THE RITZ-CARLTON
RESIDENCES

ASTANA

ИНВЕСТИЦИОННАЯ НЕДВИЖИМОСТЬ
КЛАССА ЛЮКС В СТОЛИЦЕ



THERESIDENCESASTANA.COM
+7 771 525 33 88 / 44

ИЮЛЬ-АВГУСТ 2021 (14)

TENNIS DIGEST

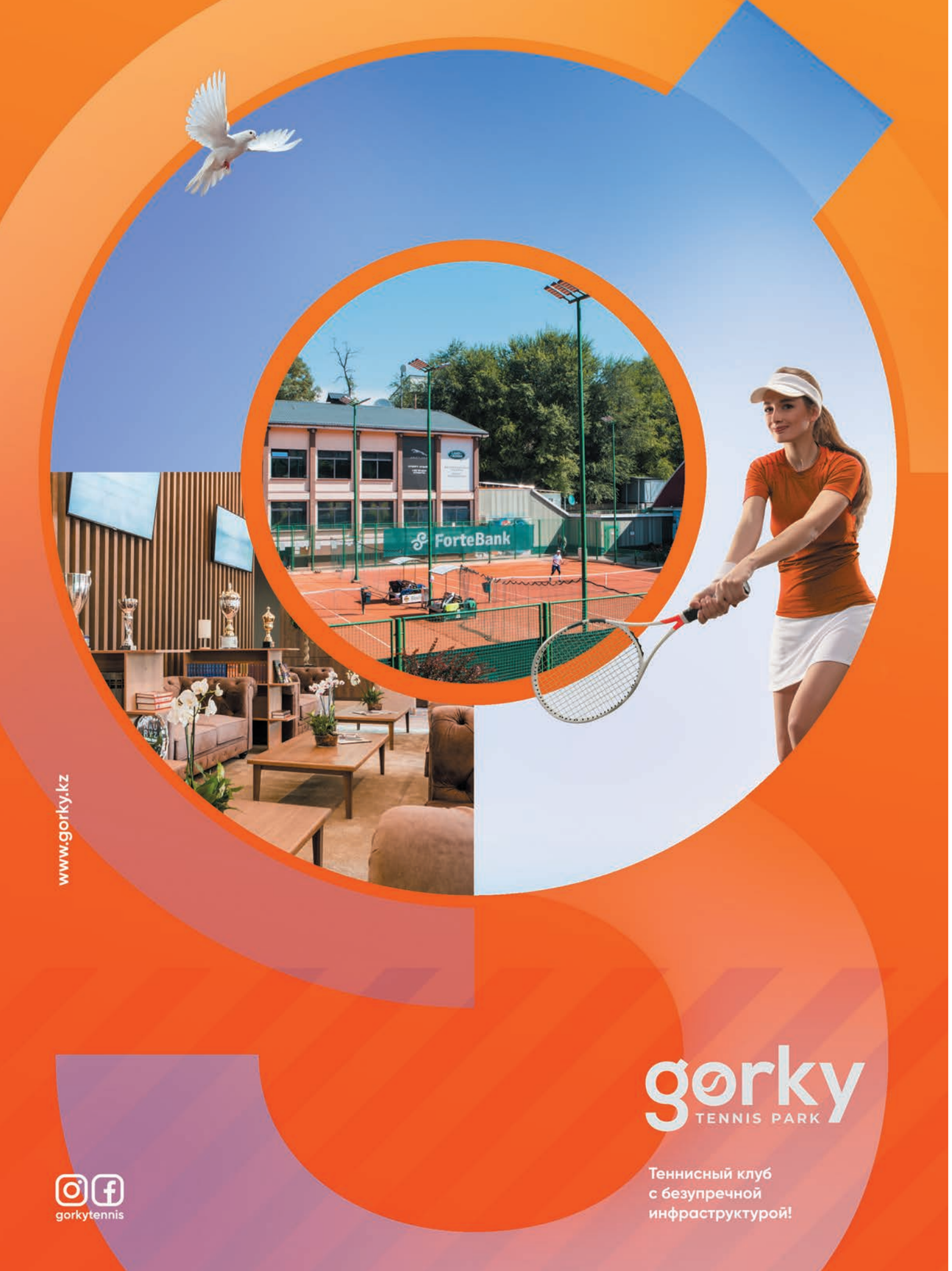
PRESIDENT CUP

«ТЕННИС ДО 10»
ГИД ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

КУБОК КАЗАХСТАНА



ЭШЛИ БАРТИ – ВОЛШЕБНИЦА ИЗ СТРАНЫ ОЗ



№14/2021

СОДЕРЖАНИЕ

Письмо редактора 2
Цитата номера 4
TENNIS NEWS 6
Мировой теннис / *ATP-1000 Toronto* 12
Мировой теннис / *WTA Premier 5 Cincinnati* 14
Мировой теннис / *Wimbledon - 2021* 16
Мировой теннис / *Эшли Барти* 20
Team Kazakhstan / *Григорий Ломакин* 24
Федерация / *Кубок Казахстана до 14 лет* 28
KIDS TOP-100 32
ОФП 34
Tennis Show 36
PRESIDENTS CUP – 2021 38
Новое поколение 42
Теннис как туризм 44
Психология тенниса 46
Теннис в цифрах 48
Клуб / *Василий Попов* 50
История тенниса 54
PRO Разговор / *Ирина Терехова* 56
КУЛЬТ 60
Полезное меню 64
Разговор / *Фархат Достанов* 66
Дневники тенниса / «*Ночная лига*» 70
Дневники тенниса / «*Желтый мяч*» 72
Дневники тенниса / *1XBet OPEN – 2021* 74
Дневники тенниса / *Turan Kids Open* 76
Дневники тенниса / «*Спортивные завтраки*» 78
Адреса 80









Письмо редактора

Часто, выходя на корт, мы испытываем себя на прочность. Берем ракетку в руки не только для того, чтобы улучшить свой уровень подготовки, будь то эмоциональной или физической, а намеренно (а может, и не очень) проверяем свои возможности. Насколько долго можем выдержать быстрый темп, жару, сколько раз готовы подбросить мяч во время отработки подачи... То же самое происходит со мной во время похода в горы. Не знаю, есть ли в вашем списке увлечений этот способ страданий, но в моем он стоит сразу после тенниса. Моя подруга любезно поделилась своей страстью со мной, и теперь я настойчиво затягиваю ее на корт. Пока безуспешно, но думаю, у нее с теннисом все впереди! Знаете, на самом деле очень много друзей и знакомых в моем окружении начали свои занятия теннисом. Может, это и совпадение, конечно, но мне нравится думать, что именно моя любовь к этому виду спорта подтолкнула их выйти на корт.

То же самое происходит и с этим проектом: всей команде Tennis Digest нравится искать актуальную информацию, отбирать для вас самое интересное и делиться этим на страницах журнала. В этом номере: обзор Wimbledon и других турниров, немного интересного о первой ракетке женского рейтинга, чемпионат Казахстана и President Cup, покушение на первое место мужского любительского рейтинга Алматы и многое другое.

Приятного чтения!

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:
Елена Петрова

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:
Getty Images

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

«Чем больше опыта у тебя есть,
тем больше ты веришь в себя».

Новак Джокович

ФОТО: DEPOSITPHOTOS_31273572_XL-2015



ФИНАЛЬНЫЙ ТУРНИР КУБКА БИЛЛИ ДЖИН КИНГ ПРОЙДЕТ В НОЯБРЕ В ПРАГЕ

Организаторы Кубка Билли Джин Кинг объявили новые даты и место финала.

Соревнования пройдут 1-6 ноября 2021 года в Праге. Напомним, турнир 12 сборных изначально перенесли с прошлого апреля на этот, но затем снова отложили. В итоге Будапешт отказался от его проведения из-за сложной эпидемиологической ситуации.

Бывшую страну-хозяйку в группе А заменит Канада – команда с наивысшим рейтингом среди победительниц плей-офф. Состав остальных групп остается прежним.

Группа А: *Россия, Канада, Франция.*
Группа В: *Австралия, Беларусь, Бельгия.*
Группа С: *США, Испания, Словакия.*
Группа D: *Чехия, Германия, Швейцария.*



ПАТРИК МУРАТОГЛУ – О СЕРЕНЕ

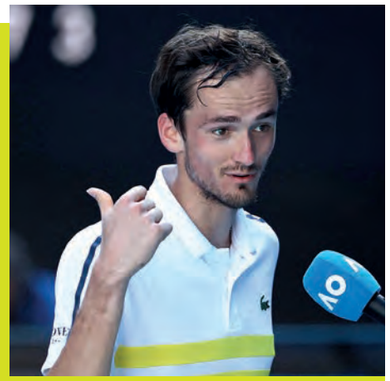
Напомним, 23-кратная чемпионка Больших шлемов пропускает US Open из-за травмы бедра. «Я не знаю, мы ничего не обсуждали. Мы говорили о US Open как о последней цели на сезон. Сейчас она должна все переварить, а потом мы сядем и поговорим. Сегодня я во всех смыслах ни в чем не уверен».





В семье Марина Чилича пополнение

У спортсмена и его жены Кристины родился второй сын. Старшему сыну хорвата год и семь месяцев. «У малыша все отлично, а Кристина – настоящая героиня. Скоро мальчик увидит брата!» – написал Чилич в инстаграме.



ДАНИИЛ МЕДВЕДЕВ ДАЛ СОВЕТ ЛЮБИТЕЛЯМ

«Мне сложно сказать, я играю в теннис с шести лет. В первую очередь нужна практика. Как и все остальное, это можно посмотреть в ютубе. Можно сутками смотреть, как мы играем, но когда вы возьмете в руки ракетку, все будет по-другому. Когда я был очень молод, я видел одного любителя, который вообще не мог попасть в корт, но, клянусь, техника у него была, как у Федерера. Так что дело не только в технике. Думаю, самое главное – это практика. Я не имею в виду пятичасовые тренировки в тренажерном зале и на корте с тренером, просто играйте с друзьями. И делайте это не раз в месяц, а раз в неделю, и тогда вы прибавите быстрее».

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



ПРИБЫЛЬ ТЕННИСИСТОВ

Forbes предоставил информацию о гонорарах наиболее оплачиваемых теннисистов за 2021 год, вот такой список у них получился:

Роджер Федерер – $90,6M
Наоми Осака – $60,1M
Серена Уильямс – $41,8M
Новак Джокович – $38M
Рафаэль Надаль – $27M
Кэй Нисикори – $26M
Даниил Медведев – $14M
Доминик Тим – $9M
Стефанос Циципас – $8M
Эшли Барти – $5,8M



ФОТО: TWITTER.COM; АРХИВ; SHUTTERSTOCK.COM



Рафа и гольф

Легендарный испанский теннисист Рафаэль Надаль, пропускающий защиту очков за титул US Open из-за травмы стопы, выиграл любительский турнир по гольфу на Мальорке. В однодневном турнире принимали участие 76 человек. 20-кратный чемпион Больших шлемов представлял клуб Сон-Сервера.



Берриттини – звезда тенниса

Восьмая ракетка мира и финалист Уимблдона Маттео Берреттини после выхода в 1/8 финала US Open оценил свое место в рядах молодых звезд мужского тура. «Мне кажется, что я в одной категории со Зверевым, Медведевым, Тимом и Циципасом. И по рейтингу, и по игре. Думаю, они это знают. К сожалению, в этом году они меня дважды обыгрывали. Но каждый раз я показывал, что способен бороться на равных».



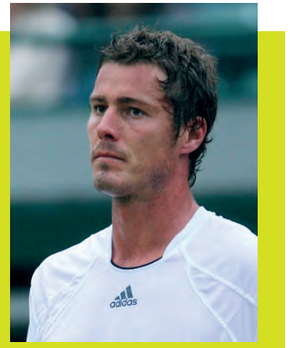


ТРЕНЕР КАНАДЦА ФЕЛИКСА ОЖЕ ТОНИ НАДАЛЬ ВЫСКАЗАЛСЯ О КРИТИКЕ В АДРЕС СТЕФАНОСА ЦИЦИПАСА

«Помню, в какую ужасную ситуацию Рафа попал в матче за бронзу в Рио. Он сравнял счет по сетам, а потом целых 11 минут терпел отсутствие соперника. Вопиющая ситуация. Нисикори восстановился и выиграл матч.

Руководство туров должно сделать так, чтобы подобное никогда не повторялось. Нужно штрафовать на очки и геймы. Циципас хорошо играет, так что он может победить и без хитростей. Представьте себе Рафу или Роджера, которые хотят несправедливой победы. Не получается, правда?» – цитирует Тони El Pais.



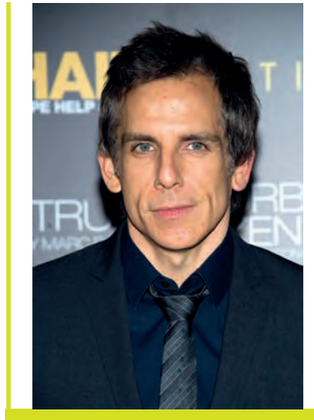


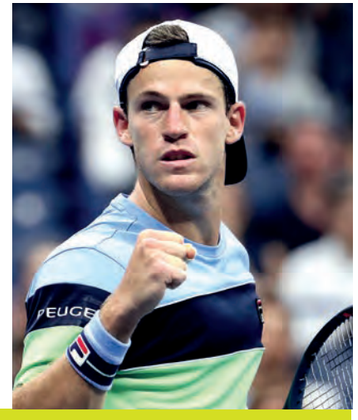
РОССИЙСКИЙ ТЕННИСИСТ ДАНИИЛ МЕДВЕДЕВ – О ТРИУМФЕ МАРАТА САФИНА НА US OPEN – 2000

«Мне тогда было четыре года, а заниматься теннисом я начал в шесть. До этого я вообще не смотрел матчи. В таком юном возрасте я не знал, что буду теннисистом.

Каждый раз, когда иду здесь тренироваться, вижу фото Марата. Отличный снимок, он тут такой молодой. Было очень круто за ним наблюдать. Я только делал свои первые шаги, а он уже был лидером рейтинга.

В семь лет я подумал: «Буду как Марат Сафин». Здорово, когда у тебя есть соотечественники, на которых можно ориентироваться» – цитирует Медведева пресс-служба мэйджора в Нью-Йорке.





Диего Шварцман – о поддержке актера Бена Стиллера

«Мы познакомились еще в 2019 году. Тогда он со мной сфотографировался, а я выложил снимок в Instagram. После этого мы начали переписываться.

Сейчас Бен оказался в Нью-Йорке и смог посетить матч с моим участием. Из-за урагана все было похоже на сумасшедшее кино. В итоге он просидел на стадионе до ночи» – цитирует Шварцмана пресс-служба турнира (речь о матче на US Open – 2021. – Прим. ред.).

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



Триумф в Ереване

В столице Армении Ереване завершился престижный международный юниорский турнир серии ITF четвертой категории, где успешным выступлением отметились казахстанские теннисисты.

Первая сеяная соревнования наша Дана Байдаулет в финале одолела представительницу Ирана Сафи Мешказахру – 6:7, 6:3, 6:1. Для казахстанки титул в Ереване стал третьим в текущем году.

В парном разряде у юношей Даниал Рахматуллаев в дуэте с Давидом Спаксом из Латвии в решающей игре победил Даниила Саркисяна и Григория Щебекина – 6:3, 5:7, 11:9.



TENNIS EUROPE

На соревнованиях третьей категории серии Tennis Europe среди юниоров до 14 лет в Будапеште прошли финальные матчи, где честь Казахстана защищал Зангар Нурланулы.

Будучи первым сеяным, Зангар Нурланулы достаточно уверенно в финале взял верх над россиянином Алексеем Савгирой – 6:4, 6:1. Не так давно и также в Будапеште Зангар уже играл в решающем матче, но тогда упустил титул, а сейчас взял уверенный реванш.

Таким образом, юный казахстанец завоевал свое второе чемпионство в серии Tennis Europe в одиночном разряде за последние два года.

«В целом турнир для меня прошел очень хорошо и удачно. Самый сложный матч у меня был в полуфинале против местного теннисиста, где мне удалось победить в трех сетах. Было волнение, но я справился и выиграл решающую партию со счетом 6:1. Я рад, что выиграл этот турнир и, надеюсь, эта победа – не последняя», – отметил Зангар Нурланулы.

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



ПЕРВЫЙ ТИТУЛ WTA

Казахстанка Анна Данилина в дуэте с белорусской теннисисткой Лидией Морозовой выиграла парный разряд турнира серии WTA 250 BNP Paribas Poland Open в Гдыне с призовым фондом 235 тысяч долларов – сообщает пресс-служба ФТК.

В финале в первом сете Данилина и Морозова, проиграв первый гейм на подаче соперниц, взяли четыре розыгрыша подряд, сделав два брейк-пойнта, доведя первый сет до победы – 6:3. Во второй партии казахстанско-белорусский дуэт легко ушел в отрыв за счет взятого под ноль на своей подаче стартового гейма и первого в партии брейка. Соперницы тут же отыгрались – 2:2, но перелома в сете не случилось: Данилина и Морозова забрали четыре следующих гейма, выиграли партию со счетом 6:2 и стали победительницами престижного турнира.

Для Данилиной этот титул стал юбилейным, 20-м в карьере, и первым в серии WTA парного разряда: предыдущие 19 турниров наша спортсменка выиграла в турнирах серии ITF World Tennis Tour.

«Я безумно рада выиграть свой первый титул в парном WTA разряде. До сих пор не могу поверить. Очень счастлива! Большое спасибо моей напарнице, что вместе провели такую удачную неделю и вместе хорошо сыграли. Также отдельную благодарность хотелось бы выразить Федерации тенниса Казахстана за ее поддержку», – сказала Данилина после игры.





Comeback Ломакина

Казахстанец в дуэте с россиянином Яном Бондаревским в финале турнира серии ITF M15 парного разряда в грузинском Телави одолел Дениса Клока (Россия) и Олега Приходько (Украина) – 6:4, 3:6, 10:6 – сообщает пресс-служба ФТК.

Победа в Грузии принесла нашему спортсмену четвертый титул в парном разряде в нынешнем сезоне и 11-й в карьере.

«Для нас с Яном это уже третий совместный титул. Он для меня очень важен, потому что каждая победа в паре на вес золота, чтобы можно было играть на «Челленджерах». Был рад снова играть здесь. Три года назад именно в Грузии я завоевал свое первое чемпионство в парном разряде, поэтому эта страна для меня особенная. Огромное спасибо всем, кто поддерживал меня», – отметил Ломакин.

Там же в Телави еще один казахстанец Достанбек Ташбулатов не смог выйти в решающую стадию одиночного разряда, уступив в полуфинале все тому же Яну Бондаревскому со счетом 1:6, 1:6.



Успех юниоров на кортах столицы

В Национальном теннисном центре завершился турнир европейской категории Tennis Europe Major's Cup Nur-Sultan среди мальчиков и девочек в возрастной категории до 12 лет.

В одиночке у мальчиков победу отпраздновал Ярослав Пшеничный (Нур-Султан), в финале взявший верх над Родионом Трайгелем (Караганда) – 6:4, 7:5. У девочек первенствовала Ева Корышева (Актобе), которая в титульном матче победила Эвелину Балаганскую (Алматы) – 6:0, 6:1.

В парном разряде у юношей не было равных дуэту Ярослав Пшеничный/Мадияр Тагибеков, который в финале одолел Роберта Каминского (Алматы)/Назари Дмитричука (Украина) – 6:4, 6:2. У девочек сильнейшими оказались представительницы Актюбинской области – Ева Корышева и Аружан Дандыбаева. Тем самым Ева оформила звание абсолютной победительницы турнира. Серебряным призером стал дуэт Еркежан Жанатаева (Алматы)/Томирис Нуржан (Нур-Султан).

Наши поздравления победителям и призерам турнира, а также их командам!



СУДЬИ ИЗ КАЗАХСТАНА НА TOKYO-2020

В казахстанском теннисе небывалый случай. Впервые судьи из нашей страны отработали на Олимпийских играх. Меруерт Каукеева и Юлия Игнатченко стали первыми линейными судьями из Казахстана, которые пробились на такой уровень.

В общей сложности Меруерт и Юлия отработали на матчах предварительного раунда, а также на мужских и женских поединках одиночного разряда за золотые и бронзовые медали.

В текущем году они уже были задействованы на трех турнирах из серии Большого шлема – Australian Open, Roland Garros и Wimbledon. И если они попадут на US Open, то соберут так называемый золотой судейский шлем!

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.

За последние годы в команду международных судей с категорией Bronze badge (бронзовый значок – на один уровень выше белого) добавились два рефери – это Юлия Игнатченко и Меруерт Каукеева. В 2020 году Юлия и Меруерт попали в команду WTA самых талантливых судей среди женщин.



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



Кленовый лист для Медведя

РОВНО ЧЕРЕЗ НЕДЕЛЮ ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ ОЛИМПИЙСКОГО ТЕННИСНОГО ТУРНИРА СТАРТОВАЛ ПЕРВЫЙ ЛЕТНИЙ ТУРНИР СЕРИИ MASTERS В ТОРОНТО – NATIONAL BANK OPEN PRESENTED BY ROGERS, ИМЕЮЩИЙ СТАТУС ATP-1000. ДАЖЕ В ОТСУТСТВИЕ ЛИДЕРА МИРОВОГО РЕЙТИНГА НОВАКА ДЖОКОВИЧА СОСТАВ УЧАСТНИКОВ ПОЛУЧИЛСЯ ЗВЕЗДНЫМ

После насыщенного олимпийского турнира в Канаду добрались не все лидеры. Первым сеяным в Торонто значился россиянин Даниил Медведев, под вторым номером испанец Рафаэль Надаль, являющийся рекордсменом по числу побед на канадском «Мастерсе», проходящем по очереди в Монреале и Торонто, но, к большому разочарованию болельщиков, снявшийся из-за травмы прямо перед стартом турнира. Лаки-лузером, попавшим на место Рафы в основной сетке, стал другой испанский ветеран Фелисиано Лопес, проигравший в финале квалификации Ёсихито Нисиоке из Японии. Среди топовых теннисистов, пропускавших турнир в Канаде, были Роджер Федерер и новоявленный олимпийский чемпион Саша Зверев.

Как принято на турнирах серии «Мастерс», первые шестнадцать сеяных игроков пропускали первый раунд. Единственный представитель Казахстана Александр Бублик в число сеяных пока не попадает, так же, как и со жребием, в очередной раз наш теннисист попал в одну половину с Даниилом Медведевым. Достаточно легко справившись с британцем Дэниелом Эвансом в первом круге – 6:4, 6:4, уже во втором Бублика ждал второй номер мирового рейтинга. В этот раз казахстанец сумел дать бой более именитому сопернику и впервые в истории их противостояния взял партию со счетом 6:4, но на этом подвиги Бублика закончились, 3:6, 4:6 – очередное поражение от Даниила, пятое в очных встречах и третье в этом году. В целом, второй круг стал неудачным для сеяных игроков: так, Денис Шаповалов, пятый номер посева, проиграл Фрэнсису Тиафо, еще один хозяин кортов Феликс Оже-Альясим, девятая ракетка турнира, проиграл Душану Лайовичу. С 12 по 16 сеяные игроки также проиграли свои матчи: Де Минаур был слабее Басилашвили, Гарин и Димитров ничего не смогли противопоставить американским великанам Изнеру и Опелке, Карацев проиграл соотечественнику и серебряному призеру Олимпиады Хачанову, а Синнер уступил Дакворту. В третьем круге все было поспокойнее: Медведев и Циципас легко расправились с Даквортом и Хачановым соответственно, а вот еще один фаворит турнира Андрей Рублев неожиданно легко проиграл Джону Изнеру, набравшему по ходу турнира неплохие обороты. Впрочем, как и Райлли Опелка, разделавшийся с Ллойдом Харрисом.

ФОТО: ATP

В четвертьфиналах двухметровые парни продолжили свое победное шествие – Джон убрал со своего пути 11-го сеяного Монфиса, а Райлли, в свою очередь, 10-го Баутисту-Агута. В полуфинале американцев ждали Медведев и Циципас, главные претенденты на титул в Торонто. Даниил легко подобрал ключи к пушечной подаче Изнера и без труда выиграл в двух сетах с одинаковым счетом 6:2. А вот грек этого сделать не сумел и уступил Опелке в трех сетах. Достаточно неожиданный российско-американский финал захватывающим назвать крайне сложно, русский Медведь не оставил шансов американской Башне и завоевал очередной титул серии «Мастерс». Благодаря этой победе Медведев заработал $370,3 тыс. и 1 000 очков в рейтинге ATP. Россиянин в мировом рейтинге идет на втором месте с 10 620 очками, в то время как у Джоковича в активе 12 113 очков. Успех в Торонто позволил Медведеву подняться на третье место в чемпионской гонке ATP, он набрал 4 020 очков и уступает только лидирующему Джоковичу (7 170) и греку Стефаносу Циципасу (4 975).

А вот так Медведев прокомментировал свою победу: «Был момент, когда я о подобном даже не мечтал. Я тогда уже был в топ-100, может, выиграл пару турниров ATP-250, но выйти в четвертьфинал или полуфинал «Мастерса» – особенно с Новаком Джоковичем и Рафой Надалем – казалось недостижимым. Теперь у меня четыре титула в пяти финалах. Я очень рад. Хочется достичь большего и выиграть больше».

И действительно, пора уже переходить и к «шлемам»...





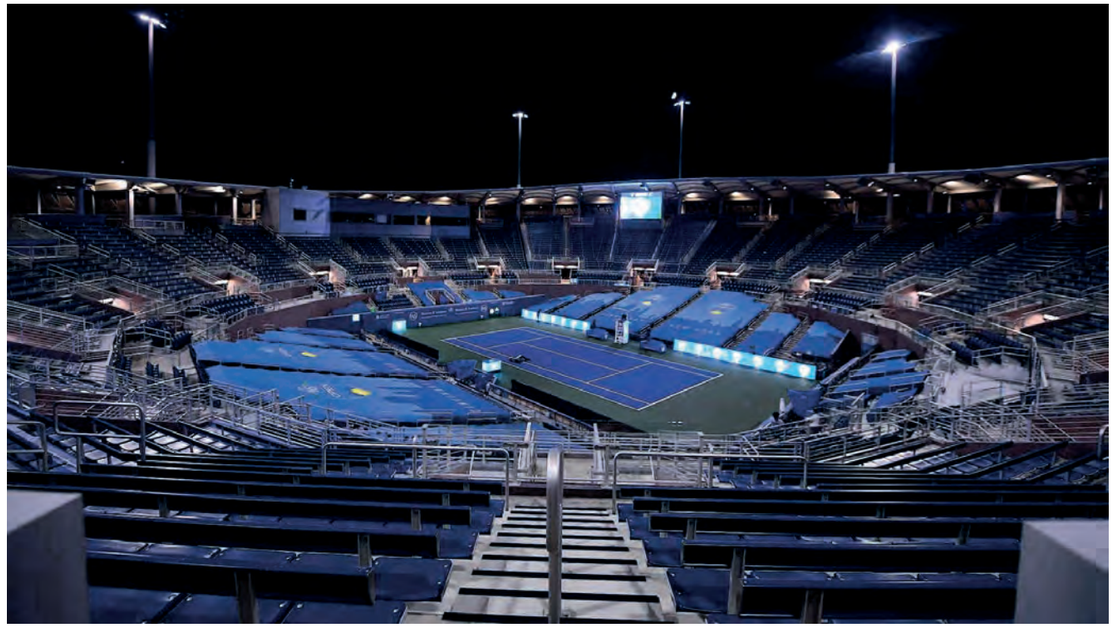








ФОТО: ATP



Очередной титул **Эш**

ОДИН ИЗ СТАРЕЙШИХ ТУРНИРОВ НЕ ТОЛЬКО СОЕДИНЕННЫХ ШТАТОВ АМЕРИКИ, НО И ВСЕГО МИРА ПРОХОДИЛ В ЦИНЦИННАТИ С 16 ПО 23 АВГУСТА. ТУРНИР СОБРАЛ НА СВОИХ КОРТАХ СИЛЬНЕЙШИХ ТЕННИСИСТОК ПЛАНЕТЫ. ПРИЗОВОЙ ФОНД СОСТАВИЛ ДВА С НЕБОЛЬШИМ МИЛЛИОНА ДОЛЛАРОВ, КАТЕГОРИЯ ТУРНИРА WTA PREMIER 5, И ВЫШЕ ТОЛЬКО «ШЛЕМЫ»...



Казахстан на турнире в Цинциннати представляли две теннисистки: Елена Рыбакина и Юлия Путинцева. Наши девочки не были в числе сеяных игроков и играли первый круг. Лена Рыбакина легко и быстро, всего лишь за час, расправилась с некогда грозной австралийкой Самантой Стосур – 6:3, 6:3. Юля Путинцева, в свою очередь, «уничтожила» китаянку Чжан Шуай – 6:2, 6:0, всего лишь за 46 минут. Первый круг вообще прошел без сенсаций, сеяная восьмерка во главе с Эш Барти и Наоми Осакой его пропускали, остальные восемь прошли во второй без особых проблем. Можно лишь отметить вылет Камиллы Джорджи, блестяще сыгравшей предыдущий турнир в Монреале, от Джессики Пегулы. Во втором круге Лена Рыбакина удачно сыграла против очень неудобной соперницы и 15-й сеяной на турнире Элизы Мертенс, 6:2, 6:3, за час с небольшим. А вот Юлии Путинцевой во втором круге досталась пятый номер посева Каролина Плишкова, против которой Юля не смогла ничего противопоставить, как итог поражение в двух партиях – 3:6, 2:6. Четвертая ракетка в Цинциннати Элина Свитолина неожиданно уступила Анхелике Кербер, а третья сеяная белорусская теннисистка Арина Соболенко также не сумела пройти дальше второго круга, проиграв испанке Пауле Бадосе Хиберт, остальные фавориты не без труда, но вышли в третий круг. И именно Бадоса стала соперницей нашей Лены Рыбакиной, и, к большому сожалению, Лена проиграла в двух сетах – 2:6, 6:7(5). Очень интересным получился матч между Барборой Крейчиковой и Гарбинье Мугурусой. Легко взяв первый сет, 6:2, Барбора проиграла второй на тай-брейке, но в третьем чешка уверена довела матч до победы – 6:1. Главным событием игрового дня стало поражение японки Наоми Осаки от Жиль Белен Тайхманн – тоже не слышали о такой теннисистке? А стоит присмотреться к этой швейцарской спортсменке, болтавшейся до этого турнира в середине первой сотни рейтинга. Уступив в первой партии более именитой японке 3:6, Тайхманн с таким же счетом выиграла в двух последующих. В четвертьфинале Тайхманн сокрушила олимпийскую чемпионку и свою соотечественницу Белинду Бенчич. Тем временем Эш Барти, главный претендент на победу в турнире, уверенно и непринужденно идет к очередному титулу, сметая на пути своих соперниц: Хизер Уотсон, Виктория Азаренко и Барбора Крейчикова не взяли у Эш ни одной партии. В двух других четвертьфиналах после первой партии с турнира снялись две теннисистки. Петра Квитова не доиграла против Кербер, а Бадоса против Плишковой. В полуфинале Барти разобралась с Кербер в двух сетах. А та самая Тайхманн расправилась с пятой сеяной Плишковой также в двух партиях. Финал интересным не получился, не проигравшая за весь турнир ни одного сета, Эшли Барти за час и одиннадцать минут оформила очередной титул категории «Премьер» в Цинциннати, 6:3, 6:1. Что касается прорыва 24-летней Жиль Белен Тайхманн, начинавшей турнир в статусе 76-й ракетки мира, то для нее турнир получился волшебным, а вот продолжится ли эта сказка, покажет время.

ФОТО: TWITTER, АРХИВ











Британские баталии

ТУРНИР БЫЛ ВПЕРВЫЕ ПРОВЕДЕН В 1877 ГОДУ ВСЕАНГЛИЙСКИМ КЛУБОМ ЛАУН-ТЕННИСА И КРОКЕТА БЛИЗ УОРПЛ-РОУД. КАК ИЗВЕСТНО, В ПРОШЛОМ ГОДУ WIMBLEDON ПО ИЗВЕСТНЫМ ПРИЧИНАМ НЕ ПРОВОДИЛСЯ. В ЭТОМ ГОДУ ТУРНИР НЕ ТОЛЬКО ПРОШЕЛ ПО РАСПИСАНИЮ, НО И ЗРИТЕЛИ ВЕРНУЛИСЬ НА ТРИБУНЫ, ЧТО ПОРАДОВАЛО НЕ ТОЛЬКО ИГРОКОВ. ТЕЛЕЗРИТЕЛИ ТОЖЕ ЛИКУЮТ, КАРТИНКА ОЖИЛА И ПРИОБРЕЛА ПРИВЫЧНЫЕ, НО НЕМНОГО ПОЗАБЫТЫЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ ЭМОЦИИ НА ЗАХВАТЫВАЮЩИЕ РОЗЫГРЫШИ ЛУЧШИХ ТЕННИСИСТОВ ПЛАНЕТЫ



Обзор самого консервативного турнира начнем традиционно с представления казахстанских теннисистов. К огромному сожалению, волею жребия оба наших теннисиста, а именно Михаил Кукушкин и Александр Бублик, попали друг на друга уже в первом раунде третьего «шлема» в году. Бублик, находящийся на 37-м месте мирового рейтинга, был явным фаворитом и подтвердил этот статус достаточно уверенно. Миша не смог ничего поделать с мощной подачей Саши, а свою проигрывал по нарастающей, одну в первом сете – 4:6, две во втором – 2:6, и три в третьем – 1:6. Главной сенсацией турнира стал проигрыш третьего сеяного Стефаноса Циципаса, который по всем статьям уступил американцу Фрэнсису Тиафо – 4:6, 4:6, 3:6. Остальные потери среди сеяных игроков были незначительными: 19-й номер турнира Синнер уступил мощному Фучовичу, что неудивительно на травяном покрытии, 15-й Де Минаур проиграл Корде, 11-й Пабло Карреньо-Буста попал на американского специалиста по быстрым покрытиям Сэма Куэрри и предсказуемо выбыл с турнира в трех партиях.

А вот теперь поговорим о главном событии игрового дня для болельщиков: Роджер Федерер, да, маэстро вернулся и играл первый круг с неуступчивым и цепляющимся за каждый розыгрыш французом Адрианом Маннарино. До сих пор очень непривычно видеть Федерера в качестве шестого сеяного, но годы берут свое, да и участившиеся травмы не дают Роджеру наслаждаться игрой. Первый сет был похож на классическую игру Роджера Федерера, размеренно распределяющего силы на партию, брейк в 10 гейме, победа 6:4, все, как в лучшие времена. Второй сет прошел без брейков, а вот тай-брейк лучше сыграл француз – 7:3. Третий сет заставил нервничать поклонников Роджера: два брейка француза и 6:3 в пользу Адриана, 1:2 по сетам – и стало совсем тревожно. Но Федерер преобразился в четвертой партии и разгромил соперника со счетом 6:2, после чего Адриан, сославшись на травму, снялся с турнира. Вот таким непростым оказался первый круг для самого титулованного на английском мэйджоре теннисиста. Также порадовал хозяин кортов, вернувшийся в профессиональный тур Энди Маррей, жертвой британца стал Николоз Басилашвили из Грузии. Новак Джокович, проиграв первый сет, как он это частенько делает, в трех следующих разгромил Джека Дрейпера. Также можно отметить удачный старт самого колоритного теннисиста современности Ника Кирьоса, который в пятисетовом триллере одолел Уго Умбера, 21-го сеяного, 9:7 в решающем сете. Скучным первый круг не назовешь.







ФОТО: TWITTER, АРХИВ

ФОТО: TWITTER, АРХИВ









Во втором Кирьос продолжил победную серию, но уже намного легче, в трех сетах обыгран Магер. Немногим сложнее выдался матч для Роджера Федерера, которому в соперники достался французский ветеран Ришар Гаске, как итог победа в трех сетах. Даниил Медведев, второй номер турнира, также не испытал трудностей и убрал восходящую на фоне стареющего Рафаэля Надаля звезду испанского тенниса Карлоса Алькараса Гарфию: запоминаем его сложное имя, молодой игрок действительно подает большие надежды и может стать одним из лучших в своем поколении. Возвращаясь к итогам второго круга, отметим, что первая восьмерка обошлась без потерь, одержав достаточно легкие победы. Однако среди сеяных немного ниже игроков потери были: Гаэль Монфис уступил Мартинесу Портеро и Григор Димитров, 18-й номер посева, проиграл по всем статьям казахстанцу Бублику.

В третьем круге Александру досталась 14-я ракетка турнира поляк Хуберт Хуркач, который не дал Саше ни единого шанса – 3:6, 4:6, 2:6. Очень интересным обещал быть матч между Оже-Альясимом и Кирьосом, Ник за полчаса выиграл первую партию, но еще быстрее проиграл вторую и снялся, получив травму. Фабио Фоньини сумел взять лишь один сет у Рублева, Фучович обыграл Шварцмана, триумфальное возвращение Маррея прервал Шаповалов. Федерер, отдав сет, переиграл Кэмерона Норри, а Даниил Медведев совершил камбэк в матче с Марином Чиличем, уступая 0:2 по сетам. 1/8 финала принесла много неожиданных результатов. Но начнем с победы Джоковича, не испытывающего проблем с соперниками, да и сетка у него оказалась «проходной», очередной жертвой серба стал Гарин. Рублев должен был стать первым испытанием для Новака, но он оступился, ведя 2:1 по сетам с Фучовичем. Медведев также вел 2:1 по партиям, но не смог выйти в четвертьфинал, обидчиком второй ракетки мира стал тот самый Хуберт Хуркач, который обыграл нашего Бублика и вышел на Федерера. Роджер на классе разобрался с молодым Сонего. Зато другой россиянин Карен Хачанов пробился в 1/4, одолев в сложнейшем матче Себастьяна Корду. Еще одним достаточно неожиданным результатом стало поражение Саши Зверева от Оже-Альясима в пяти сетах. Маттео Берреттини уверенно и непринужденно дошел до 1/4, отдав соперникам лишь одну партию в четырех встречах.

Четвертьфинальные баталии начались с сербско-венгерского противостояния, но войны не было, безоговорочная капитуляция Фучовича, Джокович идет дальше. Следующим соперником Новака стал Шаповалов, который был сильнее Хачанова. Берреттини в своем поединке расправился с Феликсом Оже-Альясимом и ждал исхода встречи Федерера и Хуркача. После операции, долгого перерыва и без турнирной практики Роджер Федерер, кажется, даже перевыполнил свой план возвращения, дойдя до четвертьфинала, в котором уже практически не осталось сил на молодого, мощного и набравшего по ходу турнира неплохие обороты Хуркача. Сделав брейк в середине первого сета, поляк довел сет до победы – 6:3. В начале второго сета мы увидели того самого Федерера: легкого, с сумасшедшим чувством мяча, разводящего своего соперника, как на тренировке, 3:0, затем 4:1, и казалось, что Роджер сможет не только выиграть сет, но и весь матч, но произошло необъяснимое: отдав свою подачу, он позволил сопернику сравнять счет, а затем и выиграть тай-брейк. Третий сет стал настоящим кошмаром: ни одного выигранного гейма и маэстро покидает турнир. Полуфинальный матч между Джоковичем и Шаповаловым, несмотря на счет 3:0 по партиям, не был легкой прогулкой для серба, в первом сете Денис даже подавал на сет. Но опыт никуда не денешь. Джокович ожидаемо в финале. В другом полуфинале Маттео Берреттини в четырех сетах остановил победное шествие Хуркача.

Финал – Новак Джокович, который может сравняться по количеству титулов Большого шлема с Рафой и Роджером, против Маттео Берреттини, впервые попавшего в решающий поединок за заветный трофей. Матч начался предсказуемо, с приличным перевесом в пользу серба. Сделав ранний брейк, Новак повел 4:1, но Маттео сдаваться не собирался и, сделав обратный брейк, довел сет не только до тай-брейка, но и до победы со счетом 7:4. Но Джоковича это только подбодрило, и он завершил три последующие партии в свою пользу, не без труда. Берреттини играл в очень добротный теннис, но в решающие моменты ему чего-то не хватало. Но в любом случае Маттео оставил о себе приятное впечатление. После матча Новак назвал его одним из сильнейших теннисистов мира. Ну а сам Джокович догнал величайших...

ФОТО: TWITTER, АРХИВ







Эшли Барти – потомок аборигенов страны ОЗ

В ЭТОТ РАЗ РАЗГОВОР ПОЙДЕТ О ПЕРВОЙ РАКЕТКЕ ЖЕНСКОГО РЕЙТИНГА ЭШЛИ БАРТИ. МНОГИЕ СЧИТАЮТ ЕЕ МАКСИМАЛЬНО СКУЧНОЙ ТЕННИСИСТКОЙ ИЗ ВСЕХ, КТО КОГДА-ЛИБО ПРИСУТСТВОВАЛ В ТОП-10 WTA: СКУЧНЫЙ ТЕННИС, НИКАКИХ СКАНДАЛОВ И ОДНООБРАЗНЫЕ КОММЕРЧЕСКИЕ СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ. НО ПРИ ЭТОМ ДЕВУШКА ОЧЕНЬ ТАЛАНТЛИВА И МНОГИЕ СПОРТИВНЫЕ ИЗДАНИЯ ПРИЗНАЮТ ЕЕ ЛУЧШЕЙ ТЕННИСИСТКОЙ ЗА ПОСЛЕДНИЕ 5 ЛЕТ. ЧТО Ж, ПОСТАРАЕМСЯ РАССКАЗАТЬ О ПРЕДСТАВИТЕЛЬНИЦЕ АВСТРАЛИИ КАК МОЖНО ИНТЕРЕСНЕЕ

Эшли Барти родилась в австралийском городе Ипсвиче 24 апреля 1996 года. Ее отец Роберт Барти, занимавший должность в правительстве, был потомком коренного племени нгариго, испокон веков населявшего Новый Южный Уэльс. А мать Джози, происходившая из семьи английских эмигрантов, занималась воспитанием дочерей Сары, Али и Эшли и, получив медицинское образование, работала рентгенологом в местной больнице.

Не скажешь, что Эш росла в спортивной семье, но в свободное время родители играли в самые популярные виды спорта в Австралии – это теннис и крикет. Конечно же, как дружная семья, девочек они часто брали с собой. И по сей день семья для Эш играет очень важную роль.

В 2020 ГОДУ ЭШ ПРИШЛА НА ПРЕСС-КОНФЕРЕНЦИЮ СО СВОЕЙ ПЛЕМЯННИЦЕЙ – ТРЕХМЕСЯЧНОЙ ОЛИВИЕЙ, ЧЕМ УДИВИЛА И ЖУРНАЛИСТОВ, И ПУБЛИКУ

В четырехлетнем возрасте будущую чемпионку показали тренеру, и Джим Джойс, работавший в физкультурном центре Брисбена и не занимавшийся с малышами, сделал исключение и взял Барти в ученики. По его словам, дочь Джози и Роберта обладала высоким уровнем сосредоточенности и превосходной координацией, которые помогали быстро двигаться и с налета отбивать любой мяч.

Эшли развивала это умение, играя в нетбол и по несколько часов в день отрабатывая подачи на стене дома. Кстати, нетбол в Австралии не менее популярен, чем теннис. Это женский вид спорта, напоминающий баскетбол. Но его Эшли быстро забросила. Ее не устраивало, что он «чи-сто девчачий». Также Эшли смущало, что к тому времени ее старшие сестры в нетболе были более успешны.

К 9 годам она достигла такого уровня, что могла побеждать мальчишек, которые были старше на 5-6 лет. В подростковом возрасте девочка начала работать под началом бывших теннисистов Джейсона Столтенберга и Скотта Дрейпера, а потом переехала в Европу для изучения стиля ведущих мастеров.

Незадолго до этого одаренная спортсменка дебютировала в юношеских турнирах и достигла 2-й строчки в рейтинге ITF World junior. Поначалу молодая спортсменка играла на низком профессиональном уровне и лишь в 2011 году поднялась до категорийных юношеских состязаний, став первой австралийской девочкой, в 15 лет выигравшей Wimbledon.

С 2011 года Барти стала жить в буквальном смысле на колесах. Она находилась дома всего месяц в году. Все остальное время Эшли проводила на сборах, тренировках и в переездах. В 2012 году Барти открыла первую страницу в профессиональной биографии, дебютировав в парных состязаниях WTA-серии в Брисбене, а спустя неделю ее как одиночку пригласили на международный теннисный турнир в Хобарт. В конце сезона 2013 года пара Эшли Барти – Кейси Деллакква сыграла в матчах Открытого чемпионата США, но в финале девушки не рассчитали возможности и потерпели поражение от чешских теннисисток Андреи Главачковой и Луции Градецкой. Ее хватило на три года такой жизни. В 2014 году Эшли решила сделать паузу в теннисной карьере. С таким заявлением она выступила после Открытого чемпионата США. Тогда в интервью Эшли заявила, что просто какое-то время хочет пожить жизнью обычного подростка.

Об уходе из тенниса тогда у нее и мысли не было. Она просто захотела отдохнуть. Родители и тренер препятствовать ее решению не стали. Во время паузы Барти отдыхала на природе, проводила время с друзьями.

Спустя несколько месяцев она решила попробовать себя в другом виде спорта. Выбор пал на крикет. Идея заняться командным спортом показалась ей интересной. Она решила начать с пробных тренировок. Вскоре она стала играть в Лиге города Брисбена. Эшли показывала неплохие результаты в крикете. Ей удавалось набирать больше всех очков в команде. В крикет она играла в течение одного сезона. ►



ФОТО: GETTY IMAGES



2012 — ITF НОТТИНГЕМ (ОДИНОЧНЫЙ РАЗРЯД), НОТТИНГЕМ (ВЕЛИКОБРИТАНИЯ), ТРАВА
2012 — ITF ТРАРАЛГОН (ОДИНОЧНЫЙ РАЗРЯД), ТРАРАЛГОН (АВСТРАЛИЯ), ХАРД
2017 — WTA КУАЛА-ЛУМПУР (ОДИНОЧНЫЙ РАЗРЯД), КУАЛА-ЛУМПУР (МАЛАЙЗИЯ), ХАРД
2018 — WTA НОТТИНГЕМ (ОДИНОЧНЫЙ РАЗРЯД), НОТТИНГЕМ (ВЕЛИКОБРИТАНИЯ), ТРАВА
2018 — WTA ЧЖУХАЙ (ОДИНОЧНЫЙ РАЗРЯД), ЧЖУХАЙ (КИТАЙ), ХАРД
2019 — WTA МАЙАМИ (ОДИНОЧНЫЙ РАЗРЯД), МАЙАМИ (США), ХАРД
2019 — WTA ОТКРЫТЫЙ ЧЕМПИОНАТ ФРАНЦИИ (ОДИНОЧНЫЙ РАЗРЯД) (ФРАНЦИЯ), ГРУНТ
2019 — WTA БИРМИНГЕМ (ОДИНОЧНЫЙ РАЗРЯД), БИРМИНГЕМ (ВЕЛИКОБРИТАНИЯ), ТРАВА
2021 — WTA-500 В МЕЛЬБУРНЕ

В 2016 году Эшли объявляет о возвращении в тур. Она начала с домашних турниров в парном разряде. Барти выступала в дуэте с Джессикой Мур. Спустя три месяца Эшли вернулась и в одиночный разряд. Вскоре она получила травму – перелом руки, который заставил ее взять вынужденную паузу на несколько месяцев. На корт Барти вернулась только в следующем сезоне. Она великолепно выступила на турнире в Куала-Лумпуре, победив в одиночных и парных соревнованиях. Несмотря на перенесенную травму, Эшли смогла войти в первую двадцатку как в парном, так и одиночном разряде.

2018 год был для Барти весьма удачным. На многих турнирах она доходила до финальных стадий. А на Elite Trophy WTA стала победительницей. Это второе по значимости итоговое соревнование. Сезон-2018 Барти завершила, став пятнадцатой ракеткой мира. Тогда для нее это было самым лучшим результатом в карьере.

Следующий год стал для Эшли поистине триумфальным. Открытый чемпионат Австралии ей снова не покорился, но зато в июне она впервые победила на турнире Большого шлема – Roland Garros. Ее соперницей в финале была Маркета Вондроушова. Эшли взяла верх над ней за два сета. В том же месяце Барти выиграла турнир в Бирмингеме, победив в финале спортсменку из Германии Юлию Гёргес. На том турнире у Эшли была одна из лучших подач, что в совокупности с мощным форхендом и весьма острой подрезкой слева и привели к блестящему результату.

ЭШЛИ – ЗАЯДЛЫЙ КОФЕМАН, КАЖДОЕ УТРО ОНА НАЧИНАЕТ С ЧАШКИ ЭСПРЕССО, ЛАТТЕ ИЛИ КАПУЧИНО

В конце июня 2019-го Эшли стала первой ракеткой мира, 27-й по счету. До нее этого титула удостаивалась только одна австралийка – Ивонн Гулагонг. Это было в далеком 1976 году. Ивонн продержалась на вершине всего две недели. Эшли держится уже больше. Она сменила Наоми Осаку из Японии. Та была во главе рейтинга с 28 января 2019 года.

На Australian Open – 2020 теннисистка прошла долгий и уверенный путь до финала, где встретилась с американкой Софией Кенин, которую не смогла одолеть. На пресс-конференции после игры Эшли рассказала, что не очень хорошо себя чувствовала и план, который она готовила заранее, не сработал, как и запасные варианты. Проигрыш был обидным, Барти была в двух очках от победы в обоих сетах.

2021 год для Барти начался не очень удачно – с проигрыша Симоне Халеп в выставочном матче в Аделаиде со счетом 6:3, 1:6, 8:10. Спустя почти месяц на Открытом чемпионате Австралии спортсменка дошла до 1/4 финала, где потерпела поражение от представительницы Чехии Каролины Муховой.

В 2018 ГОДУ ПО ПОРУЧЕНИЮ МИНИСТЕРСТВА СПОРТА БАРТИ СТАЛА ПОСЛОМ ТЕННИСА СРЕДИ КОРЕННЫХ НАРОДОВ АВСТРАЛИИ

На Roland Garros Эшли решила сняться с турнира во время матча второго круга с Магдой Линетт. Причиной стала травма бедра. В интервью австралийка выразила свое разочарование, сказав, что обескуражена тем, как ее подвел организм.

Неудачи первой половины года компенсировались в июле, когда Барти, сразившись в финале с Каролиной Плишковой, впервые в карьере выиграла турнир Большого шлема в Уимблдоне. Эшли стала первой австралийкой с 1980 года, которой это удалось.

Спустя несколько недель Эш вылетает в первом круге на Олимпиаде в Токио, несмотря на первый номер посева, затем US Open, и австралийка не уходит дальше третьего круга, приняв поражение от 43-й ракетки Шелби Роджерс. Сможет ли Барти удерживать первую строчку рейтинга или она достигла пика своей карьеры, покажет только время.

Личная жизнь теннисистки не то чтобы скрыта, а скорее не такая яркая, чтобы о ней много говорили. По некоторой информации, она уже несколько лет встречается с Гарри Киссиком, молодым человеком, который пытается построить карьеру профессионального гольфиста. Но похвастаться успехом на этом поприще он пока не может. Главное, что он старается сопровождать свою леди на турниры и всячески ее поддерживает. Что ж, может быть, личная жизнь – это совсем не место для скандалов, интриг и расследований, важно, что Эш счастлива.



ФОТО: TOBY MELVILLE

Григорий Ломакин: **«У меня есть цели как в паре, так и в одиночке»**

ГРИГОРИЙ ЛОМАКИН, ПОЖАЛУЙ, САМЫЙ УЛЫБЧИВЫЙ ТЕННИСИСТ, ВЫСТУПАЮЩИЙ ЗА КАЗАХСТАН. ГЕРОЙ РОЛИКА «С КОРТОВ НА КОРТЫ» ОФИЦИАЛЬНОГО КАНАЛА ФТК НА YOUTUBE. НЕ ВИДЕЛИ? ОЧЕНЬ РЕКОМЕНДУЕМ К ПРОСМОТРУ. ТАЛАНТЛИВЫЙ СПОРТСМЕН ИЗ ТЕМИРТАУ, ПРОШЕДШИЙ СВОЙ ПУТЬ ОТ «ПАЦАНА С РАЙОНА» ДО ТЕННИСИСТА МЕЖДУНАРОДНОГО УРОВНЯ, ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ ДОБИВАЕТСЯ СВОИХ ЦЕЛЕЙ, В ИНТЕРВЬЮ ДЛЯ TENNIS DIGEST

Tennis Digest: Григорий, расскажите, как все начиналось, почему вы выбрали именно теннис?

Григорий Ломакин: Я влюблен в большой теннис, мне очень нравится приходить на корт, разминаться, открывать банку с мячами и начинать тренировку. С теннисом я постоянно прохожу какие-то уроки, получаю знания и ответы, которые я бы в родном Темиртау, не занимаясь этим видом спорта, никогда не узнал.

В теннис я попал абсолютно неожиданно: выбрались на выходные с родителями в Караганду (потому что в Темиртау не было тогда, да и сейчас нет ни одной секции большого тенниса) и мама увидела объявление о наборе детей в группу, убедила меня попробовать себя в этой области. Так я пришел в теннис в возрасте восьми лет (нельзя сказать, что это был мой первый опыт поиска себя: я пробовал, искал занятие по душе и в других спортивных секциях и кружках).

Т. D.: Какие были первые впечатления от тренировок?

Г. Л.: Начинал с занятий в группе. Мне нравились ребята, тренер, атмосфера. А главное, сам процесс удара мяча вверх с помощью ракетки. В моих предыдущих хобби (футбол, баскетбол, бальные танцы, легкая атлетика, дзюдо) всего этого не было, и я почти нигде не задерживался больше трех месяцев. ►

ФОТО: АНДРЕЙ УДАРЦЕВ

Т. D.: Для спортсмена очень важен первый тренер, тот человек, который познакомил ребенка со спортом. Кто был вашим проводником в мир тенниса?

Г. Л.: Первым моим тренером был Олег Александрович Немчен. Он тогда только начинал карьеру тренера и взял меня к себе в группу. У него я занимался два года. Считаю, что именно он пробудил во мне интерес к занятиям теннисом, дал толчок к погружению в глубины этого прекрасного вида спорта. Затем группа распалась. Но желание играть у меня осталось, поэтому искал «своего» тренера, который бы понимал меня и использовал такую стратегию, где бы мои физические данные приводили к победам. Было много разных тренеров и «советчиков», которые были недовольны имеющейся у меня техникой игры, хватом ракетки, моим возрастом. Каждый хотел переучить в соответствии со своими знаниями. Но мы с родителями продолжали поиск и начали сотрудничество с карагандинским тренером Владимиром Геннадиевичем Шегаем. Были трудности в процессе, но наша команда: я – родители – тренер, следовала к одной цели и стремилась делать все, чтобы задачи были поставлены верно и достигались одна за другой. Чтобы был результат развития и движения вперед.

В моей спортивной карьере все шло поэтапно: сначала – перспективный юниор региона, потом – победитель «Олимпийских надежд», далее «Лучший игрок года», победитель чемпионата до 16 лет, победитель чемпионата до 18 лет, финалист и затем победитель международного турнира ITF, победитель взрослого чемпионата РК. Победы всегда стимулируют идти дальше.

Т. D.: Как обстоит ситуация с тренером на данный момент с учетом частых выездных турниров?

Г. Л.: Отсутствие возможности иметь выездного тренера – это серьезная проблема. Основная ее составляющая – финансы. Я из небогатой семьи, и оплачивать поездки тренеру в данное время нет возможности. Тренера, который поможет выполнить озвученные мной цели, улучшить результаты, разнообразить используемые приемы, обладающего необходимым опытом, к моему сожалению, на данный момент у меня нет. На мой взгляд, сотрудничество с такими тренерами, как Илья Дроздов (тренер Дмитрия Попко), Себастьян Грожан (экс четвертая ракетка мира) могло бы привести к значительному прогрессу в достижении цели.

Конечно, я хочу изменить ситуацию, и ищу возможность сотрудничества с опытным наставником, и надеюсь, что ФТК положительно рассмотрит мои предложения. А пока я узнаю об ошибках в своей игре и нестандартных решениях тонкостей матча у своих соперников или их тренеров. К моему сожалению, не все спешат поделиться профессиональными секретами и способами исправления ошибок. Но на это сложно обижаться, так как все понимают, что сегодня с тобой поделятся изюминками мастерства, а завтра ты обойдешь мастера на вираже.



Т. D.: Помните свой первый серьезный турнир? Как это было?

Г. Л.: Мне запомнился первый выездной турнир, он проходил в Павлодаре. Тогда я занял 13-е место, но оттуда все и началось. На том турнире я обыграл столичного парня, у которого были ежедневные тренировки, фитнес, теннисная форма, психолог – полный комплект профессионального спортсмена. А у меня два раза в неделю группа по 1,5 часа. Отец того парня удивился, узнав о моем объеме занятий, и настоятельно рекомендовал увеличить количество тренировок либо бросать это дело. «У парня явно есть способности», – добавил он. У родителей получилось добавить к группе индивидуальные тренировки и определить к тренеру В. Г. Шегаю.

Т. D.: Хорошо, когда встречаешь на своем пути объективных и адекватных людей. Финансовые трудности теннисистов – это серьезная проблема. Сейчас благодаря ФТК ситуация стала намного лучше. Помните ли свои первые призовые?

Г. Л.: Первые призовые – заработанный грант, разыгранный ФТК, который я выиграл, отыграв десять турниров в разных городах нашей страны в течение года и выиграв их. Его я потратил на турниры в Китае и Корее, где, как мне сказали, легко можно набрать рейтинг, и юниоры там играют недостаточно хорошо, но пока сам не попробуешь, не узнаешь. Уровень юниорского тенниса в Китае меня очень поразил, тысячи теннисистов, которые встают в 5:30 и оттачивают свой теннис, такого я до сих пор нигде не видел. Там был получен колоссальный опыт, он дал толчок для дальнейшего улучшения моего уровня тенниса.

Т. D.: Какие увлечения, помимо тенниса, есть в вашей жизни?

Г. Л.: Увлечение одно – большой теннис и все, что с ним связано. Есть много интересных вещей, они есть в моей жизни, но ни одно из них и в сравнение не идет с количеством тенниса в ней. Во время путешествий, несмотря на загруженный график матчей, я все равно стараюсь пройтись по городу, посмотреть местные достопримечательности. Каждый город прекрасен по-своему. Люблю ходить в бассейн, играть в приставку, люблю читать – очень нравятся притчи. Нравится смотреть матчи мастеров, по ним готовлюсь к своим тренировкам, пытаясь воспроизвести их приемы и «фишки».

ФОТО: АРХИВ



ФОТО: ЕЛЕНА СЕРГИЕНКО

Т. D.: В карьере каждого теннисиста есть матчи, который он запомнит навсегда, какие матчи приходят вам в голову?

Г. Л.: Да, и в моей спортивной карьере такие матчи есть. Отмечу два из них, которые мне запомнились надолго. Первый – это одиночка с Богданом Бобровым, мы провели на корте 3 часа 44 минуты. Матч проходил в Шымкенте, в обед – в самое пекло. Каждому нужна была победа. Любой из розыгрышей в этом матче был как мини-финал. Было разыграно три тай-брейка: 7:6, 6:7, 7:6. Матч был очень важен, победитель выходил в полуфинал турнира. Мне удалось это сделать. Второй матч был во Вьетнаме, я со своим японским напарником Ямасаки обыграл за выход в финал пару – российского игрока Захарова и представителя Японии Ногучи. Матч тоже был сложный, упорный: в тай-брейках 6:7, 6:3, 14:12. Это был шаг навстречу ценной победе в паре.

Т. D.: Какие цели ставите перед собой на будущее?

Г. Л.: Цели на ближайшее время – это зайти в топ-500 в одиночном рейтинге и продвинуться в парном в топ-250.

Т. D.: Стоял ли когда-нибудь вопрос о выборе иного пути в жизни?

Г. Л.: Интересный вопрос… В школьные годы я любил программирование и занимался им, но когда встал выбор между теннисом и информатикой, выбор был однозначный – теннис, и образование я получил с учетом этого.

Т. D.: Совсем недавно вы участвовали в местных турнирах, как прошли матчи в родных стенах?

Г. Л.: Все прошло отлично, но я очень сожалею, что на родных турнирах не пускают зрителей из-за ситуации с коронавирусом. Сильно не хватает поддержки близких, для меня она имеет большую ценность.



Кубок Казахстана до 14 лет

С 25 ИЮНЯ ПО 2 ИЮЛЯ В НАЦИОНАЛЬНОМ ТЕННИСНОМ ЦЕНТРЕ НУР-СУЛТАНА ПРОШЛО ПЯТОЕ КОМАНДНОЕ ПЕРВЕНСТВО – КУБОК КАЗАХСТАНА СРЕДИ ЮНИОРОВ ДО 14 ЛЕТ, ГДЕ ЛУЧШИЕ ЮНОШИ И ДЕВУШКИ НАШЕЙ РЕСПУБЛИКИ БОРОЛИСЬ ЗА ЗАВЕТНЫЙ ТРОФЕЙ

Кубок Казахстана – праздник тенниса, который ждут с нетерпением. Федерация тенниса уделяет особое внимание данному турниру и берет на себя расходы, связанные с данным мероприятием. В турнире задействованы около 200 человек, это игроки и капитаны команд, судьи.

Испытать свои возможности решили 16 команд из 13 регионов Казахстана и городов Нур-Султан, Алматы и Шымкент.

ТУРНИР ПРОШЕЛ В ДВА ЭТАПА:

1-й этап – круговой формат;

2-й этап – усовершенствованная олимпийская система с розыгрышем всех мест.

По окончании турнира победителям и финалистам были вручены ценные призы и подарки, а также денежные гранты, эквивалентные курсу национальной валюты: за 1-е место – 7000 долларов США, за 2-е место – 5000 долларов США, за 3-е место – 3000 долларов США.

Все одиночные матчи состояли из трех сетов с тай-брейком. Парные и парные смешанные матчи – из двух сетов с тай-брейком (с розыгрышем решающего очка при счете 40-40), в случае счета 1:1 по сетам результат игры определял решающий тай-брейк до 10 очков. Каждая командная встреча состояла из двух одиночных матчей у мальчиков, двух одиночных матчей у девочек, парного матча у мальчиков и девочек и одного смешанного парного матча. Итого – семь игр за одну встречу. Матчи, не решающие исход встречи, были сыграны из двух укороченных сетов с тай-брейком до 5 очков и решающим матч тай-брейком до 7 очков.

Напомним, что в прошлом году соревнование не проводилось из-за карантина. В 2019 году чемпионом стала команда Алматы-2, второе место досталось Кызылординской области, третье – команде Алматы-1.

По итогам жеребьевки определился состав групп:

Группа А: *Алматы-1, Карагандинская, Алматинская и Мангистауская области.*

Группа В: *Нур-Султан-1, Павлодарская, Восточно-Казахстанская, Атырауская области.*

Группа С: *Актюбинская, Шымкент-1 (Туркестанская обл.), Западно-Казахстанская, Кызылординская области.*

Группа D: *Алматы-2, Нур-Султан-2, Костанайская область и Шымкент-2 (Туркестанская обл.).*

ФОТО: АНДРЕЙ УДАРЦЕВ



ФОТО: АНДРЕЙ УДАРЦЕВ

Весь групповой этап прошел без сюрпризов, фавориты турнира: команды Алматы-1, Нур-Султан-1, Карагандинской области и Алматы-2 прошли в ¼ без каких-либо сложностей. К ним присоединились команды Актюбинской, Восточно-Казахстанской областей, а также Шымкент-1 (Туркестанская обл.) и Нур-Султан-2.

В пятый день соревнований начались игры плей-офф. Четвертьфинальные игры командного первенства Кубок Казахстана среди юниоров до 14 лет выдались жаркими, богатыми на зрелища и накал страстей.

Команда Нур-Султан-1 довольно легко одержала победу над крепкой дружиной из Карагандинской области со счетом 6:1. Единственное очко в копилку Караганды принесла первая ракетка Казахстана среди юношей до 14 лет Амир Омарханов, который оказался сильнее Бахтияра Ерасыла – 6:3, 6:1.

Первая и вторая команды города Алматы также уверенно шагнули в полуфинал. Первая команда южной столицы Казахстана уверенно повела в счете 4:0, досрочно обеспечив себе победу, и на ничего не решающие парные и микст игры они уже не вышли. Итоговый счет противостояния 4:3. Команда Алматы-2 зеркально повторила сценарий первой команды, поведя в счете 4:0, отказалась от следующих трех игр, чтобы сэкономить силы на полуфинал.

В заключительной игре дня зрелищную «перестрелку» устроили команды с разных концов страны – западный Актобе и северный Нур-Султан-2. На этом первенстве Актюбинская область демонстрировала блистательную командную игру, где один за всех и все за одного! Лидеры команды Демид Горбачев и Ева Корышева проявили настоящий бойцовский характер. Сначала в одиночном разряде Ева победила Александру Семенову – 6:0, 6:2, а Демид уверенно обыграл Дамира Дюсенгазина – 6:1, 6:2. Затем у девочек в паре Ева с Аружан Дандаевой в драматичном поединке проиграли Диларе Нурмагамбетовой/Александре Семеновой – 6:4, 5:7, 8:10. В свою очередь, Демид в тандеме с Тэмуджином Искандировым взял верх над Тимуром Мукатаевым и Дамиром Дюсенгазиным – 6:0, 6:2.

Счет в противостоянии стал равным – 3:3, и судьба путевки в полуфинал решалась в миксте, где играли в составе Актюбинской области Демид Горбачев/Ева Корышева, а в составе столичной команды на корт вышли Тимур Мукатаев/Томирис Нуржан. Актюбинцы, легко взяв первую партию 6:3, во втором сете в упорной борьбе чуть не уступили, но благодаря мастерству и везению в 11-м гейме им удалось реализовать брейк-пойнт, а затем удержать свою подачу и принести итоговую победу – 6:3, 7:5. ►





ПОЛУФИНАЛ:

Алматы-1 – Алматы-2;
Актюбинская область – Нур-Султан-1

Вновь в финале Алматы. В полуфинале соревнования сошлись основная и резервная команды южной столицы. Сенсации не произошло – первая команда, после того как повела в счете 4:0 и досрочно стала финалистом, на остальные три игры не вышла. Очки Алматы-1 принесли: Ариана Колбасина, одолевшая в трех сетах Айю Мырзакулову, – 6:2, 5:7, 6:2, София Исакова, разгромившая Аружан Нуранбай, – 6:0, 6:0, Мансур Шакен победил Ивана Пономарева – 6:1, 6:3, и Дамир Жалгасбай, уверенно переигравший Тимура Сауленко, – 6:0, 6:1.

Во второй полуфинальной встрече сошлись Нур-Султан-1 и Актюбинская область. Видимо, гости столицы не смогли восстановиться после тяжелой победы над второй командой Нур-Султана. Ожидаемой борьбы не получилось, было видно, что юниоры с запада физически и эмоционально устали. Итог противостояния – 6:1 в пользу столичной команды.

Финал: Алматы-1 – Нур-Султан-1;
матч за третье место: Алматы-2 – Актюбинская область

Победой первой сборной южной столицы завершилось командное первенство Кубок Казахстана среди юниоров до 14 лет.

В эти дни в столице стояла сильная жара. Температура воздуха в Нур-Султане доходила до 36 °С. Но такая погода не помешала участникам финальных игр продемонстрировать зрелищный теннис и волю к победе. Для команды Нур-Султан-1 стартовый матч получился удачным: Ариана Гогулина нанесла поражение первой ракетке Казахстана среди юниоров до 14 лет Инкар Дюсебай – 7:5, 7:5. Затем София Исакова восстановила равновесие в противостоянии – 1:1. Далее за дело взялись юноши. Лидер алматинцев Артем Сидоров вывел команду вперед, победив в непростой битве Таира Сарманова, – 6:2, 6,4, а Дамир Жалгасбай сделал хороший задел на общий успех, одолев Ерасыла Бахтияра, – 7:5, 6:2. Решающее очко Алматы-1 принесли девочки в парном разряде. София Исакова и Сатима Тореген взяли верх над Арианой Гогулиной и Альбиной Какеновой – 7:5, 6:4.

Команда южной столицы страны в составе Артема Сидорова, Дамира Жалгасбая, Мансура Шакена, Арсения Требухина, Инкар Дюсебай, Арианы Колбасиной, Сатимы Тореген, Софии Исаковой и капитанов команды Ильи Павленко и Андрея Хлебникова взяла главный трофей соревнования.





ФОТО: АНДРЕЙ УДАРЦЕВ

Захватывающим получился матч за третье место, где сошлись Актюбинская область и Алматы-2. В последней, седьмой игре судьба бронзовых медалей решалась в миксте. Демид Горбачев и 12-летняя Ева Корышева буквально вырвали победу у Эвелины Жук и Айдына Батырбекова со счетом 6:1, 6:4.

Команда Актюбинской области в составе Демида Горбачева, Тэмуджина Искандирова, Мансура Саинова, Романа Раздольского, Евы Корышевой, Аружан Дандаевой, Марии Дерзовской, Зиниры Жунусовой и капитанов команды Павла Цоя и Азизхона Тургунова стала бронзовым призером. В составе Актобе пятерым игрокам только 12 лет. Команда с запада страны дала бой в командном первенстве среди юношей до 14 лет.

По окончании турнира победителям и финалистам были вручены ценные призы и подарки от спонсоров, а также денежные гранты. Общий призовой фонд составил 15 000 долларов США и был распределен между командами-призерами следующим образом:

за 1-е место – команда Алматы-1 получила грант на 7000 долларов,
за 2-е место – команда Нур-Султан-1 получила грант на 5000 долларов,
за 3-е место – команда Актюбинской области получила грант на 3000 долларов США.

ФОТО: АНДРЕЙ УДАРЦЕВ











ЕРАСЫЛ БАХТИЯР



Год рождения: 2007
Город: Нур-Султан
Клуб: НТЦ
Тренеры: Адиль Елтаев, Александр Евтушенко
Стаж: 7 лет
Рейтинг: 3 место (до 14 лет)

По чьей инициативе ваш ребенок пошел в теннис?
Ерасыл начал заниматься теннисом по инициативе дедушки и папы. С первой же тренировки ему очень понравилось!

Как друзья относятся к его увлечению теннисом?
Друзья относятся очень положительно, конечно же, поддерживают его во время матчей.

Что ваш ребенок считает самым сложным в тренировочном процессе, а что нравится больше остального?
Самая сложная тренировка для Ерасыла – это тренировка на выносливость. Но ей очень важно уделять внимание: когда матч затягивается, ты чувствуешь себя комфортнее, чем твой соперник. Больше всего нравится играть на счет.

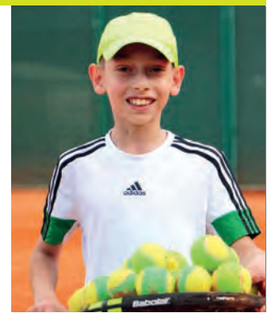
Кто является главным кумиром профессионального тенниса и почему?
Кумир Ерасыла в теннисе – Роджер Федерер, нравятся его техника и стиль игры.

Помнит ли ребенок свой самый сложный матч и с кем он был?
Сложных матчей на счету Ерасыла было достаточно много. Самый долгий матч длился более четырех часов, и, к слову, о важности тренировок на выносливость: он закончился победой!

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

НА ФОНЕ ИДЕАЛЬНЫХ ПОГОДНЫХ УСЛОВИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ТЕННИСОМ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ В ЖИЗНЬ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ВРЫВАЕТСЯ ПОДГОТОВКА К ШКОЛЕ. РАСПИСАНИЕ ТРЕНИРОВОК ПРИХОДИТСЯ МЕНЯТЬ КАРДИНАЛЬНО, ВЫКРАИВАЯ ВРЕМЯ ДЛЯ УРОКОВ И ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ. НО МЫ УВЕРЕНЫ, ЧТО НАШИ РЕБЯТА УСПЕЮТ ВСЕ И СДЕЛАЮТ ЭТО МАКСИМАЛЬНО КАЧЕСТВЕННО И ЛЕГКО!

ЭМИР КАРИМОВ



Год рождения: 2011
Город: Алматы
Клуб: Gorky Tennis Park
Тренер: Ольга Ипполитова
Стаж: 3 года

По чьей инициативе ваш ребенок пошел в теннис?
Инициатива исходила от папы. Изначально теннис рассматривался как спортивная секция для общего физического развития. Со временем Эмир перешел в спортивную группу и испытывал постоянный спортивный голод к этому виду спорта. Он теперь точно понимает, что теннис – спорт всей его жизни.

Как друзья относятся к его увлечению теннисом?
Настоящих друзей Эмир встретил в клубе и на турнирах, ребят подружил спорт. Копилка друзей Эмира наполняется достаточно быстро. Он постоянно переживает за своих соклубников и друзей по спорту. Друзья поддерживают, сопереживают и болеют за него.

Что ваш ребенок считает самым сложным в тренировочном процессе, а что нравится больше остального?
Самое сложное в тренировочном процессе – постоянная работа над техникой, исправление ошибок. Важно наладить управление всем телом – ноги, руки и дыхание как единый механизм. Больше всего в процессе Эмиру нравится игра у сетки и игра на счет с ребятами, укутанная в настроение азарта и соперничества.

Кто является главным кумиром профессионального тенниса и почему?
Эмир знает практически весь теннисный мир мужских и женских игроков.
Из легенд ему нравятся:
- Рафаэль Надаль – за его красивую игру на корте и желание бороться до конца.
- Энди Маррей – за молниеносные атаки и стойкость, красивые подачи и борьбу за каждый мяч.
- А вот из молодых ребят Эмир отмечает Стефаноса Циципаса – за прекрасную подачу себя, красивую игру и спортивную агрессию, и Каспера Рууда – за то, что он никогда не опускает руки и борется, за его скорость и игру у сетки.

Помнит ли ребенок свой самый сложный матч и с кем он был?
Эмир говорит, что не бывает простых или сложных матчей. Для него каждый матч – это в первую очередь борьба, борьба с собой, своими эмоциями и телом. Это непростой диалог, над которым очень непросто одержать победу. Если есть контроль над собой, значит, есть контроль и над матчем.

Любимая марка ракетки?
Babolat pure drive
Любимое покрытие корта?
Hard
Любимый профессиональный турнир?
US OPEN

ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

ДАНИАЛ МУКАШЕВ



Год рождения: 2013
Город: Алматы
Клуб:
Gorky Tennis Park
Тренер:
Батыр Сарманбаев
Стаж: 5 лет

По чьей инициативе ваш ребенок пошел в теннис?
Даниал взял пример со своей старшей сестры, поскольку после садика он всегда ехал к ней на тренировку. Именно там он впервые увидел корт и очень заинтересовался теннисом.

Как друзья относятся к его увлечению теннисом?
Друзья и родные поддерживают Даниала в увлечении теннисом, с интересом слушают его рассказы о тренировках и достижениях.

Что ваш ребенок считает самым сложным в тренировочном процессе, а что нравится больше остального?
Для Даниала самое тяжелое в тренировочном процессе – отработка игры с лета. А вот больше всего нравится игра лаваш.

Кто является главным кумиром профессионального тенниса и почему?
Очень нравится умная игра Даниила Медведева, а еще Даниал считает, что у него хорошая подача.

Помнит ли ребенок свой самый сложный матч и с кем он был?
Самый сложный соперник Даниала на уровне «Красного мяча» был Парвиз Сапаев. После матча было принято решение увеличить количество тренировок. И вот спустя время старания и упорство Даниала помогли выиграть Парвиза, но уже на уровне «Оранжевого мяча». «Сильная конкуренция помогает мне расти как игроку», – считает Даниал.

Любимая марка ракетки?
HEAD
Любимое покрытие корта?
Clay (из-за возможности скользить по покрытию)
Любимый профессиональный турнир?
Wimbledon

ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

ЕРКЕЖАН ЖАНАТАЕВА



Год рождения: 2009
Город: Алматы
Клуб: ЦСКА
Тренер: Станислав Быков
Стаж: 5 лет
Рейтинг: 2 место (до 12 лет)

По чьей инициативе ваш ребенок пошел в теннис?
Еркежан с детства любила спорт, ходила на плавание, фитнес, танцы. В семь лет папа впервые привел ее на тренировку по теннису, с того дня все остальные виды спорта для Еркежан ушли на второй план. Примечательно, что Диас Бауржанович Доскараев посетил теннисный клуб ЦСКА именно во время первой тренировки Еркежан, и теперь их памятная совместная фотография напоминает об этом дне. И фото с Диасом Бауржановичем стало доброй традицией на всех турнирах, где он присутствует.

Как друзья относятся к ее увлечению теннисом?
Друзья по учебе удивлялись, как Еркежан успевала остаться отличницей в физматлицее, участвовать в местных и выездных турнирах и активно тренироваться. А в целом, почти все знакомые Еркежан занимаются тем или иным видом спорта и это их объединяет еще сильнее. Благодаря теннису Еркежан нашла друга в лице бывшего одноклассника Гарифуллы Алишера, который сейчас учится в РФМШ. Алишер перешел из другого теннисного центра в ЦСКА вслед за Еркежан, а сейчас они стараются найти время, чтобы встретиться, обсудить мировые теннисные новости и поиграть.

Что ваш ребенок считает самым сложным в тренировочном процессе, а что нравится больше остального?
Самое сложное – это выполнять трудоемкие задания тренера по ОФП.

Кто является главным кумиром профессионального тенниса и почему?
Кумиром Еркежан является сербский теннисист Новак Джокович. Он преодолел много трудностей на пути к теннисному олимпу и все равно остается веселым и жизнерадостным. Когда Еркежан узнала, что главным призом на чемпионате РК по «Зеленому мячу» до 10 лет будет возможность сыграть с ее кумиром на кортах Нур-Султана, она сделала все возможное, чтобы выиграть этот турнир, а вернувшись домой в Алматы, вдохновленная сбывшейся мечтой, выиграла городские соревнования по плаванию, что дало возможность получить ей третий взрослый разряд по плаванию.

Помнит ли ребенок свой самый сложный матч и с кем он был?
Еркежан из тех детей, игра которых и результат матча зависят в большей степени от ее настроя, поэтому можно сказать, что самые сложные игры – те, где она не смогла договориться сама с собой и побороть свою нестабильность.

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

Мышцы, вращающие туловище

УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ ТУЛОВИЩА – СИЛОВОГО ЦЕНТРА ТЕЛА – ОЧЕНЬ ВАЖНЫЙ ЭЛЕМЕНТ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРОГРАММЫ. ВНУТРЕННИЕ И НАРУЖНЫЕ КОСЫЕ МЫШЦЫ ЖИВОТА ИГРАЮТ ВАЖНУЮ РОЛЬ В ПОВОРОТАХ КОРПУСА, НО В ЭТОМ ПРОЦЕССЕ УЧАСТВУЮТ И ПОПЕРЕЧНАЯ МЫШЦА ЖИВОТА, МНОГОРАЗДЕЛЬНЫЕ МЫШЦЫ, МЫШЦА, ВЫПРЯМЛЯЮЩАЯ ПОЗВОНОЧНИК, ПОДВЗДОШНАЯ МЫШЦА И БОЛЬШАЯ ПОЯСНИЧНАЯ МЫШЦА. ПОДОБРАННЫЕ НИЖЕ УПРАЖНЕНИЯ РАЗРАБОТАНЫ СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ТЕННИСИСТОВ, ОНИ ОХВАТЫВАЮТ СРАЗУ НЕСКОЛЬКО СУСТАВОВ И ГРУПП МЫШЦ

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

БРОСОК НАБИВНОГО МЯЧА ФОРХЕНДОМ

Выполнение

1. Возьмите в руки набивной мяч весом 2-3 килограмма и встаньте лицом к партнеру или стене на расстоянии около 3 метров.
2. Сделайте шаг одной ногой вперед, чтобы оказаться боком или в четверть оборота к партнеру, и бросьте ему мяч двумя руками, имитируя движение при выполнении форхенда из закрытой или полуоткрытой стойки.
3. Повторяйте броски на протяжении 30 секунд.

Прорабатываемые мышцы

Основные: *передняя зубчатая мышца, внутренняя косая мышца живота, наружная косая мышца живота, поперечная мышца живота, большая ягодичная мышца.*
Дополнительные: *широчайшая мышца спины, мышца, выпрямляющая позвоночник.*

Значение для тенниса

Использование набивного мяча приближает силовую тренировку к отработке техники выполнения реальных теннисных ударов, в данном случае – форхенда. Здесь активизируются те же мышцы, что и при нанесении удара ракеткой по мячу. Это упражнение помогает как в наращивании взрывной силы мышц, так и в повышении их выносливости. В частности, в нем создается плиометрическая нагрузка (быстрое сокращение из растянутого состояния) на мышцы, отвечающие за вращение позвоночника и таза: большую ягодичную мышцу, косые мышцы живота, поперечную мышцу живота и переднюю зубчатую мышцу. Для достижения оптимальных результатов мы рекомендуем выполнять это упражнение как из закрытой, так и открытой стойки.



ФОТО: /WWW.SHUTTERSTOCK.COM

БРОСОК НАБИВНОГО МЯЧА БЭКХЕНДОМ

Выполнение

1. Возьмите в руки набивной мяч весом 2-3 килограмма и встаньте лицом к партнеру или стене на расстоянии около 3 метров.
2. Сделайте шаг одной ногой вперед, чтобы оказаться боком или в четверть оборота к партнеру, и бросьте ему мяч двумя руками, имитируя движение при выполнении бэкхенда.
3. Повторяйте броски на протяжении 30 секунд.

Прорабатываемые мышцы

Основные: *широчайшая мышца спины, внутренняя косая мышца живота, наружная косая мышца живота, поперечная мышца живота, большая ягодичная мышца*
Дополнительные: *передняя зубчатая мышца, мышца, выпрямляющая позвоночник*

Значение для тенниса

Это упражнение весьма точно имитирует бэкхенд, особенно исполняемый двумя руками, поскольку в нем задействованы те же самые группы мышц. Использование набивного мяча сильнее нагружает мышцы туловища, причем не только за счет отягощения, но и за счет необходимости подключать механизмы стабилизации и поддержания равновесия, что крайне важно в реальной игре на корте. Самая большая нагрузка ложится на мышцы живота и поясничной области. Это упражнение помогает как в наращивании взрывной силы мышц, так и повышении их выносливости. За счет этого удары по отскочившему мячу становятся сильнее.



ФОТО: /WWW.SHUTTERSTOCK.COM



БРОСОК НАБИВНОГО МЯЧА ИЗ-ЗА ГОЛОВЫ

Выполнение

1. Возьмите набивной мяч весом 2-3 килограмма и встаньте лицом к партнеру или стене на расстоянии около 3 метров. Примите устойчивое положение и напрягите мышцы живота.
2. Сделайте шаг ведущей ногой вперед (левой для правши) и бросьте партнеру мяч двумя руками из-за головы.
3. Повторяйте броски на протяжении 30 секунд.

Прорабатываемые мышцы

Основные: *широчайшая мышца спины, трицепс*
Дополнительные: *поперечная мышца живота, передняя зубчатая мышца, мышца, выпрямляющая позвоночник, большая ягодичная мышца*

Значение для тенниса

Это упражнение отлично нагружает мышцы туловища, но при этом задействует также мышцы нижних конечностей, которые создают усилие, передающееся через все тело к рукам, совершающим бросок мяча. Поскольку подача, без сомнения, является самым главным элементом в теннисе, это упражнение должно непременно включаться в тренировочную программу, так как прорабатываемые в нем мышцы активно участвуют в исполнении подачи.

Начинать следует с двух-трех подходов по 10-12 повторений в каждом. Впоследствии степень отягощения может меняться в зависимости от уровня подготовки и этапов тренировочного процесса.

FORTEBANK Beeline 1XBET

Новички на корте

РАЗВЕ МОЖЕТ РАССКАЗ О НОВИЧКАХ БЫТЬ ИНТЕРЕСНЫМ? ПОЖАЛУЙ, ТОЛЬКО ЕСЛИ ЭТИ НОВИЧКИ САМИ ПО СЕБЕ ИНТЕРЕСНЫЕ ЛЮДИ. ИМЕННО ТАКИМИ ЯВЛЯЮТСЯ УЧАСТНИКИ ТЕЛЕВИЗИОННОГО ШОУ TENNIS SHOW, ЧТО УЖЕ БОЛЬШЕ ДВУХ МЕСЯЦЕВ ВЫХОДИТ НА 31 КАНАЛЕ ПО ВОСКРЕСЕНЬЯМ. НАПОМНИМ, ЧТО ПРИ ПОДДЕРЖКЕ BEELINE И FORTE BANK БЫЛ ЗАПУЩЕН ПРОЕКТ, В РАМКАХ КОТОРОГО ВОСЕМЬ ПАР АБСОЛЮТНЫХ НОВИЧКОВ ОСВАИВАЮТ ТЕННИС, ЧТОБЫ ПОБОРОТЬСЯ ЗА ПОЕЗДКУ НА ROLAND GARROS – 2022. НЕСКОЛЬКИМИ ЛИЧНЫМИ ИСТОРИЯМИ О ПОГРУЖЕНИИ В ТЕННИС МЫ ДЕЛИМСЯ С ВАМИ В ЭТОМ НОМЕРЕ

АЛИ ОКАПОВ (ПЕВЕЦ, МУЗЫКАНТ)



Между моим творчеством и игрой в теннис много общего. И в музыке, и на корте очень важно прислушиваться к себе, важно себя чувствовать. Ты должен не просто понимать, а иногда даже принимать тонкости своей физиологии, своего опыта и в целом себя. Потому что теннис настолько разносторонний вид спорта, что, обладая одним качеством, ты можешь абсолютно быть неталантлив в другом. Наверное, только с этим пониманием можно стать сильным игроком. Важно научиться расставлять акценты, по возможности учиться скрывать недостатки своей игры, и все это делать достаточно изящно. Я нахожу свои преимущества в игре, стараюсь ими перекрыть недоработки.

Неожиданно для меня теннис занял достаточно серьезное место в моей жизни. И это место больше, чем я ожидал, когда соглашался принять участие в проекте. С самого начала мы должны были заниматься дважды в неделю. Теперь, кроме обязательных тренировок в рамках проекта, мы еще трижды выходим на корт для товарищеских, так сказать, необязательных встреч. Сегодня я уже без каких-либо колебаний отрезаю от рабочего графика несколько часов, чтобы посвятить их теннису. Уверен, что мой роман с теннисом будет очень долгим.

Отдельно я отмечаю для себя, что теннис – это не просто спорт, это настоящий стиль жизни. Если ты увлечен этой игрой – это многое о тебе говорит без слов: у тебя все хорошо с физикой, все в порядке с тактикой, ты определенно неглупый человек. В этом спорте очень много достоинств, недаром игра и сегодня имеет статус аристократической. И здорово осознавать, что ты увлечен спортом, который не чужд казахстанцам. В нашей республике есть масса спортсменов, которыми хочется гордиться, и теннис здесь не исключение.

Если сравнить теннис с музыкальным жанром... то он тонкий, изящный и в то же время очень динамичный, наверное, пожалуй, этот спорт схож с моим любимым жанром – фанком. Потому что у него есть история и он не теряет своей актуальности никогда. Теннис динамичен и в то же время легок, его невозможно назвать грубым, его невозможно назвать каким-то угловатым. Поэтому это фанк или, может быть, диско. Это легкость, это скорость.

СЕРГЕЙ КОЖЕВНИКОВ (ОСНОВАТЕЛЬ FACTOR MOTIVATION)

Спорта в моей жизни всегда было достаточно, но с теннисом никогда не пытался выстроить отношения. Вероятно, первой причиной тому было восприятие этого спорта как спорта для богатых. Ну, знаете, теннис в моей голове был в одной строчке с «лексусом», яхтой, коттеджем на Кок-Тюбе. Однако сейчас уже вполне очевидно, что в Казахстане очень круто развита инфраструктура: есть и корты, и тренеры, и все это по вполне доступным ценам, в этом вопросе я приятно удивлен. Кстати, вопрос доступности тенниса – один из самых популярных среди моих друзей и подписчиков. Абсолютное большинство интересующихся сильно удивляются ценам, которые я озвучиваю. Алматинцы и казахстанцы в целом пребывают в заблуждениях о стоимости услуг теннисных центров. Многие думают, что одна тренировка стоит дороже 100$, а аренда корта не может стоить меньше 40 000 тенге. То есть в головах большинства ценник завышен в три, а иногда и четыре раза.

Но участие в проекте удивляет и неприятностями. Например, я думал, что научиться играть несложно и что уже через 2-3 недели я смогу освоить базу. В проекте мы уже два месяца, и есть впечатление, что не научились и трети того, что я себе нафантазировал в голове. Тем не менее это лишь мои субъективные впечатления, в одном я могу быть объективен: дорогие друзья, нет ничего лучше, чем личный опыт. Найдите ближайший теннисный корт, запишитесь на пробное занятие и попробуйте себя в роли теннисиста. Уверен, что вы будете в восторге!

ТENNIS SHOW ЗАКОНЧИТСЯ ЯРКИМ ПАРНЫМ ТУРНИРОМ. ПАРЫ СФОРМИРОВАНЫ ПО ИСКЛЮЧИТЕЛЬНОМУ ЖЕЛАНИЮ УЧАСТНИКОВ. ЗДЕСЬ И ДРУЗЬЯ, И ПОДРУГИ, И КОЛЛЕГИ ПО ЦЕХУ, И, КОНЕЧНО ЖЕ, СЕМЕЙНЫЕ ПАРЫ. КАК, НАПРИМЕР, СЕРГЕЙ И АНАСТАСИЯ. НО ДАЖЕ У НИХ СВОЯ ИСТОРИЯ, НЕ ПОХОЖАЯ НА ИСТОРИЮ ПАРТНЕРА

ФОТО: СЕРГЕЙ КОЖЕВНИКОВ



АНАСТАСИЯ КОЖЕВНИКОВА (ФИТНЕС-ИНСТРУКТОР)

Если теннис – не главное открытие моей жизни, то главное открытие этого года – точно. И по моим ожиданиям от проекта все идет гораздо лучше, чем я предполагала. Я настраивала себя так, что за два-три месяца я не смогу прочувствовать этот спорт, но уже сейчас есть уверенность в себе не только в ментальном плане, а даже на физическом уровне. Здорово ощущать собственный прогресс и понимать, что отдельные элементы техники получаются.

Может быть, спортивная база прошлых лет помогает мне. Большую часть своей жизни я была со спортом – танцы, гимнастика, фитнес. Кроме того, профессия фитнес-инструктора. И тем не менее теннис в нашей семье был в далеком детстве и то только по телевизору, когда с отцом смотрели турниры Большого шлема.

Важно приходить на корт с определенным настроем. Важно помнить и понимать, что это спорт повторений, что здесь результат прямо зависит от количества подходов и постоянной методичной практики повторений. Сто, двести, тысяча ударов, и тело как будто само понимает, что нужно, мяч начинает лететь именно туда, куда должен. В такие моменты испытываешь уникальные эмоции.

И самое главное: я вычеркнула свое имя из списка тех, кто говорит: «Ой, давно хотелось попробовать себя на корте, но что-то все никак не получается!» Дорогие читатели, будьте честны сами с собой, ведь единственный, кто не дает вам открыть для себя эту красивую игру, – это вы. Все очень просто, отбросьте какие-либо сомнения и запишитесь на первую тренировку. Прямо сейчас.

ФОТО: СЕРГЕЙ КОЖЕВНИКОВ



ДИАНА ШАРАПОВА (ПЕВИЦА)

Музыки в моей жизни всегда было настолько много, что времени для тенниса, да и не только для тенниса, а для спорта вобще – не было. И тренеры, которые занимаются со мной в проекте Tennis Show, удивлялись полнейшему отсутствию чувства мяча. От спорта я была сильно далека. Хор, уроки фортепьяно – здесь я сама уже давно тренер. Но спорт... не-е-ет. Хотя спорт в нашей семье – большая часть жизни. Сыну восемь лет, и он профессионально играет в хоккей. Муж в прошлом чемпион Казахстана по плаванию. Вот и я теперь дополнила эту атлетическую идиллию.

Но сейчас мой день начинается с тенниса. Круто. Переживания прошли, и я, наконец, получаю от процесса только удовольствие. Переступить через свои сомнения, дождаться успеха – это очень важно. Я сама, как тренер по вокалу, часто рассказываю своим воспитанникам о том, что существует некое «плато». Это «плато» нужно пережить морально, для этого и существуют наставники. И интересно, что это «плато», как правило, наступает не в начале карьеры. В моем же случае в теннисе все пошло совершенно по иному сценарию: «плато» наступило сразу! Я тренировалась двенадцать дней подряд. Два часа каждое утро. И еще четыре дня по две тренировки в день. Не получалось ровным счетом ни-че-го!!! Тренер был в шоке. Но я помнила о том самом «плато», которое есть у музыкантов, и понимала, что столкнулась с ним здесь. Вероятно, если бы я пришла на корт не в рамках Tennis Show или если бы проект предполагал не парное участие, а индивидуальное, то я с высокой вероятностью в самом начале шоу твердо сказала бы организаторам: «Спасибо, с меня хватит!»

Я так собой горжусь. Я понимаю, что мне очень непросто дается этот спорт, и я вижу, как здорово получается у других девчонок, и, наверное, только я знаю, что мне такой же уровень игры достался совсем другими усилиями.

ЕСЛИ БЫ ПАРТНЕР ПРОЕКТА 1XBET В САМОМ НАЧАЛЕ TENNIS SHOW ПРИНИМАЛ СТАВКИ НА ПОБЕДУ, ТО ДИАНА ШАРАПОВА САМА БЫ НА СЕБЯ ТОЧНО НЕ ПОСТАВИЛА. ТО ЛИ ДЕЛО ЕЕ БОЕВОЙ НАСТРОЙ, ПРИОБРЕТЕННЫЙ НА ПРОЕКТЕ







Дневники турнира

В ИЮЛЕ 2021 ГОДА В НУР-СУЛТАНЕ ПРОШЛИ СРАЗУ ТРИ КРУПНЫХ МЕЖДУНАРОДНЫХ ТУРНИРА – ДВА МУЖСКИХ КАТЕГОРИИ ATP CHALLENGER И ОДИН ЖЕНСКИЙ, ITF 60. И ВСЕ ЭТО – В РАМКАХ КУБКА ПРЕЗИДЕНТА – 2021 НА КОРТАХ НАЦИОНАЛЬНОГО ТЕННИСНОГО ЦЕНТРА. НАЗВАНИЯ ВСЕ ТРИ ТУРНИРА ПОЛУЧИЛИ С ОТСЫЛКОЙ К КАЗАХСКОЙ ИСТОРИИ И ВЕЛИКИМ ЛИЧНОСТЯМ СТЕПИ: С 11 ПО 18 ИЮЛЯ – KEREY CHALLENGER 80 И TOMIRIS W60, И С 18 ПО 25 ИЮЛЯ – ZHANIBEK CHALLENGER 80. КРОМЕ ТОГО, КУБОК ПРЕЗИДЕНТА СТАЛ ПЕРВЫМ В МИРЕ ТУРНИРОМ, ОТКРЫВАЮЩИМ СЕРИЮ ХАРДА

Оба мужских турнира назвали в честь двух великих ханов – Жанибека и Керея. Именно они назвали свой народ «казахами» и создали Казахское ханство. Женский же турнир получил имя в честь скифской царицы Томирис – красавицы, великого воина, мудрой правительницы и любящей мамы.

– Кубок Президента является традиционно самым крупным международным турниром, проводимым Федерацией тенниса Казахстана. Имеет богатую историю, проводится с 1991 года и считается одним из самых престижных теннисных турниров в Казахстане, ***– говорит вице-президент Федерации тенниса Казахстана Юрий Польский.***

ФОТО: КОПЫЛОВ ГЕОРГИЙ

KEREY CHALLENGER 80 И TOMIRIS W60

Первым турнирные недели открыл Kerey Challenger 80 в одиночном и парном разрядах. Все напряженно следили за жеребьевкой и за тем, кто же попадется нашим теннисистам. В итоге первый сеяный из казахстанцев Денис Евсеев на старте турнира должен был сразиться с Мирзой Басичем из Боснии и Герцеговины. Григория Ломакина, получившего Wild Card на этот турнир, в стартовой игре ждала встреча с канадцем Питером Полански, Достанбека Ташбулатова, также обладателя Wild Card, – игра с австралийцем Джейсоном Кублером, а Бейбита Жукаева – с американцем Ником Чаппеллом.

В парном турнире также предстояла нешуточная борьба. Достанбек Ташбулатов и Тимур Хабибулин первым матчем вышли против россиян Андрея Кузнецова и Романа Сафиуллина. А Денис Евсеев в паре с представителем России Евгением Карловским – на украинца Владислава Манафова и Павла Котова (Россия). Казахстанец Григорий Ломакин также прошел в основу в парном разряде с россиянином Артемом Дубривным, и в первом круге их ждало совсем нелегкое испытание – матч против первых сеяных турнира, парой Питер Полански (Канада) и Сергей Стаховский (Украина).

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

В первый день турнира Бейбит Жукаев победил очень серьезного соперника, стоящего значительно выше него в мировом рейтинге: 4:6, 6:3, 7:6 (8:6) – с таким счетом Бейбит обыграл американца Ника Чаппелла, обеспечив себе выход во второй круг за 2 часа и 20 минут.

Еще одному казахстанцу Достанбеку Ташбулатову не так повезло – уже в стартовой партии он проиграл австралийцу Джейсону Кублеру со счетом 1:6, 3:6.

Параллельно с мужским турниром начался и женский. В первом круге турнира серии ITF World Tennis в рамках President's Cup – 2021 казахстанка Гозаль Айнитдинова одержала победу над Екатериной Казионовой (Россия) со счетом 6:2, 6:4.

ДЕНЬ ВТОРОЙ

В этот день удача улыбнулась парницам Екатерине Дмитриченко (Казахстан) и Мариане Закарлюк (Украина). Они обыграли Екатерину Яшину (Россия) и Юстину Микульските (Литва) со счетом 0:6, 6:4, 10:7.

Гозаль Айнитдинова со своей напарницей Анной Кубаревой из Беларуси в тяжелой борьбе одолели белорусский дуэт – Ирину Шиманович и Шалимар Тальби – 6:4, 3:6, 10:5. А казахстанки Татьяна Николенко и Софья Чурсина практически без шансов проиграли Мариам Болквадзе (Грузия) и Кабай Жаклин (Швеция) – 3:6, 1:6.

Казахстанские теннисисты не отличились во втором круге турнира Kerey Challenger 80 – свои матчи проиграли Денис Евсеев, Григорий Ломакин и пара Достанбек Ташбулатов/Тимур Хабибулин.

Денис Евсеев в первом круге соревнований уступил Мирзе Башичу из Боснии и Герцеговины со счетом 3:6, 3:6. Григорий Ломакин в двух сетах проиграл седьмой ракетке турнира Питеру Полански (4:6, 6:7). А Достанбек Ташбулатов и Тимур Хабибулин не смогли победить российских теннисистов Андрея Кузнецова и Романа Сафиуллина, 0:6, 3:6.

ДЕНЬ ПЯТЫЙ

Погода вносит корректировки в расписание турнира – из-за дождя матчи были перенесены в помещение Национального теннисного центра.

ДЕНЬ ШЕСТОЙ

Казахстанки Жибек Куламбаева и Гозаль Айнитдинова завершают выступление в одиночном разряде. При этом обе успешно проходят во второй круг парного разряда, однако Жибек и Лина Глушко (Израиль) остановились буквально в шаге от решающей встречи – они уступили Евгении Левашовой (Россия) и Лауре Пигосси (Бразилия) со счетом 4:6, 4:6.

В финал Tomiris W60 вышли Евгения Левашова/Лаура Пигосси и российский дуэт Алина Чараева/Мария Тимофеева.

У мужчин в финале парного разряда Kerey Challenger 80 сыграют Питер Полански (Канада)/Сергей Стаховский (Украина) и Ю Хсю (Тайбей)/Бенджамин Лок (Зимбабве).

В одиночном разряде Tomiris W60 в финал вышли Мариам Болквадзе (Грузия) и Валерия Савиных (Россия). А у мужчин в рамках Kerey Challenger 80 встретятся британец Джей Кларк и австралиец Макс Пёрселл. ►

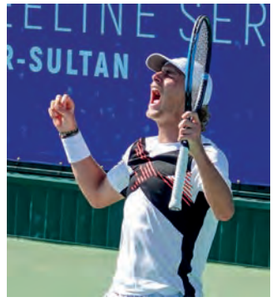






ФОТО: КОПЫЛОВ ГЕОРГИЙ

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

Вот и завершились финальные игры парного разряда международного турнира серии ATP Challenger Tour и ITF Women's World Tennis Tour – Kerey Challenger 80 и Tomiris W60.

В мужском финале пара Сергей Стаховский/Питер Полански проиграли Ю Хсю (Тайбей)/Бенджамин Лок (Зимбабве) со счетом 6:2, 1:6, 7:10.

В женском финале россиянки Алина Чараева и Мария Тимофеева в трех сетах одержали трудовую победу над Евгенией Левашовой (Россия)/Лаурой Пигосси (Бразилия) – 7:6 (7:5), 2:6, 10:6.

В одиночном разряде первая ракетка Грузии в трехчасовой борьбе победила россиянку Валерию Савиных со счетом 4:6, 6:3, 6:2.

Победителем одиночного разряда у мужчин становится австралиец Макс Пёрселл.

ZHANIBEK CHALLENGER 80

Параллельно с финалами описанных выше турниров прошла жеребьевка одиночного и парного разрядов и квалификации второго по счету «Челленджера» в Нур-Султане.

Первый сеяный из казахстанцев Денис Евсеев на старте сыграет с Йеспером де Йонгом (Нидерланды). Григорий Ломакин в первом круге встретится с Ником Чаппеллом (США). Достанбек Ташбулатов вышел на россиянина Ивана Неделько. А Бейбит Жукаев – на Лукаса Катарину из Монако.

В парном разряде Достанбек Ташбулатов и Данил Озерной в первом круге сыграют против казахстанца Кирилла Колганова и Максима Маслова (Россия). Денис Евсеев и россиянин Артем Дубривный в первом раунде сразятся против украинца Алексея Крутых и Григория Ломакина (Казахстан). А Тимур Хабибулин и Бейбит Жукаев вышли на узбека Санжара Файзиева и грека Маркоса Каловелониса.

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Григорий Ломакин в двух сетах уступил Нику Чаппеллу со счетом 3:6, 6:7 (3). Денис Евсеев не смог пробиться во второй раунд – не смог одолеть представителя Нидерландов Йеспера де Йонга – 6:4, 0:6, 3:6. Еще один наш теннисист Достанбек Ташбулатов проиграл россиянину Ивану Неделько, 3:6, 2:6.

В парном разряде результаты были чуть интереснее: Тимур Хабибулин и Бейбит Жукаев обыграли Санжара Файзиева и Маркоса Каловелониса, 3:6, 6:3, 10:8.

Также в ¼ финала пробилась и еще одна казахстанская пара – Достанбек Ташбулатов и Данил Озерной. Они обыграли Кирилла Колганова (Казахстан) и Максима Маслова (Россия) со счетом 6:4, 6:4.





ТРЕТИЙ ДЕНЬ

Григорий Ломакин и Алексей Крутых в ¼ финала смогли пройти казахстанскую пару Данила Озерного и Достанбека Ташбулатова (6:2, 6:1). Еще одна казахстанская пара – Тимур Хабибулин и Бейбит Жукаев – уступила Питеру Полански (Канада) и Сергею Стаховскому (Украина), 4:6, 2:6.

В одиночном разряде Бейбит Жукаев также не смог продолжить путь к победе – он проиграл россиянину Андрею Кузнецову, 2:6, 5:7.

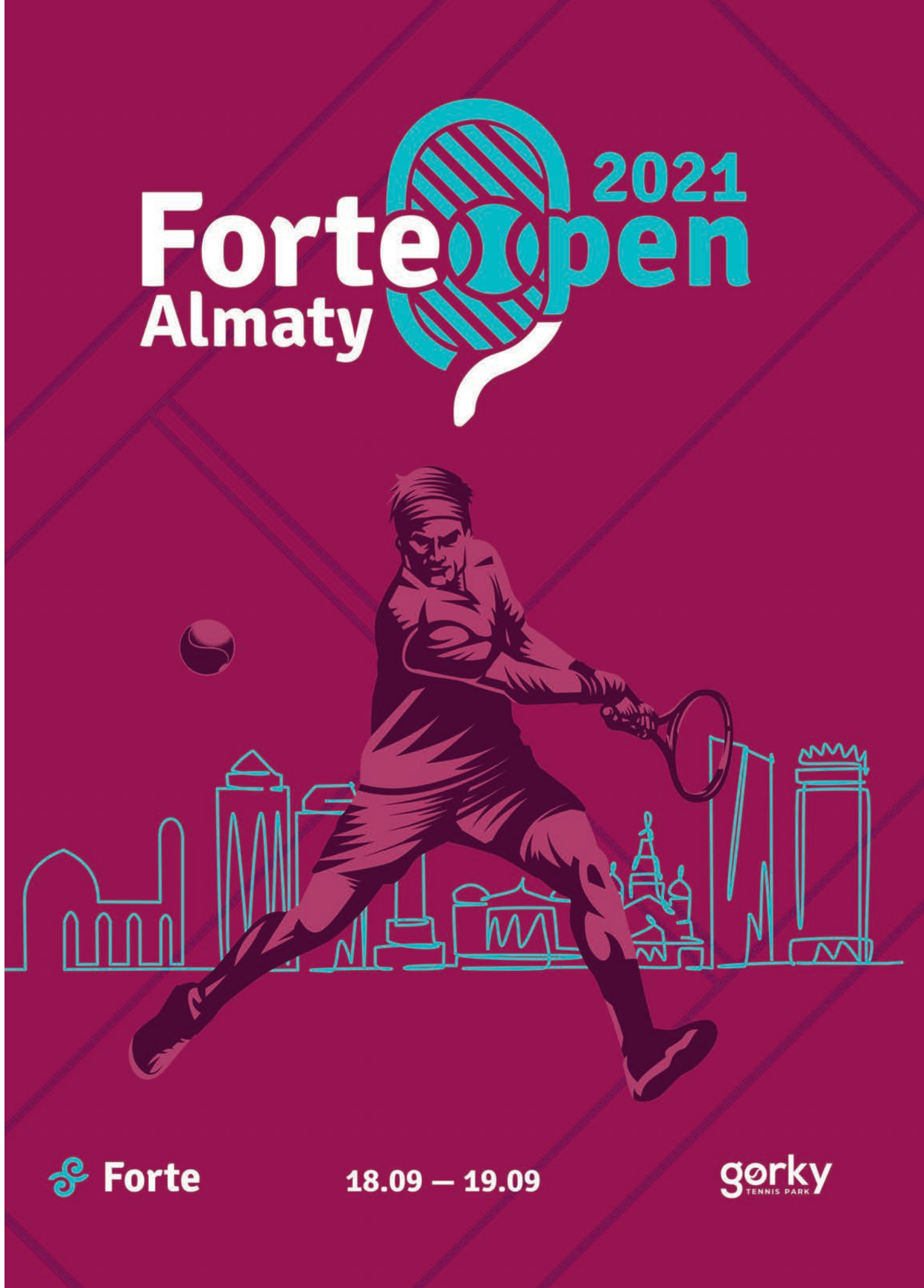
ФИНАЛЫ МЕЖДУНАРОДНОГО ТУРНИРА ZHANIBEK CHALLENGER 80

В решающем матче Zhanibek Challenger 80 сыграли Григорий Ломакин/Алексей Крутых и Ю Хсю (Тайбей)/Бенджамин Лок (Зимбабве). Неделю назад именно эта пара забрала чемпионский титул, и в этот раз они повторили свой успех, одолев Григория и Алексея со счетом 6:3, 6:4.

В финале одиночного разряда турнира сошлись россиянин Андрей Кузнецов и австралиец Джейсон Кублер. Однако, проиграв первый сет со счетом 3:6 и проигрывая 1:2 во втором, австралиец снялся с матча из-за травмы, подарив победу Андрею Кузнецову.

ФОТО: КОПЫЛОВ ГЕОРГИЙ





Гид для родителей

БЛАГОДАРЯ ФЕДЕРАЦИИ ТЕННИСА КАЗАХСТАНА В НАШЕЙ СТРАНЕ УЛУЧШИЛАСЬ ИНФРАСТРУКТУРА СПОРТА: ПОСТРОЕНО БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО ТЕННИСНЫХ ЦЕНТРОВ, ПОЯВИЛАСЬ ПОДДЕРЖКА РЕГИОНОВ НЕ ТОЛЬКО В ФИНАНСИРОВАНИИ, НО И В ПРЕДОСТАВЛЕНИИ РЕКВИЗИТА ДЛЯ ТРЕНИРОВОК. УЧАСТНИКИ СБОРНОЙ СТРАНЫ СТАЛИ ВСЕ ЧАЩЕ ФИГУРИРОВАТЬ В НОВОСТНЫХ ЛЕНТАХ И ЗАВОЕВЫВАТЬ ТИТУЛЫ. НО И ЭТОГО НЕДОСТАТОЧНО, РЕШИЛА КОМАНДА ФТК И РАЗРАБОТАЛА СВОЮ ПРОГРАММУ ДЕТСКОГО ТЕННИСА, ОТ КРАСНОГО МЯЧА ДО ЖЕЛТОГО. В ЭТОЙ РУБРИКЕ МЫ БУДЕМ ДЕЛИТЬСЯ С ВАМИ УСПЕХАМИ В ДОСТИЖЕНИИ ПОСТАВЛЕННЫХ ЦЕЛЕЙ НАШИХ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ И РАССКАЗЫВАТЬ О НОВОВВЕДЕНИЯХ И ПРОГРАММАХ ФЕДЕРАЦИИ

В этом номере мы бы хотели рассказать о Гиде для родителей. Наверняка вы видели листовки или плакаты с информацией «Теннис до 10», которые были распространены по всем регионам Казахстана в количестве более 12 000 экземпляров. Так в чем же смысл этой программы и почему она помогает родителям юных спортсменов? Давайте разберемся.

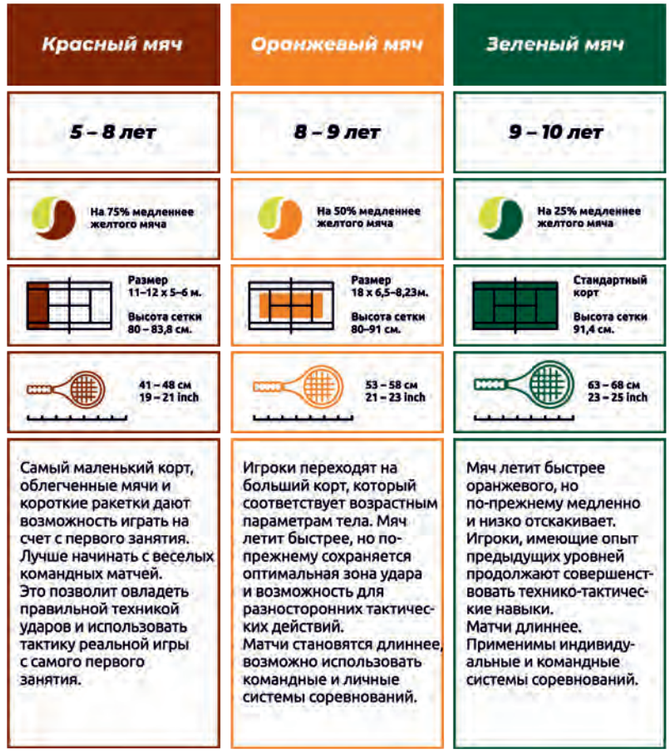
Программа основывается на том, что детям, исходя из их возраста, физических данных и игровых навыков, необходимо тренироваться более медленными красными или оранжевыми мячами на корте меньшего размера. Таким образом формируется здоровая структура развития для игрока в возрасте до 10 лет.

КРАСНЫЙ МЯЧ МЕДЛЕННЕЕ НА 75%
ОРАНЖЕВЫЙ МЯЧ МЕДЛЕННЕЕ НА 50%
ЗЕЛЕНЫЙ МЯЧ МЕДЛЕННЕЕ НА 25%

Программа позволяет детям взаимодействовать на тренировках (подавать, обмениваться ударами, играть на счет). С помощью «Теннис до 10»:

- *дети учатся в процессе игры;*
- *игроки быстрее осваивают навыки, развивают тактическое мышление и раньше начинают участвовать в соревнованиях;*
- *спортсмены мотивированы оставаться в теннисе, потому что они добиваются успеха, чувствуют, что прогрессируют, и, самое главное, получают удовольствие от процесса.*

Так зачем же использовать более медленные мячи? Цветные мячи имеют более низкий отскок и меньшую скорость полета мяча, что соответствует росту и развитию двигательных навыков юного теннисиста, формирует правильную технику и дает возможность выработать правильную тактику игры.



С мячами все понятно, не так ли? Зачем же нужно использовать корты меньшего размера? Оказывается, на кортах для уровня красных и оранжевых мячей детям нужно делать столько же шагов, что и взрослым на полном корте.

В программе «Теннис до 10» есть не только спортивная часть, команда ФТК разработала целую философию, в которой ребенок должен следовать четырем принципам: уважать, учиться, конкурировать, исследовать.

1 Вдохновляйте.
Воодушевляйте своего ребенка и остальных игроков в команде. Любая критика должна быть конструктивной.

2 Будьте лояльны.
Избегайте давления на своего ребенка при любых победах и поражениях. Помните, что ваш ребенок хочет радоваться и получать удовольствие.

ФОТО: ФЕДЕРАЦИЯ



Все мы знаем, что даже при наличии идеально разработанной программы ребенок не справится со всем один, ему важна поддержка родителей и близких людей. Так как же все-таки стоит поддерживать своего ребенка и что делать вовсе не стоит? И этот ответ у нас тоже есть, ФТК разработала своего рода Кодекс поведения родителей. Разберемся в нем более подробно:

Родителю нужно:

- *понимать, что соревнования являются неотъемлемой частью спортивного развития их ребенка;*
- *сосредоточиться на совершенствовании и развитии ребенка, а не на результатах соревнований;*
- *хвалить и поддерживать других детей, а не только своих;*
- *понимать, как правильно вести себя во время соревнований.*

3 Гордитесь своим ребёнком.
Гордитесь своим ребёнком, обязательно говорите и демонстрируйте ему это.

4 Контролируйте эмоции и слова.
Учитесь контролировать свои эмоции. Помните, это всего лишь игра. Дети очень серьезно относятся к комментариям взрослых. Следите за своими комментариями и постарайтесь, чтобы они были позитивными.

5 Поддержка.
Поддерживайте своего ребенка на протяжении его спортивного развития.

6 Похвала.
Хвалите за процесс, а не за результат. Хвалите за усердную работу и усилия, которые ваш ребенок прикладывает во время тренировок и игр.

7 Уважайте тренера.
Позвольте тренеру делать свою работу.

8 Прислушивайтесь к своему ребёнку.
Прислушивайтесь к тому, что хочет сказать ваш ребенок. Уважайте решения своего ребенка. Постарайтесь не указывать своему ребенку, как играть или тренироваться. Позвольте ему проявить креативность.

9 Развивайте самостоятельность и профессионализм.
Помогите ребёнку получать удовольствие от занятий теннисом. Позвольте ребёнку самому решать свои проблемы и принимать решения на корте.

10 Уважайте судей.
Не проявляйте грубости или неуважения по отношению к судьям. Уважайте их работу.

11 Проявляйте интерес и понимание.
Проявив понимание по отношению к своему ребенку, вы, тем самым, поможете ему расти и развиваться. Проявляйте интерес к делу своего ребенка.

12 Будьте дружелюбны.
Будьте дружелюбны по отношению к другим родителям в клубе. Познакомьтесь с остальными людьми.

ФОТО: ФЕДЕРАЦИЯ

ДЕТИ ПЕРЕСТАЮТ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ ПО ТРЕМ ПРИЧИНАМ:

- НЕ ПОЛУЧАЮТ УДОВОЛЬСТВИЯ
- ИМ НЕ НРАВИТСЯ ТРЕНЕР
- ДАВЛЕНИЕ СО СТОРОНЫ РОДИТЕЛЕЙ

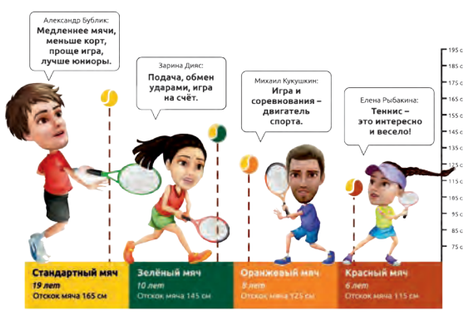
Родителям рекомендуется:

- *Положительно отзываться о выступлениях своих детей, независимо от результата. Не спрашивайте, выиграл ли ребенок. Спросите – доволен ли он своей игрой.*
- *Дать возможность игроку вести счет и выстраивать отношения с судьей самостоятельно.*
- *Относиться с уважением к сопернику ребенка, его родителям и организаторам.*
- *Не кричать во время матча. Исключение составляют слова поддержки.*

Уважайте роль тренеров. Позвольте им заниматься обучением, поскольку они знают свое дело.

В программе «Теннис до 10» создается благоприятная среда, в которой дети могут наслаждаться игрой в теннис и соревнованиями, получать вознаграждение за свои усилия. Форматы соревнований гарантируют, что все дети сыграют одинаковое количество матчей, независимо от их уровня.

Нам кажется, совсем несложные условия для выполнения. Давайте будем любить своих детей, правильно их поддерживать и помогать. Не будем мешать профессиональным тренерам делать свою работу, будем позитивными и лояльными, будем добры друг к другу. И тогда начинающие спортсмены смогут расти, развиваться и совершенствоваться в гармоничном мире, полном понимания и поддержки.





Salmakis Resort & Spa, Бодрум, Турция

★★★★★

Этот курортный отель в средиземноморском стиле расположен в непосредственной близости от пляжа. К услугам гостей большой комплекс бассейнов с панорамным видом на залив Бодрум. На территории отеля Salmakis есть большой спа-салон с гидромассажной ванной, хаммамом и массажным кабинетом.

В распоряжении гостей курортного спа-отеля Salmakis просторные номера с кондиционером, бесплатным Wi-Fi и спутниковым телевидением. Также в номере есть ванная комната с ванной, балкон и гостиный уголок.

В ресторане Ottoman курортного спа-отеля Salmakis вам предложат закуски и традиционный кебаб, а в средиземноморском ресторане подают фирменные блюда из морепродуктов. Гости могут заказать напитки в одном из 5 баров, в том числе в баре на пляже и в витамин-баре.

К услугам гостей курортного спа-отеля Salmakis современный тренажерный зал с кардиотренажерами, снаряжение для дайвинга и теннисные корты.

Прогулка до центра Бодрума, где находятся гавань и замок, займет 15 минут, а международный аэропорт Бодрума (Милас) расположен менее чем в 30 минутах езды. При отеле оборудована бесплатная частная парковка.

Средняя цена за улучшенный двухместный номер
77 800 ₸ в сутки (при одноместном размещении)
105 000 ₸ в сутки (при двухместном размещении)

Средняя цена за номер полулюкс
145 000 ₸ (при двухместном размещении)

Средняя цена за номер люкс
192 000 ₸ (при двухместном размещении)

Адрес: Bardakci Bay, 48400, Бодрум, Турция
Сайт: https://salmakisresort.onlinetatilfirsati.com/

НАСТУПАЕТ БАРХАТНЫЙ СЕЗОН, КОГДА ХОЧЕТСЯ ЕЩЕ ПРОДЛИТЬ ЛЕТО ХОТЯ БЫ НА НЕСКОЛЬКО НЕДЕЛЬ, ОКУНУВШИСЬ В ТЕПЛОЕ МОРЕ. ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ СДЕЛАТЬ ТАК, «ЧТОБЫ ЛЕТО НЕ КОНЧАЛОСЬ», ТОГДА САМОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ВО ВСЕХ СМЫСЛАХ – ЭТО ТУРЦИЯ. ТУРЕЦКИЙ БЕРЕГ СЛАВИТСЯ СВОИМ ГОСТЕПРИИМСТВОМ, А В БАРХАТНЫЙ СЕЗОН ГОТОВ ПРЕДЛОЖИТЬ МАССУ ОТЕЛЕЙ ПО КОМФОРТНЫМ ЦЕНАМ, ВКУПЕ С ШИКАРНОЙ ПОГОДОЙ, МОРЕМ И ЛУЧШИМИ ТЕННИСНЫМИ КОРТАМИ НА СРЕДИЗЕМНОМОРСКОМ ПОБЕРЕЖЬЕ

ФОТО: АРХИВ



The Marmara Bodrum, Бодрум, Турция

★★★★★

Этот дизайн-отель расположен на вершине холма. К услугам гостей открытый бассейн свободной формы с панорамным видом (на 180 градусов) на залив Бодрум и остров Кос. В числе удобств – спа-центр, фитнес-центр и номера с бесплатным Wi-Fi.

В отеле только для взрослых Marmara Bodrum можно полюбоваться коллекцией статуй, созданных художником и скульптором Мевлютом Акылдызом. Прозрачные двери туалетов спроектированы французским архитектором Кристианом Алларом.

Все номера в отеле только для взрослых Marmara Bodrum оснащены роскошными постельными принадлежностями и обставлены деревянной мебелью с декоративными рисунками. В каждом номере установлены кондиционер и телевизор с плоским экраном, а также имеется собственный балкон или терраса. Из некоторых номеров открывается вид на море.

В течение всего лета гости отеля только для взрослых Marmara Bodrum могут отдыхать на частном пляже. В дни, когда пляж открыт, предоставляется бесплатный трансфер до/от пляжа. Для любителей активного образа жизни на территории отеля разместился теннисный корт, а также несколько комфортабельных бассейнов.

По утрам для гостей сервируют завтрак по системе «шведский стол» с блюдами интернациональной и турецкой кухни, включая свежий хлеб и местный сыр. Обед и ужин подают по меню. Кроме того, гости могут выпить бокал вина и полюбоваться закатом, отдыхая на шезлонгах на террасе у бассейна.

Отель только для взрослых Marmara Bodrum находится в 15 минутах езды от аэропорта Милас-Бодрум. До порта Бодрума можно доехать за 2 минуты. Расстояние до замка Бодрума (Святого Петра) составляет 1 км. На территории отеля предоставляется бесплатная парковка.

Это любимая часть Бодрума среди гостей согласно независимым отзывам.

Средняя цена за номер делюкс
98 000 ₸ в сутки (при одноместном размещении)
120 000 ₸ в сутки (при двухместном размещении)

Средняя цена за номер люкс
130 000 ₸ (при одноместном размещении)
140 000 ₸ (при двухместном размещении)

Адрес: Yokusbasi Mah. Suluhasan Cad. No:18, 48400, Бодрум, Турция
Сайт: https://www.guestreservations.com/the-marmara-bodrum/

ФОТО: АРХИВ

Labranda TMT Bodrum, Бодрум, Турция

★★★★★

Курортный отель Labranda TMT Bodrum с собственным пляжем, открытым бассейном, сауной и турецкой баней расположен рядом с морским побережьем. Из номеров, оборудованных кондиционерами, открывается вид на море или сад.

В распоряжении гостей номера с мини-холодильником, телевизором со спутниковыми каналами и собственной ванной комнатой с душем и бесплатными туалетно-косметическими принадлежностями.

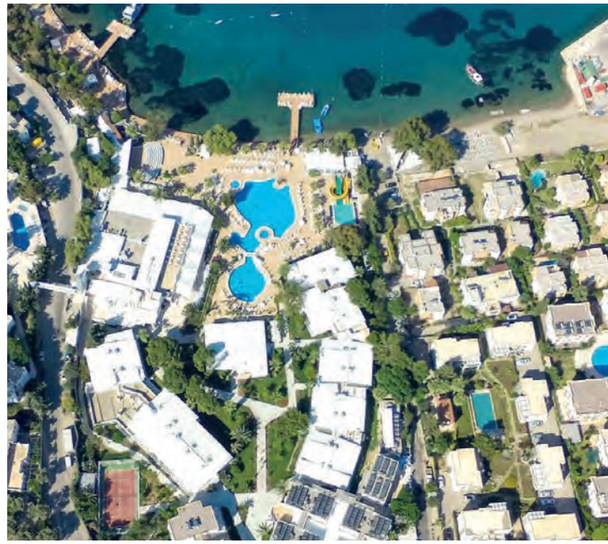
В ресторане Lindita с террасой на открытом воздухе предлагают изысканные блюда интернациональной кухни, а в ресторане Grill – блюда турецкой кухни, приготовленные на гриле. Кроме того, в курортном отеле работает рыбный ресторан Taverna и ресторан итальянской кухни Carpaccio.

В курортном отеле Labranda TMT Bodrum можно пользоваться фитнес-центром и полем для игры в мини-гольф и теннис.

Расстояние до центральной части Бодрума составляет 2 км, а до международного аэропорта Милас-Бодрум – 36 км.

Средняя цена за улучшенный двухместный номер
62 000 ₸ в сутки (при одноместном размещении)
100 000 ₸ в сутки (при двухместном размещении)

Адрес: Ataturk Cad. No:180 Bodrum, 48400, Бодрум, Турция
Сайт https://www.labranda.com/





Как порядок рождения влияет на характер?

КАК ВЫ ДУМАЕТЕ, ЧТО БОЛЬШЕ ВСЕГО ВЛИЯЕТ НА НАШ ХАРАКТЕР, НА НАШЕ СТАНОВЛЕНИЕ КАК ЛИЧНОСТИ, НА НАШЕ РАЗВИТИЕ? СОЦИУМ – ОТВЕТЯТ МНОГИЕ, И БУДУТ ПРАВЫ. А КАКАЯ СОЦИАЛЬНАЯ СТРУКТУРА ИМЕЕТ НАИБОЛЬШЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ЧЕЛОВЕКА? КОНЕЧНО ЖЕ ЭТО СЕМЬЯ. НАШИ РОДИТЕЛИ, БРАТЬЯ, СЕСТРЫ, БАБУШКИ, ДЕДУШКИ. ТЕ ЛЮДИ, КОТОРЫЕ НАС ВОСПИТЫВАЮТ КАЖДЫЙ ДЕНЬ. ДА, МЫ СНОВА ВЕРНУЛИСЬ В ДЕТСТВО. И ОПЯТЬ ПОГОВОРИМ О ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ВЗАИМООТНОШЕНИЯХ И ИХ РОЛИ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

В этом году Майк Барел проводил обучающий мастер-класс для тренеров разных городов Казахстана. И мне посчастливилось на нем присутствовать. На своих занятиях Майк упомянул о том, что наши зарубежные коллеги обращают большое внимание на психологическую составляющую становления спортсменов. А именно, как порядок рождения влияет на характер спортсмена и на успехи в спорте. Меня заинтересовала эта тема, и я решила рассмотреть ее более подробно, опираясь на исследования различных деятелей психологии, и поделиться этими знаниями с читателями журнала.

Наиболее близкие взаимоотношения мы выстраиваем с нашей семьей, в которой мы растем, и с той, которую мы обретаем, женившись или выйдя замуж.

Семейные взаимоотношения – это первый опыт социального контакта, который мы получаем. Уникальный, неповторимый багаж, который мы проносим через всю жизнь и который во многом определяется порядком нашего рождения.

Как сказал в своей книге Кевин Леман: «Взаимоотношения между детьми и родителями непостоянны, динамичны и крайне важны. Каждый раз, когда рождается ребенок, полностью меняется внутренний уклад семьи. То, как родители обращаются с каждым из детей, когда он появляется в семье, в конце концов определяет его судьбу».

Эволюционная психология делает предположение, что будущая взрослая жизнь зависит от того, какую нишу вы выберете в подростковом возрасте. Согласно теории, каждый ребенок соперничает за внимание родителей со своими братьями и сестрами. И делает это каждый по-своему. Один ребенок может включать свои актерские навыки, другой – проявляет свои интеллектуальные способности, третий – посредством спортивных возможностей. Таким образом, каждый ребенок привлекает к себе внимание родителей и показывает собственную уникальность. Однако, несомненно, первый ребенок получает преимущество, так как он может выбрать

ФОТО: ЕЛЕНА СЕРГИЕНКО



АНАСТАСИЯ НИКИТЕНКО,
ПСИХОЛОГ, ПРОФАЙЛЕР, ЭРИКСОНОВСКИЙ КОНСУЛЬТАНТ

ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

свое призвание еще до того, как появятся какие-либо конкуренты.

Альфред Адлер был первым, кто рассмотрел взаимосвязь порядка рождения с характером человека.

Он выделил следующие позиции ребенка в семье:

- единственный ребенок,
- старший ребенок в семье,
- средний ребенок,
- младший из двух детей,
- младший из трех и большего числа детей.

Мы же поговорим о единственных детях, старших, средних и младших в общем русле.

Единственный ребенок

Очень часто в семьях с одним ребенком наблюдается склонность баловать свое дитя. В связи с этим единственный ребенок в семье нередко эгоистичен и стремится находиться в центре внимания. Такие дети могут во взрослом возрасте пытаться восстановить привилегированное положение. Есть два возможных варианта взросления единственного ребенка в семье: он может остаться инфантильным – по-детски зависимым и беспомощным, или же, напротив, приложит все силы для достижения самостоятельности. К тому же особая чувствительность к материнской заботе может привести единственного ребенка к соперничеству с отцом. Если родитель хорош в математике, ребенок будет стремиться превзойти его в точных науках. Если же родитель добился каких-то успехов в творчестве, для единственного ребенка будет важным проявить свой талант в этой сфере. Если отец спортсмен, то ребенок также будет стремиться одерживать победы на спортивном поприще, а лучше всего – обойти его в этом. Поэтому нередко единственные дети из семьи спортсменов добиваются неплохих результатов.

Исследования, проведенные в этой области, показывают, что единственные дети, после первенцев, имеют самый высокий показатель уровня IQ и самую высокую потребность в достижении успеха.

Важную роль также играет разница в возрасте между детьми. Основные характеристики личности человека закладываются в возрасте до 6 лет. Именно поэтому так велика возможность того, что первенец, который старше остальных детей более чем на 6-7 лет, может сохранить многие характеристики единственного ребенка. В семье с двумя разнополыми детьми каждый ребенок тоже может получить отношение родителей как к единственному. Аналогичным образом события развиваются в семьях, где дети рождаются с интервалом, превышающим шесть лет.

Первенец

Старшие дети, по описанию А. Адлера, чаще других стремятся к совершенствованию и чаще достигают успеха. Обычно они отличаются послушностью, добросовестностью, серьезностью и ответственностью. Иногда чувство ответственности может быть слишком высоким и вызывать излишнюю тревогу. Кроме того, старшие дети достаточно консервативны, именно они становятся хранителями семейной традиции и морали, которую пытаются распространить на весь окружающий мир. Первенцы склонны к нетерпимости к чужим ошибкам, однако очень чувствительны к замечаниям в свой адрес. Еще один интересный факт, полученный путем исследования в этой области, – это осторожность и склонность к сотрудничеству, присущие старшим детям. Ученые связывают эти черты с их желанием сохранить свое привилегированное положение в отношениях с родителями после появления соперника, то есть младшего брата или сестры.

Характерной чертой может служить стремление первенца идентифицировать себя с кем-то из собственных родителей. Это еще одна попытка удержать внимание, создавая тем самым у себя иллюзию близости. Это можно проследить в семьях, где один из родителей занимается спортом и старший ребенок идет по его стопам. Старшие в силу зависимости от мнения окружающих чаще демонстрируют эмоциональную неустойчивость.

Проведенные психологические исследования доказывают, что взаимоотношения с родителями влияют на общее развитие детей. Чем крепче связь, тем счастливее чувствует себя ребенок. Здоровые детско-родительские отношения способствуют формированию базового доверия к миру. А это, в свою очередь, помогает успешно выстраивать контакты с другими людьми. У таких детей благополучнее складывается личная жизнь, они чаще добиваются высоких результатов в различных видах деятельности (в спорте в том числе). Вопросом качества взаимосвязи детей и родителей задались ученые из Университета прикладных наук во Франкфурте Андреас Клок и Свен Штадтмюллер. Оказалось, что у единственных детей качество общения с родителями и уровень базового доверия оказался примерно на том же уровне, что и у первенцев, с разницей в 1% в пользу единственных. Именно единственные и старшие дети находятся в ситуации, когда не нужно делить внимание родителей с кем-то еще. Стало быть, получают более качественные взаимоотношения.

У каждого следующего ребенка качество связи с родителями резко снижалось. Об этом мы подробнее поговорим во второй части, где обсудим психологические особенности средних и младших детей.

1896 год
впервые соревнования по теннису прошли на первых Олимпийских играх

9 раз на грунте, 8 раз на харде, 3 раза на траве, 2 раза на деревянных кортах
проходили соревнования по теннису в рамках Олимпийских игр

7 медалей
в теннисных соревнованиях завоевали братья Дохерти (участвуя в различных квалификациях)

1988 год
Штеффи Граф стала единственным игроком, собравшим Золотой шлем

TOKYO 2020
XXXII летние
Олимпийские игры проходили в Токио с 23 июля по 8 августа

13 участников
одиночного теннисного турнира было на первой Олимпиаде

3 золотые медали
есть только у Винус Уильямс (Сидней-2000 – одиночный и парный разряд, и Пекин-2008 – парный разряд)

35 из 36 участников
на соревнованиях по теннису (Олимпийские игры 1904 года) представляли США

3-й раз за всю историю (включая Олимпиаду в Токио-2020) в программу соревнований включен теннисный микст

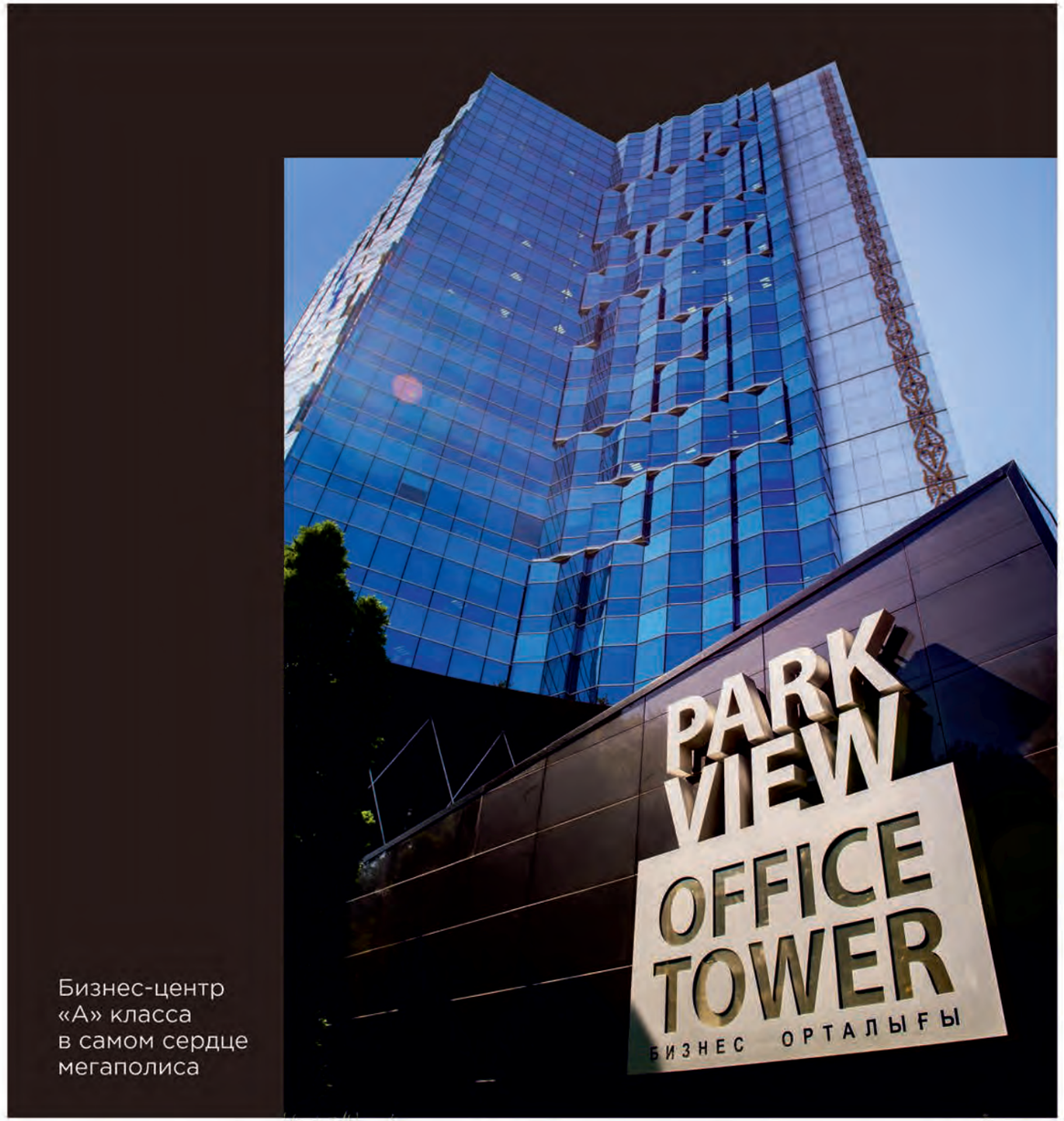
16 лет
самой молодой золотой медалистке Дженнифер Каприати. В 1992 году она обыграла саму Штеффи Граф

7 теннисистов
представляли Казахстан на Олимпиаде в Токио

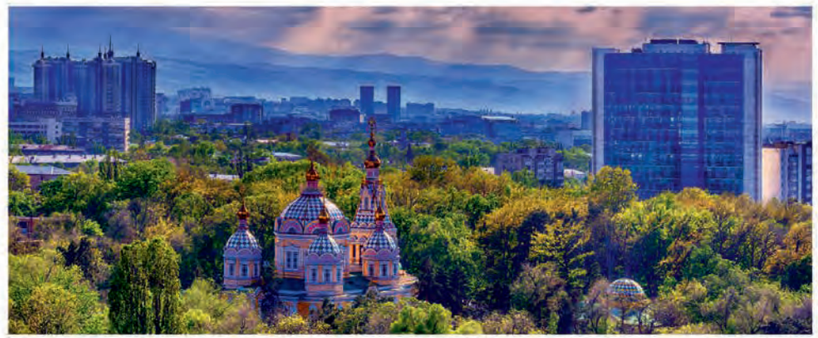
1900 год
первый теннисный турнир среди женщин (Олимпиада в Париже)

64 года
тенниса не было на Олимпиаде. Возвращение состоялось в Сеуле в 1988 году

ФОТО: HTTPS://WWW.FREEPIK.COM/FREE-PHOTO/FULL-SHOT-MAN-SILHOUETTE-PLAYING-TENNIS_16372959.HTM#QUERY=TENNIS&POSITION=4



Бизнес-центр «А» класса в самом сердце мегаполиса



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







Алматы → Москва

В ПРОШЛОМ НОМЕРЕ МЫ РАССКАЗЫВАЛИ О ТОМ, КАК КАЗАХСТАНСКИЙ ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ ТЕННИС ВЫГЛЯДИТ ГЛАЗАМИ ЕКАТЕРИНБУРЖЦА. В ЭТОТ РАЗ МЫ ПОПЫТАЕМСЯ СРАВНИТЬ КЛУБЫ, КУЛЬТУРУ И ТРАДИЦИИ ЛЮБИТЕЛЕЙ ТЕННИСА ИЗ АЛМАТЫ И МОСКВЫ. СВОИМИ ВПЕЧАТЛЕНИЯМИ И ЛЕГКОЙ АНАЛИТИКОЙ ПОДЕЛИЛСЯ ВАСИЛИЙ ПОПОВ – ЧЛЕН ЗАКРЫТОГО КЛУБА MASTERCARD GORKY TENNIS HALL И В ТО ЖЕ ВРЕМЯ АКТИВНЫЙ УЧАСТНИК ТУРНИРОВ БЕЛОКАМЕННОЙ. ВАСИЛИЙ – БОЛЬШАЯ АКУЛА IT-ИНДУСТРИИ, КОТОРОЙ ОН ПОСВЯТИЛ БОЛЬШЕ 20 ЛЕТ, А НА ТЕННИСНЫЙ КОРТ ОН ВЫХОДИТ УЖЕ БОЛЬШЕ 10 ЛЕТ. ГЕРОЙ ЭТОГО МАТЕРИАЛА РОДИЛСЯ И ВЫРОС В АЛМАТЫ, НО КАРЬЕРА ПОМЕНЯЛА ГЕОГРАФИЮ ПРОЖИВАНИЯ НА СТОЛИЦУ РОССИИ. ЧТО ОБЩЕГО И ЧЕМ ОТЛИЧАЮТСЯ ТЕННИСНЫЕ ЦЕНТРЫ ДВУХ МЕГАПОЛИСОВ, ПО МНЕНИЮ ВАСИЛИЯ, ВЫ УЗНАЕТЕ НИЖЕ

Tennis Digest: С чего начался теннис в вашей жизни?

Василий Попов: Я не просто не из спортивной семьи, я из очень неспортивной семьи. Родители всегда были погружены в работу, и вопрос о занятиях в секциях не поднимался дома. В четвертом классе по собственному желанию пытался раскрыть в себе юного дзюдоиста, а после школы пробовал себя в тяжелой атлетике – хотелось стать большим и крепким, ведь при росте 188 см весил всего 70 кг. В теннис пришел уже после 30, то есть взрослым осознанным мужчиной фактически, и после первого же визита понял, что, наконец, нашел свою спортивную отдушину. Первому визиту в теннисный клуб предшествовала телевизионная увлеченность теннисом: листая каналы, наткнулся на Eurosport, где транслировали игру маэстро Федерера, а этот человек умеет влюбить в теннис. Через некоторое время я получил приглашение на корт от своего коллеги по горным лыжам, оказалось, что мой наставник по катанию еще и недурно играл в теннис.

T. D.: В теннисном клубе у вас широкий круг общения, с некоторыми джентльменами, как я понимаю, вы по-настоящему дружны. Теннис и дружба, что является в вашем случае причиной, а что следствием?

В. П.: Теннис – это причина дружбы. Со многими из своего сегодняшнего окружения я познакомился только благодаря теннису. Этот спорт, пожалуй, один из самых эффективных инструментов расширения круга общения, это очень социализирующий спорт. Да я и сам стал проводником в этот спорт для многих друзей. Уверен, что теннис поможет мне ассимилироваться и в российской столице, тем более, что уровень игры, приобретенный мной благодаря нашим тренерам, позволяет мне хорошо выступать на московских турнирах.

T. D.: Итак, насколько это возможно, давайте попробуем сравнить московскую и алматинскую теннисную тусовку.

В. П.: Они очень разные. Во-первых, это масштаб. В Москве около 50 теннисных центров, и это не считая частных кортов. Теннис там любят: огромное количество школ и академий, и как следствие – серьезная конкуренция. Я общаюсь и со спортсменами-россиянами, они отмечают огромную конкуренцию между юниорами-профессионалами, которым приходится бороться за получение грантов и стипендий, за контракт с федерацией. И при огромном выборе теннисных центров в Москве несоразмерно велик спрос на эту игру, предложение не справляется со спросом, это видно и невооруженным взглядом. Если сравнивать уровень профессионализма тренеров, то здесь сложнее дать оценку. В целом, я не склонен сравнивать мастеров своего дела, так как убежден, что важно не то, что тренер хороший или плохой, важно найти «своего» тренера, того, с кем у тебя получится наладить контакт, и только «свой» тренер сможет взрастить в тебе любовь к спорту, и результат будет отличным. Очевидно, что ценник на занятия с тренером сильно отличается в Москве и Алматы. Если в Алматы средняя стоимость одной тренировки без аренды корта не превышает 10 000 тенге, то в казахстанской валюте московская тренировка может стоить 15, 20 и даже 100 тысяч тенге. Еще одно принципиальное отличие между арендой корта в этих двух городах, которое я для себя отдельно отметил, – это жесткое соблюдение этикета и даже незначительных правил клуба. Так, в Москве в любом теннисном центре ты просто обязан без каких-либо оговорок покинуть корт за пять минут до окончания арендованного времени. Номинально это же правило прописано в большинстве алматинских клубов, но его нередко игнорируют. Говоря о разрыве в масштабах любительского тенниса, необходимо отметить и любительские турниры. За одни только выходные проходит около двадцати турниров. Они могут быть совершенно разными: по величине взноса, по количеству участников, по формату и уровню любителей. Стоит отметить, что организаторов московских турниров не очень интересует рейтинг участников, каждый вправе сам выбирать то событие, в котором желает принять участие. Хотя рейтинг, конечно же, ведется и активно обновляется Денисом Соколовым – автором и основателем крупнейшего в СНГ тура Amatour.



ФОТО: ЕЛЕНА СЕРГИЕНКО, АРХИВ



T. D.: Когда играете турнир в Москве, не проскакивает ощущение ответственности за то, что номинально вы представляете не только себя, но и казахстанское любительское сообщество? Что в целом российские любители говорят о наших братьях?

В. П.: Нет. Теннис – вид спорта, где все очень тесно связано с психологией. И если я еще буду думать об ответственности за страну, то игра просто-напросто развалится. Я же не профессиональный спортсмен, я любитель, и, конечно, очень приятно играть с земляками в Москве. Мне нравится играть с партнерами из Казахстана, с теми, кто сюда приезжает или живет здесь. Мне очень нравится играть и с нашими профессионалами – с Гришей Ломакиным, когда он приезжает. На нескольких турнирах Pro-Am мы занимали призовые места.

Про казахстанских любителей говорят, что мы жесткие. Не могу не согласиться с такой оценкой, у меня, например, достаточно «вредный» стиль игры. Наверное, это благодаря моим учителям, моим тренерам: Паше Баранову и Алексею Кедрюку. Вероятно, благодаря их наставлениям мой стиль чуть-чуть эгоистичный, если так можно выразиться. Меня учили делать все ради победы, но в пределах обозначенных правил. Поэтому даже в теннисе, казалось бы, одном из самых интеллигентных видов спорта, не обходится без доли жесткости.

T. D.: Для человека, который читает журнал в Казахстане, но понимает, что рано или поздно полетит по делам или отдыхать в Москву, назовите топ-3 теннисных клуба, куда вы рекомендуете попасть?

В. П.: Самый лучший клуб для летнего сезона, бесспорно – Bosco Tennis Club в Лужниках. Идеальные корты, но при этом, наверное, самые дорогие. На втором месте в моем личном чарте – «Спартак» в Сокольниках: новый комплекс, который открыл свои двери в декабре прошлого года. В комплексе представлено большое количество кортов как с покрытием хард, так и грунтовых. Ну и пусть тройку закроет клуб Olympic Star. Это фитнес-центр, но с собственными теннисными кортами.



NUR-SULTAN

SEPTEMBER 19 — OCTOBER 02, 2021

LIVE: KTF.KZ







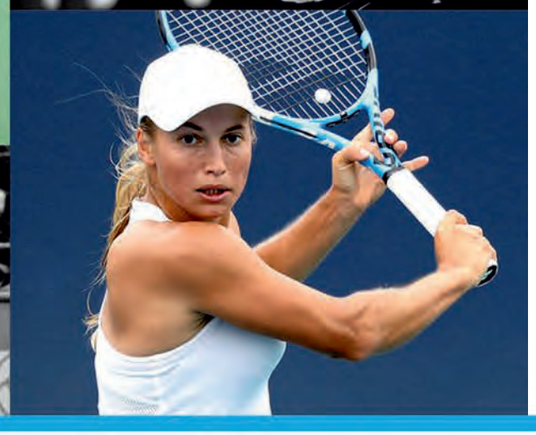












WTA 250

ATP 250

ASTANA OPEN

KAZZINC

Beeline

Forte

mastercard

THE RITZ-CARLTON ASTANA

AQUA ROSSA

TECHNOGYM

Кубок Дэвиса: история в цифрах

1900 ГОД – ИМЕННО ТОГДА В МИРЕ ПОЯВИЛОСЬ ЗНАМЕНИТОЕ СОРЕВНОВАНИЕ КУБОК ДЭВИСА. ТОЛЬКО ТОГДА В НЕМ УЧАСТВОВАЛИ ДАЛЕКО НЕ ВСЕ СТРАНЫ, А ТОЛЬКО СБОРНЫЕ США И ВЕЛИКОБРИТАНИИ. А СЕГОДНЯ В КУБКЕ ДЭВИСА СОРЕВНУЮТСЯ ДРУГ С ДРУГОМ 130 СТРАН МИРА

1900 год, Бостон (США)

Первые игры Кубка Дэвиса принял у себя бостонский клуб Longwood Cricket Club. Но идея о проведении подобных соревнований пришла в умные головы студентов Гарварда годом ранее. А Дуайт Дэвис не только утвердил регламент турнира с федерациями тенниса США и Великобритании, но даже заказал кубок на собственные сбережения. В тот год Америка обыграла Великобританию с неприлично разгромным счетом 3:0.

1905 год

Команд в турнире стало больше – формат понравился многим. Теперь в Кубке Дэвиса играли сборные Франции, Австрии, Бельгии и Австралазии (сборная команда Новой Зеландии и Австралии). А уже через 10 лет список насчитывал 20 стран-участниц.

ИНТЕРЕСНО:
первоначально турнир назвали Международным теннисным вызовом, а громкое и всем известное имя Кубок Дэвиса ему присвоили лишь после смерти одного из организаторов – Дуайта Дэвиса.

1927 год

Если в начале в Кубке Дэвиса доминировали три команды – США, Великобритании и Австралазии, то в 1927 году их господство прервала Франция и ее подданные – Жан Боротра, Жак Брюньон, Анри Коше и Рене Лакост. Они «закатывали» этот турнир на протяжении следующих шести лет!

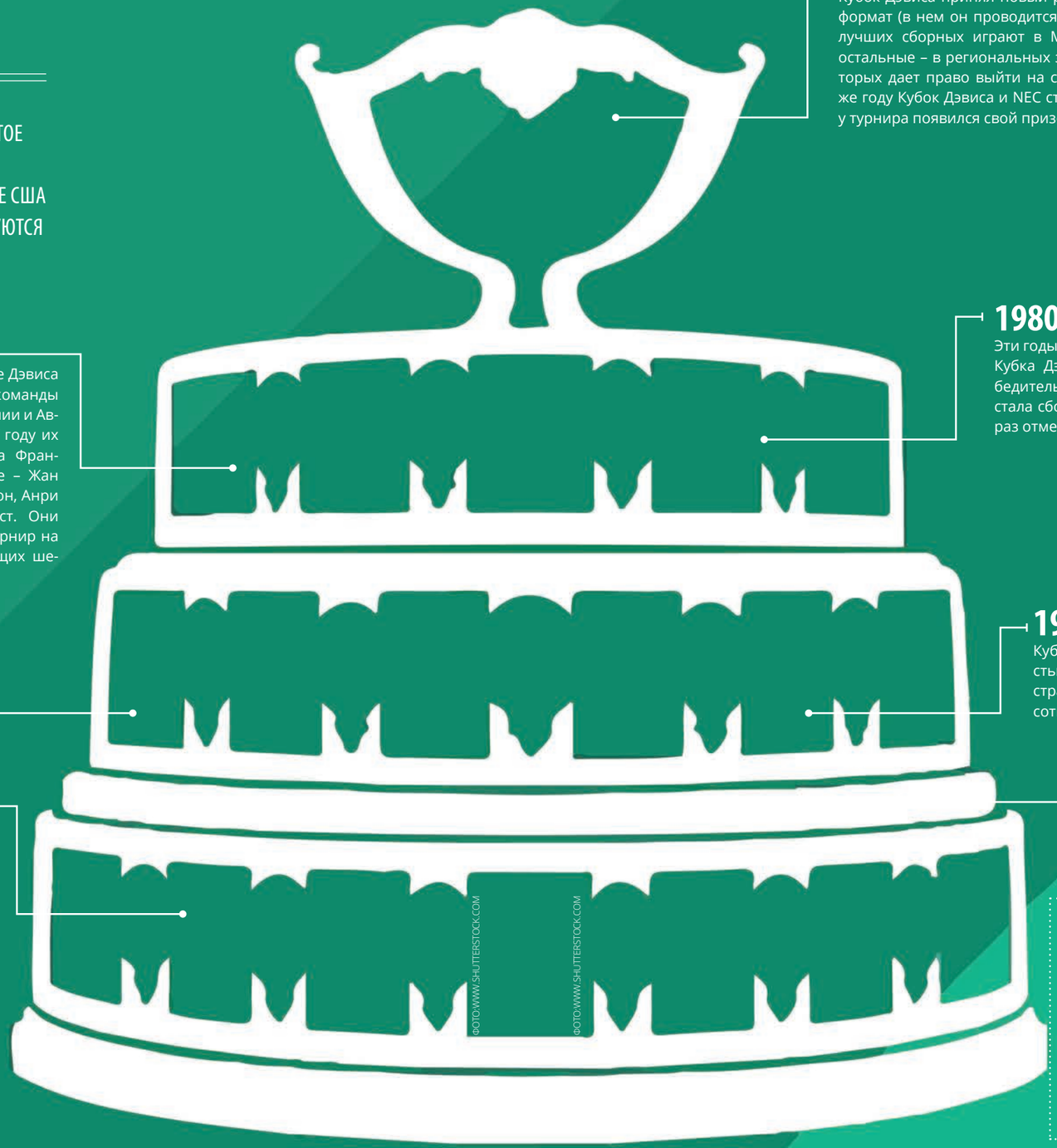


ФОТО:WWW.SHUTTERSTOCK.COM

ФОТО:WWW.SHUTTERSTOCK.COM

1981 год

Кубок Дэвиса принял новый регламент и новый формат (в нем он проводится и по сей день). 16 лучших сборных играют в Мировой группе, а остальные – в региональных зонах, победа в которых дает право выйти на самый верх. В этом же году Кубок Дэвиса и NEC стали партнерами, и у турнира появился свой призовой фонд.

1980-е

Эти годы назвали новой эрой Кубка Дэвиса: внезапно победительницей трижды (!) стала сборная Швеции, один раз отметилась Германия.

1999 год

Кубку Дэвиса – сто лет! А шестью годами ранее список стран-участниц также достиг сотни.

ИНТЕРЕСНО:
однако США, Великобритания и Австралия уступили свой трон ненадолго, и с начала 30-х годов на протяжении 40 лет безоговорочно царствовали на пьедестале. Именно в то время австралийцы Гарри Хопман и Рой Эмерсон попали в Книгу рекордов Гиннесса за количество выигранных титулов в Кубке Дэвиса в роли тренера и игрока соответственно (Хопман – 16, а Эмерсон – 8). Еще один рекордсмен Кубка Дэвиса – итальянец Никола Пьетрангели (164 матча за сборную и 120 побед).

2000 год

Впервые за всю историю турнира заветную серебряную салатницу выиграла сборная Испании (дальше было легче – за последние 10 лет испанцы брали Кубок Дэвиса еще 4 раза и дважды играли в финале). Также за это десятилетие в победителях замечены сборные России, Хорватии и Сербии.

В Кубке Дэвиса сыграли столько легенд большого тенниса, что дух захватывает: Фред Перри, Дон Бадж, Рой Эмерсон, Род Лейвер, Джимми Коннорс, Бьорн Борг, Джон Макинрой, Матс Виландер, Иван Лендл, Стефан Эдберг, Андре Агасси, Пит Сампрас, Горан Иванишевич, Ллейтон Хьюитт, Марат Сафин, Роджер Федерер, Энди Роддик, Рафаэль Надаль, Новак Джокович, Хуан Мартин Дель Потро и Энди Маррей – все они с удовольствием играли за свои команды, от души болели на трибунах и приносили заветные очки победы.

Сборная Казахстана также отличилась на Кубке Дэвиса – легендарный казахстанский теннисист Алексей Кедрюк был отмечен специальной наградой от Международной федерации тенниса – Commitment Award, за 100 сыгранных матчей за сборную страны.

Ирина Терехова – девушка-стрингер

РАБОТА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ СТРИНГЕРОМ – НЕ ИЗ ЛЕГКИХ. СЛОМАННЫЕ НОГТИ, ПАЛЬЦЫ В МОЗОЛЯХ ОТ ПОСТОЯННОЙ РАБОТЫ СО СТРУНАМИ, ОТЕКИ ОТ БОЛЬШОГО КОЛИЧЕСТВА ПЕРЕТЯЖЕК… ОДНОЗНАЧНО НЕ ЖЕНСКОЕ ЭТО ЗАНЯТИЕ. НО ИРИНА ТЕРЕХОВА СЧИТАЕТ СОВСЕМ ИНАЧЕ И ПОЛУЧАЕТ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ СВОЕЙ РАБОТЫ. ПОЧЕМУ, ОНА РАССКАЗАЛА В ИНТЕРВЬЮ TENNIS DIGEST

ФОТО: WWW.SHUTTERSTOCK.COM



ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА



Tennis Digest: Как давно вы работаете стрингером?

Ирина Терехова: Только после вашего вопроса задумалась об этом и посчитала. Оказывается, что я ракетки перетягиваю уже 12 лет! С 2009 года...

T. D.: Почему вы решили выбрать именно эту профессию?

И. Т.: Как-то я увидела, как работают стрингеры – было очень интересно наблюдать за процессом. Он завораживал и притягивал, я даже не знаю чем. И вот как-то я искала работу, и появилась вакансия стрингера – я сразу же решила попробовать себя в ней. Конечно, изначально никакого опыта у меня не было. Я обучалась у коллег, так как какого-то профессионального обучения у нас тоже не было. Смотрела, как они работают, наблюдала, подмечала важные моменты. Несколько раз мне показали, как и что нужно делать, как начинать перетяжку с «заплетания» ракетки... Но, конечно же, было все – и ошибки, и сломанные ногти, и царапины от струн. А свою первую ракетку я тянула часа два (улыбается). Потому что все, как известно, приходит с опытом.

T. D.: Какие есть сложности и интересные моменты в работе стрингера?

И. Т.: Как бы банально ни звучало, но ракетка несет энергию своего хозяина. Бывает, тянешь час, и за этот час измучаешься – то струны лопаются, то рвутся на узлах, то путаются... А бывает, тянешь без проблем за 15-20 минут. А еще интересны моменты общения с игроками (особенно любителями) – кто-то приходит с открытой душой и улыбкой, а кто-то стремится научить, как тянуть, или обвинить в том, что струны быстро порвались (смеется). Всякое бывало в работе...

T. D.: Я знаю, что несколько лет назад вы проходили сертификацию в Нур-Султане. Расскажите об этом – как все прошло?

И. Т.: Да, это было очень интересно! Семинар длился три дня, за которые я узнала очень много новой для меня информации и даже поменяла немного технику перетяжки. Федерация закупила профессиональные станки, на которых мы учились... Столько струн было изрезано! Экзамен тоже прошел интересно: нам выдали разные ракетки с разной формулой струн, и мы должны были перетянуть их, во-первых, по времени (так как этот фактор играет большую роль на турнирах). Во-вторых, перетянуть так, чтобы на всех ракетках натяжение не отличалось друг от друга. Проверяли нас на специальном аппарате, по звуку. Я, конечно же, все сдала на отлично и по времени была первой (улыбается).

T. D.: Вы упомянули турниры. Насколько работа в период профессиональных турниров отличается от работы в обычное время?

И. Т.: О, это отдельный мир! Причем для стрингеров – что-то из разряда кошмаров (смеется). Первое – это ненормированный рабочий день, иногда без обеда и отдыха. Когда я только начала работать на турнирах, то уставала просто ужасно. Руки и пальцы отекали настолько, что их невозможно было согнуть! А еще болели дико, появлялись мозоли... Помню, что все удивлялись: девушка-стрингер? А теперь, наоборот, просят, чтобы перетягивала именно девушка (улыбается). Второе – у спортсменов, особенно профессионалов, очень сложные характеры. Например, был один



ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА



ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

игрок с Украины, который всегда требовал помыть полы, чтобы его струны лежали на чистом полу! И он же всегда приносил бобину, где струн хватало на несколько ракеток, просил отмерить столько, сколько ему нужно, и всегда оставлял бобину. Как только ни просили профи тянуть им ракетки: и 10/11, и 36/37, и через одну струну... Бывало так, что прибегает спортсмен с криками: «Срочно перетяните! У меня игра!» Я все бросаю, делаю... а он забирает через два дня!

После таких инцидентов мы выносили свои уроки и становились умнее. Стали сверяться с расписанием игр и составлять собственный график перетяжек, например. Хороший опыт! А еще у многих профессиональных спортсменов (да и не только) много суеверий – даже касательно намотки и натяжки. Приходится иногда исполнять (улыбается).

T. D.: Ракетки каких известных теннисистов приходилось перетягивать во время турниров?

И. Т.: Ой, многих! Андрея Голубева, Александра Недовесова, Дмитрия Попко, Тимура Хабибулина, Дениса Евсеева, Ярославы Шведовой, Зарины Дияс, Фелисиано Лопеса, Дениса Истомина... Всех и не вспомнить.



T. D.: Планируете ли как-то повышать свою квалификацию и работать дальше в этом направлении?

И. Т.: Повышать квалификацию пока, скорее всего, не буду. Для работы хватает моего опыта, да и дорого выходит такое профессиональное обучение. Очень надеюсь, что наша федерация будет проводить похожие обучающие семинары для стрингеров – в них обязательно приму участие.

Неотразимый Марат Сафин

В НАШЕЙ ПОСТОЯННОЙ РУБРИКЕ «КУЛЬТ» МЫ РАССКАЖЕМ, ВОЗМОЖНО, О САМОМ ХАРИЗМАТИЧНОМ ТЕННИСИСТЕ В ИСТОРИИ, ПЕРВЫМ С ПОСТСОВЕТСКОГО ПРОСТРАНСТВА УДОСТОИВШИМСЯ ЧЕСТИ СТАТЬ ЧЛЕНОМ МЕЖДУНАРОДНОГО ЗАЛА ТЕННИСНОЙ СЛАВЫ. ИТАК, БЫВШАЯ ПЕРВАЯ РАКЕТКА МИРА, ПОБЕДИТЕЛЬ ТУРНИРОВ БОЛЬШОГО ШЛЕМА И КУБКА ДЭВИСА МАРАТ САФИН

ФОТО: FLICKR

Марат Мубинович Сафин родился 27 января 1980 года в Москве. Его отец Мубин Алексеевич занимал административную должность в структуре спортивного клуба «Спартак», где и начинал заниматься теннисом юный Марат. Мать Рауза Исламовна была одной из ведущих теннисисток СССР на рубеже 1960-1970 годов, а впоследствии ведущим российским теннисным тренером, которая работала с сыном до 13 лет. Младшая сестра Динара Сафина – также бывшая профессиональная теннисистка, экс первый номер рейтинга WTA. Это единственные в истории родные брат и сестра, становившиеся первыми ракетками мира.

Но поначалу Марат не хотел тренироваться, ему больше нравился футбол, но Рауза Исламовна настояла на своем. А когда Марат начал показывать очень хорошие результаты среди юниоров, мама отправилась с ним в американскую академию Ника Боллетьери. Вместе с Маратом в Америку полетела и Анна Курникова, занимавшаяся с ним в одном клубе. Знаменитый тренер забраковал десятилетнего Марата, сказав, что из него ничего не получится. А вот Аню Курникову Боллетьери оставил у себя.

«В 1994 году у нас тут ничего хорошего не было: ни кортов, ни ракеток, ни мячей. Не было и денег у моих родителей, чтобы отправить меня учиться, но отцу помогли – нашли одного швейцарца, которого я так ни разу в жизни и не видел. Этот человек, которому я очень благодарен, решил помочь мальчику из России – дать денег на тренировки. Думаю, это большой подвиг – просто поддержать незнакомого тебе человека. Так, в 1994 году я попал в Испанию, в Академию Панчо Альварина в Валенсии».



ФОТО: FLICKR

В Валенсии Марат провел четыре года и занимался под руководством Рафаэля Менсуа.

«Я считаю, что мне вообще повезло по жизни, что я заиграл в теннис. У нас не было денег. Повезло, что я уехал в Испанию. Если бы не уехал – ничего бы не получилось. Что заиграл – это волшебство. Плюс никто же не знает, что нужно для того, чтобы добиться результатов. Тем более, чтобы стать первым».

«ДРУЗЬЯ – ЭТО ТЕ, КОТОРЫМ ТЫ МОЖЕШЬ НАБРАТЬ В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ ПРОСТО ПОГОВОРИТЬ. МОЖНО ДАЖЕ НЕ РАЗГОВАРИВАТЬ С НИМИ ПО ПОЛГОДА, ПО ГОДУ, НО ТЫ ЗНАЕШЬ, ЧТО В ЛЮБОЙ МОМЕНТ ОНИ РЯДОМ»



В 1998 году, проведя четыре года в Валенсии, Марат дебютировал в ATP Tour, предварительно успешно проявив себя на «Челленджерах». И уже на первом своем турнире Большого шлема заставил заговорить о себе, пройдя квалификацию Открытого чемпионата Франции – «Ролан Гаррос», Сафин одолел именитого Андре Агасси и действующего обладателя трофея Густаво Куэртена. Оступился Марат в четвертом круге турнира, но дебют оказался весьма удачным и впечатлил многих поклонников тенниса. В целом, первый сезон в профи для Марата получился неплохим, без громких побед, но удалось закрепиться в топ-100 и получить награду как лучшему новичку того года.

В следующем, 1999 году Марат завоевал свой первый титул, случилось это в американском городе Бостоне. Также был и финал «Мастерса» в Париже, где он уступил Андре Агасси. 23-я строчка мирового рейтинга по итогам сезона – довольно неплохой результат.

Первый год XXI столетия стал для все еще юного Марата поистине выдающимся: два титула ATP в Испании, сначала в Барселоне, а затем и на Мальорке. Финал «Мастерса» в Гамбурге, четвертьфинал на «Ролан Гаррос» и, наконец, первый титул в серии турниров «Мастерс» в Торонто, где был обыгран номер один мирового рейтинга великий Пит Сампрас. ►



1055 РАКЕТОК СЛОМАЛ МАРАТ САФИН ЗА СВОЮ КАРЬЕРУ

Их пути вновь пересеклись в финале US Open, где Сафин обыграл легендарного американца в трех партиях, заставив всех говорить о себе не как о перспективном теннисисте, а как о состоявшейся звезде мирового тенниса. После ошеломительного успеха в Нью-Йорке Марат, завоевав титул на турнире в Ташкенте, становится самым молодым в истории лидером мирового рейтинга в 19 лет.

В целом, карьера Марата была похожа на африканскую зебру, большие победы чередовались с бесславными поражениями, основными причинами этих взлетов и падений были его характер и травмы, в общей сложности Сафин выиграл 15 турниров ATP и дважды Кубок Дэвиса, не густо, подумаете вы, но Марат остался чуть ли не самым запоминающимся теннисистом в истории, пусть за снятые шорты в Париже, за трех блондинок в Мельбурне или за 1055 сломанных ракеток, чего порой не хватает в унылой игре современников, все стремящихся побить рекорды друг друга.



После окончания карьеры Марат Сафин шесть лет проработал в российской Госдуме, задумайтесь – шесть! лет сидячей работы с его-то характером... Но несколько лет назад все встало на свои места, и Марат отправился в увлекательное путешествие по нашей маленькой планете, налегке, без обременяющих обязательств, без привязки к кому или чему-либо, так, как он любит...

«Я НЕ СОЦИОПАТ, К ЛЮДЯМ ОТНОШУСЬ С УВАЖЕНИЕМ, НО НЕНУЖНОЕ ОТПАДАЕТ. ОСТАЮТСЯ ТОЛЬКО РОДСТВЕННЫЕ ДУШИ, А ОСТАЛЬНЫЕ ОТВАЛИВАЮТСЯ»



Не так давно сотрудники фирмы Head посчитали количество ракеток, которые сломал Сафин за всю карьеру. За 12 лет получилось 1055 штук. Один из пользователей твиттера подытожил, что в сумме Марат разорил фирму примерно на 300 тысяч долларов. «Я всю жизнь играл с Head, и они никогда не говорили, как много ракеток я сломал. С юношеских лет я разбивал много ракеток, с ними я сотрудничал с 98-го. Эти ребята были очень толерантны. Я ломал примерно 80 ракеток в год или больше. У меня сложились такие хорошие отношения с этой компанией, что они подарили мне сноуборд с выгравированным числом 1055 на нем. Это стало сюрпризом. Я и не знал, как много ракеток разбил. Теперь вот знаю».

ФОТО: FLICKR





Киноа: давайте знакомиться

ЕЩЕ ПАРУ ЛЕТ НАЗАД КИНОА МОЖНО БЫЛО НАЙТИ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МАГАЗИНАХ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ, А СЕГОДНЯ КРУПУ МОЖНО КУПИТЬ В ОБЫЧНОМ СУПЕРМАРКЕТЕ И БЛЮДО С НЕЙ ЗАКАЗАТЬ ПОЧТИ В КАЖДОМ КАФЕ

Крупа стала популярной, потому что в ней много белка, магния и клетчатки. Еще она легкая в приготовлении.

Есть белая, красная и черная крупа киноа. Мы больше всего привыкли к белой, так как у нее нейтральный вкус. У двух других видов вкус яркий и они более хрустящие в готовых блюдах, поскольку меньше развариваются. Черную и красную хорошо использовать в салатах. Черная – самая диетическая. В ней меньше всего жиров.

Польза киноа

Киноа является продуктом с низким гликемическим индексом (это показатель того, с какой скоростью продукт расщепляется нашим организмом и трансформируется в глюкозу, являющуюся главным источником энергии. Чем быстрее происходит расщепление, тем выше у продукта ГИ. – Прим. ред.), который оценивается ниже 55. Крупа не содержит глютена.

Калорийность одной чашки (185 г) вареного киноа без добавления соли и жира составляет 222 ккал.

Киноа – полноценный белок, содержит все девять незаменимых аминокислот. Также эта крупа – богатый источник железа и магния. Польза киноа еще и в том, что оно содержит витамин Е, калий и магний. Железо является важным минералом, который помогает транспортировать кислород по телу, а витамин Е – жирорастворимый витамин – действует как антиоксидант. Наконец, калий помогает поддерживать кровяное давление в норме и усиливает синтез белка.



СОСТАВ КИНОА:

белков – 8 г,
жиров – 4 г,
углеводов – 39 г,
клетчатки – 5 г,
сахара – 2 г,
натрия – 13 мг.

Полезные функции:

- Укрепляет иммунитет
- Успокоительно действует на психику
- Помогает регулировать уровень сахара в крови
- Действует как антиоксидант, помогает бороться со свободными радикалами в организме
- Помогает регулировать содержание натрия в крови, снижая кровяное давление
- Отличная еда для спортсменов
- Полезно для диабетиков
- Укрепляет кости
- Повышает эффективность работы поджелудочной железы
- Благодаря витаминам положительно влияет на состояние зубов, волос и ногтей
- Легко и быстро насыщает, утоляет голод.

ФОТО: WWW.SHUTTERSTOCK.COM

Рецепты

САЛАТ С КИНОА



Ингредиенты:

- **Киноа — 150 граммов**
- **Соленые огурцы — 5 штук**
- **Лук — 1 штука**
- **Помидор — 1 штука**
- **Авокадо — 1 штука**
- **Базилик — 5-6 листиков**
- **Мята — 5-6 листиков**
- **Оливковое масло — ½ стакана**
- **Красный винный уксус — ¼ стакана**
- **Сок лимона**
- **Соль — ½ чайной ложки**
- **Перец черный молотый — ¾ чайной ложки**
- **Орехи — по вкусу.**

Готовим:

Кипятим воду, добавляем крупу, перемешиваем и снова доводим до кипения. Варим 12-15 минут на медленном огне.

Сушим киноа на дуршлаге.

Когда киноа остынет, перекладываем в большую миску.

Нарезаем кубиками огурцы и лук.

Помидоры очищаем от кожицы и тоже нарезаем. Измельчаем листья мяты и базилика.

Перемешиваем, сверху украшаем авокадо и орехами.

ЗАПЕКАНКА ИЗ КИНОА И ШПИНАТА



Ингредиенты:

- **Шпинат — 450 граммов**
- **Панировочные сухари — 3 столовые ложки**
- **Оливковое масло — 2 чайные ложки**
- **Лук репчатый (желтый) — 1 штука**
- **Чеснок — 2 зубчика**
- **Тимьян — 1 столовая ложка**
- **Розмарин — 1 чайная ложка**
- **Красный перец (хлопьями) — 1/4 чайной ложки**
- **Киноа вареное — 2 стакана**
- **Творог (нежирный) — 1 стакан**
- **Черный перец (свежемолотый) — 1/4 чайной ложки**
- **Яйцо — 2 штуки.**

Готовим:

Варим киноа по базовому рецепту.

Разогреваем духовку до 170 °С. Сбрызгиваем стеклянную или керамическую форму для выпечки оливковым маслом. Посыпаем сухарями и отставляем в сторону.

Заполняем большую миску льдом и отставляем в сторону.

В средней кастрюле доводим воду до кипения. Добавляем шпинат, бланшируем до ярко-зеленого цвета, около 10 секунд. Выкладываем в миску со льдом.

Когда шпинат остынет, отжимаем воду и мелко нарезаем. Откладываем в сторону.

Нагреваем оливковое масло в средней сковороде. Добавляем лук, чеснок, тимьян, розмарин и красный перец. Жарим до прозрачности, около 8 минут.

Снимаем с огня, выкладываем в миску. Добавляем шпинат, киноа, творог, перец, яйца и луковую смесь, перемешиваем.

Выливаем смесь в подготовленную форму для выпечки. Выпекаем до темно-золотистого цвета, от 60 до 70 минут.

Нарезаем запеканку и подаем теплой или комнатной температуры.

КИНОА С ШАМПИНЬОНАМИ И ОВОЩАМИ



Ингредиенты:

- **Киноа — 200 граммов**
- **Сладкий перец — 1 штука**
- **Шампиньоны — 5-7 штук**
- **Зеленый горошек — 1 горсть**
- **Петрушка — по вкусу**
- **Оливковое масло**
- **Соль, специи — по вкусу.**

Готовим:

Варим киноа по базовому рецепту.

В большой сковороде разогреваем масло, обжариваем нарезанные шампиньоны и перец в течение 5-7 минут, затем добавляем горошек и готовим еще пару минут.

Добавляем в сковороду киноа, измельченную петрушку, соль, специи по вкусу.

Подаем теплым.

ФОТО: WWW.SHUTTERSTOCK.COM

Фархат Достанов: «Пока не стану первым, не успокоюсь!»

ЭТОТ ИГРОК ВОРВАЛСЯ В ТИХИЙ ТЕННИСНЫЙ МИР АЛМАТИНСКИХ ЛЮБИТЕЛЕЙ ВНЕЗАПНО И НАВЕЛ ТАКУЮ СУЕТУ, ЧТО ВЗБУДОРАЖИЛ ВСЕХ. ЗА ПОСЛЕДНИЕ ПОЛГОДА ОН ВЫИГРАЛ ПРАКТИЧЕСКИ ВСЮ ПЕРВУЮ ДЕСЯТКУ ЛЮБИТЕЛЬСКОГО РЕЙТИНГА, А ИХ ПАРА С СЕРГЕЕМ ШАХВОРОСТОВЫМ НЕ УСПЕВАЕТ РИСОВАТЬ СЕБЕ ЗВЕЗДОЧКИ «НА ФЮЗЕЛЯЖЕ». ЗНАКОМЬТЕСЬ, ФАРХАТ ДОСТАНОВ

Tennis Digest: Фархат, как вы, профессиональный футболист, оказались на теннисном корте и почему покинули поле?

Фархат Достанов: Я действительно профессиональный футболист, но в самом раннем детстве, с 6 до 7 лет, занимался хоккеем. Потом стало резко падать зрение, и я перестал видеть шайбу. С хоккеем пришлось завязать, и вот я, вдохновленный чемпионатом мира по футболу 2002 года, записался на этот вид спорта. В тот же год и пошел на футбол. Занимался в Алматы в футбольном клубе «Цесна» – это был один из сильнейших клубов на тот момент. По детям и юношам мы выигрывали чемпионат Казахстана до 18 лет три раза, в разные годы. Я так увлекся этим спортом, что не видел себя нигде, кроме футбола (просто я тогда еще был маленький и не знал, насколько сложно заниматься профессиональным футболом, да и не только футболом, в нашей стране).

Когда повзрослел, перешел в футбольный клуб «Булат АМТ» из моего родного города Темиртау, затем ушел в дублирующий состав «Шахтера»... Но на тот момент там были настолько смешные зарплаты и настолько много работы, что это дело было просто максимально невыгодным. И я бросил профессиональный футбол и стал играть за разные коммерческие организации в Алматы. Там и платили больше, и напрягаться надо было меньше – ходить на тренировки несколько раз в неделю и играть матчи.

И вот в 2019 году двое моих друзей позвали меня поиграть в теннис. Они на тот момент тренировались здесь, в Gorky Tennis Park, а я даже не знал ничего про этот вид спорта. Они позвали меня просто покидать мяч, вдруг понравится...

Т. D.: И понравилось!

Ф. Д.: Да-а-а (смеется). Они тренировались через день с 8 до 9 вечера, но корт снимали на 2 часа: первый час играли с тренером, а на второй час приходил я, и мы просто стучали. А потом я познакомился с Сергеем Шахворостовым. Ну как познакомился... Сергей – старинный друг моего отца, и они уже на протяжении лет 20 вместе в хоккей играют. И вот отец мне говорит: «Раз ты заинтересовался теннисом, позвони дяде Сергею, вдруг он тебе что-то подскажет, направит...» И с его подачи я пошел играть свой первый в жизни турнир, пробыв на корте всего три месяца с небольшим! Это был воскресный турнир Жана Бениаминова Sunday Cup. На календаре – 17 марта 2020 года (буквально за день до всеобщего локдауна). А я с ходу дошел до полуфинала (!). Играть за третье место я не стал – стер ноги в кровь. А все потому, что турнир проходил на харде, а я все время играл на грунте в одних кроссовках. И мне пришлось купить хардовые кроссовки (на тот момент я даже не знал, что такие существуют). Они были новые и сильно натерли мне ноги. ►

ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА



Т. D.: Вы никогда не занимались с тренером?

Ф. Д.: Один раз. Димаш Есенкулов пытался поставить мне подачу, но это было бесполезно (смеется).

Т. D.: Получается, вы никогда до этого не держали в руках ракетку и не стояли на корте?

Ф. Д.: Нет, это не совсем так. Бывало, что мы командой приезжали куда-то на сборы или с родителями в Турцию, и в отеле непременно был корт. И в свободное время мы с отцом или друзьями арендовали его и просто держали мяч. Но это был мой максимум...

Т. D.: Вернемся к вашей теннисной истории. Что было после почти триумфального Sunday Cup?

Ф. Д.: Был локдаун. И во время него Сергей Шахворостов периодически звал меня на корты (немногие, которые работали) смотреть их игры. Первый матч, который я увидел: Сергей Шахворостов и Нурлан Саутбаев против Димы Агошкова и Жана Бениаминова. Было очень интересно наблюдать за тактикой парной игры – я смотрел, что-то подмечал для себя... И вот в мае 2020 года открылись после карантина корты «Максат», и дядя Сергей позвал меня на тренировку! Так и началась моя активная теннисная жизнь...

Т. D.: То есть сейчас вас тренирует Сергей Шахворостов или вы уже просто играете как напарники?

Ф. Д.: Тренировал, тренирует и будет тренировать! Я смеюсь, говорю ему: «Потерпите до 60 лет, а дальше – две свечи закинете, а я сам все сделаю». А если без шуток, Сергей – самый лучший мотиватор и самый лучший тренер. Все, что я умею, я умею благодаря ему. Он мотивирует меня словами, поступками, игрой... И мне этого хватает.

Т. D.: Вы выиграли уже весь топ-5 (и даже 10). Как вы это делаете?

Ф. Д.: Я не знаю (улыбается). Есть огромное желание победить. И бешеная физика. Она играет самую большую роль: мои ноги – мое все. Спасибо футболу! Сейчас я не занимаюсь ОФП, но активно играю в теннис каждый день – пара, одиночка, могу сыграть даже несколько матчей в день. На теннис хожу уже как на работу (смеется).

Т. D.: Как вы справляетесь с психологической нагрузкой, когда играете с сильными игроками?

Ф. Д.: Справляться с психологическим давлением меня тоже научил футбол. И если соперник сильнее меня, это меня еще больше мотивирует на победу.

Т. D.: Любите играть при полных трибунах?

Ф. Д.: Обожаю! Причем даже если болеют против меня... Раньше я немного комплексовал играть при зрителях – казалось, что техника не та, играю плохо... Сейчас все изменилось. Но я до сих пор не люблю, когда мой отец или кто-то из моей семьи приходит смотреть на мои игры. Причем это тоже длится еще с футбола...

Т. D.: Хард или грунт?

Ф. Д.: Грунт. На открытом воздухе играть приятно, коленки не болят, спина не болит (смеется). И мои ноги на грунте работают куда лучше и быстрее, чем на харде.

Т. D.: Пара или одиночка?

Ф. Д.: Одиночка. Пару заставляет Сергей Шахворостов играть, а ему не откажешь (смеется). Люблю быть ответственным сам за себя и активно работать на корте. Это – борьба характеров.

Т. D.: За ваш небольшой, но очень активный период в теннисе травмы были?

Ф. Д.: Были. Голеностоп два раза «отлетал». Но дядя Сергей не дает долго болеть – немного отдохнул, и играть.

Т. D.: Вы суеверный?

Ф. Д.: Очень. Если я сегодня выиграл в одной форме, то следующую игру я начну в ней же. Потом, в ходе игры, я могу поменять футболку или шорты, но выйду на матч я именно в той форме, в которой выиграл предыдущий. Воду на корт я беру всегда, и беру только Tassay (причем я понятия не имею почему!). Правый кроссовок надеваю первым и на корт выхожу только с правой ноги. Это все также наследие футбола, но оно мне совсем не мешает, даже помогает играть.

Т. D.: Что же дальше? Какие планы на ближайшее будущее в теннисе?

Ф. Д.: Стать первым в любительском рейтинге (пока не добьюсь – не успокоюсь). И очень хочу сыграть на большом турнире в Турции! Я столько слышал про него и безумно хочу попробовать свои силы там.

Любимый любительский турнир?
Luxury Grand Slam, Премьер-лига, турнир памяти Марки. На них играем полный матч, и это честно

Любимый игрок?
Марат Сафин и Рафаэль Надаль. Но если Джокович выиграет в этом году US Open, я признаю, что он – величайший игрок в мире

Любимый Большой шлем?
Roland Garros

Бренд ракетки?
Babolat

Бренд одежды?
Нет предпочтений

ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА



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

«Ночная лига Жигули x 1XBet»

КОГДА: 10 ИЮЛЯ

Особой атмосферой обладают турниры, которые начинаются во второй половине дня. Именно поэтому многим теннисистам так нравится играть в турнире «Ночная лига Жигули». Первый турнир из этой серии проходил в формате Mixed Pro-Am. «Ночную лигу» проводит наш партнер «Жигули Барное», и в этот раз впервые при поддержке 1xBet.

ПОБЕДИТЕЛИ, КАТЕГОРИЯ MASTERS:
***1-е место** – Жан Бениаминов / Елизавета Карлова*
***2-е место** – Тогжан Кожахметова / Жангер Алмашев*
***3-е место** – Алексей Кедрюк / Марина Бельская*

ПОБЕДИТЕЛИ, КАТЕГОРИЯ FUTURES:
***1-е место** – Роман Кузнецов / Оксана Берюлина*
***2-е место** – Исмихан Касанов / Екатерина Губанова*
***3-е место** – Вениамин Алексеев / Варвара Алексеева*









ФОТО: КОМАНДА FEELIN







ФОТО: КОМАНДА FEELIN







«Желтый мяч»

КОГДА: 15 ИЮЛЯ

Турнир – это всегда большое и долгожданное событие не только для взрослых, но и для детей и подростков.

15 июля на новом покрытии hard прошел первый турнир «Желтый мяч». В турнире приняли участие 15 девочек и 16 мальчиков.

Спонсорами турнира выступили меценаты и почетные члены закрытого клуба MasterCard Gorky Tennis Hall – Дмитриев Дмитрий и Ирина Герман.

Мальчики:
***1-е место** – Хайдар Мерич*
***2-е место** – Даниель Бакаев*
***3-е место** – Алижан Куанышбек*
***4-е место** – Алидар Абдрахим*

Девочки:
***1-е место** – Эмилия Нарметова*
***2-е место** – Риана Айтбаева*
***3-е место** – Амина Абдиева*
***4-е место** – Данеля Конысбекова*





















1XBet OPEN – 2021

КОГДА: 24-25 ИЮЛЯ

На грунтовых кортах Gorky Tennis Park развернулась настоящая битва – четыре десятка мужчин сражались за звание победителя любительского теннисного турнира 1xBet Open. Турнир проходил в двух категориях – мужская пара и мужская одиночка. 16 пар и 24 теннисиста-любителя из разных городов Казахстана вышли на корты, чтобы доказать: жара – не помеха отличному теннису. Победителем турнира стал Роман Марков, который в решающем матче одолел одного из лучших теннисистов-любителей – Дмитрия Дмитриева. Роман сорвал заслуженные овации, а на вопрос, как себя чувствует чемпион, скромно ответил: «Я молодец».

В парном разряде также не обошлось без борьбы, победу в которой завоевала пара Роман Кузнецов и Исмихан Касанов.

Помимо интересных любительских игр, прошел зрелищный выставочный матч профессиональных теннисистов: Григорий Ломакин (Казахстан), Ирина Шиманович (Беларусь), Тимур Хабибулин (Казахстан) и Гозаль Айнитдинова (Казахстан). Спортсмены сыграли матч в формате микст, собрав множество зрителей и вызвав бурю эмоций у всех, кто наблюдал за игрой.

Одиночный разряд, категория Masters:
***1-е место** – Роман Марков*
***2-е место** – Дмитрий Дмитриев*
***3-е место** – Алмаз Хакимов*

В категории Futures места распределились так:
***1-е место** – Бектурсын Калдаев*
***2-е место** – Валентин Когай*
***3-е место** – Анарбек Гильманов*

Парный разряд, категория Masters:
***1-е место** – Роман Кузнецов / Исмихан Касанов*
***2-е место** – Валерий Сапраниди / Жан Бениаминов*
***3-е место** – Лев Ким / Дмитрий Агошков*

Категория Futures:
***1-е место** – Армен Борян / Абай Шайкенов*
***2-е место** – Арманжан Сулайманов / Олжас Бесмаков*
***3-е место** – Степан Пашко / Ерлан Идрисов*

Завершился турнир отличным вечером на свежем воздухе с живой музыкой и увлекательным общением всех участников и гостей турнира.

«Команда Gorky Tennis Park внимательно подошла к каждому элементу турнира, в итоге сложив отличную картину как для участников, так и зрителей, – поделился своим мнением Степан Пашко, коммерческий директор 1xBet в Казахстане. – Как участник, могу сказать одно: было невероятно жарко, но даже несмотря на это, я получил огромное удовольствие от турнира, потому что атмосфера была такой, что хотелось оставить на кортах всего себя. А эмоции и азарт во время игр и нахождение на кортах рядом с профессионалами, которые специально приехали провести показательный матч, дорогого стоят. Ведь не зря 1xBet – спонсор настоящих спортивных эмоций!»

















ФОТО: ЕЛЕНА СЕРГИЕНКО



ФОТО: ЕЛЕНА СЕРГИЕНКО



















ФОТО: КОМАНДА FEELIN



ФОТО: КОМАНДА FEELIN

Turan Kids Open

КОГДА: 13 АВГУСТА

На кортах Gorky Tennis Park прошло не одно, а целых два мероприятия: детский турнир Turan Kids Open и «Спортивный завтрак» для медийных личностей и СМИ под эгидой наших партнеров и друзей – природной легкой воды TURAN.

В турнире приняли участие 24 ребенка – 8 мальчиков и 16 девочек в возрасте 8–10 лет. В этом возрасте дети становятся достаточно приспособленными к игре, понимают ее и готовы к соревнованиям. Специально для них проводятся обучающие турниры, в которых не присваиваются рейтинги. А незаменимым помощником в жарких соревнованиях стала природная легкая вода TURAN. Единственная в Казахстане легкая вода с низким содержанием дейтерия, которая содержит важнейший спектр природных микроэлементов для спортсмена: кальций, магний, гидрокарбонаты, фтор и йод.

РЕЗУЛЬТАТЫ ТУРНИРА:
Девочки:
***1-е место** – Есенали Нурайлин*
***2-е место** – Даяна Асильбекова*
***3-е место** – Лея Забазнова*

Мальчики:
***1-е место** – Мустафа Есинтайулы*
***2-е место** – Тамерлан Селеванов*
***3-е место** – Рамазан Пахирдин*

«Спортивный завтрак»

КОГДА: 13 АВГУСТА

Помимо турнира, для приглашенных гостей, блогеров и журналистов было проведено мероприятие уникального формата: «Спортивный завтрак» с мастер-классом по теннису от лучших тренеров Gorky Tennis Park. 20 человек впервые побывали на теннисном корте и взяли в руки ракетки.

С TURAN и Gorky Tennis Park легко быть в форме!





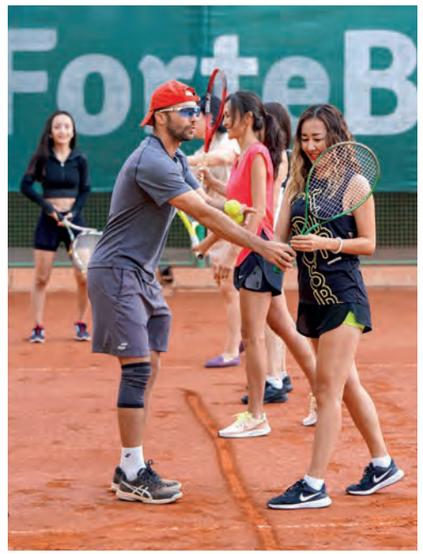






ФОТО: СЕРГЕЙ КОЖЕВНИКОВ









«Спортивный завтрак» с Factor Motivation

КОГДА: 19 АВГУСТА

Команда Gorky Tennis Park проводит не только грандиозные турниры, но и уникальный формат завтраков. Что может быть лучше, чем взять впервые ракетку в руки и попробовать себя в большом спорте вместе с друзьями, коллегами или напарниками по духу. А далее – обсудить и поделиться своими эмоциями и первым впечатлением за чашечкой ароматного кофе с горячим аппетитным круассаном.

Factor Motivation – это первое спортивное сообщество в Казахстане. Его основателями являются супруги Кожевниковы. Спорт – это своего рода корпоративная культура их семьи! Кстати, Сергей и Анастасия не могли отказаться от участия в телевизионном проекте Tennis Show (о котором вы можете узнать на страницах нашего журнала).

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

