НА ШАГ БЛИЖЕ

RANGE ROVER VELAR 2020 ГОДА
ЗА 24 900 000 ТЕНГЕ

LAND ROVER

ABOVE & BEYOND*



Terra Motors
шоссе Коргалжын, 7А
(7172) 27-29-29

landrover.terra-motors.kz

На правах рекламы. * За гранью обыденного.

ИЮНЬ 2020 (5)

TENNIS DIGEST



ДЕНИС ИСТОМИН:
«ТЕННИС – ЛЮБОВЬ»

ПАВЕЛ МАЗАЕВ –
О ДЕТСКОМ ТЕННИСЕ

ВЕЛИКОЛЕПНАЯ
ШТЕФАНИ

МИХАИЛ КУКУШКИН:

«УСИЛЕННО ГОТОВЛЮСЬ К US OPEN И ВЕРЮ В ЛУЧШЕЕ»

ForteBank
Premier

- ForteBank Premier открывает двери в мир эксклюзивных услуг и предлагает персональное банковское обслуживание!
- Индивидуальные финансовые предложения, высокая оперативность, исключительная конфиденциальность и надежность для состоятельных Клиентов.
- ForteBank Premier это уникальные возможности для бизнеса и комфорта Вашей семьи!

г. Нур-Султан, ул. Достык 8/1
+ 7 (7172) 59 99 99 вн. 10702
+ 7 707 777 51 12

г. Алматы, ул. Назарбаева 100 Б
+ 7 (7172) 59 99 99 вн. 15384
+ 7 701 981 73 23

г. Шымкент, ул. Желтоксан 15 А
+ 7 (7172) 59 99 99 вн. 37301
+ 7 701 780 10 36

Лицензия Агентства РК по регулированию и развитию финансового рынка №1.2.29/197/36 от 03.02.2020 выдана АО «ForteBank»

№5/2020

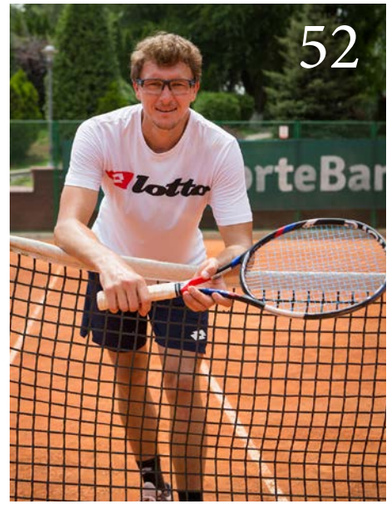
СОДЕРЖАНИЕ

Письмо редактора 2
Цитата номера 4
Сборы в Боровом 6
Детство звезд тенниса 10
Впечатления на всю жизнь 16
Теннис как ремесло 20
Team Kazakhstan / *Михаил Кукушкин* 22
Федерация / *BABY TENNIS* 28
KIDS TOP-100 32
ОФП 34
Дорога на Roland Garros, или МоЁt Challenge 36
Теннис как туризм 40
Психология тенниса 42
Теннис в цифрах 44
Любовь и теннис 46
Shopping 48
Эволюция тенниса 50
Разговор / *Денис Истомин* 52
КУЛЬТ 58
Полезное меню 62
Разговор / *Татьяна Шахворостова* 64
Теннис в детских садах 68
Теннис для всех «без ограничений» 72
Адреса 74









Письмо редактора

Как прошли ваши тренировки после двухмесячного перерыва? Я ужасно скучала по теннису и готова была выходить на корт хоть каждый день. Джокович и компания тоже сильно скучали по спорту и друг по другу, судя по всему, и не могли не встретиться. Отличная идея организации столь масштабного спортивного ивента, но последствия этого мероприятия не заставили себя долго ждать. Плюс три зараженных теннисиста-профессионала в копилку КВИ. Новости, конечно, не из приятных, учитывая, что US Open до сих пор не отменен и ребята рискуют пропустить его из-за периода восстановления.

Но на улице лето, погода прекрасная, доступ на теннисные корты у нас с вами пока есть. Детские тренировки идут полным ходом, родители довольны, дети счастливы. Идеально, не считаете? В этом номере мы посвятим большую часть рубрик именно детям. Давайте наслаждаться этим летом, несмотря ни на что. Кстати, теннисный загар выглядит очень даже ничего, проверено. Улыбаемся.

Иванка Мазур



ФОТО: ЖАННА КАРИБАЕВА

Главный редактор:
Иванка Мазур

Авторы:
Сергей Мазур
Елена Никитенко
Анна Грицынина
Батыр Сарманбаев
Татьяна Пивоварова

Администратор:
Дарья Пономаренко

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

Арт-директор:
Дмитрий Петров

Корректор:
Ксения Фоменко

Юрист:
Николай Харченко

Отдел маркетинга:
Виктория Прискоко

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

Отпечатано в типографии:
PRINT HOUSE GERONA,
г. Алматы

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

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

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

Фото на обложке:
pictures.reuters.com





«Основная задача каждого родителя – воспитать ребенка гармоничной личностью, гражданином, быть ему опорой и поддержкой. Задача каждого тренера – развить ребенка как спортсмена. А цель Федерации тенниса – привить каждому спортсмену умение играть, научить мыслить и принимать решения на корте, показать, что нужно получать удовольствие от каждого мяча. Ведь самое главное в теннисе – это удовольствие и желание заниматься дальше».

Юрий Польский, вице-президент ФТК

Материал предоставлен Федерацией тенниса Казахстана



Сборы в Боровом

НАЦИОНАЛЬНАЯ И ЮНОШЕСКАЯ СБОРНЫЕ КАЗАХСТАНА ПО ТЕННИСУ ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРАХ, КОТОРЫЕ ПРОДЛИЛИСЬ ДО 14 ИЮНЯ В ЩУЧИНСКО-БОРОВСКОЙ КУРОРТНОЙ ЗОНЕ

Тренерский состав работал над совершенствованием физических возможностей спортсменов: развитием выносливости, координации, скорости и силы.

Именитые члены Национальной сборной РК Юрий Щукин, Ярослава Шведова, Елена Рыбакина, Зарина Дияс и Анна Данилина поделились профессиональными знаниями и опытом с молодыми теннисистами.

Учебно-тренировочные сборы в этом году впервые проходили в отеле Rixos Borovoe, расположенном в Национальном парке на берегу озера Щучье. Теннисистам предоставлены все необходимые условия для проведения тренировок: крытые и открытые теннисные корты, велодорожки для пробежек, специальное спортивное меню, комфортабельные номера для полноценного отдыха и восстановления.

Это первые сборы теннисистов после длительного перерыва из-за пандемии коронавируса.

В перерывах между тренировками теннисисты сборной Казахстана рассказали о своих впечатлениях от сборов.

Юрий Щукин:

Сейчас здесь собралась практически вся взрослая женская сборная: Ярослава Шведова (приехала уже как капитан команды, а не игрок), Елена Рыбакина, Зарина Дияс, Анна Данилина и Гозаль Айнитдинова. Также здесь собраны все юниоры (девочки и мальчики), которым очень полезно будет посмотреть, как тренируются профессионалы. У ребят есть возможность поучаствовать в тренировках вместе с ними, набраться опыта.

Чтобы наши теннисисты не теряли игровой опыт, мы постараемся организовывать национальные мини-турниры, где они смогут играть хотя бы между собой. И, может быть, получится сделать какой-то чемпионат в конце лета.

По предварительной информации, в августе планируется возобновление турниров. Уже есть модель того, к чему можно готовиться. Информация пока не точная, но мы надеемся на лучшее.

На эти сборы мы приехали полностью подготовленными. У нас 5 тренеров по теннису, 4 тренера по физической подготовке. С нами присутствует доктор-физиотерапевт, он же проверяет всех ребят по антидопинговой программе. До сборов на covid-19 был протестирован весь тренерский состав, персонал, все, кто присутствует на территории отеля.

Наша задача после длительного карантина – восстановить и улучшить функциональные возможности спортсменов перед началом сезона. По возвращении в столицу теннисисты продолжат полноценные тренировки.

Ярослава Шведова:

Перед сборами мы уже начали немного тренироваться в г. Нур-Султане. У нас больше 30 игроков и тренерский состав. Мне очень нравится формат. Очень хорошая атмосфера. Мы как одна большая семья. Президент Федерации тенниса Булат Джамитович предоставил нам для тренировок шикарные условия мирового уровня.

Акцент все-таки идет на женскую сборную, так как на этих сборах находится основной состав женской команды. Здесь находятся и взрослые ребята, и юниоры, и дети. У нас идет обмен опытом как во время физической подготовки, так и на корте. Подрастающее поколение может задавать нам интересующие вопросы. Мы делимся опытом по каким-то тактическим моментам, ментальным, психологическим. Для меня, как для капитана женской сборной, также важно присмотреться к ним, потому что в будущем часть из них придет к нам в сборную.

В условиях пандемии в РК будет идти упор на региональные турниры, чтобы как-то разбудить теннис в стране. Сейчас у нас появилась возможность улучшить свою физическую подготовку, уделить время своему здоровью, залечить какие-то травмы.

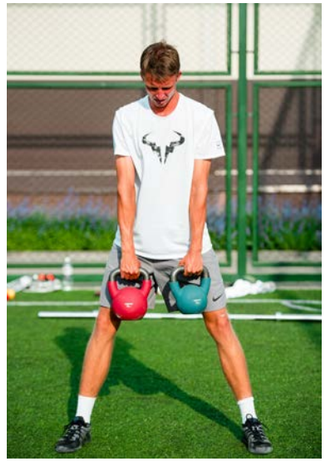


ФОТО: АЛИШЕР МУСТАФИН















Материал предоставлен Федерацией тенниса Казахстана

Зарина Дияс:

Хорошо, что эти сборы проходят совместно с юниорами и младшими теннисистами. Они учатся, смотрят на наши тренировки. Иногда мы играем с ними, вместе занимаемся ОФП. Мы видим, что мы для них пример. Они на нас смотрят и равняются, а мы получаем заряд энергии.

Елена Рыбакина:

В Боровом шикарные условия для тренировок. В этом месте есть возможность плавно вернуться к привычному для меня режиму. Прекрасная погода. Большой плюс этих сборов в том, что собрались игроки разных возрастов и разной подготовки. Я думаю, что младшее поколение может посмотреть на более взрослых игроков, чему-то научиться, подтянуться.

Сейчас я только начала потихоньку тренироваться и думаю, что через месяц, возможно, уже начну играть в каких-то выставочных матчах, турнирах. Ждем календарь турниров.

ФОТО: АЛИШЕР МУСТАФИН



Детство звезд тенниса

ЛЕГЕНДЫ ТЕННИСА, КОТОРЫХ МЫ ПРИВЫКЛИ ВИДЕТЬ УВЕРЕННЫМИ В СЕБЕ, ПОБЕДИТЕЛЯМИ ВСЕХ ТУРНИРОВ БОЛЬШОГО ШЛЕМА, КАЖДЫЙ ИЗ КОТОРЫХ ПОБЫВАЛ ПЕРВОЙ РАКЕТКОЙ МИРА, В ДЕТСТВЕ БЫЛИ ЗАСТЕНЧИВЫМИ, ХРУПКИМИ, ВСПЫЛЬЧИВЫМИ. ИЗНАЧАЛЬНО ОНИ ЗАНИМАЛИСЬ ДРУГИМИ ВИДАМИ СПОРТА, НО ВПОСЛЕДСТВИИ ДОСТИГЛИ В ТЕННИСЕ НЕВЕРОЯТНЫХ ВЫСОТ И ПОБИЛИ ПРАКТИЧЕСКИ ВСЕ СУЩЕСТВУЮЩИЕ ТЕННИСНЫЕ РЕКОРДЫ



Рафаэль Надаль Парера

В детстве Рафаэль серьезно увлекался футболом, который всегда был популярным видом спорта среди детей и молодежи Испании. Его кумиром стал собственный дядя, брат его матери Мигель Анхель, а любимыми клубами – родная «Мальорка» и «Реал Мадрид». В четырехлетнем возрасте дядя Антонио, более известный как Тони, подарил племяннику его первую теннисную ракетку. Новый вид спорта так увлек мальчика, что он начал совмещать занятия футболом с большим теннисом. Его тренером стал дядя Тони, который тогда работал в детском теннисном клубе.

Настал момент, когда увлечение двумя видами спорта привело к снижению успеваемости в школе. Отец поставил Рафаэлю условие: выбрать для занятий что-то одно. Всем известно, что выбрал совсем юный Рафа и в кого превратился этот застенчивый и скромный мальчишка.

«На протяжении всей жизни я тренировался с очень высокой интенсивностью. Думаю, именно это часто помогает мне в важные моменты матчей. Мой дядя также оставил большой след – зачастую на тренировках я играл под небольшим давлением с его стороны, и это тоже положительно отразилось на моем теннисе в официальных матчах. Каждый урок, каждая тренировка, которую я проводил в детстве, помогает мне по сей день».

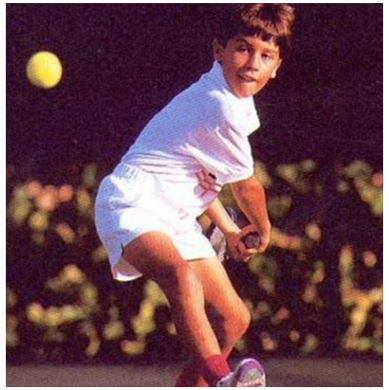








ФОТО: АРХИВ







СОБИРАЛ ВСЕ О ТУРНИРАХ, ТРОФЕЯХ, ИГРОКАХ, ДАЖЕ ПОЗНАКОМИЛСЯ С НИМИ СО ВСЕМИ. ПОЗЖЕ Я СТАЛ БОЛ-БОЕМ НА ТУРНИРЕ В МОЕМ РОДНОМ ГОРОДЕ БАЗЕЛЕ, ГДЕ БРАЛ АВТОГРАФЫ У ТЕННИСИСТОВ. В ТО ВРЕМЯ БЫЛО ПРОЩЕ, ВЕДЬ ТОГДА НЕ СУЩЕСТВОВАЛО СЕЛФИ

ФОТО: АРХИВ

Роджер Федерер

Родители мальчика очень любили теннис, и поэтому с четырех лет стали приучать ребенка к игре. Но большой теннис пришел в жизнь Роджера не сразу. До этого он увлекался игрой на фортепиано.

Детство мальчика было обычным, как и у большинства его сверстников. Роджер Федерер любил спортивные игры, такие как футбол и баскетбол, уже потом он полюбил и большой теннис. Проводил время с друзьями, играя в компьютерные игры. Но, несмотря на все свои увлечения, игра в теннис переросла в увлечение всей его жизни. В три с половиной года Роджер впервые взял ракетку в руки. Некоторое время его тренировала мама Линетт, увлекавшаяся теннисом и работавшая детским тренером. Роджер быстро научился держать мяч в игре и был хорошо координирован. Вскоре после поступления в школу в возрасте шести лет Федерер стал лучшим в своей возрастной группе и стал тренироваться три раза в неделю.

Однако со временем Линетт посчитала себя недостаточно компетентной, да и справляться на тренировках с сыном ей было сложно. «Он постоянно забавлялся тем, что придумывал какие-то невероятные удары, вспоминает Линетт. А вот отбивать мячи по нормальному ему было неинтересно. И это меня нервировало». Поэтому, когда сыну исполнилось восемь лет, мама отвела его к Адольфу Качовски – главному тренеру базельского Old Boys Tennis Club клуба для перспективных детей.

С детства Федерер был очень эмоционально несдержанным и психически неуравновешенным. Он дурачился, закатывал истерики, швырял ракетку и тому подобное, за что, бывало, его выгоняли с тренировки.

На турнирах он вел себя тоже не лучшим образом. Был случай, когда в ожидании окончания матча, после которого Роджеру предстояло играть, он залез на дерево и спрятался в кроне. Его отсутствие заметили, начали беспокоиться, и организаторам турнира и администрации корта пришлось затратить некоторое время на его поиски. А во время матчей он громко критиковал себя, называл дураком и идиотом или после неудачно сыгранного мяча начинал рыдать, и судьям на вышке приходилось его успокаивать.

«Я действительно не был суперталантливым в 10, 14 или 16 лет – я был обычным середняком-юниором с неплохими перспективами. Лишь когда я выиграл юниорский Wimbledon в 1998 году, ко мне пришла определенная уверенность».





Анна Данилина

«В первый раз я посетила теннис, наверное, как и многие дети, в возрасте 7 лет. К тому моменту я уже занималась и другими видами спорта, такими как волейбол и плавание. Родители хотели, чтобы я была активной, разносторонней личностью, тем самым развивая во мне все необходимые навыки. И так сложилось, что мне больше всего понравился именно теннис своей некой индивидуальностью, соперническими аспектами. Помню свой первый международный турнир в Белоруссии. На турнире я выиграла одиночку и пару среди детей до 12 лет. Мне запомнилась эта победа, потому что нам в качестве приза подарили большие кубки, мягкие, пушистые игрушки. Я даже по сей день храню эти награды у себя дома, так как, смотря на них, у меня появляются очень теплые воспоминания».









ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА









ФОТО: АРХИВ



Серена Уильямс

Серена начала играть в теннис в трехлетнем возрасте, когда ее семья уже жила в Комптоне, вслед за Винус, которая была старше на 15 месяцев. В автобиографии она пишет, что отец дал ей в руки ракетку стандартных размеров (на детские ракетки денег не было) и начал набрасывать ей через сетку мячи, пока она не начала по ним попадать. В дальнейшем Серена стала регулярно участвовать в семейных тренировках. Тренировки проходили на публичных кортах, которые, как вспоминает Ричард Уильямс, ставший первым тренером своих дочерей, были в отвратительном состоянии. Постепенно тренировки Винус и Серены становились интенсивнее, пока не стали проходить ежедневно, включая выходные, по три-четыре часа, а иногда и по два раза в день – рано утром перед школой и после школы до темноты.

В восемь лет она самостоятельно, без ведома отца, записалась на участие в детском турнире, в котором участвовала Винус. В турнире участвовали девочки в возрасте до десяти лет, и Серена была едва ли не самой младшей среди игроков, но тем не менее сумела дойти до финала, где безоговорочно проиграла Винус. Хотя, как признает Серена в автобиографии, она объективно на тот момент играла хуже сестры, ее огорчение от поражения было столь велико, что Винус предложила ей поменяться призами, сказав, что ей всегда больше нравилось серебро, чем золото.

Уильямс-младшая до сих пор хранит выменянный у сестры кубок на своем прикроватном столике. В дальнейшем отец, чтобы дочери не пересекались друг с другом в официальных соревнованиях, записывал Винус в возрастную группу до 12 лет, а Серену – на одну возрастную категорию младше. Когда Винус было 10, а Серене 9 лет, Ричард разослал письма в ведущие теннисные школы США, приглашая тренеров приехать и посмотреть на его дочерей. Единственным, кто откликнулся на предложение, был Рик Маччи – руководитель теннисной академии из Флориды. Маччи впечатлился достаточно, чтобы согласиться обучать девочек бесплатно, и Уильямсы перебрались во Флориду.

В 14 лет девушка попала в число профессиональных игроков. На этот момент Серена покинула академию, а ее подготовкой занимался только отец. Дальнейшие события напоминали настоящее чудо. За свою карьеру Серена выиграла более 90 турниров: 39 из них турниры Большого шлема, 23 в одиночном разряде, 14 в парном и 2 в миксте, а также 5 итоговых турниров WTA и кубок Большого шлема 1999 года.

Александр Недовесов

«На теннис впервые меня привел мой папа, посоветовавшись с мамой. Так как моя успеваемость в школе была очень хорошей, у меня было достаточно свободного времени для посещения различных секций. И в такие свободные деньки я обычно доставал папину старенькую ракетку, которой он играл в свои студенческие годы, и бил об стену санузла, тем самым не давал маме спокойно отдохнуть после работы. Затем моя мама, увидев во мне некий интерес к теннису, решила отдать меня на секцию тенниса в восемь лет в моем родном городе. Мой первый тренер – Юрий Иванович Тихонов, это было на базе Олимпийского учебного центра «Спартак».

Ярких моментов детства, связанных с теннисом, было очень много. Например, параллельная учеба в музыкальной школе, где я играл на фортепиано и гитаре. Мы ехали с турнира из Судака, я должен был успеть на экзамен по классу гитары, в пути машина сломалась. Пока мы стояли на СТО, я, не теряя времени, оттачивал свои навыки игры на гитаре и благодаря этому успешно сдал свой экзамен. Свою первую победу одержал на детском турнире, если честно, то сейчас не могу вспомнить, на каком именно. Этот турнир запомнился совсем не победой. После турнира я играл матч с мальчиком, который был старше меня и считался самым сильным в стране. Я проиграл 6:1, 6:0, именно этот момент запомнился в том турнире».











ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

Amatour

Серия любительских турниров

amatour.ru



Впечатления на всю жизнь

ФЕДЕРАЦИЯ ТЕННИСА КАЗАХСТАНА ПРИЛАГАЕТ МАКСИМАЛЬНЫЕ УСИЛИЯ, ЧТОБЫ РАЗВИТЬ И ПОПУЛЯРИЗОВАТЬ СПОРТ, ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ ТЕННИСОМ, А ТАКЖЕ МОТИВИРОВАТЬ ПОДРАСТАЮЩЕЕ ПОКОЛЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ. ИМЕННО ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ЭТИХ ЗАДАЧ 24 ОКТЯБРЯ 2019 Г. БЫЛ ПРОВЕДЕН ПОКАЗАТЕЛЬНЫЙ МАТЧ МЕЖДУ ВЫДАЮЩИМИСЯ ТЕННИСИСТАМИ: НОВАКОМ ДЖОКОВИЧЕМ И РАФАЭЛЕМ НАДАЛЕМ, В РАМКАХ КОТОРОГО ЛУЧШИЕ ЮНИОРЫ СТРАНЫ ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ В МАСТЕР-КЛАССЕ С УЧАСТИЕМ МИРОВЫХ ЗВЕЗД





ФОТО: АЛИШЕР МУСТАФИН; ФЕДЕРАЦИЯ ТЕННИСА КАЗАХСТАНА; АНДРЕЙ УДАРЦЕВ

► В июле 2020 г. состоится премьера фильма «Большая игра», снятого по мотивам прошедшего события, в котором участники и зрители делятся своими впечатлениями. Мы собрали лучшие высказывания наших юных спортсменов.

Ерасыл Ердильда: «Начну с того, что с самого детства Рафаэль Надаль и Новак Джокович очень мне нравятся, у каждого из них свой стиль игры. Рафа – мой кумир с детства, и я фанатею от его игр. Это удивительно, что нам (детям) предоставилась возможность встретить и увидеть вживую игру звезд большого тенниса! Я очень рад этой возможности».

Амир Омарханов: «Встреча с профессионалами такого уровня, с настоящими звездами теннисного мира – это огромный заряд положительных эмоций и мотивация развиваться и стремиться к подобному уровню мастерства».

Зара Даркен: «Когда видишь профессионала своего дела, хочется достигать новых высот. Особенно такие матчи важны в сочетании с доступностью просмотра вживую». ►







ФОТО: ФЕДЕРАЦИЯ ТЕННИСА КАЗАХСТАНА; AIGYN





Руслана Русланова: «Это большая удача – встретиться со своими кумирами вживую. Ты можешь увидеть, как они сильно бьют, крутят, какие они элементы используют в игре, на каких скоростях они играют. Это невероятный подъем, появляется стремление стать лучше, играть профессиональнее».

Алан Зинатуллин: «После матча и мастер-класса начал любить теннис еще больше, потому что понял, можно играть как чемпионы, и начал стремиться к этому».

Еркежан Жанатаева: «Я увидела на сайте Федерации тенниса объявление, что призеры чемпионата Казахстана попадут на мастер-класс. Это была такая сильная мотивация, я стала тренироваться еще усерднее, чтобы оказаться там. Когда ты видишь, как играют звезды, ты понимаешь, к чему нужно стремиться, какого уровня профессионализма необходимо достичь».

Артем Сафрыгин: «Самой главной задачей было – попасть на этот матч и не растеряться под наплывом эмоций. Потому что это большое волнение: те, на кого я смотрел все 10 лет своей карьеры, стоят передо мной. И увидеть двух легенд тенниса – это дорогого стоит. Это отличная возможность подсмотреть что-то у профессионалов, научиться чему-то новому, осознать, что и ты можешь многого достичь».

Материал предоставлен Федерацией тенниса Казахстана



ФОТО: ФЕДЕРАЦИЯ ТЕННИСА КАЗАХСТАНА; AIGYUN; АНДРЕЙ УДАРЦЕВ







ФОТО: ФЕДЕРАЦИЯ ТЕННИСА КАЗАХСТАНА; KARIM KADYMAMAEV; АНДРЕЙ УДАРЦЕВ





БАГЛАН САРИЕВ

Год рождения: 1994
Клуб: Gorky Tennis Park
Город: Алматы
Стаж: 5 лет

Я родился в Шымкенте и первые шаги в теннисе сделал тоже там. Об этом спорте я узнал от друга, на тот момент мне было 7 лет, и мы начали вместе ходить на тренировки. Тренировались на корте, хотя назвать его так можно с натяжкой. Это было бетонное покрытие, а если вспомнить о климате Шымкента, то можно представить, в каких экстремальных условиях нам пришлось заниматься. Жара +40, бетон нагревается, подошва плавится... Тренировались мы так где-то месяца три.

На одну из тренировок пришли тренеры, чтобы отобрать ребят для спортивной школы, я оказался в их числе. 11 лет моей спортивной жизни прошли в стенах этой школы. Потом ребята уехали на сборы в Астану, оттуда в США, в силу обстоятельств у меня не получилось к ним присоединиться. Но я не стал оставлять свой любимый спорт, начал тренировать детей 6–7 лет, потом втянулся и стал заниматься с более взрослыми ребятами. Я люблю теннис, и мне нравится делиться своим опытом с подрастающим поколением.

Забавный случай в карьере

Я поехал в Астану на турнир серии ITF. В воскресенье у меня был квалификационный матч с теннисистом из Кореи (к сожалению, не вспомню имени). Вышел из гостиницы за час до матча. Зашел в лифт... И застрял в нем минут на 40. Конечно же, на матч я опоздал, и мне выписали штраф 100 американских долларов за неявку. Сейчас это, конечно, смешно, но на тот момент я очень нервничал, опаздывая на игру. А потом еще и расстроился из-за того, что сыграть матч не получилось.



СУРА АСАДОВА

Год рождения: 2000
Клуб: Gorky Tennis Park
Город: Алматы
Стаж: 1,5 года

Впервые о теннисе я узнала в 2008 году, в тот момент проходила Олимпиада, и по телевизору я увидела теннисный матч, где красивые спортивные высокие девушки в теннисной форме играли матч. Они не оставили мне выбора, я влюбилась в этот вид спорта. Позже я попросила родителей отдать меня на теннис, но так как я ходила на музыку и плавание, мама подумала, что я быстро забуду про свою идею с теннисом. Но на протяжении недели я каждый день спрашивала, когда же я уже пойду на тренировку. К счастью, на тот момент домой приехал старший брат и увидел, как я загорелась этим видом спорта. Он помог найти тренера (это было очень сложно, так как в Шымкенте на тот момент теннис был совершенно не развит) и записал меня на тренировки. Помню, как шла на свою первую тренировку с горящими глазами и приятным волнением. Спустя годы я все так же прихожу на корт, но уже на тренировку с детьми. Так начался мой теннисный путь и бесконечная любовь к нему.

Забавный случай в карьере

Забавный случай произошел со мной зимой, когда я приходила на тренировки раньше восхода солнца. И конечно, я, как и все спортсмены, не высыпалась и старалась поспать при любом удобном случае. Спать по дороге на тренировку в машине было уже традицией, но то, что я уснула в женской раздевалке в куртке и шапке пока переобувалась и умудрилась проспать половину тренировки, запомнилось мне на всю жизнь.

ФОТО: ЕКАТЕРИНА КОВАЛЕНКО

Легкая вода
ДЛЯ ЛЕГКОСТИ В ИГРЕ

В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ ФИЗИЧЕСКУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ТЕННИСИСТОВ ВСЕ ЧАЩЕ ОЦЕНИВАЮТ ПО ТРЕМ ПАРАМЕТРАМ: ФУНКЦИОНАЛЬНЫМ СПОСОБНОСТЯМ, ДВИГАТЕЛЬНЫМ ХАРАКТЕРИСТИКАМ И СОСТОЯНИЮ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ.



Серьезная физическая активность сопровождается потерей не только жидкости, но и минеральных солей – кальция, калия и натрия. Недостаток минеральных солей может вызвать судороги, хрупкость костей и общие нарушения баланса веществ в организме.

Во время интенсивной двухчасовой тренировки спортсмены теряют порядка 3-4% жидкости, содержащейся в организме. При этом потеря 7% – уже критичный уровень обезвоживания. Поэтому немаловажным фактором является восполнение потери жидкости и водно-солевого баланса в организме.

Для быстрого восстановления водного и кислотно-щелочного баланса желательно употреблять природную воду с нейтральным уровнем pH и оптимальным составом минеральных веществ.

Легкая вода (пониженное содержание дейтерия): улучшает обмен веществ

Природный баланс минеральных веществ: Ca (кальций), Mg (магний), Na (натрий), K (калий)

ECO: экологически чистая живая вода из подземного месторождения в регионе Боровое

Доказано исследованиями: активирует метаболические процессы, способствует снижению глюкозы в крови, увеличивает активность ЖКТ

7,5 – идеальный pH-баланс для кислотно-щелочного равновесия вашего организма



ФОТО: АНДРЕЙ УДАРЦЕВ

Михаил Кукушкин: «Моя цель – дойти до четвертьфинала Большого шлема»

2019 ГОД И НАЧАЛО 2020-ГО ВЫДАЛИСЬ ДЛЯ КАЗАХСТАНСКОГО ТЕННИСИСТА МИХАИЛА КУКУШКИНА ВЕСЬМА ПРОДУКТИВНЫМИ. СНАЧАЛА – 1/8 ФИНАЛА НА WIMBLEDON-2019 (ТОГДА КЕИ НИСИКОРИ ОСТАНОВИЛ ПРОДВИЖЕНИЕ МИХАИЛА ВВЕРХ ПО СЕТКЕ), ЗАТЕМ – ПОЛУФИНАЛ ПАРНОГО РАЗРЯДА НА AUSTRALIAN OPEN – 2020 ВМЕСТЕ С АЛЕКСАНДРОМ БУБЛИКОМ… СЕЙЧАС, ПОСЛЕ САМОИЗОЛЯЦИИ И КАРАНТИНА, У МИХАИЛА ПОЛНО СИЛ И ПЛАНОВ НА БЛИЖАЙШЕЕ БУДУЩЕЕ. ОБ ЭТОМ И МНОГОМ ДРУГОМ TENNIS DIGEST ПОБЕСЕДОВАЛ С МИХАИЛОМ В ФОРМАТЕ ОНЛАЙН (А КАК ЖЕ ИНАЧЕ?)

Tennis Digest: Михаил, сейчас непростой период для большого тенниса (и не только для него). Что-то поменялось в вашем мировоззрении за период изоляции и карантина? Увидели ли вы спорт с другой стороны?

Михаил Кукушкин: Да, конечно, мое мировоззрение, как и мировоззрение многих других людей, сильно поменялось за период карантина. И в плане спорта особенно. Именно сейчас мы поняли, насколько хрупок наш мир тенниса… Как вы видите, другие виды спорта уже начинают функционировать в прежнем формате, однако у нас такой возможности пока нет. Турниры, разбросанные по всему миру, перелеты и переезды, тесные контакты и с игроками, и с командой, и с другими участниками турнира, обслуживающим персоналом – все это сейчас недопустимо, к нашему большому сожалению. Именно поэтому в нынешних реалиях наш вид спорта очень сильно пострадал. И я даже не знаю, когда мы сможем вернуться к тому ритму и к тем соревнованиям, которые проводили до самоизоляции и до пандемии коронавируса. Показательный пример – случай массового заражения на турнире, который проводил Новак Джокович недавно. Конечно, все старались соблюдать санитарные нормы, держать дистанцию, но случилось то, что случилось: сразу несколько игроков (Чорич, Димитров и сам Джокович) заразились коронавирусом… Поэтому сейчас мы проходим через сложный период. Мы поняли, как мир может поменяться в один момент, и стали дорожить всеми возможностями, которые у нас есть: ценить свободу передвижения, путешествия и наслаждаться каждым моментом на корте.

T. D.: Как вы провели карантин?

M. K.: Карантин я провел, сидя дома. Старался максимально разнообразить свое времяпрепровождение физическими тренировками, которые тоже проводил дома. Скажу честно – было очень непросто, скучно и непривычно просто сидеть дома. Я скучал и скучаю до сих пор по атмосфере турниров, аэропортам, перелетам, гостиницам и общению с другими игроками в реальном мире. Очень сложно было перестроиться, но я постарался абстрагироваться от ситуации и верить в светлое будущее – в то, что все скоро вернется на круги своя.

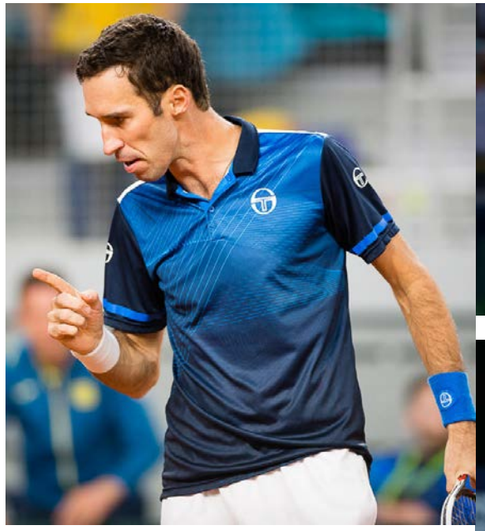
T. D.: Расскажите про прямые эфиры между вами и другими теннисистами – интересная практика?

M. K.: Да, прямые эфиры стали очень интересной практикой для меня. Это было действительно что-то новое, что помогло разнообразить мое «заточение» в самоизоляции. Такого я еще никогда не делал! Мы общались с другими теннисистами, с болельщиками… И я думаю, что именно болельщикам было особенно интересно задавать мне свои вопросы и узнавать что-то новое для себя и своих детей о мире тенниса и обо мне. В целом, для меня это был очень интересный, положительный опыт.

T. D.: Да, это жизнь в новом формате… Как вы думаете, как изменится большой теннис с новой мировой реальностью? Турниры без зрителей…

M. K.: Да, большой теннис изменится, особенно первые пару лет. Уже меняется. Например, у организаторов US Open есть планы проводить этот турнир, но с жесткими ограничениями и без зрителей. Ограничения коснутся в первую очередь приезда в страну – игроки будут проходить через карантин и сдавать тесты на коронавирус. На кортах это и социальная дистанция, и все прочее. Будет множество ограничений и в матчах, и на тренировках. Привыкать к такому очень непросто, и каждый турнир будет отдельным испытанием для нас. Но я уверен, что, несмотря ни на что, большинство теннисистов будут принимать участие в таких турнирах просто потому, что надоело сидеть дома и очень хочется играть. И, конечно же, непривычно будет играть без зрителей – ведь мы в первую очередь играем для них. Пустые трибуны не мотивируют, но придется привыкать. Сейчас это вынужденная мера, чтобы не допустить образования второй волны и стабилизировать ситуацию в мире.









T. D.: Патрик Мурат-Оглу запустил новый формат турниров, который уже получил неоднозначные оценки. Поделитесь вашим мнением о нем?

M. K.: Да, необычный формат, поэтому и мнения о нем неоднозначные. С одной стороны, такой формат интересен в плане выставочного турнира. Это что-то новое – новые эмоции, разнообразие… Однако главные турниры, где разыгрываются рейтинговые очки ATP, такой формат однозначно не возьмут. На больших рейтинговых турнирах даже самые незначительные изменения проходят долгие обсуждения среди организаторов и игроков. Поэтому такой формат так и останется выставочным, по крайней мере пока.

T. D.: Как вы думаете, во второй половине 2020-го пройдут мэйджоры или крупные турниры? Ждете их?

M. K.: Думаю, что у крупных турниров есть шансы во второй половине 20-го года. Но шансы эти, откровенно говоря, 50 на 50. Я очень надеюсь, что они пройдут, жду их, но все будет зависеть уже не от нас и не от организаторов, а от ситуации во всем мире. На такие турниры игроки прилетают из разных стран мира, и многие, возможно, просто не смогут принять участие просто потому, что закрыты границы и нет авиасообщения. Поэтому очень сложно сказать, что будет, но я полон оптимизма. Готовлюсь к US Open, тренируюсь каждый день, но загадывать не хочется – ждем и надеемся, что все будет хорошо.

ФОТО: АНДРЕЙ УДАРЦЕВ

T. D.: Каким вы видите будущее большого тенниса в нашей стране? Скоро мы заберем Большой шлем?

M. K.: Будущее – только в позитивном ключе. На самом деле Большой шлем мы уже забирали – Ярослава Шведова выиграла его в парном разряде. На Australian Open и мы с Сашей Бубликом добрались до полуфинала мужской пары. В одиночке, конечно же, добраться до таких высот несколько сложнее. Выиграть турнир Большого шлема в одиночке, особенно в пятисетовом матче, под силу только величайшим теннисистам. Случайных людей там нет. Но я уверен, что шанс завоевать Большой шлем в одиночном разряде у Казахстана есть. Но это очень тяжелый процесс, который занимает много времени и труда. Я знаю, что болельщики ждут от нас сиюминутных результатов, но такого не бывает. Это процесс на многие годы – нужно ведь выстроить базу, на которой может родиться такой чемпион. И мы только начинаем готовить такую базу. Сейчас у нас появляются теннисные центры во всех регионах, это очень хорошо. Дальше – работа над тренерским составом. Он должен быть очень сильным, чтобы находить и воспитывать игроков мирового уровня. Но и на это требуется много времени, ведь тренерский состав формируется из профессиональных теннисистов, которые сначала строят свою карьеру, набираются опыта, заканчивают ее и начинают делиться этим опытом с молодым поколением. К сожалению, именно вот этой основы в Казахстане пока нет, потому что здесь теннис стал развиваться полноценно в 2007 году, когда в Федерацию тенниса пришел Булат Жамитович Утемуратов. Он построил огромную базу по всему Казахстану, и я бы сказал, что сейчас у нас только-только закончился первый период. И начинается второй. Теперь у нас будут вырастать тренеры и будут появляться чемпионы. Но, как я уже сказал, это очень долгий процесс – нельзя вложить деньги сегодня и получить чемпиона уже завтра. Но я уверен, что у нас все получится. ►



ФОТО: АНДРЕЙ УДАРЦЕВ

T. D.: И напоследок вопрос немного банальный, но все-таки… Ваша самая большая, заветная мечта, связанная с теннисом?

М. К.: Таких целей (не могу назвать это мечтой, это цель) у меня несколько. Например, выиграть Кубок Дэвиса. Это очень тяжелый турнир, но нам все по силам. У нас сейчас отличная команда, мы играем за свою страну и показываем лучший теннис. И я очень надеюсь, что нам удастся этого достичь. Если говорить о личных турнирах, то есть план войти в топ-30 рейтинга ATF. Это тот результат, которым я смогу быть доволен по завершении карьеры. Или, к примеру, дойти (и пройти) в четвертьфинал турнира Большого шлема. Это также очень хороший результат. И сейчас это три мои главные цели в теннисе.





Грунт или хард?
Хард

Австралия или США?
Австралия

Отдых или тренировки?
Тренировки

Бэкхенд или форхенд?
Форхенд

Теннис – это…
Вся моя жизнь!



ФОТО: АНДРЕЙ УДАРЦЕВ

ФОТО: АНДРЕЙ УДАРЦЕВ

Чем раньше, тем лучше

ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ ФЕДЕРАЦИИ ТЕННИСА – РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ. ИМЕННО В ДЕТСКОМ ВОЗРАСТЕ МОЖНО И НУЖНО ПРИВИВАТЬ ЛЮБОВЬ К ТЕННИСУ КАК К ИГРЕ, СТРЕМЛЕНИЕ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ, СТРАСТЬ К ТРЕНИРОВКАМ. ДЕТИ В ВОЗРАСТЕ 4–6 ЛЕТ ОТКРЫТЫ ВСЕМУ НОВОМУ, ИХ ЛЕГКО УВЛЕЧЬ, ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ, СДЕЛАТЬ НАСТОЯЩИМИ ФАНАТАМИ И ЛЮБИТЕЛЯМИ СПОРТА. НА ЭТО И НАПРАВЛЕНА НОВАЯ ПРОГРАММА BABY TENNIS, ВНЕДРЯЕМАЯ ФЕДЕРАЦИЕЙ.
ПОДРОБНЕЕ О НЕЙ РАССКАЖЕТ СТАРШИЙ ТРЕНЕР НАЦИОНАЛЬНОГО ТЕННИСНОГО ЦЕНТРА **ПАВЕЛ МАЗАЕВ**

ФОТО: АНДРЕЙ УДАРЦЕВ

Программа Baby Tennis – это отличная возможность дать фундаментальные знания и навыки общего физического развития, научить детей правильно бегать, прыгать, координировать движения и уметь управлять своим телом. Подобные группы я наблюдал во время своей тренерской работы в США, дети действительно гораздо легче погружаются в занятия, если им интересно и весело.

Проанализировав работу с детьми разного возраста в Америке, Европе, России и Казахстане, нами было принято решение на первом этапе принимать детей с четырех лет, поскольку в этом возрасте внимание можно удержать на протяжении 40–50 минут, психика достаточно гибкая, а уровень восприятия новой информации очень высок.















Важно понимать, что программа Baby Tennis не направлена на обучение технике игры. Тренировки малышей проводятся в игровой форме, это своеобразная приключенческая игра. Она необходима для того, чтобы в возрасте 5–6 лет дети обладали достаточным уровнем функциональной подготовки, были готовы учиться самой игре.

Дети должны воспринимать процесс как развлечение, тогда и привить навыки дисциплины будет проще. Суть Baby Tennis – чтобы было весело и интересно.

В течение многих лет в Федерации функционирует программа «Теннис до 10», которая направлена на работу с детьми от шести лет. К сожалению, достаточно часто тренеры сталкиваются с тем, что у некоторых детей этого возраста не хватает базы, основных умений. Можно сказать, что новая программа как раз решит эту проблему, то есть фактически благодаря Baby Tennis мы будем готовить будущих участников «Тенниса до 10».



ФОТО: АНДРЕЙ УДАРЦЕВ



ФОТО: АНДРЕЙ УДАРЦЕВ

Что касается организационной части, наши занятия будут проходить 2 раза в неделю по 45 минут, максимальное количество детей в группе – 8. На такое количество детей предусмотрены один тренер и один ассистент. В качестве тренеров и ассистентов мы привлекаем как действующих тренеров и бывших теннисистов, прошедших специальное обучение, так и педагогов детских садов с физкультурным образованием и опытом работы с детьми.

На сегодняшний день пилотный проект запущен в городе Нур-Султане, на очереди Алматы, Шымкент, Караганда. Кроме запуска программы в теннисных центрах, мы также планируем внедрять ее в детских садах. Подобный опыт есть в Актобе и Атырау, он будет дополнен и доработан. Я уверен, что благодаря таким активным действиям Федерации тенниса Казахстана по подготовке юных спортсменов Казахстан ждет успех на мировой теннисной арене.

Материал предоставлен Федерацией тенниса Казахстана





ДАРИГА РУСТЕМОВА

Год рождения: 2006
Город: Нур-Султан
Клуб: Национальный теннисный центр
Тренеры: Виталий Павлов, Андрей Хлебников
Стаж: 9 лет
Рейтинг: 31 место (до 16 лет)

По чьей инициативе ваш ребенок пошел в теннис?
Дарига пошла в теннис по стопам старшей сестры. Сначала это был спорт для здоровья, далее интерес стал профессиональным.

Как друзья относятся к ее увлечению теннисом?
Ее школьная подруга очень далека от спорта, но она всегда восхищается ежедневной работой Дариги на корте, поддерживает ее.

Что ваш ребенок считает самым сложным в тренировочном процессе, а что нравится больше остального?
Дарига ждет каждую свою тренировку с нетерпением, летит на них с удовольствием. Любит выкладываться по максимуму и брать от тренировочного процесса только лучшее.

Кто является главным кумиром профессионального тенниса и почему?
Очень нравится Симона Халеп. «Она играет с головой. Теннис Симоны очень вариативный, она может играть в атаке, но при необходимости уходит в оборону», – считает Дарига.

Помнит ли ребенок свой самый сложный матч и с кем он был?
Дарига честно признается, что у нее нет воспоминаний о сложных матчах с кем-то.

Любимая марка ракетки?
Wilson
Любимое покрытие корта?
Хард
Любимый профессиональный турнир?
Wimbledon

НАСТУПИЛ МОМЕНТ, КОГДА ТЕННИСНЫЕ КЛУБЫ ЗАРАБОТАЛИ В ПОЛНУЮ СИЛУ И НАШИ ЮНЫЕ ДАРОВАНИЯ, НАКОНЕЦ, ПОПАЛИ НА КОРТ, ПО КОТОРОМУ ТАК СИЛЬНО СКУЧАЛИ. НАМ УДАЛОСЬ ЗАДАТЬ ТРАДИЦИОННЫЕ ДЛЯ РУБРИКИ ВОПРОСЫ В ПЕРЕРЫВАХ МЕЖДУ ТРЕНИРОВКАМИ



ИСЛАМ ОРЫНБАСАР

Год рождения: 2004
Город: Нур-Султан
Клуб: Национальный теннисный центр
Тренер: Андрей Хлебников
Стаж: 10 лет
Рейтинг: 4 место (до 16 лет)

По чьей инициативе ваш ребенок пошел в теннис?
По инициативе дедушки и сестры отца. Они главные фанаты тенниса в семье Ислама.

Как друзья относятся к его увлечению теннисом?
Все друзья и знакомые относятся с уважением и даже восхищением, видя, как много сил и времени Ислам отдает тренировкам.

Что ваш ребенок считает самым сложным в тренировочном процессе, а что нравится больше остального?
В тренировочном процессе все сложное, считает Ислам, нужно всегда выкладываться максимально. Но при этом ему нравится весь процесс тренировки от начала и до конца. Тренер Ислама знает, как работать с ним, нашел к нему подход. Ислам относится к нему с большим уважением.

Кто является главным кумиром профессионального тенниса и почему?
Безусловно, Роджер Федерер. Его спокойствие на корте внушает уважение, он профессионал своего дела. Исламу нравится его стиль игры, спокойный, собранный, без эмоций.

Помнит ли ребенок свой самый сложный матч и с кем он был?
Самые сложные матчи для Ислама – это матчи за команду. «Ты чувствуешь иной уровень ответственности. Больше, чем в матче за себя. Очень важно не подвести команду», – считает Ислам. При этом такие матчи дают колоссальный опыт – не только игровой, но еще и эмоциональный. Ислам считает, что в такие моменты контроль над эмоциями важен как никогда (матч за команду у Ислама был в 2018 году).

Любимая марка ракетки?
Babolat
Любимое покрытие корта?
Грунт
Любимый профессиональный турнир?
Junior Davis cup

ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА



ЖАНЕЛ РУСТЕМОВА

Год рождения: 2004
Город: Нур-Султан
Клуб: Национальный теннисный центр
Тренеры: Виталий Павлов, Андрей Хлебников
Стаж: 11 лет
Рейтинг: 3 место (до 16 лет)

По чьей инициативе ваш ребенок пошел в теннис?
Как и у многих спортсменов, изначально была инициатива родителей, любовь к теннису у Жанел появилась практически сразу.

Как друзья относятся к ее увлечению теннисом?
Весь круг общения Жанел – это ребята из мира тенниса. У них много тем для обсуждения, всегда есть чем поделиться и что рассказать. В конце концов, у них одна цель, на пути к которой они успевают дружить и общаться.

Что ваш ребенок считает самым сложным в тренировочном процессе, а что нравится больше остального?
Самое сложное – преодолевать себя. Когда ты уже устал и нет сил, но ты берешь себя в руки и продолжаешь. Это тренировка не только физических способностей, но и силы характера. Когда Жанел выходит с тренировки, то чувствует себя на подъеме, потому что довольна собой, своим результатом и тем, что все-таки смогла преодолеть усталость.

Кто является главным кумиром профессионального тенниса и почему?
Кумир Жанел – это Жюстин Энен. У нее высокий уровень стрессоустойчивости и стиль игры, не типичный для женского тенниса, скорее, он близок к мужскому стилю. Ее даже называют «Федерер в юбке».

Помнит ли ребенок свой самый сложный матч и с кем он был?
Один из самых запоминающихся матчей – это матч с теннисисткой из России Бакмуткиной. Жанел выиграла первый сет, но второй и третий проиграла, так как игровой, профессиональный опыт соперницы был выше. Она «прочитала» тактику Жанел и смогла подобрать к ней лучший «ответ».

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

ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА; ФОТО САТИМА ТОРЕГЕН - ЭДУАРД БЕКБАЕВ



САТИМА ТОРЕГЕН

Год рождения: 2008
Город: Алматы
Клуб: Gorky Tennis Park
Тренеры: Вадим Шустер, Айдын Рахишев, Руслан Абдулатыпов
Стаж: 6 лет
Рейтинг: 24 место (до 15 лет)

По чьей инициативе ваш ребенок пошел в теннис?
Бабушка случайно прочитала объявление в бегущей строке о наборе детей с шести лет в теннисный центр «Жетысу» в городе Талдыкоргане. Сатима прошла отбор и с того момента познакомилась с большим теннисом и полюбила его.

Как друзья относятся к ее увлечению теннисом?
Друзья и подруги очень поддерживают морально перед турнирами, желают ей удачи и побед.

Что ваш ребенок считает самым сложным в тренировочном процессе, а что нравится больше остального?
Тренировочный процесс у Сатимы очень интересный и разнообразный. Работают на удержание мяча, на скорость. Работа над выносливостью для нее является самым сложным на тренировках, но благодаря ежедневным тренировкам Сатима совершенствуется. Самое любимое – это игра на счет.

Кто является главным кумиром профессионального тенниса и почему?
Новак Джокович – несмотря на то, что он первая ракетка мира, он остается простым человеком, с легким характером и хорошим чувством юмора. Очень нравится, как он пародировал Марию Шарапову и Рафаэля Надаля на US OPEN.
Нравится, как он легко передвигается по корту, и его быстрый и точный бэкхенд по линии.

Помнит ли ребенок свой самый сложный матч и с кем он был?
Все матчи для Сатимы являются сложными. Так как требуют очень много усилий, собранности, концентрации и терпения.

Любимая марка ракетки?
Babolat, но хочет попробовать поиграть Wilson
Любимое покрытие корта?
Хард
Любимый профессиональный турнир?
Australian Open, Roland Garros

Мышцы живота и поясницы

В НАШЕ ВРЕМЯ ТЕННИСИСТЫ ВСЕ ЧАЩЕ ДЕЛАЮТ УДАР ПО ОТСКОЧИВШЕМУ МЯЧУ ИЗ ОТКРЫТОЙ СТОЙКИ. ЭТО ОЗНАЧАЕТ, ЧТО ТЕЛО ДОЛЖНО ПОВОРАЧИВАТЬСЯ ВОКРУГ ВЕРТИКАЛЬНОЙ ОСИ В ФАЗЕ ЗАМАХА. ДОЛЖНАЯ ПОДГОТОВКА МЫШЦ ТУЛОВИЩА НЕОБХОДИМА НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ТЕХНИКИ, НО И ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ТРАВМ. МЫШЦЫ ЖИВОТА И ПОЯСНИЧНОЙ ОБЛАСТИ В ТОЙ ИЛИ ИНОЙ СТЕПЕНИ УЧАСТВУЮТ В КАЖДОМ УДАРЕ, ПОЭТОМУ ИХ УКРЕПЛЕНИЕ ПРИОБРЕТАЕТ ТАКУЮ ВАЖНОСТЬ







СКРУЧИВАНИЕ

Выполнение

1. Лягте на спину, согните ноги в тазобедренных и коленных суставах под прямым углом. Возьмитесь руками за голову в районе ушей.
2. Поднимите плечи и верхнюю часть спины от пола, сильно напрягая мышцы живота. Поясница при этом сохраняет полный контакт с полом. Старайтесь, чтобы движение исходило именно от мышц живота. Не пытайтесь подтянуть себя за шею руками.
3. Медленно опуститесь в исходное положение и повторите упражнение.

Прорабатываемые мышцы

Основные: *прямая мышца живота*

Дополнительные: *поперечная мышца живота, внутренняя косая мышца живота, наружная косая мышца живота*

Значение для тенниса

При выполнении всех теннисных ударов мышцы живота в разных фазах то напрягаются, то расслабляются, помогая движениям тела и снижая риск получения травм. Прямая мышца живота активно участвует в выполнении подачи и несколько в меньшей степени задействована в ударах с отскока или с лета. Кроме того, мышцы живота играют важную роль в стабилизации положения туловища, особенно после ударов и подач.

ФОТО: WWW.SHUTTERSTOCK.COM



СКРУЧИВАНИЕ С ПОВОРОТАМИ КОРПУСА

Выполнение

1. Лягте на спину, согните ноги в тазобедренных и коленных суставах под прямым углом. Возьмитесь руками за голову в районе ушей.
2. Начиная скручивание, поверните туловище в сторону и постарайтесь достать правым локтем до левого колена.
3. Медленно опуститесь в исходное положение и повторите упражнение в другую сторону.

Прорабатываемые мышцы

Основные: *внутренняя косая мышца живота, наружная косая мышца живота, прямая мышца живота*

Дополнительные: *передняя зубчатая мышца, подвздошная мышца, большая поясничная мышца, поперечная мышца живота*

Значение для тенниса

Большинство движений в теннисе включают в себя вращение туловища в горизонтальной плоскости. Поэтому важно, чтобы упражнения на мышцы туловища соответствовали по механике реальным действиям, совершаемым во время игры. Внутренние и наружные косые мышцы живота вместе с прямой мышцей живота играют здесь основную роль. При выполнении подач, а также форхендов и бэкхендов с отскока, мышцы, поворачивающие туловище, очень активно работают в подготовительной фазе, растягиваясь и накапливая энергию, которая затем высвобождается в фазе ускорения и в момент удара.





ФОТО: WWW.SHUTTERSTOCK.COM

СКРУЧИВАНИЕ С ПРЯМЫМИ НОГАМИ

Выполнение

1. Лягте на спину, согните ноги в тазобедренных суставах под прямым углом и выпрямите их в коленях, чтобы они указывали вертикально вверх. Поднимите выпрямленные руки вертикально вверх на уровне глаз.
2. Сокращая мышцы живота, приподнимите плечи и лопатки от пола и постарайтесь дотянуться пальцами рук до стоп. Ноги при этом не сгибаются в коленях, шея не напряжена.
3. Не снижая напряжение мышц живота, медленно опуститесь в исходное положение и повторите упражнение.

Прорабатываемые мышцы

Основные: *прямая мышца живота, подвздошная мышца, большая поясничная мышца*

Дополнительные: *прямая мышца бедра, поперечная мышца живота, передняя зубчатая мышца, наружная косая мышца живота, многораздельные мышцы, мышца, выпрямляющая позвоночник*

Значение для тенниса

Для тенниса важны сила мышц, сгибающих ногу в тазобедренном суставе, подвижность и эластичность задней группы мышц бедра. В данном упражнении учтены оба эти компонента. Вдобавок в нем прорабатываются мышцы живота и поясничной области. Хорошо развитые мышцы, сгибающие ногу в тазобедренном суставе, необходимы при подготовке нижней части тела к выполнению ударов с отскока и с лета, а также подач. Их действие особенно отчетливо проявляется при приземлении игрока после подачи.

Все эти упражнения необходимо выполнять не реже чем через день, с промежутком в один день для отдыха и восстановления мышц. Это поможет не только улучшить класс игры, но и уберечься от травм. Поскольку речь идет о крупных группах мышц, чья главная задача стоит в обеспечении стабильности и равновесия, необходимо помнить, что скорость движения в этих упражнениях – не главное. Значительно важнее соблюдать правильную технику выполнения и равномерно прорабатывать все мышцы туловища.



Жизнь блогеров офлайн

УЧАСТНИКИ РОСКОШНОГО ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ПРОЕКТА МОЁТ CHALLENGE, ОРГАНИЗОВАННОГО НА КОРТАХ GORKY TENNIS PARK, ПРОДОЛЖАЮТ УДИВЛЯТЬ ЧИТАТЕЛЕЙ СВОИМ РАЗНООБРАЗИЕМ. ОДНА ИЗ ПАР, ПРЕТЕНДУЮЩИХ НА ПРАВО ОТПРАВИТЬСЯ НА ROLAND GARROS, СОСТОИТ ИЗ ПОПУЛЯРНЫХ БЛОГЕРОВ. МАМА-БЛОГЕР РАМИНА ТАИПОВА И ЛАЙФСТАЙЛ-БЛОГЕР САЯТЖАН МАДИЕВ ПРИВЫКЛИ ДЕЛИТЬСЯ СВОИМ БОГАТЫМ ОПЫТОМ НА СТРАНИЦАХ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ. ТЕПЕРЬ ОНИ ДЕЛЯТСЯ СО СВОИМИ ПОДПИСЧИКАМИ И НОВЫМИ ЭМОЦИЯМИ, ПРИОБРЕТЕННЫМИ НА КОРТАХ. ЧИТАЙТЕ В ЭТОМ НОМЕРЕ ИСТОРИЮ ВЛЮБЛЕННОСТИ В БОЛЬШОЙ ТЕННИС ОТ САЯТЖАНА И РАМИНЫ

Tennis Digest: Что вы знали о теннисе до проекта?

Саятжан: Не знал практически ничего об этом спорте. Конечно, я слышал про Федерера и Агасси. Знал о существовании Wimbledon, Roland Garros и других турнирах Большого шлема. Слышал и о том, что оказаться на трибунах таких спортивных событий очень непросто. Вот, пожалуй, и все, что мне было известно о теннисе.

Рамина: Если честно, я никогда даже не интересовалась большим теннисом. Новости об этом спорте всегда проходили мимо меня незамеченными. И это притом что среди моих друзей есть настоящие теннисисты, истинные поклонники. Но по какой-то причине ни друзья, ни семья никогда не подталкивали меня к проявлению интереса в адрес этой игры.

T. D.: Что мешало заниматься раньше?

С.: На самом деле я переживал, что теннисом надо заниматься с детства, лет так с семи-десяти. И что в моем возрасте, вероятно, нет смысла начинать тренировки. Оказалось, что можно и даже нужно совершать спортивные открытия в любом возрасте. Так что, если читателя не вдохновляют большие звезды тенниса, может быть, наш опыт сможет убедить их взять в руки ракетку и отправиться на ближайший корт за новыми впечатлениями.

Р.: Однажды у меня все-таки был момент, когда я задумалась о занятиях теннисом. Наверное, это был 2017 год. Но в итоге прошло почти три года, а руки так и не добрались до ракетки. Почему? Если быть честной с самой собой, то ответ, скорее всего, – банальная лень. Лень начинать что-то новое. В целом, я не ленивый человек, мне же удается плотно заниматься фитнесом, я нахожу время и для йоги. Вот если бы мне раньше рассказали, а лучше – показали всю увлекательность большого тенниса... М-м-м. Я бы могла влюбиться в этот спорт и раньше. И желаю читателю не терять времени и обязательно хотя бы попробовать эту игру на вкус.



ФОТО: ТИМУР ЭПОВ



T. D.: Были ли какие-нибудь страхи или сомнения, перед тем как включиться в проект Моёт Challenge?

Р.: После приглашения в проект никаких сомнений не было. А единственным страхом была боязнь мяча: в какие-то моменты на тренировках при виде летящего в меня мяча я реально пугалась и зажималась. Сейчас отношусь к «опасным» мячам гораздо проще. Сегодня и вовсе научилась получать удовольствие от игры. Классно же оказаться на публике, чтобы все видели, чтобы кто-нибудь за меня болел.

С.: Сомнений на самом деле никаких не было, потому что мы все в дружеском коллективе, все участники – позитивные ребята. Мы вместе одной компанией идем заниматься! У нас один уровень подготовки, поэтому и нет каких-то переживаний. ►

T. D.: Как реагируют подписчики на публикации о новом увлечении?

С.: Мои подписчики реагируют позитивно, спрашивают, как получается, как все это дается, верят в победу. Я им очень признателен.

Р.: В социальных сетях мне все говорят, что у меня хорошо получается, меня часто хвалят и говорят, чтобы я продолжала в том же духе. Подписчики верят, что у меня все получится, а это создает еще больше позитива и стремления тренироваться.

T. D.: Какую часть жизни может занять теннис?

С.: На самом деле мне уже сейчас нравится игра. Конечно, я надеюсь, что буду дружить с теннисом и он останется в моем расписании хотя бы пару раз в неделю. Я привык к этому. Это приятная привычка.

Р.: На первом месте для меня были и всегда будут семья, родители, дети, любимый человек. А теннису я смогу найти отдельное время, ведь это такой вид спорта, который создает стопроцентную разгрузку мозга. Могу смело сказать, что на тренировке, когда разгорается сам процесс игры, я не думаю ни о чем! Это очень важно, потому что сегодня у нас такая жизнь, что мы загружены на сто процентов этими гаджетами, работой, заботами... А теннис позволяет отлично перезагрузиться.



ФОТО: ТИМУР ЭПОВ





LifeFitness ASTANA
ФИТНЕС-КЛУБ ПРЕМИУМ-КЛАССА
ЭТО ЧАСТЬ НАШЕЙ ЖИЗНИ!
8 (7172) 79 73 73 8 701 953 14 65 УЛ. ТУРКЕСТАН, 2
www.lifefit.kz lifefitnessastana



ЛЕТО НАБИРАЕТ ОБОРОТЫ, И ЕСЛИ ВЫ РЕШИЛИСЬ ПОКИНУТЬ ГРАНИЦЫ СТРАНЫ, ТО СМЕЛО БЕРИТЕ РАКЕТКУ И ОТПРАВЛЯЙТЕСЬ ПУТЕШЕСТВОВАТЬ. МЫ ПРОДОЛЖАЕМ ЗНАКОМИТЬ ВАС С ОТЕЛЯМИ, ГДЕ, ПОМИМО ШИКАРНОГО ОТДЫХА, ВАС БУДУТ ЖДАТЬ ТЕННИСНЫЕ КОРТЫ





Divani Apollon Suites

★★★★★

5-звездочный отель Divani Apollon Suites находится в городе Вулиагмени на живописном побережье. На территории есть крытый бассейн, автостоянка и бесплатный интернет в местах общего пребывания.

Номера представлены в изысканном стиле, имеют паркетный пол, ванную комнату с душем и балкон. В распоряжении гостей кровать с удобным матрасом, мягкая мебель, мини-бар, телевизор и кондиционер. Предоставляются средства личной гигиены, халат, тапочки и полотенца.

В ресторане готовят изысканные блюда и деликатесы местной и интернациональной кулинарии. Утром накрывают сытные завтраки в холле, а в дневное и вечернее время приготовят блюда по индивидуальным предпочтениям посетителя. В баре стоит попробовать вина и сырные закуски.

Здесь прекрасно сочетается атмосфера уюта и роскоши, отель отлично подойдет для семейного и молодежного отдыха. После насыщенного дня можно расслабиться в лаундж-зоне. По запросу организуют трансфер и экскурсионную программу.

Средняя цена за улучшенный двухместный номер
125 000 ₸ в сутки (при одноместном размещении)
144 000 ₸ в сутки (при двухместном размещении)

Средняя цена за номер люкс
185 000 ₸ (при двухместном размещении)

Адрес: Афины, Agiou Nikolaou, 11, 16671
Сайт: www.divani-apollonsuites.com

ФОТО: АРХИВ

Occidental Lanzarote Playa

★★★★

Отель Occidental Lanzarote Playa (Occidental Hotels в настоящее время является частью Barceló Hotels&Resorts), работающий по системе «все включено», расположен рядом с пляжем в спокойном городке Коста-Тегисе на острове Лансароте. К услугам гостей прямой выход к бухте Эль-Анкла. Из окон открывается живописный вид на море. В распоряжении гостей отеля Occidental Lanzarote Playa открытый бассейн.

В числе удобств современных номеров: кондиционер, мини-холодильник и телевизор с плоским экраном и спутниковыми каналами. В некоторых из них имеется собственная терраса с видом на море.

Для любителей активного отдыха на территории отеля имеются теннисный корт и поле для гольфа.

Средняя цена за улучшенный двухместный номер
38 000 ₸ в сутки (при одноместном размещении)
48 000 ₸ в сутки (при двухместном размещении)

Средняя цена за семейный номер
68 000 ₸ (при двухместном размещении)
96 000 ₸ (при трехместном размещении)

Адрес: Costa Teguise, Avenida del Mar, 6, 35508





ФОТО: АРХИВ



Hotel Villa Royal

★★★

В расположенном на берегу моря отеле Villa Royal имеются частный галечный пляж, ресторан с обслуживанием по меню и аперитив-бар. До центра Тивата от отеля можно дойти пешком за 7 минут, а уединенные пляжи находятся всего в 5 минутах ходьбы.

Все номера в отеле Villa Royal оснащены кондиционером, кабельным телевидением, рабочим столом и телефоном. Собственные ванные комнаты оборудованы душем и феном, а в некоторых апартаментах имеется также меблированный балкон.

На всей территории отеля работает бесплатный Wi-Fi. Все гости могут бесплатно пользоваться зонтиками и шезлонгами на частном пляже отеля. Кроме того, в отеле есть бесплатная парковка и круглосуточная стойка регистрации.

Гости также могут заказать обслуживание номеров и воспользоваться услугами прачечной и гладильными услугами.

На стойке регистрации имеется сейф и предоставляются ежедневные газеты.

Спортивные сооружения находятся в нескольких минутах ходьбы от отеля Royal.

В центре размещаются площадки для баскетбола и волейбола, фитнес-центр и теннисный корт.

Главный автобусный вокзал Тивата расположен в 200 метрах от отеля, а аэропорт Тивата – в 1 км.

Расстояние до города Котор составляет 6 км.

Из порта Тивата гости смогут отправиться в круизы на кораблях и экскурсии по Бока-Которскому заливу.

Средняя цена за улучшенный двухместный номер
29 000 ₸ в сутки (при одноместном размещении)
34 000 ₸ в сутки (при двухместном размещении)

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

Адрес: Tivat, Kalimanjska, 18, 85320
Сайт: www.hotelvillaroyal.com



ФОТО ЕКАТЕРИНА КОВАЛЕНКО



ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

ТАТЬЯНА ПИВОВАРОВА
психолог Федерации тенниса Казахстана, гештальт-терапевт, супервизор гештальт-подхода

Ментальные навыки и способы их тренировки

ОГРОМНУЮ РОЛЬ В ПСИХОЛОГИИ СПОРТА ВООБЩЕ И ТЕННИСА В ЧАСТНОСТИ ИГРАЮТ МЕНТАЛЬНЫЕ НАВЫКИ.
МЕНТАЛЬНЫЕ НАВЫКИ – ЭТО СПОСОБНОСТЬ МЫСЛИТЬ, ВОСПРИНИМАТЬ НОВУЮ ИНФОРМАЦИЮ И УСВАИВАТЬ ЕЕ, УМЕНИЕ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ СОБСТВЕННЫМ ОПЫТОМ.
ЧТО ЖЕ МОЖЕТ ПОМОЧЬ РАЗВИТЬ ЭТИ СПОСОБНОСТИ И УМЕНИЯ? КОНЕЧНО ЖЕ ПОСТОЯННАЯ ТРЕНИРОВКА!

1. Постановка цели. Это начало пути не только в спорте, но и любой сфере жизни. Если вы хотите, чтобы год был эффективным, ставьте цели, формируйте задачи (то, каким образом вы будете добиваться поставленных целей) и следуйте им.

2. Личная мотивация. Это особенный внутренний импульс, желание, которое помогает в достижении целей.

3. Навыки воображения. Когда вы представляете, каким спортсменом хотите быть, когда видите в голове картинки своей идеальной игры, ваше подсознание начинает помогать вам в реализации и достижении. Поэтому так важно развивать свое воображение.

4. Работа над ошибками. Зачастую люди боятся ошибиться, ругают себя за допущенные промахи. И это не совсем верно. Ошибка – это часть процесса обучения, показатель того, куда нужно расти и над чем работать. Как сказал Эмиль Кроткий*: «Не ошибается только тот, кто ничего не делает. Но и ничего не делать – ошибка».

**Прим. автора: Эмиль Кроткий (1892–1963) – русский советский писатель, прозаик и поэт, сатирик, фельетонист, редактор, корреспондент.*

5. Позитивный язык тела. Когда спина прямая, плечи ровные, подбородок приподнят, походка уверенная и на лице улыбка, ваше тело начинает работать лучше, повышается уверенность в собственных силах, появляется дополнительная мотивация.

6. Спокойствие. В любой ситуации важно сохранять самообладание и «холодную голову». Помните: эмоции – не всегда хороший советчик, будьте спокойны и выдержанны. Безвыходных ситуаций не бывает.

7. Состояние «здесь и сейчас». Это основной принцип концентрации во время игры. Старайтесь думать только о настоящем моменте, сфокусируйте внимание на том, что вы делаете в данную минуту.

8. Ритуалы. Это комплекс действий, который формируется на тренировках и используется во время матчей для поддержания эмоциональной стабильности.

9. Восстановление. Каждый спортсмен должен знать, что именно помогает ему восстановиться, какой комплекс упражнений и ритуалов необходим после разных типов физической нагрузки.

10. Настрой на матч. Он должен быть физический, психологический, игровой. Необходимо хорошо выспаться, отдохнуть, настроить себя эмоционально, подготовить план игры, размяться перед матчем.

11. Анализ своих игр. Каждый матч необходимо анализировать по следующим пунктам: что получалось во время игры, чего не хватило на матче, что нужно исправить.

2008 год
Серена Уильямс сыграла выставочный матч с Рафаэлем Надалем «на воде»

1890 год
выход в свет первой книги о теннисе в Российской Империи (автор – М. Волков)

23 000
зрительных мест – вместимость теннисной арены Arthur Ash Stadium (США)

28 минут
самый короткий матч в истории тенниса (Яркко Ниеминен и Бернард Томич)

81 матч
беспроигрышная серия Рафаэля Надаля (2005–2007 гг.)

6:1
с таким счетом Серена Уильямс проиграла Карстену Брааш

842
американских доллара было украдено у зрителей во время матчей US Open – 2019

18-й трофей
Роджер Федерер выиграл в январе 2017 года

До 1972 года
в теннисе пользовались популярностью белые мячи

1920 год
дебют советского теннисиста на Wimbledon

Жигули Барное
СКОРО
gorky TENNIS PARK
Жигули®
NIGHT LEAGUE
TURAN
ORIGINAL BAR
БРАДОБРЕЙ
TENNIS_NIGHT_LEAGUE
+7 777 055 50 21



Любовь и теннис

В АПРЕЛЬСКОМ НОМЕРЕ ЖУРНАЛА TENNIS DIGEST МЫ РАССКАЗЫВАЛИ ОБ ОТНОШЕНИЯХ ЗВЕЗД МИРОВОГО ТЕННИСА, ТАКИХ КАК ШТЕФАНИ ГРАФ И АНДРЕ АГАССИ, СЕМЕЙСТВА ФОНЬИНИ И ФЕДЕРЕРОВ. НО, УЗНАВ О ПРЕКРАСНОЙ И РОМАНТИЧНОЙ ИСТОРИИ ЛЮБВИ АҚКЕРБЕЗ ӘДІЛБЕКОВОЙ И АРМАНА ОМАРОВА, МЫ НЕ СМОГЛИ ПРОЙТИ МИМО. ЗАДАЛИ РЕБЯТАМ НЕСКОЛЬКО ВОПРОСОВ, И ПОЛУЧИЛОСЬ ЭТО ИНТЕРВЬЮ, КАЖЕТСЯ, ЭТО САМОЕ МИЛОЕ ИНТЕРВЬЮ, КОТОРОЕ БЫЛО В НАШЕМ ЖУРНАЛЕ. ЗНАКОМЬТЕСЬ: АҚКЕРБЕЗ ӘДІЛБЕКОВА И АРМАН ОМАРОВ

Tennis Digest: Ребята, в первую очередь у каждого из вас возникли отношения с теннисом. Расскажите, как это произошло?

Аққербез Әділбекова: Мне с детства нравилось смотреть теннисные матчи по телевизору, и я мечтала научиться играть. Но, к сожалению, в тот момент не было такой возможности. Как только начала сама зарабатывать, сразу же записалась в группу по теннису (2016 год). Год занималась с тренером, далее год играла с друзьями, в один день «ВКонтакте» написала пост о том, что ищу постоянного партнера для тенниса, спустя два дня мне ответили, это был Аскар – президент Astana Tennis Club. Аскар пригласил меня в АТС, 6 января 2018 года я вступила в этот клуб.

АТС – это клуб любителей тенниса. В клубе состоят около 200 человек. Каждое воскресенье (круглый год) проводятся турниры, организовывают и более масштабные турниры по большому теннису.

Арман Омаров: я начал увлекаться теннисом, когда мне было 25 лет (2013 г.), играл с друзьями. В 2016 году мой друг Данияр позвал меня в клуб АТС, после этого я не пропускаю ни один воскресный матч. АТС – это не только теннис, это мои друзья и моя вторая семья.

T. D.: Вы познакомились на корте, как это было?

А. Ә.: 2018 год, май, у меня был отпуск, отдыхала за границей, за пару дней до возвращения домой в мессенджер пришло сообщение от Армана (моего будущего супруга), мы тогда не были знакомы. Он написал: «Привет, меня зовут Арман, Аскар устраивает mixed турнир (парный турнир) на 7 мая, не хотела бы поучаствовать вместе со мной?» Я ответила: «Ок». Я успевала вернуться в Астану к этому времени. Прилетела домой, до турнира мы успели один раз встретиться и официально познакомиться, сыграли в теннис, для того чтобы узнать, какие у нас уровни по теннису. По сравнению со мной он играет очень хорошо, я начала волноваться – вдруг я его подведу на турнире. И вот настал день турнира, это был мой первый турнир по теннису, сыграли хорошо, но не заняли призовое место.

А. О.: Я заметил ее, когда она вступила в наш клуб (АТС), но не мог найти причину, чтобы познакомиться ближе. И вот в мае Аскар устраивал турнир, и я сразу воспользовался моментом – пригласил ее на турнир. С этого все и началось. Мне было не важно – выиграем мы этот турнир или нет, я просто хотел познакомиться с ней, так как она понравилась мне с первого взгляда.



ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА, ВЛАДИМИР ШАПОВАЛОВ

T. D.: Какие были впечатления после первого совместного турнира?

А. Ә.: Арман был спокойным, всегда улыбался. Самое главное, если я делала что-то не так (ошибки при подаче, при приеме), он не ругал, наоборот, объяснял и показывал, как делать правильно.

T. D.: Как прошло первое свидание, не на корте?

А. Ә.: Арман пригласил меня в парк «Жетысу», его открыли летом 2018-го, и я еще не успела его посетить. Была очень рада, что он пригласил меня именно туда. Мы взяли два велосипеда напрокат, катались по парку, купили мороженое и наслаждались моментом.

T. D.: После того как ваши отношения начались, были ли совместные турниры, играли ли пару? Или стараетесь избегать такого времяпрепровождения?

А. Ә.: Когда мы начали встречаться, мы участвовали во всех парных турнирах, которые проводились у нас в Астане. Название нашей команды «AkArman» – его придумал президент клуба АТС Аскар. Надавно мы участвовали в международном турнире, который проходил в Нур-Султане, Nur-Sultan spring Open – 2020. Хотели бы поблагодарить организатора турнира Дину Темиргалиеву за такой шикарный турнир, это был самый запоминающийся турнир в нашей совместной жизни.

T. D.: Случаются ли ссоры во время совместных турниров?

А. Ә.: Да, конечно, бывают сложные моменты во время игры, какое-то недопонимание. Но мы никогда не ссорились, у Армана очень спокойный характер.

T. D.: Ходите болеть друг за друга на турнирах?

А. Ә.: Да, конечно, мы всегда поддерживаем друг друга.

T. D.: Расскажите, как было сделано предложение руки и сердца?

А. Ә.: Предложение руки и сердца мне было сделано на корте. Это было обычное воскресенье, а, как я уже упоминала, каждое воскресенье проводятся матчи в АТС. Конечно же, мы их никогда не пропускаем. Арман забрал меня из дома, я ничего не подозревала... Когда зашла в зал, была в шоке – все наши друзья по теннису ждали меня с розами, играла живая музыка, композиция My heart will go on, – это были наши друзья ATC live band. Оказалось, что они до этого дня ровно месяц готовились, собирались, выбирали музыку, репетировали. Вот и настал волнительный момент, Арман должен был прочитать стихотворение, но от волнения все забыл (смеется). Он произнес эти заветные для каждой девушки слова «Выходи за меня», я сказала: «Да!» Я очень благодарна нашему клубу АТС, если бы не АТС, я думаю, мы бы не встретились с Арманом, я – детский кардиохирург, практически все время нахожусь в больнице, а Арман – финансист, он всегда в офисе, но благодаря теннису (спорту) мы нашли друг друга.

T. D.: Знаем, что ваша свадьба была в стиле травяного турнира Большого шлема, расскажите, как пришла такая идея и как проходил процесс ее реализации?

А. Ә.: Наши отношения развивались на корте, поэтому мы сразу же с Арманом решили сделать «теннисную» свадьбу в стиле Wimbledon. Нашли место проведения, с этим вопросом нам очень помогла наша подруга Жанна, за что мы ей очень благодарны. Сделали оформление теннисными мячами, заказали красивый баннер, торт в виде корта, даже тамада был в шоке, когда мы рассказывали наши идеи для мероприятия. 27 июля 2019 года состоялась наша «теннисная» свадьба. Все прошло шикарно.

T. D.: В вашей прекрасной семье есть какие-то теннисные традиции? Может быть, теннис каждую субботу или выигрывать один турнир в месяц?

А. Ә.: Каждую неделю у нас воскресный матч в АТС с 17 до 19, играем на 6 кортах в Национальном теннисном центре.

T. D.: Как насчет ваших любимых профессиональных теннисистов, это один и тот же человек или у каждого свой кумир? Если разные, то спорите о том, кто все-таки лучше?

А. Ә.: Наши любимые профтеннисисты – Роджер Федерер, Новак Джокович, Рафаэль Надаль, Мария Шарапова, Юлия Путинцева. Мы не спорим, мы всегда за хорошую игру.

T. D.: Часто ли в вашем доме транслируются теннисные матчи?

А. Ә.: Если честно, дома мы практически не смотрим теннис, когда идут международные турниры, мы всегда с клубом АТС собираемся, смотрим вместе. Это наша традиция. Мы любим не только теннис, наша семья всегда за активный отдых, участвуем в разных марафонах (по бегу, на велосипедах).

T. D.: Есть ли совместная теннисная мечта?

А. Ә.: Есть мечта посетить все четыре турнира Большого шлема.



ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

Как не получить солнечный удар

ЛЕТО В САМОМ РАЗГАРЕ, И ПОЭТОМУ ОДНИМ ИЗ САМЫХ ВАЖНЫХ АТРИБУТОВ ОДЕЖДЫ СТАНОВИТСЯ ГОЛОВНОЙ УБОР, БУДЬ ТО НА КОРТЕ ИЛИ ПРОГУЛКЕ. ТАК СЛОЖИЛОСЬ, ЧТО У ЖЕНЩИН СУЩЕСТВУЕТ ОГРОМНОЕ РАЗНООБРАЗИЕ НА ЛЮБОЙ СЛУЧАЙ ЖИЗНИ, А ВОТ МУЖЧИНАМ ОСТАЕТСЯ ДОВОЛЬСТВОВАТЬСЯ КЕПКАМИ ИЛИ БЕЙСБОЛКАМИ. О НИХ И ПОЙДЕТ РЕЧЬ

Для того чтобы уберечь себя от солнца, мужчины в основном используют три варианта головных уборов – панаму, бейсболку и кепку. Честно говоря, на постсоветском пространстве наши мужчины не отделяли кепки от бейсболок, они все имели одноименное с американским спортом название. Появились мужские головные уборы не просто так – «для красоты», а для дела: в каждой из трех главных мужских сфер деятельности – на войне, в инженерии и спорте.



ПАНАМА

На сегодняшний день существует ошибочное мнение, что этот головной убор появился в Панаме, именно поэтому и стал носить одноименное со страной название. На самом деле впервые панамы были созданы в XV веке в Эквадоре. А свое название получили в честь открытого в 1880 году Панамского канала. Панамой можно смело называть и легкие летние шляпы, которые смогут дополнить летний look и не дать получить солнечный удар в жаркий полдень.



КЕПКА

Прародителями этого аксессуара считаются фуражки, которые были частью военной формы. Первое появление головного убора в подобном современным моделям дизайне связано с рабочим классом. Принято считать, что первые мужские кепки носили еще в XIV веке ремесленники из Италии, а в XIX веке практичность этого аксессуара оценила Англия. Удобный козырек и стильный дизайн со временем признало и высшее общество. Подобный аксессуар не наденешь на теннисный корт, но он может стать модным дополнением летнего гардероба. Кепка будет отлично смотреться с летним костюмом на дружеской посиделке или с шортами на романтической прогулке.



БЕЙСБОЛКА

Как мы писали выше, у нас в стране нет четкого разграничения между кепками и бейсболками, поэтому иногда и бейсболка зовется кепкой. В далеком 1954 году компания New Era представила американским бейсболистам кепку с козырьком 59Fifty, которая с тех пор стала стандартом бейсбольной формы и отсюда получила свое название. Тонкостей пошива у бейсболки столько же, как и у модного платья от-кутюр: в зависимости от застежек на затылке и длины козырька – у каждого вида есть свое название. Существуют и велосипедная кепка, и кепка-бини, кепка «прямой козырек», которая особенно популярна в музыкальной рэп-культуре.

Сегодня сложно представить себе мужской гардероб без бейсболки (кепки), кто-то ограничивается одной, а кто-то собирает целые коллекции под каждый свой спортивный выход, будь то в роли игрока либо болельщика.

Если вы решили дополнить свой гардероб этим модным аксессуаром, то можно смело отправляться в любой спортивный магазин города: INTERSPORT, LIMPOPO OUTDOOR SPORTS SHOP, SPORTMASTER, ELITESPORT. Цены начинаются от 3000 тг. и варьируются в зависимости от выбранного спортивного бренда. Средняя цена за качественную бейсболку – 12 000 тг.

Если хочется повысить уровень бейсболки до модных брендов, то и они тоже выпускают огромное разнообразие бейсболок. Можно поискать среди таких брендов, как ARMANI, BALENCIAGA, PRADA, DIOR. В данной ситуации, конечно, придется немного разориться, так как цена начинается от 240 000 тг.

Не стоит забывать про online-шопинг, в интернет-магазинах можно «поймать» нужную модель с существенной скидкой. Как всегда, вам в помощь: LAMODA.KZ, WILDBERRIES.KZ, FARFETCH.COM

ФОТО: АРХИВ; DEPOSITPHOTOS.COM



От газона до полимерного харда

ПОКРЫТИЕ ТЕННИСНЫХ КОРТОВ МЕНЯЛОСЬ ИЗ ВЕКА В ВЕК, КАК МЕНЯЛСЯ И САМ ТЕННИС – ПРАВИЛА, ЭКИПИРОВКА, СУДЕЙСТВО. ПЕРВЫЕ КОРТЫ БЫЛИ, КОНЕЧНО ЖЕ, ТРАВЯНЫМИ (ДА И САМ ТЕННИС ИМЕЛ В НАЗВАНИИ ПРИСТАВКУ LAUN, ОТ АНГЛИЙСКОГО «ЛУЖАЙКА»). НО СО ВРЕМЕНЕМ ВСЕ ИЗМЕНИЛОСЬ…

Вплоть до XIX столетия корты основных теннисных держав – США, Канады, Великобритании и Австралии – были исключительно травяными. Даже 3 из 4 Больших шлемов долгое время игрались на траве: US Open – с 1887 по 1974 год, Australian Open – с 1905 по 1987 год, и, конечно же, Wimbledon, который неизменно играется на травяных кортах с 1877 года.

СЕЙЧАС НА ТРАВЯНЫХ КОРТАХ, ПОМИМО «УИМБЛДОНА», ПРОХОДЯТ ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО ТУРНИРОВ – В ГАЛЛЕ (ГЕРМАНИЯ, ATP), КВИНСЕ (ПРИГОРОД ЛОНДОНА, ATP), ИСТБОРНЕ (АНГЛИЯ, ATP, WTA), ХЕРТОГЕНБОСЕ (ГОЛЛАНДИЯ, ATP, WTA), БИРМИНГЕМЕ (АНГЛИЯ, WTA), НЬЮПОРТЕ (США, ATP), ШТУТГАРТЕ (ГЕРМАНИЯ, ATP) И АНТАЛИИ (ТУРЦИЯ, ATP)

Почему же трава надолго задержалась в теннисе? Это одно из самых быстрых покрытий (быстрее травы только некоторые виды искусственного настила) с очень низким и быстрым отскоком мяча. Изменить направление и высоту отскока может только высота травинок и состояние почвы. Именно поэтому весь игровой день корты держат сухими. Огромный недостаток травяного покрытия – состояние самой травы. Например, к концу Уимблдонского турнира корты выглядят совсем не так, как в начале, несмотря на то, что за покрытием ухаживают каждый день. Однажды Пит Сампрас, семь раз выигрывавший этот турнир, сказал: «Уимблдон» – это два совершенно разных турнира. И на траве играется только первый из них».

И именно из-за своего большого износа и частого восстановления (что требовало немало финансовых и физических затрат) травяное покрытие постепенно отошло на второй план. Его заменил грунт.

ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ УИМБЛДОНСКОГО ТУРНИРА ТРАВУ НА КОРТАХ ПОДСТРИГАЮТ КАЖДОЕ УТРО. И КАЖДОЕ УТРО ЕЕ УКАТЫВАЮТ КАТКОМ ВЕСОМ ДО 250 КГ И ОБНОВЛЯЮТ РАЗМЕТКУ

Конец XIX века, Англия

Теннисисты начинают играть на новом для них покрытии – грунтовом. Тогда о теннисите и прочих современных компонентах и речи не было. Грунтовые корты создавались из натуральной глины и были распространены в основном в Англии. Дренаж тогда был некачественный, уклонов, способствующих быстрому стеканию воды, не было. Поэтому даже небольшой дождь (что для Англии не редкость) мог вывести площадки из строя на несколько дней – до полного высыхания. Тем не менее покрытие снискало популярность.

Начало XX века

Именно в это время начали активно решать проблему некачественного дренажа глиняных кортов. Пробовать начали с добавления кирпичной крошки – получилось всепогодное покрытие, способное эффективно пропускать воду. Но эти корты стали более жесткими и имели иной отскок мяча, к которому нужно было привыкать.

КОРТЫ С ГЛИНЯНЫМ ПОКРЫТИЕМ ДО СИХ ФУНКЦИОНИРУЮТ В ЮЖНОЙ АМЕРИКЕ И МЕКСИКЕ. НЕСМОТРЯ НА ТО ЧТО НАТУРАЛЬНАЯ ГЛИНА – ТВЕРДОЕ ПОКРЫТИЕ ДЛЯ ИГРЫ, НО ТЕМ НЕ МЕНЕЕ БЕРЕЖЕТ НОГИ

1880 год, Канны (Франция)

Именно в это время появились первые грунтовые корты. Построили их братья-близнецы из Англии Уильям и Эрнест Реншоу. Причем изначально корты были травяные, но средиземноморский климат был безжалостен к этому типу покрытия и пришлось искать иные решения. Помог братьям гончарный центр Валлори – Реншоу стали посыпать корты керамической пылью и… внедрили новый метод строительства кортов.

1909 год, Англия

Компания EN TOUT CAS стала использовать для покрытия кортов слой из микста глины и черепичной крошки (она улучшает прохождение воды через грунт). Технологии даже дали название Fast-Dry Court («Быстросохнущие корты»).

ФОТО: ВИКИПЕДИЯ

СЕЙЧАС В СОСТАВ ТЕННИСИТА ВХОДЯТ ТОЛЧЕНАЯ (ПОРОШКОВАЯ) КРАСНАЯ ГЛИНА, КИРПИЧНАЯ (ЧЕРЕПИЧНАЯ) КРОШКА, ГАШЕНАЯ ИЗВЕСТЬ И СПЕЦИАЛЬНЫЕ ДОБАВКИ. КАЖДЫЙ ГОД НА ЗАСЫПКУ КАЖДОГО КОРТА ТЕННИСНОГО СТАДИОНА ROLAND GARROS УХОДИТ ОКОЛО 850 КГ ТЕННИСИТА

1920 годы

Такой вид покрытия получил большое распространение по всей Европе. Однако некоторые страны (Франция, Италия и Испания) в этот период все еще больше доверяли натуральной глине или «европейской» глине. Но для них основным фактором игры на этом покрытии стало отсутствие частых дождей и теплый климат.

1927 год

Шарль Бухама решил, что для улучшения дренажа и фиксации верхнего слоя можно использовать подложку из известняка. По этой технологии тогда построили корты Roland Garros в 1928 году.

1928 год, Теннисит

Этот тип покрытия изобрел в 1928 году Генри Робинсон, строитель из Нью-Йорка. Он впервые применил каменный тонко измельченный отсев для строительства теннисных кортов. И всем понравилось. В дополнение ко всему чуть позже стали строить корты с небольшим уклоном для лучшего дренажа и меньшей пористости покрытия – и это был настоящий успех. Корты с тенниситом быстро вошли в моду, особенно в южных штатах США. Инженеры пошли дальше и разработали специальные подповерхностные оросительные системы для капиллярного полива. Это давало оптимальное водопотребление и сокращало расходы на эксплуатацию кортов.

Сейчас в мире существуют классические грунты красного и зеленого цветов. Зеленый (точнее, серый с зеленым оттенком) носит название Har-Tru, или «Американский грунт». Однако он – более быстрый за счет очень мелкой крошки и более плотный. Вместо кирпичной крошки в нем используется диабаз (зеленый базальтовый минерал), который добывают в штате Вирджиния. Такое покрытие не задерживает воду, не размягчается и помогает продлевать грунтовый сезон на 2–3 месяца.

ПЕРВЫЙ КОРТ ИЗ ЗЕЛЕНОЙ ГЛИНЫ БЫЛ ПОСТРОЕН В 1931 ГОДУ В ХЕЙГЕРСТАУНЕ (ШТАТ МЭРИЛЕНД). ДАЖЕ US OPEN ПРОВОДИЛСЯ НА ЗЕЛЁНЫХ КОРТАХ «ФОРЕСТ ХИЛЛЗ» (НЬЮ-ЙОРК) В 1975–77 ГОДАХ. ВСЕГО ЖЕ В МИРЕ БОЛЕЕ 30 000 КОРТОВ HAR-TRU

ФОТО: ИЗ АРХИВА

Хард и синтетика

Середина XX века

В мире впервые появляются корты с синтетическим покрытием – резиновые полиуретановые гранулы рассыпали тонким слоем по асфальту или бетону. До сих пор корты с таким покрытием остались популярными в США. Известный всем нынче хард появился чуть позже. Это специальная технология расположения слоев акрила для создания определенных характеристик корта. Поэтому правильно говорить не просто «хард», а «система покрытия «Хард». Обычно корты, построенные по такой системе, состоят из нескольких слоев: базовый (асфальт или асфальтобетон), наливной выравнивающий слой черного цвета, наливные смягчающие слои и финишный слой с линиями разметки.

1978 год

На корты нового Национального теннисного центра Ассоциации тенниса США им. Билли-Джин Кинга (они же «Флашинг Медоуз») уложили самый быстрый хард Deco Turf от от американского производителя California Products Corporation.

1988 год

Национальный теннисный центр Melbourne Park в Мельбурне покрыли более медленным хардом – Rebound Ace (полиуретан, стекловолокно и резиновая крошка от переработанных автомобильных шин.

Борис Беккер так говорил об этом покрытии: «Под жарким солнцем такой корт становится то скользким, как лед, то вязким, как болото. Это похоже на игру в аду».

2007 год

На корты Melbourne Park уложили новое покрытие – Plexicushion от California Products Corporation. Оно еще медленнее, но более жаростойкое, что важно для климата Австралии. Такое же покрытие применили и в Индиан-Уэллсе. В его основе – латекс и пластмассовые частицы.

ЕСТЬ ДВЕ РАЗНОВИДНОСТИ ХАРДА: CLEAN HARD (ИСПОЛЬЗУЕТСЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ТЕННИСЕ) И HARD CUSHION (БОЛЕЕ КОМФОРТНАЯ ДЛЯ НОГ И СНИЖАЮЩАЯ НАГРУЗКУ НА СУСТАВЫ)

ЕСТЬ И ДРУГИЕ ТИПЫ СИНТЕТИЧЕСКИХ ПОКРЫТИЙ. ТЕРАФЛЕКС – МНОГОСЛОЙНОЕ РУЛОННОЕ ПОКРЫТИЕ. АНАЛОГ ПОКРЫТИЯ – ГРАНОФЛЕКС (GRABOFLEX). ПРЕИМУЩЕСТВА ТАКОГО ТИПА ПОКРЫТИЯ – АМОРТИЗАЦИЯ УДАРОВ ДЛЯ КОМФОРТНОЙ ИГРЫ И ПРОСТОТА В ОБСЛУЖИВАНИИ. ТАКЖЕ ПРИМЕНЯЮТСЯ ИСКУССТВЕННАЯ ТРАВА, ИСКУССТВЕННЫЙ ГРУНТ, МОДУЛЬНОЕ ПОЛИМЕРНОЕ ПОКРЫТИЕ… КОЕ-ГДЕ ЕЩЕ СОХРАНИЛИСЬ И ДЕРЕВЯННЫЕ КОРТЫ



ФОТО: ЭДУАРД БЕКБАЕВ

Теннис - любовь

ДЕНИС ИСТОМИН, СКРОМНЫЙ, ДОБРЫЙ И ОТЗЫВЧИВЫЙ ЧЕЛОВЕК, БЕЗВОЗМЕЗДНО ПОМОГАЮЩИЙ ЛЮДЯМ НЕ ТОЛЬКО В ТЕННИСЕ, НО И ОБЫЧНОЙ ЖИЗНИ, ДОКАЗАВШИЙ ВСЕМ, ЧТО В ЖИЗНИ НЕТ НИЧЕГО НЕВОЗМОЖНОГО. РЕДАКЦИИ ЖУРНАЛА TENNIS DIGEST ПОВЕЗЛО ВСТРЕТИТЬ ДЕНИСА НА КОРТАХ GORKY TENNIS PARK, ГДЕ ОН ЛЮБЕЗНО СОГЛАСИЛСЯ ДАТЬ НАМ ИНТЕРВЬЮ. ВОТ ЧТО ИЗ ЭТОГО ВЫШЛО

Tennis Digest: Свою карьеру теннисиста вы начали в Узбекистане, расскажите о первых шагах в теннисе.

Денис Истомин: В теннис я попал благодаря маме. Она работала тренером в клубе в Ташкенте, он назывался «Метростроитель». Не знаю даже, существует ли этот клуб сейчас. Она часто брала меня с собой на работу, потому что оставить меня было не с кем. Можно сказать, что мои первые шаги в теннисе были от безысходности (смеется). Мне не было и четырех лет, я брал ракетку, мяч и набивал об стенку.

T. D.: Ваша мама Клавдия Истомина также является вашим тренером, бывают ситуации, когда вы не согласны с ее решением? Отделяете работу от повседневной жизни?

Д. И.: Конечно же, на корте и вне его это совершенно разные отношения. На корте она мой тренер, я слушаюсь, доверяю ей. Бывают ситуации, когда я с ней не согласен или когда у меня что-то не получается. Это работа, и мы вместе на протяжении многих лет. У каждого спортсмена с тренером случаются разногласия. Я считаю, самое главное – это то, что между нами остаются доверительные отношения. Я никогда не хотел и не захочу уже другого тренера. Моя мама дает мне все что нужно, и уже только от меня зависит, как я буду двигаться дальше. Будут слушать и делать то, что должен, или буду сам себе препятствовать. Вне корта это, конечно же, совсем другие отношения. К маме я прислушиваюсь и к ее советам, но у меня есть своя жизнь, не маленький уже (смеется).

Т. D.: Денис, вы смогли бы переквалифицироваться из игрока в тренера?

Д. И.: Думаю, вполне возможно. После карьеры профессионального теннисиста какое-то время я буду заниматься тренерской деятельностью. Хочется передать свой опыт, который я накопил за годы карьеры. До этого еще далеко, я хочу еще поиграть.

Сейчас сложный период для теннисистов, да и для всех спортсменов в общем во всех видах спорта. Но я надеюсь, что скоро все закончится и мы вернемся в обычное русло, начнем играть и показывать хороший теннис. Я не исключаю, что останусь в теннисе, хотя у меня много других интересов.

Т. D.: В вашей жизни был тяжелый период восстановления, вы, без преувеличения, образец упорства и силы воли. Поменялось ли отношение к жизни, спорту после случившегося?

Д. И.: Да, очень сильно поменялось. Но не отношение, а ценности. Появилось понимание того, что ты можешь быть на корте и играть, а потом остаться на три месяца в кровати. Я понял, что мне важно играть. Для меня важно это чувство, когда я на корте, когда бью по мячу, когда могу бегать, прыгать.

Доктора давали неутешительные прогнозы, были в принципе не уверены, что я смогу вернуться на корт. Непонятно было, как все срастется.

Когда я лежал, я осознал, что очень хочу вернуться и играть. Пусть я не буду великим спортсменом и не буду выигрывать турниры, но играть в теннис я буду. Желание двигаться и играть дало толчок. Безусловно, это был переломный момент. Думаю, у многих топовых спортсменов были подобные моменты в жизни, не обязательно это травма или авария, может, просто психологический момент. Сейчас я могу и бегать, и играть, и показывать хороший теннис. Конечно, это поменяло жизнь.





Т. D.: Помните ли вы свою первую победу, ваши эмоции и чувства?

Д. И.: Честно сказать, самую первую свою победу я не вспомню. В детстве их было очень много, мы много играли. Но мне очень запомнилось одно соревнование, это было первенство города или спонсорский турнир, организованный какой-то компанией, точно не вспомню, но были призовые, это я точно помню. Мне было семь лет (в турнире участвовали дети до 10 лет), я занял 7-е место и получил купон. На этот купон я мог купить Sneakers (улыбается). Так вот, когда я купил этот шоколад, были очень яркие эмоции. Я думал: «Вот этот Sneakers я заработал сам!» (Смеется.) Конечно, было много побед, но именно этот момент остался в моей памяти.

Пусть это не первое место, а седьмое. Но я играл с ребятами старше меня и своими силами добился результата.

Т. D.: Мысль о профессиональной карьере теннисиста была целью или изначально теннис был лишь как хобби?

Д. И.: Теннис – это любовь, жизнь. По сей день я не могу сказать, что играю в теннис ради заработка. Я играю, потому что мне это нравится. Пусть я не буду зарабатывать этим, пусть я буду просто приходить на корт и играть. Для кого-то теннис – это просто хобби. Но для спортсмена в первую очередь это любовь к спорту, ты полностью отдаешься этому, посвящаешь себя. Есть ребята, которые, не скрывая, говорят, что играют только ради денег. Я считаю, что не стоит себя так позиционировать. Тебя слушает весь мир, дети… Зачем ставить во главу финансовую выгоду? Так спорт долго не проживет, им должны заниматься те, кто играет ради удовольствия. Тогда и красота появляется в спорте. А не так, что ты любым способом готов выиграть, лишь бы заработать.

ФОТО: ЭДУАРД БЕКБАЕВ

Т. D.: Вы обыгрывали таких игроков, как Новак Джокович, Энди Роддик, Стэн Вавринка, какой матч на данный момент стал для вас самым запоминающимся?

Д. И.: Не буду лукавить, самая запоминающаяся победа была над Новаком Джоковичем. А матчей интересных было очень много. На US Open 10 или 11 я играл второй круг против Николоса Лапенти, на тот момент он был в десятке. Я обыграл его в пяти сетах. Мы играли порядка четырех часов. Игра была очень интересная, активная. Получали удовольствие от игры не только мы, но и зрители. Мои друзья очень активно за меня болели. Этот матч был для меня запоминающимся, и он тоже был своего рода толчком для меня.

В матче с Новаком было иначе. Я был в своей максимальной форме, в то же время Новак был не в самой своей лучшей. Там все сложилось для меня.

А в матче с Лапенти я почувствовал, что могу играть на высоком уровне. Он для меня самый запоминающийся.

Т. D.: «Идеальный гейм» с Новаком Джоковичем в 2014 году, вы тогда поразили своей игрой не только соперника, но и весь мир тенниса. Как настроились на такую игру, несмотря на то что уступали в этом матче?

Д. И.: Мы вновь вернулись к вопросу о любви к теннису. Если ты что-то делаешь с любовью, мы сейчас не только о теннисе, будь ты писатель, художник, не важно. Можно создать что-то красивое, когда ты получаешь удовольствие. Не просто отработать и выиграть, а показать красивый теннис.

Ты готовишь тактику, настраиваешься, но во время игры это все меняется. Твой соперник всегда меняет что-то, чтобы тебе было неудобно. В итоге я играю по факту. Взять Кириоса, Пэра, Монфиса – они настолько талантливы, настолько любят свое дело, что все что угодно с мячом могут делать. Они отдаются душой.

Ну вот и здесь произошло так, что все розыгрыши получились невероятными (улыбается). Но не всегда такое может быть. Если с душой к этому относиться, то таких розыгрышей будет больше. Но важно еще и отрабатывать. Если ты все это сможешь сочетать, то тут уже и получаются Джоковичи, Федереры, Надали.

Я люблю красиво играть, но иногда мне это мешает обыграть кого-то.

Т. D.: Сложились неформальные, дружеские отношения с кем-то из бывших соперников?

Д. И.: Дружим очень хорошо с ребятами из Казахстана – Голубев, Кукушкин, Щукин. Можно сказать, мы начинали вместе.

Тяжело создать какие-то дружеские отношения, потому что все равно каждый занимается своим делом. Когда мы съезжаемся на турнир, да, мы можем собраться вместе и поужинать. Но основное время ты делаешь свою работу, а уже времени на личное общение практически не остается. Несмотря на это, мы все равно проводили много времени вместе. ►



ФОТО: ЭДУАРД БЕКБАЕВ



ТЕННИС – ЭТО ЛЮБОВЬ, ЖИЗНЬ. ПО СЕЙ ДЕНЬ Я НЕ МОГУ СКАЗАТЬ, ЧТО ИГРАЮ В ТЕННИС РАДИ ЗАРАБОТКА. Я ИГРАЮ, ПОТОМУ ЧТО МНЕ ЭТО НРАВИТСЯ

Т. D.: Недавно был турнир, в финал которого вышли Джокович с Рублевым. Но финал отменили по причине положительного теста на COVID-19 у Димитрова. Следите за подобными событиями в мире?

Д. И.: Да, прочитал эту новость, что Димитров заболел. Сейчас даже сложно предположить, сколько людей там могло заразиться, потому что он был в большой компании. До этого они играли в Сербии и в футбол, и баскетбол… Контакт был со всеми. Большая вероятность, что многие могут заболеть и не поехать на тот же US Open. Все очень непредсказуемо, никто не застрахован, можно заразиться, просто выйдя в магазин. Все сложно.

Т. D.: Немного о планах после возобновления сезона.

Д. И.: Тут сложно планировать… В ближайшей перспективе US Open, если пройду по рейтингу, то поеду туда играть, или другие турниры в США, при условии, что серия возобновится. Тогда уже можно будет строить планы. Сейчас все в подвешенном состоянии. Основная цель – как можно больше играть. Игровая практика после столь долгого перерыва нуждается в доработке. И все это не очень быстро, пара месяцев, три-четыре турнира.

Кто-то может быстро войти в режим. Все зависит от подготовки, возможностей, которые были во время карантина. Например, в Узбекистане ребята вообще просидели два месяца дома и не имели возможности даже выйти на улицу. В Европе практически все продолжили тренировки. Все зависит от подготовки и настроя.

Бывает, что человек психологически не готов, но при этом быстро включается. А может, наоборот, считал себя готовым, приехал на игру и не выдержал давления. Все очень индивидуально.

Думаю, что топовые игроки всегда будут в форме, они очень много над этим работают. Но и для других это шанс лучше подготовиться и показать себя.

Сейчас рейтинг заморожен и непонятно, продолжится ли этот сезон.

Думаю, что после открытия сезона или же его продолжения попасть на турниры будет сложно, конкуренция будет серьезная. Игроки соскучились и «голодные» до эмоций, которые испытывают на корте. Дай Бог, чтобы турниров было достаточно, чтобы все могли сыграть.

Мое мнение, что если сезон и возобновят, то временно. Даже смотря на последние события в мире, каждый день число заболевших растет. Но я не вижу смысла в этом возобновлении, считаю, что лучше переждать и начать новый сезон с 2021 года.

Т. D.: Как обстоят дела в личной жизни? Любимая девушка? Может быть, толпы фанаток?

Д. И.: Одна-единственная и любимая девушка. Она из Алматы, именно по этой причине я сейчас здесь (в Алматы. – **Прим. ред.**). Не люблю рассказывать о своей личной жизни, не хочу, чтобы она становилась публичной (смеется). Мою девушку зовут Александра, она тоже спортсменка, стрелок (пулевая стрельба). Все серьезно, опасно, лишних действий и движений нельзя делать (смеется).

Т. D.: Денис, как считаете, что сыграло важную роль в становлении вас как профессионального теннисиста?

Д. И.: Самую важную роль в моей карьере сыграла мама. Она всегда в меня верила, несмотря ни на что. Делала все для меня, создавала условия для того, чтобы я играл, тренировался, ездил на турниры. Были моменты, когда не было возможности, но она все равно находила выход из ситуации.

Это очень важно, когда у тебя есть возможность и ты не думаешь, что у тебя нет финансовой поддержки, чтобы поехать на турнир. Практически все спортсмены возрастной группы 15–16 лет испытывают недостаток финансирования. А ведь именно в этом возрасте нужно больше играть, именно в этом возрасте закаляется характер и формируется стержень. У кого-то он есть с рождения, но большинству нужно его в себе создать. Играть, набираться опыта. Играть с более серьезными соперниками, с более сильными, и ты будешь к ним тянуться. Не у всех есть такая возможность. А у меня была, и все это благодаря моей маме. Безусловно, авария заставила меня сделать перерыв в два с половиной года, но потом я вернулся. И опять же, только благодаря маме. Благодаря ее упорству я опять начал играть и стал делать это хорошо.

Потом, когда я осознал, что для меня все сделали, я не имел права отступать. Я мог идти только вперед.

Важно еще и развивать свой характер. Родители, конечно, помогают во всем, но ты и сам должен стремиться вперед.

Т. D.: Может, есть какие-то наставления молодым игрокам, молодым читателям нашего журнала?

Д. И.: Самое главное: играйте в теннис, смотрите на мяч, бейте по нему что есть силы и будьте здоровы. Здоровье – это очень важно. И как можно меньше играйте в телефонах, пожалуйста. Лучше смотрите, как другие дети играют в теннис. А лучше сами вставайте на корт и начинайте играть, у стенки, с лета, между собой, не важно. Главное, чтобы у вас был контакт с мячом. И, конечно же, успеха и удачи молодому поколению и уже сформировавшимся спортсменам. Процветания теннисному клубу Gorky Tennis Park и журналу Tennis Digest. Это только начало, желаю вам становиться все более популярными.

Т. D.: Спасибо за интервью. Здоровья вам и побед. Болеем за вас!



ФОТО: ЭДУАРД БЕКБАЕВ

ФОТО: ЭДУАРД БЕКБАЕВ

Великолепная Штефи



СИЛЬНАЯ, СТРЕМИТЕЛЬНАЯ, ТОЧНАЯ – ЗА СВОЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ КАРЬЕРУ ЭТА НЕМЕЦКАЯ СПОРТСМЕНКА ЗАВОЕВАЛА ВСЕ ВОЗМОЖНЫЕ ТИТУЛЫ В ТЕННИСЕ. СТОИТ ЗАМЕТИТЬ, ЧТО В СПИСКЕ ЕЕ ЗАВОЕВАНИЙ НЕ ТОЛЬКО КУБКИ И НАГРАДЫ, НО И СЕРДЦЕ САМОГО ОБАЯТЕЛЬНОГО ТЕННИСИСТА 90-Х АНДРЕ АГАССИ. МАМА ДВОИХ ДЕТЕЙ, ПРЕКРАСНАЯ ЖЕНА, МЕЦЕНАТ. РЕЧЬ ИДЕТ О ШТЕФАНИ МАРИИ ГРАФ

Граф ворвалась в теннис стремительно, первый турнир выиграла в шесть лет, а в профессиональный тур Граф перешла уже в 13 (в том же году выиграла юниорский чемпионат Германии U18) и стала самой молодой теннисисткой с рейтингом WTA – была 214-й ракеткой мира.

В 1981 году, одиннадцатилетней девочкой, Штеффи Граф пробует свои силы на соревнованиях среди взрослых и показывает чудеса скорости и точности ударов. Пресса называет ее вундеркиндом. В возрасте 13 лет Штеффи обыгрывает 18-летних.



В 16 Граф уже сама попала в топ-10, и у нее было два великих матча на Больших шлемах. В 1985-м на трех тай-брейках обыграла Пэм Шрайвер в четвертьфинале US Open. The Los Angeles Times писала об этом событии: «Эмоции взрывались, инициатива постоянно переходила и потрясающий удар следовал за потрясающим ударом. Зрители, забившие трибуны, задерживали дыхание и вытягивали шеи, чтобы получше увидеть драматичные ключевые розыгрыши. Матч стал классическим противостоянием, которого все ждали от четвертьфинала US Open. Было только одно отклонение от классического сюжета: игроки носили платья». Женский теннис такого уровня тогда вызывал шок.

А в 1986 году, когда ей исполнилось 17, ее вместе с юным теннисистом Борисом Беккером удостаивают в Баден-Бадене звания «Спортсмен года».



ФОТО: DEPOSITPHOTOS, FLICR







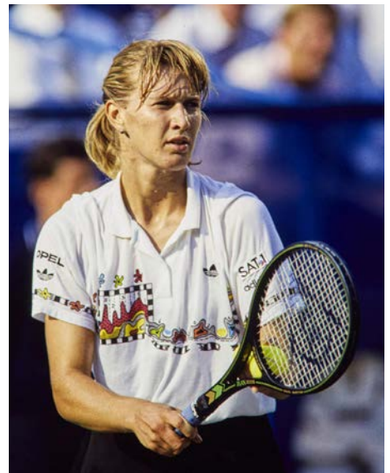
ФОТО: DEPOSITPHOTOS, FLICR



Родилась же будущая звезда Штефани Мария Граф в 1969 году в небольшом городке Мангейме. В три года взяла в руки теннисную ракетку. Отец девочки был руководителем небольшого теннисного клуба, и он же стал ее первым тренером. Разглядев в малышке талант теннисистки, Петер Граф полностью переключился на обучение дочери. Он продал свое дело, нанял Штеффи профессионального тренера Павла Сложила, пригласил фитнес-тренера Прулла. Помимо тенниса, отец заставлял Штеффи заниматься баскетболом, и тоже на профессиональном уровне. По его рекомендации девочка бросила школу (стала заниматься заочно) и полностью посвятила себя теннису.

Всего 38 минут потребовалось Штеффи Граф в июле 1988 года на турнире Citizen-Cup в Гамбурге, чтобы одержать победу над чехословацкой теннисисткой Региной Маршиковой. 1988-й вообще стал своего рода «годом Штеффи». Именно тогда она собрала все трофеи турниров Большого шлема и завоевала золотую медаль на Олимпиаде в Сеуле. Это был лучший сезон в ее карьере. Да и во всей истории тенниса никто больше не завоевывал «Золотой шлем». ►









В 1992–1999 годах Штеффи встречалась с автогонщиком Бартельсом. Но затем стал стремительно развиваться роман Граф с другой теннисной звездой – Андре Агасси. С самого начала даже дотошные папарацци не поверили появившимся слухам. Что могло быть общего между «мисс порядочность» и «мистером бабником»? Однако в конце 2001 года в Лас-Вегасе состоялось бракосочетание звезд мирового тенниса. Все произошло втайне, на венчание не «просочился» ни один журналист – были только самые близкие люди. После свадьбы Агасси разоткровенничался и сказал, что очень боялся реакции своей экс-жены Брук Шилдс. Но она неожиданно прислала молодым очень милую поздравительную телеграмму. Когда у пары появился первенец, эксцентричный Агасси заявил журналистам, что сын обязательно станет теннисистом и превзойдет на корте своих родителей. Одна из компаний по производству теннисных ракеток предложила Граф и Агасси $10 000 000 за участие их первенца в теннисном турнире 2017 года. Родители не отказались, и на счету младенца оказалась солидная сумма. Сейчас у пары двое детей: кроме сына Джила, подрастает и дочка Эли. Счастливая семья проживает в уютном домике стоимостью 23 миллиона долларов с изумительным видом на знаменитый мост Золотые Ворота, двумя плавательными бассейнами и, конечно же, теннисным кортом.







Штеффи Граф активно занимается благотворительной деятельностью. Она является основателем и главой благотворительного фонда Children for Tomorrow. Фонд оказывает помощь детям, ставшим жертвами насилия, издевательств, преследований, войн, а также лишенным семей. Кроме того, Штеффи – соучредитель франчайзинговой сети спортивных клубов для женщин Mrs. Sporty.



ФОТО: DEPOSITPHOTOS, FLICR LONGINES



Холодная альтернатива

ЧТО МОЖЕТ ОСВЕЖИТЬ В ЖАРКИЙ ЛЕТНИЙ ПОЛДЕНЬ, ПОМИМО ОБЖИГАЮЩЕ ХОЛОДНОГО ЛИМОНАДА? ПРЕДЛАГАЕМ ВАМ РАССМОТРЕТЬ ХОЛОДНУЮ АЛЬТЕРНАТИВУ В ВИДЕ СУПОВ

Супы для спортсменов особенно полезны, так как одновременно являются легким блюдом, нормализуют работу пищеварительной системы и быстро усваиваются. У первых блюд нет конкурентов в плане стимулирующего и профилактического воздействия. Употребляя жидкие блюда, человек восстанавливает водный баланс, который оказывает непосредственное влияние на давление крови. Более того, суп может довольно быстро дать чувство насыщения, при этом сохранив легкость, что очень важно до, во время и после тренировок.

Вот только некоторые полезные свойства супов, на которые должен обратить внимание каждый спортсмен:

1. Стимулируют работу желудка, желчного пузыря и поджелудочной железы.
2. Нормализуют работу органов пищеварения.
3. Быстро усваиваются.
4. Нормализуют водно-солевой баланс.
5. Содержат большое количество витаминов и минералов.

ТОП-5 ХОЛОДНЫХ СУПОВ ДЛЯ ЖАРКОГО ДНЯ:

1. Окрошка.
2. Томатный суп с креветками.
3. Свекольник.
4. Кабачковый суп-пюре.
5. Клубничный суп с фисташками.





Мы остановимся на трех из них, поделившись с вами вкусными и простыми рецептами приготовления.



ФОТО: АРХИВ

Рецепты



ОКРОШКА НА КЕФИРЕ

Ингредиенты:
- **Кефир** – *1 литр*
- **Отварная курица** – *200 граммов*
- **Яйца** – *2 штуки*
- **Картофель** – *3 штуки*
- **Огурец** – *2 штуки*
- **Редис** – *200 граммов*
- **Пучок зеленого лука**
- **Пучок зелени (укроп, петрушка)**
- **Черный молотый перец, соль** – *по вкусу.*

Готовим:

Отвариваем картофель в мундире, остужаем, чистим и режем мелкими кубиками.

Варим яйца вкрутую, остужаем и мелко рубим.

Отварное мясо режем небольшими кусочками. Редис натираем на крупной терке. Огурцы режем мелкими кубиками. Зеленый лук и зелень мелко крошим.

В глубокую емкость помещаем все подготовленные ингредиенты, солим, перчим, заливаем кефиром и перемешиваем.

Ставим емкость в холодильник на 20 минут, чтобы готовая окрошка настоялась и остыла.

Разливаем окрошку по тарелкам, украшаем яйцом и зеленью.



СВЕКОЛЬНИК

Ингредиенты:
- **Свекла** – *300 граммов*
- **Картофель** – *300 граммов*
- **Огурцы** – *200 граммов*
- **Зелень (лук, укроп, петрушка, листья салата)**
- **Половинка лимона**
- **Яйца** – *3 штуки*
- **Сметана** – *400 граммов*
- **Черный молотый перец и соль** – *по вкусу*
- **Вода** – *2 литра.*

Готовим:

Отвариваем целиком свеклу, а свекольный отвар процеживаем через несколько слоев марли и остужаем.

Картофель отвариваем в мундире. Варим вкрутую яйца. Все остужаем.

Мелко режем и соединяем в миске свеклу, картофель, яйца, огурцы и зелень. Солим, перчим, добавляем свекольный отвар, сок лимона, сметану и перемешиваем.

Ставим свекольник в холодильник на 20–30 минут. Подаем охлажденным.





ТОМАТНЫЙ СУП С КРЕВЕТКАМИ

Ингредиенты:
- **Варено-замороженные креветки** – *100 граммов*
- **Авокадо** – *1 штука*
- **Огурец** – *1 штука*
- **Редис** – *5 штук*
- **Зубчик чеснока** – *1 штука*
- **Стебель сельдерея** – *1*
- **Укроп**
- **Томатный сок** – *400 мл*
- **Бальзамический уксус** – *по вкусу*
- **Черный молотый перец и соль** – *по вкусу.*

Готовим:

Креветки отвариваем в кипящей воде в течение 1 минуты и остужаем.

Все овощи режем. Чеснок пропускаем через чесночницу.

Смешиваем все ингредиенты, солим, перчим, заливаем холодным томатным соком.

Украшаем суп зеленью и подаем холодным.



ФОТО: АРХИВ



Татьяна Шахворостова - о теннисе, кубках и... папе

ТАТЬЯНА ШАХВОРОСТОВА ВОРВАЛАСЬ В МИР ЛЮБИТЕЛЬСКОГО ЖЕНСКОГО ТЕННИСА АЛМАТЫ ВНЕЗАПНЫМ И ОЧЕНЬ ЯРКИМ МЕТЕОРОМ. ТРИ ГОДА НАЗАД ТАНЯ ПРАКТИЧЕСКИ ВПЕРВЫЕ ВЫШЛА НА КОРТ И ПОЧТИ СРАЗУ ЖЕ ЗАЯВИЛА О СЕБЕ В ЖЕНСКОЙ ПРЕМЬЕР-ЛИГЕ, ЗАБРАВ ТРЕТЬЕ МЕСТО. МЫ БЫЛИ УДИВЛЕНЫ? НЕ ТО СЛОВО! СЕГОДНЯ ТАТЬЯНА ПРОЧНО УДЕРЖИВАЕТ ЗА СОБОЙ ПЕРВОЕ МЕСТО В РЕЙТИНГЕ, НА 1000 ОЧКОВ ОПЕРЕЖАЯ БЛИЖАЙШУЮ СОПЕРНИЦУ, И ТЕРЯТЬ ПОЗИЦИИ НЕ СОБИРАЕТСЯ. И О ТОМ, КАК СТАТЬ ЛУЧШЕЙ, ОНА РАССКАЗАЛА В ИНТЕРВЬЮ TENNIS DIGEST

Tennis Digest: Почему теннис? Насколько мне известно, раньше вы увлекались плаванием?

Татьяна Шахворостова: Все верно, я с 7 лет занималась плаванием, когда мы жили в Самаре. И уже в 16 лет я выполнила к. м. с. на дистанции 50 метров брассом. Я очень любила и люблю плавание – это отличный развивающий вид спорта, который и дал мне всю ту «физику», что есть сейчас. А теннис... Мой папа, Сергей Шахворостов, всегда увлекался этим видом спорта и частенько звал меня с собой поиграть на корте. Никаких тренировок с тренерами – только с папой, который учил меня азам игры в теннис. И мне постепенно начинал нравиться этот спорт – появлялись азарт, увлеченность. А три года назад, после того, как дочке исполнился годик, я поняла, что хочу играть именно в теннис. И мы с папой стали играть на Каргалинке едва ли не ежедневно. И у меня пошло – просто мой папа спуска не дает, а мой спортивный характер тоже сыграл свою роль. И вот через месяц объявили женскую Лигу, папа сказал мне: «Играй!» Я и пошла...

Т. D.: Да, я очень хорошо помню этот момент и первую игру с вами. Вы «тащили» все мячи, выбивая из колеи...

Т. Ш.: Да, это мой уникальный стиль игры (смеется). Тогда я могла только активно бегать и перекидывать на ту сторону корта мячи. Но этот стиль оказался на удивление выигрышным – даже сильные игроки не справлялись, ошибались. А я просто держала мяч, как и учил папа. Он говорил: «Просто держи мяч! Не надо забивать! Держи, они сами ошибутся!» – так и случилось.

Т. D.: И вот после этой Лиги вы влюбились в теннис...

Т. Ш.: Да! Появилось желание побеждать, целеустремленность... Тогда моим самым главным соперником была Алла Лихобабенко. Наверное, потому что мы с ней играли друг с другом чаще всего. Ну и надо отдать должное – тогда она была в прекрасной форме и отлично играла. Мне было важно победить ее, достичь ее уровня. А потом началось... Я играла каждый турнир, и каждый турнир занимала третье место! Из раза в раз... Третье и третье... Иногда – второе. Помню, я тогда говорила папе: «Ну что же это такое? Почему я не могу выиграть?» А он меня успокаивал: «Ты играешь полгода, умерь свои аппетиты! Не доросла еще!» Тогда я была заряжена на победу, но потом пришло осознание собственного уровня, и я успокоилась. Когда дорасту, тогда и выиграю!



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА







Т. D.: И доросли! Вы помните, когда заняли первое место?

Т. Ш.: Конечно помню! Это было год назад на летней женской Лиге! Мы играли финал с Дашей Мальбековой. Затяжной, тяжелый матч. Даша – сильный, бьющий игрок, не давала мне расслабиться ни секунды, но я выиграла!

Т. D.: И какие были эмоции? Упали на корт, как Надаль?

Т. Ш.: Нет! Самое обидное, что нет! Я тоже думала, что будет какая-то чумовая реакция – слезы, радость, упаду на корт или что-то еще. Но – нет. Сначала я даже не осознала, что победила. Осознание пришло позже, когда Марина Кузьменко вручила мне кубок... Просто я шла ко всему этому постепенно, шаг за шагом. Я мечтала о том, чтобы стать первой ракеткой женского любительского рейтинга, и я ей стала. Выполнила план. Тогда это ощущалось именно так. К тому же на тот момент у меня еще оставались несколько соперниц, которых я выигрывала, но не всегда. И чтобы действительно доказать самой себе, что я – лучшая, мне надо было побеждать их всегда. Но вот одни эмоции, кстати, очень хорошо помню: как я шла домой с кубком. Я его обняла и бежала домой чуть ли не вприпрыжку! Это был мой ПЕРВЫЙ КУБОК и мое великое достижение за два года. На самом деле такое редко кому удается. И это было очень важно для меня.

T. D.: Таня, получается, вас действительно учил исключительно папа? Никаких тренировок с профессиональными тренерами?

Т. Ш.: Да, так и есть. Все эти два года я играла с девочками матчи и с папой. Причем зимой обычно у меня случались длительные простои, потому что кортов мало и времени не хватает. От силы раз в неделю папа мог уделять мне время, понакидывать мячи… Прошлым летом, правда, я взяла несколько уроков у Дмитрия Макеева, но это были целенаправленные уроки – перед хорошим и важным турниром Forbes Cup. Я хотела прибиться к плотным ударам, почувствовать корт и мяч.

T. D.: Классно. Татьяна, на вашем счету – десяток турниров. Расскажите, как настраиваетесь на игру? Что чувствуете перед важным матчем?

Т. Ш.: Первое время я ехала только за победой. Настраивала себя именно таким образом – я должна победить, и иначе и быть не должно. Сейчас стало попроще: я меньше переживаю. Я приезжаю на игру, на турнир и просто хочу показать то, что я умею. Кто бы ни стоял на той стороне корта – Настя Эртман (вторая ракетка любительского рейтинга Алматы. – **Прим. ред.**) или любой из игроков категории Futures, я всегда стараюсь играть в свою игру. Если получается – ударь, нет – держи мяч и играй в свою игру. А еще я поняла одно: когда ты играешь с улыбкой, у тебя все получается!

T. D.: Какой же ваш любимый турнир?

Т. Ш.: Мне всегда нравился Forbes! И по формату – два дня, профсеты, просто море игр и возможности перевернуть игру, даже если ты «летишь». И по проведению – и оформление, и афтепати, и призовые (такие редкие в женском теннисе). Это очень красивый турнир, где мужчины и женщины играют на лучших кортах города и получают от этого огромное удовольствие. И в этой атмосфере безумно хочется выиграть этот турнир и держать в руках заветный кубок! Но до призовых мест на Forbes я не дошла ни разу – Рано Итахунова выбивала меня в стыках…





T. D.: Папа за вас болеет?

Т. Ш.: Да, очень! Но я не люблю, когда он приходит. Потому что я стараюсь сразу же сделать все и даже больше, но обычно получается только хуже (смеется). Поэтому мне проще, когда он болеет на расстоянии. Но я люблю, когда он меня поддерживает – не указывает на ошибки, а именно поддерживает, морально. Это порой очень важно.

Любимый профессиональный турнир?
Любой!

Любимый теннисист?
Сергей Шахворостов

Хард или грунт?
Грунт

Любимый любительский турнир?
Forbes Cup

Любимый бренд
Nike

ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

Инновационный антисептик
с *полезными* бактериями

Пробиотические бактерии создают защитную пленку, которая не позволяет развиваться патогенной флоре

Благодаря загустителям в составе, действие спирта составляет около 60 секунд

Способствует заживлению ран, ссадин, ожогов и улучшает состояние кожи при акне за счёт повышения местного иммунитета кожи

Оставляет ощущение чистоты, мягкости и не сушит кожу в отличии от обычных антисептиков

Не сушит кожу

Защита на 8 часов

pro-life.kz @prolife_kz +7 (727) 317 20 46

prolife

Pro Bio Gel
Пробиотический гель для кожи

Регистрационный номер декларации о соответствии ЕАЭС №KZ.7500651.24.01.01247

Теннис в детских садах

«ХОЧЕШЬ ВОСПИТАТЬ ЧЕМПИОНА – НАЧНИ С ДЕТСКОГО САДА» – ИМЕННО ТАКОЙ ПОЗИЦИИ ПРИДЕРЖИВАЮТСЯ ДИРЕКТОРА ТЕННИСНЫХ ЦЕНТРОВ В АКТОБЕ И АТЫРАУ. ИМЕННО ЭТИ РЕГИОНЫ ПЕРВЫМИ НАЧАЛИ РАЗВИВАТЬ ТЕННИС В ДЕТСКИХ САДАХ, РАБОТАТЬ С ДЕТЬМИ ЧЕТЫРЕХ ЛЕТ, ПРИВИВАТЬ ЛЮБОВЬ К СПОРТУ В ЦЕЛОМ И ТЕННИСУ В ЧАСТНОСТИ. РАССКАЖЕМ НЕМНОГО ОБ УСПЕХАХ В ЭТОМ НАПРАВЛЕНИИ







ФОТО: АРХИВ ФЕДЕРАЦИИ

В Актюбинской области созданы бесплатные теннисные секции на базе дошкольных организаций, в которых занимаются практически 300 детей. Федерация тенниса предоставляет необходимый инвентарь, а также обучает инструкторов. Руководством теннисных центров создается план, который фиксируется в отделе образования г. Актобе. Именно по этому учебно-тренировочному плану и строятся занятия. Кроме того, проходит множество мероприятий: игры, эстафеты, личные турниры, командные турниры, а также специальный выпускной турнир, на котором детям выдается свидетельство об обучении в теннисной секции.







ФОТО: АРХИВ ФЕДЕРАЦИИ



В 2018 ГОДУ ПРОВОДИЛОСЬ ЗРЕЛИЩНОЕ ШОУ «ЗВЕЗДНЫЕ ВОЙНЫ», ГДЕ СПОРТСМЕНЫ ИГРАЛИ В ТЕМНОТЕ СВЕТЯЩИМИСЯ РАКЕТКАМИ. ШОУ ИМЕЛО НЕВЕРОЯТНЫЙ УСПЕХ, А КОЛИЧЕСТВО ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ УВЕЛИЧИЛОСЬ НА 30%

Опыт г. Атырау показателен с точки зрения инициативности руководства. Вера Тихомирова, директор теннисного центра и мама четверых детей, отлично понимает важность вовлечения малышей, необходимость заинтересовать дошколят. В настоящее время в детских садах занимается 260 человек, которых курируют и обучают инструкторы по теннису. В 2018 году проводилось зрелищное шоу «Звездные войны», где спортсмены играли в темноте светящимися ракетками. Шоу имело невероятный успех, а количество юных теннисистов увеличилось на 30%. Кроме этого директором центра была написана книга-сказка, которая знакомит читателей с миром тенниса. Это первый опыт специализированной литературы в Казахстане, особенно важный потому, что является интересным инструментом, направленным на знакомство с миром тенниса.

«Эта книга для меня особенная, так как связывает детей, теннис и мою любовь к этому виду спорта. Я надеюсь, что многим деткам понравится путешествовать по теннисной стране и они непременно придут на корт, чтобы научиться играть, полюбить теннис и стать чемпионами. Мне бы хотелось, чтобы книга вдохновляла, пробуждала интерес и стремление попробовать что-то новое. Ведь это и есть высшая миссия данной сказки!» – считает Вера Тихомирова, директор теннисного центра.



ФОТО: АРХИВ ФЕДЕРАЦИИ

В Шымкенте по программе детского тенниса занимаются около 600 детей. В государственных детских садах и школах занятия проходят один раз в неделю и абсолютно бесплатно. В частных садах теннис внедрен в качестве секции на платной основе, дети занимаются три раза в неделю. Весь инвентарь предоставляется Федерацией тенниса, а тренеры проходят специальные тренинги и семинары.

Однако руководство теннисного центра не остановилось только на внедрении секций в детских садах. Было принято решение о проведении еженедельных мастер-классов для детей всех возрастов, а также их родителей. Целью подобных мероприятий является знакомство с миром тенниса в целом и конкретным центром в частности. Профессиональные тренеры обучают базовым элементам игры, знакомят с правилами и тонкостями тенниса. Формат игр и эстафет создает веселую и непринужденную атмосферу, после которой у всех участников сохраняется хорошее настроение и положительный настрой. Длительность мастер-класса – час, по завершении которого каждый желающий может получить консультацию тренера и задать интересующие вопросы. Мероприятие проводится бесплатно.

Хочется верить, что благодаря инициативам небезразличных к теннису людей, благодаря поддержке ФТК в Казахстане вырастет новое поколение влюбленных в спорт людей.





Материал предоставлен Федерацией тенниса Казахстана





ФОТО: АРХИВ ФЕДЕРАЦИИ

Теннис для всех «без ограничений»

В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ СПОРТ – ЭТО ЧАСТЬ ЖИЗНИ! ДЛЯ НЕКОТОРЫХ СПОРТ – ЭТО ЕЖЕДНЕВНЫЕ ТРЕНИРОВКИ НА ПРЕДЕЛЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ, ДЛЯ ДРУГИХ СПОРТ – ЭТО РАЗВЛЕЧЕНИЕ, ХОББИ – СЧИТАЕТ ДИНА ТЕМИРГАЛИЕВА – ПРИЗЕР РЕГИОНАЛЬНЫХ ЧЕМПИОНАТОВ КАЗАХСТАНА ПО ТРИАТЛОНУ, ПЛАВАНИЮ, УЧАСТНИЦА OCEANMAN LAGO D'ORTA НА ДИСТАНЦИИ 14 КМ, А ТАКЖЕ РЯДА ЛЮБИТЕЛЬСКИХ ТУРНИРОВ ПО БОЛЬШОМУ ТЕННИСУ. НО И ЭТО ЕЩЕ НЕ ВСЕ: ДИНА ОРГАНИЗОВАЛА ФОНД В ПОДДЕРЖКУ ДЕТЕЙ С РАС. МЫ ЕЩЕ НЕ ВСТРЕЧАЛИ ЧЕЛОВЕКА С ТАКИМ СТРЕМЛЕНИЕМ ПОМОЧЬ ДРУГИМ И НЕ МОГЛИ ПРОИГНОРИРОВАТЬ СУЩЕСТВОВАНИЕ СТОЛЬ ДОБРОГО И ГУМАННОГО ПРОЕКТА, КАК BATYL

ФОТО: АРХИВ ФОНДА BATYL

Дина Темиргалиева: Свой баланс я нашла в теннисе. Для меня теннис – это образ жизни, страсть, состояние души. Помимо увлечения теннисом, я активно занимаюсь и другими видами спорта, такими как плавание, велоспорт и походы в горы. В последние годы активно занимаюсь развитием и продвижением любительского женского тенниса и спорта в массы. Так сложилось, что во мне что-то щелкнуло и мне захотелось больше помогать, поддерживать, отдавать.

Имея опыт работы в квазигосударственном секторе и на государственной службе, я заметила одну очень важную проблему нашего общества. К сожалению, не все люди знают свои права и не у всех есть возможность просто высказаться о своих проблемах и получать от государства ту поддержку, на которую имеют право. Осознавая свою социальную ответственность за владение определенными знаниями и опытом, я хочу оказывать помощь тем, кто не имеет равных возможностей, ведь всем известно, что равные условия не означают равные возможности. Помогать тем, кто действительно нуждается хоть в какой-либо помощи и поддержке, путем создания соответствующего звена, быть мостиком между государством и обществом.

После долгих раздумий совместно с инициативной группой мы решили образовать некоммерческую организацию BATYL, которая будет реализовывать проекты, связанные со спортивным развитием детей вне зависимости от имеющихся ограничений или особенностей в развитии.

Идея наших инклюзивных занятий – обучать особенных детей совместно со здоровыми.

Вместе с тем организация реализовывает проекты развития, пропаганды и популяризации любительского тенниса и массовой спортивной культуры путем создания площадки для ежегодных любительских турниров.

Наша цель – быть максимально полезными, эффективными, привить любовь к спорту и здоровому образу жизни у детей и взрослых, оказывать поддержку и вдохновлять всех без ограничений. Участие в данном проекте семей, у которых подрастают дети с РАС, и семей со здоровыми детками помогло бы объединить и сплотить всех вместе и стать равными. Мы хотим, чтобы каждый смог себя реализовать в обществе, хотим поменять сознание и отношение государства и общества к особенным людям.

Проект начался с действий, а не с бумаг, мы просто начали проводить тренировки с нашими первыми воспитанниками и привлекать на помощь к проекту волонтеров. Самому младшему нашему волонтеру девять лет! Это большой опыт, труд и воспитание сознания для всех участников проекта, мы прокладываем путь самостоятельно, опираясь на международный опыт, что имеет абсолютный положительный показатель.







НАША МИССИЯ – ЭТО ДОСТИЖЕНИЕ РАВНЫХ УСЛОВИЙ В СПОРТЕ ДЛЯ ВСЕХ БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ И ВОВЛЕЧЕНИЕ ОСОБЕННЫХ ДЕТЕЙ В СОЦИУМ

На стартовом этапе в программе принимают участие несколько детей с особенностями и дополнительно в группу мы включаем обычных деток.

BATYL в моем лице стал наставником особенного мальчика Дастана. В свои 13 лет он занимается на велотреке уже больше года. За это время он принял участие в соревнованиях по велоспорту и плаванию. Дополнительно включили бег и ОФП.

Теннис в моей жизни занимает особое место, и я решила обучить наших воспитанников игре в теннис. Хочу отметить, что в теннисе детки искренне радуются и веселятся на корте, по сравнению с монотонными видами спорта, такими как бег, например.

Мы пробуем, изучаем и анализируем – самое главное, нашим воспитанникам нравится заниматься различными активностями и они с удовольствием приходят на наши тренировки.

Мы стараемся подстраиваться под каждого участника проекта, но при этом указывая и воспитывая в общих рамках и правилах. Детям с РАС, конечно, требуется больше времени и внимания, чем здоровым деткам нашего проекта, к каждому из них применяется индивидуальный подход, потому что они очень чуткие и каждый наш совместный результат очень ярко выражается через эмоции. Родители играют очень важную роль в эмоциональной составляющей детей, если они не могут участвовать в тренировочном процессе, то при выполнении детьми домашних заданий спрос с родителей очень высок. Мы воспитываем в них ответственность за своевременное и полное вовлечение в процесс развития детей.

Бывают и сложные дни, как и у всех, у наших деток бывают моменты, когда не хочется ничего делать. Мы, конечно, пытаемся разобраться с причинами, но такое у нас редко происходит, и мы быстро подключаем детей в процесс тренировки в игровой форме. Каждое занятие, проведенное совместно с детьми, для нас шаг в развитии.

Занятия проходят 4–5 раз в неделю. Практически каждое утро мы встречаемся, и важный момент – это приветствие друг друга «дай пять», перекличка по именам – это прерогатива нашего Дастана. Ждем всех, даже если кто-то опаздывает, затем начинаем разминку. Изначально я начинала движения, и все их повторяли, но со временем я отдала эту часть нашему младшему волонтеру Рамазану.

Проект существует сравнительно недолго и реализовывается пока только в городе Нур-Султане, но в наших планах расширить территориальные масштабы проекта.

Наша команда знает о фонде Булата Утемуратова, направленном на развитие программ по поддержке жизнедеятельности детей с РАС, мы очень ценим его вклад и были бы рады любому сотрудничеству. Но пока мы, как выше было оговорено, инициативно двигаемся самостоятельно. Центры развития «Асыл Мирас» очень важны и имеют огромную роль в развитии и адаптации детей к полноценной жизни.

В свою очередь, благодаря поддержке Федерации тенниса Казахстана сегодня мы с детьми можем беспрепятственно заниматься на кортах теннисных центров федерации. Более того, благодаря поддержке ФТК мы ежегодно проводим любительские благотворительные турниры по теннису в рамках развития и популяризации любительского тенниса и массовой физической культуры.

У нас уже есть четкие планы на будущее, хотим расширить проект по инклюзивному спортивному обучению детей с РАС и распространить программу в регионах, создать общество, в котором дети смогут общаться в социуме на равных. Достигнуть прогресса участников не только в теннисе, но и помочь им стать полноценными членами гражданского общества в нашей стране.

Мы верим и идем к тому, чтобы наши воспитанники выступали на международной арене, путешествовали и заводили знакомства.

КЛЯТВА СПОРТСМЕНА НА ОТКРЫТИИ ПЕРВОЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ ОЛИМПИАДЫ: «ПОЗВОЛЬТЕ МНЕ ПОБЕДИТЬ. НО ЕСЛИ Я НЕ МОГУ ВЫИГРАТЬ, ПОЗВОЛЬТЕ МНЕ БЫТЬ СМЕЛЫМ В ПОПЫТКЕ»



Ссылки на наши соцсети:
https://www.facebook.com/batyljurek/
@batyl_jurek
https://summeropen2020.batyl.kz
www.batyl.kz

ФОТО: АРХИВ ФОНДА BATYL

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

