THE RITZ-CARLTON
RESIDENCES
ASTANA

ЛУЧШИЕ РЕЗИДЕНЦИИ ГОДА

The Ritz-Carlton Residences, Astana в очередной раз удостоен звания Резиденции Года в премии Residential Awards of Excellence в сети бренда The Ritz-Carlton по всему миру.

THERESIDENCESASTANA.KZ +7 771 525 33 88 / 44



НОЯБРЬ-ДЕКАБРЬ 2021 (16)

TENNIS DIGEST

DAVIS CUP

«БРОНЗОВЫЕ ЗНАЧКИ» КАЗАХСТАНСКИХ СУДЕЙ

ATP & WTA FINALS



ЗАРИНА ДИЯС:

«ПЛАНИРУЮ ВЕРНУТЬСЯ В ТОП-30»

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

№16/2021

СОДЕРЖАНИЕ

Письмо редактора 2
Цитата номера 4
TENNIS NEWS 6
Мировой теннис / *Stockholm Open – 2021* 12
Мировой теннис / *Next Generation ATP Finals* 14
Мировой теннис / *Akron WTA Finals Guadalajara* 16
Мировой теннис / *ATP Finals* 18
Team Kazakhstan / Зарина Дияс 20
Team Kazakhstan / Ярослав Пшеничный 24
Федерация / «*Бронзовые значки*» 28
KIDS TOP-100 32
ОФП 34
Billie Jean King Cup 36
Davis Cup – 2021 38
Новое поколение 42
Теннис как туризм 44
Психология тенниса 46
Теннис в цифрах 48
Званый ужин 50
Shopping 52
Календарь турниров 53
История тенниса 54
PRO Разговор / *Руслан Мирошниченко* 56
КУЛЬТ 60
Полезное меню 64
Разговор / *Денис Валетов* 66
Дневники тенниса / *TOP-16* 70
Дневники тенниса / *Турнир «Ночная Лига Жигули»* 72
Дневники тенниса / *Forte Open Kids* 74
Дневники тенниса / *Vegas Cup* 76
Дневники тенниса / *Final 8* 78
Календарь любительских турниров 79
Адреса 80









Письмо редактора

Пришло время, богатое на итоги. Их любят подводить все кому не лень. Каждый второй в моей ленте инстаграма жаждет поделиться с миром своими достижениями. Но если итоги некоторых личностей неинтересны по большому счету никому, то за спортивными следят многие.

В таком контексте невозможно промолчать и не высказать свое уважение команде Федерации тенниса Казахстана. Вот уж действительно достойный список достижений, венцом которого стала награда Altyn Samǵaý – 2021 «Лучшая федерация в олимпийских видах спорта».

Ну и, конечно же, финальные матчи ATP, WTA и NextGen, о которых вы прочтете в рубрике «Мировой теннис».

Любители также не отстают в этом вопросе. За минувший месяц на кортах Gorky Tennis Park прошли два заключительных турнира: Top-16 и Top-8. На удивление, финальные турниры случились только у мужской части amateurs Алматы, женщины на подведение итогов решили не заморачиваться. Хотя в социальных сетях все с точностью до наоборот.

В целом мы, как всегда, с большой любовью и трепетом собирали для вас весь материал, представленный в этом номере. Очень надеюсь, что вы получите удовольствие от его прочтения.

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:
Андрей Ударцев



«Теннис как любовь. Когда ты выглядишь слишком усердным, то не находишь ее. Когда ты позволяешь этому произойти естественным образом, она приходит».

Марат Сафин

ФОТО: JEVTONLINE.ORG

Модная Маша



Экс первая ракетка мира россиянка Мария Шарапова на церемонии The Fashion Awards в Великобритании показала платье из переработанных бутылок, которое вручную изготавливалось в течение года. Шарапова в Twitter поделилась своей фотографией на красной ковровой дорожке в легком платье жемчужно-голубого цвета. «Один год изготовления, более 800 часов ручной работы, сотни переработанных бутылок и органический шелк от-кутюр» – написала Шарапова.





ДОЛГОЖДАННАЯ ПОМОЛВКА

Победительница Roland Garros 2019 года и Wimbledon-2021 Барти объявила о помолвке. Избранником 25-летней Барти стал австралийский гольфист Гарри Киссик, с которым она состоит в отношениях с 2017 года. Барти опубликовала совместное фото с Киссиком, которое сопроводила иконками «сердце» и «кольцо» и подписью «Будущий муж».



СМЕНА РУКОВОДСТВА

Бывшая первая ракетка мира, француженка Амели Моресмо, стала новым директором Roland Garros, сообщает пресс-служба турнира. «Я очень горжусь тем, что стала частью команды Roland Garros. Я согласилась стать директором турнира, имея четкие амбиции. Я буду и дальше придерживаться высоких стандартов, следовать свободе и страсти, которые всегда вели меня вперед», – сказала Моресмо. Амели стала первой женщиной-директором Открытого чемпионата Франции. На этом посту она сменила Ги Форже. За карьеру Моресмо завоевала 25 титулов в одиночном разряде, включая победы на Australian Open и Wimbledon в 2006 году. В конце 2009 года француженка объявила о завершении карьеры. В 2015-м она была введена в Международный зал теннисной славы. В качестве тренера Моресмо, в частности, работала с британцем Энди Марреем.

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

Junior ITF

Юные теннисисты из Team Kazakhstan продолжают покорять мировой теннис. Они не просто удерживают свои позиции в мировом рейтинге ITF Junior, но целенаправленно идут к топовым позициям. Ежедневная и кропотливая работа на корте дает новые возможности. Татьяна Николенко (135-е место в мировом рейтинге) заявлена в основную сетку турнира Australian Open Junior Championships – 2022, который состоится 29 января. Аружан Сагандыкова (82) и Максим Батютенко (93) попробуют свои силы в квалификации турнира. Желаем ребятам приятного путешествия и интересных матчей!



Тренерская конференция ФТК в Алматы

11-12 декабря в теннисном центре ЦСКА прошла Национальная конференция тренеров, в которой приняли участие более 110 специалистов со всего Казахстана.

На масштабном мероприятии опытом делились как ведущие эксперты федерации, так и приглашенные спикеры, одним из которых был хорватский специалист Хрвое Змаич.

На конференции говорили о развитии игроков от 14 лет и младше. За два дня теоретических и практических занятий были рассмотрены следующие вопросы:

- *принципы эффективной работы тренера;*
- *тактические намерения;*
- *ключевые элементы подачи;*
- *особенности физической подготовки юных игроков и многие другие.*

Хрвое поделился с коллегами своим международным опытом и рассказал о ключевых моментах, на которые нужно обратить внимание при развитии юных игроков.

В рамках конференции прошло награждение лучших тренеров страны:

Лучший тренер в категории 10 лет и младше
Руслан Арепринцев (НТЦ, Нур-Султан)
Лучший тренер в категории 12 лет и младше
Ойбек Абдирахимов (НТЦ, Нур-Султан)
Лучший тренер в категории 14 лет и младше
Анатолий Мищенко («Казахмыс», Алматы)
Лучший тренер в категории 18 лет и младше
Вячеслав Соколовский («Эйс», Алматы)
Лучший тренер года
Анатолий Мищенко («Казахмыс», Алматы)

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



KAZAKHSTAN CUP

В Нур-Султане в течение недели на кортах теннисного центра «Даулет» шла жаркая бескомпромиссная борьба 17 команд из всех областей страны.

Четверка сильнейших коллективов разыграла главный трофей и бронзу соревнования.

В решающей битве сошлись команды Алматы-1 и Актюбинской области. Накануне в полуфинальной игре южане в драматичном матче вырвали победу у Карагандинской области со счетом 4:3, а команда с запада одолела Нур-Султан-1.

Первое очко алматинцам принес Михаил Мищенко, победивший Мансура Саинова – 4:0, 4:2. Еще одно очко команде принес Роберт Каминский (Алматы-1), игравший против Романа Раздольского (Актобе), 4:1, 4:5, 4:1.

Далее на корт вышли девочки. Лидер сборной Актюбинской области Ева Корышева принесла в копилку своей команды первое очко в игре против Эвелины Балаганской, 4:2, 4:2. Однако в четвертом матче Еркежан Жанатаева (Алматы-1) вновь вывела вперед южан, 5:4, 4:2.

В парном противостоянии алматинцы Егор Сорокин и Михаил Мищенко окончательно разрушили интригу в финале Кубка РК. Они одержали безоговорочную победу, как оказалось, в заключительном матче – 4:1, 4:1.

Команда Алматы-1 в этом году праздновала победу в Кубке до 14 и до 12 лет, завершив год на мажорной чемпионской ноте. Победитель забирает в южную столицу не только заветный трофей, но и чек на сумму 7000 долларов США, а команда Актюбинской области, помимо медалей, грамот и памятных призов, получила чек на 5000 долларов США.

Порадовали любителей тенниса юниоры Нур-Султана-1 и Карагандинской области в матче за бронзовые медали. Судьба третьего места решилась в парной игре, где более удачливой оказалась столичная команда, одолевшая соперников со счетом 4:3.



Лучшая федерация страны

Федерация тенниса Казахстана признана лучшей в 2021 году. В Нур-Султане прошла торжественная церемония вручения премий Altyn Samǵaý. Статуэтку – награду Altyn Samǵaý – 2021 – получила Федерация тенниса Казахстана, победившая в номинации «Лучшая федерация в олимпийских видах спорта». Победителя определяла специальная комиссия при НОК Казахстана. Оценка работе выставлялась по множеству критериев: вкладу в развитие инфраструктуры, активности и уровню организации соревнований, международной деятельности и, конечно, спортивным результатам. «Данная награда стала признанием долгого и упорного труда президента федерации Булата Джамитовича Утемуратова по развитию тенниса в Казахстане: построены теннисные центры во всех регионах страны, более чем в 10 раз возросло число детей, занимающихся теннисом, федерацией проводятся крупные национальные и международные турниры во всех возрастных категориях, ведется кропотливая работа по развитию национальных тренерских кадров. Мужская сборная Казахстана в шестой раз вышла в четвертьфинал чемпионата мира (Кубок Дэвиса). Женская – занимает прочное место в элите мирового тенниса. Буквально неделю назад Международная федерация общим голосованием всех национальных теннисных федераций мира приняла решение об увеличении числа голосов ФТК, что стало еще одним признанием достижений казахстанского тенниса. Большая поддержка Елбасы, который является давним поклонником тенниса, а также активная работа, проведенная Булатом Джамитовичем, создали условия для сегодняшних побед, и я уверен, что это только начало наших громких успехов», – отметил вице-президент Федерации тенниса Казахстана Юрий Польский.



WTA-500

Турнир Женской теннисной ассоциации (WTA) в Санкт-Петербурге выбран лучшим в категории WTA-500 в 2021 году, сообщается в Twitter соревнования. Турнир в Санкт-Петербурге прошел в марте, его чемпионкой в одиночном разряде стала россиянка Дарья Касаткина, в финале оказавшаяся сильнее соотечественницы Маргариты Гаспарян. Соревнования проходят ежегодно. Турниры категории WTA-500 являются четвертыми по силе и количеству разыгрываемых очков после турниров серии Большого шлема, Итогового турнира и WTA-1000.



ВОЗВРАЩЕНИЕ КУБКА ХОПМАНА

В 2019 году чемпионом Кубка Хопмана второй сезон подряд стала сборная Швейцарии в составе Роджера Федерера и Белинды Бенчич. После этого турнир, проводившийся регулярно с 1988 года, был отменен. Но в самом конце 2021 года появилась радостная новость – Кубок Хопмана возвращается! По данным издания Nice-Matin, тендер Международной федерации тенниса (ITF) выиграла компания Tennium, основными акционерами которой являются Ришар Гаске и Себастьян Грожан. В течение пяти лет, начиная с 2023-го, соревнования будут проводиться на грунтовых кортах в Ницце непосредственно перед Roland Garros.

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



Итоговое собрание тренеров

В теннисном центре «Даулет» прошла встреча всех старших тренеров страны.

Были рассмотрены отчеты о проделанной работе по реализации в 2021 году программ: «Теннис до 10», целевой программы «Теннис до 14 и 12 лет и младше», поддержка игроков 14+ Team Kazakhstan.

Тренерская комиссия изучила и обсудила проект календаря на 2022 год, форматы проведения чемпионатов, первенств и Кубков, выбор игроков и капитанов Национальных команд, турниры КТТ. Участники не раз подчеркнули, что, несмотря на глобальную пандемию, которая затронула все сферы жизнедеятельности, прошедший год был довольно активным для казахстанской федерации тенниса.



ЮРИЙ ПОЛЬСКИЙ – НОВЫЙ ЧЛЕН СОВЕТА

Вице-президент Федерации тенниса Казахстана Юрий Польский избран членом совета директоров Азиатской федерации тенниса (ATF). В предстоящие два года в руководящем органе Азиатской федерации тенниса будет представитель нашей страны. Это очередное доказательство авторитета Федерации тенниса Казахстана.

Напомним, что Азиатская федерация тенниса является некоммерческой организацией, связанной с Международной федерацией тенниса. Это континентальный орган национальных теннисных ассоциаций азиатских стран. Основными задачами ATF являются развитие и повышение стандарта качества азиатского тенниса.

ФОТО: INSTAGRAM; TWITTER.COM; АРХИВ; АНДРЕЙ УДАРЦЕВ



«РЫБКА» В НУР-СУЛТАНЕ

После завершения длительного и утомительного сезона в Казахстан приехала 14-я ракетка мира. Трехдневная программа для лучшей теннисистки страны получилась супернасыщенной.

Воспитанники Национального теннисного центра столицы получили возможность сыграть с примой казахстанского тенниса. Елена провела тренировку с маленькими детьми, дала советы по совершенствованию мастерства и ответила на вопросы начинающих спортсменов. После в реабилитационном центре для бездомных животных общественного фонда «Сердце ангела» Лена обратилась ко всем:

«Хочу сказать большое спасибо тем, кто там работает, за вашу любовь и помощь нашим четвероногим друзьям, а также неравнодушным людям, которые регулярно привозят корм», – сказала после посещения приюта Рыбакина, которая сама привезла бездомным животным 160 кг корма. «Все собаки очень добрые и нуждаются во внимании. Если вы планируете завести домашнего питомца, то обязательно сходите в приют, вы точно не останетесь равнодушными. Я побывала впервые и захотела забрать всех. А если нет возможности взять к себе, то вы можете прийти и помочь, поиграть, погулять, ведь все они нуждаются в заботе», – отметила Лена.

Елена приняла участие в нескольких фотосессиях и съемках роликов, а также посетила студии прямого эфира на телевидении и радио. Рыбакина поделилась планами на новый теннисный сезон, рассказала про свое выступление на Олимпийских играх. Еще «Рыбка», как зовут ее болельщики, побывала на тренировке хоккейного клуба «Барыс», приняла участие в хоккейно-теннисных челленджах, пообщалась с игроками, пожелала удачи и успехов в предстоящих матчах, а игроки в ответ подарили Рыбакиной хоккейный свитер.



КАЗАХСТАНКИ ЗАЩИТИЛИ ТИТУЛ ЧЕМПИОНОК АЗИИ ДО 12 ЛЕТ

В решающем противостоянии подопечные Мадины Рахим обыграли команду Индии 2:0.

Первым запуском на корт вышла Эвелина Балаганская. В начале партии было видно волнение Эвелины, что сказалось на результате первого сета – 2:6. А вот во второй партии наша спортсменка уже полностью доминировала на корте, уверенно обыграв оппонентку с таким же счетом – 6:2. В решающем сете завязалась упорная борьба, теннисистки обменивались брейками, в итоге Эвелине удалось принести команде заветное очко – 7:5.

Во втором матче воодушевленная успехом напарницы по команде Ева Корышева начала игру очень резво, и к 20-й минуте счет на табло был 4:0 в пользу казахстанки, а уже в следующем гейме ее соперница отказалась от продолжения борьбы.

Выступление сборной Казахстана прокомментировала капитан команды Мадина Рахим: «Я довольна итогами. На турнире у нас была самая молодая команда, и ни одна девочка не подвела. Я горжусь своими подопечными, каждый игрок выложился на все 100%, и эти старания принесли свои плоды».

К сожалению, наши юноши уступили в финале команде Пакистана. Исход матча решился в парной игре, где Мадияр Тагибеков и Ярослав Пшеничный на решающем супер-тай-брейке проиграли со счетом 4:6, 7:6 (7:5), 10:12.



Бублик – король эйсов – 2021

Первая ракетка Казахстана Александр Бублик в минувшем сезоне за 62 матча наколотил 840 эйсов, опередив немца Александра Зверева (749 в 74 матчах) и американца Рейлли Опелку (737 в 43 матчах). Замыкает квартет лидеров еще один «американский гигант» – Джон Изнер, на счету у которого 701 эйс в 34 играх.



Рейтинг Junior Masters

Организация Tennis Europe (TE) опубликовала обновленный рейтинг к Junior Masters, который пройдет осенью 2022 года в Монте-Карло.

Среди игроков до 14 лет на первом месте с 255 очками идет казахстанец Зангар Нурланулы, который после обнуления рейтинга 2021 года принял участие в шести турнирах серии TE, в двух из которых праздновал победу в одиночном разряде.

В число топ-50 также вошли Демид Горбачев (36-е место) и Даниэль Тазабеков (45-е место).

Junior Masters – крупное спортивное мероприятие, в котором принимает участие молодая элита европейского тенниса (игроки до 14 и 16 лет), состоящая из 8 лучших юношей и девушек. Среди его бывших чемпионов такие игроки, как Рафаэль Надаль, Ким Клейстерс, Александр Зверев, Белинда Бенчич и другие. Соревнования проходят на легендарных грунтовых кортах клуба в Монте-Карло, также являющегося местом проведения культового ATP Masters 1000, Rolex Monte-Carlo Masters.

ФОТО: INSTAGRAM; TWITTER.COM; АРХИВ; АНДРЕЙ УДАРЦЕВ;

PREMIUM
SERVICED
OFFICES

TALAN TOWERS EXECUTIVE HUB
на 12, 22, 24, 25 этажах

ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ИМПЕРАТИВ
В ОФИСНОМ ДИЗАЙНЕ

TALAN TOWERS EXECUTIVE HUB - это ультрасовременные обслуживаемые офисы, реализованные в концепции экогармонии.

Мы предлагаем своим клиентам новую формулу организации рабочих пространств, которая позволяет сконцентрироваться на бизнесе и платить только за рабочее место и время аренды, не задумываясь об управлении и эксплуатации.

Готовые офисы на условиях краткосрочной аренды это возможность работать в окружении бизнес-элиты Казахстана и проводить важные встречи и презентации в самом престижном комплексе столицы.

TALAN TOWERS
EXECUTIVE HUB

www.ttexecutivehub.com

КОНТАКТЫ:

+7 7172 73 50 46
+7 777 002 002 5 (WhatsApp)

sales@ttexecutivehub.com







ФОТО: TOMMY-PAUL/WINNER-2021PHOTO-BY-PATRICK-BENGTSSON

Стокгольмский – завершающий

ОТКРЫТЫЙ ЧЕМПИОНАТ СТОКГОЛЬМА ПО ТЕННИСУ ЯВЛЯЕТСЯ СТАРЕЙШИМ ТУРНИРОМ ATP В ЗАКРЫТЫХ ПОМЕЩЕНИЯХ. ИСТОРИЯ ТУРНИРА НАЧАЛАСЬ В 1969 ГОДУ, КОГДА ПРИ СОДЕЙСТВИИ ШВЕДСКОГО ТЕННИСИСТА СВЕНА ДАВИДСОНА ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ТЕННИСНАЯ АССОЦИАЦИЯ ПРОВЕЛА ПЕРВЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ. ПРИЗОВОЙ ФОНД ТУРНИРА СОСТАВЛЯЕТ НЕМНОГИМ БОЛЕЕ 700 ТЫСЯЧ ЕВРО, А МАТЧИ ПРОХОДЯТ В ПРЕКРАСНОМ ТЕННИСНОМ ЦЕНТРЕ – KUNGLIGA TENNISHALLEN, ЧТО В ПЕРЕВОДЕ ОЗНАЧАЕТ «КОРОЛЕВСКИЙ ТЕННИСНЫЙ ЗАЛ»

Состав участников турнира в столице Швеции оказался не совсем королевским, но все же с яркими, молодыми и перспективными ребятами. Янник Синнер возглавил список сеяных игроков, вторым стал Феликс Оже-Альяссим, третьим и четвертым Денис Шаповалов и Дэниел Эванс. Вышеперечисленные теннисисты пропускали первый круг. Энди Маррей, получивший wild card от организаторов, порадовал своих поклонников хорошей игрой в этом сезоне. В первом круге шотландец переиграл квалифаера Дурасовича и вышел на первого номера турнира Синнера. Еще один обладатель wild card'а, сын легендарного Бьорна Борга – Лео, находящийся на 2146-м месте в рейтинге, соперником шведа стал американец Томми Пол, занимающий 52-ю строчку. Как и предполагалось, существенная разница в классе отразилась и на счете, 6:2, 6:4 – легкая победа Томми. Белорусский теннисист Егор Герасимов, проиграв в финале квалификации, получил лаки-лузера, но воспользоваться шансом ему не удалось – 4:6, 4:6 от Тейлора Фритца. Соседи по рейтингу Алехандро Давидович-Фокина и Маккензи Макдональд устроили настоящую рубку, победителем из которой вышел испанец, 6:2, 3:6, 7:5. Мартинес Портеро оказался сильнее Руусувуори, а Френсис Тиафо убрал Элиаса Имера. Наконец, мы добрались до Александра Бублика, посеянного под шестым номером, оппонентом которого по первому кругу был Артур Риндеркнех. Проиграв вчистую первый сет 1:6 и уступая во втором 0:2, Саша решил снять ся с турнира. Немец, в свою очередь, вышел на Ковалика, обыгравшего Гоёвчика в трех сетах. Из оставшихся матчей первого раунда Мартон Фучович деклассировал Адриана Маннарино, Ботик ван де Зандшульп переиграл Сердарушича, а Денис Истомин, пройдя квалификацию, не смог одолеть Филиппа Крайиновича. Вот таким получился первый круг стокгольмского турнира. Во втором круге все стало гораздо интереснее, к борьбе за титул присоединилась первая четверка сеяных, и тут же мы получили сенсационный результат: Энди Маррея давно не причисляют к рангу фаворитов даже на турнирах такой категории, а ему понадобилось 2 сета и 2 с лишним часа, чтобы сразить первого номера турнира Янника Синнера. В американском дерби Томми Пола и Тейлора Фритца, между прочим, пятого сеяного, победы добился Томми, также в двух партиях. Эванс и Тиафо не испытали никаких проблем с Давидович-Фокина и Мартинесом Портеро соответственно. Обидчик Бублика продолжил успешное выступление, обыграв Ковалика. Денис Шаповалов свой первый матч проводил против Вавассори и легко выиграл. Мартон Фучович в сумасшедшем трехчасовом поединке уступил Ботику ван де Зандшульпу. Феликс Оже-Альяссим свое место в четвертьфинале заработал достаточно легко, расправившись с Филиппом Крайиновичем. Итак, четвертьфинальные поединки открывались матчем Энди Маррея против Томми Пола, соперники обменялись сетами, и все решалось в третьем, где американец при счете 4:3 сделал брейк и уверенно подал на матч. Оппонентом Пола стал еще один американец – Фрэнсис Тиафо, одолевший другого британца, Дэниела Эванса, с интересным счетом 1:6, 6:1, 6:1. Для Дениса Шаповалова четвертьфинал тоже не был легкой прогулкой, но, проиграв первый сет, канадец в двух последующих собрался и вышел в 1/2 финала. Последний полуфиналист определялся в матче Ботика ван де Зандшульпа, наделавшего много шума в последнее время, и второго сеяного, канадца Феликса Оже-Альяссима. В этом матче мы не увидели того победного запала Зандшульпа, который он демонстрировал до этого, «летучий голландец» оступился буквально в двух шагах от титула. А нас ожидали американский и канадский полуфиналы. И Томми с Фрэнсисом подарили болельщикам очень зрелищный трехсетовый матч, в котором победу отпраздновал Пол. Взяв первый сет, Тиафо подавал на матч во втором, но Пол сумел отыграться и одержал волевую победу. В одном из розыгрышей на тай-брейке Фрэнсис в шутку показал Томми средний палец после прекрасного розыгрыша, выигранного Полом. Но все же концовка сезона для Фрэнсиса прошла прекрасно: полуфинал в Стокгольме, шикарное выступление в Вене, где, пройдя квалификацию, он обыграл Стефаноса Циципаса и Янника Синнера и не справился только с Сашей Зверевым в финале.

ФОТО: NAMNLOST-1-1964X1000

А вот Денису в матче с Феликсом хватило двух часов, чтобы выйти в финал стокгольмского турнира.

Даже самые преданные поклонники Томми Пола вряд ли ожидали увидеть его в финале. Но за это мы и любим теннис. Итак, действующий чемпион Стокгольма Шаповалов против Томми Пола из Северной Каролины, канадец был явным фаворитом финального матча. Но первый сет достался американцу – 6:4. Второй сет при разгромном счете 6:2 в пользу Дениса на деле оказался не таким простым: ведя с брейком, канадец спас один гейм с тройного брейк-пойнта, другой – с двойного, прежде чем сделал второй брейк и взял сет. В третьем сете при счете 4:3 Денис заработал двойной брейк-пойнт, после чего не взял ни одного очка – Пол победил в 12 розыгрышах подряд. 6:4 в пользу Томми, первый титул 24-летнего американца на турнирах ATP, причем это был его первый финал.

«Я СТАВИЛ ПЕРЕД СОБОЙ ЦЕЛЬ ВПЕРВЫЕ ВЫИГРАТЬ ТИТУЛ В ЭТОМ СЕЗОНЕ И СДЕЛАЛ ЭТО НА ПОСЛЕДНЕМ ТУРНИРЕ В ГОДУ. ПОЗДНЕЕ БЫЛО УЖЕ НЕКУДА».

ТОММИ ПОЛ

В обновленном рейтинге Пол поднимется на рекордную для себя 43-ю строчку, а Шаповалов вернется в топ-15 – он станет 14-й ракеткой мира. Вот таким интересным получился последний турнир в календаре ATP-тура.





Будущее сейчас...

NEXT GENERATION ATP FINALS – МОЛОДЕЖНЫЙ ТУРНИР ДЛЯ ВОСЬМИ ЛУЧШИХ ТЕННИСИСТОВ В ВОЗРАСТЕ ДО 21 ГОДА И МЛАДШЕ. МАТЧИ В МИЛАНЕ ПРОХОДИЛИ В ПЯТИСЕТОВОМ ФОРМАТЕ, НО В СЕТАХ ИГРА ШЛА ДО ЧЕТЫРЕХ ГЕЙМОВ. ПРИ СЧЕТЕ 3:3 ПРОВОДИЛСЯ ТАЙ-БРЕЙК. ПРИ РОВНОМ СЧЕТЕ (40:40) В ГЕЙМЕ РАЗЫГРЫВАЛИ РЕШАЮЩЕЕ ОЧКО. ПРИЗОВОЙ ФОНД ТУРНИРА СОСТАВИЛ 1,3 МИЛЛИОНА ДОЛЛАРОВ

Молодые теннисисты аналогично взрослым коллегам были поделены на две группы.

В группу А попали Карлос Алькарас (Испания), Брэндон Накашима (США), Хуан Мануэль Серундоло (Аргентина) и Хольгер Руне (Дания).

В Группе Б сыграли Себастьян Корда (США), Себастьян Баес (Аргентина), Лоренцо Музетти (Италия) и Юго Гастон (Франция).

В первом раунде группового этапа Брэндон Накашима в четырех сетах обыграл Хуана Мануэля Серундоло – 4:1, 3:4, 4:1, 4:0. А Карлос Алькарас оказался на голову сильнее Хольгера Руне – 4:3, 4:2, 4:0.

В группе Б первыми на корт вышли Себастьян Корда и Юго Гастон, последний вел 2:0 по партиям, но все равно уступил американцу – 3:4, 3:4, 4:0, 4:3, 4:0. Следом на миланские корты вышли Себастьян Баес и Лоренцо Музетти, победу в этом матче одержал аргентинец – 4:1, 4:1, 3:4, 4:3.



Во втором раунде группы А встречались победители первых матчей – Карлос Алькарас и Брэндон Накашима, испанец подтвердил статус фаворита турнира и достаточно легко переиграл американского теннисиста – 4:3, 4:1, 4:3. Проигравший в матче между Хольгером Руне и Хуаном Мануэлем Серундоло лишался даже теоретических шансов на выход из группы, и им стал аргентинский теннисист – 4:1, 4:2, 1:4, 4:1.

ФОТО: JULIAN FINNEY; PETER STAPLES;

Абсолютно такая же ситуация была и в группе Б, уже во втором раунде один теннисист из четырех «обеспечил» себе вылет с турнира, им оказался Юго Гастон, уступивший Лоренцо Музетти в тяжелейшем, если так можно назвать, матче, учитывая формат турнира, – 4:3, 4:3, 2:4, 3:4, 4:2. В другом матче встречались два Себастьяна – Корда и Баес, в котором американский Себастьян был сильнее – 4:3, 4:2, 4:2.

Возвращаясь к группе А и оставшимся матчам, отметим очередную очень уверенную победу Алькараса над Серундоло – 4:0, 4:1, 2:4, 4:3, которая позволила испанцу занять чистое первое место. За вторую путевку в полуфинал сражались Брэндон Накашима и Хольгер Руне, победителем этой схватки стал американец – 3:4, 4:1, 4:1, 4:3.

В группе Б, немотивированный Гастон уступил Баесу – 4:3, 4:2, 4:2, а Себастьян Корда отправил итальянца Лоренцо Музетти досматривать турнир по телевизору – 4:2, 4:3, 4:2.

Таким образом, в полуфинал вышли Себастьян Корда, Карлос Алькарас, Брэндон Накашима и Себастьян Баес. Алькарас вышел на Баеса, а Корда на Накашиму.

В американском полуфинале Себастьян Корда в пяти сетах переиграл своего соотечественника Брэндона Накашиму, который вел по ходу встречи 2:1 по партиям, но не смог дожать второго сеяного – 4:3, 2:4, 1:4, 4:2, 4:2. Во втором полуфинале борьбы и вовсе не было, молодое испанское дарование в лице Алькараса не по-детски расправилось с надеждой Аргентины Себастьяном Баесом – 4:2, 4:1, 4:2.

Вполне предсказуемый финал, первый и второй номера посева не порадовали зрителей пятисетовым матчем, но игра получилась достаточно интересной, счет не особо отражает ожесточенную борьбу за каждый розыгрыш, в которых чаще удача была на стороне испанца – 4:3, 4:2, 4:2. Алькарас стал четвертым победителем турнира – до него титул брали Хен Чон, Стефанос Циципас и Янник Синнер.

«Карлос сыграл очень здорово. Он в целом играет намного лучше своего рейтинга. Он быстро поднимется.

У меня были шансы в первом сете, я ими не воспользовался, и матч пошел по такому сценарию. При 40:40 он каждый раз демонстрировал великолепный теннис. Карлос был хорош в важных розыгрышах, особенно на тай-брейке. У меня было много шансов, но постоянно что-то не складывалось. Но все же нужно отметить соперника, я ничего не смог поделать», – вот так прокомментировал свое поражение в финале Себастьян Корда.

ФОТО: PETER STAPLES;





Алькарас – о завоеванном титуле в Милане:

«Чувствую себя потрясающе. Отличные эмоции, когда ты заканчиваешь год наилучшим образом. Это самая лучшая концовка сезона. Я провел хорошие матчи против хороших игроков. Для меня сезон получился отличным. Я действительно счастлив, такие моменты сумел пережить. Я обыграл Циципаса на US Open, дошел до четвертьфинала на «шлеме», выиграл свой первый титул ATP...

Но все это было бы невозможным без того опыта, который я получил в Мадриде, когда играл против Рафаэля Надаля, в Акапулько, когда встречался с Александром Зверевым. Было много матчей, которые добавили мне турнирного опыта, и я сумел возмужать так рано. Я работаю над тем, чтобы играть активно в важные моменты. Это то, что посоветовал мне делать мой тренер Хуан Карлос Ферреро. Что в трудных ситуациях нужно действовать решительно, и это именно то, что я и делаю. Я работаю над тем, чтобы быть спокойным, это ключевой фактор в трудных эпизодах. Нужно быть смелым».









Мексиканские страсти

ЖЕНСКИЙ ИТОГОВЫЙ ТУРНИР – 2021 ПРОШЕЛ В ЧУДЕСНОЙ ГВАДАЛАХАРЕ. ГРУППЫ В ЭТОМ ГОДУ БЫЛИ НАЗВАНЫ В ЧЕСТЬ ДРЕВНИХ МЕКСИКАНСКИХ ГОРОДОВ – ЧИЧЕН-ИЦА И ТЕОТИУАКАН. ПРИЗОВОЙ ФОНД СОРЕВНОВАНИЙ СОСТАВИЛ 5 МИЛЛИОНОВ ДОЛЛАРОВ США

В группу «Чичен-Ица» попали Арина Соболенко (Беларусь), Мария Саккари (Греция), Ига Швентек (Польша) и Паула Бадоса (Испания).

В группе «Теотиуакан» выступали Барбора Крейчикова (Чехия), Каролина Плишкова (Чехия), Гарбинье Мугуруса (Испания) и Анетт Контавейт (Эстония).

Открывали турнир Барбора Крейчикова и Аннет Контавейт. Эстонке хватило по одному брейку в каждом сете, чтобы завершить матч в свою пользу – 6:3, 6:4. В другом матче группы «Теотиуакан» Гарбинье Мугуруса играла против Каролины Плишковой, матч получился тяжелым для обеих теннисисток. Обменявшись партиями, все решалось в третьей, где девушки добрались до тай-брейка, в котором сильнее оказалась чешка – 8:6.

Во второй игровой день этой группы Аннет Контавейт вновь удивила своей формой, укатав Каролину Плишкову в двух сетах – 6:4, 6:0. В свою очередь, Гарбинье Мугуруса одержала первую победу на турнире в трех сетах над Барборой Крейчиковой. Третий тур для Крейчиковой ничего не решал, проиграв первые две встречи, она лишилась шансов выйти в полуфинал, но отсутствие мотивации в матче со своей соотечественницей Каролиной Плишковой не помешало ей взять первый сет всухую, 6:0, но и это не помогло, второй и третий сет остались за Каролиной с одинаковым счетом 6:4. С таким же счетом Гарбинье Мугуруса одолела лидера группы Контавейт – 6:4, 6:4, что позволило испанке занять второе место в группе, опередив Плишкову по дополнительным показателям. С первого же места в полуфинал вышла эстонка Аннет Контавейт.

В группе «Чичен-Ица» первыми на корт вышли Мария Саккари и Ига Швентек. Гречанке понадобилось полтора часа и два сета, чтобы заработать первое очко в групповом раунде – 6:2, 6:4. Самым неожиданным результатом стало поражение Арины Соболенко от Паулы Бадосы, да еще с неприличным счетом – 4:6, 0:6. Во второй игровой день испанка доказала, что результат первого матча не был случайностью, и следующей жертвой Паулы стала Мария Саккари – 7:6(4), 6:4. Белоруска

ФОТО: АРХИВ





Арина Соболенко реабилитировалась за поражение в первом раунде и в тяжелейшем матче обыграла Игу Швентек, 2:6, 6:2, 7:5. Таким образом, полячка потеряла все шансы на выход из группы, но одержала-таки одну победу на турнире над Бадосой, что не помешало Пауле занять первое место в группе. Вторую путевку в полуфинал разыгрывали между собой Соболенко и Саккари, теннисистки взяли по тай-брейку в первых двух партиях, и все решалось в третьей. Шесть брейков на двоих, четыре из которых сделала Мария, что и позволило ей выиграть матч, а заодно и место в заветном полуфинале.

Первый полуфинал был чисто испанским, Бадоса – Мугуруса. Гарбинье не отдала ни одной своей подачи за матч, реализовав три брейка, которых хватило для комфортного выхода в финал, – 6:3, 6:3. Во втором полуфинале мы увидели настоящую борьбу, которую подарили зрителям Аннет Контавейт и Мария Саккари. Два часа борьбы, три сета и победа эстонской теннисистки, заслужившей своей игрой место в финале.

В решающем поединке за титул Гарбинье Мугуруса вновь хорошо подавала и лишь однажды позволила сопернице сделать брейк, чего не удалось эстонской теннисистке, Аннет проиграла пять геймов на своей подаче, и как итог – победа в двух сетах мощной испанки. Мугуруса завоевала третий титул в сезоне и десятый в карьере. Она впервые победила на Итоговом турнире и стала первой испанской чемпионкой WTA Finals. Кроме того, благодаря результату в Мексике Гарбинье завершит год третьей ракеткой мира.

ФОТО: АРХИВ





«Это невероятная радость и облегчение, потому что в начале у меня были проблемы. Если честно, после игры с Плишковой я стала смотреть обратные рейсы в Испанию. Трофей в Мексике дарит лучшие эмоции. Дело даже не в рейтинге, просто прикоснуться к трофею, забрать его домой – это достижение», – ***поделилась Гарбинье Мугуруса.***



ATP Finals

ВОСЕМЬ ЛУЧШИХ ТЕННИСИСТОВ ПО ИТОГАМ СЕЗОНА СОБРАЛИСЬ В ИТАЛЬЯНСКОМ ТУРИНЕ, ЧТОБЫ ОПРЕДЕЛИТЬ ЛУЧШЕГО. В ЭТОТ РАЗ ИГРОКИ В СООТВЕТСТВИИ СО СВОИМ РЕЙТИНГОМ БЫЛИ ПОДЕЛЕНЫ НА ДВЕ ГРУППЫ – КРАСНУЮ И ЗЕЛЕНУЮ. СКУЧНОВАТЫЕ НАЗВАНИЯ ГРУПП И НЕ МЕНЕЕ СКУЧНЫЙ ФИНАЛ, ВОТ ТАКИМ ПОЛУЧИЛОСЬ ЗАВЕРШЕНИЕ СЕЗОНА У ТЕННИСИСТОВ

В красную группу попали Даниил Медведев, Александр Зверев, Маттео Берреттини и Хуберт Хуркач. В зеленую – Новак Джокович, Андрей Рублев, Стефанос Циципас и Каспер Рууд. Непривычный список, без Рафы Надаля и Роджера Федерера, но таковы реалии, как бы грустно это ни звучало...

В первом матче красной группы россиянин Даниил Медведев переиграл поляка Хуберта Хуркача в трех сетах. Первая партия завершилась на тай-брейке, где чуть удачливее был поляк. Но Даниил, обычно долго вкатывающийся в матчи, с ранними брейками завершил вторую и третью партии в свою пользу, полностью контролируя ход поединка после проигранного первого сета, 6:3 и 6:4, немного нервный, но все-таки победный старт лучшего российского теннисиста. А вот поляк оказался не готов ментально к такому большому турниру.

«Болельщикам бы больше понравилось, если бы корт был помедленнее, – отметил Даниил после матча. – Мне не пришлось отыгрывать ни одного брейк-пойнта, так что в каком-то смысле я не оказывался под давлением. У меня было только два гейма на подаче Хуберта, когда я дошел до брейк-пойнтов. Очень рад, что ими воспользовался. Играть здесь очень сложно – как только выполняешь хороший удар, розыгрыш уже завершен. И мы оба стремились нанести этот первый хороший удар, и у меня получалось чуть лучше. Все решало, кто первым нанесет два хороших удара. И я старался делать это лучше, чем в первом сете».

Второй матч красной группы между Сашей Зверевым и Маттео Берреттини закончился печально. Первый сет на тай-брейке взял немец – 9:7, а вот в начале второго Маттео начала беспокоить спина. Медицинский тайм-аут не помог, и итальянец, не сдерживая слез, покинул корт, снявшись с матча.

ФОТО: CORINNE DUBREUIL/ATP TOUR



Первые матчи в зеленой группе вышли совершенно разными: Новак Джокович предсказуемо в двух сетах разобрался с Каспером Руудом 7:6(4), 6:2, а Андрей Рублев достаточно неожиданно обыграл Стефаноса Циципаса – 6:4, 6:4.

Второй игровой день красной группы начался с противостояния Даниила Медведева с Сашей Зверевым, по накалу матч больше был похож на голливудский триллер, и чаша весов могла склониться в любую из сторон, но в концовке россиянин оказался сильнее духом и победил – 6:3, 6:7(3), 7:6(6). Воодушевленный возможностью сыграть на турнире Янник Синнер, заменивший травмированного Берреттини, очень легко переиграл Хуберта Хуркача – 6:2, 6:2.

В зеленой группе также произошла замена, с турнира снялся греческий теннисист Стефанос Циципас, на смену которому был вызван Кэмерон Норри из Соединенного Королевства. Его дебют в отличие от Янника получился не таким успешным, хотя матч с Каспером Руудом начался для британца прекрасно, 6:1 в первом сете, но норвежец переломил ход встречи и завершил ее в свою пользу – 6:3, 6:4. Также отметим победу Джоковича над Рублевым, причем довольно простую и убедительную, 6:3, 6:2 за один час и девять минут.

Вновь красная, и заключительный день группового этапа открывали Александр Зверев и Хуберт Хуркач. Немецкий теннисист не испытал проблем с поляком – 6:2, 6:4. Даниил Медведев, обеспечивший себе первое место в группе, встречался с Янником Синнером. После первого сета, завершившегося со счетом 6:0 в пользу второй ракетки мира, показалось, что этот матч закончится быстро и Даниил сэкономит силы на полуфинал. Но с этим был не согласен юный итальянец, зацепив во втором сете тай-брейк – 7:5. Третий сет получился не менее драматичным, и исход встречи решался на еще одном тай-брейке, в котором Медведев был немного удачливее – 10:8 в пользу россиянина. Подводя итоги в красной группе, с чистого первого места в полуфинал вышел Медведев, со второго Зверев. Решающие матчи зеленой группы стартовали с противостояния Андрея Рублева и Каспера Рууда, победитель которого выходил в плей-офф со второго места, так как Новак Джокович еще в первых двух встречах обеспечил себе первое место и, если так можно выразиться, более слабого соперника по полуфиналу. Рублев, являясь фаворитом, очень резво начал матч, взяв первую партию со счетом 6:2. Но Каспер сумел переломить ход встречи, взяв второй и третий сеты, 7:5, 7:6(5). Джокович в не имевшем турнирной значимости матче обыграл Кэмерона Норри со счетом 6:2, 6:1.

Таким образом, полуфинальные пары составили Даниил Медведев с Каспером Руудом и Новак Джокович с Александром Зверевым. Первыми на корт вышли Медведев и Рууд. По сути, интриги не ожидалось, что и подтвердил россиянин, в первом сете Даниилу хватило одного брейка – 6:4, во втором их было уже два – 6:2. Довольно скучная, обыденная и ожидаемая победа Медведева, доказавшая существование пропасти между первой пятеркой и нижестоящими теннисистами в классе игры. Полной противоположностью оказался другой полуфинал, где сразились первая ракетка мира Новак Джокович и третий номер мирового рейтинга Александр Зверев. Ребята не отдали ни одной своей подачи, и судьбу первого сета решал тай-брейк, где два мини-брейка позволили немцу выйти вперед по партиям. Во втором сете при счете 4:4 Новаку удалось взять подачу Саши со второго брейк-пойнта и подать на сет – 6:4. В третьем сете все решил один брейк, который Зверев реализовал в самом начале и смог удержать преимущество, вновь одержав победу над Джоковичем на крупном турнире. Матч между Зверевым и Медведевым стал двенадцатым в их противостоянии: до финала в Турине счет по личным встречам между теннисистами был в пользу российского спортсмена – 6:5. Игра началась с ожесточенных перестрелок на задней линии, в которых чуть точнее и удачливее был Саша Зверев. Уже в третьем гейме немец добрался до брейк-пойнтов и со второго сумел взять подачу Медведева. Чего Саше хватило для победы в сете – 6:4. В первом же гейме второй партии Зверев заработал третий брейк-пойнт в матче и с первой попытки его реализовал. При этом у Даниила не было ни единого шанса вернуть потерянную подачу, 0 в графе брейк-пойнтов у россиянина. Зверев уверенно брал свою подачу, этого хватило для общей победы в финальном матче. Почетный титул уезжает в Германию.

ФОТО: CORINNE DUBREUIL/ATP TOUR



Зарина Дияс: «Всегда ставлю задачу выиграть турнир»

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ МЫ ПОГОВОРИЛИ С ЗАРИНОЙ ДИЯС О ПРОШЕДШЕМ СЕЗОНЕ, О РЕЗУЛЬТАТАХ И САМОЙ ЗАПОМИНАЮЩЕЙСЯ ПОБЕДЕ НАД ЛЕГЕНДАРНОЙ ТЕННИСИСТКОЙ, УЗНАЛИ, КАКИЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ СТАВИТ НАША СООТЕЧЕСТВЕННИЦА ПЕРЕД СОБОЙ НА СЛЕДУЮЩИЙ ГОД

Tennis Digest: Расскажите о прошедшем сезоне: какие были цели, что получилось реализовать, а что нет?

Зарина Дияс: Прошедший сезон, конечно, получился не таким, как я хотела. К сожалению, были проблемы со здоровьем, включая несколько травм, и поэтому не получилось реализовать все цели, которые я перед собой ставила. Было очень сложно, но я боролась на всех турнирах, в каждом матче и играла до конца сезона.

T. D.: Какие минимальные задачи вы ставили перед собой на турнирах Большого шлема в уходящем году?

З. Д.: Этот сезон я начала очень хорошо, на Открытом чемпионате Австралии я сыграла достаточно неплохо, дойдя до третьего круга. Этот же результат получилось повторить на следующем турнире там же, в Австралии. Но я надорвала мышцу в ноге, пришлось брать перерыв и восстанавливаться от полученной травмы.

После реабилитации первым турниром, который я сыграла, был Miami Open, где я обыграла Винус Уильямс (6:2, 7:6. – Прим. ред.). Это был самый запоминающийся матч в моей карьере. Далее был переход на грунт, и снова начались проблемы с ногами, вообще в этом году очень много мучилась с различными травмами.

Считаю, что на Roland Garros я сыграла два очень хороших матча, победив в первом круге Хизер Уотсон и проиграв Элизе Мертенс трехсетовый матч второго круга, который мы играли больше трех часов, притом что грунт не является моим любимым покрытием. Поэтому я осталась довольна тем, как выступила во Франции.

Я доходила до четвертьфинала в Швейцарии, где по ходу турнира обыграла Камилу Джорджи, но уступила Каролин Гарсие.

Затем осуществилась моя мечта – я попала на Олимпийские игры в Токио, но, к моему большому разочарованию, в Японии я получила травму, и мне пришлось сняться с турнира. Несмотря на этот неприятный инцидент, для меня было честью представлять Казахстан на столь крупных соревнованиях, на которых я испытала невероятные эмоции и получила незабываемый опыт.

Вернувшись в Америку, я сыграла много матчей и была довольна своей игрой.

Перед US Open я неплохо сыграла на турнире в Чикаго, на Открытом чемпионате США мне не очень повезло с жеребьевкой, в первом круге я сыграла с очень сложной соперницей в лице Аманды Анисимовой. В конце года был Indian Wells, где я успешно прошла квалификацию, но во втором круге основной сетки уступила Барборе Крейчиковой в трех сетах.

Последний турнир сезона я сыграла в Маконе (Джорджия), где дошла до финала. ►

ФОТО: АНДРЕЙ УДАРЦЕВ

ФОТО: АНДРЕЙ УДАРЦЕВ



Т. D.: Какого рода травмы вас беспокоили?

З. Д.: Помимо мышечных травм ног, были проблемы с желудком. Все еще немного мучаюсь с желудком, потихонечку становится лучше, травмы залечила, тренировочный процесс проходит достаточно хорошо.

Т. D.: Как планируете провести межсезонье, будет возможность отдохнуть?

З. Д.: Сейчас я нахожусь в Дубае на предсезонной подготовке вместе с командой Кубка Дэвиса и женской сборной. Это второй год подряд, когда мы собираемся в ОАЭ. Спасибо ФТК за шикарные условия: отель, корты, тренеры, физиотерапевты, все на высшем уровне. Мы проводим замечательные сборы перед поездкой в Австралию, куда отправимся 28 декабря.

Т. D.: С каких турниров вы начнете новый сезон в Австралии?

З. Д.: Первый турнир планирую сыграть в Мельбурне, затем в Сиднее и Australian Open.

Т. D.: Какие задачи ставите перед собой на первом мэйджоре?

З. Д.: Конечно, хочу дойти как можно дальше. Всегда ставлю задачу выиграть турнир, показать свой лучший теннис, выкладываться на 100% в каждом матче, наслаждаться своей игрой и пройти как можно дальше.

Т. D.: Вы немного опередили нас со следующим вопросом о самом запоминающемся матче...

З. Д.: Да, моей самой большой победой стала победа над Винус Уильямс, за матчами которой я следила с детства, можно сказать, что Винус и Серена были моими кумирами.

Т. D.: На каком турнире вы себя чувствуете наиболее комфортно?

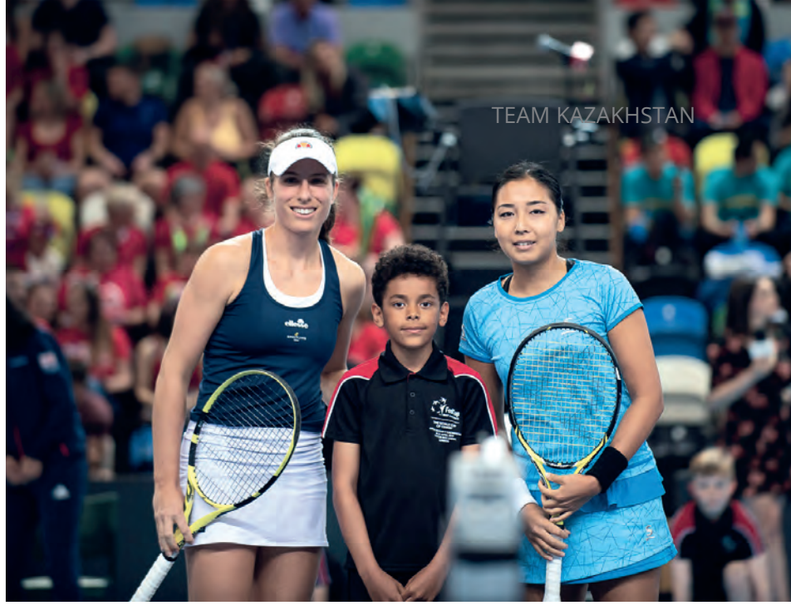
З. Д.: В Австралии было очень комфортно, я люблю там играть. Мне нравится все: погода, организация, корты. Надеюсь, в следующий раз будет так же.

Т. D.: С кем из тура поддерживаете дружеские отношения?

З. Д.: Мы очень близко дружим с Настей Павлюченковой, хорошо общаемся с Ольгой Савчук, которая закончила карьеру, но ездит по турнирам в качестве тренера Каролины Плишковой.

ФОТО: АНДРЕЙ УДАРЦЕВ





Т. D.: Кто является вашим тренером на данный момент?

З. Д.: Моим тренером сейчас является Роберто Антонини, с ним мы готовимся к австралийским турнирам, на которые я заявилась.

Т. D.: Ваша главная цель на предстоящий сезон?

З. Д.: Моей главной целью на следующий год является возвращение в топ-30 рейтинга.

Т. D.: Очень ждем от вас прекрасных выступлений в новом году, отличных результатов и самых высоких позиций в мировом рейтинге.

З. Д.: Спасибо огромное. Хочу пожелать всем читателям здоровья, ведь в данное время это самое важное. Всем, кто занимается теннисом, много сил и удачи. Усердно тренируйтесь и идите к своей мечте.







ФОТО: АНДРЕЙ УДАРЦЕВ, @IZTURGAN.PHOTO, ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

Ярослав Пшеничный: «Мечтаю сыграть на турнирах большого шлема»

ТИТУЛЫ ЯРОСЛАВА ПШЕНИЧНОГО В ЕГО 11 ЛЕТ МОЖНО ПЕРЕЧИСЛЯТЬ ДОЛГО. В 2020 И 2021 ГОДАХ ОН СТОЯЛ ПЕРВЫМ В КАЗАХСТАНСКОМ РЕЙТИНГЕ ДО 12 ЛЕТ, СЕЙЧАС ВХОДИТ В СОСТАВ СБОРНОЙ РК В ТОЙ ЖЕ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ. КРОМЕ ТОГО, ЯРОСЛАВ УСПЕЛ ДОЙТИ ДО ФИНАЛА В СОСТАВЕ СБОРНОЙ КУБКА АЗИИ, СТАЛ ПОБЕДИТЕЛЕМ И ФИНАЛИСТОМ НЕСКОЛЬКИХ ТУРНИРОВ КАТЕГОРИИ ТЕ (TENNIS EUROPE), ПРОШЕДШИХ В ЭТОМ ГОДУ В НУР-СУЛТАНЕ, СТАЛ ПОБЕДИТЕЛЕМ ЧЕМПИОНАТА РК ДО 12 ЛЕТ И НЕСКОЛЬКИХ ТУРНИРОВ КТТ

Ярослав не просто так оказался в теннисе. Родители, видя подвижность и выносливость мальчика, решили отдать его на теннис в 6,5 лет.

– Ярослав с детства был спортивным ребенком, он занимался карате, плаванием, брейк-дансом, – говорит отец Ярослава Денис Владимирович Пшеничный. – И мы решили, что из всех видов спорта теннис подойдет ему больше всего. Тогда мы занялись этим вопросом и прошли тестирование в бюджетную группу, потому что Ярослав показал очень хорошие начальные результаты.

Родители всячески поощряют занятия Ярослава большим теннисом, мотивируют его на успех и поддерживают, оказывая необходимую моральную и материальную помощь в его развитии, тренировках и участии в турнирах.

ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА



ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА







– Мы радуемся победам вместе с ним, при поражениях всегда поддерживаем. Мы, как родители, прекрасно понимаем, что в любом спорте есть и победы, и поражения, и объясняем Ярославу, что так, и только так нарабатываются необходимый опыт и уверенность в себе. За каждую его игру переживаем, как в первый раз, особенно, когда он играет с новыми соперниками. Правда, Ярослав часто просит нас не смотреть на то, как он играет... Так он меньше переживает и более сосредоточен на игре. Мы уважаем его выбор и всегда выполняем эту просьбу.

Конечно же, родители, тренеры и вся команда Ярослава ждут от него больших достижений в теннисе – для этого у него есть все данные. Мечтает об этом и сам Ярослав: к 25 годам он хочет быть первой ракеткой мира. Впрочем, о том, чего хочет и к чему стремится сам юный теннисист, мы узнаем у него самого.

Tennis Digest: Ярослав, расскажи о том, как проходят твои тренировки?

Ярослав Пшеничный: Мои тренировки всегда очень динамичные. За 15 минут до начала тренировки мы начинаем разминку вне корта, потом 15 минут продолжаем разминаться на корте, после тренер дает специальные упражнения по плану тренировок, которые мы отрабатываем, ну и в конце заминка.

T. D.: Ты сыграл много турниров. Какой матч был самым запоминающимся?

Я. П.: Больше всего мне запомнился матч в Нур-Султане на турнире ТЕ до 12 лет. Я вышел в финал и играл за первое место с Родионом Трайгелем. Тогда я прямо почувствовал, что раскрылся, и играл так, как мне нравится – в свой теннис. Мне ничего не мешало, я не зажимался, не нервничал... И конечно же, я тогда выиграл.

T. D.: Кто твой кумир в большом теннисе? На кого ты хочешь быть похожим?

Я. П.: Ник Кирьос. Я с детства люблю смотреть, как он играет. Мне нравятся его уверенность в себе, техника и то, что он может в ключевой момент переломить ход любого матча. И неважно, кто стоит на другой стороне корта – кто-то из топ-3 или игрок уровнем пониже.

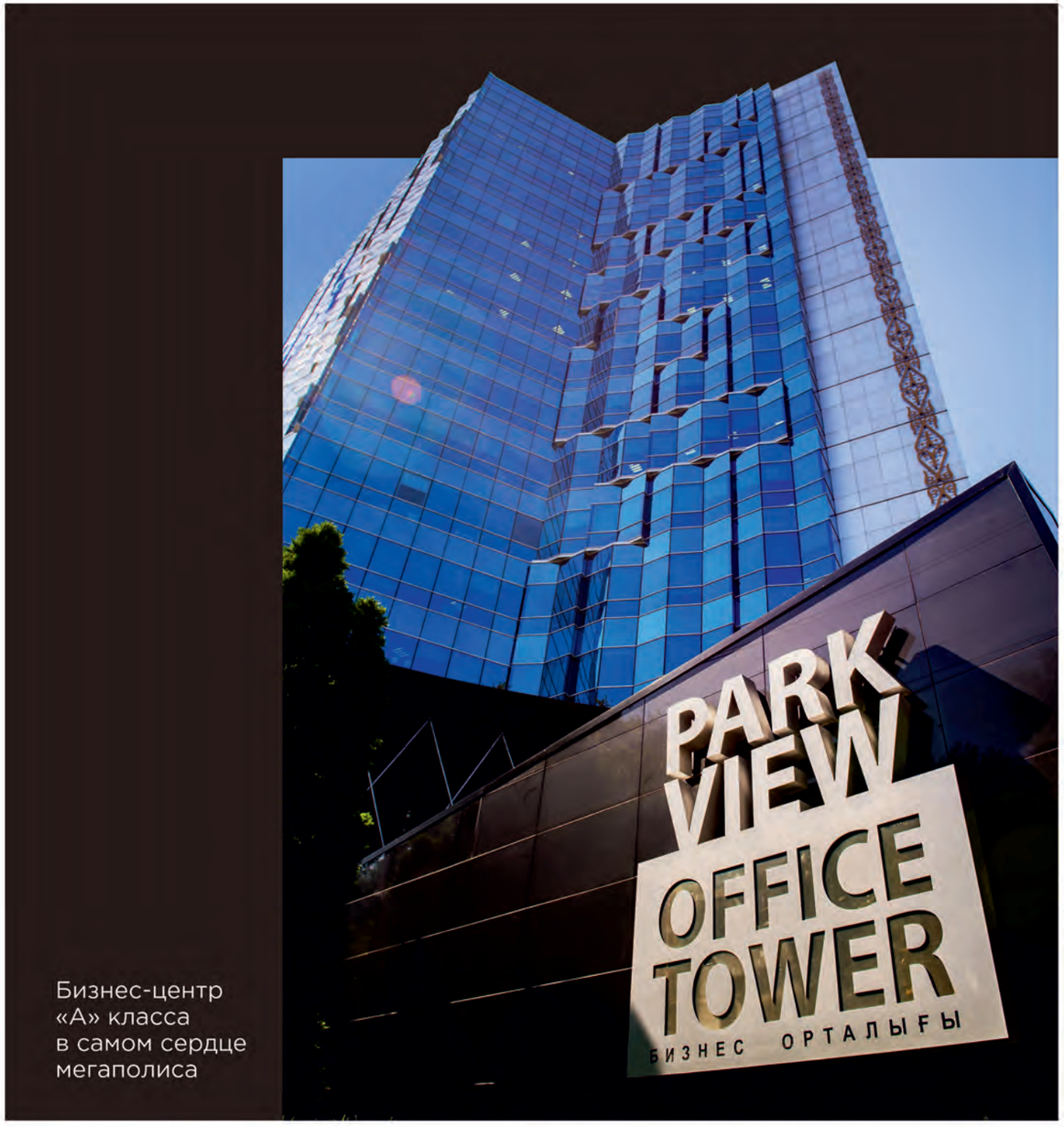
T. D.: На каком турнире мечтаешь сыграть?

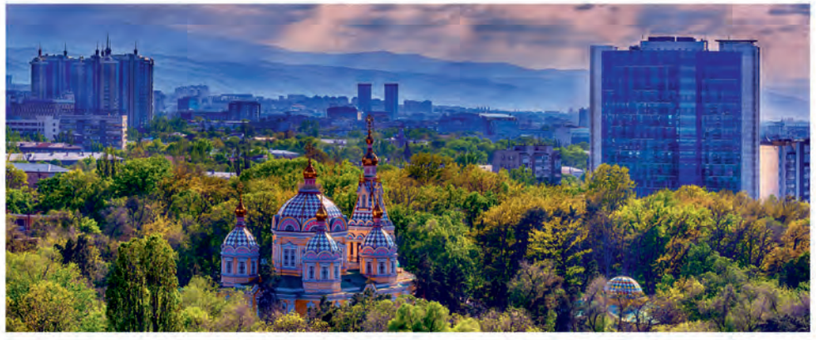
Я. П.: Я мечтаю сыграть на всех турнирах Большого шлема в будущем, а пока в ближайших планах Orange Bowl (USA) и Les Petits As (France).

T. D.: Ярослав, что для тебя теннис?

Я. П.: Теннис для меня – это моя жизнь и мое будущее.

ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА





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

«Бронзовые значки»

В ПРЕДДВЕРИИ ДНЯ НЕЗАВИСИМОСТИ КАЗАХСТАНА НАМ ПРЕДСТАВИЛАСЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ПОГОВОРИТЬ С ДВУМЯ ОЧАРОВАТЕЛЬНЫМИ ДЕВУШКАМИ, БЕЗ ПРЕУВЕЛИЧЕНИЯ – ГОРДОСТЬЮ СТРАНЫ В ОБЛАСТИ СУДЕЙСТВА В ТЕННИСЕ. МЕРУЕРТ КАУКЕЕВА И ЮЛИЯ ИГНАТЧЕНКО – ЕДИНСТВЕННЫЕ СУДЬИ РК, КОТОРЫЕ ИМЕЮТ «БРОНЗОВЫЕ ЗНАЧКИ» (ЭТО ТРЕТИЙ УРОВЕНЬ СЕРТИФИКАЦИИ И ДОПУСК К РАБОТЕ В ДРУГИХ СТРАНАХ МИРА НА СОРЕВНОВАНИЯХ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ), ДЕВУШКИ БЫЛИ СУДЬЯМИ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ В ТОКИО – 2020. МЫ ВСЕ ПРЕКРАСНО ЗНАЕМ, НАСКОЛЬКО ВАЖНА ИХ РАБОТА НА КОРТЕ, НЕСМОТРЯ НА ПОЯВЛЕНИЕ HAWK-EYE, ЭЛЕКТРОННОЙ СИСТЕМЫ СЛЕЖЕНИЯ ЗА МЯЧОМ, СУДЬИ ВСЕ РАВНО ИГРАЮТ ВАЖНЕЙШУЮ РОЛЬ В СУДЬБЕ ТЕННИСНЫХ МАТЧЕЙ

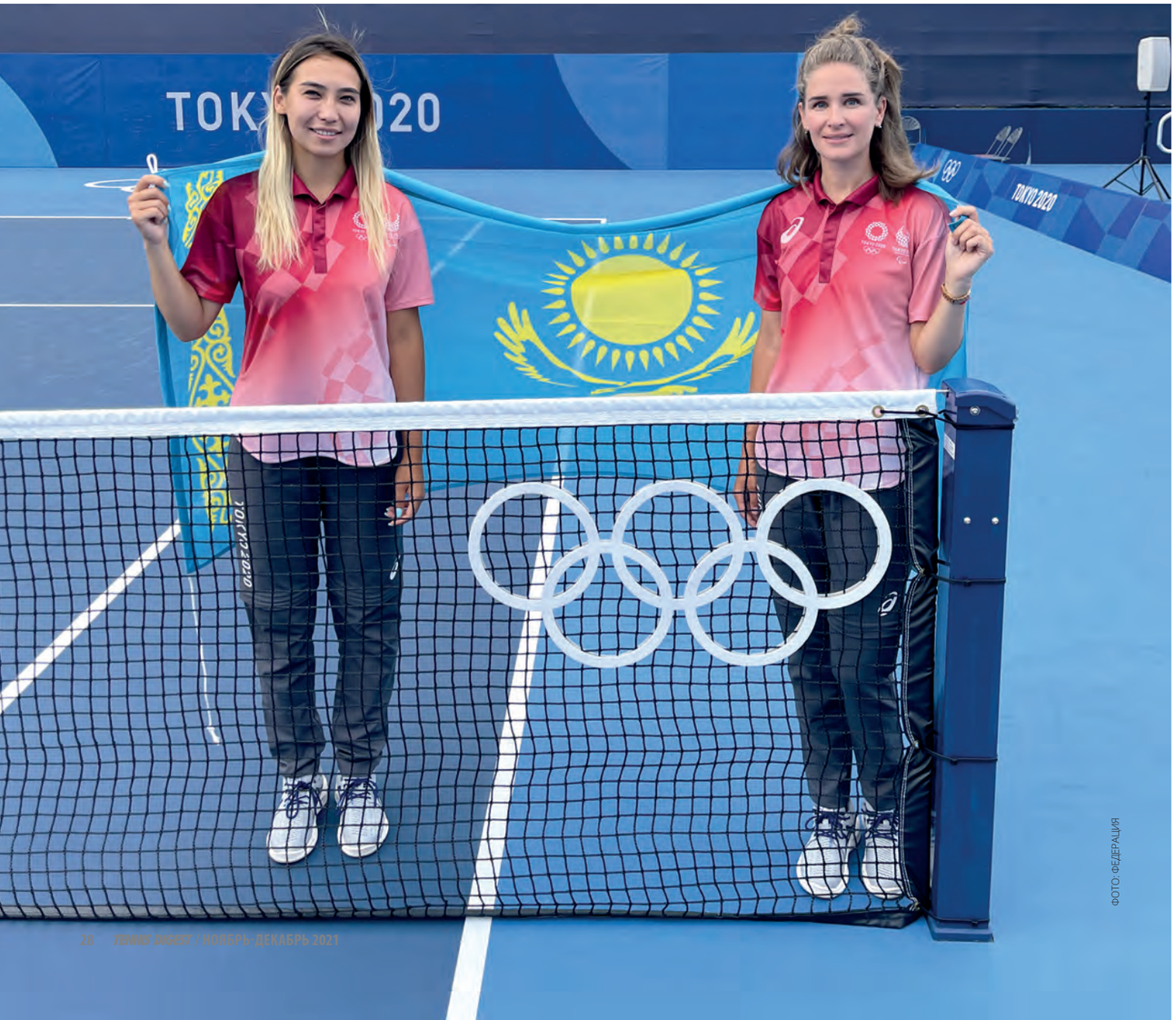


ФОТО: ФЕДЕРАЦИЯ

Tennis Digest: С чего началось ваше знакомство с теннисом?

Юлия Игнатченко: Мне было 10 лет, а моим сестрам 8 и 6, мы жили в маленьком городке. Родители решили, что, помимо учебы и домашних дел, нам нужно заниматься каким-нибудь видом спорта. Я, как старшая, выбрала теннис. Ближайшие корты были в 40 км от дома, папа возил нас на тренировки. Это были асфальтированные корты на улице. Так теннис и появился в нашей жизни в 2000 году и до сих пор с нами.

Меруерт Каукеева: Я пришла в теннис в 12 лет, позвали одноклассники. Я долго сопротивлялась, но после первой тренировки влюбилась в теннис. Когда все одноклассники уже бросили, я продолжала.

T. D: В какой момент пришла идея начать судейскую карьеру?

Ю. И.: Ой, я даже и думать не могла, что стану судьей! Все как-то плавно и постепенно получилось. Я играла в теннис и параллельно выиграла чемпионат по легкой атлетике на дистанции 1500 м, и постепенно меня перетянули на бег. Но теннис ведь такая вещь: попробовал однажды, и все, он уже так просто не отпустит. Поэтому после завершения своей карьеры легкоатлетки я выполнила к. м. с. и захотела вернуться в теннис. Играть на профессиональном уровне было уже поздновато, и я думала стать тренером по ОФП. Но меня стали привлекать на турниры как судью, потом я прошла семинар, и Дмитрий Савчук, директор департамента Казахстанского теннисного тура, постоянно предлагал заниматься именно судейством. Я даже сейчас не понимаю, как я тут оказалась и занимаюсь этим больше 10 лет (смеется).

М. К.: Моей мечтой было работать тренером, чем я благополучно и занималась вплоть до 2014 года. Затем последовали изменения в структуре Федерации тенниса Казахстана, и был организован судейский семинар, куда меня отправили от Талдыкоргана. Нужно было просто прослушать его и получить необходимую квалификацию, чтобы проводить турниры дома. Но после семинара появилось сильное желание попробовать себя в судействе.

НА WIMBLEDON-2017 РАБОТАЛИ 369 СОТРУДНИКОВ, 345 ИЗ КОТОРЫХ – ЭТО СУДЬИ НА ВЫШКЕ И ЛИНЕЙНЫЕ СУДЬИ. ОСТАЛЬНЫЕ 24 ЧЕЛОВЕКА РАБОТАЛИ ЗА КОРТОМ

ФОТО: ФЕДЕРАЦИЯ



T. D: Что привлекает в процессе судейства?

Ю. И.: Знаете, судейство научило меня многому в жизни, например, принимать решения. Ведь, находясь на вышке, у вас всего несколько секунд, нет времени на подумать, попросить помощи или посоветоваться с кем-то. В жизни тоже надо уметь принимать решения. Также это практика языка, новые знакомства и новые страны. Это сложная и интересная работа.

М. К.: Помимо того что смотришь теннис с лучшего места на корте (смеется), мне нравится следить за своим ростом не только как судьи, но и как человека. Много разъездов и взаимодействия с людьми из разных стран, культур. Посчастливилось встретить людей, которые повлияли на мое становление, возможно, которых я бы никогда не встретила, если бы не судейство. Много новой информации, знаний и процесс обучения не останавливается никогда. ►



T. D: Какое обучение нужно пройти, чтобы стать судьей? Как происходит рост от линейного до судьи на вышке?

Ю. И.: Как и в любом деле, в судействе есть своя градация. Для обозначения уровня судьи используют значки: «Белый», «Бронзовый», «Серебро» и «Золото». В Казахстане для начала нужно пройти локальные семинары и получить категорию (у нас тоже значки): «Желтый», «Оранжевый» и «Зеленый», далее практика, экзамены.

М. К.: К вышесказанному можно еще добавить, что в судействе есть 4 ответвления: судья на вышке, главный судья, шеф судей и судья на линии. Чаще всего мы наблюдаем за работой судей на вышке и на линии.

Как сказала Юлия, сначала нужно пройти семинар, чтобы ознакомиться с основными правилами и процедурами. После можно начать работать на национальных турнирах и далее на международных.

НА СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ ITF ВЫДЕЛЯЕТ ТРИ УРОВНЯ СЕРТИФИКАЦИИ (ПОМИМО НАЦИОНАЛЬНОГО). САМЫЙ ПЕРВЫЙ УРОВЕНЬ, В НЕКОТОРЫХ СТАТЬЯХ ОН НАЗЫВАЕТСЯ PRE-ITF, – ЭТО «ЗЕЛЕНЫЙ ЗНАЧОК» (GREEN BADGE). «БЕЛЫЙ ЗНАЧОК» – ЭТО УЖЕ ВТОРОЙ УРОВЕНЬ СЕРТИФИКАЦИИ. ТРЕТИЙ УРОВЕНЬ СЕРТИФИКАЦИИ ВКЛЮЧАЕТ «БРОНЗОВЫЙ», «СЕРЕБРЯНЫЙ» И «ЗОЛОТОЙ» ЗНАЧКИ. ЭТО УЖЕ ДОПУСК К РАБОТЕ В ДРУГИХ СТРАНАХ МИРА И НА СОРЕВНОВАНИЯХ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ



T. D: Вы единственные судьи с «Бронзовыми» значками в стране, что означает этот высокий статус?

Ю. И.: В Казахстане на данный момент два «Бронзовых значка»: я с 2018 года и Мира с 2019-го, чем выше категория, тем более крупные турниры вы можете судить, больше возможностей для поездок на турниры за границу и работа в качестве судьи на вышке, а не только на линии.

М. К.: Так и есть, мы можем судить турниры более высокой категории и в будущем у нас есть возможность передавать свой опыт следующему поколению. Плюс ко всему Казахстан стали узнавать в судейском мире, это значит, что у наших соотечественников больше шансов отобраться на международные турниры, проводимые в других странах.

T. D: У игроков есть свои кумиры из профтура, есть ли кумиры у вас из мира судей?

Ю. И.: Каждый судья имеет свой индивидуальный стиль, и мне просто нравится наблюдать, как они проявляют себя в непростых ситуациях. Всегда есть чему учиться у таких судей. Но выделить кого-то одного у меня не получается.

М. К.: Когда я только начинала судить, у меня было двое судей-кумиров, может, из-за того, что у нас в регионе не было развито судейство, и я, смотря на них, понимала, как должен выглядеть судья и что он должен делать. Это было на моих первых турнирах за рубежом, я ходила смотреть их матчи, записывала на видео, искала фото в интернете. Но с возрастом кумиры трансформировались в хорошую модель поведения. Есть группа судей, на которых я равняюсь, но кумирами их назвать не могу. Кстати, с этими двумя судьями мы дружим и я не перестаю ими восхищаться.

T. D: Если предстоит судить матч именитых спортсменов, есть ли какое-то волнение перед игрой?

Ю. И.: Волнение – это нормальная составляющая, на мой взгляд. Наверное, когда перестану волноваться, то подумаю, что пора выбирать новое направление в жизни. Волнение небольшое присутствует не только перед большим матчем, а на новом покрытии, в новом городе, на новом турнире. На мой взгляд, волнение – это признак собранности (улыбается).

М. К.: Волнение есть всегда, с опытом учишься использовать волнение себе на пользу, и это помогает сохранять концентрацию в матче.

ФОТО: ФЕДЕРАЦИЯ

НА ТУРНИРЕ WIMBLEDON-1995 СУДЬЯ БРЮНО РЕБЁ ПОЛУЧИЛ ПОСЛЕ МАТЧА ПАРУ ПОЩЕЧИН ОТ ЖЕНЫ «НЕСПРАВЕДЛИВО ОСУЖДЕННОГО» ДЖЕФА ТАРАНГО

T. D: Вы участвовали в судействе на Олимпиаде, как это было? Какая была атмосфера? Чувствовалась ли ответственность при судействе на турнире мирового масштаба?

Ю. И.: Олимпиада – это был такой недостающий пазл в моем списке турниров, и я очень ждала этого момента. Так как до этого я уже была на всех турнирах Большого шлема, Паралимпийских играх в Рио, юношеских Олимпийских играх в Буэнос-Айресе, Азиатских играх и т. д. Пандемия внесла свои коррективы, но это не помешало мне насладиться этой возможностью – представлять Казахстан в составе судей по теннису.

М. К.: В 2015 году я только начала судейство, в тот период проходил отбор на Паралимпиаду в Рио 2016 года, тогда я себе пообещала, что в 2020 году обязательно буду работать на Олимпиаде в Токио. Когда узнала, что еду в Токио, были невероятные чувства и эмоции. Несмотря на то что Олимпиада-2020 проходила с выполнением всех антиковидных мер, впечатления от нее – незабываемые.

T. D: Конечно же, в судействе бывают сложные, спорные моменты, но были ли какие-то интересные, смешные ситуации в вашей практике?

Ю. И.: Однажды я по ошибке улетела в Китай вместо Кореи (смеется). Меня даже депортировать хотели. Да и в целом это была очень веселая и незабываемая поездка, но после этого я очень тщательно проверяю свои билеты.

М. К.: Интересных и смешных ситуаций много, обычно они случаются в поездках. Например, когда я была на турнире в Мексике, по ошибке села в другой автобус и уехала куда-то в город. Было уже довольно поздно, и это была последняя остановка автобуса. Пришлось просить местных жителей везти нас обратно. Благо я говорю на испанском языке, смогла все популярно объяснить и нас отвезли в нужное место. Но ехали мы на странной конструкции, принцип работы которой достаточно сложно описать (смеется), с подъемом в гору. Интересный был опыт.

ФОТО: ФЕДЕРАЦИЯ



В 2001 ГОДУ НА ПОМОЩЬ СУДЬЯМ ПРИШЛА ЭЛЕКТРОННАЯ СИСТЕМА HAWK-EYE («ЯСТРЕБИНЫЙ ГЛАЗ»), МОДЕЛИРУЮЩАЯ ТРАЕКТОРИЮ МЯЧА. ВВЕДЕНИЕ СИСТЕМЫ ОБУСЛОВЛЕНО СЛОЖНОСТЬЮ ОЦЕНКИ OUT/IN В СИТУАЦИЯХ, КОГДА МЯЧ ПРИЗЕМЛЯЕТСЯ ПОБЛИЗОСТИ ОТ ЛИНИИ. НАЧАЛО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ HAWK-EYE НА ТУРНИРАХ ВЫСОКОГО РАНГА ПОЛОЖИЛ КУБОК ХОПМАНА (АВСТРАЛИЯ) В ЯНВАРЕ 2006 ГОДА. МИХАЭЛЛА КРАЙЧЕК СТАЛА ПЕРВОЙ ТЕННИСИСТКОЙ, ВОСПОЛЬЗОВАВШЕЙСЯ ПОПЫТКОЙ CHALLENGE

T. D: Какие планы на будущее, есть куда расти дальше?

Ю. И.: Всегда хочется добиться чего-то большего, но для меня главное, чтобы то дело, которым занимаешься, приносило еще и удовольствие. Поэтому на следующий год большие планы. Благодаря Федерации тенниса в Казахстане у нашего любимого спорта очень хорошая поддержка, проводится много турниров, и из года в год они становятся только уровнем выше, проходят различные семинары для повышения квалификации не только судей, но и тренеров. Все это очень радует и дает стимул к развитию!

Всех с наступающими праздниками, и пусть мечты сбываются!

М. К.: Планы на будущее: продолжать развиваться! Сейчас создано максимум условий для роста. Так как ответвлений в судействе четыре, есть над чем работать.

Большое спасибо Tennis Digest! Желаем вам тоже расти, и с наступающими праздниками!

РИАНА АЙТБАЕВА



Год рождения: 2009
Город: Алматы
Клуб: Gorky Tennis Park
Тренер: Гульмира Тасыбекова
Стаж: 2 года
Рейтинг: 170-е место (до 12 лет)

По чьей инициативе ваш ребенок пошел в теннис?
В детстве Риана любила смотреть теннис на спортивных каналах. Родители решили попробовать отдать ее на теннис уже в более взрослом возрасте, с первой же пробной тренировки ей понравилось!

Как друзья относятся к ее увлечению теннисом?
Конечно же, родные и друзья поддерживают Риану и приходят на каждый ее турнир.

Что ваш ребенок считает самым сложным в тренировочном процессе, а что нравится больше остального?
Самое сложное для Рианы в тренировочном процессе – это задания на выносливость, а больше всего нравится играть на счет в паре.

Кто является главным кумиром профессионального тенниса и почему?
Риане очень нравится японская теннисистка Наоми Осака, ее тактика и техника.

Помнит ли ребенок свой самый сложный матч и с кем он был?
Самым сложным матчем Рианы была игра с девочкой, которая была намного выше ее. Тогда она ей проиграла, в следующий раз, спустя пару месяцев, она все-таки собралась и взяла реванш.

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

ЕЖЕМЕСЯЧНО ПРАКТИЧЕСКИ В КАЖДОМ ГОРОДЕ КАЗАХСТАНА ПРОХОДЯТ ДЕТСКИЕ ТЕННИСНЫЕ ТУРНИРЫ. БЛАГОДАРЯ АКТИВНОЙ РАБОТЕ ФТК ПОЯВИЛАСЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ОТСЛЕЖИВАТЬ РЕЗУЛЬТАТЫ ДЕТЕЙ ПО ВСЕЙ СТРАНЕ И ВЕСТИ АКТУАЛЬНУЮ СТАТИСТИКУ. И МЫ ВНОВЬ ЗНАКОМИМ ВАС С МАЛЬЧИШКАМИ И ДЕВЧОНКАМИ, КОТОРЫЕ ОТЛИЧИЛИСЬ НА НЕДАВНО ПРОВЕДЕННЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ СРЕДИ ДЕТЕЙ

РОДИОН КУЛАГИН



Год рождения: 2011
Город: Алматы
Клуб: Gorky Tennis Park
Тренер: Ольга Ипполитова
Стаж: 3 года
Рейтинг: 201-е место (до 12 лет)

По чьей инициативе ваш ребенок пошел в теннис?
По своей. Гуляя по парку Первого Президента на праздновании Дня города, Родион увидел, как тренеры, на данный момент уже нашего родного клуба, играют в теннис с прохожими, и остановился посмотреть. Родиону предложили поиграть, и ему очень понравилось! Тренер отметил, что у него есть способности, и пригласил на пробное занятие в клуб. С тех пор теннис стал важной частью в жизни Родиона и с каждой тренировкой увлекает его все больше и больше.

Как друзья относятся к его увлечению теннисом?
Все друзья Родиона имеют свои увлечения. Они, обсуждая свои хобби и достижения, поддерживают друг друга, делятся впечатлениями.

Что ваш ребенок считает самым сложным в тренировочном процессе, а что нравится больше остального?
Особых сложностей Родион не испытывает, всегда с большим удовольствием идет на тренировку и пытается максимально точно выполнить и отработать то, что требует от него тренер.

Кто является главным кумиром профессионального тенниса и почему?
Даниил Медведев. Родиону нравятся стиль его игры и стремление к победе.

Помнит ли ребенок свой самый сложный матч и с кем он был?
Сложно играть со своими друзьями и одногруппниками, техника игры схожая и эмоции мешают сосредоточиться.

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

ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

АДИЯ ОМАРБЕК



Год рождения: 2009
Город: Нур-Султан
Клуб: теннисный центр «Даулет»
Тренер: Тимур Жилкибаев и Галина Бородина
Стаж: 6 лет
Рейтинг: 10-е место (до 12 лет)

По чьей инициативе ваш ребенок пошел в теннис?
В теннис Адию привел отец, ей сразу же понравился этот вид спорта. Уже больше шести лет Адия с удовольствием ходит на тренировки, мастер-классы и играет на турнирах.

Как друзья относятся к ее увлечению теннисом?
Конечно же, друзья поддерживают в увлечении теннисом и всегда спрашивают про успехи и результаты соревнований.

Что ваш ребенок считает самым сложным в тренировочном процессе, а что нравится больше остального?
Самое сложное в тренировках – это ОФП, а нравятся больше всего игровые тренировки и тренировки в состязательной форме.

Кто является главным кумиром профессионального тенниса и почему?
Рафаэль Надаль, потому что он – образец трудолюбия. Его плотный, динамичный стиль игры и крученые удары завораживают.

Помнит ли ребенок свой самый сложный матч и с кем он был?
Самый сложный матч был с Кариной Будановой на турнире ITF до 14 лет, прошедший в городе Актобе.

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

ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

ТАИР САРМАНОВ



Год рождения: 2007
Город: Нур-Султан
Клуб: НТЦ
Тренер: Виталий Павлов
Стаж: 8 лет
Рейтинг: 17-е место (до 14 лет)

По чьей инициативе ваш ребенок пошел в теннис?
Таир начал равняться на старшего брата и решил пойти вслед за ним на теннис по инициативе папы. После полюбил данный вид спорта и занимается им до сих пор, несмотря на загруженность в школе.

Как друзья относятся к его увлечению теннисом?
Друзья относятся более чем положительно к его увлечению теннисом. Беспокоятся о состоянии его здоровья, поддерживают и следят за его результатами.

Что ваш ребенок считает самым сложным в тренировочном процессе, а что нравится больше остального?
Каких-то определенных упражнений или аспектов игры, которые даются Таиру тяжелее всего, он не может выделить. А самая приятная часть любой тренировки, по его словам, – игра на счет.

Кто является главным кумиром профессионального тенниса и почему?
Таира восхищает стиль Новака Джоковича. Ему нравится, какНоле передвигается по корту, видит игру, хладнокровно принимает решения. Таиру импонирует этот теннисист и за пределами корта. Стоит упомянуть, что путь Новака был одним из самых сложных и тернистых.

Помнит ли ребенок свой самый сложный матч и с кем он был?
Сложных матчей за свою непродолжительную теннисную карьеру у Таира было достаточно много, поэтому сложно выделить один из них. Бывало, что матчи длились более четырех часов, но не были такими запоминающимися, как другие, менее продолжительные игры.

Любимая марка ракетки?
Wilson Burn
Любимое покрытие корта?
Hard
Любимый профессиональный турнир?
Us Open

Передвижение по корту

УМЕНИЕ ХОРОШО ПЕРЕДВИГАТЬСЯ ПО КОРТУ – ОДИН ИЗ САМЫХ ВАЖНЫХ КОМПОНЕНТОВ УСПЕХА В ТЕННИСЕ. ЕСЛИ ВЫ НЕ УСПЕВАЕТЕ ДОБЕЖАТЬ ДО МЯЧА, ТО НЕ СМОЖЕТЕ ПО НЕМУ УДАРИТЬ. КОНЕЧНО, ЭТО НЕСКОЛЬКО УПРОЩЕННЫЙ ПОДХОД К ИГРЕ, НО В НЕМ ЕСТЬ БОЛЬШАЯ ДОЛЯ ИСТИНЫ. МЫ РЕКОМЕНДУЕМ ВАМ ОТРАБАТЫВАТЬ НАВЫКИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Соблюдайте правильную технику выполнения упражнений. Если для этих упражнений вы решили выделить специальное время, то добавьте лишние 15-20 минут в конце игровой тренировки, чтобы отрабатывать навыки передвижения в состоянии усталости.

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

«ПАУТИНА»

Выполнение:

1. Обычно это упражнение выполняется на время. Начальная точка находится на средней отметке задней линии. Упражнение может выполняться с ракеткой или без нее. Примите стойку готовности. Совершите быстрый рывок от начальной точки к месту пересечения задней линии и правой боковой линии для одиночной игры. Коснитесь ногой этой точки и вернитесь к исходному положению. Коснитесь ногой начальной точки.
2. Совершите рывок к месту пересечения правой боковой линии для одиночной игры и линии подачи. Коснитесь ногой этой точки и вернитесь к исходному положению. Коснитесь ногой начальной точки.
3. Совершите рывок к месту пересечения линии подачи с центральной продольной линией. Коснитесь ногой этой точки и вернитесь к исходному положению. Коснитесь ногой начальной точки.
4. Совершите рывок к углу левой боковой линии для одиночной игры и линии подачи. Коснитесь ногой этой точки и вернитесь к исходному положению. Коснитесь ногой начальной точки.
5. Совершите рывок к месту пересечения задней линии и левой боковой линии для одиночной игры. Коснитесь ногой этой точки и вернитесь к исходному положению. Коснитесь ногой начальной точки.

Прорабатываемые мышцы

Основные: *прямая мышца бедра, латеральная широкая мышца бедра, медиальная широкая мышца бедра, промежуточная широкая мышца бедра, двуглавая мышца бедра, полусухожильная мышца, полуперепончатая мышца, большая ягодичная мышца, средняя ягодичная мышца, икроножная мышца, камбаловидная мышца.*

Дополнительные: *поперечная мышца живота, мышца, выпрямляющая позвоночник, многораздельные мышцы.*

Значение для тенниса

Из всех упражнений, целью которых является совершенствование перемещений игрока по корту, «Паутина», пожалуй, больше всего приближена к реальным действиям теннисиста в ходе матча. Ему приходится двигаться во всех направлениях, а преодолеваемая дистанция на каждом этапе примерно соответствует той, которую он пробегает в процессе игры. Постоянные остановки и ускорения воссоздают реальные ситуации, возникающие во время игры. Теннисисту приходится сохранять равновесие и устойчивость, перебегая от одной точки к другой. Чтобы еще больше приблизить упражнение к реальной игре, его можно выполнять с ракеткой в руках. Кроме того, можно использовать разные способы передвижения – приставными и скрестными шагами, а также бег спиной вперед.



ФОТО: <A HREF=HTTPS://WWW.FREEPIK.COM/PHOTOS/PEOPLE>PEOPLE PHOTO CREATED BY MASTER1305 - WWW.FREEPIK.COM</A>



РАЗГРУЗКА СТОП ПЕРЕД СМЕНОЙ НАПРАВЛЕНИЯ ДВИЖЕНИЯ

Выполнение:

1. Встаньте на средней отметке задней линии, держа ракетку в доминирующей руке, и примите стойку готовности: ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, взгляд направлен вперед.
2. Совершите легкий прыжок вверх, чтобы ноги чуть оторвались от земли. В верхней точке прыжка разверните ногу в тазобедренном суставе в направлении, куда вы собираетесь двигаться. Этот простой прием позволяет разгрузить стопу и заблаговременно развернуть ее в нужном направлении.
3. Приземлившись, сразу сделайте пробежку из трех-четырех шагов в заданном направлении. Повторите упражнение в другую сторону.

Прорабатываемые мышцы

Основные: *прямая мышца бедра, латеральная широкая мышца бедра, медиальная широкая мышца бедра, промежуточная широкая мышца бедра, двуглавая мышца бедра, полусухожильная мышца, полуперепончатая мышца, большая ягодичная мышца, средняя ягодичная мышца, портняжная мышца.*

Дополнительные: *поперечная мышца живота, подвздошная мышца, большая поясничная мышца, прямая мышца живота.*

Значение для тенниса

Разгрузка стоп – один из самых важных двигательных навыков для теннисиста. Это движение необходимо выполнять перед каждым ударом, за исключением подачи. При выполнении данного движения мышцы, разгибающие ногу в тазобедренном суставе, работают концентрически, чтобы оторвать ноги от земли, а мышцы, поворачивающие ведущую ногу наружу, приводят стопу в нужное положение для продолжения движения в намеченном направлении. При приземлении мышцы, сгибающие ногу в тазобедренном суставе, за счет эксцентрического действия гасят силу удара, снижая тем самым нагрузку на суставы.

ФОТО: <A HREF=HTTPS://WWW.FREEPIK.COM/PHOTOS/PEOPLE>PEOPLE PHOTO CREATED BY MASTER1305 - WWW.FREEPIK.COM</A>

ПРИСТАВНЫЕ ШАГИ С РЕЗИНОВОЙ ЛЕНТОЙ

Выполнение:

1. Наденьте резиновую ленту на обе голени и примите стойку готовности: ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, взгляд направлен вперед. Возьмите ракетку в доминирующую руку. Присядьте глубже, чтобы бедра были параллельны земле, а ноги согнуты в коленях примерно под прямым углом.
2. Сохраняя прямое положение спины и не разгибая ноги в коленях, сделайте шаг в сторону правой ногой и тут же подтяните левую ногу, чтобы восстановить исходную стойку.
3. Сделайте 5-10 приставных шагов в одну сторону, а затем 5-10 – в другую.

Прорабатываемые мышцы

Основные: *средняя ягодичная мышца, малая ягодичная мышца, напрягатель широкой фасции бедра.*

Дополнительные: *большая ягодичная мышца, подвздошная мышца, большая поясничная мышца, поперечная мышца живота, мышца, выпрямляющая позвоночник.*

Значение для тенниса

Поскольку боковые перемещения являются важными компонентами тенниса, необходимо развивать мелкие мышцы ног, которые не только участвуют в движениях, но и снижают риск травм тазобедренных суставов и поясницы. Кроме того, многие удары и другие действия совершаются теннисистом в положении, когда он стоит на одной ноге. Это требует хорошего чувства равновесия и координации движений для более эффективной передачи усилий от нижних конечностей к верхним. Приставные шаги с резиновой лентой – одно из лучших упражнений, укрепляющих мышцы ног, особенно среднюю ягодичную мышцу, которая играет большую роль в стабилизации тазобедренного сустава. Как правило, если игроку не удаются удары по удаленному или низколетящему мячу, причину следует искать в слабости средней ягодичной мышцы.





Billie Jean King Cup: триумф женской сборной KZ

ПРОТИВОСТОЯНИЕ В ПЛЕЙ-ОФФ BILLIE JEAN KING CUP BY BNP PARIBAS – 2021 МЕЖДУ АРГЕНТИНОЙ И КАЗАХСТАНОМ В АПРЕЛЕ ЭТОГО ГОДА ЗАВЕРШИЛОСЬ ТРИУМФАЛЬНОЙ ПОБЕДОЙ НАШЕЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ ЖЕНСКОЙ СБОРНОЙ. КАЗАХСТАН ВПЕРВЫЕ ВЫИГРАЛ НА ВЫЕЗДЕ В РАУНДЕ ПЛЕЙ-ОФФ, СОХРАНИВ ТЕМ САМЫМ ПРОПИСКУ В МИРОВОЙ ГРУППЕ И ПОЛУЧИВ ПРАВО ВЫЙТИ НА КОРТ В ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ К ФИНАЛУ 2022 ГОДА

Немного о том, как развивались события в самом драматичном и эмоциональном для нашей женской сборной дне. После первого дня игр с командой Португалии на табло была ничья: 1:1. Жаркая погода не давала девушкам спокойно играть. Накануне Елена Рыбакина сенсационно уступила Марии Лурдес Карле из-за недомогания (солнечный удар). Но уже на следующий день Лена вышла на корт и заиграла с новыми силами. 6:4, 6:4 – таким был победный счет в матче Рыбакина – Подороска, и 2:1 – в противостоянии Казахстан – Португалия.

ЕЛЕНА РЫБАКИНА: *«Я была настроена на игру. И была готова бороться, ставила перед собой задачу победить в двух сетах, так как для меня игра в трех партиях была бы сложной во всех смыслах этого слова. Счастлива, что смогла победить».*

После Лены на корт вышла еще одна звезда казахстанского тенниса Юлия Путинцева, но судороги не дали ей победно закончить третий сет – 7:6, 6:7 и… отказ от борьбы за победу.

Аргентина снова сравняла счет, и теперь командам предстояло провести игру в парном разряде, которая должна была стать решающей. Казахстан представляли Анна Данилина и капитан Ярослава Шведова, Португалию – Подороска и Лурдес, которые отыграли по две непростые игры за два дня. В итоге напряженной борьбы казахстанские теннисистки смогли выиграть матч со счетом 6:0, 7:5 и закрепить свою команду в Мировой группе.

ФОТО: АНДРЕЙ УДАРЦЕВ

Теперь казахстанскую женскую сборную ждет игра в заключительной квалификации к финалу 2022 года. И вот 6 ноября в Праге в пресс-центре «O2 арена» прошла жеребьевка, где определились соперницы казахстанок в отборе в финальный этап командного турнира. Ими стали теннисистки из сборной Германии. Матчи пройдут дома, в Нур-Султане, 15-16 апреля 2022 года. И если наша сборная сумеет победить Германию, то впервые в истории сыграет в финале за главный трофей турнира!

«Это честь для меня – быть частью такой команды! Для меня в Казахстане делают все. Там отличные тренировочные процессы, хорошие хардовые корты, очень хорошее человеческое отношение. В любой момент могу попросить помощи с поиском тренера или еще что-нибудь, всегда быстро и с удовольствием помогают. А наши фанаты и болельщики – это что-то потрясающее».

Юлия Путинцева

«Я рада защищать честь своей страны. В Казахстане в меня поверили. На Олимпиаде в Токио я почувствовала огромную поддержку от страны и болельщиков. Честно, даже не ожидала, что после полуфинала, после моей неудачной игры все равно очень многие меня поддержат, напишут теплые слова. В апреле, в квалификации Кубка Билли Джин, дома нам предстоит сыграть против Германии, нас ждет тяжелая игра, но мы верим в себя, за нами весь Казахстан».

Елена Рыбакина

«Играть за страну – это всегда большая ответственность. Таких ощущений не испытаешь ни на одном турнире. Поэтому я безумно рада, что меня пригласили в сборную. Спасибо нашему капитану Ярославе Шведовой за доверие».

Жибек Куламбаева

«Я испытываю большое чувство гордости, но при этом и большую ответственность. Ведь я играю не только за себя, а представляю всю страну. Для меня такие соревнования – самые важные».

Зарина Диас

ФОТО: АНДРЕЙ УДАРЦЕВ









Davis Cup – 2021: прорыв казахстанской сборной

«НЕЛЬЗЯ НЕДООЦЕНИВАТЬ КАЗАХСТАН» – ИМЕННО ТАК ПЕРВАЯ РАКЕТКА МИРА СЕРБ НОВАК ДЖОКОВИЧ ОТОЗВАЛСЯ О НАШЕЙ СБОРНОЙ ПЕРЕД ЧЕТВЕРТЬФИНАЛЬНЫМИ МАТЧАМИ DAVIS CUP – 2021 В МАДРИДЕ. И ЭТО НЕ БЫЛО ПРОСТО ЛЕСТЬЮ – НАША СБОРНАЯ ОТЛИЧНО ВЫСТУПИЛА НА ОТБОРОЧНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ И ВЫШЛА В ПЛЕЙ-ОФФ С ЯВНЫМ НАМЕКОМ ЕСЛИ НЕ НА ПОБЕДУ, ТО НА АКТИВНУЮ БОРЬБУ ЗА НЕЕ

Тренерский штаб сборной Казахстана во главе с Юрием Щукиным выбрал следующих игроков для участия в решающей стадии Davis Cup – 2021: Александр Бублик (34-й в рейтинге ATP), Михаил Кукушкин (159-й), Дмитрий Попко (162-й), Андрей Голубев (35-й номер в парном рейтинге ATP) и Александр Недовесов (76-й в паре). Соперниками казахстанцев в группе B стали сборная Канады и сборная Швеции.

ВПЕРВЫЕ ФИНАЛЬНЫЕ МАТЧИ КУБКА ДЭВИСА БЫЛИ СЫГРАНЫ ОДНОВРЕМЕННО В ТРЕХ ГОРОДАХ – ИНСБРУКЕ, МАДРИДЕ И ТУРИНЕ. В ТУРНИРЕ ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ 18 КОМАНД, РАЗДЕЛЕННЫХ НА ШЕСТЬ ГРУПП. ГРУППА A: СБОРНЫЕ ИСПАНИИ, РОССИИ И ЭКВАДОРА, ГРУППА C – ФРАНЦИИ, ВЕЛИКОБРИТАНИИ И ЧЕХИИ, ГРУППА D – ХОРВАТИИ, АВСТРАЛИИ И ВЕНГРИИ, ГРУППА E – США, ИТАЛИИ И КОЛУМБИИ И ГРУППА F – СЕРБИИ, ГЕРМАНИИ И АВСТРИИ. КАЖДЫЙ МАТЧ НА ТУРНИРЕ СОСТОЯЛ ИЗ ДВУХ ОДИНОЧНЫХ ИГР И ОДНОЙ ПАРНОЙ

Сборная Швеции – сильный противник. Страна играет в Кубке Дэвиса с 1925 года и за это время уже семь раз завоевывала самый престижный кубок мирового командного мужского тенниса и еще пять раз выходила в финал. В состав сборной вошли Микаэль Имер (97-й в рейтинге ATP), Элиас Имер (167-й), Андре Йоранссон (66-й в парном рейтинге ATP) и Джонатан Мридха (511-й).

ЮРИЙ ЩУКИН: *«Мы прекрасно понимаем, что Швецию надо побеждать со счетом 3-0. В нашей команде есть опытные игроки, которые не раз доказывали, что могут обыграть топовых теннисистов. Надеюсь, что ребята выступят стабильно и покажут хороший результат».*

ФОТО: АНДРЕЙ УЛАРЦЕВ

И ребята сделали это. Первая ракетка Казахстана Александр Бублик обыграл лидера сборной Швеции Микаэля Имера (3:6, 6:4, 6:0). Михаил Кукушкин проиграл старшему брату Микаэля, Элиасу Имеру (3:6, 6:7). Все решил парный матч: Александр Недовесов и Андрей Голубев относительно легко сломили сопротивление Андре Йоранссона и Роберта Линдстедта (6:3, 6:3).

Теперь на пути к четвертьфиналу стояла только сборная Канады, которую наша сборная обыграла со счетом 3:0. Михаил Кукушкин выиграл Брайдена Шнура, а победа Александра Бублика над Вашеком Поспишилом (6:2, 7:6) вывела команду в ¼ финала досрочно. За 1 час 22 минуты матча Бублик выполнил 18 эйсов, подал две двойные и реализовал два брейк-пойнта из девяти.

В заключительной и уже не имеющей особого значения игре Александр Недовесов и Андрей Голубев сыграли против Брайдена Шнура и Питера Полански. Матч закончился победой казахстанской пары (6:4, 6:7 (6:8), 6:1). Впереди был четвертьфинал, где нашу команду уже ждала сборная Сербии во главе с первой ракеткой мира Новаком Джоковичем.

Сербия – седьмая команда в текущем мировом рейтинге, а в 2010 и 2013 годах уже выступала в финале Кубка Дэвиса. ►



НОВАК ДЖОКОВИЧ: *«Ребята выиграли свою группу. Бублик – высокий парень с топовой подачей, мощный. Он отлично бьет по мячу. У них есть ветеран Кукушкин, он давно в сборной. Однажды мы пять часов играли один матч. И пара у них отличная. Не стоит недооценивать этого соперника. Пока что мы просто радуемся четвертьфиналу. Будем тренироваться и отдыхать».*

ФОТО: АНДРЕЙ УЛАРЦЕВ







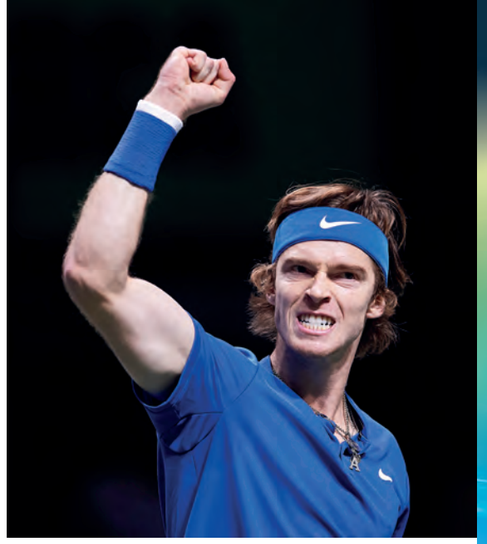
Согласно плану, первым матчем Михаил Кукушкин играл против Миомира Кецмановича, второй матч – Бублик против Джоковича, и третий, парный – Андрей Голубев и Александр Недовесов против Николы Чачича и Новака Джоковича.

Первую встречу Михаил Кукушкин выиграл с боем. За 3 часа 18 минут поединка Михаил трижды брал подачу оппонента, сделал пять эйсов и одну двойную ошибку. Миомир записал в свой актив четыре брейка и десять эйсов, четырежды ошибившись при подаче. По ходу игры в третьем сете Михаил проигрывал со счетом 2:5, но собрался и отыграл четыре матчбола, сделал обратный брейк и довел матч до тай-брейка, где и смог буквально вырвать победу у Миомира с разрывом всего в два очка.

Однако у Александра Бублика не получилось принести своей команде второе очко – играть против Новака Джоковича очень непросто. За 1 час 18 минут матча Новак сделал два брейка, четыре эйса и три двойных. Александр подал 12 эйсов, сделал семь двойных ошибок и проиграл Новаку со счетом 3:6, 4:6. Счет в противостоянии сборных Сербии и Казахстана стал 1:1. И вся ответственность лежала на игроках парного матча.

Казахстанский дуэт Андрея Голубева и Александра Недовесова бился за победу до последнего мяча, но уступил сербам в решающем сете (2:6, 6:2, 3:6).

НОВАК ДЖОКОВИЧ: *«Конечно, было тяжело. Непростой дебют для Кецмановича. Он был очень близок к победе, но нужно отдать должное Кукушкину – он смог победить и еще раз показал, что сильный и опытный игрок. В матче против Бублика, с которым я никогда раньше не играл, я смог сделать все, что задумал. Но были геймы, где у меня стали появляться проблемы на подаче. Бублик хорошо сыграл. В матче из трех игр парная встреча очень важна. А мы с Николом играли вместе не так часто в отличие от казахстанцев Голубева и Недовесова. После второго сета мы смогли собраться, нашли в себе энергию благодаря поддержке нашего капитана и команды».*



ПОКА СОЗДАВАЛСЯ МАТЕРИАЛ, ЗАВЕРШИЛСЯ ФИНАЛ КУБКА ДЭВИСА. ОБЛАДАТЕЛЕМ «СЕРЕБРЯНОЙ САЛАТНИЦЫ» СТАЛА СБОРНАЯ РОССИИ: ДАНИИЛ МЕДВЕДЕВ В ДВУХ СЕТАХ ВЫИГРАЛ МАРИНА ЧИЛИЧА (7:6(5), 6:2, А АНДРЕЙ РУБЛЕВ ПЕРЕИГРАЛ БОРНА ГОЙО – 6:4, 7:6(5). ЭТО ПЕРВЫЙ ЗА 15 ЛЕТ КУБОК ДЭВИСА СБОРНОЙ РОССИИ

ФОТО: АНДРЕЙ УДАРЦЕВ







Турнир с прицелом на будущее

СВЕТЛОЕ И ПРЕКРАСНОЕ БУДУЩЕЕ НАШИХ ДЕТЕЙ НАЧИНАЕТСЯ С ЗАБОТЫ О НИХ. В НАЦИОНАЛЬНОМ ТЕННИСНОМ ЦЕНТРЕ НУР-СУЛТАНА ПРОШЕЛ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ-ПЕРВЕНСТВО РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН ПО ПРОГРАММЕ «ТЕННИС ДО 10»

Для большинства юных теннисистов это было первое серьезное соревнование в их спортивной жизни. В первенстве приняли участие более 120 человек, которые прошли отбор в региональных теннисных центрах. География была представлена 14-ю областями и тремя городами республиканского значения – Нур-Султан, Алматы и Шымкент.

В КАТЕГОРИИ «ОРАНЖЕВЫЙ МЯЧ»

Мальчики:

1-е место – Абылай Тюлеубаев *(г. Нур-Султан)*
2-е место – Лев Югай *(г. Усть-Каменогорск, ВКО)*
3-е место – Айсултан Рахимбай *(г. Нур-Султан)*

Девочки:

1-е место – Айым Канагатова *(г. Талдыкорган, Алматинская область)*
2-е место – Адема Альсейпулова *(г. Алматы)*
3-е место – Айяри Куаншалиева *(г. Нур-Султан)*

В КАТЕГОРИИ «ЗЕЛЕНЫЙ МЯЧ»

Мальчики:

1-е место – Балкан Нурдаулет *(г. Актау)*
2-е место – Хакназар Жеткербай *(г. Актобе)*
3-е место – Арнур Турсынхан *(г. Алматы)*

Девочки:

1-е место – Ясмин Дюсембаева *(г. Экибастуз, Павлодарская область)*
2-е место – Амина Нурмахан *(г. Алматы)*
3-е место – Полина Лазаренко *(г. Нур-Султан)*







ФОТО: ФЕДЕРАЦИЯ; DIAS MEIRMANOV

Формат матча «Зеленый мяч» проходил по усовершенствованной олимпийской системе, с розыгрышем всех мест. Матчи основного турнира состояли из двух укороченных сетов: до 4 геймов, при счете 4/4 играл тай-брейк до 5, при счете 1/1 по сетам – итоговый тай-брейк до 10.

В СОРЕВНОВАНИЯХ ПРИНИМАЛИ УЧАСТИЕ 64 РЕБЕНКА: 32 МАЛЬЧИКА И 32 ДЕВОЧКИ

«Проведение таких фестивалей важно для Федерации тенниса Казахстана, поскольку дети могут получить свой первый турнирный опыт, познакомиться между собой. Родители видят результаты своих детей. Именно такие спортивные мероприятия позволяют добиться основной цели, то есть подготовить ребят и девчат к будущим вызовам, получить необходимую базу и, самое главное, получить уверенность в себе для того, чтобы стать не только хорошими спортсменами, но и достойными гражданами нашей страны. Признаюсь, я был впечатлен тем уровнем игры и заряженности на борьбу, которую показали юные теннисисты. Мы постарались создать праздничную атмосферу, и, я считаю, нам это удалось», – отметил в ходе церемонии награждения ***вице-президент ФТК Юрий Польский***

ДЛЯ УЧАСТИЯ В НАЦИОНАЛЬНОМ ФЕСТИВАЛЕ-ПЕРВЕНСТВЕ ПРИЕХАЛИ ДЕТИ СО ВСЕХ РЕГИОНОВ СТРАНЫ

Победители и финалисты были награждены медалями, грамотами, а всем участникам большого теннисного мероприятия были вручены памятные подарки от Федерации тенниса Казахстана.









ФОТО: ФЕДЕРАЦИЯ; DIAS MEIRMANOV

ЗИМА – САМОЕ БЛАГОДАТНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ПУТЕШЕСТВИЙ, КОГДА БУКВАЛЬНО ЗА НЕСКОЛЬКО ЧАСОВ МОЖНО ИЗ ПРОМОЗГЛОЙ ПОГОДЫ ПЕРЕНЕСТИСЬ ПОД ПАЛЬМЫ И ЖАРКОЕ СОЛНЦЕ. В ЭТОМ НОМЕРЕ МЫ ПОДГОТОВИЛИ ДЛЯ ВАС ВЫБОР РОСКОШНЫХ ОТЕЛЕЙ НА ШРИ-ЛАНКЕ, ГДЕ НА БЕРЕГУ ИНДИЙСКОГО ОКЕАНА МОЖНО НЕ ТОЛЬКО НАСЛАДИТЬСЯ ПРЕКРАСНЫМ ОТДЫХОМ, ИЗЫСКАННЫМ ЧАЕМ, КРАСИВЫМ ВИДОМ НА ОКЕАН, НО И, КАК ВСЕГДА, ПРОДОЛЖИТЬ СВОИ ТРЕНИРОВКИ НА ТЕННИСНОМ КОРТЕ

Anantara Peace Haven Tangalle Resort, Шри-Ланка

★★★★★

Курортный отель Anantara Peace Haven Tangalle расположен на утесе посреди большой кокосовой плантации с панорамным видом на море. Гости по достоинству оценят потрясающий уединенный пляж. По прибытии гостей приветствует звуками традиционного барабана «рабана» и провожают с местным ритуалом благословения. Гости смогут принять участие в церемонии на закате, сопровождающейся звуками барабанов и традиционных шри-ланкийских конхов (музыкальных инструментов из морских раковин).

В курортном отеле Anantara Peace Haven к услугам гостей 32 отдельные 5-звездочные виллы с собственным мини-бассейном. Гостям предлагают услуги регистрации заезда на вилле и услуги личного высокопрофессионального дворецкого. С территории вилл открывается великолепный вид на пляж или собственный сад. Элегантные виллы, в оформлении которых отражены прекрасные культурные традиции Шри-Ланки, идеально подходят для расслабляющего отдыха. В числе удобств каждой виллы – хьюмидор для вина, полностью укомплектованный персональный бар, эспрессо-машина, акустическая система Bose, отдельный тропический душ, ванна и туалетно-косметические принадлежности Themae.

В курортном отеле работают 6 ресторанов, включая пляжный ресторан, в котором подают блюда кухни Шри-Ланки в стиле тэппанъяки, а также фирменный итальянский ресторан Il Mare с живописным видом на океан. Сомелье отеля помогут выбрать подходящее к заказанным блюдам вино и организуют дегустацию вин. Для любителей готовить проводятся кулинарные мастер-классы Spice Spoons по приготовлению блюд шри-ланкийской кухни.

Гостей приглашают отдохнуть в спа-центре Anantara с кабинетами рефлексотерапии и аюрведического массажа, великолепным открытым бассейном, а также клубом для детей и подростков с квалифицированными специалистами по уходу за детьми. По запросу спа-терапевт проведет на вилле 10-минутные процедуры для стоп.

Курортный отель Anantara Peace Haven Tangalle находится в 30 минутах езды от пещерного храма Мулкиригала, в 1,5 часах езды от форта Галле и в 2 часах езды от национального парка Яла, где можно увидеть слонов и леопардов. В туристическом бюро отеля организуют экскурсии по многочисленным культурным достопримечательностям, различные морские мероприятия, включая серфинг, а также велосипедные прогулки, сафари для знакомства с дикой природой и поездки для наблюдения за голубыми китами.





Средняя цена за стандартный номер
135 000 ₸ в сутки (при двухместном размещении)

Средняя цена за номер делюкс
225 000 ₸ (при двухместном размещении)
265 000 ₸ (при трехместном размещении)

Средняя цена за виллу с собственным бассейном
397 000 ₸ (при двухместном размещении)
438 000 ₸ (при трехместном размещении)

Адрес: Goyambokka Estate, Tangalle, Sri Lanka, 82200, Тангалла, Шри-Ланка
Сайт: https://www.anantara.com/

ФОТО: АРХИВ



Heritance Kandalama, Шри-Ланка

★★★★★

Отель Heritance Kandalama с панорамным видом на скалы Сигирия находится в тихом месте на холмах. В этом уникальном дизайн-отеле с великолепной архитектурой работают 3 превосходных бассейна. Гости могут заняться таким экзотическим видом деятельности, как наблюдение за птицами.

Отель Kandalama Heritance расположен в 20 минутах езды от охраняемых ЮНЕСКО 2000-летнего пещерного храма в Дамбулле и горной крепости Сигирия. Этот 5-звездочный отель находится в 3,5 часах езды от аэропорта.

Просторные номера обставлены мебелью из ротанга и украшены деревянными панелями. Номера располагают собственной ванной комнатой и очень большими стеклянными стенами, пропускающими большое количество естественного света.

К услугам гостей теннисные корты, хорошо оборудованный тренажерный зал и знаменитый спа-центр Coco. Сотрудники отеля помогут гостям в полной мере насладиться отдыхом на лоне удивительной природы Шри-Ланки. В отеле можно организовать различные экскурсии, включая поездки на горных велосипедах и сафари по озеру.

Гости могут позавтракать у озера или поужинать в близлежащей пещере. В ресторане Kanchana ежедневно проводят тематические вечера с блюдами международной кухни. Во время трапезы можно полюбоваться видом на цитадель Сигирии и озеро Кандалама.

Средняя цена за улучшенный номер
91 000 ₸ в сутки (при одноместном размещении)
96 000 ₸ в сутки (при двухместном размещении)

Средняя цена за номер делюкс
116 000 ₸ (при двухместном размещении)
157 000 ₸ (при трехместном размещении)

Средняя цена за номер люкс
125 000 ₸ (при одноместном размещении)
147 000 ₸ (при двухместном размещении)

Адрес: P.O Box 11, Heritance Kandalama, 21100, Сигирия, Шри-Ланка
Сайт: https://www.heritancehotels.com/

ФОТО: АРХИВ

Hunas Falls, Шри-Ланка

★★★★★

Этот отель с видом на водопад Хунас приглашает вас отдохнуть среди природных пейзажей. В отеле есть открытый бассейн, 6-луночное поле для гольфа и ресторан с террасой, где подают завтрак по системе «шведский стол».

Отель Hunas Falls находится в 26 км от города Канди. Международный аэропорт Бандаранаике расположен в 3 часах езды.

Гости могут посетить спа-салон с массажным кабинетом или отдохнуть во время чтения в библиотеке. Экскурсионное бюро организует прогулки на природе, горные походы и поездки в национальный парк Васгамува. В отеле также есть теннисный корт и небольшой бизнес-центр.

В номерах к вашим услугам гостиная зона и большие окна, обеспечивающие большое количество естественного света. В распоряжении гостей телевизор с плоским экраном, сейф и принадлежности для чая/кофе. Также предоставляются мини-бар и гладильные принадлежности.

Местные и западные блюда подаются в ресторане Lake View. Производится также обслуживание номеров.

Средняя цена за улучшенный номер
68 000 ₸ в сутки (при двухместном размещении)

Средняя цена за номер делюкс
77 000 ₸ в сутки (при двухместном размещении)

Адрес: Elkaduwa, 20000, Канди, Шри-Ланка
Сайт: https://www.hunasfallshotelkandy.com/







Почему побеждать иногда страшнее, чем проигрывать?

СЕГОДНЯ МЫ ОБСУДИМ ВОПРОС, ПОЧЕМУ ПОБЕЖДАТЬ ИНОГДА СТРАШНЕЕ, ЧЕМ ПРОИГРЫВАТЬ, ВЫЯСНИМ, ОТКУДА ЭТОТ СТРАХ ВОЗНИКАЕТ И ЧТО ЖЕ ВСЕ-ТАКИ ДЕЛАТЬ, КОГДА ОН ЗАХВАТЫВАЕТ ВСЕ ВАШИ ЭМОЦИИ И МЫСЛИ. КОГДА, КАЗАЛОСЬ БЫ, СОВЕРШЕННО НЕРАЦИОНАЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ НА ВОЗМОЖНУЮ ПОБЕДУ ВВОДИТ ВАС В СТУПОР И НЕ ДАЕТ НАСЛАДИТЬСЯ ПОБЕДОЙ

Для начала давайте разберемся с понятием страха.

Согласно определениям в психологических словарях: «Страх – реальная часть нашей жизни. Человек может переживать страх в самых разных ситуациях, но все эти ситуации имеют одну общую черту. Они ощущаются, воспринимаются человеком как ситуации, в которых под угрозу поставлено его спокойствие или безопасность».

В своей книге «Психология спорта» Е. П. Ильин характеризует страх как «аффективное состояние ожидания человеком какой-либо грозящей ему опасности».

Исходя из этого, спортивный страх – это эмоциональное состояние спортсмена, сопровождающееся ожиданием какой-либо грозящей ему опасности в процессе спортивной деятельности.

ФОТО: КОМАНДА FEELIN



АНАСТАСИЯ НИКИТЕНКО,
ПСИХОЛОГ, ПРОФАЙЛЕР, ЭРИКСОНОВСКИЙ КОНСУЛЬТАНТ

Известный психолог А. С. Зобов делил все «опасности», которые способны вызвать чувство страха, на три основные группы:

1. **Реальные** – объективно угрожающие здоровью и благополучию личности.
2. **Мнимые** – объективно не угрожающие личности, но воспринимаемые ею как угроза благополучию.
3. **Престижные** – угрожающие поколебать авторитет личности в группе.

Спортивная деятельность часто сопровождается переживанием тревоги, страха, которые могут повлиять на успешность выступления на соревнованиях или на качество тренировочного процесса.

Большинство теннисистов хоть раз в своей карьере сталкивались со страхом проигрыша. И это абсолютно рациональный страх. Если твой соперник более именитый, более опытный, или просто сильнее, или старше, то бояться проиграть – это нормально.

СТРАХ ПОБЕДЫ, ИНАЧЕ ГОВОРЯ – НИКОФОБИЯ, ДОСТАТОЧНО ЧАСТО ВСТРЕЧАЕТСЯ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ СПОРТА

ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

А что насчет страха победить? Кто-то скажет, что очень глупо бояться победы, ведь любые соревнования и созданы, чтобы побеждать. Почему же тогда закрадывается это чувство тревоги, связанное с положительным исходом матча?

На самом деле этому есть весомые объяснения.

В своей практике я сталкивалась с клиентами, которые испытывали этот, на первый взгляд, нерациональный страх.

Так давайте подробнее разберемся, что испытывают спортсмены попутно со страхом победы? И на самом ли деле они боятся именно титула победителя?

Работая с юниорами, я нередко слышала от них признание в том, что во время успешного матча с ними что-то происходит. И в моменте, когда, казалось бы, осталось забить последний мяч и вырвать победу из рук соперника, они почему-то начинают теряться. Тело перестает слушаться, удары становятся не столь эффективными, наблюдается эмоциональная неустойчивость. А когда на индивидуальных сессиях мы разбираем эти моменты, приходит осознание того, что спортсмен просто испугался, что сейчас может победить.

Так почему же это происходит?

На самом деле это не такая уж и редкая на просторах спортивной жизни боязнь. Страх победы, иначе говоря – никофобия, достаточно часто встречается в различных видах спорта. Так, например, хороший стрелок вдруг резко ухудшает качество стрельбы, хотя остается всего несколько выстрелов до победы. Фигуристы, идеально откатав почти всю программу, с треском проваливаются на финальном прыжке.

Страх победы намного более глубинный, нежели просто страх позитивного окончания соревнования.

Чтобы понять, что происходит с теннисистом в этот момент, необходимо поставить себя на его место. Представьте, вы чувствуете, что победа близка. Она долгожданная, и ее ждут родители, тренер, друзья. Все взоры устремлены на вас. Колоссальный груз ответственности ложится на плечи в этот момент.

Нередко, осознавая это, спортсмен становится очень напряженным.

Последний удар становится в какой-то степени судьбоносным.

В голове возникают тысячи вопросов: действительно ли это происходит? неужели я сейчас одержу победу? а что будет потом? если сейчас одержать победу, должен ли я побеждать и после, чтобы не понижать планку?

А это еще большая ответственность. И не всегда есть готовность принимать те изменения, что влечет за собой победа. Порой быть вторым проще, чем быть первым. У вас все еще есть четкая цель, к которой вы движетесь. Есть понимание, как этого добиваться. Иногда лишь этих сомнений достаточно, чтобы дать фору противнику.

Кроме того, многие ребята опасаются того, что после победы требования к ним возрастут.

Если копнуть глубже, в суть проблемы, мы можем обратить внимание на то, что страх победы как страх ответственности очень связан с внутренним инфантилизмом человека. Кроме того, сильное влияние могут оказывать директивные родители либо тренер, которые транслируют свою неготовность принимать поражение. И в данном случае спортсмену легче не побеждать вовсе, чем после успешного матча столкнуться с прессингом и попытками закрепить сей результат.

Другими словами, нет победы – нет проблемы.

Никофобия всегда имеет подкрепление в виде дополнительных внутренних конфликтов. И у каждого спортсмена они свои. Нельзя найти общую «пилюлю» для всех, столкнувшихся с этой проблемой. Безусловно, нужен индивидуальный подход к каждому отдельному случаю.

При возникновении страха победы – никофобии, не стоит недооценивать ситуацию. Помните, что эмоциональное состояние спортсмена имеет огромное влияние на общий исход матча. А вовремя предоставленная поддержка может послужить залогом успеха.

4 титула
выиграла Крис Эверт в финальном турнире WTA в 1970 годах (1972, 1973, 1975, 1977)

2021-й
первый год с 2006-го, когда Серена Уильямс не сыграла ни в одном финале тура WTA

227 побед
одержал Новак Джокович над игроками из топ-10

2:0
такова история встреч Дастина Брауна и Рафаэля Надаля (первой ракетки на тот момент)

1 м 88 см
рост Марии Шараповой

6 больших титулов выиграла Наоми Осака (4 БШ и 2 WTA-1000)

19.11.2021
премьера фильма о сестрах Уильямс – King Richard

4 травяных титула выиграл Джимми Коннорс в 1974 году

$ 8,1 млн
заработал Стефанос Циципас за последний год

1 поражение
у Моники Селеш на Australian Open 1990-х против четырех побед (1991-1993, 1996) – 33-1

18 раз
Роджер Федерер получал награду ATP Fan Favourite

№ 6 женского рейтинга
занимает Мария Саккари, самый высокий результат для греческого тенниса

1000 матчей
ATP-тура выиграл Рафа Надаль

ФОТО: HTTPS://WWW.FREEPIK.COM/FREE-PHOTO/TOP-VIEW-TENNIS-BALL-WITH-RACKET_11764951.HTM

RG GOLD

WWW.RGGOLD.KZ
INFO@RGGOLD.KZ
+7 (71636) 7-99-75
+7 (71636) 7-99-76



Добрые традиции Gorky Tennis Park

ВЕРОЯТНО, В КАЗАХСТАНЕ СЛОЖНО БУДЕТ НАЙТИ ТЕННИСИСТА, КОТОРЫЙ БЫ НЕ СЛЫШАЛ О GORKY TENNIS PARK. ИСТОРИЯ ЭТИХ АЛМАТИНСКИХ КОРТОВ БЕРЕТ СВОЕ НАЧАЛО В ДАЛЕКОМ 1961 ГОДУ, А НОВЕЙШАЯ ИСТОРИЯ КЛУБА НАСЧИТЫВАЕТ ДЕСЯТКИ ЕЖЕГОДНЫХ ЛЮБИТЕЛЬСКИХ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ТУРНИРОВ. НО НЕ МНОГИЕ ИЗ ТЕХ, КТО ИГРАЛ НА КОРТАХ «ГОРЬКОГО», БЫВАЛИ В ЗАКРЫТОМ КЛУБЕ MASTERCARD GORKY TENNIS HALL. ЭТО ПРОСТРАНСТВО БЫЛО ОРГАНИЗОВАНО В СЕНТЯБРЕ 2019 ГОДА ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ОБЪЕДИНИТЬ ПОКЛОННИКОВ ИГРЫ И ПРЕДОСТАВИТЬ НАИЛУЧШИЕ УСЛОВИЯ ОТДЫХА И ОБЩЕНИЯ СВОИМ ЧЛЕНАМ. ДЛЯ ОСОБЕННЫХ ГОСТЕЙ ЗДЕСЬ ПРОВОДЯТ ОСОБЕННЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ. В НОЯБРЕ ПРОШЛО СРАЗУ ДВА УЖИНА, ГЕНЕРАЛЬНЫМ ПАРТНЕРОМ КОТОРЫХ СТАЛ THE RITZ-CARLTON RESIDENTS, ASTANA

Теннисный клуб отличается от спортивного центра тем, что может создавать безупречные условия не только для игры, но и для знакомств и общения. Даже с учетом того, что абсолютное большинство игроков знакомы друг с другом и периодически встречаются на корте, далеко не всегда им удается вдоволь пообщаться. Лучшим средством для построения дружеских и даже партнерских отношений может быть организация камерных вечеров. Для этого нужно сделать всего несколько несложных, но и не самых простых вещей: заменить традиционные диваны на большой красивый вечерний стол, пригласить команду и шеф-повара одного из лучших ресторанов Алматы, подобрать напитки вместе с профессиональным сомелье и добавить немного роскошной живой джазовой музыки.

На таких мероприятиях создана атмосфера не только для комфортного общения гостей, но и для знакомства с новой, интересной и полезной информацией. Первыми спикерами традиционно становятся приглашенные повара. С презентацией своих кулинарных шедевров сначала выступил шеф из Montebianco, а после и глава ресторана More. Знакомство с теми, кто угощает тебя своими блюдами, – добрая ресторанная традиция, которая всегда приходится по душе гостям. Отдельное место в неписаном сценарии ужинов предоставляется сомелье: Тимур Тулеу – один из самых именитых сомелье Казахстана презентовал несколько итальянских вин, рассказав историю винокурен, озвучив рекомендации по фудпейрингу, украсив свой рассказ легендами о культовых регионах-производителях вина.

Главными спикерами вечеров стали партнеры ужина, представители The Ritz-Carlton Residence, Astana Умида Нуритдинова и Алмас Нысанбаев. Абсолютное большинство членов закрытого теннисного клуба живут

ФОТО: STUDIO TIMUR GABBASSOV

«на два города». Бизнесмены, предприниматели и управленцы южной столицы проводят много времени в Нур-Султане. Именно для таких успешных людей, высоко ценящих уровень жизни, и созданы резиденции от Ritz-Carlton. Кроме того, это не просто роскошная недвижимость, а проверенный десятилетиями инвестиционный инструмент. Но не станем углубляться в продуктовую информацию, а просто предложим гостям тех событий поделиться с нашими читателями своими впечатлениями.

Владимир Пономарев:
«Нам с женой было очень приятно получить приглашение на этот вечер. Невероятно изысканная представлена кухня, приятная атмосфера для общения и даже разнообразные интеллектуальные игры. Все это оставляет исключительные впечатления и воспоминания. Отдельная благодарность партнерам, представляющим столичные апартаменты».

Шаира Шайкенова:
«Спасибо за организацию встречи друзей по теннису. Прекрасная итальянская кухня, роскошная подборка вин, приятная музыка. Презентация резиденций от Ritz Carlton позволила взглянуть на недвижимость с новой стороны. Теплая атмосфера ужина создана для самого главного – дружеских разговоров. А для фанатов тенниса, коими являются все гости этого вечера, говорить о теннисе – одно из важных удовольствий. Спасибо организаторам за возможность всем нам остановиться, отвлечься от всего и просто пообщаться друг с другом».

Сергей Мазур:
«В этот раз мне посчастливилось стать не только организатором ужина, но и его участником. Уверен, что оказаться за одним столом со своими гостями – это хорошая идея, которая должна стать доброй традицией. В целом нам удается выстраивать более чем дружеские отношения с членами клуба. Конечно, хотелось бы, чтобы такие события проходили чаще, ведь главное, ради чего существует наш закрытый клуб, – это создание наилучших условий для общения друг с другом и нашими партнерами».

ФОТО: STUDIO TIMUR GABBASSOV













Зимняя защита

В ЗИМНИЙ ПЕРИОД НАША КОЖА ОТЧАЯННО НУЖДАЕТСЯ В ЗАЩИТЕ И ПИТАНИИ. ПОЭТОМУ НА СМЕНУ УВЛАЖНЯЮЩЕМУ КРЕМУ ПРИХОДИТ ПИТАТЕЛЬНЫЙ, КОТОРЫЙ ОБЕРЕГАЕТ ЕЕ ОТ ОБВЕТРИВАНИЯ И ОБЕЗВОЖИВАНИЯ. СЕГОДНЯ МЫ РАССКАЖЕМ ВАМ НЕКОТОРЫЕ ХИТРОСТИ ПО УХОДУ ЗА КОЖЕЙ ЗИМОЙ, А ТАКЖЕ, КАК ВЫБРАТЬ СВОЙ ПИТАТЕЛЬНЫЙ КРЕМ ДЛЯ ЛИЦА, КОТОРЫЙ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО БУДЕТ РАБОТАТЬ

Чтобы зимой кожа лица выглядела здоровой и не потеряла своей эластичности, нужно немного скорректировать свою обычную программу ухода и пользоваться более щадящими очищающими средствами. Если вы будете соблюдать три основных совета по зимнему уходу, то ваша кожа будет вам благодарна.

ПРАВИЛО № 1:
УМЫВАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО

- Не умывайтесь слишком горячей водой, чтобы не пересушить кожу;
- избегайте использования мыла с высоким содержанием щелочи;
- используйте максимально щадящие средства для очищения (мягкие пенки и муссы, масла для снятия макияжа);
- выбирайте очищающие средства без содержания спирта и сульфатов, чтобы не нарушать защитный барьер кожи и не вызывать сухость и шелушение;
- не трите лицо и откажитесь от средств, которые отмывают его «до скрипа». Это нарушает липидный барьер кожи.

ПРАВИЛО № 2:
ПОДБЕРИТЕ ПОДХОДЯЩИЙ СЕЗОНУ КРЕМ

Ваш обычный увлажняющий крем вряд ли будет очень эффективен в зимний период. Даже если вы – тот самый счастливчик с безупречной кожей, то увлажнение, защита и питание точно не будут лишними.

- Ищите на баночке с кремом следующие надписи: *oil-based (на масляной основе), for sensitive skin (для чувствительной кожи), barrier repair и lipid replenishing (восстановление липидного слоя и защита от обезвоживания)*;
- в составе крема должны присутствовать компоненты, удерживающие воду в коже: *мочевина, глицерин, гиалуроновая кислота, силикон, сорбиты, масла*;
- отдавайте предпочтение кремам, содержащим антиоксиданты и образующим на коже защитную пленку.

ПРАВИЛО № 3:
СКАЖИТЕ «НЕТ» СКРАБАМ И ПИЛИНГАМ

Зимой кожа лица особенно чувствительна к различного рода химическим воздействиям и трению. Использование пилингов, очищающих масок, скрабов будет только излишне раздражать кожу, которая и так переживает не лучшие времена.

Поэтому в зимний период следует ограничить применение абразивных пилингов (скрабов) и масок до одного раза в неделю или вовсе отказаться от них. Вместо этого следует побольше внимания уделять увлажняющим и питательным маскам.

Заботиться о коже лица необходимо не только снаружи, при помощи косметических средств, но и изнутри, при помощи грамотно сбалансированного рациона. То, что мы пьем и едим, оказывает огромное влияние на состояние кожи, поэтому для начала стоит обратить внимание на свои пищевые привычки. Правила, которые действуют круглый год: не забываем пить достаточно воды, следим за питанием – делаем его разнообразным и полезным, не забываем о витаминах.

За своим новым кремом вы можете отправиться в торговые центры, аптеки, или специализированные магазины косметики, либо смело воспользоваться интернет-шопингом. Одним из самых популярных на сегодня сайтов для покупки витаминов, косметики и различных БАДов является iHerb.

ФОТО: АРХИВ

KAZAKHSTAN TENNIS FEDERATION

Tournaments
January-February 2022

10 Jan
Almaty Masters12&Under«Мемориал Вельца» G1 (1)

17 Jan
ATF Junior 14U/Aktobe/ G2 (1) (Kirpichnyi)

24 Jan
ATF Junior 14U/Aktobe/ G2 (2) (Kirpichnyi)
Ust-Kamenogorsk Masters 10&U G3 (1)
Nur-Sultan Masters 10&Under GA (2)

31 Jan
ITF J4 Karaganda (1)
Uralsk Masters 12&Under G2 (2)

7 Feb
ITF J4 Karaganda (2)
Atyrau Masters 12&Under G2 (3)

14 Feb
Kazakhstan Winter Championships/Nur-Sultan GA
Petropavlovsk Masters 10&Under G3 (4)
Almaty Masters 10&Under GA (5)
12-17 February Play-offs for 14/16&U

21 Feb
M25 Nur-Sultan (1) Daulet
W25 Nur-Sultan (1) NTC

28 Feb
M25 Nur-Sultan (2) Daulet
W60 Nur-Sultan (2) NTC
Almaty Gold 14&Under (Первенство до 14 лет) GA (1)
Davis Cup, NOR - KAZ, 4-5 March



Billie Jean King Cup: мировой турнир с историей

BILLIE JEAN KING CUP. НА СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ – ЭТО ГЛАВНЫЕ МЕЖДУНАРОДНЫЕ КОМАНДНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО ЖЕНСКОМУ ТЕННИСУ. НА ПРОТЯЖЕНИИ ДОЛГИХ ЛЕТ ТУРНИР НОСИЛ ИМЯ КУБКА ФЕДЕРАЦИИ (FED CUP) И БЫЛ ОСНОВАН В 1963 ГОДУ В ЧЕСТЬ 50-ЛЕТИЯ МЕЖДУНАРОДНОЙ ФЕДЕРАЦИИ ТЕННИСА (ITF). В СЕНТЯБРЕ 2020 ГОДА ТУРНИР СТАЛ НАЗЫВАТЬСЯ В ЧЕСТЬ БИЛЛИ ДЖИН КИНГ – АМЕРИКАНСКОЙ ТЕННИСИСТКИ, ВЫСТУПАВШЕЙ В 60-80 ГОДАХ XX ВЕКА, ПОБЕДИТЕЛЬНИЦЫ 39 ТУРНИРОВ БОЛЬШОГО ШЛЕМА, ОБЛАДАТЕЛЬНИЦЫ КАРЬЕРНОГО БОЛЬШОГО ШЛЕМА В ОДИНОЧНОМ РАЗРЯДЕ И МИКСТЕ И СЕМИКРАТНОЙ ОБЛАДАТЕЛЬНИЦЫ КУБКА ФЕДЕРАЦИИ В СОСТАВЕ СБОРНОЙ США



ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

Чехия откровенно доминировала в Кубке Федерации в 2010 годах – чешские теннисисты выиграли 6 из 10 турниров. Чехия, Австралия и США – единственные страны, которые владели Кубком Федерации и Кубком Дэвиса (мужской командный турнир) одновременно.



1919 год

У американской теннисистки Хейзел Хотчкисс Уайтман появилась идея проведения женских командных соревнований по теннису. Но идею не приняли на ура, хотя это ее не остановило, и на ежегодном соревновании в 1923 году между США и Великобританией Хейзел все-таки вручила свой приз под названием «Кубок Уайтман».



1926 год

Мэри Хардвик, английская теннисистка, проживающая на тот момент в США, убедила ITF в том, что проведение командного чемпионата среди женщин – чудесная идея. И дело начало продвигаться вперед.



1963 год

Спустя 40 лет идея Уайтман стала полноценной реальностью. В 1963 году ITF запустила Кубок Федерации, и не просто так, а в честь празднования своего 50-летия. Турнир, открытый для всех наций, сразу же получил оглушительный успех.

В ТОРЖЕСТВЕННОМ ОТКРЫТИИ ТУРНИРА ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ 16 СТРАН, А В ИХ ПОДДЕРЖКУ ВЫСТУПИЛИ СИЛЬНЕЙШИЕ ИГРОКИ. ПЕРВОЕ СОРЕВНОВАНИЕ ПРОШЛО В КОРОЛЕВСКОМ КЛУБЕ В ЛОНДОНЕ – ДРУГ ПРОТИВ ДРУГА ИГРАЛИ КОМАНДЫ АВСТРАЛИИ И США (ШТАТЫ И ЗАБРАЛИ КУБОК В ТОТ ГОД)

ФОТО: АРХИВ



1994 год

В Кубке Федерации принимают участие уже 73 страны. Во многих странах именно под этот турнир, идущий неделю, строились большие теннисные центры, позже их прозвали «Наследие Кубка Федерации».



1992-1995 годы

Из-за большого количества команд был введен формат отбора региональных групп. В 1995 году был принят новый формат домашних и выездных матчей, опробованный на Кубке Дэвиса.

РОССИЙСКИЕ ТЕННИСИСТКИ СТАНОВИЛИСЬ ЧЕМПИОНКАМИ МИРА ЧЕТЫРЕ РАЗА: В 2004, 2005, 2007 И 2008 ГОДАХ, А В 2011, 2013 И 2015 ГГ. ИГРАЛИ В ФИНАЛЬНЫХ МАТЧАХ, НО УСТУПАЛИ

ФОТО: АРХИВ



2005 год

В Кубке Федерации еще раз существенно изменился формат. Теперь турнир включает в себя восемь национальных групп и восемь стран, играющих «дома» и в «гостях» в течение трех выходных в течение года. И только 16 стран ежегодно проходят квалификацию в элитную Мировую группу и Мировую группу II.



ПРИЗОВОЙ ФОНД ТУРНИРА 2021 ГОДА СОСТАВИЛ 12 МИЛЛИОНОВ ДОЛЛАРОВ США

Руслан Мирошниченко: «Мои воспитанники будут играть на больших шлемах»

СЕГОДНЯ В ГОСТЯХ TENNIS DIGEST ТРЕНЕР TEAM KAZAKHSTAN РУСЛАН МИРОШНИЧЕНКО. ЗА СВОЮ ТРЕНЕРСКУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ОН БЫЛ КАПИТАНОМ НАЦИОНАЛЬНОЙ ЖЕНСКОЙ СБОРНОЙ УКРАИНЫ ДО 12 ЛЕТ, СПАРРИНГ-ПАРТНЕРОМ И АССИСТЕНТОМ ТРЕНЕРА УКРАИНСКОЙ СБОРНОЙ В КУБКЕ ФЕДЕРАЦИИ, СПАРРИНГОВАЛ ЭЛИНУ СВИТОЛИНУ И ДАЖЕ УСПЕЛ ПОРАБОТАТЬ В КИТАЕ. ОБО ВСЕМ ЭТОМ И МНОГОМ ДРУГОМ МЫ И ПОГОВОРИЛИ С РУСЛАНОМ

Tennis Digest: Расскажите о вашей тренерской карьере – когда и почему вы решили стать тренером?

Руслан Мирошниченко: Начал я тренировать в возрасте 19 лет, когда окончил профессиональную карьеру и решил попробовать себя в роли тренера. Начинал в родном Донецке. Там всегда была хорошая школа тенниса, воспитавшая немало игроков высокого профессионального уровня. Там же я окончил Донецкий национальный университет физического воспитания, здоровья и спорта. Но спустя какое-то время решил уехать в Киев. В столице было больше возможностей для реализации: больше кортов, больше людей, больше спортсменов... В начале карьеры я больше работал спарринг-партнером, помогал тренерам, но для себя сразу решил, что хочу быть настоящим тренером и работать больше с профессионалами. Почему? Потому что мне нравится сам процесс обучения, нравится передавать людям свой опыт.

T. D.: Расскажите о ваших учениках и достижениях.

Р. М.: Первые результаты моей работы появились в Киеве, когда мои ребята начали играть и на местном уровне, и на уровне ITF. За 4,5 года я воспитал трех мастеров спорта, вырастил неплохих сборников – Георгия Кравченко, Влада Лобака. Были и хорошие девочки – они выполнили кандидата в мастера спорта Украины, а затем получили и мастера спорта. Может быть, они достигли бы и больших успехов, но, к сожалению, в теннисе многое упирается в финансы. Очень часто бывает так, что у игроков отличный уровень, но нет возможности ездить по турнирам, поэтому они так и остаются играть на местном уровне без возможности улучшать карьеру и собственные результаты.

В конце 2014 года меня пригласили в сборную FedCup как спарринг-партнера. Со сборной я проработал четыре года и закончил работу с ней в качестве ассистента капитана.

А в 2015 году я получил приглашение от первой ракетки Украины и топ-игрока женского тура Элины Свитолиной и стал работать у нее помощником тренера и спарринг-партнером. За год работы я получил колоссальный опыт, множество впечатлений и определенные выводы о работе в туре (но это тема для отдельного разговора). ►

ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА





T. D.: Что было после работы с командой Свитолиной? Вернулись в Киев?

Р. М.: Верно. Я вернулся на Украину и три года провел в работе с юниорами. В последний год я изменил собственным принципам и взял нескольких ребят в возрасте 12 лет – Дарью Есипчук, Артура Фоменко и других. И не ошибся. Даша стала первой ракеткой Украины (хотя до начала работы со мной стояла гораздо ниже), затем поднялась в топ-10 в Европе до 14 лет... А потом я принял решение кардинально изменить свою жизнь и попробовать свои силы в другой стране.

T. D.: Куда же вы отправились?

Р. М.: Так получилось, что именно в это время я получил приглашение поработать в Китае и уехал туда. Там у меня был несколько иной функционал – я занимался развитием теннисного клуба и сам тренировал деток. Клуб был большим, но не особо развитым в плане профессионального спорта – это и было моей задачей: развить инфраструктуру клуба и достичь определенных результатов.

Некоторое время спустя я понял, что в Китае очень тяжело работать с людьми – другая психология, другой менталитет. У них плохо развито нестандартное мышление и гибкость, а это очень важно для игры в профессиональном туре. И вот как раз когда мой контракт с Китаем подходил к концу, мне сначала позвонил Иштуганов Дмитрий, затем Диас Доскараев и позвали на работу в Team Kazakhstan.

T. D.: Согласились сразу же?

Р. М.: Да, размышлял я недолго, потому что знал, что в Казахстане очень много времени и средств вкладывается в большой теннис, и мне было интересно попробовать себя в этой стране. И вот два года назад я приехал сюда и до сих пор остаюсь здесь (смеется). Практически все эти два года я проработал с Жибек Куламбаевой и Екатериной Дмитриченко, а это уже не просто юниоры, это полноценные игроки WTA. Катя входила в топ-800 рейтинга WTA, но сейчас опустилась ниже из-за травм и иных проблем. С Жибек за эти два года мы достигли прогресса: в прошлом году она выиграла 8 титулов в паре и сейчас 380-я в мировом парном рейтинге. В одиночке такого прорыва не получилось пока, но все предпосылки к этому есть. Еще одно большое достижение для нас с Жибек – она стала абсолютной чемпионкой чемпионата Казахстана в прошлом году, забрав золото и в одиночке, и в паре. Жибек – трудоголик, любит работать и, если убрать некоторые психологические моменты, она может прогрессировать дальше.

ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

T. D.: Скажите, что тренерство требует от вас и что вы требуете от ваших учеников?

Р. М.: Постоянная дисциплина. Это первое и основное, что требует от меня тренерство. Я всегда стараюсь держать себя в хорошей теннисной форме. Кроме того, я всегда слежу за топ-игроками, узнаю, над чем они работают, на чем сфокусированы, и все это передаю ученикам. Потому что теннис постоянно эволюционирует и меняется, а тренер всегда должен быть в курсе этих изменений.

Чего требую от учеников? Той же дисциплины. Правильно работать, правильно относиться к делу. Это очень важно – быть профессионалом не только на корте, но и вне его. Правильно питаться, жить по правильному режиму дня, даже правильно думать о том, чего ты хочешь добиться. Желание играть в теннис и побеждать должно быть именно желанием игрока, не его родителей и не тренеров. И на этом желании строится все остальное, вся карьера будущего спортсмена. Учу ребят не сдаваться и добиваться своих целей, вставать и идти дальше, чтобы ни случилось. Теннис и тренерская работа – это большая часть моей жизни. И я посвящаю жизнь этому делу.

T. D.: Сложно получить уровень Level 1, и что вам дает подобного рода обучение и повышение квалификации?

Р. М.: Если ты давно в теннисе, сам играл и тренировал, то получить базовый уровень Level 1 не так сложно. Обучение в любом случае полезно, оно переключает внимание на какие-то вещи, которые ты можешь знать, но не замечать в повседневной работе. Я называю это частичным обновлением системы (смеется). И конечно же, само повышение квалификации важно для меня.

T. D.: Какие планы на ближайшее будущее касательно вашей работы и тренерской деятельности?

Р. М.: Я максималист. И хочу, чтобы мои игроки максимально качественно развивались и раскрывали свой потенциал. Хочу, чтобы они играли как в национальных сборных, так и на турнирах Большого шлема. Только такие задачи и планы на ближайшее будущее. И при хорошей финансовой базе, систематичности работы и отличных учениках это вполне возможно.









ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА



Памяти Владимира Михайловича Ильющенко

ВЛАДИМИР МИХАЙЛОВИЧ БЫЛ ЧЕЛОВЕКОМ, ПОЛНОСТЬЮ ОТДАВАВШИМ СЕБЯ ТЕННИСУ, МОЖНО СКАЗАТЬ, ПОСВЯТИВШИМ СВОЮ ЖИЗНЬ НАШЕМУ ЛЮБИМОМУ ВИДУ СПОРТА, ОБУЧИВШИМ ОГРОМНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ ВСЕГДА БУДУТ БЛАГОДАРНЫ ЕМУ ЗА ЛЮБОВЬ К ТЕННИСУ, КОТОРУЮ ОН МОГ ПРИВИТЬ С ПЕРВОЙ ТРЕНИРОВКИ

ФОТО: АРХИВ

Владимир Михайлович Ильющенко родился 4 ноября 1939 года в Алма-Ате. В 14 лет он начал заниматься в секции тенниса под руководством тренера Галины Федоровны Тучашвили, и с того момента теннис стал его жизнью. Отслужив в армии, Владимир Михайлович поступил в институт на геолога. После окончания университета долгое время работал в Институте геологии, также продолжал заниматься теннисом, принимал участие и был призером многих любительских турниров, играя в теннисном клубе «Алатау».

После ухода из Института геологии стал работать тренером в парке имени М. Горького на «верхних» кортах. Со временем Владимир Михайлович перешел в спортивный комплекс ЦСКА и проработал там более 30 лет. Среди его подопечных множество именитых игроков Казахстана: Сырым Абдухаликов, Денис Ильющенко, Максим Филиппов и другие теннисисты, которые добились больших успехов и уже работают тренерами по всему миру. Большое количество любителей, которых Владимир Михайлович не только научил игре в теннис, но и рассказывал, как должен вести себя на корте настоящий спортсмен, обучал теннисному этикету. Этот человек прививал любовь к теннису каждому своему ученику – от самых маленьких детей до взрослых. Теннис для Владимира Михайловича был больше, чем сама жизнь, даже плохое самочувствие, непогода или отсутствие тренировок не мешали ему всегда находиться на его корте, который знающие люди так и называли – «корт дяди Володи».

«Я помню, как впервые пришел на тренировку и стоял у стенки, ко мне подошел Владимир Михайлович и сказал: «О, я вижу ты уже играл в теннис», я ответил, что играю в первый раз... Владимир Михайлович позвал меня на корт и сказал, что я сразу могу играть с ребятами, чему я очень обрадовался.

Владимир Михайлович был очень добрым человеком и первоклассным тренером. Всегда улыбался и интересовался изменениями в моей жизни. Даже живя за границей, мы всегда были с ним на связи.

Владимир Михайлович был очень добрым и светлым».

Сырым Абдухаликов

«Я думаю, очень мало в мире таких людей, кто так любит теннис, как любил Владимир Михайлович. У него на корте всегда кипела жизнь. Мне очень нравилось, как Владимир Михайлович относился к своему корту – всегда чистота, порядок. Дождь пройдет, он уже убирает лужи, чтобы пораньше начать тренировку».

Павел Баранов

«Владимир Михайлович был всеми любимым и уважаемым человеком, тренером, наставником, всегда помогал советом, всегда был рад видеть меня на своем корте. Он притягивал к себе своей искренней улыбкой и отеческой заботой. Добрейшей души человек, проживший достойную жизнь, воспитавший прекрасного сына, передав ему все свои ценности – интеллигентность, доброту и любовь к ближним, честность и порядочность. Это невосполнимая для меня потеря любимого тренера и близкого человека, которого я искренне любил и которого очень сильно не хватает. Горжусь тем, что знал его долгие годы. Наш маленький теннисный мир потерял большого человека, но он всегда будет жить в наших сердцах. Владимир Михайлович, мы никогда Вас не забудем...»

Батыр Сарманбаев

«Владимир Михайлович был нашим первым тренером по теннису. Он был невероятно добрым человеком, преданным своей работе, теннис был его жизнью. Он проводил на корте 7 дней в неделю, в любую погоду, всегда с такой аккуратностью поливал цветы вокруг корта, рвал лишнюю траву. И эту любовь к теннису он привил нам. Владимир Михайлович сопровождал нас на соревнованиях, всегда следил за счетом, искренне переживал за всех своих учеников. Прошло столько лет, и когда он видел нас взрослыми, как мы играем на корте, он всегда останавливался, спрашивал: «Ну что, какой там счет?» Вне корта всегда интересовался нашими делами, детьми... Не был равнодушным ни к чему! Приезжая всей семьей на ЦСКА, всегда ходили к нему на корт посмотреть, как там поживает Владимир Михайлович... Очень и очень жаль, что он так рано ушел из жизни! Нам всем его очень не хватает...»

Тимур Куренков и Элина Смирнова



ФОТО: АРХИВ









«*Владимир Михайлович был моим первым тренером, именно он настоял на том, чтобы я играл ракеткой Head, хотя руки тянулись к Wilson'y. С тех пор у меня так и сложились хорошие отношения с Head и мои самые лучшие результаты я показал, играя ракеткой этого бренда.*

Долгое время клуб ЦСКА ассоциировался у меня с красным резиновым кортом и теннисной стенкой, где чаще всего и работал Владимир Михайлович. В то время это был единственный синтетический корт в городе и, соответственно, в клубе. Начинал играть я именно там. Самую первую победу я одержал под началом Владимира Михайловича. Это был матч за вход в основную сетку. Игра продолжалась около трех часов.

Первый трофей вручал мне Владимир Михайлович за победу на его турнире в крытом зале ЦСКА. У меня до сих пор есть эта ваза из богемского хрусталя. Помню, что с нами и Денис, его сын, как-то поигрывал, он тогда тренировался в самой высшей группе, а нам давал, что называется, мастер-классы. Но, конечно, и отцу помогал со всеми нами справиться. Потому что группы у нас были большие.

Как-то так получилось, что ЦСКА у меня всегда ассоциировался с Владимиром Михайловичем. Он присутствовал на каждом знаковом мероприятии и на каждом из моих финалов. Жизнь моя связана с теннисом и по сей день. И все, чего я добился как игрок и тренер, во многом и его заслуга тоже. Последние лет 10, когда я уже переехал и много путешествовал, он частенько писал мне на Facebook и каждый год поздравлял с днем рождения! Тренер и человек с большой буквы!»

Максим Филиппов

Владимир Михайлович Ильющенко ушел на 82-м году жизни от COVID-19...

ФОТО: АРХИВ



Зимнее меню: 3 рецепта согревающих супов со всего мира

С НАСТУПЛЕНИЕМ ЗИМНИХ ХОЛОДОВ МЫ СРАЗУ МЕНЯЕМ РАЦИОН НАШЕГО ПИТАНИЯ, ВКЛЮЧАЯ В НЕГО ГОРЯЧИЕ СОГРЕВАЮЩИЕ СУПЫ. МЫ ПРИГОТОВИЛИ ДЛЯ ВАС НЕСКОЛЬКО РЕЦЕПТОВ ПОЛЕЗНЫХ СУПОВ, КОТОРЫЕ СДЕЛАЮТ ВАШУ ЗИМУ ПО-НАСТОЯЩЕМУ ТЕПЛОЙ



Рецепты



ШОТЛАНДСКИЙ СУП С БАРАНИНОЙ

В поисках идеального супа для холодного зимнего дня можно отправиться в Шотландию. Эта территория с суровым северным климатом и высокими горами – настоящий лидер по густым, наваристым, вкусным супам с понятным набором ингредиентов и несложной технологией приготовления, которую легко воспроизвести на своей кухне. Баранина, смесь бобовых и круп, овощи – вот что нам понадобится для шотландского согревающего супа.

Ингредиенты:

- **Суповая смесь Bravolli (желтый и зеленый горох, зеленая и красная чечевица, перловая крупа, рис) – 125 граммов**
- **Вода – 1500 миллилитров**
- **Баранья грудинка – 200 граммов**
- **Луковица – 1 штука**
- **Морковь – 1 штука**
- **Стебли сельдерея – 5 штук**
- **Топленое масло – 50 граммов**
- **Соль, перец – по вкусу**
- **Зеленый лук для подачи.**

Готовим:

В кастрюле с толстыми стенками пассеруем на топленом масле мелко нарезанную луковицу, затем добавляем порезанную кубиками баранину, обжариваем до слегка золотистого цвета.

Заливаем водой, доводим до кипения и варим 40 минут на слабом огне.

Добавляем суповую смесь Bravolli и готовим еще полчаса.

Стебли сельдерея режем крупными квадратиками, морковь кружочками, кладем в суп, добавляем соль и перец по вкусу, варим еще 15 минут.

Посыпаем зеленым луком и подаем с добротным куском черного «деревенского» хлеба.

ФОТО: WWW.SHUTTERSTOCK.COM



ЧАУДЕР С МОРЕПРОДУКТАМИ

Этот сытный суп является самым популярным блюдом домашней американской кухни, беря свое начало в Новой Англии, где морепродукты популярны так же, как и картошка.

Ингредиенты:

Сливочная база:

- **Сливки, 33% – 1 литр**
- **Сливки, 22% – 1 литр**
- **Мука – 100 граммов**
- **Сливочное масло – 100 граммов**
- **Мускатный орех (не молотый, надо тереть)**
- **Соль – по вкусу**
- **Крепкий рыбный бульон (на основе лосося, трески и прочей северной рыбы)**
- **Корень сельдерея**
- **Картофель**
- **Зерна кукурузы**
- **Рыбный набор (кальмары, креветки, мидии и разные моллюски).**

Готовим:

Растапливаем сливочное масло на сковороде. Как начинает закипать, кладем муку, перемешиваем 1-2 минуты до получения однородной массы. Этот процесс называется «РУ».

Ставим на огонь сливки. Не доводя до кипения, начинаем добавлять «РУ». Доводим до консистенции сметаны, трем мускатный орех на мелкой терке, солим. Если есть комочки, то процеживаем через сито. Накрываем пленкой, чтобы не засох.

Берем 500 граммов хорошего рыбного бульона. Подогреваем, но не доводим до кипения. Добавляем наш сливочный соус. Помешивая венчиком, доводим до текстуры жидкого крема, добавляем соль и перец.

Картошку варим в мундире до полуготовности. Чистим, режем кубиками.

Корень сельдерея очищаем, режем кубиками и варим почти до готовности.

Добавляем зерна кукурузы.

Все моллюски обжариваем. Мидии готовим отдельно на сковороде с вином до раскрытия ракушек.

На сковороду с жареными морепродуктами добавляем мидии, все овощи и заливаем нашим супом. Доводим до кипения и варим 2-5 минут до готовности.

ФОТО: WWW.SHUTTERSTOCK.COM



ВЕНГЕРСКИЙ СУП-ГУЛЯШ

Ингредиенты:

- **Говядина – 40 граммов**
- **Картофель очищенный – 90 граммов**
- **Морковь – 30 граммов**
- **Стебли сельдерея – 30 граммов**
- **Перец болгарский – 30 граммов**
- **Чеснок – 1 долька**
- **Кинза – 3 грамма**
- **База томатная (томаты в собственном соку) – 120 граммов**
- **Куриный бульон – 240 миллилитров**
- **Кумин – щепотка**
- **Кориандр – щепотка**
- **Паприка сухая – 2 грамма**
- **Сахарный песок – щепотка**
- **Семена тмина**
- **Оливковое масло для жарки – 5 граммов**
- **Соль морская – по вкусу**
- **Перец молотый – по вкусу**
- **Соус шрирача – по вкусу.**

Готовим:

Для приготовления говядины берем голяшку бычка, солим, перчим по вкусу, обжариваем на гриле, чтобы специи раскрылись, затем томим в кастрюле в течение 5 часов. Остужаем и перебираем на волокна.

Перец болгарский запекаем в духовке. Накрываем готовый перец фольгой, чтобы кожица легче отходила.

Перец очищаем и нарезаем. Сельдерей нарезаем мелко, морковь нарезаем полукольцами, картофель кубиками.

В разогретый сотейник добавляем оливковое масло для жарки. Пассеруем морковь и сельдерей, добавляем картофель. Овощи заливаем куриным бульоном и добавляем томаты в собственном соку, перебитые блендером. Доводим до кипения.

Добавляем нарезанный печеный перец, мелко рубленную кинзу и чеснок. Тушим на среднем огне до готовности.

Далее добавляем соль, перец, сахар, кумин, кориандр, соус шрирача и сладкую паприку.

В готовый суп добавляем рваную говядину.

Мне просто повезло с генетикой

ДЛЯ ОДНИХ ТЕННИС – ЛЮБОВЬ ВСЕЙ ЖИЗНИ. ДЛЯ ДРУГИХ – СРЕДСТВО ОБЗАВЕСТИСЬ ИНТЕРЕСНЫМ КРУГОМ ОБЩЕНИЯ. ЕСТЬ И ТЕ, КТО ЗАРАБАТЫВАЕТ, ВЫХОДЯ НА КОРТ, НО ПРИ ЭТОМ НЕ ПРЕТЕНДУЕТ НА ЗВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛА. В ЭТОМ МАТЕРИАЛЕ РЕЧЬ СОВЕРШЕННО О ДРУГИХ ОТНОШЕНИЯХ ЧЕЛОВЕКА С ТЕННИСОМ. 15 ЛЕТ НАЗАД, В ВОЗРАСТЕ 33 ЛЕТ, ДЕНИС ВАЛЕТОВ ВЫШЕЛ НА КОРТ ВПЕРВЫЕ. ДЕНИС НЕ ПРОСТО ХОРОШО ИЗВЕСТЕН АЛМАТИНСКОМУ СПОРТИВНОМУ СООБЩЕСТВУ, НО И, ПОЖАЛУЙ, ЯВЛЯЕТСЯ ОДНИМ ИЗ САМЫХ УВАЖАЕМЫХ ЛЮБИТЕЛЕЙ В ЮЖНОЙ СТОЛИЦЕ. КАК ДОБИТЬСЯ БЛАГОСКЛОННОСТИ БРАТЬЕВ ПО РАКЕТКЕ И ПОЧЕМУ ДЕНИСА ВСЕ РЕЖЕ МОЖНО УВИДЕТЬ НА КОРТЕ – ВОПРОСЫ, НА КОТОРЫЕ МЫ ПОПЫТАЛИСЬ НАЙТИ ОТВЕТЫ

Tennis Digest: Первый вопрос традиционный и принадлежит перу Макаревича: ты помнишь, как все начиналось?

Денис Валетов: Конечно! Как сейчас помню, и до сих пор сильно благодарен моему другу Паше Баранову. Именно он затащил меня и еще многих отличных ребят в теннис. Тогда, в 2006 году, мы с друзьями в основном играли в футбол, плавали и жали железо в тренажерных залах. Паша бесцеремонно взял и привел нас на теннис. Мгновенно, сиюминутно, сразу же после первого знакомства с теннисом я понял, что случилась какая-то особенная химия.

Т. D.: Денис, в последнее время вас все реже видно на кортах. Нехотя складывается впечатление, что вы устали от тенниса. Кризис в отношениях со спортом? Или что-то другое?

Д. В.: Не то чтобы я устал, а заметил за собой эдакую особенность: с каждым своим увлечением я остаюсь, как правило, не дольше 10 лет. Еще один показатель, что грядут перемены в моих отношениях со спортом, – это мой вес. Я пришел на корт с весом 110 кг и активно начал его скидывать. Сейчас я не в лучшей форме, до 110 кг осталось немного, видимо, скоро появится новое восхитительное увлечение.

Т. D.: На вашем личном опыте: корт – это место, где находят друзей, или место, куда друзей приводят?

Д. В.: С погружением в теннис добавился совершенно другой круг общения. Мне посчастливилось много путешествовать и играть не только в других городах, но и в других странах. Если сравнивать нашу алматинскую теннисную тусовку с сообществами иногородних и даже иностранных любителей, то, несомненно, в южной столице – лучшие в мире люди. Наш теннисный социум уникальный, здесь весь коллектив состоит из открытых и отзывчивых персон. Кроме того, «не те» люди, ну вы понимаете, нехорошие люди, не приживаются у нас. Человека очень просто узнать на корте. Настоящая личность раскрывается в условиях стресса, а игра в определенной мере стрессом и является. В игре сложно скрыть свою настоящую натуру. ►



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

Есть у меня и пара международных историй про то, как игра может объединять, и все они случились на островах. Первая: мы с женой полетели отдыхать дней на десять. Островной отдых не отличается разнообразием, поэтому очень быстро может все надоесть. В один из дней, когда все немного поднадоело, я услышал до боли знакомый стук мяча. Прогулявшись по зарослям, я вышел на источник звука – какой-то джентльмен стучал со стенкой. Оказалось, это хозяин отеля. Думаю, он был рад мне не меньше, чем я ему. После первой же игры мне было сделано предложение, от которого сложно отказаться: владелец отеля попросил остаться на острове без каких-либо оплат, но с условием, что мы хотя бы пару часов в день будем играть. Жена была не против, и так наш отпуск на острове продлился почти месяц.

Еще один случай произошел во время каникул на другом популярном острове. Теннис стал главным развлечением не только для меня и еще одного поклонника этой игры, но для всех островитян. Как вы понимаете, на этих островах тоже не особенно много способов развлечься, особенно вечером, когда плавать в море запрещено. Я нашел себе соперника, и сначала это была просто игра двух любителей, но со временем у корта стали собираться зрители. С каждым днем их становилось все больше. Дошло до того, что бар, который изначально был возведен на пляже, по просьбе всех отдыхающих перенесли к корту. Так наши игры стали главным вечерним зрелищем для всех отдыхающих на острове. Теннис объединяет.





Т. D.: Вас ценят не только за порядочность на корте и в жизни, но и за отличную технику и стиль игры. Что мотивирует или мотивировало работать над собой?

Д. В.: В этом нет моей заслуги, все дело в генах. У меня в семье много спортсменов, включая и олимпийских чемпионов, и чемпионов Европы. Мне кажется, я даже родился с идеально сложенными мышцами ног (смеется). В начальной школе я пошел на плавание, а через три года получил взрослый разряд. И Паша Баранов сильно удивлялся, что я освоил теннис за пару лет, хотя он традиционно ожидал хороших результатов только через 5-6 лет. Мне действительно легко дается спорт, я уверен, что просто предрасположен к нему.

Т. D.: Вы сказали, что был большой опыт игр в других городах и даже за бугром. Чего не хватает алматинскому любительскому теннису или чему наше сообщество могло бы научить иностранных любителей?

Д. В.: Однозначно я могу сказать, что наше алматинское теннисное сообщество стоит на ступеньку выше всего, что я видел. У соседей может быть даже более развитая инфраструктура, но все организационные процессы у нас здесь, именно в Алматы, на порядок выше. Хотя и не похвалить казахстанскую теннисную инфраструктуру нельзя. Огромный прогресс наблюдается здесь. 15 лет назад, когда я только начинал играть, в холодное время года мне приходилось арендовать спортивный зал с паркетным покрытием. Причем арендовать его было тоже непросто, нужно было оплатить аренду на несколько месяцев вперед. А сегодня, посмотрите, только в Алматы есть такие роскошные центры, как «Горький», «Эйс», ЦСКА и недавно открывшийся «ЖанДосым».

ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА



TOP-16

КОГДА: 20-21 НОЯБРЯ

Ежегодный и финализирующий все результаты 2021 года турнир Top-16 прошел на кортах Gorky Tennis Park 20 и 21 ноября.

Самые насыщенные матчи, незабываемые розыгрыши и высокие скорости – это все, что было в заключительном турнире года. Формат турнира: 16 сильнейших любителей Казахстана играют парный турнир, где пары распределяются посредством жеребьевки. 8 игроков «вытягивают» своего напарника.

РЕЗУЛЬТАТЫ ТУРНИРА

Категория Platinum

1 – Шахворостов Сергей/Мушекбаев Адиль
2 – Разаков Алишер/Бениаминов Жан
3 – Маликов Игорь/Агошков Дмитрий

Категория Gold

1 – Нейланд Александр/Шайкенов Абай
2 – Ким Юрий/Достанов Фархат
3 – Хакимов Алмаз/Голенко Евгений















ФОТО: STUDIO TIMUR GABBASOV













Турнир «Ночная Лига Жигули»

КОГДА: 27 НОЯБРЯ

Особым настроением и атмосферой обладает самый необычный из существующих форматов турнир «Ночная лига». Название говорит само за себя – до трех часов ночи теннисисты-любители сражались за заветный переходящий кубок. Этот турнир – последний из серии 2021 года и, как говорят многие, интереснейший.

Формат турнира – mixed, в турнире приняли участие не только мужчины, но и девушки. В связи с очередным ажиотажем вокруг турнира сетку с 16 пар главный судья был вынужден расширить до 20.

«Спасибо за турнир, все четко, половина ночи была настолько бурной и азартной, что вторую половину ночи не мог уснуть».

«Спасибо организаторам!!! Все было на высшем уровне!!! Поздравления всем призерам!!!» – делятся участники эмоциями в веб-чате турнира.

РЕЗУЛЬТАТЫ ТУРНИРА

Категория Masters

1 – Эртман Анастасия/Адамбеков Абылжан

2 – Бельская Мария/Раисов Аманжол

3 – Темирлан Айжан/Калдаев Бектурсын

Категория Futures

1 – Угольникова Татьяна/Оразаев Ерлан

2 – Надирова Тахмина/Смагулов Арман

3 – Секербекова Айгерим/Салаватов Еламан





ФОТО: ЕКАТЕРИНА КОВАЛЕНКО



ФОТО: ЕКАТЕРИНА КОВАЛЕНКО

















ФОТО: ЕКАТЕРИНА КОВАЛЕНКО



Forte Open Kids

КОГДА: 4 ДЕКАБРЯ

Ежегодный, традиционный и самый ожидаемый турнир – Forte Kids Open.

Детский турнир в разряде «Зеленый мяч» проходит под эгидой банка № 1 в Казахстане – Forte Bank.

Турнир прошел в двух категориях – мальчики и девочки до 11 лет.

РЕЗУЛЬТАТЫ ТУРНИРА

Мальчики

1-е место – Тлеубаев Алдияр

2-е место – Сериков Айсултан

3-е место – Айтбаев Эмир

Девочки

1-е место – Хамитова Алима

2-е место – Ван Полина

3-е место – Гордеева Анастасия







ФОТО: ЕКАТЕРИНА КОВАЛЕНКО

Vegas Cup

КОГДА: 12 ДЕКАБРЯ

«Все, что происходит в Vegas Cup, остается в Vegas Cup» – это лозунг всех прошедших и предстоящих турниров в рамках Vegas Cup. Настроение и атмосфера турнира самые что ни на есть дружественные и положительные, ведь главная цель турнира – насладиться теннисом с единомышленниками.

12 декабря на кортах Gorky Tennis Park на покрытии хард прошел очередной турнир формата ProAm Mixed – в турнире принимали участие пары: мужчина-профессионал с девушкой-любителем или девушка-профессионал с мужчиной-любителем.

РЕЗУЛЬТАТЫ ТУРНИРА
Категория MASTERS
***1-е место** – Ахметжан Гульдана/ Пак Родион*
***2-е место** – Амиржанова Айдана/Султанбеков Амаль*
***3-е место** – Гринчишина Александра/Родичев Евгений*

Категория FUTURES
***1-е место** – Султангазина Гулюм/Нурлыбеков Арсен*
***2-е место** – Алексеева Варвара/Адамбеков Абылжан*
***3-е место** – Сохецкая София/Абельдинов Олжас*











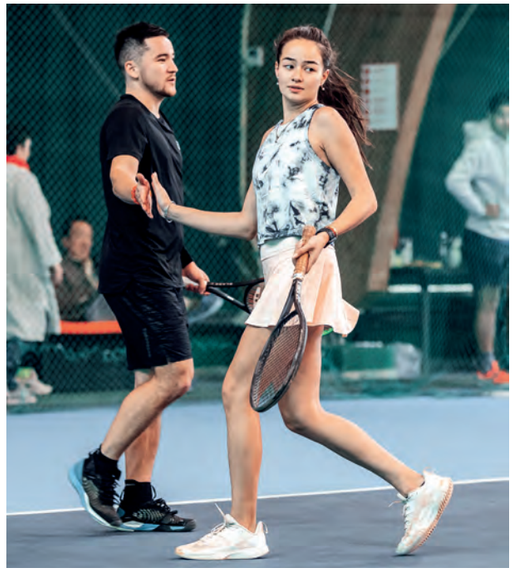




ФОТО: ЕКАТЕРИНА КОВАЛЕНКО







ФОТО: ЕКАТЕРИНА КОВАЛЕНКО



Final 8: восьмерка лучших, чемпион один

КОГДА: 18-19 ДЕКАБРЯ

18 и 19 декабря на харде Gorky Tennis Park собралась восьмерка лучших теннисистов-любителей Алматы. Дмитрий Дмитриев, Роман Марков, Адиль Мушекбаев, Абдихалык Базаркулов, Денис Валетов, Юрий Ким, Абай Шайкенов и Фархат Достанов – именно этим спортсменам выпала честь сыграть в финальном турнире года и побороться за звание лучшего теннисиста сезона-2021.

Два дня напряженных игр, ярких побед и внезапных поражений вывели в финал двух игроков – Фархата Достанова и Адиля Мушекбаева. В итоге оригинальный кубок, созданный по мотивам сериала «Игра в кальмара», всеобщие аплодисменты и поздравления достались абсолютному чемпиону турнира Фархату Достанову.

Адиль Мушекбаев, 2-е место:

«Этот год был для меня очень результативным – три победы в турнирах, несколько финалов. Лучший год, если говорить о теннисе. Сейчас в финале немного не хватило сил – я всего себя отдал в полуфинальном матче с Димой Дмитриевым, а на этот, самый главный, почти ничего и не оставил. Но все равно очень доволен собой».

Фархат Достанов, 1-е место:

«Я уже несколько раз за этот год выигрывал турниры в парном разряде, но в одиночке это моя первая победа. Я пока еще не могу полностью описать свои чувства – слишком их много, а времени после матча прошло слишком мало. Но я безумно доволен собой, своей игрой, мотивацией и настроем. Спасибо Сергею Шахворостову и Алмазу Хакимову за мой правильный настрой перед турниром. Адиль очень непростой противник, и я очень рад, что смог победить его».

Турнир поддержали: *теннисный клуб Gorky Tennis Park, вода Turan, компания Civil System Service, магазин спортивных аксессуаров Limpopo (Raketka.kz) и бренд спортивной одежды и аксессуаров Bidi Badu Kazakhstan.*





ФОТО: АРХИВ

gorky TENNIS PARK | Турниры 2022

Детские турниры
Взрослые турниры

ЯНВАРЬ

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

ФЕВРАЛЬ

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

МАРТ

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

АПРЕЛЬ

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

МАЙ

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

ИЮНЬ

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

ИЮЛЬ

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

АВГУСТ

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

СЕНТЯБРЬ

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

ОКТЯБРЬ

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

НОЯБРЬ

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

ДЕКАБРЬ

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

15-16.01
“Alatau 45+”

12-13.02
“Alatau Open” Futures

12-13.02
“Sunday Cup” Masters

19-20.03
“Nauryz CUP 2022”

01.05
“Gorky Summer Open”

07-08.05
“Снежный Барс 2022”

14-15.05
“Ночная лига”

21-22.05
“1XBet Open”

28-29.05
“Ночная Лига”

17-19.06
“Кубок Клубов”

09-10.07
“Sunday Cup” Masters

16-24.07
“Luxury Grand Slam”

13-14.08
“Alatau Open” Masters

03-04.09
“Ночная Лига”

10-11.09
“Жигули Open”

17-18.09
“Technodom Open Cup”

24-25.09
“Forte Open 2022”

01-02.10
“Космос 45+”

15-16.10
«Золотая Осень» Masters

05-06.11
«Sunday Cup» Challenger

19-20.11
“Sunday Cup” Tour

* календарь турниров может меняться

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

