегодня удалось настроиться, показать хорошую игру и порадовать наших болельщиков».

Дмитрий Попко

Александр Недовесов и украинец Денис Молчанов вышли в парный четвертьфинал, обыграв в стартовом круге молодой казахстанский дуэт Данил Озерной/Сагадат Аяп, забрав оба сета со счетом 6:3, 6:1.

«Когда играешь дома, есть небольшое дополнительное давление, всегда хочется показать лучшую игру перед родными болельщиками. Да, на листе мы – первые сеяные, возможно, выглядим фаворитами. Но в сетке много сильных ребят, поэтому нам надо показывать свой высокий уровень игры в каждом матче, чтобы добиться желаемого результата».

Александр Недовесов

Играть ¼ финала этой паре не пришлось, по информации официального представителя турнира, один из соперников казахстанско-украинского дуэта Тунг-Лин Ву из Тайпея снялся с соревнований из-за травмы левого запястья. Таким образом, сильнейшая пара соревнования Недовесов/Молчанов в полуфинале.

Что касается пары Денис Евсеев и Денис Истомин из Узбекистана, то в ¼ финала они встречались с канадцами Питером Полански и Брейденом Шнуром, которые были посеяны на турнире под четвертым номером. Стартовый сет два Дениса неожиданно для многих выиграли всухую, реализовав три брейк-пойнта из трех. Во второй партии дуэт не сбавил темп и продолжил демонстрировать безошибочную игру, чего нельзя сказать об их соперниках, которые стали ошибаться чаще и допускать невынужденные ошибки. Итог встречи: 6:0, 6:3.

«Несмотря на счет, матч получился непростым. Мы просто заставляли себя играть каждый мяч. Во втором сете было несколько ключевых моментов, но мы постарались сыграть агрессивнее, чем наши оппоненты».

Денис Евсеев

Следующие соперники Евсеева и Истомина помогли завершить турнирный путь паре Дмитрий Попко и Александр Метревели – это американская пара Натан Паше и Макс Шнур. В стартовом сете казахско-узбекский тандем победил вторую пару турнира со счетом 6:4. Во второй партии уже американцы довольно уверенно взяли верх – 6:1, и сравняли счет в противостоянии. В решающем отрезке игры удача оказалась на стороне Натана и Макса – 9:11.

Второй полуфинал с участием Недовесова и Молчанова против немца Юлиана Ленца и эквадорца Роберто Куироса прошел нервно, но благополучно для пары с участием звезды казахстанского тенниса. Соперники выглядели активнее и больше атаковали, итог двух партий 1:1 (6:4, 3:6). В решающей партии, которую разыгрывают по правилам тай-брейка, казахстанско-украинский дуэт забрал победу – 10:4 в сете и 2:1 по партиям. Впереди – финал, который стал для них уже третьим в 2021 году.

И вот он, долгожданный финал, первые два гейма решающего противостояния прошли спокойно: соперники присматривались друг к другу и нащупывали слабые места. В третьем розыгрыше Недовесов и Молчанов со второй попытки реализовали брейк-пойнт. Единственная потеря подачи американцев стала для них роковой, и они уступили первую партию – 4:6. Случилось дежавю – и второй сет получился точной копией первого: вновь Паша и Шнур вышли вперед, а затем последовали три подряд победных розыгрыша в исполнении Недовесова и Молчанова, плюс очередной брейк на подаче Натана и Макса. В конце второй партии казахстанско-украинская пара стабильно набирала очки на своих подачах и уверенно взяла верх – 6:4. Таким образом, Александр Недовесов выиграл свой 20-й титул – 17-й в парном разряде и третий в нынешнем сезоне. Напомним, что первые две победы пара Недовесов/Молчанов взяла в Анталье.

Комментируя результат финальной игры, казахстанец отметил, что соперники ожидали от них более сложной игры:

«Я считаю, что ключом к успеху стала гибкость тактики. Где-то мы стали заигрываться, действовали однообразно. Затем поменяли это, скорее всего, соперники не ожидали. Ожидали сложностей, но мы сыграли проще. Получилось. В конце была нервозность, но дожали подачей и активной игрой с лета. Три титула за месяц считаю неплохим результатом даже для более сыгранной пары, чем наша. Выигрывать дома и за границей – совершенно разные чувства. Но победы для меня все особенные».

Решающая битва в одиночном разряде состоялась 28 февраля. Маккензи Макдональд выиграл третий в карьере титул серии ATP Challenger Tour. В решающей игре американец разгромил австрийца Юрия Родионова – 6:1, 6:2.

К финалу оба теннисиста подошли в хорошей форме. Родионов уверенно начал финал. В первом гейме на подаче американца австриец имел два брейк-пойнта, но за счет мощных двух подач Маккензи выравнял ход игры, и в следующем розыгрыше мощным форхендом поставил точку. Нереализованный брейк сильно сказался на психологическом состоянии Родионова, который отдал два гейма сопернику на своей подаче. Макдональд разводил соперника по углам и забрал первую партию со счетом 6:1.

Маккензи продолжал играть агрессивно, плотными ударами по всей ширине корта и старался не давать сопернику замедлять игру, что приносило ему заветные очки. Игра австрийского теннисиста посыпалась, как карточный домик. Макдональд был собран, сконцентрирован на игре и точно завершал удары. Окончательно обескураженный Родионов не смог вернуться к игре и проиграл сет – 2:6, и в целом матч.

Победитель на церемонии награждения поблагодарил соперника за хороший финал, а организаторов, что сделали Forte Challenger 100 ярким и захватывающим.

> *«Когда появилась возможность снова сыграть в Нур-Султане, я не сомневался ни минуты. В октябре прошлого года на турнире Astana Open – 2020 мне удалось дойти до четвертьфинала, где уступил сопернику. Второй мой визит в столицу Казахстана оказался удачным. Я наслаждался каждой минутой, будучи гостем в этой прекрасной стране»,* ***– сказал американец на награждении***

Став триумфатором Forte Challenger 100, Маккензи записал в свой актив 100 рейтинговых очков и забрал чек на сумму 14 400 долларов США.







ФОТО: АНДРЕЙ УДАРЦЕВ





«Белые значки»

В ШЫМКЕНТЕ ПРОШЛА ITF LEVEL 2 OFFICIATING SCHOOL ДЛЯ РЕФЕРИ И СУДЕЙ НА ВЫШКЕ, ПО ИТОГАМ КОТОРОЙ НЕКОТОРЫЕ НАШИ МОЛОДЫЕ СУДЬИ УСПЕШНО СДАЛИ ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ЭКЗАМЕН И ПРАКТИКУ

В обучении приняли участие начинающие и уже практикующие судьи из Казахстана, России, Южной Кореи, Узбекистана, Японии и Австралии. На протяжении пяти дней с ними делились опытом ведущие рефери мира Марьяна Велович (Сербия), Нико Хелверт (Германия) и Андрей Корнилов (Узбекистан).

«Мне и остальным судьям очень понравилась организация школы Level 2 Officiating School, которая проходила в Шымкенте!

Это классно, что мы проходили обучение в своей стране, получив много положительных впечатлений и незабываемый опыт. Участниками также были студенты из разных стран, например, Узбекистана, России, Кореи, Японии и Австралии.

Хочу отметить манеру подачи материала, заметно, что учителя обладают огромным багажом знаний и охотно делились им в ходе занятий. Мы прошли три дня обучения, а затем успешно сдали практический и письменный экзамены.

А после экзамена учителя раскладывали конвертики с результатами, где должен был лежать заветный «Белый значок»! Было очень волнительно!

Этот значок открывает множество дверей в мире судейства, теперь я могу судить турниры категорий ITF, ATP и WTA».

Владлена Саменкова

Level 2 Officiating School – это специализированная программа. Рефери, успешно прошедшие курс обучения, получают сертификат судьи второго уровня ITF и «Белый значок», который позволяет обслуживать турниры категорий ITF, ATP и WTA.

Цель данного семинара – предоставить возможность нашим казахстанским молодым судьям, которые имеют национальную категорию, получить международный значок первой категории. Это White badge («Белый значок»), позволяющий судить на крупных юниорских турнирах и соревнования серий ATP, WTA и ITF.





«Во-первых, хотелось бы поблагодарить Федерацию тенниса Казахстана за проведение школы такого уровня в Казахстане.

Было отобрано 17 человек, из которых пять проходили школу на «Белый значок» для главного судьи, и 12 человек на значок судьи на вышке. Учителями школы были три «Золотых значка» – Марьяна Велович (Сербия), Нико Хелверт (Германия) и Андрей Корнилов (Узбекистан).

Школа проходила в общей сложности пять дней, из которых три дня мы проходили теорию, один день была практическая работа на турнире ITF World tennis tour Women's 15K, и в заключительный, пятый, день был финальный тест, который состоял из 50 вопросов, на которые давалось 60 минут.

Конечно, перед самой школой было сильное волнение у всех участников, но наши учителя делали так, чтобы все чувствовали себя комфортно. Школа проходила с соблюдением всех санитарных норм, было постоянное физическое дистанцирование, постоянное ношение масок, каждый час был 15-минутный перерыв на то, чтобы выйти и подышать свежим воздухом. Все участники школы показали себя хорошо, показали свой уровень знаний. К сожалению, не все смогли получить свой «Белый значок», но все показали хорошие знания!»

Алишер Жапаров

Программа развития судейства в Казахстане продвигается по двум направлениям. Первое – это воспитание судей национальных категорий путем привлечения новых кадров и прохождения ими судейских семинаров национального уровня. Второе – воспитание рефери международных категорий за счет прохождения ими международных семинаров и судейских школ.

ФОТО: СТЕПАН БАЛАШОВ



За последние два года в казахстанскую команду международных судей с категорией Bronze badge («Бронзовый значок» – на один уровень выше белого) добавились два судьи – Юлия Игнатченко и Меруерт Каукеева. Меруерт Каукеева имела бронзовый значок как судья на вышке, а «белый» она получила как рефери – главный судья. В 2020 году Юлия и Меруерт попали в команду WTA самых талантливых судей среди женщин.

ПО ИТОГАМ СЕМИНАРА УСПЕШНО ПРОШЛИ ОБУЧЕНИЕ И ПОЛУЧИЛИ «БЕЛЫЕ ЗНАЧКИ»:

1) Владислав Ромейской
2) Владлена Саменкова
3) Алишер Жапаров
4) Екатерина Даниленко
5) Меруерт Каукеева
6) Амир Жакупов.



ФОТО: СТЕПАН БАЛАШОВ

ITF NUR-SULTAN



«Мы узнали о проведении школы в конце марта. Сказать, что я была рада, – не сказать ничего. Помимо того что это была первая школа после пандемии, так еще и проходить она будет в нашей стране. Не знаю, как остальным ребятам, но для меня это было определенным преимуществом, не нужно было думать, как добраться до места проведения.

Хочется выразить отдельную благодарность Дмитрию Савчуку, который перед основной школой организовал так называемую предшколу, где в течение трех дней опытные судьи Эмилиано Занон, Меруерт Каукеева и Юлия Игнатченко, которые также когда-то принимали участие в таких мероприятиях, делились своим опытом, разъясняли непонятные моменты. Я считаю, что в том, что шести из семи ребятам по итогам школы присвоили категорию White Badge, присутствует их огромная заслуга.

Сама школа прошла на одном дыхании, вся информация предоставлялась в интересном формате, за что отдельное спасибо нашим учителям. На четвертый день школы мы отправились в теннисный центр, чтобы сдать практический экзамен. Безусловно, этот матч я запомню надолго, ведь не каждый день за твоей работой наблюдает человек, за плечами которого десяток матчей на турнирах Большого шлема. После наступил самый волнительный день – день письменного экзамена. Безусловно, все мы люди, и присутствовало волнение, но радует то, что я смогла с ним справиться. По завершении экзамена нас ждало томительное ожидание результатов. Признаться честно, это были самые долгие 2,5 часа в моей жизни. Но все хорошо, что хорошо заканчивается, мы вернулись в класс и готовились получать долгожданные результаты. У меня заняло около трех минут, чтобы собрать всю свою волю в кулак и наконец-то открыть заветный конверт. Безусловно, я очень рада получению значка, ведь это то, к чему я шла еще с 2018 года, когда начала работать линейным судьей. Теперь буду набираться опыта на турнирах в Казахстане и очень надеюсь, что в скором времени смогу выезжать в другие страны и работать уже там».

Екатерина Даниленко

Федерация тенниса Казахстана и редакция журнала Tennis Digest поздравляют наших юных арбитров и желают им дальнейших успехов в работе!

ВЕСНА НАБИРАЕТ ОБОРОТЫ, И ВЕТЕР ПЕРЕМЕН НАЧИНАЕТ МАНИТЬ ВСЕХ ПОБЛИЖЕ К МОРСКИМ БЕРЕГАМ И ЯРКОМУ СОЛНЦУ. МИР ВСЕ ЕЩЕ НАХОДИТСЯ ПОД КОНТРОЛЕМ ВИРУСА, И НЕ ВСЕ СТРАНЫ ПОКА ДОСТУПНЫ НАШИМ ТУРИСТАМ. В ЭТОМ ВЫПУСКЕ ЖУРНАЛА МЫ ПОГОВОРИМ О ШРИ-ЛАНКЕ – МЕСТЕ, КОТОРОЕ НЕ ТОЛЬКО ОТКРЫТО ДЛЯ ПОСЕЩЕНИЯ КАЗАХСТАНСКИХ ТУРИСТОВ, НО И ИМЕЮЩЕЕ В СВОЕМ СПИСКЕ ОТЕЛИ С РОСКОШНЫМИ ТЕННИСНЫМИ КОРТАМИ. ЗДЕСЬ ВЫ НЕ ТОЛЬКО СМОЖЕТЕ ОТДОХНУТЬ , НО И ПРОДОЛЖИТЬ СВОИ ТРЕНИРОВКИ ПОД ЛАСКОВЫМ СОЛНЦЕМ В ПЕРЕРЫВАХ ОТ ОТДЫХА НА МОРЕ





Heritance Ahungalla – Level 1 Safe & Secure, Шри-Ланка

★★★★★

Heritance Ahungalla – это роскошный пляжный отель, расположенный в 76 км от Коломбо. К услугам гостей стильные 5-звездочные удобства с открытым бассейном, поле для гольфа и бесплатная парковка на территории отеля.

Номера оснащены кондиционером, мини-баром, удобствами для приготовления чая и кофе и спутниковым телевидением. Наемным водителям и гостям отеля предоставляется бесплатное проживание и питание.

Отель Heritance располагает теннисным кортом, хорошо оборудованным тренажерным залом и залом для караоке. Сотрудники экскурсионного бюро оказывают помощь в организации путешествий и экскурсий к достопримечательностям. Услуги прачечной доступны на месте.

Рестораны отеля предлагают широкий выбор блюд Шри-Ланки и международной кухни. В ресторанах предлагаются как повседневные блюда, так и блюда высокой кухни.

Средняя цена за номер делюкс:
30 000 ₸ (при одноместном размещении)
62 000 ₸ (при двухместном размещении)

Средняя цена за номер премиум:
60 000 ₸ (при одноместном размещении)
96 000 ₸ (при двухместном размещении)

Средняя цена за номер люкс:
80 000 ₸ (при одноместном размещении)
110 000 ₸ (при двухместном размещении)

Адрес: Heritance Ahungalla, Kalutara Bentota, Southern Province, 80562, Бентота, Шри-Ланка
Сайт: https://www.heritancehotels.com/

ФОТО: АРХИВ





ÀNI Sri Lanka, Шри-Ланка

★★★★★

Отель ÀNI Sri Lanka расположен рядом с пляжем в городе Диквелла. К услугам гостей ресторан, круглосуточная стойка регистрации, бар, сад, открытый бассейн, работающий круглый год, и принадлежности для барбекю. Гости могут бесплатно пользоваться Wi-Fi и частной парковкой.

Все виллы оснащены кондиционером, а в некоторых есть телевизор с плоским экраном и чайник.

В комплексе ÀNI Sri Lanka подают завтрак, обед и ужин.

На территории виллы работает оздоровительный центр с массажным кабинетом, а также фитнес-центр с роскошным теннисным кортом. Гости комплекса ÀNI Sri Lanka могут воспользоваться услугами прачечной, а также факсимильными и копировальными услугами.

Отель представляет собой несколько отдельно стоящих вилл, в которых могут разместиться от 7 до 16 человек.

Пляж Диквеллы находится в нескольких шагах от виллы ÀNI Sri Lanka, а пляж «Хирикетия» – менее чем в 1 км.

Стоимость виллы с 7 спальнями (от 4 до 14 человек):
2 340 000 ₸ в сутки (при условии бронирования минимум на 5 дней)

Стоимость виллы с 8 спальнями (от 8 до 16 человек):
3 560 000 ₸ (при условии бронирования минимум на 5 дней)

Адрес: Kalukatiya Watta, Maliyadda, 81200, Диквелла, Шри-Ланка
Сайт: https://aniprivateresorts.com/

ФОТО: АРХИВ

The Blue Water, Шри-Ланка

★★★★★

Отель Blue Water находится в городе Ваддува. К услугам гостей 4 ресторана, открытый бассейн и спа-центр с полным спектром услуг и теннисным кортом. В просторных номерах среди удобств балкон и телевизор с плоским экраном. На всей территории отеля предоставляется бесплатный Wi-Fi.

Отель Blue Water расположен на западном побережье Шри-Ланки в 35 км к югу от города Коломбо. Расстояние до международного аэропорта Бандаранаике составляет 68 км.

В современных номерах курортного отеля Blue Water среди удобств гостиная зона и мини-бар. Номера располагают деревянным или кафельным полом. В собственной ванной комнате установлен душ и отдельная ванна. В некоторых номерах есть гидромассажная ванна.

В отеле к услугам гостей фитнес-центр, бизнес-центр и туристическое бюро. За дополнительную плату можно взять напрокат автомобиль. На территории обустроена бесплатная парковка.

В отеле работает круглосуточный ресторан Seven Seas. Осуществляется доставка еды и напитков в номер. В баре у бассейна и кафе подают закуски и напитки. В отеле Blue Water также работает 2 других бара.

Средняя цена за номер делюкс:
36 000 ₸ в сутки (при двухместном размещении)

Средняя цена за номер люкс:
60 000 ₸ (при двухместном размещении)

Средняя цена за представительский люкс:
100 000 ₸ (при двухместном размещении)

Адрес: Thalpitiya, 12560, Ваддува, Шри-Ланка
Сайт: https://www.bluewatersrilanka.com/





Психосоматика и спорт

ВЫ ЧТО-НИБУДЬ СЛЫШАЛИ О ПСИХОСОМАТИКЕ? А ЗАДУМЫВАЛИСЬ ЛИ ВЫ, КАКОЕ МЕСТО ОНА ЗАНИМАЕТ В ЖИЗНИ СПОРТСМЕНА? ИМЕННО ОБ ЭТОМ И ПОЙДЕТ РЕЧЬ

Мы живем в то время, когда стресс имеет большое влияние на состояние здоровья человека. До 90% всех заболеваний могут быть связаны именно с воздействием стресса на наш организм. В условиях сильной и продолжительной стрессовой ситуации наш организм в попытке защитить психику принимает удар на себя, отсюда появляются психосоматические заболевания.

Психосоматические заболевания – это болезни, причинами которых являются в большей мере ментальные факторы, нежели непосредственно физиологическое воздействие. И стресс – один из ведущих.

Давайте более конкретно разберемся с понятием психосоматики.

ПСИХОСОМАТИКА (с греческого psycho – «душа», и soma, somatos – «тело») – наука, зародившаяся на стыке медицины и психологии в 50-х годах XX века. Она изучает и объясняет влияние эмоциональных переживаний, стрессов и психологических проблем на физическое состояние человека.

На сегодняшний день к психосоматическим заболеваниям и расстройствам принято относить:

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ СВЯЗАН СО ЗНАЧИТЕЛЬНЫМ НАПРЯЖЕНИЕМ ВСЕХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА: ВЕГЕТАТИВНОЙ, ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ, ДВИГАТЕЛЬНОЙ, СЕНСОРНОЙ, ИММУННОЙ И Т. Д. ОТ ВИДА СПОРТА ЗАВИСИТ И РОЛЬ, А ТАКЖЕ КОЛИЧЕСТВО ПОВРЕЖДАЮЩИХ И АГРЕССИВНЫХ ФАКТОРОВ

ФОТО: WWW.SHUTTERSTOCK.COM



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

ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

ПРИНЯТО ВЫДЕЛЯТЬ 7 ОСНОВНЫХ ПСИХОСОМАТОЗОВ:

- ***бронхиальная астма,***
- ***язвенный колит,***
- ***эссенциальная гипертония,***
- ***нейродермит,***
- ***ревматоидный артрит,***
- ***язва двенадцатиперстной кишки,***
- ***гипертиреоз.***

Но этот список намного шире: к психосоматическим расстройствам относят также рак, инфекционные и другие заболевания. Медицине известно около 20 тысяч различных недугов, имеющих психосоматическую основу. По данным ВОЗ, около 38-42% всех пациентов, которые посещают врачей, имеют именно психосоматические расстройства.

Большинство современных психологов и представителей медицины сходятся на мысли, что нет четких показателей о предрасположенности к психосоматическим заболеваниям. Но есть ряд факторов, влияющих на это. Например, еще в детском возрасте формируются определенные стереотипы поведения, которые влияют на ответную реакцию организма. Большое влияние имеют родители – психосоматика не передается по наследству, но определяется через неосознанно закрепленные способы реакций в трудных жизненных ситуациях, которые дети считывают с поведения отца или матери. Также многое зависит от темперамента сформировавшейся личности. В группе риска находятся люди, которые плохо справляются со стрессом.

Профессиональный спорт связан со значительным напряжением всех систем организма: вегетативной, центральной нервной, двигательной, сенсорной, иммунной и т. д. От вида спорта зависит и роль, а также количество повреждающих и агрессивных факторов.

Жизнь теннисиста сопровождается экстремальными физическими нагрузками, вызывающими состояние физического перенапряжения. В связи с этим спортсмены нередко сталкиваются с проблемами со здоровьем. Происходит как нервное, так и физическое истощение, которое может повлечь за собой не только соматические изменения в организме, но и серьезные травмы. Перетренированные мышцы более уязвимы и подвержены как микротравматизации, так и макротравматизации.

Очень часто при затянувшейся предстартовой лихорадке наблюдаются расстройства сна, головные боли, нарушения аппетита, происходят изменения показателей витальных функций, имеют место безосновательные гриппоподобные симптомы, тошнота, рвота, диарея и т. д. Это в первую очередь говорит о сильном напряжении и тревожности спортсмена.

Нередко в теннисной среде родители юниоров обращаются с тревогой о том, что их дети заболевают перед ответственными соревнованиями. Неспособность пережить страхи, волнение, общее напряжение перед игрой заставляет организм спасаться бегством в психосоматику. А после отказа от соревновательной деятельности или по завершении турнира все чудесным образом восстанавливается. Это яркие признаки того, что спортсмен испытывает сложности психологического характера и ему необходима квалифицированная помощь специалиста-психолога. На ранних стадиях возможно полное восстановление психосоматических расстройств путем гармонизации состояния. Но иногда необходим комплексный подход с участием как медицинских работников, так и психологов.

Главная проблема большинства запущенных случаев в том, что либо помощь не была оказана совсем, либо она была оказана однобоко – только со стороны медицины. Таким образом, не решается первопричина ухудшения физического состояния, а только последствия, с которыми человек сталкивается. А это, в свою очередь, чревато тем, что проблемы со здоровьем будут возвращаться из раза в раз при схожих обстоятельствах.

- **Функциональные синдромы.** Болезни, при которых пациенты приходят на прием с неясной, разноплановой картиной часто неопределенных жалоб, которые могут затрагивать сердечно-сосудистую систему, желудочно-кишечный тракт, двигательный аппарат, органы дыхания или мочеполовую систему. Часто у таких больных имеются только функциональные нарушения отдельных органов или систем; какие-либо органические изменения, как правило, не обнаруживаются.
- **Конверсионные симптомы.** В основе лежит невротический конфликт, который проявляется в соматических изменениях. Конверсионные проявления затрагивают в большей части произвольную моторику и органы чувств. Примерами можно считать истерические параличи и парестезии, психогенную слепоту и глухоту, рвоту, болевые феномены.
- **Психосоматозы** – психосоматические болезни в более узком смысле. В основе лежит первично телесная реакция на конфликтное переживание, которое воздействует непосредственно на определенные органы.

19 побед у «Королевы грунта» Кики Бертенс

$31 152 975
призовых заработал Андре Агасси

928 очков
у Зарины Дияс в рейтинге WTA

2-е место
занимает Даниил Медведев в рейтинге ATP

1973 год, 13 мая
«избиение» в День матери. 55-летний Бобби Риггс разгромил 30-летнюю Маргарет Смит-Корт 6:2, 6:1

196 – рост
итальянского теннисиста Маттео Берреттини

1:1 счет в личных встречах между Еленой Рыбакиной и представительницей Туниса Онс Жабер

597 побед на счету легендарной Марии Шараповой (WTA+ITF)

1-й раз мужская сборная Казахстана вошла в восьмерку лучших команд мира

0,15-0,2 секунды уходит на выполнение ударного движения в теннисе

0 ударов в розыгрыше. Да, такое бывает, если спортсмен совершил двойную ошибку

KAZAKHSTAN
Forbes Cup
Open 2021
28, 29, 30 мая
gorky
TENNIS PARK
Алматы, ул. Коперника, 128
ForteBank
TURAN
WATER



Любители, пережившие девяностые

В БОЛЬШОЙ ТЕННИС ЧАСТО ПРИХОДЯТ ПОСЛЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КАРЬЕРЫ В ФУТБОЛЕ ИЛИ ПРЯМИКОМ С ЛЕДОВЫХ АРЕН. ОСНОВАТЕЛЬ ЛЮБИТЕЛЬСКОГО ТЕННИСА КАРАГАНДЫ – НЕ ИСКЛЮЧЕНИЕ. КАРАГАНДА ДЕВЯНОСТЫХ – ТА ЕЩЕ ИСТОРИЯ. КАК И ПОЧТИ ВО ВСЕЙ РЕСПУБЛИКЕ, В ТОТ ПЕРИОД ЛЮДИ СИЛЬНО ПЕРЕКРАИВАЛИ СЕМЕЙНЫЕ БЮДЖЕТЫ, ИСКАЛИ НОВЫЕ СПОСОБЫ ЗАРАБОТКА ИЛИ ВОВСЕ СДАВАЛИСЬ И ПОКИДАЛИ РОДНЫЕ ГОРОДА. О ТОМ, ЧТОБЫ ЗАНИМАТЬСЯ РАЗВИТИЕМ КАКОГО-ЛИБО СПОРТА, РЕЧИ НЕ ШЛО. ПОЧТИ НЕ ШЛО. ЧИТАЙТЕ ИСТОРИЮ БОЛЬШОГО ТЕННИСА ГЛАЗАМИ ИГОРЯ МАЛИКОВА – РУКОВОДИТЕЛЯ ТЕННИСНОГО КЛУБА «ШАХТЕР» И ОСНОВАТЕЛЯ ЛЮБИТЕЛЬСКОГО ТЕННИСНОГО ДВИЖЕНИЯ КАРАГАНДЫ

Tennis Digest: Кто такой Игорь Маликов? Как его знают в карагандинском теннисном сообществе?

Игорь Маликов: Кроме того что для многих я в первую очередь руководитель теннисного центра, открытого почти 20 лет назад, меня, наверное, знают как организатора турниров, а также как основателя клуба людей, влюбленных в наш спорт.

С семи лет я играл в футбол, но карьеру пришлось закончить достаточно рано. В 1991 году мне было всего 25, и в стране, как и большом спорте, наступили очень непростые времена. Нужно было искать новую профессию и желательно остаться в спорте. Тогда очень кстати я оказался знаком с Сергеем Николаевичем уже влюбленным в теннис. Конечно, ни о каких кортах речь тогда не шла. Создали небольшой клуб на базе политеха, среди первых откликнувшихся было много интересных людей, включая супругу акима области. Постепенно интерес к нашему спорту начали проявлять и коммерсанты, и как-то все закрутилось.

Т. D.: Из чего состояла теннисная инфраструктура Караганды в девяностых?

И. М.: Из ничего. Теннис фактически был подпольным видом спорта. В кооперативном институте была площадка, скажем так, для студентов. В политехе два спортзала – в них сделали разметку для тенниса. В парке у нас были асфальтные корты, там самоучки пытались играть. Так, в общем-то, и зарождалась королевская игра в городе шахтеров.

Т. D.: А как решался вопрос с экипировкой, инвентарем?

И. М.: О-о-о… Тогда это было настоящей бедой. Появились первые ракетки полупластиковые, их, кажется, привозили из Ташкента. В Китае теннис уже был популярен, и коммерсанты привозили инвентарь оттуда. Основная часть любителей, конечно, играла советскими деревянными ракетками. Что касается формы, то ее не было вовсе – играли в том, что было. Очень неплохо подходила футбольная форма.

Т. D.: Караганда сегодня – это в первую очередь бокс, не в последнюю очередь футбол и хоккей. И очевидно, что футбольный и хоккейный опыт – отличная база для успехов на теннисном корте. Как сегодня обстоит вопрос количества и качества любительского тенниса?

И. М.: В 1991 году нас было пятеро, позже 20, но очень быстро нас стало 40, и политех

ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА



уже перестал вмещать всех желающих освоить новую дисциплину. Но прошло лет восемь-десять. Тогда в Федерации был Павел Новиков, помню, как обращались к нему за поддержкой. Но на вопросы о финансировании ответ был прост: «У вас в Караганде есть кому помогать». Тем не менее теннис не спеша развивался – проводились небольшие турниры, появилась детская секция.

В новейшей истории дела гораздо лучше. Карагандинской федерации уже 11 лет. За это время все изменилось кардинально. В 2012 году построили новые теннисные корты. И в общем-то, еще началось теннисное движение. Детей стало больше, любители подтянулись. В прошлом году открылся роскошный теннисный центр, его считают одним из лучших в Казахстане. Он находится на юго-востоке города, это большой современный центр на семь кортов, плюс на улице пять кортов. Мы уже смело можем конкурировать по инфраструктуре с Алматы, Шымкентом и Нур-Султаном.

Т. D.: Какое отношение у среднестатистического карагандинца к теннису? Что он думает о теннисе? Какие существуют предрассудки, заблуждения или, наоборот, какие-то положительные соображения на эту тему?

И. М.: Традиционно многие думают, что теннис – это дорого. Но я уверен, что нам удается держать стоимость услуг на доступном уровне. Бывали даже периоды, когда в убыток работали. Я всем всегда говорил, что в теннис играть не так дорого, как в хоккей, например, или заниматься фигурным катанием. Благодаря такой политике нам и удается привлекать на корты все больше людей. В Караганде играют люди разных прослоек, с разным достатком. Сейчас и ракетки доступные, и с мячами проблем нет.

ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

В целом, детей и взрослых, играющих в теннис, в нашем городе не меньше тысячи. Федерация тенниса во главе с Булатом Джамитовичем прикладывает колоссальные усилия для развития тенниса в стране.

Т. D.: Какой сегодня средний возраст любителя?

И. М.: В последнее время любитель сильно помолодел. Мой клуб, конечно, считается клубом «старой гвардии», здесь аудитория пятьдесят и старше. Но с каждым сезоном приходит очень много молодых ребят: 20-30 лет – возраст любителя, который только-только открывает для себя теннис. Думаю, общая картина по карагандинскому любителю демонстрирует средний возраст в районе 30-35 лет.

Т. D.: Как в таких условиях у вас обстоят дела с любительскими турнирами, если такой достаточно серьезный очевидный разрыв возрастной. Вы играете пару или вы не смешиваете?

И. М.: Несмотря на то что в последние годы я сократил количество турниров, организованных нашей командой, любители все равно активно принимают в них участие, доверяя мне вопрос построения сетки и тонкий процесс формирования пар. До начала турнира никто не знает, кто выйдет в финал. Из 16 пар выиграть могут 8. Очевидных фаворитов или аутсайдеров не бывает, а это гарантия интересных игр. Сегодня, слава богу, появляется молодежь, которая сама начинает проводить турниры. Конечно, нам не хватает полноценной программы ведения рейтинга, но этот вопрос решится не сегодня завтра. К этой необходимости мы уже пришли.

Т. D.: Вы говорили о серьезном вкладе Федерации в развитие тенниса, и в вашем регионе в том числе, упомянули и личное участие Булата Джамитовича. Как ведет себя бизнес? Сложно ли выстраивать диалог с бизнес-сообществом о поддержке?

И. М.: Я занимался этим лет 7-8 назад, пытался вести переговоры. Может, у меня таких способностей нет – убеждать людей вкладываться в теннис. Но мне кажется, в нашем регионе, шахтерском, деньги тяжелее людям достаются, чем в столице или Алматы. Соответственно, люди и расстаются с ними намного сложнее. Поэтому тяжело, очень тяжело. Сейчас филиал Федерации возглавляет Александр Геннадьевич, у него административный ресурс очень серьезный, уверен, что у главы филиала все получится. Пока же в основном деньги используются из бюджета, и спорткомитет уже повернулся к нам лицом.

Т. D.: Хотелось бы услышать ваше пожелание, обращение к карагандинскому любителю, который будет держать журнал Tennis Digest в руках.

И. М.: Играйте в теннис, влюбляйтесь в него. Теннис прекрасен, а главное, в него можно играть и в 17, и 37, и 57 лет. Теннис – это и общение, и здоровье, и путешествия, и все, все, все!





Размер имеет значение

В ЭТО РАЗ МЫ РЕШИЛИ ОСТАНОВИТЬСЯ НА СУМКАХ ДЛЯ ТЕННИСА. ВРОДЕ БЫ, НА ПЕРВЫЙ ВЗГЛЯД, НЕ СОВСЕМ ВАЖНАЯ ДЕТАЛЬ В ТЕННИСНОМ ГАРДЕРОБЕ, НО ВЫБОР СПОРТИВНОЙ СУМКИ ИЛИ РЮКЗАКА НЕ ТАК УЖ ПРОСТ. РЮКЗАК И СПОРТИВНАЯ СУМКА ПРЕТЕРПЕЛИ СТОЛЬКО ТРАНСФОРМАЦИЙ С МОМЕНТА ПОЯВЛЕНИЯ, ЧТО СЕГОДНЯ ИХ ВИД И РАЗМЕР ИМЕЮТ ОГРОМНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ

Теннисная сумка необходима каждому спортсмену, в ней переносится весь необходимый инвентарь для тренировок и игр. Выбрать себе сумку непросто. Если купить первую попавшуюся, то она, скорее всего, не будет соответствовать вашим требованиям. Перед покупкой стоит решить, насколько серьезно вы планируете заниматься большим теннисом. Если вы любитель, играющий для себя пару раз в неделю, то это одно, а если теннис – это для вас спорт, которым вы будете заниматься профессионально и долго, то другое.

Разница в том, что любителю достаточно иметь с собой одну ракетку и бутылку с водой, ну максимум еще полотенце. Профессионал же носит с собой несколько ракеток, мячи, полотенце, сменную одежду, обувь, воду, перекусы, поскольку проводит на корте много времени.

КАК ВЫБРАТЬ СУМКУ ДЛЯ ТЕННИСА?

При выборе стоит обратить внимание на следующие параметры:

- Размер. В понравившийся аксессуар нужно положить все, что необходимо взять с собой.
- Функциональность. В большей части моделей сделаны различные карманы под разные предметы, продумано все до мелочей.
- Материал. Сумка должна быть сделана из износостойкого, влагостойкого материала, поскольку с ее помощью нужно переносить инвентарь и защищать его от повреждений. Сейчас все современные теннисные сумки имеют специальное термоотделение, предназначенное для того, чтобы уберечь натяжку ракетки и ее саму от перепадов температур.
- Формат. Если добираться до корта необходимо на транспорте, то подойдет сумка, а если на велосипеде или пешком, то стоит выбрать рюкзак.
- Удобство. Если аксессуар будет соскальзывать с плеча или мешать движениям, то он неудобен.

ОСНОВНЫЕ ПРОИЗВОДИТЕЛИ СУМОК ДЛЯ ТЕННИСА

Популярные бренды, зарекомендовавшие себя в мире тенниса, выпускают все аксессуары и сумки в том числе:

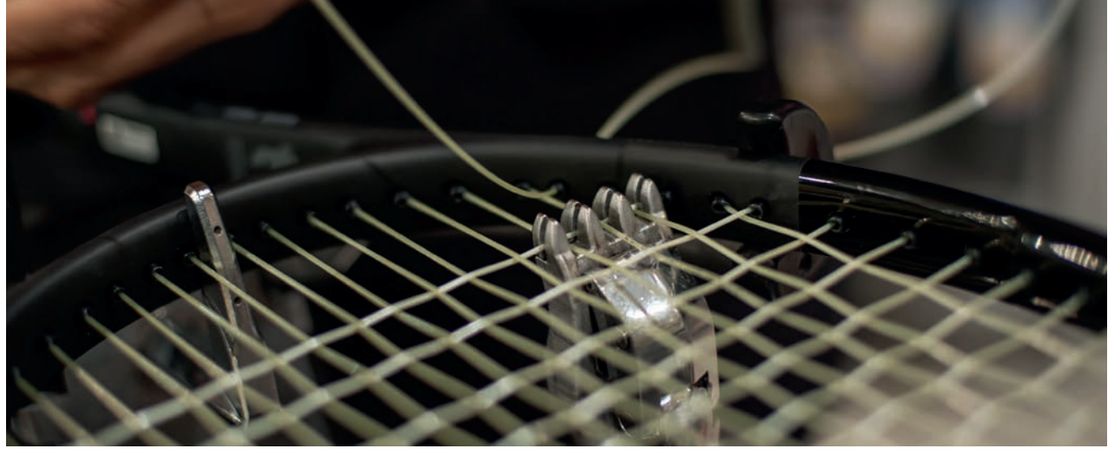
- Wilson
- Head
- Babolat

Помимо большого разнообразия теннисных сумок, среди профессиональных теннисистов популярны и рюкзаки. Рюкзаки для тенниса могут иметь самые разнообразные варианты. Некоторые модели имеют отделение для обуви и основное отделение для одежды. В других моделях присутствует лишь одно большое отделение и карман для ракетки. Также теннисные рюкзаки могут иметь дополнительные карманы для мобильных телефонов или прочих вещей. Основная масса теннисных рюкзаков комплектуется ортопедической спинкой, что позволяет сделать процесс ношения более комфортным. Еще одним важным отличием является материал, из которого изготовлен теннисный рюкзак: это может быть как обычная ткань, которая не очень хорошо держит форму рюкзака, так и материал со специальными вставками, что защищает от удара и потери формы.

Если говорить о ценах, то, чтобы приобрести спортивную сумку популярных брендов, придется потратить минимум 25 000 тг. Если вы хотите обойтись покупкой спортивного рюкзака, то стоимость покупки будет варьироваться от 6000 до 20 000 тг. Хотелось бы напомнить, что у нас в городе, помимо всем известных магазинов спортивного инвентаря, открылся Decathlon Kazakhstan. Для онлайн-шоппинга, как всегда, предлагаем вам воспользоваться интеренет-магазинами: lamoda.kz, wildberries.kz, а если хочется сделать шопинг европейским, то здесь вам помогут asos.com и farfetch.com.

ФОТО: АРХИВ





Струны, стрингеры и рекорды

РАКЕТКА – ОСНОВНОЙ ИНСТРУМЕНТ ИГРЫ В ТЕННИС. У ВАС МОГУТ БЫТЬ КОРТ, МЯЧИ, КРОССОВКИ… НО БЕЗ РАКЕТКИ НЕ БУДЕТ ИГРЫ. А БЕЗ СТРУН НЕ БУДЕТ РАКЕТКИ. СЕГОДНЯ МЫ РАССКАЖЕМ ВАМ, КОГДА ПОЯВИЛИСЬ СТРУНЫ, КАКИЕ ОНИ БЫВАЮТ И ЧЕМ РАЗЛИЧАЮТСЯ

1875 год

Пьер Баболя придумал натуральные струны для теннисных ракеток, чем, к слову говоря, обеспечил себе вечную славу среди теннисистов. Изначально Пьер специализировался исключительно на струнах к музыкальным инструментам, но год спустя после утверждения официальных правил тенниса он значительно расширил свой ассортимент.

На первых порах струны изготавливались только из материалов животного происхождения (самые первые струны, к примеру, были из овечьих кишок). Да и до сих пор компания Babolat – одна из лидеров по производству натуральных струн.

50-е годы XX века

Babolat вновь «изобретает велосипед» и переводит производство с овечьих кишок на бычьи жилы. И добавляет красок – появляются струны черного цвета.

1955 год

И вновь Babolat на острие атаки – они первыми выпустили синтетические струны, которые были более дешевыми и, как ни странно, более долговечными и менее критичными к изменениям погодных условий. Позже именно синтетические струны использовались теннисистами для «спагетти-натяжки» (этот способ натяжки придавал такое вращение мячу, что позволял теннисистам свободно бегать по задней линии и не выходить к сетке, поэтому через 7 лет он был запрещен Всемирной федерацией тенниса).

1997 год, Париж

Бразилец Густаво Куэртен неожиданно для всех (а, возможно, и для самого себя) выиграл Открытый чемпионат Франции. А все благодаря «волшебным» струнам. Именно для этого турнира его ракетка была перетянута полиэфирными струнами Luxilon (Бельгия), которые стали настоящим технологическим прорывом. Luxilon создали более жесткие струны, которые давали максимум контроля и увеличивали вращение мяча.

Чем же струны отличаются друг от друга? Во-первых, упругостью (читай – эластичностью) и прочностью. Более упругие струны позволяют ракетке проявлять свои лучшие качества: мощность удара, контроль, вращение. К тому же они долговечнее.

Андре Агасси так объяснил важность струн в теннисе: «От качества натяжки струн может зависеть результат матча. Матч может изменить карьеру. А карьера может означать, что жизнь сложится по-другому».

ФАКТ:
Роджер Федерер во время матчей меняет ракетку каждые 9 геймов (со сменой мячей). Делается это для того, чтобы на протяжении всего матча играть одной и той же натяжкой и быть уверенным в ударе, скорости полета мяча и его вращении

ПРОЦЕСС ИЗГОТОВЛЕНИЯ СТРУН НА ФАБРИКЕ BABOLAT (ЛИОН) НЕИЗМЕНЕН ДО СИХ ПОР: ОНИ ДЕЛАЮТСЯ ВРУЧНУЮ В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ, А ЗАНЯТЫ НА ЭТОМ ПРОИЗВОДСТВЕ 25 ЧЕЛОВЕК

ФОТО:WWW.SHUTTERSTOCK.COM

Кто такой стрингер?

Это специалист по перетяжке теннисных (и не только) ракеток. От его мастерства и умения зависит вся игра, потому что, как мы выяснили раньше, струны – едва ли не самый важный элемент в теннисе.

Во время профессиональных турниров стрингерам приходится работать гораздо больше обычного: игроки тянут ракетки после каждого матча, да и по несколько раз во время него, если что-то в натяжке ракеток им не по душе.

«Самое обидное, когда буквально за несколько минут до начала матча меняется погода. Получается, что струны, натянутые перед разминкой, приходится срочно снимать и ставить новые – с новым натяжением. Сердце кровью обливается, когда видишь совсем новые струны, ни разу не использованные в игре, только что снятые с ракетки, которые теперь придется отправить в утиль», – рассказывает глава команды стрингеров Wimbledon Лиам Нолан.

ФАКТ:
За две недели, что идет Wimbledon, игроками используется около 13 км синтетических струн и около 10,5 км натуральных. Профессиональная команда стрингеров может перетянуть до 2500 ракеток. Для этого на самом турнире Большого шлема стоит 12 электронных станков Babolat и еще 2-3 – в Рохэмптоне, где проходит квалификация

РЕКОРДСМЕНКОЙ ПО СИЛЕ НАТЯЖЕНИЯ СТРУН НЕОФИЦИАЛЬНО СЧИТАЕТСЯ МОНИКА СЕЛЕШ. НА WIMBLEDON ОНА ТЯНУЛА СВОЮ РАКЕТКУ YONEX ПОД СОРОК ОДИН КИЛОГРАММ. ИНТЕРЕСНО, ЧТО ТАКУЮ МОЩНУЮ НАТЯЖКУ НЕ МОЖЕТ ДАТЬ ЭЛЕКТРОННЫЙ СТАНОК – ЕЕ РАКЕТКИ ПЕРЕТЯГИВАЛИСЬ ВРУЧНУЮ. К СЛОВУ, СРЕДНЯЯ НАТЯЖКА У ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ИГРОКОВ В ТУРЕ – ОТ 20 ДО 30 КИЛОГРАММОВ

Мировой рекорд по скорости перетяжки ракетки был поставлен на легендарном матче Пита Сампраса и Роджера Федерера 1 июля 2001 года. Тогда Нэйт Фергюссон, стрингер Сампраса, перетянул ракетку Пита за 12 минут и 30 секунд. К слову, вышеупомянутый Лиам Нолан отстал от него всего на полминуты. Но и у него остались приятные воспоминания об этом дне – именно той ракеткой, которую перетянул Нолан, Роджер Федерер выиграл памятный матч.



ФОТО:WWW.SHUTTERSTOCK.COM



ФОТО: АНДРЕЙ УДАРЦЕВ

Свен Грёнефельд: «Теннис – это спорт повторений»

ЭКС-НАСТАВНИК МОНИКИ СЕЛЕШ, МАРИИ ШАРАПОВОЙ, РОДЖЕРА ФЕДЕРЕРА, ТОММИ ХААСА, МАРИО АНЧИЧА И МНОГИХ ДРУГИХ ЗВЕЗД ТЕННИСА СВЕН ГРЁНЕФЕЛЬД РАССКАЗАЛ НАМ О ТЕННИСЕ, КАПРИЗАХ СВОИХ ЗВЕЗДНЫХ ПОДОПЕЧНЫХ И ФУТБОЛЕ

Tennis Digest: Свен, добро пожаловать в Казахстан! Вы впервые в нашей стране, расскажите о первых впечатлениях о столице, организации турнира. Вчера появилось видео, где вы в восторге от морозов.

Свен Грёнефельд: В первую очередь благодарю за проведение данного турнира. Мой давний друг Дэйв Майли, который сейчас работает в Федерации тенниса Казахстана, рассказал мне много хорошего о Казахстане, поэтому я с нетерпением ждал приезда в вашу страну. Я очень впечатлен инфраструктурой, она просто отличная. Сама организация турнира на высшем уровне – у нас есть все, что нужно. Центральный, первый и два тренировочных корта высокого качества. Также условия для игроков на высшем уровне, включая ресторан, транспорт, сервис для ракеток и коммуникацию. Когда мы прибыли в город в четыре утра, ваши волонтеры были на месте, чтобы встретить нас и помочь со всей бумажной работой. Я и игроки очень ценим это. Мы знали, что будет холодно. В аэропорту первым делом я купил теплую куртку. На самом деле я люблю холод. На моей родине в Нидерландах скоростное катание на коньках – один из самых любимых видов спорта, и меня поразило, что у вас люди тоже катаются на коньках по замерзшей реке. Рад познакомиться поближе с вашей культурой. К сожалению, из-за жесткого регламента в связи с пандемией я еще практически не выходил в город.

T. D.: На своей странице 10sBalls.com в инстаграме вы ведете блог и пишете интересные заметки. Это ваше хобби?

С. Г.: Да, это мое хобби. Мне нравится вести дневник в социальных сетях. У меня 30-летний опыт работы в качестве тренера, думаю, здорово им делиться. Благодаря этой платформе я могу рассказывать много интересных вещей, которые происходят за пределами корта. Вчера, например, когда я прогуливался по улице, то показывал мост и яркие огни набережной. Я знаю, что люди это ценят.

T. D.: Давайте поговорим о вашем подопечном Даниэле Таро. Когда вы начали работать с ним, сразу увидели в нем потенциал?

С. Г.: Я начал работать с Таро в конце 2019 года. Даниэль очень сильно хотел вернуться в топ-100 и улучшить свою игру. У него отличное отношение к работе, посвящает всего себя теннису.

T. D.: Вы тренировали многих именитых игроков. В чем ваши плюсы как тренера?

С. Г.: В первую очередь я забочусь об игроке. Я пытаюсь превратить сильную сторону теннисиста в его оружие.

T. D.: Кто из них вам запомнился больше и почему?

С. Г.: (Смеется.) Я помню, конечно, многих теннисистов, очень много хороших воспоминаний. Но с Марией Шараповой я работал самое продолжительное время. Если сравнивать с другими, с ней работал дольше всех, поэтому это было очень особенное время для меня. Еще Эстер Фехиэр – она игрок в инвалидной коляске, я работал с ней три года, и у меня тоже связаны с ней очень хорошие воспоминания.

T. D.: В свое время вы работали с Роджером Федерером в юниорах. Тогда могли предположить, что спустя годы он станет звездой мирового тенниса?

С. Г.: Да, я знал, что он очень талантлив. Но, что спустя годы он сможет стать звездой мирового тенниса, скажу вам откровенно, я не мог предположить. Его приверженность спорту поражает. Если бы лет 20 назад кто-то нам сказал, что Роджер выиграет 20 турниров Большого шлема и он будет 310 недель первым в мире, мы бы удивились: «Как это возможно?» (Улыбается.)



T. D.: Какие капризы бывают у теннисистов и кто из ваших любимых подопечных был самым вредным?

С. Г.: (Смеется.) Самым вредным?

T. D.: Приходилось ли вам с этим сталкиваться?

С. Г.: Капризы, ну… Это хороший вопрос (смеется). Вы знаете (вздыхает), я думаю, наиболее сложным был Николас Кифер, так как он был не таким простым. Мы каждую неделю участвовали в турнирах и играли их по 30 недель в году. Не каждую из 30 недель ты выигрываешь, в большинстве случаев ты проигрываешь, и, таким образом, капризы иногда зависят от проигрыша или выигрыша. Поэтому у каждого игрока, с которым я работал, были перепады в настроении. Но в основном все мои подопечные всегда были очень трудолюбивыми и преданными. Конечно, имело место подавленное настроение, когда они проигрывали, но в большинстве случаев они могли менять его очень быстро.

T. D.: Почему вы так рано закончили карьеру теннисиста?

С. Г.: Прежде всего из-за того, что мне надо было окончить учебу, также я хотел и окончил свое бизнес- и менеджмент-обучение. И потом я понял, что был не вполне способен стать одним из лучших теннисистов мира в одиночку. Когда я еще выступал, именно в то время было непросто заработать деньги даже на проживание, нужно было быть в 200 или в сотне лучших. Ситуация не сильно изменилась, мы видим, что непросто быть финансово независимым, если ты не стоишь в топ-100.

Поэтому я решил, что не буду просить дополнительные деньги для инвестиций в мой теннис, вместо этого я окончил университет и впоследствии начал работать тренером.

T. D.: Я вас отлично понимаю. Возможно, это было правильным решением.

С. Г.: Да, возможно. Думаю, я помог многим людям и, возможно, это было моим призванием.

T. D.: Вы родом из Нидерландов, где одним из главных видов спорта является футбол, следите за ним? Ваш любимый «домашний» клуб? Болеете ли за сборную?

С. Г.: Я слежу за успехами одного клуба и, конечно же, Национальной сборной. Клуб называется «Аякс» из Амстердама, и я также стараюсь следить за его достижениями. Я общаюсь со своим отцом практически каждый день, и мы всегда говорим о футболе, и он держит меня в курсе всех новостей.

T. D.: Вы болеете за сборную, посещаете ли игры?

С. Г.: У меня нет возможности посещать игры, для этого нужно везде ездить за сборной. Когда мои путешествия не связаны с теннисом, я стараюсь путешествовать, чтобы просто отдохнуть.

T. D.: Какая альтернатива была бы в вашей жизни, не будь в ней тенниса?

С. Г.: Вариантов довольно много. К счастью, у меня есть понятие семьи, и я бы проводил больше времени с близкими. И если бы не было тенниса, я бы нашел что-то, что стало бы моей любовью. Например, я люблю кататься на лыжах и спорт на свежем воздухе. Я бы всегда старался заниматься спортом либо чем-то, связанным с общением с людьми.

T. D.: Что, по вашему мнению, самое сложное в нашей игре?

С. Г.: По моему мнению, это способность повторять одно и то же. Так, чтобы быть в состоянии делать это одинаково хорошо, стабильно. Если вы можете делать это один раз – это не так уж и сложно, но если вы сможете сделать одну и ту же вещь десять раз таким же образом и повторять многие вещи много раз – вот это очень сложно. Поэтому дисциплина и стабильность – это самое сложное в нашем спорте.

T. D.: За кого болели на Australian Open – 2021?

С. Г.: Ну, я на самом деле думал, что победит Наоми Осака, а в мужской половине я думал, что у Медведева был отличный шанс.

T. D.: Да. Получается, что выход Даниила Медведева в финал вас не удивил?

С. Г.: В финале меня очень удивило то, как хорошо играл Новак Джокович. Поэтому Медведев получил от него хороший урок. Новак был просто очень силен. Это был невероятный уровень тенниса. И в финале он показал все свои лучшие навыки, присущие его уровню, и это как раз то, что я имел в виду, когда говорил о тяжелейшей вещи в теннисе – способности быть стабильным не только один раз, а снова и снова и последовательно. Джокович показал это качество в финале, которое, как вы знаете, помогло ему выиграть на данный момент девять титулов Australian Open.

T. D.: Что думаете о результате Карацева: просто везение или тяжелая работа?

С. Г.: Я не знаю, была ли для него эта работа тяжелой и как он тренируется. Определенно, это не только везение, потому что играл он действительно очень хорошо. Если вы посмотрите на его отборочные турниры, я думаю, он проиграл лишь в трех матчах. В каком-то матче он проиграл только четыре гейма – 6:1, 6:2, 6:1, очень легкий счет, поэтому это не везение. Скорее всего, он усердно тренировался, и качество его игры не было сюрпризом.

T. D.: Был ли у него шанс против Новака?

С. Г.: Думаю, шанс, конечно, был. Но Новак такой умный игрок, у которого великолепная способность адаптировать свою игру под соперника. Именно опыта, который есть у Новака, не хватило Карацеву. Новак – это совершенно иной уровень по сравнению с другими игроками. На мой взгляд, Карацев показал в других матчах свою способность вернуться, уступая в двух сетах, но сделать это против Новака не так легко.

T. D.: Был ли у вас опыт работы с детьми до 10 или 16 лет?

С. Г.: Да, у меня есть некоторый опыт работы с детьми, но не младше 10 лет. Я был также ответственным в швейцарской федерации тенниса, когда Роджеру Федереру было 16-17 лет.

T. D.: Есть ли принципиальные различия в подготовке подростков и взрослых профессионалов?

С. Г.: Различия, безусловно, есть. В подростковом возрасте ты играешь немного меньше. Если ты профессиональный игрок – это значит играть всю жизнь, посвящать жизнь теннису. Все, что происходит каждый день, имеет отношение к теннису, физическому усовершенствованию, ментальному, тактическому, техническому. Когда тебе 14-15 лет, ты имеешь другие интересы, такие, как школа. И ты все еще растешь и развиваешься как личность. Нужно продолжать учиться и быть социально активным, тебе надо заниматься другими видами спорта, отрабатывать другие навыки, а не только теннис. А для профессиональных теннисистов 90% времени – это теннис.

T. D.: В продолжение темы детского тенниса. Наверняка вы в курсе программы «Цветные мячи» (красные, оранжевые и зеленые мячи), как считаете, есть ли в ней смысл? Ведь лучшие теннисисты тренировались обычными желтыми мячами и добились успеха.

С. Г.: Я считаю, концепция и основа очень хорошие. Если ты используешь это для развития навыков, их построения, а именно, технических элементов, которые легче отрабатывать с цветными мячами. Теннис не только о том, как учиться побеждать, но и о том, чтобы у тебя были правильные навыки и техника для того, чтобы стать лучшим, насколько это возможно. Поэтому я очень поддерживаю данную систему. Единственное, я бы с большой осторожностью занимался подготовкой детей. Навыки моторики и физическое развитие очень важны, но не хотелось бы, чтобы маленький ребенок был травмирован. Возможны ситуации, когда дети в 15-16 лет уже имеют крупные хронические травмы. Это то, что требует осторожности. Теннис – это спорт повторений, в нем надо быть очень аккуратным. Тело ребенка растет, и если он будет делать только одну вещь, тело может «сломаться».

T. D.: Следующий турнир Большого шлема – это Roland Garros в Париже, каков ваш прогноз?

С. Г.: Ну, до этого пока что еще далеко. Грунтовый сезон будет довольно длительным, и мы будем, надеюсь, играть матчи на Roland Garros. Думаю, в мужской сетке Рафа Надаль по-прежнему фаворит, который должен выигрывать очередной титул ТБШ. Но то, как играл Новак в Австралии и зная его цель – выиграть все турниры Большого шлема в один год, можно предположить, что борьба будет серьезной и турнир будет особенным. Кстати, Доминик Тим достаточно опасный соперник на грунте, не стоит забывать о его притязаниях на титул.

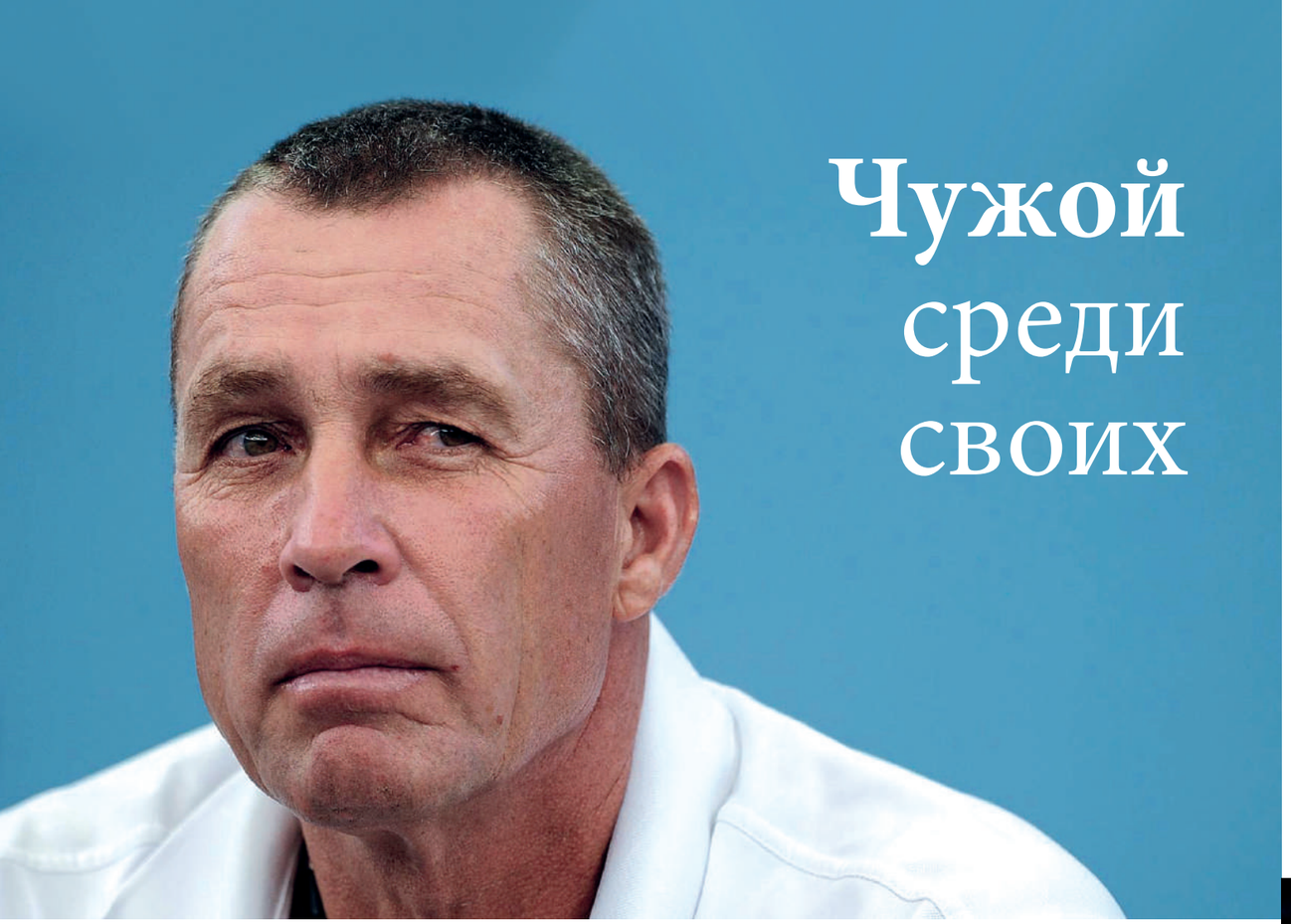
T. D.: Спасибо большое за то, что уделили нам время. Надеюсь, вам нравится пребывание в Казахстане.

С. Г.: Я бы хотел посетить больше городов вашей страны, но всегда, когда мы приезжаем на турниры, мы двигаемся лишь из отеля на корты. Но мне очень приятно посетить Казахстан. Спасибо.



ФОТО: АНДРЕЙ УДАРЦЕВ

ФОТО: FLICKR



Чужой среди своих

ВЕЛИКИЙ ТЕННИСИСТ, КОТОРОГО НАЗЫВАЛИ ИВАНОМ ГРОЗНЫМ. ЕГО НЕ ЛЮБИЛА ПРЕССА, У НЕГО БЫЛО МАЛО ПОКЛОННИКОВ, А ЛУЧШИМ ДРУГОМ С ДЕТСТВА БЫЛА ЕГО РАКЕТКА. НЕ ЛЮБИЛИ ЕГО И В РОДНОЙ СТРАНЕ, РАССОРИВШИСЬ С ВЛАСТЯМИ КОТОРОЙ ОН ПОКИНУЛ РОДИНУ, ПЕРЕЕХАВ В США. КОРОЛЬ МИРОВОГО ТЕННИСА, БЕСЧУВСТВЕННЫЙ РОБОТ, ОБЛАДАТЕЛЬ ВОСЬМИ ТИТУЛОВ БОЛЬШОГО ШЛЕМА, ОДИН ИЗ САМЫХ СКУЧНЫХ ТОПОВЫХ ТЕННИСИСТОВ В ИСТОРИИ, ПРОДЕРЖАВШИЙСЯ 270 НЕДЕЛЬ НА ВЕРШИНЕ РЕЙТИНГА. ПРИ ЭТОМ УТОНЧЕННЫЙ ЦЕНИТЕЛЬ ИСКУССТВА: ВСЕ ЭТО ОН – ИВАН ЛЕНДЛ

Наша история начнется с марта 1960 года, а именно, седьмого числа, когда родился Иван, в маленьком городке Острава, тогда еще Социалистической республики Чехословакия. Как это часто бывает, будущая звезда мирового тенниса рос в спортивной семье: его мама Ольга Лендлова была одной из лучших теннисисток страны, отец Иржи Лендл был 15-й ракеткой Чехословакии, работал юристом, а с 1990 года возглавлял Национальную теннисную федерацию.

Во многом благодаря родителям Лендл с раннего детства очень сильно полюбил теннис, хотя особого выбора у него и не было. Мальчик просто грезил теннисом, просыпаясь по утрам, на занятиях в школе все его мысли были о тренировках, он был просто помешан на этой игре. И самым страшным наказанием за проступки, которым пользовались его родители, было отстранение от тренировок. В 15 лет Ивана отправили тренироваться в США, после чего он стал много ездить по турнирам и набираться опыта. В 1978 году Лендл выигрывает юниорский Roland Garros, а позже и Wimbledon. Но, по законам Чехословакии, ему приходится поступить на службу в армию, где он мог играть за армейский любительский клуб, что, конечно, не устраивало и очень злило юного теннисиста.



ФОТО: FLICKR

Восхождением звезды Лендла можно считать 1980 год, когда он в составе Национальной сборной Чехословакии практически в одиночку выигрывает Кубок Дэвиса, одержав семь побед в одиночном и три в парном разрядах. В этот же год Иван выиграет семь турниров ATP, одержит 110 побед за сезон и взлетит до шестого места в мировом рейтинге.

В 1981 году Иван выигрывает уже десять титулов ATP, которые включают Гран-при «Мастерс», где Лендл одолел Витаса Герулайтиса. Однако в этом же году он столкнулся с Бьорном Боргом, проиграв в своем первом финале Большого шлема на Открытом чемпионате Франции.

Окончательно перебравшись в США, Лендл жил со своим наставником – польским теннисистом Войцехом Фибаком. И под его руководством он одерживает первые весомые победы в туре и становится первой ракеткой мира в 1983 году. Он удерживал это звание (с перерывами) в течение 270 недель.



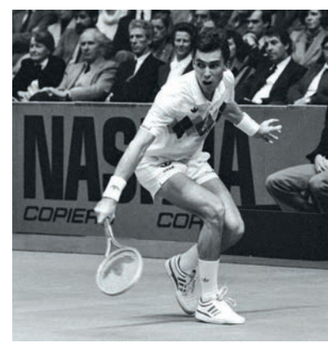
ФОТО: FLICKR



«У МЕНЯ БЫЛО ДВА МАТЧА С БЬОРНОМ. К СОЖАЛЕНИЮ, ОН УШЕЛ НА ПЕНСИЮ ПАРУ ЛЕТ СПУСТЯ, И МНЕ НЕ ПРИШЛОСЬ БОЛЬШЕ ИГРАТЬ ПРОТИВ НЕГО. Я ВСЕГДА ДУМАЮ ОБ ЭТИХ МАТЧАХ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ»

С этими достижениями он уже мог позволить себе купить свой собственный дом в Гринвиче, штат Коннектикут, и подать заявку на карточку постоянного жителя США. Иван не хотел играть за родную Чехословакию, он неоднократно отказывался выступать за сборную в Кубке Дэвиса. Соотечественники ему этого не простили, да и в США спортсмена принимали за чужого. Во многом благодаря его характеру. К тому же власти Чехословакии отказались предоставить ему все необходимые документы. Лендл мечтал представлять США на Олимпийских играх 1988 года, а также сыграть за сборную в Кубке Дэвиса. Однако лишь в 1987-м ему дали грин-карту, а гражданство Иван получил только в 1992 году. Мечте не суждено было сбыться, однако Лендл не опускал руки и стал восьмикратным чемпионом турниров Большого шлема в одиночном разряде и пятикратным победителем итогового турнира «Мастерс». ►





Параллельно с теннисом Иван играл в гольф, он любил этот вид спорта не меньше.

«Он смог дать мне то, что я перестал получать от тенниса. Я должен соревноваться, потому что меня всю жизнь учили бороться. Не могу от этого отказаться. В теннисе ужасные полчаса на корте могут ничего не значить, но сделай несколько ошибок в гольфе – и можешь собирать вещи», – проводил параллели между теннисом и гольфом Лендл.

Иван был одним из первых теннисистов, игравшим в именных кроссовках от adidas, а также имевший собственную коллекцию одежды, отличительным знаком которой являлась рубашка поло с узорами аргайл в виде ромбов на груди. Позже появились свитеры с таким же рисунком, которые за свою индивидуальную расцветку продолжали ассоциироваться с именитым теннисистом.

После завершения карьеры Лендл удачно сотрудничал с Энди Марреем в качестве наставника, который под его руководством завоевал титул в Wimbledon, единственном турнире Большого шлема, не покорившемся Лендлу. Но еще в 80-х, будучи действующим спортсменом, Иван помогал легендарному Питу Сампрасу, не раз говорившему о влиянии Лендла на его становление в качестве профессионального теннисиста.

Помимо спортивной карьеры, Иван увлечен искусством. У него огромная коллекция работ художника Альфонса Мухи, которую теннисист показал всему миру в 2013 году на выставке в Праге. Он также выпустил книгу «Иван Лендл: Альфонс Муха». Лендл не раз говорил, что в его жизни главное теннис, семья и Муха.

ЗА СВОЮ ЖИЗНЬ АЛЬФОНС МУХА СОЗДАЛ 119 РЕКЛАМНЫХ И ТЕАТРАЛЬНЫХ ПЛАКАТОВ. 116 ИЗ НИХ – В КОЛЛЕКЦИИ ИВАНА. ИЗ ОСТАВШИХСЯ – ДВА НАХОДЯТСЯ В МУЗЕЯХ ГАМБУРГА И НЬЮ-ЙОРКА, ОДИН ЧИСЛИТСЯ ПРОПАВШИМ



ПОБЕДЫ ИВАНА ЛЕНДЛА:
AUSTRALIAN OPEN – 2
ROLAND GARROS – 3
WIMBLEDON – 0
US OPEN – 3

Сегодня Лендл живет со своей многочисленной семьей, у него и его жены Саманты пять дочерей. Но ни одна из них не пошла в профессиональный теннис.



ФОТО: FLICKR

Technodom Open Cup

Благотворительный турнир

22 – 23 мая

КАТЕГОРИИ:
Мужская одиночка и Mixed Pro-Am



TECHNODOM
Все делаем с любовью!

gorky TENNIS PARK

ForteBank

TURAN WATER



Королева капусты – брокколи

БРОКОЛИ – НЕОБЫЧНЫЙ ОВОЩ, ЭТО НАСТОЯЩИЙ КЛАДЕЗЬ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ. ОНА ОБЛАДАЕТ ОЧЕНЬ ВЫСОКОЙ КОНЦЕНТРАЦИЕЙ МИНЕРАЛОВ, А ТАКЖЕ БОГАТА ВИТАМИНАМИ С И B_9 ДАЖЕ В ПРИГОТОВЛЕННОМ ИЛИ ЗАМОРОЖЕННОМ ВИДЕ. НО И ЭТО ЕЩЕ НЕ ВСЕ: БРОККОЛИ, КАК И ДРУГИЕ КРЕСТОЦВЕТНЫЕ (КАПУСТА), СОДЕРЖИТ ГЛЮКОЗИНОЛАТЫ, МОЛЕКУЛЫ, КОТОРЫЕ В СОЧЕТАНИИ С ВИТАМИНОМ С И БЕТА-КАРОТИНОМ СПОСОБСТВУЮТ ПРОФИЛАКТИКЕ НЕКОТОРЫХ ВИДОВ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

БРОККОЛИ ТАКЖЕ ЯВЛЯЕТСЯ ИСТОЧНИКОМ:

- **витамина С** – в сырой брокколи его почти в три раза больше, чем в приготовленной. Это помогает в выработке коллагена, улучшает состояние кожи, нервной и иммунной системы, обладает психическими функциями, борется с окислительным стрессом;
- **витамина B_5** – только в сыром виде. Это помогает в борьбе с усталостью, стимулирует умственную деятельность, регулирует выработку стероидных гормонов;
- **витамина B_9** – помогает обновлению клеток, стимулирует рост у детей, способствует восстановлению организма после различных заболеваний, благоприятно влияет на развитие плода у беременных;
- **витамина B_6** – только в приготовленном виде: укрепляет иммунитет и повышает выносливость при спортивных нагрузках.

Брокколи незаменима в рационе спортсмена, так как обладает всеми необходимыми витаминами и микроэлементами, чтобы повышать физическую выносливость. Мы хотим предложить вам несколько простых рецептов приготовления этой капусты, чтобы вам было легче ввести этот продукт в ежедневный рацион.

ЗАПЕКАНКА ИЗ БРОККОЛИ

Ингредиенты:

- **Брокколи – 350 г**
- **Капуста цветная – 200 г**
- **Фасоль стручковая (замороженная) – 100 г**
- **Сметана – 120 г**
- **Сыр твердый – 70 г**
- **Яйца крупные – 2 шт.**
- **Чеснок – 1 зубчик**
- **Соль – по вкусу**
- **Перец черный молотый – по вкусу**
- **Масло растительное для смазывания формы – 1 ст. л.**

Подготавливаем все продукты. Овощи использовать можно свежие или замороженные (предварительно размораживать их не нужно). В этом варианте только фасоль из заморозки. Разогреваем духовку до 180 градусов.

Сметану выкладываем в миску, добавляем яйца. Всыпаем туда же соль и молотый перец по вкусу. Перемешиваем все вилкой или при помощи венчика. Чеснок чистим и натираем на мелкой терке, добавляем в миску со сметаной.

Твердый сыр натираем на мелкой терке.

Цветную капусту и брокколи разбираем на соцветия. В кастрюле доводим до кипения воду (2 литра), опускаем в кипящую воду стручковую фасоль, брокколи и цветную капусту. Готовим овощи и фасоль 1,5-2 минуты, после воду сливаем.

Перекладываем капусту и фасоль в смазанную маслом форму для духового шкафа. Заливаем овощи сметанно-яичной смесью.

Засыпаем все тертым сыром и отправляем в разогретую духовку.

Готовим запеканку 35 минут при 180 градусах. Спустя время проверяем готовность, сверху запеканка должна быть золотистой и румяной. При необходимости время запекания можно увеличить еще на 5-10 минут.



ФОТО: WWW.SHUTTERSTOCK.COM

БУЛГУР С БРОККОЛИ И ШАМПИНЬОНАМИ

Ингредиенты:

- **Булгур в сухом виде – 150 г**
- **Брокколи – 220 г**
- **Шампиньоны – 210 г**
- **Морковь (мелкая) – 1 шт.**
- **Лук репчатый (мелкий) – 1 шт.**
- **Чеснок – 1-2 зубчика**
- **Соль – ½ ч. л.**
- **Перец черный молотый – на кончике ножа**
- **Масло растительное (для жарки) – 3 ст. л.**
- **Вода – 400 мл.**

Готовим необходимые продукты.

Дополнительно понадобится 600 мл кипятка для приготовления брокколи.

Грибы промываем, срезаем темные места и освежаем срез на ножке каждого гриба. Нарезаем шампиньоны кусочками среднего размера.

Морковь и лук чистим и промываем. Морковь натираем на крупной терке. Лук нарезаем мелкими кубиками.

В глубокой сковороде разогреваем растительное масло, выкладываем подготовленные лук и морковь. Помешивая, обжариваем на среднем огне до мягкости овощей (минуты 3-4).

Добавляем к овощам нарезанные шампиньоны. Обжариваем, периодически помешивая, еще 3-4 минуты.

Добавляем в сковороду булгур. Помешивая, обжариваем 1-2 минуты.

Чеснок чистим и мелко нарезаем, добавляем в сковороду к остальным ингредиентам.

Вливаем 400 мл воды, все продукты должны быть практически полностью покрыты водой. Добавляем соль и черный молотый перец. Перемешиваем.

Доводим содержимое сковороды до кипения, уменьшаем огонь до минимального, накрываем крышкой и готовим 15-20 минут до полной готовности булгура.

Брокколи промываем, делим на небольшие соцветия и выкладываем их в кастрюлю. Заливаем брокколи кипятком, доводим до кипения и варим на маленьком огне 2-3 минуты. Капуста не должна быть переваренной и разваливаться. Можно в кастрюле довести воду до кипения и выложить в нее подготовленную брокколи.

Готовую брокколи откидываем на дуршлаг и ополаскиваем ледяной водой, чтобы остановить процесс варки. Крупные соцветия разрезаем на 2-4 части, чтобы кусочки капусты были одинакового небольшого размера. Выкладываем брокколи в сковороду к готовому булгуру с овощами. Перемешиваем и подаем готовое блюдо к столу горячим.



ФОТО: WWW.SHUTTERSTOCK.COM

БРОККОЛИ, ТУШЕННАЯ С ГОВЯДИНОЙ В СОЕВО-ИМБИРНОМ СОУСЕ

Ингредиенты:

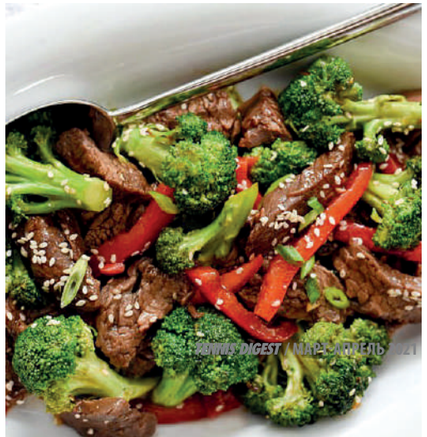
- **Небольшой кусочек имбиря**
- **Чеснок – 3 зубчика**
- **Горячая вода – 120 мл + несколько столовых ложек**
- **Соевый соус – 6 ст. л.**
- **Коричневый сахар – 3 ст. л.**
- **Кукурузный крахмал – 1½ ст. л.**
- **Кунжутное масло – 2 ст. л.**
- **Говяжье филе – 450 г**
- **Брокколи – 500 г (1–2 кочана)**
- **Оливковое масло – 2 ст. л.**
- **Семена кунжута – 2 ч. л.**
- **Молотый черный перец – по вкусу.**

Натрите имбирь и чеснок на мелкой терке и выложите их в миску. Добавьте 120 мл воды, соевый соус, сахар, крахмал, перец и кунжутное масло и хорошенько перемешайте. Сахар должен раствориться.

Нарежьте мясо полосками и разделите брокколи на соцветия. В сковороде разогрейте 1 столовую ложку масла на среднем огне. Выложите капусту, прикройте крышкой и обжаривайте 4-5 минут, иногда переворачивая соцветия. Брокколи подрумянится и станет хрустящей. Если хотите сделать ее помягче, в начале приготовления влейте 2 столовые ложки воды.

Переложите брокколи в другую посуду. Увеличьте огонь и влейте оставшееся масло. Выложите в сковороду говядину и обжаривайте по 2-3 минуты с каждой стороны до готовности. Влейте соус, убавьте огонь до умеренного и готовьте 3-4 минуты.

Добавьте к мясу капусту, перемешайте и потушите еще 1 минуту. Если соус покажется вам слишком густым, разбавьте его 1-2 столовыми ложками воды. Перед подачей посыпьте блюдо кунжутом.





Талгат Калиакпаров: «Теннис – это спорт, здоровье и самодисциплина»

ТАЛГАТ КАЛИАКПАРОВ УВЛЕКСЯ ТЕННИСОМ СОВЕРШЕННО СЛУЧАЙНО, НО ТАК СЛОЖИЛИСЬ ЗВЕЗДЫ, ЧТО ЭТОТ ВИД СПОРТА СТАЛ КЛЮЧЕВЫМ В ЕГО ЖИЗНИ. ПОБЕДЫ НА ТУРНИРАХ, СОЗДАНИЕ В НУР-СУЛТАНЕ КЛУБА PARASAT И ДРУГИЕ ДОСТИЖЕНИЯ ТАЛГАТА КАЙРЖАНОВИЧА НАПРЯМУЮ СВЯЗАНЫ ИМЕННО С БОЛЬШИМ ТЕННИСОМ. ОТКУДА ЖЕ У НЕГО ТАКАЯ СТРАСТЬ К БОЛЬШОМУ ТЕННИСУ, ТАЛГАТ КАЙРЖАНОВИЧ РАССКАЗАЛ ЖУРНАЛУ TENNIS DIGEST

Tennis Digest: Талгат Кайржанович, расскажите нашим читателям, с чего началось ваше увлечение теннисом и что для вас значит эта игра?

Талгат Калиакпаров: Мое увлечение игрой в большой теннис было спонтанным. Отдыхая с семьей в 2008 году в Турции, я, как человек ведущий активный образ жизни, пошел на спортивную площадку при отеле и увидел, как молодые люди играют в настольный теннис. На тот момент я уже долгое время увлекался этим видом спорта. Мне предложили сыграть, и я согласился. За моей игрой в сторонке наблюдали трое ребят из России, которые позже подошли и предложили сыграть с ними пара на пару в большой теннис. Я недолго думая согласился, хотя до этого времени ни разу не держал в руках большую ракетку и не стоял на большом корте.

После пары ударов и приемов подачи соперника я понял, что эта игра для меня, так как она повторяет мой характер – такой же вспыльчивый и легко отходчивый!

Так и началось мое увлечение теннисом на любительском уровне, которое в настоящее время переросло в нечто большее, чем просто увлечение.

ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

Т. D.: Как быстро вы освоились и стали выигрывать матчи и турниры?

Т. К.: Вы знаете, времени осваиваться практически и не было, потому что желание и поставленная цель научиться играть в большой теннис, учитывая мой характер, не давали мне покоя. Я привык доводить начатое до конца, о чем говорят достигнутые мною в теннисе результаты.

Так, в 2013 году я дебютировал на турнире, проводимом компанией Beeline, и занял первое место в парном разряде. Позднее, в 2014 году, я также стал чемпионом этого турнира.

Моей гордостью является участие и занятое второе место в категории Masters на Международном турнире среди любителей Astana Open, который был посвящен Дню Первого Президента Республики Казахстан и прошел в нашей столице в декабре 2017 года.

Т. D.: Классные достижения! И, безусловно, они не остались незамеченными. Насколько мне известно, вы – один из организаторов теннисного клуба Parasat. Расскажите немного о нем…

Т. К.: Совершенно верно! Наш клуб единомышленников носит гордое имя Parasat и был создан при моем участии и активном участии действующих членов клуба, в том числе Газиза Кошанова, Ермека Бердинова, Галымбека Тойшыбекова и Алишера Сакипова. Сейчас в состав клуба входят более 20 постоянных членов и свыше 30 человек, которые на постоянной основе участвуют в организуемых клубом турнирах, таких как PARASAT Sunday Cup, который проводится каждое воскресенье.

В текущем году наш клуб планировал провести ряд международных турниров с участием именитых игроков из стран ближнего и дальнего зарубежья. Однако текущая эпидемиологическая ситуация внесла небольшие коррективы, но мы не намерены отступать и обязательно воплотим все намеченное, как только будет возможность проведения такого рода мероприятий!

Т. D.: Да, будем надеяться, что все стабилизируется и планы удастся осуществить! И, к слову, о карантине. Насколько тяжело это – держать себя в форме и показывать достойную игру, особенно сейчас?

Т. К.: Я скажу так: что не только большой теннис, а любой вид спорта требует постоянных тренировок, поддержания тонуса и физической формы. К сожалению, из-за плотного рабочего графика (а последний год – и из-за бесконечного карантина) мне не всегда удается должным образом потренироваться. Сейчас я обхожусь тремя тренировками в неделю продолжительностью чуть больше часа, но и этого времени хватает, чтобы отвлечься от текущих дел и просто насладиться игрой.

В выходные дни, когда позволяет время, я с удовольствием бегу на корт, чтобы поучаствовать в воскресных турнирах.

Т. D.: Вы когда-нибудь считали, сколько всего потратили на теннис – времени, денег и всего остального?

Т. К.: Специального учета я, конечно, не веду, но теннис требует не только упорного труда, изнуряющих тренировок, но и существенных финансовых затрат, связанных с приобретением нужного профессионального инвентаря, проведения тренировок, участия в турнирах… Благодаря призовым, получаемым за занимаемые места на так называемых коммерческих турнирах, я могу позволить себе хорошую теннисную экипировку. А значит, есть стимул играть и выигрывать (улыбается).

Т. D.: Я знаю, что вы играете турниры категории Pro-Am (турниры, где в паре играют любитель и профессионал. – Прим. ред.), нравится? Что испытываете, играя в паре и против профессионалов?

Т. К.: В прошлом году я в паре с молодым спортсменом, профессиональным теннисистом, подающим большие надежды, Родионом Паком стал серебряным призером категории Futures на турнире Roger's Cup, прошедшем в Алматы.

Что могу сказать… Участвуя в такого рода турнирах, испытываешь чувство гордости за свои навыки и умения в большом теннисе. Одни только имена таких игроков, как Алексей Кедрюк, Дмитрий Макеев и других профессионалов, также играющих на одном турнире с нами, мотивируют на достижение новых, наиболее высоких целей и побед. ►



T. D.: Какие планы на ближайшее будущее у вас связаны с теннисом?

T. K.: Планы на ближайшее будущее – плодотворные тренировки и победа на предстоящих в этом году турнирах, проводимых в сердце нашей Родины и символе независимости – Нур-Султане!

T. D.: А есть ли у вас какая-то особенная мечта, связанная с большим теннисом?

T. K.: Я обычный человек, любящий свою семью, работу и, конечно же, имеющий свои мечты. Одна из них – это массовое развитие большого тенниса не только среди профессионалов, но и среди любителей разных возрастных категорий, начиная с детей и заканчивая людьми пожилого возраста.

На фоне всемирной пандемии Covid-19 занятие спортом – это правильное и верное решение. Как говорил Авиценна: «Умеренно и своевременно занимающийся физическими упражнениями человек не нуждается ни в каком лечении, направленном на устранение болезни». А большой теннис – это спорт, здоровье и самодисциплина!

Любимый турнир (ATP-серия)?
Открытый чемпионат Франции по теннису, Roland Garros

Любимый теннисист и теннисистка?
Испанский теннисист Рафаэль Надаль и японская теннисистка Наоми Осака

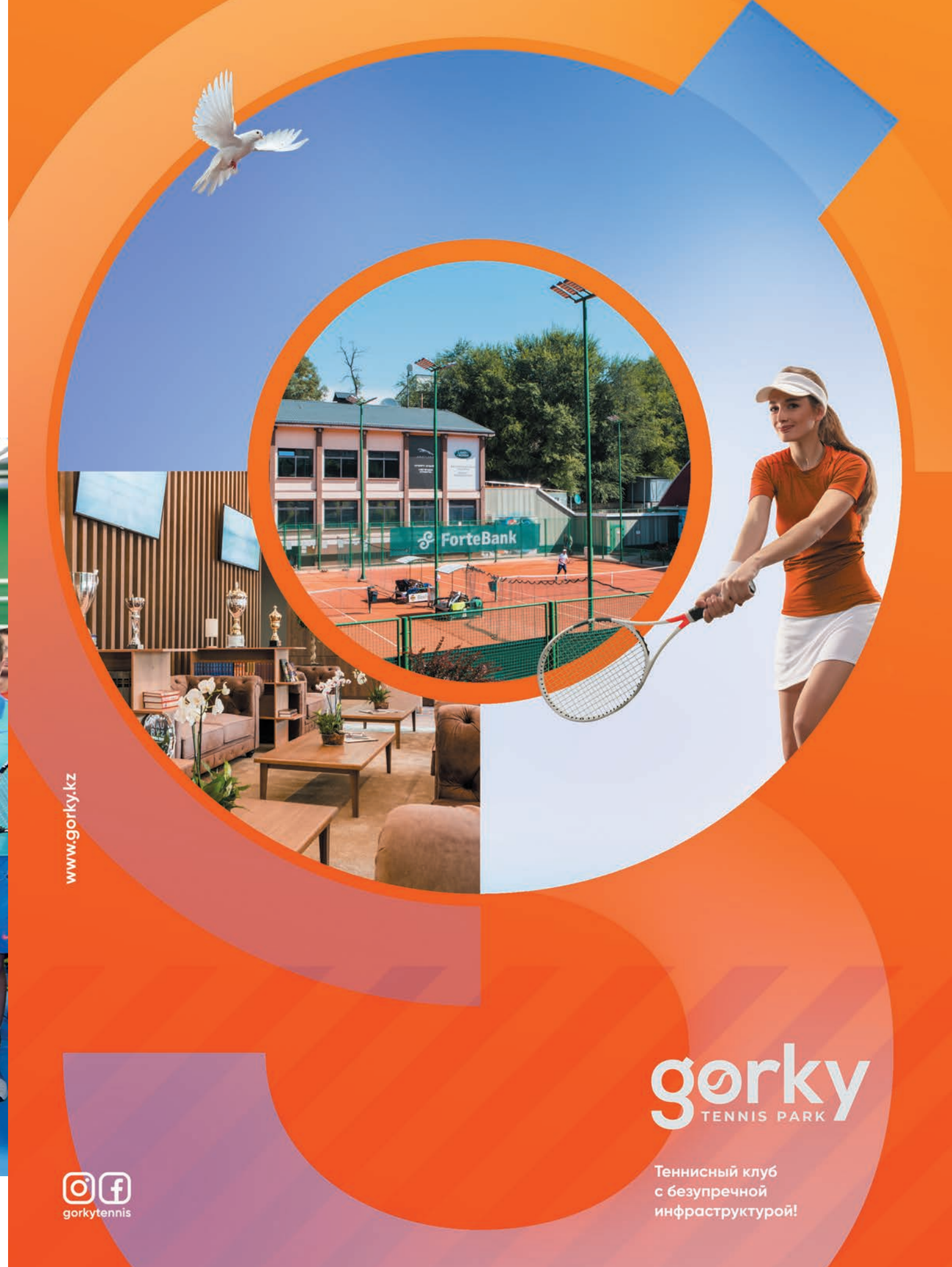
Хард или грунт?
Хард

Любимый турнир (любительский)?
Все турниры, проводимые в Нур-Султане

Любимый бренд?
Wilson



ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА



Кубок Запада

КОГДА: 26-28 ФЕВРАЛЯ

В Актобе завершилось первое в истории региональное командное первенство среди юниоров до 12 лет. На протяжении двух дней сильнейшие теннисисты западной части Казахстана боролись за заветный трофей.

По итогам определились команды-призеры. В общем зачете с большим отрывом лучшей стала Актюбинская область, второй – Западно-Казахстанская, третьей – сборная Атырауской области.

«Кубок Запада проходил впервые. Будем надеяться, что турнир поможет ребятам выйти на новый профессиональный уровень. Хочу выразить благодарность Федерации тенниса Казахстана за помощь в организации», – отметил директор турнира Анатолий Солдатенко.

Все участники соревнования получили призы и повысили свой рейтинг.











ФОТО: ШАГИВАЛИЕВ РЕНАТ











ФОТО: ШАГИВАЛИЕВ РЕНАТ







Весенний микст

КОГДА: 27-28 ФЕВРАЛЯ

Весенний микст – это один из серии турниров от Tennis Mix. Периодика – один раз в сезон: лето, весна, осень, зима. Каждый турнир ожидаем всем любительским сообществом не только Алматы, но и других городов Казахстана. В этот раз любители тенниса встречали на кортах весну и отмечали Международный женский день.

32 пары сражались за призовые места в трех категориях.

РЕЗУЛЬТАТЫ ТУРНИРА:

Stars:

1-е место – Марина Бельская / Александр Шинкаренко
2-е место – Самал Баймаханова / Алмаз Хакимов
3-е место – Мадина Тукибаева / Роман Сухопаров

Masters:

1-е место – Яна Мазур / Батыр Сарманбаев
2-е место – Наталья Ли / Степан Пашко
3-е место – Тахмина Надирова / Арман Смагулов

Futures:

1-е место – Мария Гареева / Константин Аблов
2-е место – Виктория Торгунакова / Ahmed Galal
3-е место – Сабина Рахимова / Ербол Булекбаев

Турнир поддержали:

Sisters Aroma, Space Immune Clinic, Asia Park Almaty, Sulu Collection, Zhiguli Barnoe, City Barber, Turan.

















ФОТО ЕКАТЕРИНА КОВАЛЕНКО





День тенниса в Gorky Tennis Park

КОГДА: 3 МАРТА

Ежегодно команда Gorky Tennis Park устраивает незабываемый праздник для каждого маленького теннисиста. Всемирный день тенниса – это повод для девочек и мальчиков повысить уровень своего мастерства. Формат проведения праздника – спортивные эстафеты и мастер-классы с опытными теннисистами, входящими в сборную города.

Победителем стал абсолютно каждый участник, в этом и есть прелесть этого ивента!



ФОТО: СЕРИК КАПАН







ФОТО: СЕРИК КАПАН



















ФОТО: ВЕРОНИКА РОЛДУГИНА, АНДРЕЙ УДАРЦЕВ, ЖАРИШЕВА АРНА

ФОТО: ВЕРОНИКА РОЛДУГИНА, АНДРЕЙ УДАРЦЕВ, ЖАРИШЕВА АРНА

Твори добро

КОГДА: 1 МАРТА

Федерация тенниса Казахстана совместно с «Клуб Добряков Астана» реализовала фотопроект в поддержку бездомных животных. Выступающие на Forte Challenger звезды тенниса Александр Недовесов, Евгений Донской, Дмитрий Попко, Доминик Палан и Ян Бондаревский встретились с братьями нашими меньшими, милыми собаками, на корте Национального теннисного центра, чтобы поддержать работу волонтеров и городских приютов. В гости к игрокам приехали пять собак. Каждая из них провела некоторое время на корте, поиграла в мячик с теннисистами и повеселилась.

«Привлечь внимание к этой проблеме – хорошая инициатива. Очень важно, чтобы люди знали, что есть кошки и собаки, которые остались без дома. Можно приехать в приют, привезти им еду, забрать их к себе домой, позаботиться о них. И они станут настоящими членами вашей семьи».

Доминик Палан (Чехия)

«Приюты для собак и кошек существуют исключительно за счет волонтеров. Каждый из нас может помочь, чем может. Или приютить такое чудо, или помочь деньгами, или привезти корм, или соорудить будку. В одном только Нур-Султане в приютах для собак и кошек находятся свыше 10 тысяч таких милых существ. Давайте поможем им».

Александр Недовесов (Казахстан)

«В последнее время наблюдается очень много агрессии по отношению к домашним животным: кошкам и собакам. В соцсетях появляются новые видео, агрессивные по отношению к ним. Давайте проявлять больше милосердия к таким хорошим и красивым животным и давайте в целом будем добрее».

Евгений Донской (Россия)

В фотопроекте приняли участие городские приюты «СтопОтлов» и Angel's hearts. Взять собаку из приюта, которая станет верным другом, можете и вы! Заходите на страницу @vd_stopotlov и познакомьтесь с очаровательными четвероногими друзьями.





Социализация через теннис

ЭТО ИСТОРИЯ МАЛЕНЬКОГО, НО ОЧЕНЬ ХРАБРОГО МАЛЬЧИКА ПО ИМЕНИ РАФЕТ.
ЕГО ТЕННИСНЫЙ ПУТЬ НАЧАЛСЯ В 2017 ГОДУ. РОДИТЕЛИ, ХАЛИДА И ЭЛЬДАР, ПОДДЕРЖИВАЮТ СЫНА И ПРИСУТСТВУЮТ НА КАЖДОЙ ТРЕНИРОВКЕ РАФЕТА. ПЯТЫЙ ГОД ТРИ РАЗА В НЕДЕЛЮ РАФЕТ МАЛЕНЬКИМИ ШАГАМИ СТРЕМИТСЯ ДОСТИГНУТЬ УСПЕХА В СВОЕЙ ТЕННИСНОЙ ИСТОРИИ

ФОТО: АРХИВ ФОНДА BATYL

Меня зовут Эльдар, моего сына зовут Рафет. Волей случая мы попали в Gorky Tennis Park. Мы на протяжении долгих лет пытались найти спортивную среду для нашего сына, потому что у нашего сына есть особенность. Эта особенность – расстройство аутистического спектра. Проходили мимо GTP, прогуливались, как обычно, в парке, зашли, познакомились с замечательным человеком Асель (директор по маркетингу Gorky Tennis Park). В то время еще работал Ненад Митич (экс спортивный директор Gorky Tennis Park). Не было никаких подходящих для нас групп, тренеры и руководители не были знакомы с такими детьми. Я предложил обмен опытом. Мы приводим своего ребеночка, учим тренеров, как общаться, как вести себя с такими детьми, потому что такие дети – особенные. Они требуют особого внимания и отношения к себе. Они гиперчувствительные к окружению и другим людям. Поэтому было принципиально важно, чтобы человек, который занимается с таким ребенком, был спокойным, тихим и располагающим к себе.

Мы начали тренировки в 2017 году, вначале было очень сложно. Это спорт, это корт, любой шум здесь в несколько раз выше, чем дома. Первое время приходилось заниматься с Ненадом в маленьких закрытых помещениях, в комнатах на втором этаже, где никого нет. Потому что Рафета все очень сильно отвлекало. Изо дня в день шел прогресс, это было заметно сразу. Потом постепенно мы начали спускаться из закрытых комнат на общий корт, начали адаптировать ребенка к окружающей среде, потому что мы не могли создавать для него такие условия на постоянной основе. И у нас, как вы видите, это получилось спустя 2,5-3 года. Сейчас мы уже тренируемся на обычном, стандартном корте.

Особенность Рафета была в том, что он не мог сконцентрироваться на каком-то конкретном процессе. Он не смотрел в глаза. Теннис помог взрастить в Рафете понимание, что кроме папы, мамы и брата есть еще люди вокруг. Что необходимо перебарывать себя, привыкать и адаптироваться к каждому человеку. Сейчас он может играть уже на весь корт, а не как раньше, в закрытом помещении. Есть еще один потрясающий показатель прогресса сына – это то, что он может играть с другими детками. Рафет понимает, что это игра, что напротив него стоит игрок, что ему необходимо забить мяч. Не просто перекинуть, а забить.

ФОТО: АРХИВ ФОНДА BATYL



Для нас все бесплатно. Gorky Tennis Park взял все расходы на себя, у нас нет абсолютно никаких трат. Что касается условий – условия замечательные. Совет родителям, чьим детям только что поставили диагноз РАС: не нужно бояться, стоит попытаться принять, что у вас такой ребенок. Это очень сложно, через это нужно пройти. Процесс непростой. Через спорт появляются терпение и желание добиваться результата, определяется характер ребенка. Это происходит не сразу – со временем, с годами.

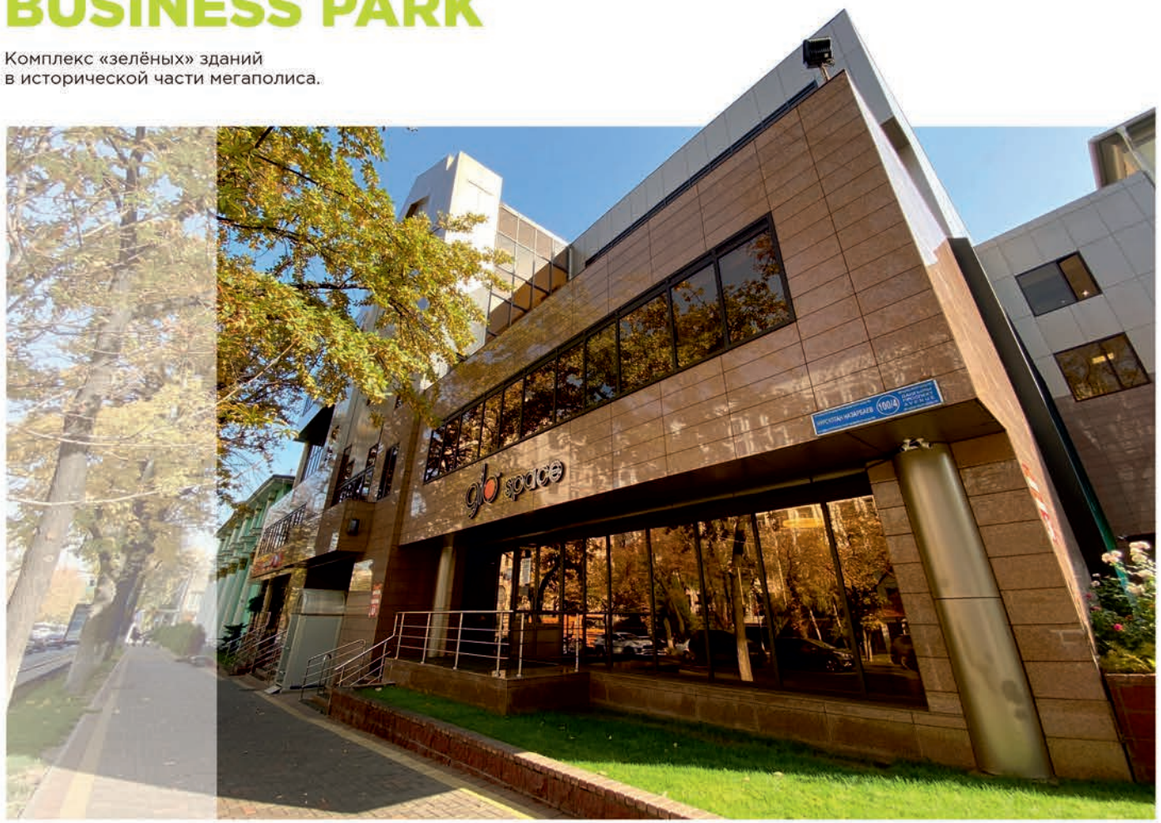
В любом случае многие дети с аутизмом – непоседы, у них есть гиперактивность. Да, у таких детей есть гиперактивность, и они не знают, куда ее направить. Потому что они не коммуницируют, зачастую не разговаривают. Надо попытаться найти контакт с ребенком. Это может быть спорт, в нашем случае теннис. Мы перестали гоняться за какими-то последними технологиями, которые могут помочь «сделать ребенка здоровым». Необходимо найти путь, по которому вы будете идти вместе через множество преград и неудач. Но не надо никогда опускать руки и переставать верить как в ребенка, так и в себя.



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
ТЦ «ЭЙС»	Мамыр-1, 29/10	Алматы	8 (727) 265 55 54
ТЦ ФТК ЦСКА	Сатпаева, 6б	Алматы	8 (727) 262 69 11
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
ТЦ (СК) 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
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, 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 19
Национальный теннисный центр	Королева, 3е	Тараз	
Филиал ФТК	мкр. Астана, 17	Уральск	8 (7112) 27 07 48
Теннисный центр Smash	Левый берег, Жибек жолы, 127	Усть-Каменогорск	8 (7232) 21 67 17
Теннисный центр «Экибастуз»	Шешембекова, 18	Экибастуз	8 (7187) 75 73 93
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 «Атырау»	Абылхайыр хана, 48	Атырау	8 707 520 27 27
Теннисный центр	Республики, 11/1	Караганда	8 (7212) 50 50 33
Теннисный центр	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»	парк «Жеруйык-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

