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.

ИЮЛЬ 2020 (6)

TENNIS DIGEST

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕТСКИХ ТУРНИРОВ

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВОК

ЮЛИЯ ПУТИНЦЕВА:

«ВАЖЕН НЕ РЕЙТИНГ, А ТВОЯ ИГРА»

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»

№6/2020

СОДЕРЖАНИЕ

Письмо редактора 2
Цитата номера 4
Восстановительные процессы 6
Детство звезд тенниса 10
Теннис как ремесло 16
Team Kazakhstan / *Юлия Путинцева* 18
Team Kazakhstan / *Денис Евсеев* 24
Федерация / *BABY TENNIS* 28
Ретроспектива 32
KIDS TOP-100 34
ОФП 36
Дорога на Roland Garros, или МоЁt Challenge 38
Теннис как туризм 42
Психология тенниса 44
Теннис в цифрах 46
ASTANA TENNIS CLUB 48
Shopping 50
Эволюция тенниса 52
Филантропы из мира тенниса 54
КУЛЬТ 60
Полезное меню 64
Разговор / *Денис Валетов* 66
Благотворительность / «*Снежный барс*» 70
Благотворительность / *Детские турниры* 72
Храбрые сердцем 74
Адреса 76









Письмо редактора

Сейчас все разговоры сводятся к обсуждению грядущего турнира из серии Большого шлема: речь о US Open – 2020. Уникальный турнир получается: трибуны останутся без зрителей, вместо детей-бол-боев будут работать взрослые, а журналистов не допустят к местам проведения турнира. Судьи будут не всегда и не на всех кортах, реальных линейных судей заменит электронная система HawkEye Live. Линейные арбитры по-прежнему будут работать на аренах имени Артура Эша и Луи Армстронга.

И что самое важное: множество топовых теннисистов уже отказались от участия в турнире – Рафаэль Надаль, победитель турнира-2016 Стэн Вавринка, девятая ракетка мира Гаэль Монфис, № 11 Фабио Фоньини, № 40 Ник Кирьос, № 49 Жо-Вильфред Тсонга.

С учетом сложившейся ситуации ITF не будет снимать рейтинговые очки с тех теннисистов, что отказались принимать участие, не имея травм. Но рейтинг будет начисляться как обычно – без учета отсутствия ведущих игроков. Безусловно, это многих возмущает, но никто не может изменить ситуацию.

Не знаю, радоваться этому или нет, но мы с вами живем в очень интересное время. Совершенно не знаешь, чего ждать завтра: новых запретов или ослабления карантинного режима, готовиться к турниру или все-таки поймать момент и расслабиться… Возможно, именно такая ситуация помогает нам жить здесь и сейчас.

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



«Счастлив, что мой
имидж и доброе имя позволяют
собирать большие средства
на благотворительность».

Рафаэль Надаль



РОЛАН ЧАНЫШЕВ
врач, мануальный терапевт сборных команд Казахстана, сертифицированный физиотерапевт ATP

ФОТО: AIGYLIN

Важное звено вашего спортивного успеха

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ – ВАЖНЕЙШЕЕ ЗВЕНО РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНА. ПОЭТОМУ СКОРОСТЬ И ХАРАКТЕР ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ФУНКЦИЙ ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК ЯВЛЯЮТСЯ ОДНИМ ИЗ КРИТЕРИЕВ ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ АТЛЕТА

В последнее время игра на харде стала гораздо быстрее, значительно вырос и силовой компонент в действиях игроков. Возросший травматизм напрямую связан с увеличением количества турниров, а также с покрытием кортов.

Турнирный календарь охватывает пять континентов, сезон длится с середины января по ноябрь, кроме того, есть еще сборы в декабре. Это очень длительный период времени, на протяжении которого игроки испытывают не только сильнейшие физические нагрузки, но и невероятное психологическое давление, связанное с необходимостью защищать рейтинговые очки и зарабатывать призовые.

Организм игрока испытывает экстремальные нагрузки, а постоянная смена временных и климатических зон делает его еще более неустойчивым к различным травмам и заболеваниям. Это осложняется также финансовыми трудностями. Поскольку большинство игроков за все платят сами, часто они экономят на важных вещах и, прежде всего, на собственном здоровье. Именно поэтому сейчас важную роль играют терапевтическое сопровождение игроков и грамотное распределение перерывов между турнирами.

Игроки сборной Казахстана не испытывают таких проблем благодаря Федерации тенниса, которая предоставляет возможность получать лечение у лучших мировых специалистов, иметь своего персонального физиотерапевта, а также проходить процедуры восстановления в спортивно-реабилитационном центре «Атлант».

Я всегда говорю, что не каждый, кто получает восстановительный массаж после матча, выигрывает турнир. Но каждый, кто выигрывает турнир, получает восстановительный массаж.

Интенсивная или непривычная нагрузка может привести к различным повреждениям мышц. Одной из последствий мышечной перегрузки является отставленная мышечная болезненность, которая в англоязычной литературе обозначается термином delayed onset muscle soreness (DOMS). Как правило, мышечная болезненность появляется через 6–12 часов после нагрузки. При очень сильной отставленной болезненности пик болевых ощущений наступает через 48–72 часа после нагрузки. Обычно через 5–7 дней болевые симптомы исчезают.

В настоящее время все восстановительные мероприятия делят на педагогические, психологические и медико-биологические.

К медико-биологическим методам относят:
– оценку и учет состояния здоровья;
– режим питания;
– полноценность и сбалансированность пищи;
– прием витаминов;
– факторы физического воздействия: различные виды мануальной терапии (остеопатии), массаж, физиотерапевтические процедуры, оксигенотерапия, специальные температурные воздействия, бальнеологические методы, включая сауну, иглорефлексотерапию;
– прием БАДов и фармакологических препаратов, которые обязательно нужно проверять на допинг.
Комплексное применение нескольких средств восстановления усиливает действие каждого и общий эффект.

В профессиональном спорте требуется целенаправленная стратегия, с помощью которой можно было бы восстановить целостность мышц и сократить период реабилитации. Единственная научно доказанная возможность предотвращения выраженных симптомов мышечной болезненности заключается в тщательной разминке.

Широко распространенными лечебными мероприятиями являются холодные ванны и компрессы, криокамеры, ванны с переменной температурой, массаж, восстановительный бег на длинные дистанции, растягивание и нестероидные противовоспалительные препараты, применение которых обязательно нужно согласовывать с врачом.

Спортивный восстановительный массаж должен проводиться непосредственно после завершения матча. Он способствует:
- *расслаблению и реактивному снижению мышечного тонуса,*
- *улучшению кровотока в мышцах,*
- *улучшению лимфатического оттока,*
- *уменьшению выделения гормонов стресса,*
- *стабилизации иммунной системы, которая у игроков на пике физической нагрузки снижается,*
- *психологическому расслаблению.*

Сюда же можно отнести и баночный массаж, который стал известен после фотографий американского пловца, многократного олимпийского чемпиона Майкла Фелпса, на которых видны круглые синяки от банок. Некоторые специалисты сравнивают результат от такого массажа с эффектом от запрещенного WADA мельдония.

Все более популярным становится аппаратный перкуссионный массаж, так как далеко не всегда на турнирах есть профессиональные массажисты, да и цены на их услуги могут быть достаточно высокими: от 50 до 100 долларов США за час работы.

Очень важным является растягивание, которое необходимо проводить сразу после матча и до массажа. Некоторые физиотерапевты советуют несколько минут постоять на голове или на вытянутых руках вниз головой. Можно использовать гравитационный стол. Такие упражнения помогут

В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СПОРТЕ ТРЕБУЕТСЯ ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННАЯ СТРАТЕГИЯ, С ПОМОЩЬЮ КОТОРОЙ МОЖНО БЫЛО БЫ ВОССТАНОВИТЬ ЦЕЛОСТНОСТЬ МЫШЦ И СОКРАТИТЬ ПЕРИОД РЕАБИЛИТАЦИИ

улучшить отток лимфы от ног к голове, перезагрузить обменные процессы. И обязательно заминка: 5–10 минут спокойного бега, это поможет прокачать кровь через мышцы.

Хорошим способом восстановления является кратковременное голодание, то есть воздержание от обильного приема пищи на несколько часов с заменой ее на легкоусвояемую. Желательно также убрать соль и сахар или уменьшить их количество.

Обязательно пить много чистой воды и дополнять свой рацион спортивным питанием (BCAA, протеины).

Если матч проходил при высоких температурах воздуха и был длительным, быстрому восстановлению способствуют ванны со льдом, хотя бы для отдельных участков тела (у теннисистов это ноги), либо посещение криокамеры или контрастный душ.

Некоторые предпочитают сауну, что тоже помогает восстановлению.

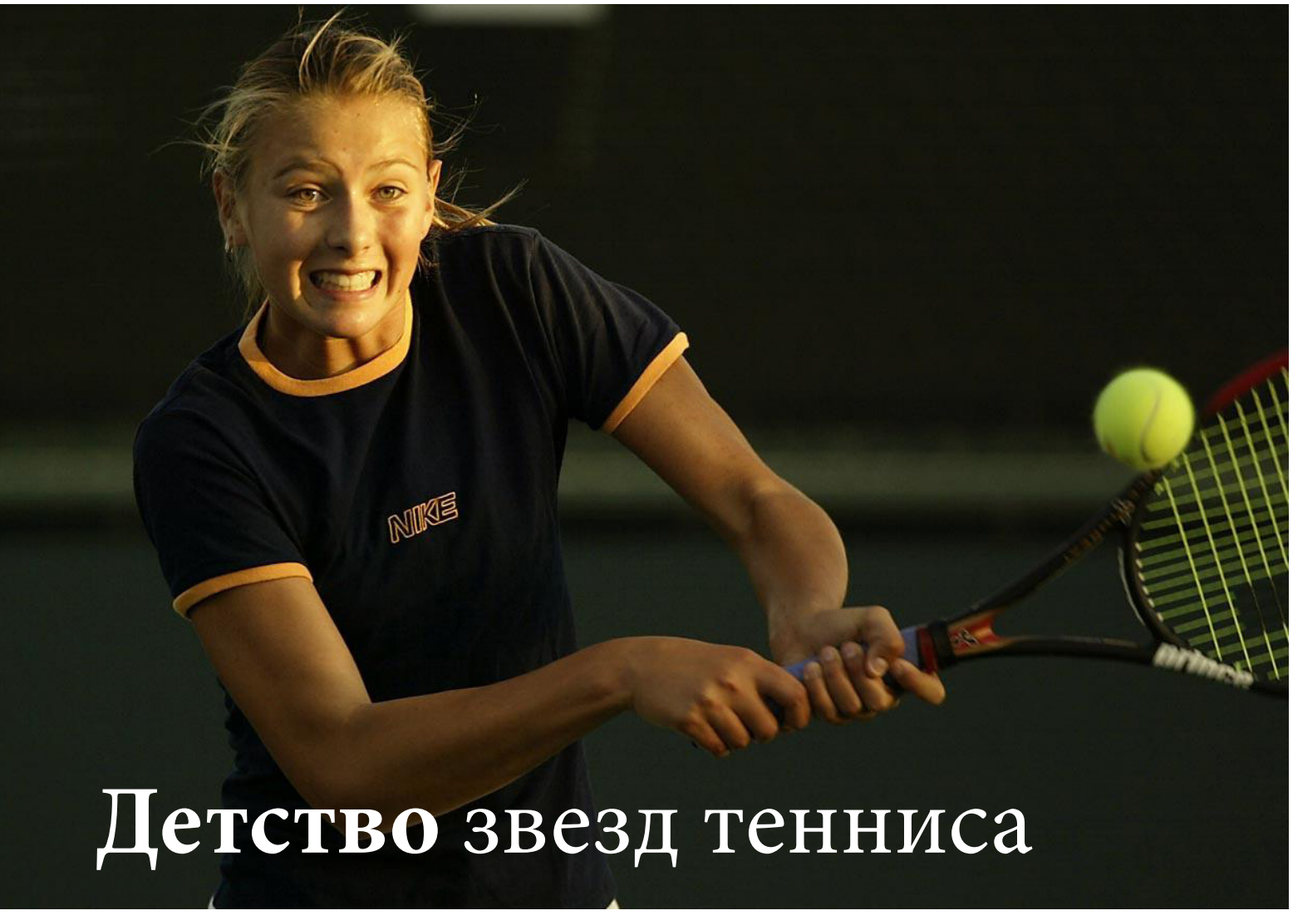
Для улучшения выведения молочной кислоты из организма можно проводить так называемое лимфатическое тейпирование – за счет улучшения микроциркуляции активизируются процессы удаления из организма продуктов обмена веществ.

Очень важен полноценный сон длительностью 8–9 часов в хорошо проветриваемой комнате. Положите небольшую легкую подушку между коленей, если спите на боку. Это расслабит квадратную и пояснично-подвздошные мышцы поясницы и уменьшит сдавливание тканей в области коленей, что, в свою очередь, улучшит кровоток и лимфоток.

Ну и, конечно, обязательно нужно посвятить некоторое время хобби, музыке, общению с родными и близкими. Это способствует и физическому, и психическому восстановлению.

Материал предоставлен Федерацией тенниса Казахстана





Детство звезд тенниса

ОЧЕНЬ ЧАСТО ВЫДАЮЩИМСЯ НЫНЕ ТЕННИСИСТАМ ПРИХОДИЛОСЬ НЕ ТОЛЬКО ДАРИТЬ СВОЕ ДЕТСТВО ЭТОМУ СПОРТУ, ОТКАЗЫВАТЬСЯ ОТ РАДОСТЕЙ БЕЗЗАБОТНОЙ ЖИЗНИ РЕБЕНКА, «РАБОТАТЬ» НА КОРТЕ ПО НЕСКОЛЬКО ЧАСОВ ЕЖЕДНЕВНО, НО И ПРИНИМАТЬ ОТВЕТСТВЕННЫЕ РЕШЕНИЯ, БУДУЧИ ЕЩЕ СОВСЕМ ЮНЫМИ, ПРОХОДИТЬ МНОЖЕСТВО ИСПЫТАНИЙ И РАЗЛУКУ С СЕМЬЕЙ. НО НИКТО ИЗ НИХ НИ РАЗУ НЕ ПОЖАЛЕЛ О ТОМ, ЧТО СДЕЛАЛ ВЫБОР В ПОЛЬЗУ СПОРТА, НИКТО НЕ ПОЖАЛЕЛ, ЧТО ПОСВЯТИЛ СВОЮ ЖИЗНЬ ТЕННИСУ

МАРИЯ ШАРАПОВА

Мария родилась в 1987 году в сибирском городе Нягань, ее отец Юрий Шарапов, строитель по профессии, вложил ей ракетку в руку, когда она еще только училась ходить. Уже через семь лет Юрий Шарапов с дочкой покинули Россию, отправившись в американскую «теннисную Мекку» – Брадентон (Флорида), где находится знаменитая Теннисная академия Ника Боллетьери, вырастившая таких звезд, как Андре Агасси, Моника Селеш и Пит Сампрас. Маме, Елене Шараповой, визу не дали, и семья смогла воссоединиться только два года спустя. Да и сам переезд в Америку начался с неудачи: тренеры сочли Марию слишком маленькой и предложили Шараповым прийти позже.

Два года Шараповы скитались по кортам Флориды. Время от времени Марии удавалось брать уроки тенниса, а отец ухитрялся как-то платить по счетам. «Вы не добьетесь прямого ответа о том, чем они тогда занимались и как жили, ни от отца, ни от дочери, – говорит Макс Айзенбад, главный «куратор» Шараповой в IMG. – Те два года стали для них очень суровым испытанием, и они никогда не забудут, через что им пришлось пройти».

ФОТО: FLICR











Шараповы вновь пришли к Боллетьери в 1995 году, когда Марии исполнилось 9 лет. Она была худенькая, как макаронина, и неуклюжая, но подготовлена намного лучше своих сверстниц. «Она была по-наивному заносчива и высокомерна, требуя для себя привилегий», – вспоминает Боллетьери. Он еще в 1987 году продал свою академию IMG, которая создала там систему подготовки своих будущих клиентов. Девятимесячный курс тренировок и учебы плюс полный пансион обходятся учащемуся в $46 000. Но Шараповой IMG предложила стипендию, покрывающую все расходы, и зачислила ее в группу, где тренировались теннисистки на десять лет старше Марии. «Мое детство прошло без сверстников, – говорит Шарапова. – Я никогда не ходила в детский сад или нормальную школу. Впрочем, трудно грустить и сожалеть о том, чего у тебя на самом деле никогда не было», – говорила Мария.

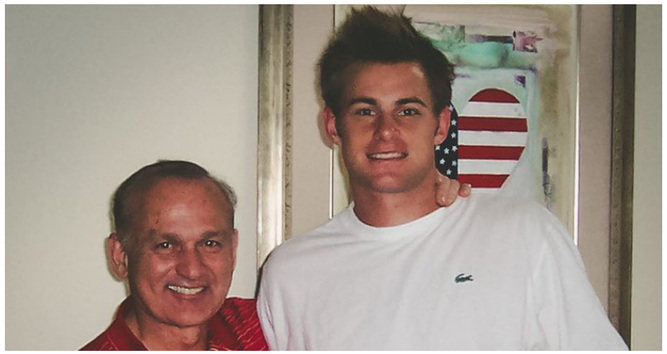
В одиннадцатилетнем возрасте Шарапова подписала контракт с IMG. Четыре года спустя она стала самой юной за всю историю участницей финала юниорского турнира Australian Open, а в 2003-м выиграла свой первый взрослый профессиональный турнир в Японии.

ФОТО: FLICR, INSTAGRAM

ЭНДИ РОДДИК

Эндрю Стивен Роддик родился 30 августа 1982 года в городе Омаха, штат Небраска. Семья была не из тех, что прочно пускает корни на одном месте, и когда Энди исполнилось 4,5 года, они переехали в Остин, Техас, а затем, когда будущей звезде было десять, двинулись в Бока Рэйтон в теплой Флориде.

Несмотря на переезды, Энди постоянно окружали любители спорта в лице его братьев. Средний, Джон, был заядлым любителем тенниса и играл за команду университета Джорджии, а старший, Лоуренс, стал прыгуном с трамплина и даже выступал за Национальную сборную США.



Но самым успешным стал младший Энди. Он с малых лет наблюдал за тем, как брат играет в теннис, да и сам мог часами носиться по корту, представляя, как обыгрывает великих теннисистов. Правда, в детстве мало кто мог предсказать Энди успешную теннисную карьеру. До 16 лет он был очень невысоким, да и подача была слабенькая. Даже когда Роддик подрос до 187 сантиметров, подавал он неважно. Как гласит легенда, рассказанная самим теннисистом, однажды он проиграл очередной спарринг и со злобой ударил по мячу. Именно так он и нашел свою подачу, которая, кстати, одна из самых сильных в мире.





В старшей школе американец еще играл в баскетбол, но в конце концов выбор остался за теннисом. И это неудивительно, ведь в юношеском теннисе он добился феноменальных результатов, залогом которых стали сила, подача и фирменный форхенд. К 2000 году он выиграл 6 титулов (по юношам), в том числе открытые чемпионаты США и Австралии, а также стал первой ракеткой в США и мире. Его провозглашали главной теннисной надеждой Америки, призванной заменить стареющих Пита Сампраса и Андре Агасси.

Кстати, еще в молодости Энди получил прозвище A-Rod, обыгрывающее его имя. Где «А» означает «пушка» или «пистолет», хотя слово rod в английском имеет еще множество значений, в том числе «розга», «удочка».

Итак, в 2000 году в 18 лет Роддик вступил во взрослый теннис и стал самым молодым теннисистом, попавшим в первую 200-ку. Год спустя он был уже в первой двадцатке и стал первым американским тинейджером, выигравшим три турнира за один год со времен Сампраса. 2002 год принес Энди еще больше успехов. Выиграв 2 турнира и дойдя до финала Мастерса в Канаде, Роддик закончил год на 10 позиции, став самым молодым американским теннисистом в десятке после Майкла Чанга в 1992-м.

ФОТО: SHUTTERSTOCK, FLICR

ЭНДИ МАРРЕЙ

Энди родился в Шотландии в Глазго 15 мая 1987 года. В семье много спортсменов: дед по матери играл за футбольный клуб «Хиберниан», мать Джуди была тренером по теннису, старший брат Джейми пошел по стопам матери. Впервые на корте мальчик оказался в три года, когда мать взяла его с собой на тренировку. Спустя два года он уже выступал на первых соревнованиях, а в восемь лет уже участвовал во взрослой теннисной лиге. В 12 Энди выигрывает на престижном юниорском турнире Orange Bowl в своей возрастной категории.



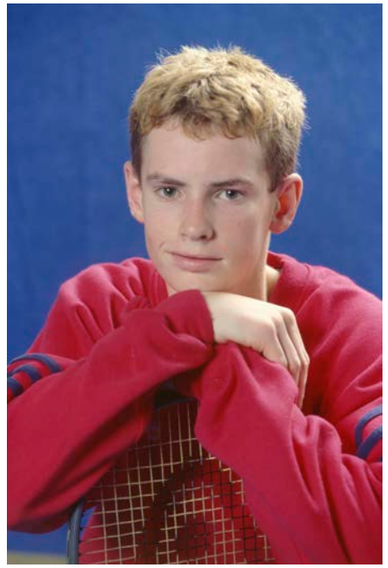


ФОТО: SHUTTERSTOCK, FLICR



Когда подростку исполнилось 15 лет, его пригласили в футбольный клуб «Рейнджерс», однако парень решил посвятить себя теннису. Для этого он отправился в Барселону, где стал тренироваться в школе Шиллера в течение полутора лет. В Испании он тренировался в основном на грунтовых кортах, его тренировал Эмилио Санчес. В 2003 году в возрасте 16 лет начал выступления на турнирах серии «фьючерс» и «челленджер». В сентябре того же года выигрывает первый «фьючерс». Еще четыре турнира этой серии он выигрывает в следующем 2004 году. В этом же сезоне в возрасте 17 лет выиграл Открытый чемпионат США в одиночном разряде среди юниоров. ►



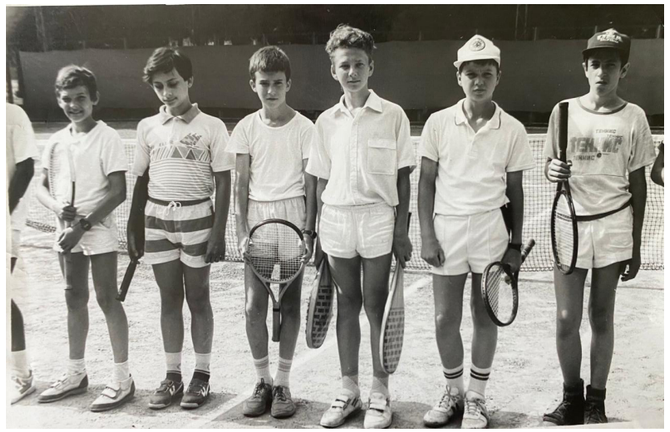


ЮРИЙ ЩУКИН (КАПИТАН МУЖСКОЙ СБОРНОЙ КАЗАХСТАНА)

Моя теннисная история началась в 5 лет, когда меня привели вместе с сестрой на ее тренировку. До этого я и не подозревал о существовании этого вида спорта. Когда я впервые увидел, как проходят занятия, сразу же захотел заниматься, но тренер сказал, что нужно немного подождать. В мое время детей принимали в секцию в 6–7 лет. Но мне было настолько интересно, что я просто приходил с сестрой и наблюдал. Спустя какое-то время тренер, видя мое постоянство, согласился, чтобы я тренировался понемногу у стенки. Именно с этого начался мой путь в мир большого тенниса, хотя к полноценным тренировкам я приступил только в 6 лет.







Эта игра привлекает меня тем, что ты можешь проявлять индивидуальность, принимать решения и нести за них ответственность, ты учишься самостоятельности. Согласитесь, это очень важное качество в любой сфере жизни. Меня никогда не заставляли ходить на тренировки, родители не уговаривали меня, я сам бежал на корты в любой свободный момент.

Мой первый турнир проходил в городе Сочи, мне было 8–9 лет. Это было невероятно волнительно, и я до сих пор помню это ощущение «взрослости»: я, самый младший среди всех, еду в другой город без родителей, выхожу на корт и сам принимаю решения. Именно в тот момент я почувствовал невероятную ответственность и самостоятельность.



Теннис очень меня увлекал, да и продолжает увлекать. Мне нравился процесс тренировок, я много ездил на сборы и турниры. И очень хорошо понимал, что все зависит только от меня. Никто не сможет выйти вместо меня на корт и сыграть. Я был настолько погружен в процесс тренировок, что не хотел тратить время на что-то другое. В школу ходил неохотно, хотя и понимал важность образования. Но отвлекался от тенниса с трудом.

Сначала я выигрывал местные турниры, потом региональные, а в 13 лет меня пригласили тренироваться в Москву.

В 14 лет я занимал 1–2 строчки в рейтинге по своему возрасту в России. Я видел, что у меня получается, понимал, что могу достичь большего, любил то, что я делаю. Именно поэтому решил связать жизнь с теннисом. И ни разу не пожалел о своем решении.

ФОТО: ЛИЧНЫЙ АРХИВ

ВСТРЕЧАЕМ
ЛЕТО
ЯРКИЙ ВКУС ХОЛОДНЫХ ОСВЕЖАЮЩИХ НАПИТКОВ
ШЕЙК КЛУБНИКА ЛАЙМ
КАРАМЕЛЬНЫЙ ФРАППУЧЧИНО
ОХЛАЖДЕННЫЙ БЛОНД ЛАТТЕ



САРДОР ПУЛАТОВ

Год рождения: 1987
Клуб: Gorky Tennis Club
Город: Алматы
Стаж: 2 года

Мое путешествие в мир тенниса началось в раннем возрасте. Это было в Ташкенте. Мне было семь лет, когда родители привели меня и моего младшего брата, которому было четыре годика, на теннисные корты. Это были травяные корты.

С самого первого дня я просто влюбился в этот спорт, каждый день засыпал и просыпался только с одной мыслью – скорее оказаться на корте, погрузиться в процесс тренировки, отрабатывать каждый удар, поставить хорошую подачу, чтобы приблизить свою сокровенную мечту – стать лучшим игроком планеты. Может показаться нереальным, но я уже в этом возрасте поставил перед собой четкую цель – стать первой ракеткой мира.

Нам повезло, мы попали к тренеру, который, имея большой опыт за плечами, всегда заранее готовил и четко ставил процесс тренировок, подбирал упражнения на быстроту реакции, развивал тактическое мышление и способность предугадывать траекторию полета мяча, одним словом, дал нам хорошую техническую базу.

Родители меня всегда поддерживали, когда надо направляли и давали свободу выбора во всем, без всякого фанатизма, вместе с нами открывали и для себя мир большого тенниса. Мы всей семьей ушли в теннис, и страсть к этому виду спорта невозможно было погасить, она поглотила нас всех.

Участие в различного рода турнирах тоже было неотъемлемой частью тренировочного процесса. Было много побед и поражений, которые с каждым разом все больше развивали аппетит к теннису. Казалось, что еще что-то не отработано, что-то еще не получается так, как этого хотелось бы. Думаешь, вот еще чуть-чуть и преодолею все грани. Но теперь, спустя годы, понимаешь, что возможности этого спорта безграничны, что с каждым разом открываешь для себя что-то новое.

Очень важно, что теннис дает возможность открывать новые страны, культуру, историю и быт народов, населяющих эти страны. Это, в свою очередь, открывает возможности и для интеллектуального развития, изучения иностранных языков, на которых говорят твои вновь обретенные друзья. Дружба с которыми, несмотря на расстояния, завязывается на многие, многие годы. А это, поверьте, дорогого стоит.

Бывших теннисистов не бывает. Теннисист, даже если он начал тренерскую карьеру, всегда остается игроком, и всю страсть и голод к игре он теперь вкладывает в душу, руки и голову своего подопечного.

Забавный случай в карьере

Однажды, будучи в Америке, попал на соревнования серии «менс». И каково же было мое удивление, когда, обыграв соперника, узнал, что одолел 62-ю ракетку мира, это был Джеймон Крабб. Честно говоря, не знаю, кто бы одержал победу, если бы мне, 16-летнему игроку, впервые участвующему в турнире такого рода, тогда до матча рассказали бы, с кем мне предстоит соревноваться.



ИГОРЬ ЗОРИН

Год рождения: 1963
Город: Нур-Султан
Стаж: 30 лет

Теннисом занимаюсь с самого детства, начало было положено в возрасте семи лет. В лучших традициях Советского Союза детей набирали в различные спортивные группы. Так вот, когда я учился в первом классе, к нам в школу пришел тренер, и я захотел записаться в группу тенниса. В те годы теннис только развивался и не был так популярен. Честно признаться, я и сам не имел представления, что же это за спорт такой, я думал, что это бадминтон. Вот так, можно сказать, интуитивно я выбрал ремесло всей своей жизни.

Профессиональную карьеру теннисиста закончил после учебы в институте. Когда был студентом, играл за сборную Украины на студенческой универсиаде. Был чемпионом Украины среди студентов. Но потом решил, что мое призвание – обучать этому виду спорта детей. Это ведь прекрасно, когда у тебя есть возможность делиться своими знаниями и опытом.

Забавный случай в карьере

Забавных случаев было очень много, один из них – это мой самый короткий матч.

Его я сыграл на чемпионате Советского Союза, проигрывал 6:1; 5:1, и матч перенесли из-за темноты.

На следующий день матч пришлось играть заново, и я выиграл 7:5; 6:1.

ФОТО: АРХИВ

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

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

Юлия Путинцева: «Важен не рейтинг, а твоя игра»

ЮЛИЯ ПУТИНЦЕВА – ЧЕЛОВЕК МИРА. РОДИЛАСЬ В РОССИИ, ИГРАЕТ ЗА СБОРНУЮ КАЗАХСТАНА, А ЖИВЕТ И ВОВСЕ В США. О ТОМ, КАК И ПОЧЕМУ ОНА СТАЛА ИГРАТЬ В ТЕННИС, ПОЛЮБИЛА КАЗАХСТАН И КАКИМ ВИДИТ СВОЕ БУДУЩЕЕ – МЫ ПОГОВОРИЛИ С ЮЛИЕЙ

Tennis Digest: Раз уж мы начали с вашего места проживания – почему именно США?

Юлия Путинцева: У теннисистов очень насыщенный график. Мы сегодня здесь, завтра там – и так постоянно. Однако иногда мы остаемся на одном месте дольше, чем на пару недель, и мне хочется, чтобы это место было комфортным – и по климату, и по возможностям тренироваться. Именно поэтому я выбрала Флориду, побережье, где я могу играть в теннис круглый год.

Т. D.: Играть за Казахстан – ваше решение?

Ю. П.: Скорее, моего отца, я говорила об этом во многих интервью, еще когда только начинала играть в сборной Казахстана. И я всегда считала и считаю до сих пор, что мой отец сделал очень правильный и важный для меня выбор. Именно играя и тренируясь в Казахстане, я совершила те прорывы в карьере и те важные победы, которые вдохновили меня на дальнейшее развитие. Кроме того, я очень ценю то, как активно помогает нам Федерация тенниса Казахстана – она вкладывает в нас, и мы даем отличные результаты. В России, к сожалению, я такого не ощущала. Мы пытались идти на компромисс, но ФТР была неприступна в этом плане – слишком много талантливых теннисистов в России требуют к себе внимания и поддержки. Видимо, в этом все дело. ►

ФОТО: FLICKR



ФОТО: SHUTTERSTOCK





Т. D.: Вас считают очень эмоциональной на корте. А как считаете вы сами?

Ю. П.: Я эмоциональна, как и любой теннисист. Это такой вид спорта, в котором просто невозможно скрывать свои эмоции. Я как-то говорила в одном из интервью – мы не роботы. Мы не можем играть с каменными лицами, когда в душе все кипит. Срываются все – Серена может сломать ракетку или накричать на судью, Джокович может сорваться на бол-боя, Федерер – позволить себе матерное слово! Потому что очень сложно справиться с самим собой, когда ты столько сил вложил в себя на тренировках, а на важном матче игра у тебя не идет совершенно. Конечно, мы работаем над собой, но это не всегда получается.







ФОТО: SHUTTERSTOCK, INSTAGRAM

Т. D.: О чем мечтает Юлия Путинцева вне корта? Есть ли заветные мечты, не связанные с теннисом?

Ю. П.: Конечно, почти все мои мечты связаны с большим теннисом и победами. Однако я никогда не зацикливалась на рейтинге и позиции в нем. Я хочу всегда быть в форме, здоровой и сильной, чтобы было меньше травм и пропусков турниров. Хочу всегда играть в полную силу. Если все это будет, рейтинг придет сам собой. Я уже проходила через подъемы и падения в нем и хорошо знаю, что и чего стоит. Но мечта все равно есть. И она, наверное, похожа на мечты многих профессионалов – стать первой ракеткой мира. Но пока, чтобы дойти до нее, мне, наверное, не хватает опыта, особенно в играх на поздних кругах Больших шлемов (где-то еще и эмоции портят игру, не дают принимать верные решения). А значит, есть и еще одна мечта – стать более психологически устойчивой и опытной. А это все придет лишь со временем. ►



ФОТО: SHUTTERSTOCK, FLICKR







T. D.: Вы побеждали на турнире WTA, доходили до четвертьфинала Roland Garros… Какие еще победы и достижения должны быть в вашем списке в ближайшее будущее?

Ю. П.: Конечно же, выиграть Большой шлем, один из самых важных трофеев для теннисистов. А еще я хочу взять реванш у Серены Уильямс. Надеюсь, у меня получится. Конечно же, я просто хочу выигрывать, показывать свой лучший теннис, быть на высоте. Это и есть все мои планы. И я к ним иду.

T. D.: Какая вы вне корта?

Ю. П.: Я очень общительная, люблю встречи с друзьями, люблю читать, гулять… Очень люблю кататься на аттракционах в парках отдыха и… ездить на рыбалку – там можно отдохнуть и расслабиться, чего порой мне очень не хватает.

T. D.: Совет юным теннисистам от Юлии Путинцевой?

Ю. П.: Любите то, чем занимаетесь. Ребятам всегда нужен стимул для развития, поэтому я всегда положительно отношусь к всевозможным мастер-классам, которые часто проводит ФТК, и с удовольствием участвую в них. Общение с профессиональными теннисистами, игра с ними зажигают в малышах тот азарт, который будет двигать ими еще долгое время. Чтобы играть в теннис, нужны яркие эмоции и постоянная подзарядка. А главное – уверенность в себе и своих силах. Именно эти качества дают возможность побеждать.

ПОЧТИ ВСЕ МОИ МЕЧТЫ СВЯЗАНЫ С БОЛЬШИМ ТЕННИСОМ И ПОБЕДАМИ. ОДНАКО Я НИКОГДА НЕ ЗАЦИКЛИВАЛАСЬ НА РЕЙТИНГЕ И ПОЗИЦИИ В НЕМ



ФОТО: SHUTTERSTOCK



ФОТО: АНДРЕЙ УДАРЦЕВ

Денис Евсеев: «Есть чем гордиться, есть к чему стремиться!»

TENNIS DIGEST ПРОДОЛЖАЕТ ЗНАКОМИТЬ СВОИХ ЧИТАТЕЛЕЙ С УЧАСТНИКАМИ СБОРНОЙ КАЗАХСТАНА ПО ТЕННИСУ. В ЭТОМ НОМЕРЕ НАМ ПОСЧАСТЛИВИЛОСЬ ПОГОВОРИТЬ С ДЕНИСОМ ЕВСЕЕВЫМ – СЕРЕБРЯНЫМ ПРИЗЕРОМ АЗИАТСКИХ ИГР, ПОБЕДИТЕЛЕМ МЕЖДУНАРОДНЫХ ТУРНИРОВ В СЕРИИ ATF, ФИНАЛИСТОМ СЕРИИ CHALLENGERS И ПРОСТО ОБАЯТЕЛЬНЫМ МОЛОДЫМ ЧЕЛОВЕКОМ

Tennis Digets: Как вы пришли в спорт?

Денис Евсеев: Я пришел в спорт благодаря своему отцу, мамина близкая подруга всю жизнь занималась теннисом. И вот в шесть лет отец привел меня к ней на тренировку в спортивный комплекс «Динамо» в городе Алматы, чтобы я научился играть в теннис.

T. D.: Сколько лет занимаетесь теннисом?

Д. Е.: На данный момент 21 год. Это большой срок, но я считаю, что до сих пор не научился нормально играть в теннис (улыбается).

T. D.: Почему именно теннис?

Д. Е.: Сложно ответить на этот вопрос. Наверное, родителям импонировал этот вид спорта, поэтому отдали именно на теннис. Невозможно сказать зачем и почему. Но я рад, что выбрали именно этот вид спорта.



ФОТО: АНДРЕЙ УДАРЦЕВ

Т. D.: Расскажите про своего первого тренера?

Д. Е.: Надежда Алексеевна Колупаева (это когда осознанно начал профессиональную карьеру). Я перешел к ней в возрасте 7 лет. Она была первым тренером, который уделял мне время. Как мама, заботилась обо мне и научила многому, что я умею сейчас. По сей день я следую советам, которые она мне давала.

Т. D.: Как часто вы тренируетесь?

Д. Е.: Около шести часов в день: два часа утром, два часа вечером и минимум час физподготовки. Но это в момент подготовки к турнирам.

Т. D.: Довольны ли вы своим результатом на сегодняшний день?

Д. Е.: На самом деле я доволен всем, что происходит в моей жизни. Невозможно сказать, что я чем-то недоволен. У каждого свой путь, сложно давать оценку моей удовлетворенности. На данном этапе жизни я ни о чем не жалею и рад, что у меня такие достижения: серебро на Азиатских играх, победитель международных турниров в серии ATF, финалист серии Challengers. Есть чем гордиться, есть к чему стремиться!

Т. D.: Расскажите, как вы восстанавливаетесь после тренировок?

Д. Е.: Такой нескромный вопрос (смеется). Как и все: массажи, спа-процедуры, сижу в интернете, хожу в горы, плаваю в бассейне.

Т. D.: Какие матчи стали самыми значимыми для вас?

Д. Е.: Сложный вопрос. Очень сложный. Наверное, это самый первый матч в жизни, который играл на ЦСКА. Я играл детский турнир, это был мой первый турнир. Я его выиграл. Этот момент у меня остался в памяти. И полуфинал Азиатских игр в 2018 году. Я был на пике формы, и мы провели очень хорошие сборы.

Т. D.: Какой турнир хотели бы выиграть?

Д. Е.: Я всегда мечтал о US OPEN, для меня это важный турнир. Я все детство смотрел с папой, как играют ребята в Америке, и до сих пор ностальгирую об этом.





Любимый спортивный бренд?
Hydrogen

Штрафовали ли вас на матчах?
Да, и очень часто

Средняя сумма штрафа?
Около 1500$

Сколько ракеток сломали?
Где-то 40

Теннис – это…
Жизнь

Т. D.: У некоторых теннисистов есть определенные ритуалы. Есть ли они у вас?

Д. Е.: Да. В первую очередь приходить после матча на сторону проигравшего, чтобы убрать негативную ауру и зарядить сторону позитивом.

Есть вещи, которые я не надеваю на определенные матчи. Есть матчевые футболки и шорты, которые я не надеваю на матчи, играю в других.

Т. D.: С кем из знаменитых теннисистов хотели бы сыграть?

Д. Е.: Федерер, Надаль, Джокович. Со всеми из «большой тройки».



ФОТО: АНДРЕЙ УДАРЦЕВ

Т. D.: А с кем из знаменитостей уже удалось сразиться на корте?

Д. Е.: Я играл с Евгением Донским, Давидом Дуди Села, Теймуразом Габашвили.

Т. D.: Что вы скажете о развитии тенниса в Казахстане?

Д. Е.: Последние годы теннис очень хорошо развивается, и все это благодаря поддержке Булата Джамитовича Утемуратова.

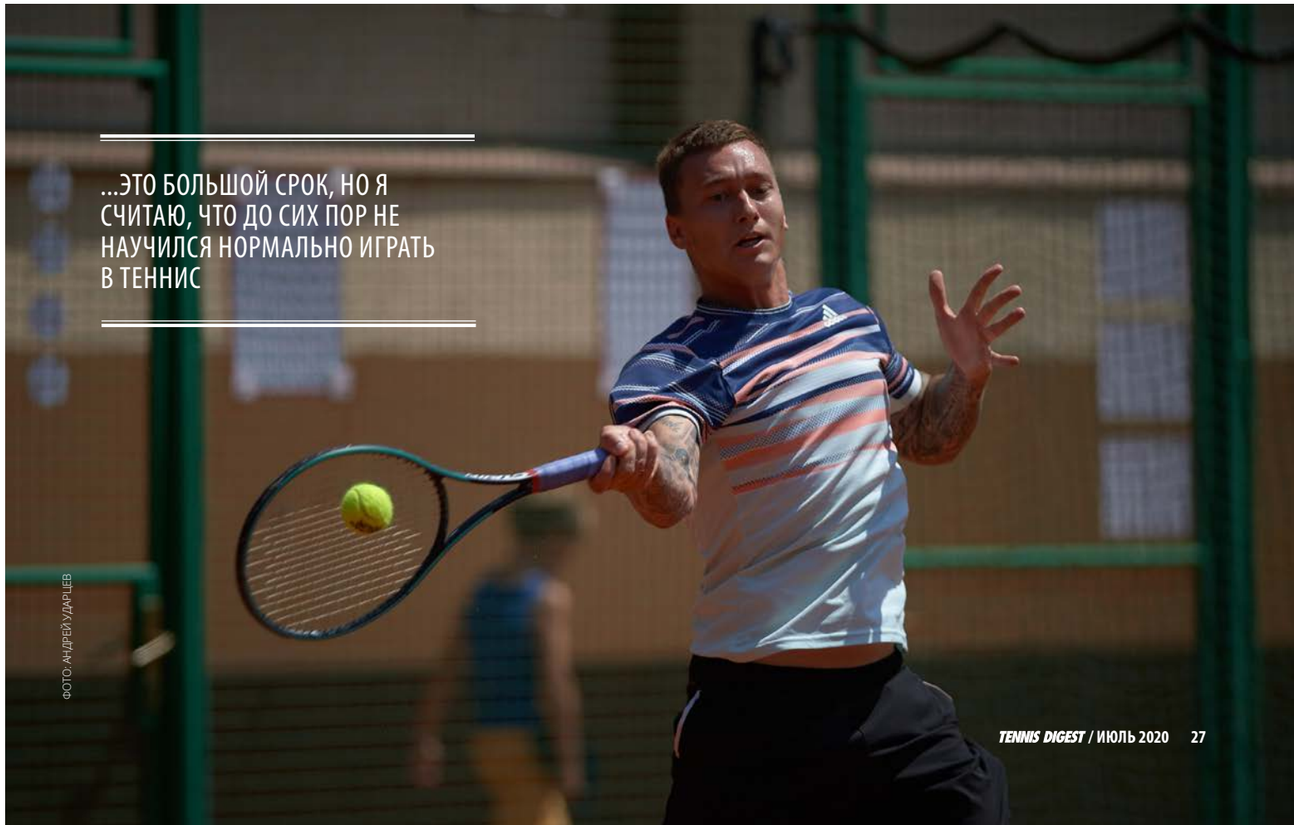
Раньше такой тенденции не было, чтобы люди приходили на теннис и получали кайф, играли в удовольствие. Сейчас я вижу, что корты не бывают пустыми, все горят желанием играть в теннис. Много детских групп со старательными и одаренными ребятами. В целом, я очень доволен, что теннис в Казахстане поднимается на мировой уровень.

Федерация тенниса Казахстана всячески помогает спортсменам, для того чтобы ребята прогрессировали и показывали лучший результат. Они вкладывают в подрастающее поколение и помогают сборным командам. ФТК создает все условия, чтобы теннисисты показывали высший класс на международных турнирах и на территории своей страны.



Т. D.: Как вы попали в сборную?

Д. Е.: Я был в Америке, играл серию турниров orange ball, eddie herr, prince cup, мне было 14 лет. Я очень хорошо сыграл, и меня заметили представители Федерации. Сказали, что вот парень, который подает надежды, мы в тебя верим, мы хотим помочь тебе добиться успеха. И с тех самых пор они меня поддерживают.



…ЭТО БОЛЬШОЙ СРОК, НО Я СЧИТАЮ, ЧТО ДО СИХ ПОР НЕ НАУЧИЛСЯ НОРМАЛЬНО ИГРАТЬ В ТЕННИС

ФОТО: АНДРЕЙ УДАРЦЕВ



Вклад в развитие мирового тенниса

ФЕДЕРАЦИЯ ТЕННИСА КАЗАХСТАНА КАК ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЛАЕТ ВСЕ ВОЗМОЖНОЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ И ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ТЕННИСА, ОСОБЕННО СРЕДИ ДЕТЕЙ. ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ЭТИХ ЦЕЛЕЙ РЕАЛИЗУЮТСЯ МНОГОЧИСЛЕННЫЕ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ, ВАЖНЕЙШИМ ИЗ КОТОРЫХ ЯВЛЯЕТСЯ ПРОЕКТ МЕЖДУНАРОДНЫХ РЕГИОНАЛЬНЫХ КОМАНДНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ СРЕДИ ДЕТЕЙ ДО 12 ЛЕТ

Проект стартовал в 2017 году под эгидой Международной федерации тенниса (ITF) и при финансировании Федерации тенниса Казахстана. Идея данного турнира появилась у президента ФТК Булата Утемуратова, поскольку он, будучи членом Совета директоров Международной федерации тенниса, хорошо осведомлен о проблемах развития тенниса в мире. Проконсультировавшись со специалистами ITF по вопросам развития детского тенниса, было принято решение о создании международного турнира для возрастной категории до 12 лет. Данный возраст был выбран не случайно: именно в этот период времени игроки еще не представляют интереса для спонсоров, а национальные федерации не всегда имеют возможности для поддержки своих спортсменов. Тем не менее именно в этом возрасте закладывается необходимая основа для будущего успешного командного выступления за свою страну на международной теннисной арене.

Основной целью этих соревнований стало предоставление возможности сильнейшим теннисистам разных стран одного региона соревноваться между собой. Регионами, попавшими в данный проект, стали наиболее нуждающиеся:

– *Азия*
– *Океания*
– *Африка*
– *Центральная Америка и Карибский бассейн*
– *Южная Америка.*

Каждый из перечисленных регионов состоит из субрегионов (например, регион Азия делится на Западный, Юго-Восточный, Восточный, Центральный, Южный). И каждый субрегион представлен рядом стран, выставляющих свои сборные на данный турнир.



ФОТО: АНДРЕЙ УДАРЦЕВ









Именно эти регионы не обладают достаточными финансовыми возможностями для самостоятельной организации подобных мероприятий. Однако их спортивный потенциал достаточно высок, а результаты юниоров постоянно привлекают внимание теннисной общественности. Кроме того, для Казахстана это дополнительная возможность соревноваться с лучшими игроками и проводить у себя финал Азиатского первенства.

Все средства, необходимые на проведение данных соревнований: поездки команд, проживание и питание игроков, полностью выделяются за счет президента ФТК.

Международные командные соревнования проводятся в 2 этапа:

1. Квалификационный раунд
2. Финальный раунд.

В каждом из этапов команды играют сначала групповой тур, а затем play-off. Матчи по формату похожи на Кубок Дэвиса: две одиночные игры и пара.

На этапе квалификации в каждом из мини-регионов встречаются команды всех стран, и две лучшие сборные проходят в финальный этап. Таким образом, в финальном раунде встречаются около 10 команд в зависимости от региона. Команды, занявшие призовые места, получают памятные подарки от организаторов и бесценный опыт выступления в команде за свою страну.



Важно отметить тот факт, что соревнования являются именно региональными, то есть команды не выезжают из своего региона и не играют мировой турнир. Это особенное условие ITF, которое связано с обеспечением безопасности игроков до 12 лет.

Проект не затрагивает страны Европы и Северной Америки по нескольким причинам:

– в данных регионах реализуются собственные аналогичные проекты;

– финансовые возможности национальных федераций гораздо больше, что способствует лучшему развитию детского и юниорского тенниса.

Важность подобных проектов заключается не только в том, что талантливые игроки получают возможность проявить себя, научиться выступать за команду, перенять опыт других спортсменов. Самое главное – это желание теннисистов попасть в этот проект, стремление стать лучше, добиться большего даже при отсутствии должного финансирования со стороны национальных федераций.

Победа в финале командных региональных соревнований дает юниорам веру в себя и признание на международной арене.



Материал предоставлен Федерацией тенниса Казахстана



ФОТО: АНДРЕЙ УДАРЦЕВ

ФОТО: АНДРЕЙ УДАРЦЕВ

1 июля



1982 – родился Йоаким Йоханссон – шведский теннисист, полуфиналист Открытого чемпионата США 2004 года в одиночном разряде, победитель четырех турниров ATP, бывшая девятая ракетка мира в одиночном разряде.



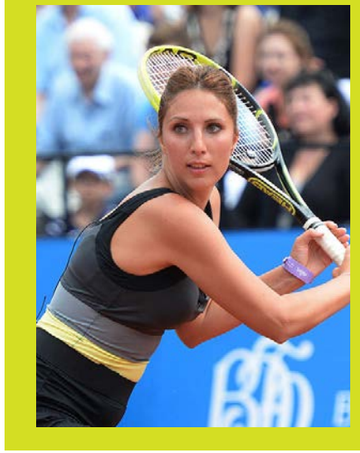
2 июля

1971 – родился Джаред Палмер – американский профессиональный теннисист, бывшая первая ракетка мира в парном разряде, четырехкратный победитель турниров Большого шлема в мужском и смешанном парном разряде, обладатель Кубка Дэвиса 1995 года в составе сборной США.



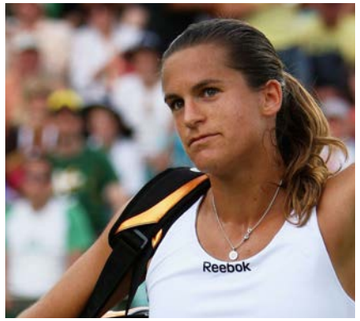
3 июля

1991 – родилась Анастасия Павлюченкова – российская теннисистка, мастер спорта международного класса, победительница 17 турниров WTA, трехкратная финалистка Кубка Федерации в составе Национальной сборной России.



8 июля

1991 – родилась Анастасия Мыскина – российская теннисистка и тренер, заслуженный мастер спорта, победительница одного турнира Большого шлема в одиночном разряде, полуфиналистка одного турнира Большого шлема в парном разряде, полуфиналистка одного турнира Большого шлема в миксте, бывшая вторая ракетка мира в одиночном разряде, двукратная обладательница Кубка Федерации в составе Национальной сборной России, победительница 15 турников WTA.



5 июля

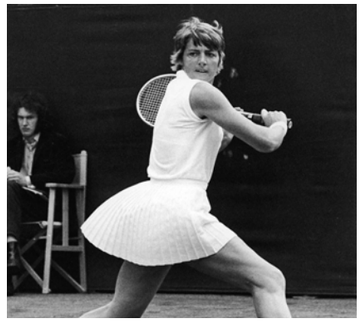
1979 – родилась Амели Моресмо – французская теннисистка и тренер, бывшая первая ракетка мира в одиночном разряде, победительница двух турниров Большого шлема в одиночном разряде, финалистка одного турнира Большого шлема в одиночном разряде, серебряный призер Олимпийских игр 2004 года в одиночном разряде, победительница Итогового чемпионата WTA в одиночном разряде (2005), победительница 28 турниров WTA, финалистка одного турнира Большого шлема в парном разряде, победительница Кубка Федерации в составе сборной Франции.



11 июля

1990 – родилась Каролина Возняцки – датская теннисистка польского происхождения, победительница одного турнира Большого шлема в одиночном разряде, финалистка двух турниров Большого шлема в одиночном разряде, победительница Финала тура WTA в одиночном разряде, победительница 33 турниров WTA, экс первая ракетка мира в одиночном разряде.

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



16 июля

1942 – родилась Маргарет Корт, также известная как Маргарет Смит-Корт – австралийская теннисистка, победительница 62 турниров Большого шлема в 1960–1975 годах, что является непревзойденным рекордом в истории тенниса как по числу побед в сумме, так и по числу одиночных и смешанных титулов. Если учитывать разделенное чемпионское звание на Australian Open в 1965 и 1969 годах в смешанном парном разряде, когда финал не игрался, то число побед Корт на турнирах Большого шлема достигает 64.



19 июля

1946 – родился Илие Настасе – румынский профессиональный теннисист, первый теннисист, которому был присвоен рейтинг первой ракетки мира с момента введения рейтинга ATP в 1973 году.

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



22 июля

1987 – родился Андрей Голубев – казахстанский теннисист, до 2008 года выступавший за Россию, полуфиналист одного турнира Большого шлема в парном разряде, победитель одного турнира ATP в одиночном разряде.



29 июля

1980 – родился Фернандо Гонсалес – чилийский теннисист, один из двух олимпийских чемпионов в истории Чили, финалист одного турнира Большого шлема в одиночном разряде, победитель 14 турников ATP, бывшая пятая ракетка мира в одиночном разряде.



31 июля

1982 – родился Марк Лопес Таррес – испанский профессиональный теннисист, олимпийский чемпион 2016 года в парном разряде с Рафаэлем Надалем, победитель одного турнира Большого шлема в парном разряде, победитель Итогового турнира ATP (2012) в парном разряде, финалист двух турниров Большого шлема в парном разряде, бывшая третья ракетка мира в парном рейтинге, победитель 14 турниров ATP в парном разряде.



1989 – родилась Виктория Азаренко – белорусская профессиональная теннисистка, заслуженный мастер спорта Республики Беларусь (2010), экс первая ракетка мира в одиночном разряде, олимпийская чемпионка 2012 года в миксте с Максимом Мирным, бронзовый призер в одиночном разряде, победительница двух турниров Большого шлема в одиночном разряде, финалистка двух турниров Большого шлема в одиночном разряде, победительница двух турниров Большого шлема в миксте, победительница 28 турниров WTA.



МАРСЕЛЬ АЛЕКСЕЕВ

Год рождения: 2009
Город: Алматы
Клуб: Gorky Tennis Park
Тренеры: Артем Ащеулов и Ольга Тертяк
Стаж: 7 лет
Рейтинг: 95 место (до 14 лет)

По чьей инициативе ваш ребенок пошел в теннис?
По инициативе отца.

Как друзья относятся к его увлечению теннисом?
Друзья очень гордятся тем, что Марсель столько лет занимается теннисом и у него 30 медалей и грамот.

Что ваш ребенок считает самым сложным в тренировочном процессе, а что нравится больше остального?
Больше всего нравится играть на счет. Не нравятся беговые упражнения в тренировочном процессе.

Кто является главным кумиром профессионального тенниса и почему?
Новак Джокович. За его крутую игру и чувство юмора.

Помнит ли ребенок свой самый сложный матч и с кем он был?
Самый сложный матч на данный момент – это четвертьфинал чемпионата Казахстана. Матч был очень выматывающий и сложный психологически. Нужно было всегда держать ситуацию под контролем, впрочем, как и эмоции.

Любимая марка ракетки?
Babolat
Любимое покрытие корта?
Грунт
Любимый профессиональный турнир?
Australian Open



АРУЖАН САГАНДЫКОВА

Год рождения: 2004
Город: Нур-Султан
Клуб: Team Kazakhstan
Тренеры: Руслан Мухамедзянов, Сергей Квак, Бауыржан Мукушев
Стаж: 7 лет
Рейтинг: 2 место (до 16 лет)

По чьей инициативе ваш ребенок пошел в теннис?
Мы долго искали, чем заняться Аружан. Инициатива пойти в теннис исходила от папы, так как он очень хорошо играл в настольный теннис. Впервые взяв в руки ракетку, она сказала «Это мое». И больше с ней не расстается.

Как друзья относятся к ее увлечению теннисом?
На данный момент ее друзья только из мира тенниса. Это ее образ жизни, общение, дружба, в целом ее мир. Одноклассники очень интересуются увлечением Аружан, относятся с удивлением и восхищением к ее успехам и победам.

Что ваш ребенок считает самым сложным в тренировочном процессе, а что нравится больше остального?
В профессиональном теннисе всегда требуются точность и сила удара одновременно. Все это автоматизировать – всегда сложный процесс. Поэтому нужно выкладываться на все 100%. При этом Аружан получает удовольствие от своей игры. Тренировочный процесс во многом зависит от тренера, от его отношения, подхода, настроения на корте и, конечно, его оценки за тренировочный процесс. Аружан повезло с тренерами, они помогают ей раскрыть ее талант.

Кто является главным кумиром профессионального тенниса и почему?
Аружан нравится силовая игра Серены Уильямс, ее подачи 200–210 км/час, количество эйсов в одном матче до 23–24. Нравится Симона Халеп и стиль игры Анжелики Кербер.

Помнит ли ребенок свой самый сложный матч и с кем он был?
По сути, все матчи сложные, так как взрослые турниры играют профессиональные игроки. В теннисе не бывает легких путей. Аружан настойчивая, борется за каждый мяч, побеждает и взрослых трудом и потом.
На последнем взрослом чемпионате Казахстана она вышла на 5-е место наряду со взрослыми профессиональными спортсменами.

Любимая марка ракетки?
Yonex
Любимое покрытие корта?
Хард и грунт
Любимый профессиональный турнир?
Australian Open, Roland Garros, US Open

ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

И СНОВА В РУБРИКЕ KIDS TOP-100 ЧЕТЫРЕ ЮНЫХ СПОРТСМЕНА, ПОДАЮЩИХ БОЛЬШИЕ НАДЕЖДЫ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ТЕННИСЕ. РЕДАКЦИЯ ЖУРНАЛА TENNIS DIGEST ВЕРИТ, ЧТО ЭТО ИНТЕРВЬЮ У РЕБЯТ ПЕРВОЕ, НО УЖ ТОЧНО НЕ ПОСЛЕДНЕЕ



АЛЕКСАНДР ЧЕРНОМАЗ

Год рождения: 2004
Город: Нур-Султан
Клуб: Team Kazakhstan, теннисный центр «Даулет». Воспитанник школы г. Актобе
Тренер: Сергей Квак
Стаж: 10 лет
Рейтинг: 5 место (до 18 лет)

По чьей инициативе ваш ребенок пошел в теннис?
На первую тренировку отвели родители, когда Александру не было еще шести лет, но выбор остаться был за ним. Саше предлагали играть в футбол и баскетбол, но он даже не пробовал свои силы там, он выбрал теннис.

Как друзья относятся к его увлечению теннисом?
Школьные друзья появились в его жизни позже, чем теннис. Сами они никогда не пытались в него играть, но всегда следят за успехами Александра и поддерживают его. Сейчас у Александра много друзей-теннисистов, они следят за успехами друг друга и всегда поддерживают.

Что ваш ребенок считает самым сложным в тренировочном процессе, а что нравится больше остального?
Сложностей тренировочного процесса не видит, Александру нравится тренироваться. Считает, что главное – это отсутствие травм, ведь когда ты должен выполнять все предписания врача, то тренировочный процесс проходит мимо.

Кто является главным кумиром профессионального тенниса и почему?
Это Энди Маррей. Александру нравится его стиль игры, у него сильный характер, и поэтому Саша берет с него пример. Более того, Энди и Александр схожи своими антропометрическими данными.

Помнит ли ребенок свой самый сложный матч и с кем он был?
Самый сложный матч, считает, был в Узбекистане. Это был финал, Александр играл против первой ракетки Узбекистана в 2004 году. Это был нелегкий для него турнир, каждый матч давался тяжело. Финал был особенно напряженным, Александр проиграл первый сет, второй сет выиграл и третий был для него волевым. Проигрывал 3:5, но смог собраться и выиграть 7:5. Ситуацию усугубляла жара, матч проходил под открытым небом при температуре 43°.

Любимая марка ракетки?
Wilson Blade
Любимое покрытие корта?
Хард
Любимый профессиональный турнир?
Australian Open. Там лучшие условия и царит атмосфера теннисного праздника

ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА



ОЛЕСЯ КРОТ

Год рождения: 2007
Город: Алматы
Клуб: Gorky Tennis Park
Тренер: Артем Ащеулов
Стаж: 7 лет
Рейтинг: 121 место (до 14 лет)

По чьей инициативе ваш ребенок пошел в теннис?
По папиной инициативе, он привел Олесю на ее первую тренировку. Понравилось. Сейчас тренировки для нее – это неотъемлемая часть жизни.

Как друзья относятся к ее увлечению теннисом?
Друзья с восхищением относятся к занятиям теннисом. Радуются победам и вместе проживают горечь поражений.

Что ваш ребенок считает самым сложным в тренировочном процессе, а что нравится больше остального?
Самое сложное в тренировочном процессе для Олеси – это стабильная подача. Больше всего нравится, когда получается хороший удар, это чувство удовлетворения, гордости за себя, свой труд.

Кто является главным кумиром профессионального тенниса и почему?
Роджер Федерер. Нравится за быстроту и легкое движение по корту, за технику, красивую игру.

Помнит ли ребенок свой самый сложный матч и с кем он был?
Олеся считает, что самый сложный матч еще впереди.

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

Мышцы ног

ЧТОБЫ ДОБИТЬСЯ УСПЕХА В ТЕННИСЕ, ВЫ ДОЛЖНЫ РАСПОЛАГАТЬ КАК СИЛОЙ НОГ, ПОЗВОЛЯЮЩЕЙ СОВЕРШАТЬ РЕЗКИЕ ВЗРЫВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ, ТАК И ВЫНОСЛИВОСТЬЮ, ЧТОБЫ ВЫДЕРЖИВАТЬ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНЫЕ МАТЧИ. СИЛЬНЫЕ И ХОРОШО ТРЕНИРОВАННЫЕ НОГИ НУЖНЫ ЕЩЕ И ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПОДДЕРЖИВАТЬ РАВНОВЕСИЕ ТЕЛА, ЧТО ОЧЕНЬ ВАЖНО ДЛЯ ТЕННИСИСТА

ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ

Меры предосторожности
Следите за тем, чтобы колени не отклонялись ни внутрь, ни наружу. В низшей точке движения они должны находиться над вторым пальцем стопы.

Выполнение
1. Положите штангу на плечи, чтобы гриф лежал на верхней части трапециевидной мышцы. Держите гриф прямым хватом на удобной для себя ширине. Сведите лопатки. Ноги на ширине плеч, стопы параллельны или слегка разведены.
2. Сгибая ноги в коленях и перенося вес тела на пятки, медленно присядьте. Спину держите ровно. В нижней точке бедра должны быть параллельны полу.
3. Выпрямляя ноги в коленях, вернитесь в исходное положение.

Прорабатываемые мышцы
Основные: *большая ягодичная мышца, средняя ягодичная мышца, латеральная широкая мышца бедра, прямая мышца бедра, медиальная широкая мышца бедра, промежуточная широкая мышца бедра*
Дополнительные: *портняжная мышца, тонкая мышца, длинная приводящая мышца, короткая приводящая мышца, большая приводящая мышца, мышца, выпрямляющая позвоночник, многораздельные мышцы, поперечная мышца живота*

Значение для тенниса
Мышцы, задействованные в этом упражнении, активно работают при выполнении каждого удара. Речь идет о крупных и сильных мышцах, которые необходимы для прыжков, приземлений, бега, смены направления, поддержания равновесия и стабильности. Перед каждым ударом необходимо принять соответствующую стойку, как и при выполнении приседаний со штангой. Поскольку подача является самым сильным ударом, для нее требуется прочная и стабильная опора. Ее как раз и создают мышцы, прорабатываемые при выполнении приседаний со штангой, в частности, ягодичные мышцы и мышцы бедра. Это позволяет игроку передать все создаваемые ногами усилия туловищу и плечевому поясу.



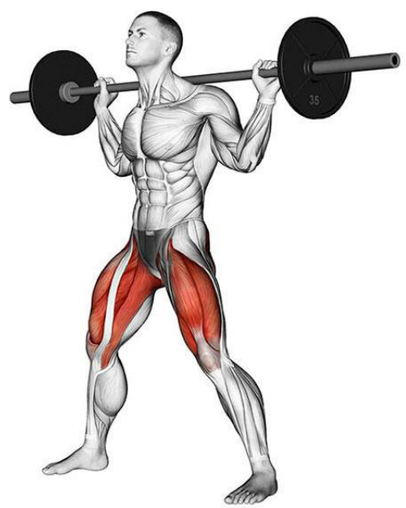
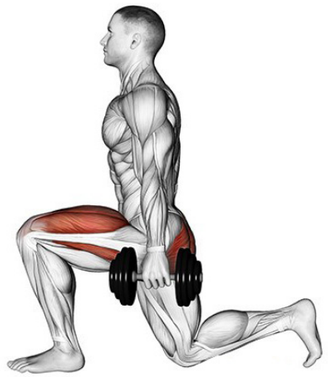


ФОТО: WWW.SHUTTERSTOCK.COM





ВЫПАДЫ

Выполнение
1. Встаньте прямо и поставьте ноги на ширине плеч. Возьмите в руки гантели. Руки свободно опущены по бокам, ладони обращены внутрь. Опустите и расправьте плечи, поднимите голову, напрягите мышцы живота.
2. Сохраняя прямое положение спины, сделайте выпад одной ногой вперед, сгибая ее в колене под прямым углом. Бедро при этом должно быть параллельно полу. Не допускайте сгибания ноги в коленном о суставе больше чем на 90 градусов. Задняя нога выпрямлена, насколько это возможно, колено не касается пола.
3. Сразу же после выпада оттолкнитесь передней ногой от пола и вернитесь в исходное положение. Повторите движение другой ногой, выполните заданное количество повторений поочередно каждой ногой.

Прорабатываемые мышцы
Основные: *большая ягодичная мышца, средняя ягодичная мышца, прямая мышца бедра, промежуточная широкая мышца бедра, литеральная широкая мышца бедра.*
Дополнительные: *прямая мышца живота, поперечная мышца живота*

Значение для тенниса
Выпад представляет собой исконно теннисное движение, особенно при ударах с лета. Хотя для удара как такового прежде всего нужна сила рук, но ноги позволяют игроку занять правильную устойчивую позицию. Движения, совершаемые при выполнении выпада, точно соответствуют действиям ног при ударах форхендом или бэкхендом с лета. Правильное выполнение выпадов поможет вам в совершенствовании техники ударов с лета. И для того и для другого нужны хорошее чувство равновесия, ощущение центра тяжести и правильное положение тела.

ФОТО: WWW.SHUTTERSTOCK.COM

ПОДЪЕМ НА НОСКАХ

Выполнение
1. Встаньте прямо, поставьте ноги на ширине плеч. Возьмите гантели и держите их в свободно опущенных руках. Ладони обращены друг к другу.
2. Поднимитесь на носки как можно выше, сохраняя равновесие. Движение должно совершаться только в голеностопном суставе.
3. Задержитесь в верхнем положении на две секунды, а затем медленно вернитесь в исходное положение.

Прорабатываемые мышцы
Основные: *икроножная мышца, камбаловидная мышца*

Значение для тенниса
Мышцы задней поверхности голени осуществляют подошвенное сгибание стопы. Это движение необходимо для бега и прыжков. Главную роль здесь играет крупная икроножная мышца, чьи волокна имеют преимущественно вертикальное направление. Вместе с камбаловидной мышцей она способна удерживать вес тела на носках, когда пятки оторваны от земли, что весьма важно при выполнении каждого удара, особенно при подаче. В подготовительной фазе, когда необходимо передать мышечную энергию ног всему телу, в действие вступают икроножная и камбаловидная мышцы. Благодаря их мощному сокращению теннисист во время подачи отрывается от земли.

После тренировки ног необходим как минимум один день отдыха для восстановления мышц. Количество подходов и повторений, а также выбор веса отягощения зависят от многих факторов, в том числе от вашего текущего уровня готовности, соревновательного графика и поставленных целей. Обратитесь к специалисту по общефизической подготовке, который хорошо разбирается в теннисе, чтобы сформировать индивидуальную тренировочную программу.





Со сцены на корт

ФРОНТМЕН ОДНОГО ИЗ ПОПУЛЯРНЕЙШИХ В РЕСПУБЛИКЕ МУЗЫКАЛЬНЫХ КОЛЛЕКТИВОВ RINGO ВМЕСТЕ СО СВОЕЙ ГЛАВНОЙ НАПАРНИЦЕЙ В ЖИЗНИ И НА КОРТЕ ДЕЛЯТСЯ СВОИМИ ВПЕЧАТЛЕНИЯМИ ОТ УЧАСТИЯ В ПРОЕКТЕ МОЁТ CHALLENGE: «ДОРОГА НА ROLAND GARROS». АЯН И АЙНУРА – МОЛОДАЯ, ЗВЕЗДНАЯ, А ГЛАВНОЕ, СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ – ГОТОВЯТСЯ К ПЕРВОЙ В ЖИЗНИ БИТВЕ НА КОРТЕ ПРОТИВ СОПЕРНИКОВ

Tennis Digest: Что вы знали о большом теннисе до приглашения в проект?

Аян: До проекта я вообще не увлекался, не интересовался большим теннисом. Все знают, что я большой фанат футбола и виртуально, и в жизни, то есть я и смотрел, и играл. Но после участия в проекте мы полюбили теннис всей семьей. Уже и своего сына отдали тренироваться, ему тоже этот вид спорта пришелся по душе, тоже всегда ждет тренировок. Вечерами ходим гулять с детьми, с собой всегда берем ракетки и все время делаем какие-то упражнения: бьем об стенку, набиваем на количество раз. То есть настолько все понравилось, что, я думаю, даже после окончания проекта мы будем дальше продолжать заниматься и играть в теннис.

Айнура: О теннисе не знала практически ничего, вплоть до того, что не могла нормально выговаривать Roland Garros.

ФОТО: ЕКАТЕРИНА КОВАЛЕНКО

T. D.: Какие были переживания, когда вы выходили на корт первый раз?

Аян: Если честно, как таковых переживаний не было. Но если брать просто тренировку, то были азарт, интерес, что это, как это, то есть первый удар – это всегда со стороны легко. А по факту нужно все время контролировать свой удар. Сильно ударишь – аут, слабо ударишь – сетка. Понять ту самую середину – какая должна быть сила удара. Оказывается, много нюансов: есть правила, как надо бить, в какой момент надо бить, отскок и очень много мелочей, которые надо знать для того, чтобы хорошо играть в теннис. А если же брать нашу первую игру с настоящими соперниками – было волнительно, как и всегда, в принципе. Когда ты вообще не волнуешься, то хорошей игры не получится – это мое личное мнение. Так что было волнение, оказывается, игра тебя настолько завлекает, что просыпается еще больше азарт, хочется выиграть, хочется победить. И ты бегаешь по всему корту как бешеный сломя голову. В общем, интересно, классно и прямо душа радуется и отвлекается от ежедневной суеты.

Айнура: Очень боялась, что у меня может не получиться, так как никогда не увлекалась спортом в принципе. То есть занималась фитнесом, шейпингом, общими физическими развитиями, но игровой спорт – никогда, поэтому боялась, что может не получиться.



ФОТО: ЕКАТЕРИНА КОВАЛЕНКО





T. D.: Кому из вас теннис дается легче? Если сегодня вашей семье предложат сыграть матч, с каким результатом он закончится?

Аян: Мне кажется, в нашей семье, то есть если брать меня и Айнуру, все-таки я ближе к спорту. У меня всегда все легко получалось с первого раза. Когда в настольный теннис поиграл, сразу освоил все азы и удары начали получаться, в большом футболе так же, волейбол, баскетбол. И вот в первый раз, когда я взял ракетку в руки и попробовал себя в теннисе, то, в принципе, ну не буду говорить, что прямо на первой тренировке, но со второй тренировки уже начали получаться удары, в общем, у нас в семье к спорту ближе я. У Айнуры чуть-чуть иначе, но, как ни странно, после перерыва на карантин дела стали обстоять лучше. До карантина она не могла понять, освоить, ее тело не принимало эти движения, как-то отторгало, все время говоришь: «Раньше бей, раньше бей, раньше замах делай!» – не получалось. А вот именно после этой двухмесячной паузы как будто бы тело освоило это, приняло все эти движения, и вот на автомате у Айнуры начали получаться все удары, супер. В общем, все довольны сейчас, я доволен прогрессом Айнуры, и если нам сейчас скажут, что завтра у нас будет игра или сейчас будет игра, то, я думаю, мы победим. Как бы нескромно это ни звучало, но мы победим.

Айнура: У Аяна однозначно получается лучше, поэтому я чувствую себя спокойнее, когда играю именно с ним в паре. Пару раз играла против него, матчи закончились не в мою пользу. Если нам сегодня предложат сыграть матч, думаю, мы выиграем. Очень уверена в Аяне и уверена в том, что в паре мы играем отлично.

Т. D.: Займет ли теннис отдельное место в вашей жизни? Будете ли вы продолжать заниматься после проекта?

Аян: Кстати, если честно, никогда не задумывался над этим вопросом. Но, в принципе, это такой хороший вариант. Теперь при выборе отеля на отдыхе за границей, я буду обращать внимание на то, есть ли там корты. Предпочтительно выбирать такие отели, чтобы мы могли прийти в свободное время и поиграть пару сетов. Да, это все-таки говорит о том, что теннис занимает какую-то отдельную часть жизни, мы настолько сильно его полюбили, что будем продолжать тренироваться и заниматься теннисом.

Айнура: Однозначно теннис займет отдельное место в нашей жизни, мы уже стараемся приобщить наших детей к этому спорту. Записали старшего, ждем, когда подрастет младшая, будем играть всей семьей. Уже даже сейчас, рассматривая отели, обращаем внимание – есть ли корт. Думаю, это отличный досуг, даже на отдыхе, который будет и развивать физически, и наш семейный дух укреплять.

Т. D.: Какое пожелание вы бы хотели оставить читателям нашего журнала?

Аян: Всем читателям журнала желаю здоровья в наше нелегкое время, а также желаю полюбить теннис так, как полюбили его мы. Потому что это действительно замечательный, очень благородный, аристократичный вид спорта, в который возможно научиться играть и в нашем возрасте, который может занять отдельное место в вашей жизни.

Айнура: Читателям журнала я бы хотел пожелать всегда заниматься спортом, потому что спорт – это залог хорошего, отличного настроения, здоровья. А здоровье – это наше все. Будет здоровье – будет все. Так что будьте здоровы, занимайтесь спортом, не важно, будет ли это теннис, футбол, баскетбол, лишь бы это был спорт или элементарные пробежки по утрам. В общем, занимайтесь спортом, будьте здоровы, будьте счастливы, чтобы все ваши родные и близкие были рядом! Спасибо большое.







ФОТО: ЕКАТЕРИНА КОВАЛЕНКО



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

ПРОШЛА БОЛЬШАЯ ЧАСТЬ ЛЕТА, И ЕСЛИ СДЕЛАНЫ ВСЕ ЗАПЛАНИРОВАННЫЕ ДЕЛА, ТО ВРЕМЯ ПАКОВАТЬ ЧЕМОДАНЫ И СОБИРАТЬСЯ В ПУТЕШЕСТВИЕ. ТЕМ БОЛЕЕ ЧТО ИМЕННО ВЫ ЗАСЛУЖИЛИ ЭТО, КАК НИКТО ДРУГОЙ. МЫ ПРОДОЛЖАЕМ ЗНАКОМИТЬ ВАС С ЛУЧШИМИ ОТЕЛЯМИ ВСЕГО МИРА, ГДЕ, ПОМИМО ШИКАРНОГО ОТДЫХА, МОЖНО ПРОДОЛЖИТЬ СВОИ ТРЕНИРОВКИ НА КОРТЕ.
В ЭТОМ ВЫПУСКЕ ЖУРНАЛА МЫ ХОТИМ ПРЕДЛОЖИТЬ ВАМ ВЫБОР ОТЕЛЕЙ НА ОСТРОВАХ, КОГДА МОЖНО НЕ ТОЛЬКО ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ВЛАСТЕЛИНОМ МИРА ВДАЛИ ОТ БОЛЬШИХ КОНТИНЕНТОВ, НО И С ПОЛЬЗОЙ ПРОВЕСТИ ВРЕМЯ НА ТЕННИСНЫХ КОРТАХ, СКРЫВАЮЩИХСЯ СРЕДИ ПАЛЬМ







МАЛЬДИВЫ
Meeru Island Resort & Spa

★★★★

Четырехзвездочный курортный отель Meeru на Мальдивах – это больше, чем просто солнце, песок и море. Это тропический райский остров, на котором созданы условия для самого разнообразного отдыха или можно просто расслабиться и ничего не делать: можно отправиться в круиз, заняться дайвингом или просто отдыхать на пляже под солнцем. Все в отеле Meeru, его теплой и дружелюбной атмосфере, создано для вашего удовольствия и отдыха.

Курортный спа-отель расположен на острове Мируфенфуши. К услугам гостей бесплатный Wi-Fi, открытый бассейн, 2 бассейна с пресной водой на пляже, детская игровая площадка и бар.

В числе удобств – собственный пляж и пункт проката велосипедов. В окрестностях популярны различные виды активного отдыха, включая сноркелинг, виндсерфинг и гольф. Расстояние до международного аэропорта Мале составляет 37 км.

На территории курортного отеля Meeru, расположенного на относительно большом острове, обустроены 2 теннисных корта, освещаемые в темное время суток. Всепогодное игровое покрытие аналогично используемому на центральном корте Открытого чемпионата Австралии.

Хотите поработать над подачей? Постоянно проживающий на острове профессиональный теннисист дает уроки и проводит игры.

Отель предлагает своим клиентам несколько вариантов размещения на уютных виллах, где цена будет варьироваться от выбора виллы.

Средняя цена за виллу на территории отеля:
166 000 ₸ в сутки (при одноместном размещении)
232 000 ₸ в сутки (при двухместном размещении)

Средняя цена за виллу на океане:
220 000 ₸ (при одноместном размещении)
320 000 ₸ (при двухместном размещении)

Адрес: Meeru Island Resort & Spa, 20187, Диффуши, Мальдивы
Сайт: www.meeru.com

ФОТО: АРХИВ



СЕЙШЕЛЫ
Savoy Resort & Spa

★★★★★

Курортный спа-отель Savoy расположен на пляже «Бо-Валлон», в 6 минутах езды от центра города Виктории. На территории работают 3 ресторана и большой открытый бассейн площадью 700 кв. м. Стойка регистрации открыта круглосуточно.

Просторные современные номера отеля Savoy выходят на балкон. В числе удобств кондиционер, мини-бар и телевизор с плоским экраном и спутниковыми каналами. Собственная ванная комната с ванной и душем укомплектована феном. Из представительских люксов открывается вид на море, а гостям пентхаусов предоставляются индивидуальные услуги дворецкого.

В ресторане Pescado с видом на бассейн подают морепродукты, а в ресторане Grand Savoy каждый вечер накрывают тематический ужин – шведский стол. Алкогольные и безалкогольные напитки можно заказать в баре Gecko на пляже.

К услугам гостей спа-центр Savoy с 2 саунами, залом для йоги и плавательным бассейном только для взрослых. Здесь же проводятся разнообразные массажные и косметические процедуры. Любители активного отдыха могут посетить фитнес-центр и теннисный корт, а семьи с детьми воспользоваться услугами детского клуба.

По запросу персонал курортного спа-отеля Savoy организует экскурсии на остров Маэ или однодневные поездки на другие острова. Расстояние до ботанического сада составляет 5 км. Поездка на автомобиле до Сейшельского международного аэропорта занимает 25 минут.

Средняя цена за стандартный номер:
185 000 ₸ в сутки (при одноместном размещении)
255 000 ₸ в сутки (при двухместном размещении)

Средняя цена за номер полулюкс:
230 000 ₸ (при одноместном размещении)
290 000 ₸ (при двухместном размещении)

Средняя цена за пентхаус с видом на море:
600 000 ₸ (возможно четырехместное размещение)

Адрес: Beau Vallon Beach, 400, Бо-Валлон, Сейшельские острова
Сайт: www.savoy.sc

ФОТО: АРХИВ

ТЕНЕРИФЕ
The Ritz-Carlton, Abama

★★★★★

Курортный отель с видом на Атлантический океан и соседний остров Гомера расположен на юго-западном побережье острова Тенерифе. К услугам гостей 7 открытых бассейнов и превосходный спа-центр. Рядом с отелем гости могут посетить поле для гольфа, академию тенниса и пляж с золотым песком.

Виллы и здания курортного отеля Ritz-Carlton, Abama, где размещены номера, оформлены с использованием мавританских мотивов. От отеля посреди пышных тропических садов на вершине скалы можно спуститься на фуникулере на эксклюзивный пляж.

В распоряжении гостей номера и виллы в этническом стиле. Из большинства из них открывается вид на сады. Все номера и виллы с роскошными мраморными ванными комнатами оснащены телевизором с каналами интерактивного телевидения. Также предоставляется доступ в интернет.

При отеле Ritz-Carlton, Abama работают 10 ресторанов. В ресторане M.B., удостоенном 2 звезд Мишлен, подают блюда, приготовленные шеф-поваром Мартином Берасатеги. В ресторане Kabuki, удостоенном 1 звезды Мишлен, предлагают инновационные блюда японской кухни.

В отеле открыт большой спа-центр с 10 процедурными кабинетами, а также оздоровительный и фитнес-центр. Также в отеле обустроены 2 зоны для юных гостей: The Ritz Kids и The Zone, Fun & Entertainment center.

Средняя цена за номер в основном здании отеля:
150 000 тг. в сутки (при двухместном размещении)
Средняя цена за номер на отдельной вилле с видом на океан:
215 000 тг. (при двухместном размещении)

Адрес: Carretera General Tenerife, 47,
38687, Гия-де-Исора, Испания
Сайт: www.ritzcarlton.com/en/hotels/spain/abama



Восстановление спортсменов

ВОССТАНОВЛЕНИЕ – ЭТО НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ СПОРТИВНОГО ПРОЦЕССА. ДЛЯ ХОРОШЕГО И СТАБИЛЬНОГО РЕЗУЛЬТАТА СПОРТСМЕНУ НЕОБХОДИМО УДЕЛЯТЬ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ СВОЕЙ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ СИСТЕМЕ РЕАБИЛИТАЦИИ, КОТОРАЯ ДОЛЖНА ЗАВИСЕТЬ ОТ КОЛИЧЕСТВА ВРЕМЕНИ, ЗАЛОЖЕННОГО НА ЭТОТ ПРОЦЕСС, ОТ ПРЕДСТОЯЩЕЙ НАГРУЗКИ И ОТ СТЕПЕНИ ФИЗИЧЕСКОГО И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ, КОТОРОЕ ПЕРЕЖИЛ СПОРТСМЕН

Восстановление – это один из структурных элементов карьеры теннисиста.

Спортсмены часто говорят о стабильности в игре и стабильности в результатах, однако важно понимать, что стабильность спортсмена формируется из двух основных задач: настрой и подготовка к матчу, а также восстановление после него.

Сегодня мы поговорим о восстановлении. Существует много мифов, связанных с периодом реабилитации:

- *восстановление должно быть спонтанным,*
- *необходимо восстанавливаться по потребности организма,*
- *стресс также может быть восстановлением (например, бессонная ночь, алкоголь и т. д.),*
- *восстановлением может быть пассивное лежание с гаджетом или просмотр сериала,*
- *необходимо сходить в баню, нырнуть в прорубь, бассейн и так далее.*

Возможно, для обычного человека эти способы являются восстанавливающими, но для спортсменов все это, повторюсь, мифы.

Спортивная реабилитация – это структурированный процесс, то есть ряд действий, выполняемых спортсменом для того, чтобы вернуть силы, форму, энергию, настроение, желание, мотивацию. У каждого спортсмена должна быть своя система восстановления, которая формируется с самого начала карьеры спортсмена, а со временем меняется и сохраняется в качестве привычки или профессиональной необходимости. Важно иметь в виду, что действия, совершаемые для восстановления, должны быть типизированными, поскольку организм привыкает к ним, и со временем вырабатываются рефлексы, которые приводят спортсмена к определенному состоянию.

Рассматривать способы восстановления нужно с типа нервной системы, потому что от этого напрямую зависят уровень стресса, усталости спортсмена и, следовательно, объем мероприятий по реабилитации.

Кроме того, свойства нервной системы влияют на то, насколько легко/трудно теннисисту выдерживать физические и психические нагрузки, а также на то, как быстро формируются и стабилизируются двигательные навыки.

От типа нервной системы зависят темперамент и характер человека.

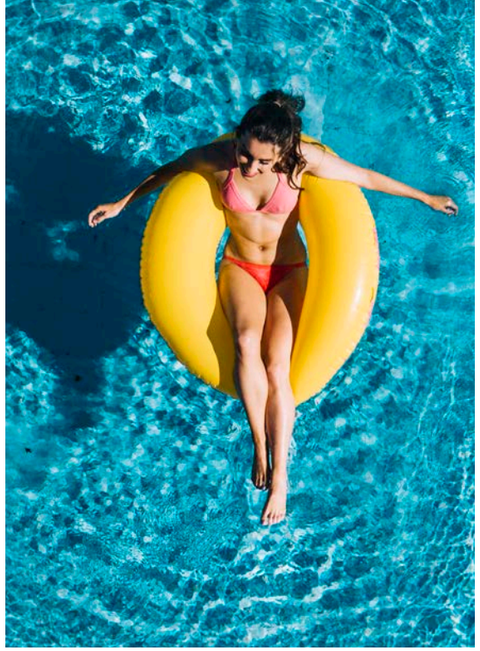


ФОТО АРХИВ

Нервная система делится на два типа:
1. Сильная нервная система.
2. Слабая нервная система.

Сила нервной системы характеризуется способностью выдерживать интенсивное и длительное возбуждение.

Сила по возбуждению – это способность переносить длительные нагрузки, достигать максимальной интенсивности очень высокого, но не длительного действующего напряжения.

Сила по торможению – это способность выдерживать не очень сильные, но длительные действующие нагрузки, умение терпеть, сохранять сдержанность.

Сильная нервная система позволяет проявлять высокую работоспособность и выносливость. Спортсмены могут выдерживать большие физические и нервно-психические нагрузки, но испытывать затруднения при освоении техники. Спортсмены плохо чувствуют ошибки, дольше овладевают сложными упражнениями, обладают замедленной реакцией. У игроков с сильной нервной системой повышена способность к волевым усилиям, они эффективнее действуют в эмоционально напряженных ситуациях и условиях стресса. Они лучше играют сложные матчи, собраннее и эффективнее на крупных турнирах, потому что это их стихия – собираться в экстремальных условиях. Однако в относительно спокойных ситуациях, на незначительных и отборочных турнирах, тренировочных матчах они выступают хуже, поскольку им трудно мобилизоваться в не сильно напряженных обстоятельствах. Игроки с сильной нервной системой успешнее на соревнованиях по сравнению с тренировками, они результативнее при высокой мотивации.

Спортсмен с сильной нервной системой после матча и турнира находится в состоянии посттравматического синдрома. Так называется психологическое состояние, которое возникает после того, как человек пережил сильный стресс, справился с трудностями.

Теннисист после матча испытывает такое состояние, потому что он вложил в свою игру так много сил, что по завершении серии матчей или одного сложного начинает чувствовать внутреннюю опустошенность. Все напряжение, злость игрок выразил во время матча, направляя все эмоции на игру, соперника, мяч, поэтому после финального удара наступает состояние эмоциональной пустоты.

Спортсмены с таким типом нервной системы в период своей реабилитации нуждаются в первую очередь в потребности пережить этот матч, осознать, что с ними происходило во время нахождения на корте, что они делали, когда им было сложнее всего, и как с этим справились, чем они довольны, а что хотели бы изменить. Поэтому для них очень важно поделиться своими чувствами и обсудить матч с тем человеком, которому они доверяют. Кроме того, им необходимо какое-то время побыть наедине с собой и своими мыслями.

Для таких людей важна поддержка тренера, родителей, близких, друзей, необходимы добрые слова, хорошее отношение, которые будут наполнять спортсмена.

Таким образом, задача восстановления игрока с сильной нервной системой – это пережить опыт, расслабиться, наполниться эмоционально, энергетически, разобраться ментально.

Для этого подойдут следующие способы:

- *Пассивная восстанавливающая медитация*
- *Расслабляющий массаж*
- *Длительный сон*
- *Прогулка на свежем воздухе*
- *Плавание*
- *Спа-процедуры*
- *Вкусная полезная еда в хорошей компании*
- *Заполнение спортивного дневника*
- *Растяжка*
- *Повышение кровообращения легкими упражнениями.*

Слабая нервная система характеризуется чувствительностью, то есть способностью улавливать влияние более слабых стимулов. Игроки со слабой нервной системой лучше реагируют на раздражители слабой интенсивности, чем игроки с сильной нервной системой.

Такие теннисисты демонстрируют быструю реакцию, лучше чувствуют тонкие нюансы техники, легко овладевают сложными упражнениями, более выразительны и артистичны. Но, так как они более восприимчивы к воздействию эмоциональных факторов и более тревожны, им значительно труднее выступать на турнирах. Как правило, спортсмены со слабой нервной системой показывают лучший результат на тренировках или на незначительных соревнованиях, а также при незначительной мотивации. Спортсменам приходится тратить больше времени на овладение методами саморегуляции и контроля эмоций во время матчей.

Игроки со слабой нервной системой после матча находятся в состоянии психологической травмы. Поскольку саморегуляция и эмоциональный контроль у них развиты слабо, уровень тревоги после матча очень высок, а степень эмоционального возбуждения и тревоги зашкаливает. Поэтому для таких спортсменов восстановление будет идти в два этапа: сначала необходимо эмоционально разгрузиться, выплеснуть все напряжение, все эмоции, а затем отрегулировать эмоциональный фон более спокойными и наполняющими действиями.

Выплеснуть все эмоции можно, пробежав кросс, поиграв у стенки, проведя динамичную тренировку.

Подойдут следующие способы:

- *Кардиотренировка*
- *Танцы*
- *Кросс*
- *Игра у стенки*
- *Динамичная тренировка*
- *Бокс*
- *Короткая медитация*
- *Восстанавливающий массаж*
- *Сон*
- *Заполнение дневника с фиксацией сильных сторон и побед*
- *Написание плана на следующий день или матч.*



ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

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

1972 год
дата рождения теннисного термина
love – «нет очков»

Около 20 минут
за 2,5 часа матча теннисный мяч находится в игре

1400 год
в печати впервые употребили слово «теннис», кстати, с французского оно переводится как
Вот вам! Играйте!

В 2017 году
вышел в прокат художественный фильм о теннисе
Battle of the Sexes

Более 200
различных зарегистрированных марок мяча

1874 год
Уолтер Вингфилд запатентовал теннис как игру с целью подзаработать

248 км в час
летел мяч после удара Майкла Сангстера в 1963 году

Около 300 млн
мячей производится в мире ежегодно

0
столько взрослых турниров в одиночном разряде выиграла Курникова за свою профессиональную карьеру

16 лет 3 месяца 26 дней
было Мартине Хингис, когда она выиграла турнир Большого шлема

ФОТО: DEPOSITPHOTOS.COM

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



Не просто клуб – семья

В ЭТОМ НОМЕРЕ МЫ ХОТИМ ПОЗНАКОМИТЬ ВАС СО СТАРЕЙШИМ ЛЮБИТЕЛЬСКИМ ТЕННИСНЫМ КЛУБОМ НУР-СУЛТАНА – ASTANA TENNIS CLUB. ЭТО НЕ ПРОСТО ЛЮДИ, КОТОРЫЕ ИГРАЮТ В ТЕННИС, НЕ ПРОСТО ТОВАРИЩИ И ЕДИНОМЫШЛЕННИКИ, ЭТО НАСТОЯЩАЯ БОЛЬШАЯ СЕМЬЯ, КОТОРАЯ ПРОВОДИТ ВМЕСТЕ НЕ ТОЛЬКО ТЕННИСНЫЕ ТУРНИРЫ, НО И ТОРЖЕСТВА. АСКАР БАТЫРОВ РАССКАЗАЛ НАМ НЕМНОГО О ТРАДИЦИЯХ И ИНТЕРЕСНЫХ ФАКТАХ АТС

Tennis Digest: АТС – это первый любительский клуб теннисистов в городе Нур-Султане, как давно он существует, кто был отцом-основателем?

Аскар Батыров: Astana Tennis Club был основан в 2011 году, матерью-основательницей клуба является бельгийский дипломат, девушка по имени Стефани! Изначально в клубе играли только сотрудники посольств иностранных государств в Казахстане. Со временем в клубе стали появляться и местные игроки, на данный момент казахстанские игроки составляют основу АТС. Их подавляющее большинство.

Т. D.: Сколько человек на данный момент состоит в клубе? Есть ли какой-то «портрет» у вашего участника: бизнесмены, топ-менеджеры, больше парней или девушек?

А. Б.: В клубе сейчас состоят около 150 человек, большинство из них – активно практикующие игроки. Игроки в клуб принимаются независимо от их социального статуса. Есть и крупные чиновники, и бизнесмены, и студенты. На корте у нас все равны. Парней больше, а наши девушки – это главное богатство нашего клуба.

Особо АТС гордится своими юными звездами. Детей в клубе было немного, но те кто когда-то играл в клубе сейчас представляют цвета Республики Казахстан на международном уровне, являясь членами национальной юношеской сборной. В частности, это Жанель Оспанова, Ильяс Маратулы и Аруржан Коспабаева.

Т. D.: Существует ли своеобразный отбор участников или единственным условием является любовь к теннису? Писаный или неписаный кодекс клуба?

А. Б.: Кодекс, скорее, неписаный. Игрок клуба должен быть благожелателен и уважителен к окружающим на корте и вне его, любовь к теннису, конечно, стоит во главе. Теннис должен быть в приоритете,

ФОТО: АРХИВ АТС



и для большинства наших членов это так и есть. А для вступления в клуб как такового отбора не существует, мы рады всем.

Т. D.: Я так понимаю, что недостатка в участниках у вас нет, откуда чаще всего приходят новички? Интернет, личные рекомендации?

А. Б.: Чаще всего люди приходят к нам по рекомендациям участников клуба, но есть и те, кто самостоятельно связывается с нами через наши странички в социальных сетях.

Т. D.: Бывали ли случаи, когда вы отказывали в приеме в клуб? Лишали ли кого-нибудь членства?

А. Б.: Давно замечено, что случайные люди в клубе не задерживаются. Многие загораются теннисом, какое-то время активно играют, но потом быстро перегорают, у них меняются приоритеты, и они постепенно отсеиваются. На память приходит только один случай, когда игрок был удален за неподобающее поведение и неуважение к другим участникам клуба.

Т. D.: У вас есть «домашние» корты, на которых вы играете, или в этом плане ограничений нет, можно быть членом клуба и играть в любом теннисном клубе города?

А. Б.: Все эти годы мы играли в НТЦ «Даулет» в центральном парке. Наверное, эти корты можно назвать «домашними». Однако с открытием новых теннисных центров у нас появился выбор. В Нур-Султане несколько любительских клубов, и наши игроки участвуют в соревнованиях, организуемых этими клубами. Никаких ограничений в этом плане нет.

Т. D.: Как часто вы проводите турниры? Это лишь турниры выходного дня или бывает что-то более масштабное?

А. Б.: Клуб играет каждое воскресенье. В одно и то же время. Это традиция, и она редко нарушается. Это именно турнир выходного дня. Есть и другие форматы турниров, которые организует наш клуб, но воскресный турнир – это основа основ Клуба.

ФОТО: АРХИВ АТС

Т. D.: Существует ли рейтинг любителей тенниса, который ведется вашим клубом?

А. Б.: Конечно, как в практически любом любительском клубе, у АТС есть свой рейтинг для игроков.

Т. D.: Ваш клуб имеет достаточно интересную историю, успели ли вы обзавестись традициями? Может быть, есть легенды, которые вы рассказываете новым участникам?

А. Б.: Как я уже говорил ранее, наша главная традиция – это наш воскресный теннис. Мы приходим в воскресенье не для того, чтобы определить победителей в турнире (ну или, вернее, не только для этого), мы приходим на турнир АТС, чтобы увидеть друг друга, пообщаться, посмеяться, в конце концов. Многие приходят на корты намного раньше начала игр и после них долго не расходятся. Историй, легенд и даже иногда мифов в клубе множество, есть что вспомнить. В теннисном плане у нас есть традиция проводить тематические теннисные сессии. Например, Wimbledon style, когда игроки приходят только в белой форме, Retro-Style, когда участники стараются одеться в теннисную форму минувших времен, лето клуб провожает формой, где преобладают яркие цвета, в этот день в клубе запрещены черный, серый и другие темные цвета.

Т. D.: Многие члены клуба относятся к нему не как к компании единомышленников, для них АТС – это вторая семья. Вы проводите время вместе (каким-то малым составом) вне корта?

А. Б.: За это время многие участники клуба стали по-настоящему дружны друг с другом, встречи вне корта – это норма. Дни рождения, новоселья, походы в театр и т. д. и т. п. Кроме того, у нас уже есть семьи, оба члена которых являются игроками АТС. Было уже и предложение руки и сердца, сделанное на корте нашим «теннисным Ромео» нашей «теннисной Джульетте».

Как минимум раз в год клуб старается выезжать большим составом в Боровое, не упуская случая поиграть в теннис на местных кортах.

Т. D.: Каковы планы на ближайшие 3–5 лет?

А. Б.: Говорят, что если хочешь насмешить Бога, расскажи ему о своих планах... Хочется верить, что и через три, и через пять лет мы также будем встречаться на кортах и вне его.



Лучшие кроссовки 2020 года

ХОРОШИЕ КРОССОВКИ – НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ ТЕННИСИСТА. ПРИ ИХ ВЫБОРЕ УЧИТЫВАЮТСЯ ВСЕ ФАКТОРЫ: НАДЕЖНОСТЬ ФИКСАЦИИ, АМОРТИЗАЦИЯ, ТИП ПОДОШВЫ, ВЕРХ КРОССОВОК. В ЭТОМ НОМЕРЕ МЫ ХОТИМ ПРЕДСТАВИТЬ ВАМ ОБЗОР ЛУЧШИХ МОДЕЛЕЙ ТЕКУЩЕГО ГОДА



ASICS GEL RESOLUTION 8

Хит-парад новинок возглавляет именно эта модель. Гаэль Монфис, французский профессиональный теннисист, внес большой вклад в усилия Asics по воссозданию линии Gel Resolution. Обновленный верх, предназначенный для движения на 360 градусов, а не просто из стороны в сторону, дает игроку больше движений для маневров. Данная модель очень гибкая, но в то же время обеспечивает надежную защиту без жесткости и дополнительных объемов. Новый дизайн включает в себя специализированную скобу под ногами, которая улучшает «торможение» с теннисным покрытием, технологичный подъем пятки помогает обеспечить безопасность, а новая система шнуровки улучшает посадку.

Примерная стоимость модели: от 50 000 тг.

Можно купить онлайн: amazon.com



WILSON KAOS 3

Новая арочная опора направлена на повышение комфорта линии Kaos, а новые сетчатые вентиляционные отверстия по всей обуви помогают улучшить воздухопроницаемость и уменьшить объем, при этом обеспечивая поддержку при боковых движениях. Облегченная опция уравновешивает потребность в стабильности и гибкости, улучшая предыдущие модели Wilson с обновленным верхом. Для амортизации используется легкая пена EVA с технологией для дополнительной поддержки пятки. Это, пожалуй, самые впечатляющие кроссовки Wilson на сегодняшний день.

Примерная стоимость модели: от 38 000 тг.

Можно купить онлайн: smashinn.com, amazon.com



NEW BALANCE FUELCELL 996V4

Используя совершенно новый верх Hypokint, New Balance стремились создать преимущественно новый, легкий и комфортный продукт бренда. Использование амортизации FuelCell, которая была заимствована у популярной беговой дорожки бренда, направлено на то, чтобы создать ощущение движения под ногами, а подошва была создана для полного сцепления и долговечности. Заметно облегчив модель за счет использования высокотехнологичных материалов, бренд создал один из самых легких вариантов 2020 года. Для игроков, ищущих скоростную обувь, которая не устраняет комфорт, 996v4 стоит посмотреть.

Примерная стоимость модели: от 45 000 тг.

Можно купить онлайн: smashinn.com, amazon.com



FILA AXILUS 2 ENERGIZED

Носимый всеми спонсируемыми игроками Fila, бренд делает упор на легкую гибкость и комфорт. Воздухопроницаемый верх создает комфортную атмосферу, а нейлоновые накладки с противоскользящим покрытием улучшают внутреннюю посадку. Резиновая амортизация и стабилизатор средней части ноги помогают игрокам двигаться быстро и комфортно. Долговечность подошвы не подвергается сомнению. Несмотря на то что эта модель немного тяжелее других в той же категории, она все равно остается легкой и устойчивой.

Примерная стоимость модели: от 42 000 тг.

Можно купить онлайн: smashinn.com, amazon.com

ФОТО: ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ



Эволюция теннисной обуви: от парусины до авторского дизайна

ИНТЕРЕСНО, НО ИЗНАЧАЛЬНО НА ТЕННИСНУЮ ОБУВЬ МАЛО КТО ОБРАЩАЛ ВНИМАНИЕ – В XIX ВЕКЕ НА КОРТЕ ЦАРСТВОВАЛИ САМЫЕ ОБЫКНОВЕННЫЕ КЕДЫ С РЕЗИНОВОЙ ПОДОШВОЙ И ПАРУСИНОВЫМ ВЕРХОМ. НО ЧУТЬ ПОЗЖЕ, КОГДА ИГРА СТАЛА БЫСТРЕЕ, В МИРЕ ТЕННИСНОЙ ОБУВИ ПРОИЗОШЛА САМАЯ НАСТОЯЩАЯ РЕВОЛЮЦИЯ



1839 год

Чарльз Гудиер начал разработку вулканизированной, химически измененной версии резины, которая была более устойчива к высоким температурам. И именно тогда вулканизированная резина в сочетании с парусиной пришла в спортивную обувь, а за «Гудиером» в этом направлении стали двигаться и другие компании.



Начало XX века

Американская резиновая компания (позже Uniroyal) представила свою массовую модель для игры в теннис. Примерно в это же время выпустили свои первые теннисные модели Converse (модель All-Stars) и Adidas.



1960 годы XX века

Adidas делает невозможное – к парусине и резине добавляет... кожу. А лицом рекламной кампании становится французский теннисист Робер Эйе. Затем, после завершения Эйе карьеры, им стал американец Стэн Смит. Кстати, Смит внес некоторые изменения в конструкцию кед, например, предложил зафиксировать язычок и добавить защиту вокруг ахиллова сухожилия.



1970 годы XX века

В это время Adidas снабдил кедами Стэна Смита, Рода Лейвера и Илие Настасе. Именно тогда, по словам Смита, три характерные полоски бренда были добавлены в дизайн кроссовок. В 1970 году Adidas запустил модель Rod Laver с полиуретановой подошвой, замшей на мыске и сетчатым верхом – это был прорыв в работе с новыми материалами.



1980 годы XX века

Появлялись новые модели кроссовок, которые «испытывались» на профессиональных теннисистах. Так, Nike и дизайнер Тинкер Хэтфилд запустили новую модель Nike Trainer 1 с боковой поддержкой, предотвращающей движение стопы из стороны в сторону благодаря дополнительной липучке, и более толстой подошвой. В 1986 году, до массового запуска модели в 1987 году, Макинрой попросил у Nike что-то более современное к своему возвращению в теннис. И он это получил.

ПЕРВЫЙ АВТОРСКИЙ ДИЗАЙН ДЛЯ ТЕННИСНЫХ КРОССОВОК СОЗДАЛ ЧЕМПИОН МИРА ПО БАДМИНТОНУ ДЖЕК ПЁРСЕЛЛ. ОН РАЗРАБОТАЛ МОДЕЛЬ ДЛЯ КАНАДСКОЙ КОМПАНИИ GOODRICH

ADIDAS ВНЕС НОВОЕ РЕШЕНИЕ В МИР ТЕННИСНОЙ ОБУВИ, И ДРУГИЕ БРЕНДЫ ТОЖЕ ПЕРЕКЛЮЧИЛИСЬ НА КОЖУ. СНАЧАЛА K-SWISS CLASSIS, ЗАТЕМ PUMA И NIKE – ПОСТЕПЕННО КОЖА ВЫТЕСНИЛА ПАРУСИНУ

ФОТО: АРХИВ

Сейчас в спортивных магазинах огромный выбор кроссовок – они различаются подошвой (грунт, хард, трава или смешанное покрытие), материалами, цветами, дизайном... Но основу для всего этого разнообразия заложил именно Adidas тогда, в начале 60-х годов прошлого столетия. Именно благодаря внедрению кожи в состав теннисной обуви стало возможным создание всех нынешних вариантов.



1990 годы XX века

К середине 90-х Nike экипировал Пита Сампраса (в модель Air Oscillate) и Андре Агасси (в модель Air Tech Challenge III). Оба варианта дизайнерские, разработанные тем же Хэтфилдом. Однако не только Nike в середине 90-х предлагал теннисистам высокотехнологичную обувь. Уже тогда на мировой теннисной арене появились такие бренды, как New Balance, Puma, Converse (авторская модель Джимми Коннорс), Adidas (с новинками для Ивана Лендла и Стефана Эдберга), Wilson, Diadora, K-Swiss, Lotto и Fila.

ФОТО: АРХИВ; WWW.SHUTTERSTOCK.COM





Филантропы из мира тенниса

ПРЕКРАСНО, ЧТО МЫ ЖИВЕМ В МИРЕ, В КОТОРОМ ЕСТЬ НЕБЕЗРАЗЛИЧНЫЕ И ДОБРОСЕРДЕЧНЫЕ ЛЮДИ, КОТОРЫЕ ГОТОВЫ ПОМОГАТЬ НУЖДАЮЩИМСЯ И ПОПАВШИМ В СЛОЖНЫЕ СИТУАЦИИ. ХОТЕЛОСЬ БЫ РАССКАЗАТЬ НЕМНОГО О ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НЕСКОЛЬКИХ АЛЬТРУИСТОВ, ПОСТРОИВШИХ ПОТРЯСАЮЩУЮ КАРЬЕРУ В ТЕННИСЕ, НО НЕ ЗАБЫВАЮЩИХ О ЖИЗНИ И ПРОБЛЕМАХ ПРОСТЫХ ЛЮДЕЙ

АНДРЕ АГАССИ

Американец занимается благотворительностью уже более 20 лет. За это время его фонд Children's Educational Foundation собрал 180 миллионов долларов для детей, которые не имели возможность получить достойное образование. «Мы даем надежду детям пробиться в жизни. Ежегодно покупаем одежду для трех тысяч сирот. Построили интернат в Лас-Вегасе, где ребята не только учатся, но и занимаются спортом. А теннисные турниры, которые мы устраиваем на протяжении нескольких лет, помогают нам в сборе средств. Например, в прошлом году мы получили 10 миллионов долларов за один вечер! Нам с радостью помогают актеры, певцы. В одном из мероприятий участвовали Селин Дион, Барбра Стрейзанд, Робин Уильямс. Я, а главное – дети, которым мы помогаем, бесконечно благодарны им за это», – гордится Андре.

Не менее важную роль играет участие Агасси в различных благотворительных проектах, таких как борьба со СПИДом, поддержка фонда медицинских исследований, занимающегося изучением причин раковых заболеваний, и программа «Глобальная инициатива». В 2009-м к уже действующим благотворительным проектам Агасси добавился еще один.

ФОТО: SHUTTERSTOCK, FLICKR



ФОТО: SHUTTERSTOCK, FLICKR

Вместе с другими знаменитыми спортсменами (в числе которых Мохаммед Али, Лэнс Армстронг, Джефф Гордон, Джекки Джойнер-Керси, Марио Лемьё, Алонзо Мурнинг, Тони Хоук, Миа Хэмм и еще одна теннисистка – Андреа Джегер) он основал организацию «Спортсмены за надежду» (Athletes for Hope), общая цель которой – способствовать «закреплению и передаче в новые поколения идеалов спортивной филантропии». В 2011-м было сообщено, что Образовательный фонд Андре Агасси совместно с финансовыми корпорациями Citigroup и Intel дал старт проекту по строительству зданий для 75 новых чартерных школ (тип школ, только частично финансируемых и регулируемых государством) на протяжении четырех лет. Стоимость нового проекта – 750 миллионов долларов; будучи направленным на общественные нужды, он тем не менее не является благотворительным и должен принести прибыль инвесторам. ►







НОВАК ДЖОКОВИЧ

В 2007 году Джокович основал фонд Новака Джоковича и до марта 2012 года работал под названием «Фонд Новака». Первоначально фонд поддерживал широкий спектр благотворительных мероприятий, адресованных в основном детям, но с 2012 года благотворительный «Фонд Новака» сосредоточился в основном на проблемах дошкольного обучения, откуда любой ребенок получает больше шансов на дальнейшее достойное развитие.

«Если тебе везет в жизни, не забывай и о тех, кто сейчас в нужде. Филантропия – это не просто делать что-то хорошее, это значит отдаваться своему делу со всей страстью», – рассказывает Новак.

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД СЕРБСКОГО ТЕННИСИСТА НОВАКА ДЖОКОВИЧА ВНЕС ВКЛАД В БОРЬБУ С ПАНДЕМИЕЙ КОРОНАВИРУСА. ОРГАНИЗАЦИЯ ПРИОБРЕЛА ПЯТЬ АППАРАТОВ ИСКУССТВЕННОЙ ВЕНТИЛЯЦИИ ЛЕГКИХ И ПЯТЬ КЛИНИЧЕСКИХ МОНИТОРОВ. МЕДИЦИНСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ БЫЛО ПЕРЕДАНО БОЛЬНИЦЕ В КРУШЕВАЦЕ

Миссия организации заключается в оказании помощи детям из неблагополучных общин, чтобы те могли расти и развиваться в безопасных условиях.

С февраля 2012-го для этой цели функционирует Novak Djokovic Foundation. На первом же благотворительном обеде в Нью-Йорке NDF собрал 1,4 миллиона долларов. К лету 2015-го их организация сгенерировала на добрые дела 3,5 миллиона долларов.

В 2014 году Джокович выиграл третий Italian Open, нарисовал на грунте огромное сердце и переправил в призовой фонд 750 тысяч долларов жертвам наводнения в Сербии.

Стоит отметить, что в 2014 году благотворительная работа фонда Новака была отмечена совместной наградой Университета физического образования и правительства Сербии.





В августе 2015 года Джокович был назначен гудвилл ЮНИСЕФ. Фонд сотрудничает со Всемирным банком в целях содействия дошкольному образованию в Сербии. После победы в 2016 году на Australian Open Новак Джокович пожертвовал 20 000 долларов для программы дошкольного образования Мельбурна по оказанию помощи детям из неблагополучных семей.

Благотворительный фонд серба Новака Джоковича пожертвовал сотни тысяч долларов США на открытие детских садов и начальных школ. Помимо строительства, «Фонд Новака» помогает в восстановлении детских учебных заведений после природных катаклизмов.

Особое внимание фонд Новака Джоковича уделяет развитию спорта. В местечке Прибой НДФ построил открытый грунтовый теннисный корт, соответствующий самым высоким современным стандартам. Стоимость проекта – 25 000 евро. Этот город знаменателен тем, что в конце XIX века именно здесь в Сербии был проведен первый теннисный турнир. Но спортивного исторического развития не получилось. И вот фонд решил исправить эту несправедливость.

Третий год подряд фонд Новака Джоковича (в рамках проекта «Школа жизни») организовывает для детей из бедных регионов благотворительную акцию «Игры дружбы Drugarijada». Девизы акции: «Единственный способ иметь настоящего друга – это стать им», «Мы не спрашиваем, откуда вы родом, мы просто счастливы, когда мы вместе», «Мы не конкуренты, мы друзья».

В 2019 году вместе с Рафаэлем Надалем, Новак Джокович посетил Казахстан для благотворительного матча, вырученные средства от которого пошли на развитие детского тенниса.

Совсем недавно первая ракетка мира Новак присоединился к благотворительной кампании, которую организовали теннисист Рафаэль Надаль и баскетболист По Газоль.

26 марта испанские спортсмены начали акцию по сбору средств для Красного креста. Планируемая общая сумма сборов для борьбы с коронавирусом – 11 миллионов долларов. ►









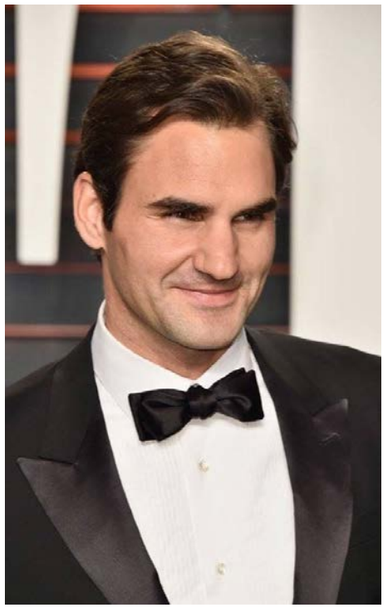
ФОТО: SHUTTERSTOCK, FLICKR

РОДЖЕР ФЕДЕРЕР

В 2003 году Роджер Федерер основал фонд Roger Federer Foundation, ориентированный на поддержку населения Южной Африки (его мать родом из ЮАР).

Задача проекта – помочь малоимущим африканским детям получить образование, которое помогло бы им в будущем.

За это время он собрал около 34 миллионов франков и дал возможность 850 тысячам детей из Африки получить образование. Он каждый год переводит деньги в Schweizer Sporthilfe с целью поддержки 40 молодых талантов, которых лично выбирают Федереры по определенным критериям.



Фонд Роджера переводит около 3 миллионов долларов на образовательные программы в Танзании, Мали, Малави, Зимбабве, Ботсване и Эфиопии.

Еще с далекого 2010 года швейцарец регулярно устраивает благотворительные и выставочные матчи с другими теннисными звездами: один из которых состоялся в декабре 2014 года – Федерер обыграл Вавринку в Цюрихе, собрав 1,3 миллиона долларов.

За годы своей карьеры Роджер не раз организовывал подобные матчи, и, конечно же, все собранные средства шли в поддержку нуждающимся. Будь то дети из неблагополучных семей или целые страны, пострадавшие от природных катаклизмов.







Более чем за 10 лет RFF сгенерировал около 17 миллионов долларов. На сайте организации есть счетчик, напоминающий о масштабах работы фонда: к середине 2015 года помощь получили около 285 тысяч детей в шести странах Южной Африки и Швейцарии.

В 2015 году фонд швейцарца выделил 13,5 миллиона долларов на постройку 81 школы и дошкольных образовательных учреждений в Малави – это страна в южной части Африки, граничащая с Замбией, Мозамбиком и Танзанией.

Перед стартом Australian Open – 2020 состоялся благотворительный вечер тенниса, в рамках которого лучшие теннисисты мира собрали деньги на помощь по борьбе с масштабными лесными пожарами в Австралии.

В АПРЕЛЕ 2006 ГОДА РОДЖЕР БЫЛ НАЗНАЧЕН ПОСЛОМ ДОБРОЙ ВОЛИ СО СТОРОНЫ ЮНИСЕФ



После мероприятия была объявлена сумма, которую удалось собрать: 4,8 миллиона долларов.

Швейцарский теннисист Роджер Федерер рассказал, как намерен бороться с пандемией коронавируса: «В эти трудные для всех времена никто не должен жить по принципу «меня это не касается». Мы решили пожертвовать миллион швейцарских франков наименее защищенным семьям Швейцарии».

Благотворительный фонд Роджера Федерера также выделил 1 миллион долларов на обеспечение продовольствием 64 000 детей и малообеспеченных африканских семей в период пандемии коронавируса.





Легенда Германии

БОРИС БЕККЕР БЫЛ ОДНИМ ИЗ СИЛЬНЕЙШИХ ИГРОКОВ СВОЕГО ВРЕМЕНИ НА ПЛОЩАДКАХ С «БЫСТРЫМИ» ПОКРЫТИЯМИ. ОСОБЕННО УСПЕШНЫМИ БЫЛИ ЕГО ВЫСТУПЛЕНИЯ НА ТРАВЯНЫХ КОРТАХ, ГДЕ ОН ВЫИГРАЛ БОЛЬШУЮ ЧАСТЬ СВОИХ ЧЕМПИОНСКИХ ТИТУЛОВ

Семья Беккера эмигрировала из Эстонии в начале Второй мировой войны, когда советские войска вошли в Прибалтику. Жизнь на новом месте, в Германии, пришлось начинать с нуля. Боря родился в 1967 году в Леймане под Гейдельбергом. Мать хотела, чтобы мальчик стал врачом, но отец поддерживал увлечение сына спортом. Заниматься теннисом юный спортсмен начал в три года, а с девяти уже выступал на различных соревнованиях. Его отец, архитектор, построил в родном городе Центр тенниса, где с самого детства занимался будущий чемпион. Он начал играть на соревнованиях в возрасте восьми лет, иногда тренировался с будущей чемпионкой Германии Штеффи Граф.

«Надо мной всегда издевались в детстве, – вспоминает свою биографию Борис. – Смеялись над моей внешностью, манерой говорить, дразнили Рыжим». Смеяться над Беккером перестали, когда он стал чемпионом Германии среди юниоров. А в пятнадцать лет юноша участвовал во взрослых турнирах. Тогда, в 1983 году, он учился в девятом классе, но из-за постоянных прогулов его выгнали из гимназии.

Учителей и даже родителей, которые видели его все реже, Борису заменил тренер Гюнтер Бош. Однако он гораздо больше уделял внимание спортивной подготовке юноши, чем его воспитанию и образованию. Беккер вырос совершенно неготовым к жизни вне корта.

ФОТО: FLICR



«Я БЫЛ ОЧЕНЬ МОЛОД, НО УЖЕ ДОСТИГ ВЕРШИН УСПЕХА»

Будучи учеником 10 класса, Борис бросил школу, чтобы тренироваться в Федерации тенниса Западной Германии.

И уже в 1985 году, в семнадцать лет, Борис выиграл Wimbledon, став самым юным победителем этого турнира. В спорте ему везло всегда – если можно назвать везением сочетание таланта с тренировкой. Скоро он стал второй ракеткой мира.

Начав профессиональную карьеру, Борис Беккер заключил удачные контракты с брендами. После победы на Wimbledon результат не заставил себя долго ждать. Вернувшись в Западную Германию, Беккер стал национальным кумиром. Как он сказал корреспонденту New York Times:

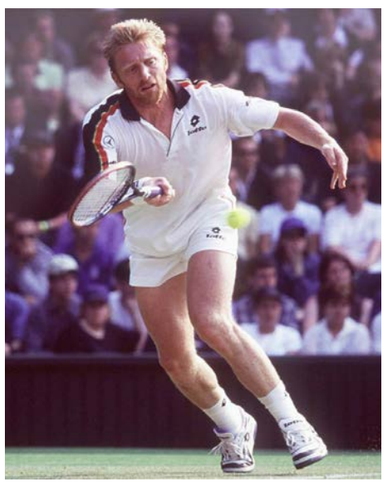


ФОТО: FLICR

«Я первый немец, и я думаю, что это изменит теннис Германии. У них никогда не было кумира, и теперь, возможно, будет».

В то время как некоторые понимали, что Беккер преувеличивал, не было никаких сомнений в том, что немцы были в восторге.

Еще в 1983 году Борис начал сотрудничать с итальянской маркой Elesse. Он появлялся в их знаковых поло и олимпийках с фирменным брендингом, соединяющим в себе изображение теннисного мяча и кончиков лыж. Через два года чемпион заключает долгосрочный контракт с Puma. Однако на матчах 1985 года он играл в именных кроссовках Гильермо Виласа. После того как Беккер выиграл титул, бренд сразу же запустил Puma Boris Becker Winner, которые были идентичны модели G. Vilas почти всем, кроме надписи.



В 1986 году Борис Беккер успешно защитил титул чемпиона Wimbledon, обыграв в финале Ивана Лендла. Кстати, это был дебютный раз, когда теннисисту покорилась первая ракетка мира. Сам немец возглавил рейтинг Ассоциации теннисистов-профессионалов (АТП) только в 1991 году, но прежде успел 19 раз выиграть у соперников, обладающих статусом первой ракетки мира.

В 1988 году Борис Беккер стал первым уроженцем ГДР, выигравшим Davis Cup. Триумф повторился и в следующем сезоне. А еще в 1989-м теннисисту удалось одержать победу сразу и на Wimbledon, и на US Open. Это беспрецедентное достижение, в дальнейшем Борису Беккеру покорялся только один турнир Большого шлема в сезон. ►





После победы на Australian Open в 1991 году и обретения долгожданного статуса первой ракетки мира в карьере Бориса Беккера настали трудности. Самое значимое достижение того периода – золото на Олимпийских играх 1992 года, которое теннисист завоевал в паре с Михаэлем Штихом.

В 1996 году Борис Беккер частично прервал серию неудач. Он выиграл Australian Open, но проиграл Wimbledon сильнейшему сопернику Питу Сампрасу.

Борис Беккер завершил карьеру 25 июня 1999 года. На его счету 49 индивидуальных побед (в том числе шесть в турнирах Большого шлема) и 15 парных.

«НЕСОМНЕННО, У НЕГО ЛУЧШАЯ ПОДАЧА ИЗ ВСЕХ, С КЕМ Я ВСТРЕЧАЛСЯ».
БОРИС БЕККЕР – О ПИТЕ САМПРАСЕ





Не в силах держаться в стороне от спорта, в декабре 2013 года Борис Беккер стал тренером Новака Джоковича. Благодаря советам бывшей первой ракетки мира теннисист из Сербии сумел подстроиться под игру Рафаэля Надаля, одного из лучших спортсменов современности, как считает Борис Беккер, и выиграть шесть турниров Большого шлема. Борис Беккер и Новак Джокович расстались в декабре 2016 года.



Личная жизнь Бориса оказалась не менее насыщенной, чем его игровая карьера. Первая жена чемпиона – дизайнер Барбара Беккер, родила Борису двух сыновей. Однако их брак разрушился из-за скандала, связанного с интрижкой мужа. В 1999 году, когда Барбара была беременна вторым ребенком, Беккер познакомился с девушкой в баре. Они провели всего одну ночь вместе, но через год она прислала теннисисту факс с фотографией малыша и надписью, что это дочь Беккера. Жена тут же уехала и подала на развод. После развода с Барбарой Борис Беккер пытался наладить контакты с той девушкой, которая прислала факс. Ею была модель Анжела Ермакова, родившаяся в России. Беккер потребовал провести ДНК-тест, хотя к тому времени уже стало понятно, Анна – его дочь. Рыжеволосая, как отец, она была действительно похожа на теннисиста. В конечном счете Борис наладил отношения с дочерью:

«Этот случай стоил мне брака, он стоил мне двух последующих лет личной жизни, но я больше не считаю Анну ошибкой. У меня красивая дочь, и теперь я не хочу пропустить ни одной минуты ее жизни. Я очень ее люблю».

Анна Ермакова работает моделью, она появляется на мировых шоу, в том числе на Неделе моды в Берлине.

В настоящее время Борис женат во второй раз – на голландской модели Лилли Беккер. У них есть сын Амадеус Бенедикт Эдли Луис Беккер. К сожалению, в начале 2018 года Борис объявил о банкротстве. Он пытался найти свои награды, чтобы продать их, и заявил, что не может сказать о местонахождении каждой из них. Как утверждается, 50-летний бывший чемпион Wimbledon заработал около 100 миллионов фунтов стерлингов на протяжении всей своей карьеры, но был объявлен банкротом в июне прошлого года с долгом более чем на 3,3 миллиона долларов.

ФОТО: FLICR



Полезные коктейли: готовим дома

КОГДА СТОИТ ИЗНУРЯЮЩАЯ ЖАРА, ТО У МНОГИХ ПРОПАДАЕТ АППЕТИТ, НО ЕСЛИ ВЫ СПОРТСМЕН, ТО ПРАВИЛЬНОЕ И СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ ДОЛЖНО ВСЕГДА СТОЯТЬ НА ПЕРВОМ МЕСТЕ, НЕСМОТРЯ НА ПЕРЕПАДЫ ПОГОДЫ. ОТЛИЧНЫМ И ПОЛНОЦЕННЫМ ЗАМЕНИТЕЛЕМ ЕДЫ МОГУТ СТАТЬ ПОЛЕЗНЫЕ СМУЗИ, КОТОРЫЕ ВОСПОЛНЯТ БАЛАНС ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛОВ ТОГДА, КОГДА ЕСТЬ СОВСЕМ НЕ ХОЧЕТСЯ

НЕМНОГО ИСТОРИИ

Название «смузи» происходит от английского smoothie, которое означает сразу несколько понятий: мягкий, гладкий, приятный. Действительно, смузи – это густой, однородный напиток, приготовленный из ягод, фруктов или овощей с добавлением кусочков льда, молока, чая, пряностей и других добавок.

Этот коктейль приобрел популярность в США в 1960 годах. Предполагается, что этому поспособствовала культура хиппи, в среде которых и появилось название «смузи».

К концу 1980 годов напиток стал производиться в промышленных масштабах и продвигаться как продукт для красоты и здоровья.



ФОТО: АРХИВ

НЕСКОЛЬКО ЛАЙФХАКОВ ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ

Традиционный рецепт смузи очень прост: сложите все ингредиенты в блендер и смешайте до однородного состояния. У вас должен получиться напиток, напоминающий по консистенции жидкое пюре.

Любители смузи говорят, что можно смешивать все что угодно с чем угодно при условии, что у вас достаточно мощный блендер.

Лайфхак № 1: Используйте замороженные фрукты, ягоды и овощи. Вы можете заготовить их самостоятельно или приобрести в магазине. Свежемороженые продукты в герметичной упаковке сохраняют полезные вещества и доступны круглый год.

Лайфхак № 2: Используйте низкокалорийные ингредиенты: обезжиренное молоко и натуральный несладкий йогурт. Не стоит добавлять в смузи мороженое, сливки или сметану – напиток станет слишком калорийным.

Лайфхак № 3: Делайте полуфабрикаты для смузи: замораживайте небольшими порциями пюре из овощей, ягод или фруктов. Воспользуйтесь формами для ледяных кубиков – с их помощью легко отмерить порции и сделать многосоставной коктейль.

Лайфхак № 4: Берегите блендер: взбивая напиток, сначала наливайте жидкие ингредиенты, затем добавляйте твердые. Орехи, семечки и хлопья отправляйте в чашу в последнюю очередь.

Лайфхак № 5: Смузи может быть теплым или холодным. Например, к фруктовому или ягодному коктейлю можно прибавить теплое молоко или чай. Обратите внимание: добавление кубиков льда сделает смузи более густым.

Рецепты полезных смузи:

КРАСНЫЙ СМУЗИ С АНТИОКСИДАНТАМИ



Этот коктейль помогает наладить работу пищеварительной системы, а также богат антиоксидантами. Он имеет характерный красный цвет благодаря своим компонентам.

Ингредиенты:
- *Лед*
- *1 нектарин*
- *Кардамон*
- *Половина спелого персика*
- *1 слива с кожей*
- *Сок 1 лимона (5 мл)*
- *½ чашки холодного чая (125 мл)*
- *2 столовые ложки меда (42 г).*

Готовим:
Шаг 1: Вынимаем мякоть из фруктов
Шаг 2: Режем мякоть кубиками и помещаем все ингредиенты в блендер
Шаг 3: Перемешиваем, получившийся напиток убираем на 10 минут в холодильник
Шаг 4: Украшаем и наслаждаемся.

ОСОБЫЙ СМУЗИ С ВИТАМИНОМ С



Прежде всего для спортсмена важно всегда быть здоровым, и употребление витамина С является отличной профилактикой болезней. А орехи добавят в этот напиток полезные жиры, которые необходимы при физической нагрузке.

Ингредиенты:
- *1 стакан апельсинового сока (250 мл)*
- *Горсть кориандра (20 г)*
- *3 средних киви (300 г)*
- *1 чашка сельдерея (150 г)*
- *1 стакан капусты (150 г)*
- *4 ореха (5 г)*
- *Лед.*

Готовим:
Шаг 1: Измельчаем капусту, орехи и сельдерей
Шаг 2: Режем остальные ингредиенты на кусочки
Шаг 3: Взбиваем все ингредиенты в блендере до однородный массы.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ СМУЗИ ИЗ ОВСА



Речь идет о напитке, который поможет восстановить мышечную массу и запасы энергии. Он полезен не только спортсменам, но и обычным людям. По мнению специалистов-диетологов, этот смузи помогает гораздо быстрее восстановиться после нагрузок.

Ингредиенты:
- *½ стакана миндального молока (100 мл)*
- *½ чашки овсяной воды (100 мл)*
- *1 чайная ложка корицы (10 г)*
- *½ чашки овсянки (100 г)*
- *Лед.*

Готовим:
Смешиваем все ингредиенты и наслаждаемся этим напитком. Поскольку он практически не содержит сахара, то особенно полезен.

СМУЗИ ИЗ БАНАНА С КОРИЦЕЙ



Этот напиток пользуется наибольшей популярностью. Вероятно, потому что он помогает бороться с судорогами. Также он помогает восполнить запасы воды после тренировки.

Ингредиенты:
- *Лед*
- *1 большой спелый банан*
- *½ столовой ложки корицы (10 г)*
- *3 столовые ложки сахара (50 г)*
- *1 стакан соевого молока (250 мл).*

Готовим:
Складываем все ингредиенты в блендер и взбиваем, пока лед полностью не смешается с другими продуктами. Этот напиток особенно хорош после тренировки.

ФОТО: АРХИВ



Денис Валетов. Самое правдивое интервью о теннисе

ДЕНИС ВАЛЕТОВ ВЫИГРАЛ ВСЕ ВОЗМОЖНЫЕ ТУРНИРЫ В ЛЮБИТЕЛЬСКОМ ТЕННИСЕ. ПРИЧЕМ НЕ ТОЛЬКО В КАЗАХСТАНЕ. НО ПРИ ЭТОМ ДЕНИС НЕ ЛЮБИТ ГОВОРИТЬ НИ О СЕБЕ, НИ О СВОИХ ДОСТИЖЕНИЯХ И НАГРАДАХ – НЕ ЛЮБИТ ПУБЛИЧНОСТИ. ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ ДЛЯ ВАС, ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ, ЭТО ИНТЕРВЬЮ С ДЕНИСОМ, ПРИШЛОСЬ ВЫПИТЬ НЕ ОДНУ ЧАШКУ КОФЕ И ВЫКУРИТЬ… ПАРДОН, МЫ ЖЕ СПОРТСМЕНЫ. ИТАК, ЗНАКОМЬТЕСЬ (ЕСЛИ ЕЩЕ НЕ ЗНАЕТЕ) – ДЕНИС ВАЛЕТОВ. ДАЛЬШЕ ОН ВСЕ РАССКАЖЕТ САМ

ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

Мы давно привыкли к тому, что все любители, особенно достигшие каких-то высот в спорте, обычно полны энтузиазма, прекрасно видят свое будущее в теннисе, осознают те победы, что нужны им для полного самоудовлетворения… Но Денис другой. Он не сыплет комплиментами большому теннису, а говорит все, как есть на самом деле. Поэтому пристегните ремни, поехали.

Tennis Digest: Денис, как вы оказались в большом теннисе и почему именно в этом виде спорта?

Денис Валетов: В большом теннисе я оказался абсолютно случайно. Никогда не смотрел его, никогда не играл в него – было вообще неинтересно, что это такое. И вот Паша Баранов (тренер. – Прим. ред.) вернулся из Америки и пришел поиграть с нами в футбол. И говорит: «А почему ты не играешь с нами в теннис?» И все, он меня затянул на корт… Это было 13 лет назад, когда мне было 33 года. И все, с тех пор я забросил все виды спорта, которыми занимался как любитель, и стал играть только в теннис.

T. D.: Теннис вам понравился сразу, после первой же тренировки?

Д. В.: Да, мне ужасно понравилось. Я пошел, договорился с Пашей, на полгода вперед выкупил время на кортах… Паша в то время тренировал маленький клуб в Калкамане, назывался он «Триада», летом там было два земляных корта, а зимой – деревянные корты в баскетбольном зале. Поэтому первые три-четыре года я играл зимой исключительно на быстрых деревянных кортах.



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА





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

Д. В.: Осваивался я очень долго. Первые два-три года играл маленькие турниры, вроде Sunday Cup. И даже там я не мог ничего выиграть. У меня была огромная мечта: на одном из больших рейтинговых турниров (которых тогда было всего 5–6 в году) попасть в восьмерку. На второй-третий год я уже стабильно занимал там 10–12 места, но вот до восьмерки дойти никак не мог. И я постоянно Пашу теребил: «Когда же я попаду в восьмерку?» А потом все как-то резко изменилось… Ну как резко, лет через шесть. Я выиграл два небольших турнира, и началось…

T. D.: Сколько выигранных турниров и в каких странах на вашем счету?

Д. В.: Я не помню сколько точно турниров я выиграл, но в итоге я выиграл (может быть, не с первого или второго раза) все крупные турниры, которые проходили в Казахстане, хотя бы один раз. Также мне покорялись турниры в Турции, Арабских Эмиратах…

T. D.: Все кубки хранятся дома?

Д. В.: Да, раньше хранились дома. Но года четыре назад их стало слишком много, и они переехали в подвал. ►



T.D.: Скажите, насколько это тяжело – держать себя в форме и показывать достойную игру?

Д. В.: Когда я начал играть в теннис, я весил где-то 105 кг. При моем росте метр семьдесят это однозначно не мой вес (смеется). На тот момент у меня был этап взросления в бизнесе, мне это нравилось. Нравились увлечения, которые были далеки от активных видов спорта. Например, мы лет десять играли в бильярд. С тренерами, на высоком уровне. Теннис быстро вернул меня в форму. Держать себя в форме не трудно, когда ты занят тем, что тебе нравится. Специально для своих побед я ничего не делал – ни диет не держал, ни кроссов не бегал... Мне просто очень нравился теннис, и я просто в него играл. Мне хотелось быть на корте с утра до вечера, что, собственно, я и делал.

T. D.: А что сейчас? Вас все реже и реже видно на турнирах да и вообще на корте. Почему? Неужели надоело?

Д. В.: Сейчас у меня все держится на старом багаже. А вот азарт пропал. Я заметил такую вещь – мои увлечения длятся десятилетиями. Как-то раньше, мы три дня в неделю стабильно играли в футбол. Потом все реже и реже, а сейчас меня вообще туда не затянешь. Затем мы увлеклись бильярдом. Мне попался парнишка-профессионал, который затянул меня в него, и лет десять мы сидели безвылазно в бильярдной. И это тоже прошло... С теннисом несколько иная история – так просто не завяжешь. Здесь есть своеобразная атмосфера (особенно если взять Gorky Tennis Park или те же турецкие турниры). Она чем-то похожа на атмосферу лыжных курортов – и это круто. Но вот такого азарта уже нет – прилагать большие усилия для выигрыша уже не хочется, поэтому сейчас я играю исключительно в удовольствие.

T. D.: А какой ваш любимый турнир?

Д. В.: Больше всего мне нравятся турецкие турниры, когда ты совмещаешь отдых с теннисом. Плюс ты открываешь для себя новых игроков, новый опыт. Здесь, у нас, мы настолько уже выучили друг друга, что порой совершенно не секрет, где соперник будет стоять в тот или иной момент или куда бить. А там – совершенно иной азарт. Из местных турниров я любил больше всего Forbes и Technodom. Очень атмосферные турниры. Кстати, последние два-три года я играю за теннисный клуб «Алем», и мы клубом ездим на турнир в Актобе, который проводит Аркадий Ни. Там собираются российские команды, наши команды – и на него я езжу с удовольствием. Аркадий – настоящий меценат, он вложил в теннисный комплекс большие деньги и создал очень хорошую атмосферу и инфраструктуру.

T. D.: Вы играете в теннис более десяти лет. Какие истории больше всего запомнились?

Д. В.: В жизни у меня было два прикольных случая, связанных с теннисом, которые показывают все мое отношение к этому виду спорта. Как-то мы с семьей поехали отдыхать. Сидим на острове уже дней десять, мне уже все надоело – я везде нырял, все ловил, все обошел... Лежу, отдыхаю. Вдруг слышу в какой-то момент звук теннисного мяча! Я, конечно, видел где-то на отшибе теннисный корт, но вот что кто-то может играть в теннис посреди океана – мне даже в голову не могло прийти. Прихожу туда – стоит такого среднего возраста мужичок в черной форме Lacoste (ну прямо как Энди Роддик). И он так обрадовался, что есть человек, который умеет играть в теннис, что мы с ним стучали каждый вечер часа по два. На четвертый день выяснилось, что мужичок – хозяин отеля, в котором мы жили. Мы приехали туда на две недели, а в итоге пробыли 28 дней! Причем он ни в какую не хотел брать с меня плату за отель! Все, что от меня требовалось, – играть с ним каждый день по два-три часа.

Вторая история тоже случилась на островах. Там я сразу увидел теннисный корт, на второй день пришел, говорю: «Хочу играть, дайте инструктора». Там сидит какой-то скучающий индус, которому, очевидно, было очень лень вставать со мной на корт. На вид он был очень похож на теннисиста, который подрабатывает летом. И он мне посоветовал поиграть с кем-то еще – человек вообще не играет! Позвал снова инструктора – оказалось, что играет чуть лучше первого (смеется). В итоге в течение трех дней со всех соседних островов приезжали инструкторы. Итог – играть не умеет никто. Играли в итоге так: два тренера на парный корт, я – на одиночку. Условия простые: они выигрывают – я плачу им 50 долларов, я выигрываю – играю бесплатно. Играл я с ними так дней десять, но выиграть меня не смог никто. А когда мы уезжали, все эти инструкторы пришли нас провожать! Это было очень весело.



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА





«Снежный барс»: первые призовые для детей

СОВЕРШЕННО НЕОБЫКНОВЕННЫЙ ФОРМАТ ТУРНИРА «СНЕЖНЫЙ БАРС» ПРИОБРЕЛ НЕВЕРОЯТНУЮ ПОПУЛЯРНОСТЬ У ЮНЫХ И ВЗРОСЛЫХ ТЕННИСИСТОВ. ПАРНЫЙ ТУРНИР, В КОТОРОМ УЧАСТВОВАЛИ PRO-AM КОМАНДЫ, ГДЕ В КАЧЕСТВЕ ПРОФЕССИОНАЛА ИГРАЕТ РЕБЕНОК, А В РОЛИ ЛЮБИТЕЛЯ – ВЗРОСЛЫЙ, СПОСОБЕН УДИВИТЬ ДАЖЕ ИЗБАЛОВАННОГО ЗРИТЕЛЯ. РУСЛАН ИБРАГИМОВ И ВЛАДИМИР ПОНАМАРЕВ – ГЛАВНЫЕ ПРОДЮСЕРЫ, РЕЖИССЕРЫ И ДАЖЕ «КРЕСТНЫЕ ОТЦЫ» ТУРНИРА «СНЕЖНЫЙ БАРС». ВЛАДИМИР ПОНАМАРЕВ В ИНТЕРВЬЮ РАССКАЗАЛ, ПОЧЕМУ ОРГАНИЗАЦИЯ ТУРНИРОВ – ОТЛИЧНЫЙ СПОСОБ ПОМОЩИ В РАЗВИТИИ ДЕТСКОГО ТЕННИСА

Tennis Digest: Когда, как и при каких условиях родилась идея создать подобный турнир?

Владимир Понамарев: Идея организовать турнир появилась у меня благодаря тому, что сын влюблен в этот спорт. Мне захотелось поиграть с сыном, но не просто вдвоем на корте, а придать этому какой-то масштаб. А мой друг и коллега Руслан предложил смелый формат. Сомнения и переживания за успех этого события не покидали нас вплоть до окончания первого «Снежного барса», проведенного в 2018 году.

T. D.: Кроме по-настоящему уникального формата, у этого турнира есть еще одна большая отличительная черта от других турниров с участием детей. Я про экономическую составляющую.

В. П.: Да, теннис – это один из инструментов воспитания ребенка. Но, кроме силы воли и стремления к победе, в молодом спортсмене хочется воспитать и целеустремленность. Мы живем во время, когда детям необходимо формировать финансовую грамотность, умение ценить заработанные деньги… Поэтому, помимо грамот и медалей, было принято решение организовать и небольшой призовой фонд, такой, чтобы победители могли сами заработать себе на новую ракетку. Это отличный опыт для ребенка.

T. D.: Тем не менее организация турнира – это определенная форма благотворительности, вы же не рассчитывали разбогатеть на этом турнире? Для мужчины это способ реализации, я так понимаю, наверное, удовлетворение собственных каких-то амбиций?

В. П.: Да, это абсолютно верно. Я уже двадцать лет помогаю детскому дому в городе, из которого приехал, в Кара-Балте. Поэтому, наверное, можно утверждать, что для меня это не просто какая-то разовая история про доброе дело. Благотворительность – да, знаю, что это такое. А «Снежный барс» – это классный способ и сделать доброе дело, и самим получить настоящее удовольствие.

ФОТО: ЕКАТЕРИНА КОВАЛЕНКО

T. D.: Какие у вас были опасения? Может быть, не то чтобы страхи, а переживания при подготовке к первому турниру? Какие переживания были у родителей тех первых детей, которых вы привлекали, и у самих детей? Совпали ли ожидание и реальность?

В. П.: Все начиналось очень аккуратно. Сначала мы провели диалоги со многими родителями, изучали мнения, выслушивали опасения и идеи. Ведь ни у нас, ни у кого-либо в Алматы и Казахстане подобного опыта не было. Поэтому часто в ответ на предложение допустить своего ребенка на наш турнир, мы слышали фразы в стиле: «А как же любитель сможет играть против юного спортсмена? Где гарантии, что взрослые смогут контролировать силу удара?» Хотя в то же самое время мы практически не столкнулись с переживаниями со стороны самих детей. Они, кажется, были готовы играть без каких-либо страхов и сомнений.

Вторым подготовительным этапом стали пробные, тестовые матчи взрослых против детей. Все шло к тому, что формат на самом деле может оказаться очень интересным. Да и предварительные матчи позволили некоторым участникам лучше сыграться. Многие пары были совершенно не знакомы друг с другом. Нужно было притереться, понять, как коммуницировать на корте.



ФОТО: АРХИВ



T. D.: А на самом турнире все прошло гладко? Без приключений?

В. П.: В одном из первых же матчей мяч довольно серьезно прилетел мальчишке в живот. Конечно, в эту секунду напряглись все: и участники матча, и все, кто был у кортов. Но! Парень оказался непростым: всем своим внешним видом он показал, что все нормально и поводов для беспокойства нет, хотя попадание мячом было очень неприятным. Пожалуй, это был единственный форс-мажор на турнире.

T. D.: Когда играют PRO-AM, где в паре взрослый профессионал со взрослым любителем, для всех очевидно, что любитель чаще всего, если не для красоты на корте пребывает, то, скажем, с минимальным функционалом, отстаивается в сторонке. Как разделялись роли на играх «Снежного барса»?

В. П.: Ну вот я, допустим, не профессиональный теннисист, но, как мне показалось, если мы посмотрим на сам корт, то каждый в паре держал свою зону. Наблюдалось абсолютно полноценное партнерство: ребенок держит свою половину, взрослый любитель держит свою. Бывали даже ситуации, где инициативу и повышенную ответственность брали на себя именно дети.

T. D.: Может быть, у вас есть какой-то манифест, призыв, наставление или пожелание другим взрослым любителям, которые, может быть, хотели бы сделать какое-то классное дело для спорта, для тенниса, но не знают, надо им это или нет и как им это сделать?

В. П.: Во-первых, мы всегда приветствуем любых спонсоров и не отказываемся от них, наша цель – не зарабатывать на этом турнире деньги. Мы привлекали партнеров, благодаря Gorky Tennis Park – это были вода и питание, например. Мы с Русланом предоставляли призовые, памятные драгоценные монеты «Снежный барс» лучшему игроку-мальчику и лучшему игроку-девочке. А взносы, которые делали участники, как раз покрывали расходы по аренде кортов, закуп мячей, гонорары судьи. Поэтому если кто-то хочет проводить собственные турниры, а по финансовой части для них это многовато, то они всегда могут быть нашими партнерами и коспонсорами. Ведь это позволит сделать «Снежный Барс» еще лучше, еще ярче. Мы всегда сможем предусмотреть дополнительные подарки для детей, например.



Детские турниры

В ПРОДОЛЖЕНИЕ ТЕМЫ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТИ ХОТЕЛОСЬ БЫ РАССКАЗАТЬ О ДВУХ ДЖЕНТЛЬМЕНАХ, КОТОРЫЕ ВНОСЯТ СВОЙ ВКЛАД В РАЗВИТИЕ ДЕТСКОГО ТЕННИСА. НЕ БЕЗ ВЫГОДЫ, КОНЕЧНО… ИМ ВАЖНО ОТВЛЕЧЬ МОЛОДОЕ ПОКОЛЕНИЕ ОТ ГАДЖЕТОВ И ЭКРАНОВ ТЕЛЕВИЗОРОВ, ВАЖНО ПРИВИТЬ ДЕТЯМ ЛЮБОВЬ К СПОРТУ, ВОЛЮ К ПОБЕДЕ И ВЕРУ В СЕБЯ. ЗНАКОМЬТЕСЬ…



БЕРИК СЕЙСЕМБЕКОВ

Tennis Digest: Как вы открыли для себя большой теннис?

Берик Сейсембеков: Большой теннис я открыл для себя, посмотрев любительские соревнования. Мне очень понравилось, и я решил начать тренировки. Серьезно занимаясь теннисом, меня все больше и больше стал затягивать этот спорт, после чего я стал уже сам организатором ряда любительских соревнований.

T. D.: Как родилась идея организовать детский турнир?

Б. С.: Я сам бывший профессиональный спортсмен, поэтому знаю, что фундаментом всех результатов в спорте являются детские спортивные школы, а детские соревнования – важнейшая часть воспитательного процесса.

ФОТО: АРХИВ

T. D.: Организация детских турниров по теннису – это долг? Желание? Миссия? Что бы вы хотели сказать взрослым любителям, чтобы мотивировать их на участие в развитии детского спорта?

Б. С.: Мое участие и организация детских соревнований – это просто дань спорту, который воспитал меня и, я надеюсь, воспитает еще многих. Подобные события фактически можно считать вкладом в здоровье целой нации, если позволите.

Призываю всех родителей и меценатов больше уделять внимания развитию детского спорта. Ведь дети – это наше будущее, а будущее должно быть здоровым и закаленным!





ФОТО: АРХИВ





ДМИТРИЙ ДМИТРИЕВ

Tennis Digest: Как вы открыли для себя большой теннис?

Дмитрий Дмитриев: В большой теннис я пришел за эмоциями. В определенный момент я оставил свое увлечение мотоциклами и искал альтернативу, способную предоставить мне необходимый уровень адреналина. Теннис прекрасно справляется с этой задачей.

T.D.: Как родилась идея организовать детский турнир?

Д. Д.: Сын Даня влюблен в этот спорт, и мне, конечно же, хотелось, чтобы турниров для детей было больше. Так, наверное, чаще всего и появляются мысли организовать детский турнир.

T. D.: Организация детских турниров по теннису – это долг? Желание? Миссия? Что бы вы хотели сказать взрослым любителям, чтобы мотивировать их на участие в развитии детского спорта?

Д. Д.: Организация детских турниров – это не долг и не миссия. Это просто желание привить детям еще большую любовь к большому спорту. Хочется отвлечь ребят от игровых приставок и смартфонов.

Что касается обращения к взрослым поклонникам тенниса, то и здесь все очень просто. Думаю, многим несложно выделить небольшие суммы для проведения спортивных праздников для детей. Даже если двое-трое взрослых смогут предоставить по пятьдесят – сто тысяч тенге, это уже станет хорошим подспорьем для проведения турнира. Ну и важно помнить, что «все возвращается».



Ни дня без спорта

В ПРОШЛОМ ВЫПУСКЕ ЖУРНАЛА TENNIS DIGEST МЫ РАССКАЗАЛИ ВАМ О НЕКОММЕРЧЕСКОЙ ОРГАНИЗАЦИИ BATYL, КОТОРАЯ РЕАЛИЗОВЫВАЕТ ПРОЕКТЫ, СВЯЗАННЫЕ СО СПОРТИВНЫМ РАЗВИТИЕМ ДЕТЕЙ ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИМЕЮЩИХСЯ ОГРАНИЧЕНИЙ ИЛИ ОСОБЕННОСТЕЙ РАЗВИТИЯ. ДИНА ТЕМИРГАЛИЕВА (ОРГАНИЗАТОР ПРОЕКТА) РАССКАЗАЛА ОБ ИДЕЕ ЕГО СОЗДАНИЯ, ЦЕЛЯХ И ПЛАНАХ НА БЛИЖАЙШИЕ ГОДЫ. МЫ ЖЕ, В СВОЮ ОЧЕРЕДЬ, ХОТИМ ПОДДЕРЖАТЬ ДАННЫЙ ПРОЕКТ, БУДЕМ ОСВЕЩАТЬ ЕГО ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ВЕСТИ СВОЕОБРАЗНЫЕ ДНЕВНИКИ УСПЕХА

Сейчас лето, и погода балует нас солнечными днями. Всем нужен отдых и заряд витаминов, поэтому июль – время отпусков. Но дети не ждут, каждый день они делают минимальный объем домашнего задания, чтобы привычка тренироваться не покидала их даже во время отдыха. Даже когда я получила травму ноги, мы не прекращали наши тренировки, а находили разные пути для продолжения занятий. Самое главное – это воспитание воли и желания быть в тонусе как у детей, так и родителей воспитанников. Для самостоятельных заданий мы обеспечили воспитанников минимальным инвентарем, в том числе для занятий теннисом вне корта. Различные упражнения на развитие координации и подвижные совместные игры.

ФОТО: АРХИВ ФОНДА BATYL



4–5 июля в честь Дня столицы мы планировали провести любительский турнир по теннису Nur-Sultan Summer Open – 2020. Как организаторы, мы несем ответственность за здоровье участников, было принято решение перенести турнир на вторую половину августа.

Серии любительских турниров, организованные BATYL, проводятся в рамках поддержки социальных проектов.

Любой желающий может принять участие в турнире и оказать поддержку в развитии проекта своим взносом на сайте https://summeropen2020.batyl.kz. Тем самым внести свой вклад в развитие программы «Физическая культура для всех и вместе со всеми «БЕЗ ограничений».

Команда BATYL составила рекомендации, план тренировок для детей и требования по предоставлению видео- и фотоотчетов. Мы намеренно не стали организовывать онлайн-обучение, чтобы предоставить возможность родителям и членам семьи поучаствовать в инклюзивном развитии детей. Ежедневные тренировки позволят воспитать волю и ответственность за своевременное выполнение заданий.

Лето – самое время подзарядиться энергией, новыми идеями и задачами. Наша команда готовится к новому сезону, мы проводим работу над организацией площадки для занятий и тренировок в осенне-зимний период, работаем над планом развития и созданием программы инклюзивного развития детей в Казахстане.



ФОТО: АРХИВ ФОНДА BATYL

ХРАБРЫЕ СЕРДЦЕМ

Мы рады, что с момента создания BATYL нам продолжают помогать наши отзывчивые волонтеры. Изначально это были близкие друзья, знакомые, мы даже не делали никаких объявлений: все, кто узнавал про наш социальный проект, сами предлагали помощь в различных вопросах.

За последний месяц к команде волонтеров присоединились еще несколько человек, и мы очень благодарны всем нашим неравнодушным волонтерам, проявляющим интерес и желание помогать, уделять свое время нашему проекту. Ведь время и внимание – это самое ценное в этом мире, что мы можем дать друг другу и в особенности детям!



В следующих выпусках мы хотим начать знакомить вас с нашими смелыми воспитанниками, добрыми сердцем волонтерами и отзывчивыми тренерами. Возможно, знакомство с нашими ребятами станет для кого-то новым импульсом и появится желание вступить в ряды нашего проекта. Один из наших принципов – поменять сознание общества и сделать мир хоть чуточку, но лучше.

Сегодня мы бы хотели познакомить вас с нашим воспитанником Алибеком, у него РАС (расстройство аутистического спектра). Ему девять лет, он очень чуткий ребенок. Проведя с Алибеком несколько занятий, мы поняли, что его нужно заинтересовать и увлечь процессом, а не просто делать монотонные упражнения. Нас радует тот факт, что активные занятия и спортивная вовлеченность наших воспитанников помогают им и в обычной жизни вне спорта. Родители Алибека заметили положительную тенденцию через некоторое время после начала наших тренировок. У него улучшилась моторика, его рисунки стали более разнообразными и интересными, стала проявляться фантазия на занятиях с репетиторами. Мы всей командой гордимся Алибеком и будем рады поддерживать его в дальнейшем.



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

