THE RITZ-CARLTON
RESIDENCES

ASTANA



ИСКУССТВО ИЗЫСКАННОЙ ЖИЗНИ

THERESIDENCESASTANA.COM
+7 771 525 33 88

Резиденции «The Ritz-Carlton Residences, Astana» не являются собственностью, разработкой или объектом продаж компании «The Ritz-Carlton Hotel Company, L.L.C.», а также каких-либо ее аффилированных организаций («Ritz-Carlton»). ТОО «Astana Property Management» использует товарный знак The Ritz-Carlton в соответствии с лицензией, полученной от Ritz-Carlton, которая не является подтверждением достоверности заявлений или утверждений, сделанных здесь.

АВГУСТ-СЕНТЯБРЬ 2020 (7)

TENNIS DIGEST

ПАМЯТИ
АЛЕКСАНДРА ЛИПОВА

КАРАГАНДА
ТЕННИСНЫЙ ЦЕНТР
МИРОВОГО УРОВНЯ

СЕЗОН-2020
US OPEN

ТИМУР ХАБИБУЛИН:

«ТЕННИС БЕЗ КУРАЖА НЕВОЗМОЖЕН»



БУКМЕКЕР
TENNIS
KZ
ДЕЛАЕМ
ЛЮБОЕ СОБЫТИЕ
ЕЩЕ ИНТЕРЕСНЕЕ!
УНИКАЛЬНАЯ ШИРОКАЯ ЛИНИЯ
Букмекерлік кеңсе қызметін жүзеге асыруға берілген Қазақстан Республикасының МСМ СДШК 10.08.2018 ж. №249 лицензиясы.
Лицензия на осуществление деятельности букмекерской конторы №249 выдана 10.08.2018 г. КДСФК МКС Республики Казахстан

№7/2020

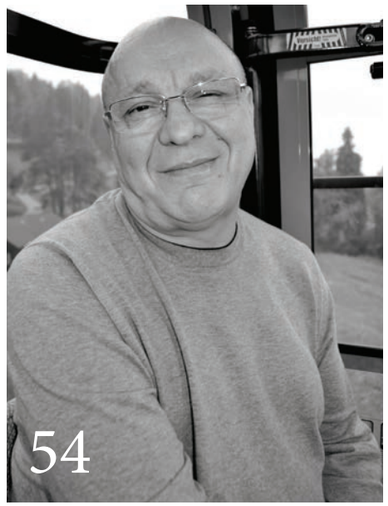
СОДЕРЖАНИЕ

Письмо редактора 2
Цитата номера 4
TENNIS NEWS 6
Мировой теннис / *US Open – 2020* 10
Мировой теннис / *Western & Southern Open* 14
Мировой теннис / *WTA, Palermo* 16
Теннис как ремесло 18
Team Kazakhstan / *Тимур Хабибулин* 20
Team Kazakhstan / *Гозаль Айнитдинова* 24
Федерация / *Теннисный центр мирового уровня* 28
Ретроспектива 32
KIDS TOP-100 34
ОФП 36
Дорога на Roland Garros, или MoËt Challenge 38
Теннис как туризм 42
Психология тенниса 44
Теннис в цифрах 46
AKTOBE TENNIS CLUB 48
Shopping 50
История тенниса 52
Памяти А. Липова 54
PRO разговор 60
КУЛЬТ 62
Полезное меню 66
Частный корт 68
Разговор / *Айжан Темирлан* 70
Дневники тенниса / *THE GREAT 8IGHT* 74
Дневники тенниса / *«СНЕЖНЫЙ БАРС»* 76
Храбрые сердцем 78
Адреса 80









Письмо редактора

Наверняка вы заметили отсутствие печатного формата нескольких предыдущих номеров. В связи с сложившейся ситуацией в стране нам пришлось ненадолго уйти в цифровой формат. Редакция журнала так и не смогла смириться с этим, и теперь при первой появившейся возможности мы вновь выходим на бумаге. Только что отпечатанный журнал – это запах типографской краски, это возможность прикоснуться к результату трудов команды, это, прямо скажу, отдельное удовольствие...

Но хватит лирики, лучше расскажите, получили ли вы удовольствие от просмотра матчей Открытого чемпионата Америки? Я не пропустила ни одного прямого эфира, но мне на этом турнире определенно чего-то не хватило. Может быть, трибун, полных зрителей, это ведь, безусловно, создает какую-то особую атмосферу, может быть, присутствия некоторых теннисистов – сказать сложно. Но не US Open единым... Сезон-2020 возобновил женский турнир в Палермо, продолжил Prague Open, затем Cincinnati Masters – мы обязательно расскажем об этих и других спортивных событиях в мире. Теннис возвращается, количество турниров в календаре радует, мы ждем очередных захватывающих матчей и новых чемпионов.

Иванка Мазур



ФОТО: ЖАННА КАРИБАЕВА

Главный редактор:
Иванка Мазур

Авторы:
Сергей Мазур
Елена Никитенко
Анна Грицынина
Батыр Сарманбаев

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:
Андрей Ударцев



«Я люблю выигрывать, я могу принять поражение, но больше всего я люблю играть».

Борис Беккер



ФОТО: SHUTTERSTOCK

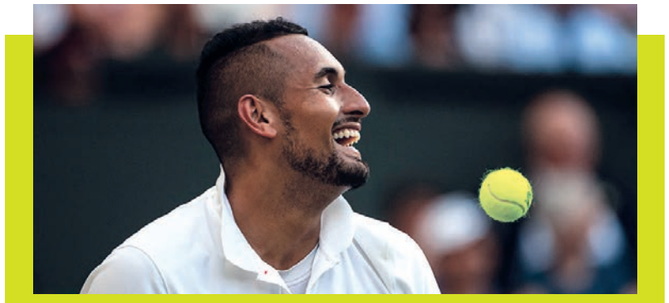
Первая победа в Риме



30-я ракетка мира, казахстанская теннисистка Юлия Путинцева на старте соревнований Internazionali BNL d'Italia за 1 час 43 минуты одолела шведку Ребекку Петерсон, занимающую 49-ю строчку в мировом рейтинге.

Во втором круге турнира в Риме Путинцева сыграет с хорваткой Петрой Мартич. В 1/8 победительницу этого матча уже ждет другая наша соотечественница – Елена Рыбакина. Во втором круге соревнований Лена, десятая сеяная, встречалась с представительницей Чехии Марией Боузковой, занимающей 47-ю строчку в рейтинге WTA.

Встреча между соперницами продолжалась 2 часа 21 минуту и завершилась победой Рыбакиной в двух сетах – 7:5, 7:6 (7:3).

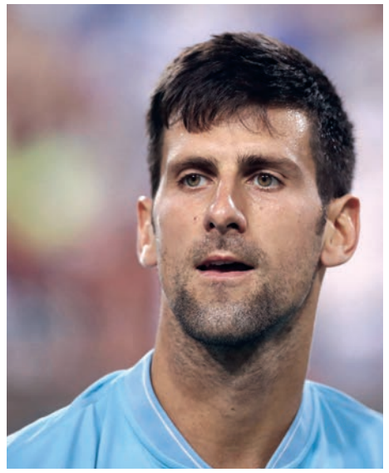


НИК КИРЬОС: «ПАБЛО НИКОГДА МЕНЯ НЕ ОБЫГРЫВАЛ, ОН ТАКОЙ СМЕШНОЙ...»

Австралийский теннисист Ник Кирьос рассказал о своем отношении к испанцу Пабло Карреньо-Бусте.

«Мы с ним поговорили, и Пабло считает, что мне скучно в Австралии. Я еще раз повторю: с радостью буду играть, если создадутся безопасные условия. Его слова смешны.

Я его побеждал, а он только проигрывал мне. Пабло, ты далеко не Пикассо", – цитирует Кирьоса Daily Mail.



НОВАК ДЖОКОВИЧ – О ДИСКВАЛИФИКАЦИИ: «НЕ МОГУ ОБЕЩАТЬ, ЧТО ПОДОБНОЕ НЕ ПОВТОРИТСЯ»

«Конечно, как и все остальные, я работаю над собой умственно и эмоционально так же усердно, как и физически. Стараюсь быть лучшей версией себя на корте и вне его.

Понимаю, что у меня бывают срывы, это часть моей личности. Я переживал взлеты и падения, пытаясь контролировать свои эмоции, но порой такие вещи случаются.

Не могу обещать, что такое никогда больше не повторится. Но я предприму все возможное, чтобы ничего подобного не произошло. Однако очевидно, что в жизни все возможно. Постараюсь принять это настолько правильно, насколько это возможно.

Несколько дней я был в шоке, меня потрясло это событие. Это могло произойти со многими игроками, жаль, что я попал в судью при очень необычных обстоятельствах. Я спросил о состоянии Лауры после матча, она сказала, что с ней все в порядке. Мне жаль, что я причинил ей боль и шок, ведь она этого не заслуживала. Это было совершенно неожиданно и не намеренно, но, если ударить по мячу так сильно, есть шанс попасть в кого-то.

Я принял это и двигаюсь дальше. Конечно, я не забыл об этом, не думаю, что я когда-либо об этом забуду».

И снова на корте

Швейцарский теннисист, 20-кратный победитель турниров Большого шлема Роджер Федерер вернулся к тренировкам после операции на колене, сообщает Tages Anzeiger.

По информации издания, 39-летний спортсмен намерен провести две тренировки на корте на следующей неделе. Каждое занятие будет длиться 45 минут.

Федерер перенес операцию на колене в феврале и планировал вернуться на корт во время травяного сезона. Турниры на травяном покрытии не состоялись из-за пандемии коронавируса, а швейцарец прошел дополнительную артроскопическую процедуру в июне и досрочно завершил сезон. Теннисист заявил, что намерен выступить на Australian Open в 2021 году.

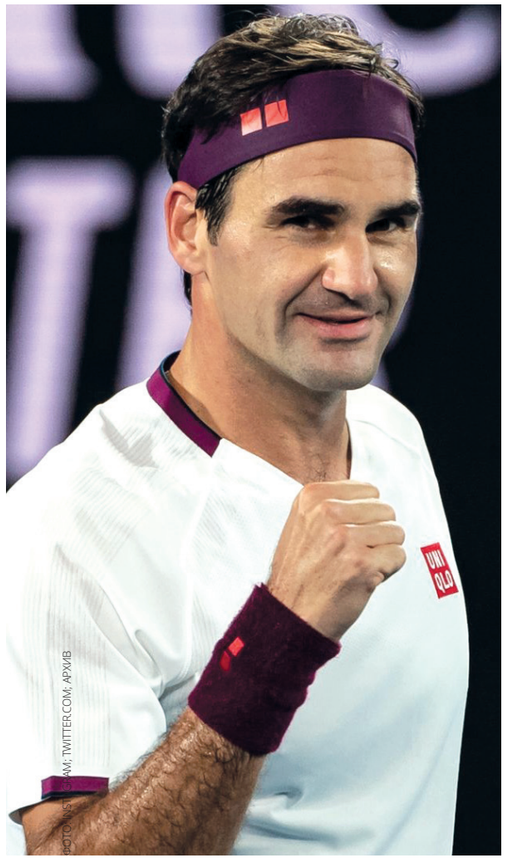


ФОТО: INSTAGRAM; TWITTER.COM; АРХИВ



Неудержимая Симона

В Праге завершился турнир с призовым фондом $202,250, победительницей стала Симона Халеп, сеяная под первым номером. По ходу турнира представительница Румынии обыграла Херцог, Крейчикову, лаки-лузера Фрех, соотечественницу Бегу, и в финале была обыграна третья сеяная – бельгийка Мертенс.



Серена – легенда

Японка Наоми Осака рассказала, почему часто приходила в ложу на центральном корте US Open, чтобы посмотреть матчи Серены Уильямс.

«Она играла, когда у меня были выходные, обычно в районе моего обеда. У меня давно не было возможности посмотреть, как она играет, может, с Australian Open. Для меня это определенная привилегия. Я знаю, что многие платят большие деньги, чтобы на нее посмотреть. Круто, что у меня была возможность просто прийти и посмотреть на нее бесплатно».

Также 22-летняя Осака ответила, удивлена ли она, что Уильямс не высказывалась в поддержку движения Black Lives Matter.

«Если честно, она живая легенда. Без нее меня бы здесь не было. Так что нет. Я уверена, все, что она делает, очень хорошо продумано. Наверное, она много общается с разными людьми. Когда она захочет о чем-то заговорить, она это сделает».



ДЖОКОВИЧ И ПОСПИШИЛ – СОПРЕЗИДЕНТЫ НОВОЙ АССОЦИАЦИИ ТЕННИСИСТОВ

Незадолго до старта US Open Новак Джокович покинул пост президента Совета игроков ATP, чтобы заняться работой в новой организации – Ассоциации профессиональных игроков в теннис (PTPA). Вместе с ним ушли Вашек Поспишил и Джон Изнер. К PTPA уже присоединилось больше 30 теннисистов, и эта цифра может увеличиться после US Open. И если Федерер и Надаль настроены скептически, многие взяли время, чтобы подумать. Основной идеей PTPA является улучшение положения игроков и возможность большего влияния на боссов. Например, увеличение выплат не самым топовым игрокам.

Серена Уильямс – новое лицо бренда Stuart Weitzman



Недавно Серена стала лицом весенне-летней рекламной кампании обувного бренда. Выполнена съемка в сдержанном стиле, а сама Серена позирует в лаконичных белых образах, построенных на сочетании демисезонной верхней одежды (жакетов и тренчей) с разнообразными купальниками. Теннисистка представляет сразу несколько моделей обуви – от элегантных белых лодочек на высокой шпильке до комфортных лоферов с кисточками. Команда Stuart Weitzman о глобальном сотрудничестве с Сереной Уильямс рассказывает: «Она первопроходец во всем – теннисе, социальных инициативах и мужестве, которое миссис Уильямс демонстрировала как в своей карьере, так и роли матери. Вдохновленная ее историей, эта кампания демонстрирует ее путь наверх, на пьедестал. В сочетании с энергией Серены Уильямс она станет еще одним доказательством для женщин, что все только в их руках, что нельзя сдаваться и всегда нужно идти вперед». Сама теннисистка рассказывает, что хочет вдохновить женщин верить в свои силы, особенно сейчас, когда мир так нестабилен.

Welcome back Rafa



Рафаэль Надаль победил Пабло Карреньо-Бусту во втором раунде турнира в Риме.

Для победы второй ракетке мира хватило часа и 14 минут, за это время он отдал сопернику всего 2 гейма при 5 реализованных брейк-поинтах.

Надаль выиграл первый матч после паузы в туре и довел победную серию до шести игр кряду. Рафа не играл с марта этого года. Возвращение удалось. В 1/8 финала Надаль сыграет с победителем пары Милош Раонич – Душан Лайович.

ATP 250 в Казахстане

Долгожданный турнир появился в предварительном календаре ATP-тура и должен состояться в Нур-Султане в конце октября, также в календаре появились турниры в итальянской Сардинии и немецком Кельне, организаторы получили годичные лицензии на проведение этих соревнований.

ФОТО: INSTAGRAM; TWITTER.COM; АРХИВ

БИЗНЕС-ЦЕНТР
“А” КЛА ССА
В САМОМ СЕРДЦЕ
МЕГАПОЛИСА





PARK VIEW OFFICE TOWER ОДИН ИЗ НАИБОЛЕЕ ЗНАКОВЫХ
И СОВРЕМЕННЫХ БИЗНЕС-ЦЕНТРОВ ГОРОДА АЛМАТЫ,
РАСПОЛОЖЕННЫЙ В САМОМ ЕГО СЕРДЦЕ.
Бизнес-центр предлагает более 16 500 м2 офисных помещений класса «А»
отвечающих всем международным требованиям и стандартам.

г. Алматы, ул. Кунаева, 77
Тел. +7 727 321 20 02
sales@gdc.kz

Первый «шлем» в новом мире

В МИРЕ, В КОТОРОМ НЕТ ЗРИТЕЛЕЙ, НЕТ РУКОПОЖАТИЙ, В КОТОРОМ ИГРОКАМ НЕ ПОДАЮТ ПОЛОТЕНЦА, ПОБЕДИТЕЛЯМ НЕ ВРУЧАЮТ КУБКИ – ИХ БЕРУТ СО СТОЛА САМОСТОЯТЕЛЬНО...

ФОТО WWW.SHUTTERSTOCK.COM

Многое изменилось в мире за последнее время, теннис не стал исключением, топовые матчи, сумасшедшие розыгрыши и красиво выигранные мячи сопровождались жидкими аплодисментами тренера или небольшой команды, в основном состоящей из близких родственников. Атмосфера, мягко говоря, не праздничная. Раньше ее создавали именно зрители – настоящие активные фанаты тенниса.

Одно из главных событий прошедшего турнира, к сожалению, оказалось неприятным, единственный представитель «большой тройки» и главный претендент на титул Новак Джокович, не побоюсь этого слова, с позором покинул Открытый чемпионат США. После дисквалификации за попадание мячом в линейного судью. Взяв на себя всю ответственность за этот инцидент, принеся извинения пострадавшей женщине, организаторам турнира, коллегам и своим поклонникам, Ноле уже никак не мог повлиять на это безоговорочное решение, принятое согласно регламентированным правилам поведения теннисистов.

В отсутствие первой ракетки мира сразу несколько теннисистов получили возможность выиграть свой первый «шлем», которой лучше всех воспользовался Доминик Тим из Австрии. Второй номер посева легко прошел первые круги. Далее, уже не без труда, были повержены Марин Чилич, Феликс Оже Альясим, Алекс Де Минаур и Даниил Медведев. В решающем матче за заветный титул его ждал Саша Зверев, который выиграл два первых сета, но не сумел удержать солидное преимущество и проиграл три сета подряд. Таким образом, Доминик с четвертой попытки (именно столько финалов сыграл Тим на мэйджорах) стал победителем турнира Большого шлема.

В женской половине турнира, как, впрочем, в последние годы, можно было ожидать чего угодно и от кого угодно. Время доминирования Серены на мэйджорах, как бы это грустно ни звучало, подходит к концу. Победительницами турниров Большого шлема становились Кенин, Андрееску, Барти, Остапенко, Стивенс – и ни одна из них не выигрывала более одного мэйджора. Лишь Наоми Осака побеждала трижды за последние два года, таким образом, ни о какой стабильности и доминировании определенных теннисисток говорить не приходится.

Серена Уильямс, несмотря на свой возраст и три трехсетовых матча по дороге к полуфиналу, дарила своим поклонникам надежду на 24-й титул, который позволит сравняться с легендарной Маргарет Корт. Но в 1/2 финала в противостоянии с Викторией Азаренко, вернувшем нас на несколько лет назад, когда эти две теннисистки играли в решающих матчах на многих турнирах, уверенно выиграв первый сет со счетом 6:1, Серена не смогла ничего противопоставить Вике, набравшей фантастическую игровую форму. Как итог 3:6, 3:6. Азаренко впервые после возвращения в большой спорт вышла в финал. В другой половине турнирной сетки все обошлось без больших сенсаций: четвертая сеяная японка Наоми Осака ожидаемо дошла до финала. В решающем матче Азаренко удивительно легко выиграла первый сет со счетом 6:1 и повела 2:0 с брейком во втором. Казалось, белорусской теннисистке до титула рукой подать, но самурайские корни Наоми дали о себе знать при, казалось бы, безвыходной ситуации и почти бесславно проигранном финале. После обратного брейка Осаку было не остановить даже советскому танку, второй и третий сет завершились в ее пользу с одинаковым счетом 6:3. Третий титул ТБШ для Осаки и возвращение в топ-3 рейтинга WTA.

Подводя итоги, можно сказать, что турнир прошел более или менее спокойно, случаев заражения ковидом избежали, что уже можно считать успехом. Выходка Джоковича забудется, а Надаль с Федерером, скорее всего, вернутся в ближайшее время. Европейские турниры уже стартовали, с нетерпением ждем Roland Garros и увлекательные матчи грунтового сезона.











ФОТО: TWITTER.COM/USOPEN



ФОТО: TWITTER.COM/USOPEN

Из Огайо в Нью-Йорк















ФОТО: INSTAGRAM; TWITTER

ФОТО: INSTAGRAM; TWITTER

CINCINNATI MASTERS (WESTERN & SOUTHERN OPEN) – ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ТЕННИСНЫЙ ТУРНИР, ПРИНАДЛЕЖАЩИЙ К ДВУМ ВЫСШИМ КАТЕГОРИЯМ СОРЕВНОВАНИЙ МУЖСКОГО И ЖЕНСКОГО ПРОФТУРОВ – ATP MASTERS 1000 И WTA PREMIER 5.
ЦИНЦИННАТИ – ОДИН ИЗ САМЫХ СТАРЕЙШИХ ЧЕМПИОНАТОВ БОЛЬШОГО ТЕННИСА В США, ВПЕРВЫЕ СОСТОЯВШИЙСЯ ЕЩЕ В КОНЦЕ XIX ВЕКА

В этом году в связи со всеми обстоятельствами турнир прошел в Нью-Йорке на кортах центра Flushing Meadows. В турнире в рамках подготовки к US Open собрались практически все топовые теннисисты и теннисистки мира, по известным причинам ни Надаль, ни Федерер в Америку не прилетели, в их отсутствие Джокович был просто обязан выигрывать и Цинциннати, и сам американский мэйджор, догонять по количеству выигранных ТБШ и отрываться еще дальше в рейтинге. С первым все прошло гладко, а что было со вторым – вы уже знаете из отдельного материала об Открытом чемпионате США.

Помимо Джоковича, блестяще выступил на турнире канадский гигант Милош Раонич, уступивший сербу в финале, ведя по сетам 1:0. А теперь немного подробнее. Раонич по ходу турнира легко обыграл еще одного североамериканского великана Сэма Куэрри, разобрался с британцами Эвансом и Мюрреем, в 1/4 финала в трех сетах обыграл серба Краиновича, а в полуфинале без сопротивления был повержен грек Циципас. Милоша с большим трудом, но все же сумел остановить лишь лучший на данный момент теннисист в мире – Джокович, проиграв первый сет с разгромным счетом 6:1, но выиграл два следующих 6:3, 6:4 и завоевал очередной титул «Мастерс».

Женский финал стал пророческим для стартовавшего неделей позже Открытого чемпионата США, в нем тоже должны были сыграть Наоми Осака и Виктория Азаренко, но японка из-за проблем с левым бедром снялась с турнира и успела подлечить травму до начала мэйджора. Первый титул белоруски после возобновления карьеры.







Турнир в Палермо

ПЕРВЫЙ ТУРНИР СЕРИИ ТУРА WTA ПОСЛЕ ДЛИТЕЛЬНОГО ПЕРЕРЫВА, СВЯЗАННОГО С ПАНДЕМИЕЙ COVID-19, ПРОШЕЛ НА ГРУНТОВЫХ КОРТАХ КАНТРИ-КЛАБА ПАЛЕРМО (СИЦИЛИЯ, ИТАЛИЯ). НАБЛЮДАТЬ ЗА ИГРОЙ ПРЕКРАСНОЙ ПОЛОВИНЫ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА МОЖНО БЫЛО С ТРЕТЬЕГО ПО ДЕВЯТОЕ АВГУСТА. МЫ СОСТАВИЛИ НЕБОЛЬШОЙ ОБЗОР ДЛЯ ТЕХ, КТО ПО КАКИМ-ЛИБО ПРИЧИНАМ ПРОПУСТИЛ ЭТО СОБЫТИЕ

К сожалению, ни одна казахстанская теннисистка не участвовала в турнире. Несмотря на то что Елена Рыбакина появилась в предварительном списке участниц, но в итоге первая ракетка Казахстана не вошла в число 24 теннисисток, которые разыграли титул.

Изначально была информация о том, что тренер Елены (Стефано Вуков) заявил, что его подопечная не сможет прибыть в Италию из-за того, что в Казахстане ухудшилась эпидемиологическая обстановка и по этой причине Рыбакина не может покинуть страну. Однако теннисистка завершила сборы в Боровом и покинула Казахстан еще до объявления второго карантина. Позже в инстаграм-аккаунте Елены появились фотографии из Европы. Истинная причина ее отсутствия на кортах в Палермо не оглашается.

Что касается участия наших соотечественниц в предыдущих итальянских турнирах, то Юлия Путинцева пробовала свои силы в 2012 году, но достаточно быстро завершила участие в турнире. В матче первого круга Путинцева проиграла в двух сетах со счетом 2:6, 4:6 испанке Лурдес Домингес-Лино. С таким же счетом в первом круге вылетала и Галина Воскобоева (2009). Стоит отметить, что в том же году Ярослава Шведова прошла в четвертьфинал: нынешний капитан женской сборной по теннису проиграла итальянской теннисистке Саре Эррани 2:6; 5:7. Это был лучший результат казахстанских теннисисток в Палермо.

А вот россиянки в этом турнире не просто участвовали, но и побеждали – Анастасия Мыскина (1999) и Динара Сафина (2003). В этом году на турнир приехали несколько россиянок. В сетку попали Дарья Касаткина, Екатерина Александрова и Людмила Самсонова. Никто из девушек не ушел дальше второго круга.

Вторая ракетка мира Симона Халеп отказалась от участия в турнире: «Учитывая рост числа заболевших коронавирусом в Румынии и мои опасения из-за перелетов в этот период, я приняла это непростое решение – отказалась от участия в турнире в Палермо. Я благодарю директора турнира и министерство здравоохранения Италии за их усилия», – прокомментировала свое решение румынская теннисистка.

Что касается итоговой сетки, то назвать какого-то конкретного фаворита невозможно. Итальянская теннисистка Сара Эррани не прошла дальше четвертьфинала, хотя выигрывала турнир пять раз, два из которых в одиночном разряде.

Ястремская также остановилась в ¼, уступив итальянке Камиле Джорджи со счетом 6:4; 6:7; 3:6. Камила была единственной представительницей Италии в полуфинале, компанию ей составили француженка Фиона Ферро, которой удалось выбить Камилу из борьбы и выйти в финал, хорватская теннисистка Петра Мартич и Анетт Контавейт (Эстония). Анетт достаточно уверенно обошла Петру Мартич со счетом 6:2; 6:4 и вышла в финал.

Финальная встреча продлилась 1 час 45 минут, Ферро сделала три эйса против двух от соперницы. Двойных ошибок французская теннисистка сделала в два раза меньше, чем эстонка: две против четырех. Итог финального матча 6:2; 7:5, Фиона Ферро, 23-летняя теннисистка из Франции, взяла свой второй титул в карьере.

Возможность посетить Сицилию с ее великолепной архитектурой, живописными пляжами и безумно вкусной кухней была отличным началом для продолжения сезона-2020.

ФОТО: INSTAGRAM; TWITTER; YOUTUBE

ФОТО: INSTAGRAM; TWITTER; YOUTUBE









АНДРЕЙ НЕЛИЧ

Год рождения: 2000
Клуб: Gorky Tennis Park
Город: Алматы
Стаж: 2 года

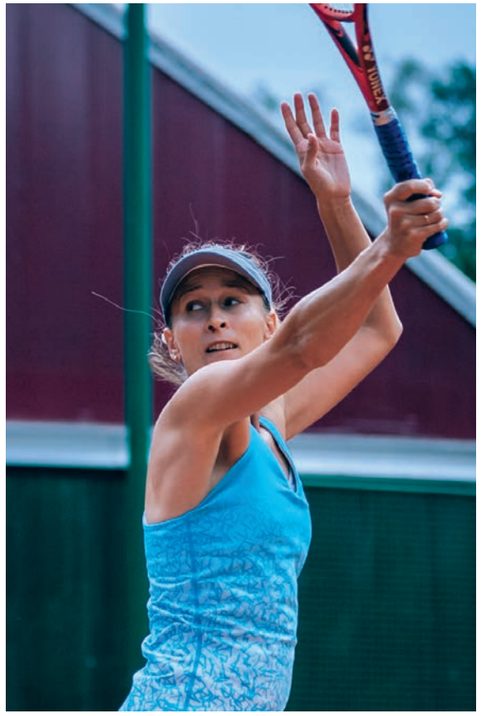
В теннисе я с шести лет – меня привели в теннис родители. Тренировался с детства у лучших тренеров Алматы (да и всего Казахстана) – Валерия Федоровича Литвинова, Алексея Кедрюка, Катрины Березиной и Ненада Митича.

Всегда знал, что теннис – это моя жизнь и мое настроение. Потому что для меня безумно важно получать удовольствие от того, что я делаю. Я до сих пор не ушел из профессионального тенниса – играю турниры серий ITF и ATP. Просто в этом году из-за карантина и пандемии отменилось множество турниров, но, надеюсь, что скоро все вернется и я буду играть дальше.

Почему тренер? Потому что хочется передать ученикам не только свои знания и навыки, но и всю любовь к этому виду спорта и свое настроение.

Забавный случай в карьере

Как-то я играл турнир в Нур-Султане (тогда еще Астане). Проиграл мяч и в расстроенных чувствах выкинул ракетку, которая улетела на соседний корт. Я не планировал бросать ее так далеко, но она сама вылетела из рук. Судьи увидели это и дисквалифицировали меня с матча, выписав штраф 100$. Вывод – эмоции на корте далеко не всегда приводят к добру.



ЛАРИСА БЕКМЕТОВА

Год рождения: 1986
Клуб: ЦСКА
Город: Алматы
Стаж: 12 лет

Впервые теннис я увидела по телевизору, будучи маленькой девочкой, игра была интересной, но я не понимала правила, а родители не могли объяснить. Так появились интерес и желание заняться теннисом. Тренировалась в Узбекистане до 16 лет, после по обмену студентами попала в США – играла в теннис за школу, а позже за университет. После учебы начала работать тренером и поняла, что мне очень нравится работать с малышами, учить их азам тенниса, прививать навыки и воспитывать характер.

Забавный случай

Запомнился случай в финале турнира чемпионата в Канзасе (США) среди школ. Я порвала все свои ракетки и играла допотопной ракеткой своего школьного тренера. И, конечно же, благополучно проиграла второй сет. Как же я возмущалась, но тренер только разводил руками. Так что пришлось приспособиться и... выиграть третий сет. В итоге наша школа получила титул победителя штата по теннису, которого у нее не было лет 20!

ФОТО: АНДРЕЙ УДАРЦЕВ; ЕЛЕНА СЕРГИЕНКО

ПОДДЕРЖКА БИЗНЕСА
Business
Call-центр
Найми профессионалов
Call-центр Beeline в помощь вашему бизнесу
Государственная лицензия МТК № ДС-0000317 от 24.08.1998 года выдана ТОО «КаР-Тел» Министерством транспорта и коммуникаций РК.



Тимур Хабибулин: «Теннис без куража невозможен!»

УЮТНЫЙ ЛАУНДЖ GORKY TENNIS PARK БУКВАЛЬНО СОЗДАН ДЛЯ БЕСЕД – ТИХО, НЕПРИНУЖДЕННО, ПОД ТИХУЮ КЛАССИЧЕСКУЮ МУЗЫКУ ЛЮБОЙ РАЗГОВОР ИДЕТ КАК ПО МАСЛУ. ПЕРЕДО МНОЙ СИДИТ, СЛЕГКА ОТКИНУВШИСЬ НА МЯГКОМ ДИВАНЕ, ТИМУР ХАБИБУЛИН, ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ТЕННИСИСТ, ЧЛЕН СБОРНОЙ КАЗАХСТАНА ПО БОЛЬШОМУ ТЕННИСУ, ОДИН ИЗ ЛУЧШИХ ПАРНЫХ ИГРОКОВ, КОТОРЫХ Я КОГДА-ЛИБО ЗНАЛА, И ПРОСТО СПОКОЙНЫЙ И УЛЫБЧИВЫЙ ПАРЕНЬ

Конечно же, весь разговор так или иначе крутился вокруг тенниса, Тимура в теннисе и тенниса в сердце и уме Тимура.

– Я на корте вырос. Сначала в Узбекистане я все время проводил с отцом (Альберт Хабибулин. – Прим. ред.) на кортах, все время с ракеткой, все время с мячом. Играть в теннис я начал с четырех лет, и когда я только встал на корт, сестра уже вовсю играла. И несколько раз побыв на кортах, я сказал маме, что больше в садик не пойду, пойду на теннис с папой. Я не представлял себя никогда в другом виде спорта – это было непонятно для ребенка из теннисной семьи. Всю жизнь нас с сестрой тренировал наш отец – он вложил в нас столько сил и своего терпения... Именно благодаря ему из нас получились не только теннисисты, но и хорошие (я так думаю) люди.

Тимур улыбнулся и продолжил.

– Лишь несколько лет я занимался в Узбекистане у другого тренера (мне было тогда

ФОТО: АНДРЕЙ УДАРЦЕВ



13 лет) – тогда мой отец уехал работать в Алматы и просто физически не мог заниматься со мной. И пробыв около двух лет здесь, он позвонил мне и сказал: «Что ты там делаешь? Если хочешь чего-то добиться в спорте, приезжай в Алматы!» Я собрался и оказался здесь.

Силы, вложенные в Тимура отцом, и природный талант дали результат – Тимур после определенного количества тренировок был принят в сборную Казахстана. И здесь началось самое интересное...

– Федерация быстро заметила меня – я был слишком хорош для своего возраста. Серьезно. Когда я приехал, мой теннис был очень высокого уровня и я легко выигрывал здесь всех. Был Евсеев, но он в то время жил в Европе и здесь практически не появлялся (да и он постарше меня).

И началась у Тимура интересная и очень непоседливая теннисная жизнь юниора. Федерация поддерживала его, отправляла на различные профессиональные турниры, а Тимур везде ездил и рос как физически, так и как теннисист.

– Но, несмотря на множество сыгранных турниров, началом прорыва во взрослой теннисной карьере стала пара с Александром Недовесовым на турнире Astana Challenger. И началось... Тогда мне был 21 год – уже многовато для начала карьеры, и я был где-то на отшибе рейтинга. Пару играл хорошо, а вот одиночку не играл. И вот Диас Доскараев звонит мне и говорит: «Давай играй пару нормально, и мы будем тебе нормально помогать! За счет хорошей игры в парный теннис ты можешь сделать себе карьеру в теннисе».

И вот Тимур уже пакует вещи и летит в Нур-Султан – играть пару с Недовесовым на Astana Challenger. ►



ФОТО: АНДРЕЙ УДАРЦЕВ

– На тот турнир нам дали Wild Card, мы выходим на корт и… меня охватил страх! На кортах стояла сумасшедшая атмосфера, а мы играли за свою страну! Тут любого охватит страх. Вроде и мяч тот же, и ракетка та же, и покрытие то же… Но чувства и эмоции совсем другие. И другой уровень. И тогда я принял самое верное для себя решение на тот момент – я просто отключил мозг и положился на чувства. И мы выиграли этот матч, выиграли турнир… Но каждый раз на том турнире я думал, что победил как минимум Федерера. Настолько сильны были эмоции! Именно эту победу я, наверное, никогда не забуду, потому что буквально был на седьмом небе от счастья. Недовесов – шикарный лидер. На нем буквально завязана вся наша игра, вся тактика. Я лишь старался максимально помогать ему и… не мешать. Я до сих пор не знаю, почему Саша согласился играть со мной – ему 30, мне 21, я для него еще ребенок в большом теннисе (и на его месте я бы еще несколько раз подумал). Но у Саши свой взгляд на мир. Он взял меня и конкретно учил, объяснял, как играть в паре, что делать… Это был колоссальный опыт. Меня заражала его уверенность в себе и нас: «Мы выиграем», он всегда так говорил. И мы выигрывали.

ИМЕННО ТОГДА Я ВПЕРВЫЕ ПОЧУВСТВОВАЛ ЭТУ БЕШЕНУЮ ПОДДЕРЖКУ СО СТОРОНЫ КОМАНДЫ, СО СТОРОНЫ ДИАСА, И БЫЛ НЕВЕРОЯТНО ВПЕЧАТЛЕН И ПОТРЯСЕН

Кстати, именно в это время в жизни Тимура появился Алексей Кедрюк.

– Алексей оставил огромный след в моей жизни. Он был со мной почти два года, и он сделал все, чтобы я состоялся. Он понимал, что мне надо (даже я сам не понимал, а он – понимал). Он направлял меня, иначе я мог бы легко уйти не туда. Ему от меня – отдельное спасибо, я могу говорить это всю жизнь. В теннисе у меня было два значимых человека – это мой отец и Алексей Кедрюк, Батя. Батя всего казахстанского тенниса. И я очень рад, что когда-то он стал моим тренером.





Затем случился Davis Cup. Еще один новый и уникальный опыт для Тимура. Он только пришел в команду – и сразу большой турнир за честь страны… Надо было просто играть.

– 1:1. Перед нами – решающий матч. Я был уверен, что при таком тяжелом счете мне не дадут выйти на корт (хоть и обещали). Утром мы размялись, как обычно, заходим в раздевалку, и Миша Кукушкин садится рядом со мной и говорит: «Ну все, ты играешь!» За два часа до матча, представляете? Как прошли эти два часа, я помню плохо: я пытался себя чем-нибудь занять, отвлечь… Ходил менял майки, что-то проверял. Я прекрасно понимал, что здесь нельзя просто проиграть, как на обычном турнире. Здесь, в этом матче, на кону стоит все. И вот мы вышли на корт. Первые два гейма я не видел мячи (слава богу, Недовесов выиграл свою подачу сам). Я стоял у сетки и ничего не понимал – слишком много людей, много света, много шума… Я просто пытался отключиться и выиграть матч.



ФОТО: АНДРЕЙ УДАРЦЕВ; АРХИВ

Первый сет тогда ребята выиграли. Второй – проиграли. И вели 2:1 в третьем сете. И у Тимура начались судороги…

– И вот тогда я понял, что значит для команды ее руководитель. Диас Доскараев тогда сделал все, чтобы судороги не усилились, и мы не только доиграли матч, но и выиграли его. Именно тогда я впервые почувствовал эту бешеную поддержку со стороны команды, со стороны Диаса, и был невероятно впечатлен и потрясен. Зрители и команда тебя никогда не оставят. И когда мы выиграли, когда я понял, что это был последний мяч и все, я… отсутствовал на корте минут 20. Мысленно (смеется). Эмоции захлестнули.

Без эмоций, если верить Тимуру, играть невозможно. Без адреналина – тоже. Ему жизненно необходимо поймать кураж, заразиться игрой, заболеть ей – тогда матч пойдет как по маслу. Однако и от любимого вида спорта иногда полезно отдыхать…

– Карантин сильно изменил мое восприятие жизни. И сейчас я хочу немного пожить. Вы не поверите, но, когда начался карантин и не стало тренировок и турниров, я просто не знал, что делать в этом мире. И вот только сейчас я начал понимать, кто я и чего добился в жизни, потому что, когда ты постоянно на корте, ты не успеваешь этого делать. А сейчас я начал понимать – насколько это тяжело, все время идти вперед, на максималках. Но строить планы я тоже не люблю – вдруг что-то пойдет не так? Недавно я задавал друзьям вопрос: чем лучше заняться – лыжами или хоккеем? Мне все сказали – лыжи! Но я был против – это же хоккей: бешеный драйв и бешеные эмоции! Но в эту зиму я встану на лыжи. Это факт.





ФОТО: АНДРЕЙ УДАРЦЕВ

Гозаль Айнитдинова: «Мама – мой главный вдохновитель»

В ЭТОМ НОМЕРЕ МЫ РАССКАЖЕМ, КАК КАЗАХСТАНСКАЯ ТЕННИСИСТКА ГОЗАЛЬ АЙНИТДИНОВА, НЕСМОТРЯ НА ЕЩЕ ЮНЫЙ ВОЗРАСТ, ПРОШЛА ДОЛГИЙ ПУТЬ ОТ ПРОСТОГО ДЕТСКОГО УВЛЕЧЕНИЯ ДО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО УРОВНЯ

Tennis Digest: Самый предсказуемый вопрос: расскажите, как вы пришли в теннис? Во сколько лет? Кто был инициатором?

Гозаль Айнитдинова: Инициатором моего старта в теннисе была моя мама, именно она привела меня на первую тренировку. На тот момент мне было шесть лет.

T. D.: Какие были впечатления после первой тренировки, первое мнение о теннисе?

Г. А.: Сначала я относилась к теннису как к развлечению, серьезного настроя не было. Для меня это была просто игра, думаю, в силу моего возраста иначе и быть не могло. Потом, к десяти годам, пришло осознание, что мне нравится этот вид спорта и я хочу дальше заниматься им профессионально. Первые тренировки проходили в Шымкенте в спортивном клубе «Сункар». Занимались на грунтовых кортах. Сначала это была любительская группа из 10–12 человек. Практически сразу тренер предложил дополнить групповые тренировки индивидуальными занятиями.

В день было около четырех часов тренировок.

T. D.: Когда вы осознали, что это именно ваш вид спорта, и была ли это любовь с первого взгляда или понадобилось время, чтобы его полюбить?

Г. А.: Теннис я полюбила сразу, буквально с первой же тренировки. Мама говорит, что я была самым дисциплинированным ребенком в группе.

T. D.: Думаю, в такое отношение к спорту внес свою лепту первый тренер, кто это был?

Г. А.: Первый тренер – Владимир Вадимович Огонян. Мы проработали вместе шесть лет в Шымкенте. И до сих пор поддерживаем самые теплые отношения. Это большой друг нашей семьи. И по сей день он поддерживает и верит в меня. ►

ФОТО: АНДРЕЙ УДАРЦЕВ



ФОТО: АНДРЕЙ УДАРЦЕВ



Т. D.: Во сколько лет и с каким результатом вы сыграли свой первый турнир?

Г. А.: Первый турнир состоял из одного матча, на тот момент не было ни соперников, ни соперниц моего возраста. В итоге я играла с мальчиком, который был на год старше меня, имени сейчас, конечно же, не вспомню, но помню, что я выиграла. А если рассматривать более серьезные турниры – это был отборочный турнир на юниорский чемпионат Азии, мне тогда было 11–12 лет. Турнир был очень сложный. Были сильные соперницы из Узбекистана. В итоге выиграла в одиночке и паре.

Т. D.: За время вашей профессиональной карьеры были ли моменты, когда вы хотели завязать с теннисом и больше не выходить на корт? Может быть, были ситуации, когда стоял выбор – теннис или...

Г. А.: Несмотря на все трудности, мыслей о завершении карьеры никогда не возникало.

Все спортсмены обязательно чем-то жертвуют для достижения своих целей. Я практически с детства не живу в семье, не вижу своих близких подолгу, редко бываю дома, я очень много пропускала школу.

Но тем не менее никогда об этом не жалела.

Т. D.: Многие спортсмены воспользовались возможностью немного отдохнуть от спорта. Как проводили время на карантине, как поддерживали форму и удавалось ли тренироваться?

Г. А.: Пандемия внесла очень серьезные и не совсем приятные коррективы в нашу жизнь. К сожалению, пока не имеем возможности выезжать за границу. Все направлено на тренировочный процесс.



Т. D.: Карьера профессионального теннисиста подразумевает большое количество выездов за границу, как вы переносите частые смены часового пояса? Какая страна нравится больше всего?

Г. А.: Перелеты бывают длительные и сложные. Иногда физически трудно переношу полеты потому, что затекает спина и плохо спится. А вот период адаптации у меня короткий. Приходится максимально настраиваться, привыкать к другому климату, часовому поясу. Но все мысли – о грядущих матчах, все происходит само собой.

Особенно нравятся Таиланд, Турция, Израиль. Невероятно поразил Санкт-Петербург.

Грунт или хард?
Хард

Любимый теннисист, теннисистка?
Новак Джокович, Белинда Бенчич

Если бы не теннис, кем бы вы стали?
Юристом или адвокатом

Любимое блюдо?
Салат с рукколой и креветками

Лучший теннисный бренд?
Nike, Ellesse

Одиночка или пара?
Одиночка

На чей концерт сходили бы за любые деньги?
Beyoncé , Rihanna



ФОТО: АНДРЕЙ УДАРЦЕВ

Т. D.: Крупные турниры достаточно энергозатратные как в физическом, так и эмоциональном плане, как вы восстанавливаетесь после них?

Г. А.: Восстанавливаюсь просто – отдыхаю, стараюсь полноценно высыпаться.

Т. D.: Чем увлекаетесь в свободное от тренировок и турниров время?

Г. А.: В свободное время много читаю, смотрю теннис. Если честно, свободного времени очень мало.

Т. D.: Расскажите о самых незабываемых моментах на корте, самой запоминающейся победе.

Г. А.: Лучше я расскажу, какой матч был самым запоминающимся для моей мамы. Потому что мама – мой самый главный вдохновитель, моя поддержка и опора. Это победа в Катаре в 2015 году. Когда я играла матч серии ITF, во время игры я порвала кроссовки. Они были единственные, сменных я с собой не брала. Арбитр попросил меня удалиться с корта. Мне одолжила свои кроссовки подруга по команде. Я обула ее кроссовки, которые были на размер меньше моего.





ФОТО: АНДРЕЙ УДАРЦЕВ



ФОТО: АРХИВ

Теннисный центр мирового уровня

ЧТОБЫ ВОЗВЕСТИ ОДИН ИЗ САМЫХ СОВРЕМЕННЫХ ТЕННИСНЫХ ЦЕНТРОВ В СТРАНЕ, КАРАГАНДИНСКОЙ КОМАНДЕ КТФ ХВАТИЛО ОДНОГО ГОДА. ОДНАКО НЕ ВСЕ БЫЛО ПРОСТО, УЖЕ НА ЭТАПЕ ПРОЕКТИРОВАНИЯ ВОЗНИКАЛИ СПОРЫ С ОБЩЕСТВЕННОСТЬЮ И ГОРОДСКИМИ ЛИДЕРАМИ МНЕНИЯ. В ИТОГЕ ПРОЕКТ УСПЕШНО СТАРТОВАЛ, А НОВОМУ РОСКОШНОМУ СПОРТИВНОМУ ОБЪЕКТУ РАДЫ НЕ ТОЛЬКО КАРАГАНДИНЦЫ, НО И ЖИТЕЛИ БЛИЖАЙШИХ ГОРОДОВ. СЕРГЕЙ ЩЕРБАКОВ – ЗАМЕСТИТЕЛЬ ДИРЕКТОРА КАРАГАНДИНСКОГО ФИЛИАЛА ФЕДЕРАЦИИ ТЕННИСА, ПОДЕЛИЛСЯ С НАМИ НОВОСТЯМИ

Tennis Digest: Сколько длилось строительство объекта? Когда был дан старт и за какой срок планировали закончить? Внесла ли пандемия какие-либо неприятные корректировки?

Сергей Щербаков: Первоначально планировали начать в 2018 году. Тогда как раз освободилось место в Центральном парке. Но общественность, блогеры неоднократно ставили под сомнение идею выбора этой локации. Ведь нужно было сносить порядка пятидесяти деревьев в парковой зоне, и Федерация согласилась с этим аргументом. В итоге выбор пал на пустырь в спальном районе. К строительству приступили 1 августа 2019 года, с этой даты мы ведем отсчет, с даты, когда впервые приехали геодезисты сделать планировку участка. А уже 1 сентября этого года мы запустили первых детей в теннисный центр, то есть фактически год и месяц нам понадобились для реализации крупного проекта. Карантинные меры и пандемия не внесли серьезных отклонений в график работ, хотя риски были.

T. D.: Опыт строительства у Федерации большой – это хорошо известно. Но построить центр – мало для успеха. Как решен или как будет решаться кадровый вопрос? Вопрос управленцев и тренерского состава остается открытым во многих Федерациях, есть ли дефицит специалистов у вас?

С. Щ.: Мы не сидели на месте, пока шло строительство теннисного центра. Приглашались тренеры как казахстанские, так и зарубежные. Они приезжали к нам заранее: около месяца работали у нас в теннисных центрах, которые существовали на тот момент. Тренеры фактически проходили проверку боем, демонстрировали свой уровень. Каждого претендента отслеживали и анализировали – этой работой занималось руководство филиала. На позицию старшего тренера однозначно был выбран Петр Владимирович Нестеров – мастер, трижды признанный лучшим тренером детей до 14 лет в РК. Сегодня у нас практически сформирован тренерский состав: есть семь тренеров по теннису, двое из которых приглашены из-за границы. Они присоединились к команде буквально пару недель назад, когда границы частично открыли. В команде есть и молодые тренеры-карагандинцы. Важно: у нас четыре тренера ОФП, прошедшие регулярные стажировки в столичном КТФ у Дмитрия Костецкого.

T. D.: Новый теннисный центр – это, конечно, имиджевая история для города и целой области, но ведь это и дополнительная ответственность как перед Федерацией, так и жителями всего региона. Планируете ли увеличение спортивных результатов и показателей?

С. Щ.: Грандиозных планов на короткой дистанции мы не строим, но небольшие достижения мы озвучиваем с гордостью. Например, показательные матчи между командами детей до 12 и после 12 лет из Караганды и Нур-Султана, прошедшие недавно. Наша команда младших спортсменов одержала серьезную победу, а ведь в прошлом году эти дети проиграли. Еще один показатель, в котором мы стабильно растем, – это количество детей-спортсменов: раньше занятия посещали две сотни детей, против сегодняшних четырехсот.

Т. D.: Это полная загрузка кортов или есть потенциал для роста?

С. Щ.: Нет, это около 50% мощностей центра. У нас семь закрытых кортов, расписание мы делаем в первую очередь под детей, 45–47% кортов. Потенциал есть. Каждый день к нам поступают заявки.

Т. D.: Как выстраиваете отношения с любителями и как сильно центр заинтересован в них?

С. Щ.: Здесь проводится отдельная большая работа. Буквально в прошлые выходные прошел уже второй турнир для взрослых любителей. Первый был сразу после открытия – командный. Второй – микст. К нам приезжали любители из Нур-Султана и Кокшетау. Все остались в восторге, все на позитиве! В центре даже сформировалась очередь желающих. Многие родители сами впервые берут ракетки в руки.

Т. D.: Турниры, в рамках карантинных ограничений, проводятся в особенных условиях. Какие меры вы принимаете для проведения спортивных мероприятий в такой непростой период?

С. Щ.: Теннис такой вид спорта, где на корте 2–4 человека. Соперники так же «стукаются» ракетками после матча, как участники US Open, например, вместо традиционного рукопожатия. В остальном мы придерживаемся всех необходимых правил: измерение температуры, антисептики и т. д.

В завершение хотелось бы обратиться к нашим читателям: благодаря новому теннисному центру, построенному при поддержке Федерации, мы можем знакомить жителей Караганды, Кокшетау и других городов-соседей с нашим любимым видом спорта. Мы ждем детей с 4 до 15 лет и взрослых!













ФОТО: АРХИВ

ФОТО: АРХИВ

1 сентября



1986 – родился Гаэль Монфис – французский профессиональный теннисист, полуфиналист двух турниров Большого шлема в одиночном разряде, победитель 10 турниров ATP в одиночном разряде, бывшая шестая ракетка мира в одиночном разряде, двукратный финалист Кубка Дэвиса в составе Национальной сборной Франции.



2 сентября

1952 – родился Джимми Коннорс – американский профессиональный теннисист, бывшая первая ракетка мира, выиграл 120 турниров (из них 109 турниров ATP, абсолютный рекорд, не побитый по сей день) в одиночном и 15 турниров в парном разряде, чемпион Австралии в одиночном разряде, победитель Wimbledon в одиночном разряде, пятикратный чемпион США, в возрасте 39 лет полуфиналист в одиночном разряде, полуфиналист Открытого чемпионата Франции в одиночном разряде.



3 сентября

1988 – родилась Карла Суарес Наварро – испанская профессиональная теннисистка, победительница пяти турниров WTA, бывшая шестая ракетка мира в одиночном разряде, полуфиналистка одного турнира Большого шлема в парном разряде, финалистка Кубка Федерации в составе Национальной сборной Испании.



4 сентября

1971 – родился Марк Ноулз – багамский теннисист и тренер, четырехкратный победитель турниров Большого шлема, победитель Итогового турнира ATP в парном разряде, победитель 55 турниров ATP в парном разряде, бывшая первая ракетка мира в парном разряде.



1972 – родился Даниэль Нестор – канадский профессиональный теннисист сербского происхождения, бывшая первая ракетка мира в мужском парном разряде, победитель 91 турнира ATP в мужском парном разряде, обладатель карьерного Золотого шлема в мужском парном разряде, победитель четырех турниров Большого шлема в миксте, первый игрок в истории ATP, побеждавший не только во всех четырех турнирах Большого шлема, но и во всех девяти турнирах высшей категории ATP.

7 сентября



1984 – родилась Вера Звонарёва – российская профессиональная теннисистка, заслуженный мастер спорта, четырехкратная победительница турниров Большого шлема, трехкратная финалистка турниров Большого шлема, победительница 21 турнира WTA, бронзовый призер Олимпийских игр 2008 года в одиночном разряде, бывшая вторая ракетка мира в одиночном рейтинге, двукратная обладательница Кубка Федерации в составе сборной России.



1986 – родился Денис Истомин – узбекский профессиональный теннисист, полуфиналист одного турнира Большого шлема в миксте, победитель пяти турниров ATP.

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



10 сентября

1976 – родился Густаво Куэртен Гуга – бразильский профессиональный теннисист, бывшая первая ракетка мира, трехкратный победитель Roland Garros в одиночном разряде, победитель Кубка Мастерс, победитель 20 турниров ATP в одиночном и восьми в парном разряде, кавалер Креста спортивных заслуг, член Международного зала теннисной славы.



12 сентября

1987 – родилась Ярослава Шведова – профессиональная теннисистка, по ходу своей карьеры представлявшая на соревнованиях Россию и Казахстан, победительница двух турниров Большого шлема в парном разряде, финалистка пяти турниров Большого шлема, бывшая третья ракетка мира в парном разряде, победительница 14 турниров WTA, капитан женской сборной Казахстана.



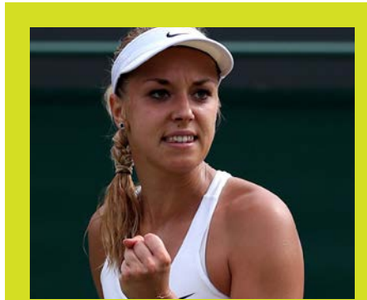
13 сентября

1971 – родился Горан Иванишевич – югославский и хорватский теннисист, победитель Wimbledon в мужском одиночном разряде, бывшая вторая ракетка мира, двукратный финалист Roland Garros в парном разряде, победитель 22 (в том числе 1 турнир Большого шлема, 1 Кубок Большого шлема и 2 турнира серии «Мастерс») и финалист 27 турниров ATP в одиночном разряде.



17 сентября

1985 – родился Томаш Бердых – чешский профессиональный теннисист, бывшая четвертая ракетка мира в одиночном разряде, финалист одного турнира Большого шлема в одиночном разряде, победитель 15 турников ATP, двукратный обладатель Кубка Дэвиса и обладатель Кубка Хопмана в составе Национальной сборной Чехии.



22 сентября

1989 – родилась Сабина Лисицки – немецкая теннисистка, обладательница мирового рекорда в скорости подачи среди женщин, двукратная финалистка Wimbledon, победительница восьми турниров WTA, финалистка Кубка Федерации в составе Национальной сборной Германии.

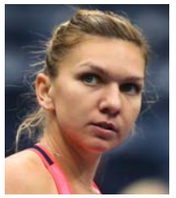
ФОТО: WWW.DEPOSITPHOTOS.COM; INSTAGRAM.COM; АРХИВ



26 сентября

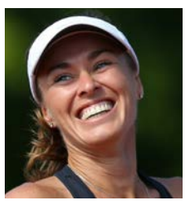
1981 – родилась Серена Уильямс – американская профессиональная теннисистка, младшая сестра Винус Уильямс, четырехкратная олимпийская чемпионка в одиночном и женском парном разрядах и обладатель некалендарного Большого шлема в одиночном и парном разрядах, а также единственная – как среди мужчин, так и среди женщин – обладательница карьерного Золотого шлема (включающего победы во всех четырех турнирах Большого шлема и на Олимпийских играх) в одиночном и парном разрядах. В общей сложности на ее счету 38 побед в турнирах Большого шлема, а по количеству титулов на этих турнирах в одиночном разряде (23) она занимает второе место в истории женского тенниса и уступает только Маргарет Смит-Корт (24).

27 сентября



1991 – родилась Симона Халеп – румынская профессиональная теннисистка, бывшая первая ракетка мира, победительница двух турниров Большого шлема в одиночном разряде, финалистка трех турниров Большого шлема в одиночном разряде, победительница 22 турниров WTA.

30 сентября



1980 – родилась Мартина Хингис – швейцарская теннисистка чешско-венгерского происхождения, первая ракетка мира в 1997, 1999, 2000 годах, пятикратная победительница турниров Большого шлема в одиночном разряде, обладательница Большого шлема в парном разряде за 1998 год, первая ракетка мира в парном рейтинге, серебряный призер Олимпийских игр в парном разряде, обладательница карьерного Большого шлема в смешанном парном разряде, победительница более 100 турниров WTA.

28 АВГУСТА В GORKY TENNIS PARK ПРОШЕЛ ПОТРЯСАЮЩИЙ ДЕТСКИЙ ТУРНИР ADIL OPEN, В КОТОРОМ ПРИНИМАЛИ УЧАСТИЕ РЕБЯТА 6–7 ЛЕТ. ИДЕЯ И ИНИЦИАТИВА ОРГАНИЗАЦИИ ТУРНИРА ПРИНАДЛЕЖИТ НЕРАВНОДУШНОМУ К ЭТОМУ ВИДУ СПОРТУ ЧЕЛОВЕКУ – АДИЛЮ ТОЙГАНБАЕВУ. БЛАГОДАРЯ ЕГО ПОДДЕРЖКЕ ПРИЗОВОЙ ФОНД ТУРНИРА ВКЛЮЧАЛ В СЕБЯ ОТЛИЧНЫЕ НАГРАДЫ: ВЕЛОСИПЕДЫ, САМОКАТЫ, РЮКЗАКИ И ДРУГИЕ ЦЕННЫЕ ПОДАРКИ.



1-Е МЕСТО
САБРИНА ЮСУПОВА

Год рождения: 2013
Стаж: 1,5 года
Тренер: Ольга Ипполитова

По чьей инициативе ваш ребенок пошел в теннис?
Сабрина сама изъявила желание начать заниматься теннисом.

Как друзья реагировали и как относятся сегодня к ее увлечению теннисом?
Друзья отреагировали положительно и относятся превосходно.

Что самое сложное в тренировочном процессе и что ей больше всего нравится?
Тренировочный процесс не легкий, но Сабрина старается. Тяжело в учении – легко в бою.
Больше всего нравится играть на турнирах.

Кто кумир из профессионального тенниса и почему?
Кумир – Роджер Федерер. Потому что он играет профессионально и виртуозно, завораживающе и человек он добродушный.

2-Е МЕСТО
МИЛАНА ШИМАЛИНА

Год рождения: 2013
Стаж: 3,5 года
Тренер: Ольга Ипполитова

По чьей инициативе ваш ребенок пошел в теннис?
По инициативе папы. В детстве он всегда хотел ходить на теннис, но не получилось. Вот поэтому он отдал Милану, и она очень втянулась в этот спорт. Теперь спит и видит первые места.

Как друзья реагировали и как относятся сегодня к ее увлечению теннисом?
В окружении не друзья реагировали, а бабушки и дедушки. Говорили, будто ерундой занимаются и мучают ребенка. Но Милана с родителями не слушали никого и продолжали ходить на теннис.



Теперь, когда Милана начала занимать призовые места и получать подарки, грамоты и кубки, бабушки и дедушки стали хвастаться всем, что она чемпионка.

Что самое сложное в тренировочном процессе и что ей больше всего нравится?
Порой для Миланы самое сложное – это контролировать эмоции. А больше всего нравится гонять соперника по корту, вымотать его и радоваться выигрышу.

Кто кумир из профессионального тенниса и почему?
Кумир – Мария Шарапова. Почему?! Както начали всей семьей смотреть ее матчи, Милане было три года, так она и стала кумиром, еще Мугуруса в фаворитах.

3-Е МЕСТО
АЛИМА ХАМИТОВА

Год рождения: 2013
Стаж: 1 год
Тренер: Виталий Биркин

По чьей инициативе ваш ребенок пошел в теннис?
Изначально Алима занималась вокалом, но, увидев тренировки и успехи старшей сестры на корте, решила пойти на теннис.

Как друзья реагировали и как относятся сегодня к ее увлечению теннисом?
Все близкие и друзья относятся к тренировкам Алимы хорошо, радуются, что она занимается спортом и не сидит в гаджетах.



Что самое сложное в тренировочном процессе и что ей больше всего нравится?
Для Алимы самое сложное на тренировках – это отработка резаного удара. Больше всего любит играть на счет.

Кто кумир из профессионального тенниса и почему?
Из девушек Алиме нравится Симона Халеп, малышка считает, что двигается по корту так же, как звезда мирового тенниса. Из мужчин любит Надаля, потому что Алима левша, как и он.

ФОТО: ТОМАЖАЕВ МАРАТ



1-Е МЕСТО
АНДРЕЙ ГОРДЕЕВ

Год рождения: 2013
Стаж: 2 года
Тренер: Руслан Тютюнников

По чьей инициативе ваш ребенок пошел в теннис?
Андрей начал заниматься теннисом по инициативе родителей.

Как друзья реагировали и как относятся сегодня к его увлечению теннисом?
Глядя на победы Андрея, его друзья тоже хотят играть в теннис.

Что самое сложное в тренировочном процессе и что ему больше всего нравится?
Самое сложное в тренировочном процессе – это спарринг с тренером в конце тренировки. Больше всего нравится играть на счет.

Кто кумир из профессионального тенниса и почему?
Кумир для Андрея – Новак Джокович, ему нравится как он играет, как шутит над зрителями. Андрею повезло с ним пообщаться, Новак пожелал ему удачи.



2-Е МЕСТО
ЭМИР АЙТБАЕВ

Год рождения: 2013
Стаж: 1 год
Тренер: Гульмира Тасыбекова

По чьей инициативе ваш ребенок пошел в теннис?
В теннис его привел папа. Просто посмотреть, подойдет ли ему этот спорт, но Эмир сразу же втянулся с первых тренировок. Эмиру всегда хочется больше тренировок, ему нравится, и это самое главное. Бывает, что дети ходят на тренировки потому, что так хотят родители, а в этом случае родители водят ребенка на тренировку потому, что так хочет он.



3-Е МЕСТО
ЖАН БОЛАТ

Год рождения: 2013
Стаж: 1 год 3 месяца
Тренер: Улан Акималиев

По чьей инициативе ваш ребенок пошел в теннис?
Жан сразу проявил особый интерес к теннису, беря пример со своего старшего брата, который на тот момент уже занимался около шести месяцев. Втянулся моментально, а когда начало получаться – вошел в азарт, достигая целей, поставленных тренером, и ставя перед собой новые.
Особую роль в его любви к теннису сыграл его тренер Улан Асылбекович, который сразу разглядел в своем подопечном талант и методично своей железной выдержкой и отеческими наставлениями начал взращивать маленького чемпиона. К слову, все его ученики относятся к нему с большим уважением и видят в нем своего друга.

Как друзья реагировали и как относятся сегодня к его увлечению теннисом?
Жан очень общительный и открытый парень. Почти сразу находит общий язык с другими детьми. Поэтому если его спросят «Сколько у тебя друзей?», начнет перечислять десятки имен: одноклассники, дети из садика (в который не ходит уже три года, но тем не менее продолжает с ними общаться), дети со двора... Но настоящими друзьями ему стали мальчики и девочки из клуба, ведь с ними он проводит порой по шесть часов в день. Поэтому «дружба» и «теннис» для Жана – слова синонимы. Ведь это здорово, когда твои друзья тоже увлечены этой замечательной игрой.

Что самое сложное в тренировочном процессе и что ему больше всего нравится?
Жан воспринимает тренировки как место, где можно отвлечься от учебы, домашних дел, родителей, шумных сестренки и братишки. В общем, от рутины. На тренировках он отдыхает душой, тренируется телом и просто отлично проводит время.
Трудности воспринимает как вызов для себя и с еще большим рвением отдается процессу.
Сложное в тренировочном процессе только то, что иногда хочется больше играть, чем трудиться и отрабатывать удары.

Кто кумир из профессионального тенниса и почему?
Как ни странно, но у Жана нет кумира из профессионального тенниса, видимо, сказывается его занятость. В свободное от тенниса время он постоянно учится – английский, математика, школа. Поэтому свободные минуты, как любой мальчишка его возраста, проводит за просмотром мультиков.

Как друзья реагировали и как относятся сегодня к его увлечению теннисом?
Друзья реагировали с интересом с первой тренировки, а сейчас многие из них хотят пойти на теннис.

Что самое сложное в тренировочном процессе и что ему больше всего нравится?
Эмир считает, что сложнее всего выполнять правильную технику при приеме (не всегда получается правильно – это тяжело). Ему очень нравится соревноваться, нравится отрабатывать точные удары по мишеням (фишкам). Он осознанно стремится к лучшему и желает стать самым сильным теннисистом.

Кто кумир из профессионального тенниса и почему?
Роджер Федерер – за игру у сетки и его ум.
Рафаэль Надаль – за его подачи и тактику, он лучший на грунте.
Стэн Варвинка – за реакцию и прием.

ФОТО: ТОМАЖАЕВ МАРАТ

Мышцы, вращающие туловище

ЗА ПОСЛЕДНИЕ 30 ЛЕТ ТЕННИС СИЛЬНО ПРОГРЕССИРОВАЛ. НОВЫЕ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВОК И ОСОБЕННО НОВАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ИЗГОТОВЛЕНИЯ РАКЕТОК ИЗМЕНИЛИ САМУ ТЕХНИКУ УДАРОВ. НОВЫЙ ИНВЕНТАРЬ ПОЗВОЛЯЕТ ТЕННИСИСТАМ СОВЕРШАТЬ УДАРЫ, ГЛАВНЫМ КОМПОНЕНТОМ КОТОРЫХ ЯВЛЯЕТСЯ НЕ ДВИЖЕНИЕ РУКИ, А ПОВОРОТ КОРПУСА. НАРЯДУ С НОВОЙ ТЕХНОЛОГИЕЙ ПОЯВИЛИСЬ И НОВЫЕ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВКИ, В КОТОРЫХ ОСНОВНОЙ УПОР ДЕЛАЕТСЯ НА УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ, ОТВЕЧАЮЩИХ ЗА ВРАЩЕНИЕ ТУЛОВИЩА ВОКРУГ ПРОДОЛЬНОЙ ОСИ

ДИАГОНАЛЬНАЯ ТЯГА ВЕРХНЕГО БЛОКА С ПОВОРОТОМ КОРПУСА

Выполнение

1. Встаньте левым боком к верхнему блоку (трос находится на высоте плеча или выше). Напрягите мышцы живота и расправьте плечи.
2. Возьмитесь за рукоятку двумя руками и потяните трос прямыми руками по направлению от левого плеча к правому бедру. Движение должно совершаться всей верхней частью туловища. В этом положении происходит проработка мышц, необходимых левше для выполнения подачи и форхенда (и, соответственно, правше для выполнения бэкхенда).
3. Завершив установленное количество повторений, повернитесь к блоку правым боком и выполните упражнение в другую сторону (от правого плеча к левому бедру)





Прорабатываемые мышцы

Основные: *широчайшая мышца спины (для выполнения бэкхенда), внутренняя косая мышца живота, наружная косая мышца живота, поперечная мышца живота.*

Дополнительные: *передняя зубчатая мышца, мышца, выпрямляющая позвоночник.*

Значение для тенниса

Ввиду того что в современном теннисе доминирующее положение занимают подачи и форхенды, для достижения успеха необходимо уделять внимание тренировке именно тех мышц, которые участвуют в выполнении этих ударов. Диагональная тяга верхнего и нижнего блоков с поворотом корпуса направлена как раз на проработку мышц, отвечающих за движение руки вперед в ходе выполнения подачи и форхенда (если вы обращены к блоку доминирующей рукой). Основные мышцы при этом работают концентрически (сокращаются), непосредственно участвуя в ударе, а дополнительные – эксцентрически (удлиняются), помогая поддерживать равновесие и стабильность. Если же вы обращены к блоку недоминирующей рукой, то прорабатываются мышцы, необходимые для выполнения бэкхенда. По характеру движений это упражнение очень напоминает нанесение ударов форхендом и бэкхендом по высоко летящему мячу.

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

ФОТО: АРХИВ

ДИАГОНАЛЬНАЯ ТЯГА НИЖНЕГО БЛОКА С ПОВОРОТОМ КОРПУСА

Выполнение

1. Встаньте левым боком к нижнему блоку (трос находится на высоте бедра или ниже). Напрягите мышцы живота и расправьте плечи.
2. Возьмитесь за рукоятку и потяните трос прямыми руками по направлению от левого бедра к правому плечу. Движение должно совершаться всей верхней частью туловища. В этом положении происходит проработка мышц, необходимых правше для выполнения бэкхенда (и, соответственно, левше для выполнения подачи и форхенда).
3. Завершив установленное количество повторений, повернитесь к блоку правым боком и выполните упражнение в другую сторону (от правого бедра к левому плечу).

Прорабатываемые мышцы

Основные: *широчайшая мышца спины (для выполнения бэкхенда), внутренняя косая мышца живота, наружная косая мышца живота, поперечная мышца живота*

Дополнительные: *передняя зубчатая мышца, мышца, выпрямляющая позвоночник*

Значение для тенниса

Когда вы выполняете диагональную тягу нижнего и верхнего блоков с поворотом корпуса, повернувшись к блоку недоминирующей стороной тела, прорабатываются те же группы мышц, которые правша использует при выполнении бэкхендов. Движение в данном упражнении направлено снизу вверх, что напоминает топ-спин. Дополнительное преимущество упражнения заключается в том, что в нем задействованы мышцы, которые работают как концентрически при выполнении бэкхендов, так и эксцентрически при выполнении форхендов и подач. Развивая эти мышцы, упражнение способствует тем самым улучшению техники игры и профилактике травм. Если вы обращены к блоку доминирующей рукой, то прорабатываются мышцы, необходимые правше для выполнения форхендов.



РЫВОК ГАНТЕЛИ ОДНОЙ РУКОЙ С ПОВОРОТОМ КОРПУСА

Выполнение

1. Возьмите гантель в правую руку (левша, соответственно, в левую), ноги на ширине плеч. Отведите руку за колено разноименной ноги и примите устойчивое положение, слегка согнув ноги в коленях.
2. Быстрым и непрерывным движением по диагонали поднимите гантель над головой. В конечном положении рука должна быть полностью выпрямлена в локте.
3. Совершив установленное количество повторений, выполните упражнение другой рукой для поддержания мышечного баланса.

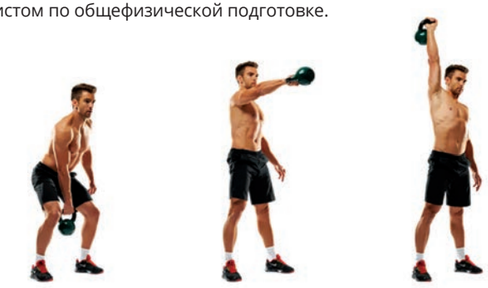
Прорабатываемые мышцы

Основные: *большая ягодичная мышца, двуглавая мышца бедра, полусухожильная мышца, полуперепончатая мышца, подвздошная мышца, большая поясничная мышца, поперечная мышца живота, внутренняя косая мышца живота, наружная косая мышца живота*

Дополнительные: *мышца, выпрямляющая позвоночник, многораздельные мышцы*

Значение для тенниса

С помощью этого упражнения прорабатываются те группы мышц, которые используются для выполнения бэкхенда, в частности топ-спина, восходящей линии. Основные прорабатываемые в данном упражнении мышцы работают концентрически, как и при выполнении бэкхенда. Но следует учитывать, что эти же мышцы испытывают эксцентрическую нагрузку при выполнении подачи или форхенда. Таким образом, рывок гантели полезен и для этого вида ударов. Поскольку в упражнении используется свободное отягощение, к его выполнению подключаются стабилизирующие мышцы, обеспечивающие равновесие тела. Эти же мышцы активно работают при нанесении удара бэкхендом. При правильном выполнении все они действуют согласованно, позволяя передавать усилия ног для совершения ударов.
Предлагаемые упражнения на укрепление мышц, вращающих туловище, подобраны специально для теннисистов. Помимо укрепления мышц, происходит и их растяжка, так как в большинстве упражнений движения совершаются с большой амплитудой. Соблюдайте правильную технику. Каждое упражнение может выполняться с большим или меньшим отягощением в зависимости от степени вашей подготовки, а также с большей или меньшей скоростью в соответствии с тренировочными целями. Посоветуйтесь по этому поводу со специалистом по общефизической подготовке.





Блогеры продолжают покорять корты

ПРОЕКТ МОЁТ CHALLENGE, КОТОРЫЙ ЗАДУМЫВАЛСЯ КАК ТРЕХМЕСЯЧНЫЙ ЭКСПЕРИМЕНТ, РАСТЯНУЛСЯ НА ПОЛГОДА. ВСЕ-ТАКИ КАРАНТИННЫЕ МЕРЫ ВНОСЯТ СВОИ КОРРЕКТИРОВКИ. НО GORKY TENNIS PARK ОТКРЫЛ СВОИ КОРТЫ, А ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР МОЁТ CHANDON ПРОДОЛЖАЕТ МОТИВИРОВАТЬ УЧАСТНИКОВ! ОРГАНИЗАТОРЫ «ДОРОГИ НА ROLAND GARROS» ВЫРАЖАЮТ БЛАГОДАРНОСТЬ ЗА ПОДДЕРЖКУ ПРОЕКТА ПРЕДСТАВИТЕЛЯМ БРЕНДА ПРИРОДНОЙ МИНЕРАЛЬНОЙ ВОДЫ «ТУРАН». В ЭТОМ МАТЕРИАЛЕ МЫ ЗНАКОМИМ ВАС С ЕЩЕ ОДНОЙ ПАРОЙ УЧАСТНИКОВ – БЛОГЕРЫ АБАЙ КАБДРАШИТОВ И МАРИЯ МИЛЛЕР

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

Мария Миллер: О большом теннисе я, конечно же, слышала, видела, ведь мои родители – большие фанаты этого спорта. Помню, когда еще была в школе, семьей смотрели турниры по «Евроспорту», но играть я почему-то так никогда и не играла.

Абай Кабдрашитов: Я же, наоборот, ничего не знал об этой игре. Здорово, что теннис наконец пришел в мою жизнь, или я пришел в него.

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

A. K.: Когда выходили на корт в первый раз, у меня была травма плеча. Я был уверен, что это нехорошо отразится на тренировках и игре в конечном счете. Но! О чудо! Тренировки только исправили ситуацию, и плечо восстановилось.

M. M.: Переживания? Я не могу сказать, что были переживания. Было, скорее, приятное волнение. В целом к турниру и проекту мы относимся с легкостью, с позитивом: даже если не одержим победу, ничего страшного в этом же нет.

T. D.: Кому в вашей паре теннис дается легче?

A. K.: Мы оба показываем неплохие результаты, хотя...

M. M.: Не в обиду, конечно, моему напарнику, но, думаю, мне теннис дается намного легче. Быть может, потому что я чуть больше в спорте, чем Абай. Но это лично мое мнение, конечно.





ФОТО: ЕЛЕНА СЕРГИЕНКО



T. D.: Если сегодня вам предложат сыграть матч против соперников по проекту Moët Challenge, с каким результатом он закончится?

M. M.: Ой, ну даже не знаю, но по-любому в нашу пользу, мне всегда так хочется думать.

A. K.: Никаких сомнений. Если нам с Машкой бросят вызов, мы примем его с удовольствием, мы можем выигрывать! Вот так вот.

T. D.: Займет ли теннис отдельное место в вашей жизни? Будете ли вы продолжать заниматься после проекта? Скажем, например, при поиске отеля для отпуска будете ли вы искать отель с кортами?

M. M.: Как-то я сказала, что очень благодарна этому проекту. Он внес в мою спортивную жизнь много красоты. И, конечно же, это прекрасная возможность, начало положено, так скажем, фундамент залит. И не продолжить тренировки будет обидно. А по поводу планирования грядущих каникул – очень смешно сейчас получается: я планирую отпуск в Турции и, сидя на букинге, просматриваю фотографии отеля, вижу, что есть корты, и ловлю себя на мысли: «О! Здорово! Можно и отдохнуть, и поиграть. Тем более я же уже умею!»

A. K.: Определенно! Отдельное место он уже занял: сразу после того, как я открыл это увлечение для себя, я отдал на теннис свою сестренку в Нур-Султане. И да! Теперь при выборе места отдыха наличие корта становится одним из важных критериев. ►







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

М. М.: Я не знала, что у нас в Казахстане так круто развито теннисное сообщество. Помимо того что можно играть, можно знакомиться с интересными людьми и быть в этой теннисной тусовке. Поэтому занимайтесь спортом, друзья!

А. К.: Играйте в теннис как можно больше и как можно раньше идите в теннис! Сейчас я с таким восторгом смотрю на ребят и маленьких детей, которым повезло чуть больше, чем мне. В их жизнь теннис пришел гораздо раньше!



ФОТО: ЕЛЕНА СЕРГИЕНКО

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

«ВОТ И ЛЕТО ПРОШЛО…» – НО ФРАЗА ИЗ ЗНАМЕНИТОГО СОВЕТСКОГО ХИТА НЕ ДАЕТ НАМ ПРАВА ЗАБЫВАТЬ О ПУТЕШЕСТВИЯХ. ВПЕРЕДИ ЗОЛОТАЯ ОСЕНЬ, ПОРА БАРХАТНЫХ СЕЗОНОВ И СТРАН, ГДЕ СОЛНЦЕ ВСЕГДА РАДО БУДЕТ ВСТРЕТИТЬ ТУРИСТОВ, СОГРЕВАЯ ИХ СВОИМИ ЛУЧАМИ. ЕСЛИ ВЫ ЕЩЕ НЕ БЫЛИ В ОТПУСКЕ В ЭТОМ ГОДУ ИЛИ ХОТИТЕ ПОЛУЧИТЬ ЕЩЕ ОДНУ ВИЗОВУЮ ОТМЕТКУ В ПАСПОРТЕ, ТО ПРЕДЛАГАЕМ ВАМ СЛЕДУЮЩИЕ МАРШРУТЫ







Waldorf Astoria Dubai Palm Jumeirah

★★★★★

Отель Waldorf Astoria Dubai Palm Jumeirah расположен на всемирно известном острове Пальма Джумейра. К услугам гостей роскошные номера и люксы с панорамным видом на Персидский залив. В числе прочих удобств этого элегантного курортного отеля – 200-метровый частный пляж, 2 плавательных бассейна с температурным контролем, теннисные корты, детский клуб и спа-салон Waldorf Astoria. Гости могут заняться водными видами спорта. На всей территории работает бесплатный Wi-Fi.

Во всех просторных номерах с современным дизайном установлены фирменные кровати Waldorf Astoria. В номерах также имеется большой балкон с потрясающим видом на остров Пальма Джумейра или городской пейзаж Дубая. В распоряжении гостей комфортабельная гостиная зона, место для работы и 42-дюймовый телевизор с плоским экраном. В белоснежной мраморной ванной комнате с большой ванной, телевизором и душем предоставляются изысканные туалетно-косметические принадлежности.

Гости могут посетить один из 6 ресторанов и баров, отведать арабские блюда в ресторане Mezzerie, ощутить вкус Юго-Восточной Азии в ресторане LAO или поужинать в стильной и непринужденной обстановке ресторана Social, где шеф-поваром является награжденный звездой Мишлен Хайнц Бек. В ресторане и лаундже Palm Avenue с террасой с беседками подают коктейли и блюда интернациональной кухни. В баре Serafina представлен выбор фирменных коктейлей и по вечерам проводятся живые выступления.

Район Дубая Марина находится в 10 минутах езды от отеля Waldorf Astoria Dubai Palm Jumeirah. Поездка на автомобиле до небоскреба Бурдж-Халифа и торгового центра Dubai займет 30 минут. Международный аэропорт Дубай расположен в 35 минутах езды.

Средняя цена за улучшенный двухместный номер
98 000 ₸ в сутки (при одноместном размещении)
144 000 ₸ в сутки (при двухместном размещении)
Средняя цена за номер люкс
165 000 ₸ (при двухместном размещении)
Средняя цена за клубный номер
185 000 ₸ (при двухместном размещении)

Адрес: Palm Jumeirah, Crescent East, Plot C-34, Пальма Джумейра, 24988, Дубай, ОАЭ
Сайт: https://waldorfastoria3.hilton.com/

ФОТО: АРХИВ





Club Hotel Sera, Antalya

★★★★★

Отель Club Sera расположен в городе Анталье в нескольких минутах ходьбы от песчаного пляжа «Лара». К услугам гостей роскошные номера, спа-центр, несколько плавательных бассейнов, а также фитнес-центр. В вестибюле предоставляется бесплатный Wi-Fi.

Все хорошо оборудованные номера 5-звездочного отеля Club Sera оснащены кондиционером и телевизором со спутниковыми каналами. В оформлении номеров использованы декоративные мотивы роскошных дворцов Османской империи.

В спа-салоне отеля Club Sera с полным спектром услуг гости могут заказать процедуры по уходу за телом и лицом, а также посетить турецкую баню. В фитнес-центре, оборудованном самыми современными тренажерами, предлагают услуги персональных инструкторов. Дети весело проведут время в мини-клубе под присмотром сотрудников отеля. Здесь на протяжении всего дня организуют развлечения и игры.

В ресторане отеля Club Sera, из которого открывается панорамный вид на Турецкую Ривьеру, подают различные блюда интернациональной и турецкой кухни.

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

Средняя цена за улучшенный двухместный номер
65 000 ₸ в сутки (при одноместном размещении)
95 000 ₸ в сутки (при двухместном размещении)

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

Адрес: Antalya / Türkiye, 07230, Анталья, Турция
Сайт: https://www.clubhotelsera.com.tr/

ФОТО: АРХИВ

MarBella Corfu

★★★★★

Курортный отель MarBella Corfu сети MarBella Collection расположен на курорте Агиос-Иоаннис-Перистерон. К услугам гостей благоустроенный пляж, 3 бассейна и спа-центр. Из номеров и люксов открывается потрясающий вид на Ионическое море или пышный сад отеля. На всей территории предоставляется Wi-Fi.

Во всех номерах отеля MarBella Corfu среди удобств – меблированный балкон или терраса, кондиционер и телевизор с плоским экраном и спутниковыми каналами. В распоряжении гостей мини-бар или холодильник, а также собственная ванная комната с феном и бесплатными туалетно-косметическими принадлежностями.

В 6 ресторанах подают блюда средиземноморской и традиционной греческой кухни. Столики сервируют в красивой обстановке у моря и бассейна. По вечерам гости могут заказать напитки или коктейли в одном из баров отеля.

На песчаном и галечном пляжах предоставляются бесплатные шезлонги, полотенца и зонтики. По запросу проводятся массажные процедуры и процедуры для тела. В распоряжении гостей сауна, хаммам и фитнес-зал.

Средняя цена за улучшенный двухместный номер
78 000 ₸ в сутки (при двухместном размещении)
Средняя цена за номер люкс
98 000 ₸ (при двухместном размещении)

Адрес: Main Street, Агиос-Иоаннис-Перист, 49084, Греция
Сайт: https://www.marbella.gr/





Стресс в спорте

СЕГОДНЯ МЫ ПОГОВОРИМ О СТРЕССЕ, А ТОЧНЕЕ, О СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ В СПОРТЕ. КАК СТРЕСС ВЛИЯЕТ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ В СПОРТЕ, МОЖНО ЛИ ИГРАТЬ В СТРЕССОВОМ СОСТОЯНИИ, А ТЕМ БОЛЕЕ ПОБЕЖДАТЬ?



ФОТО SHUTTERSTOCK

Спортсмены практически всегда находятся в стрессовом состоянии. Турниры, соревнования, перелеты, акклиматизация организма в разных странах, травмы – и это еще не весь перечень возможных стрессовых ситуаций. В зависимости от того, как теннисист будет себя вести в стрессовой ситуации, как будет с ней справляться, научится ли он регулировать свое поведение в порыве эмоций, так и будет строиться его профессиональный путь.

Рассмотрим стресс непосредственно на корте. Всем теннисистам известно, что, играя на корте, существует масса помех, которые мешают играть, мешают сосредоточиться на мяче. Порой от того, как спортсмен справится с помехами, зависит исход игры. Кому-то начинает мешать насекомое, кому-то пролетающий самолет либо голоса на трибуне – раздражителей может быть масса. Часто, когда игрок проигрывает одно очко за другим, упускает шансы на победу, он начинает слышать «ВСЁ»! Особенно свой внутренний голос. Здесь пиши пропало. Его внутренний голос становится главным, мозг отключается, и он начинает игру не против соперника, а против себя. И, соответственно, все это ведет его к окончательному проигрышу.

И мало кто понимает, что именно в этот момент пришел апогей стрессового состояния спортсмена. Никто даже не догадывается, что началось это состояние задолго до турнира, в лучшем случае – в раздевалке, возможно, еще за 3–5 дней. Бывают худшие случаи в практике, когда спортсмен находится в стрессовом состоянии 2–3 недели до начала соревнования. Некоторые спортсмены, не выходя из одного состояния стресса, входят в другое, происходит стрессовое наложение. В таком состоянии спортсмены настолько напряжены, что подвержены травмам. В подобные моменты могут произойти различные срывы, так как организм сам начинает включать спасательно-защитные функции. К сожалению, статистика в спорте показывает, что срывы могут быть разные: употребление табачных изделий, алкоголя, а что еще хуже – использование наркотических средств. Самое плохое в стрессовом состоянии то, что спортсмен не может правильно расставить жизненные приоритеты и ему в голову могут прийти страшные мысли, вплоть до суицида.

Самой большой ошибкой теннисистов является то, что большая часть их сознания отрицает наличие стресса, который они испытывают. Это отрицание не дает им возможности справиться с нарастающей стрессовой волной и вызывает неизбежное ухудшение их спортивной формы во время игры. Мало кто осознает, что первый шаг выхода из стресса – это как можно скорее осознать его присутствие.

ОСОЗНАНИЕ НАЛИЧИЯ СТРЕССА – ПЕРВЫЙ ШАГ НА ПУТИ ЕГО ПРЕОДОЛЕНИЯ

Вторая ошибка многих игроков – это вера в то, что, когда он окажется на корте и начнет играть матч, стресс исчезнет сам по себе. Эта вера сопровождается самонадеянностью, что он сможет провести матч в полную силу. Эта уверенность совершенно напрасна. Стресс на корте не исчезает, а просто проявляется несколько по-другому.



ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

БАЯНА СМАИЛОВНА ЧЕМБОТАЕВА,
дипломированный психолог КазНу, спортивный психолог, сертифицированный по программе «Эриксоновский гипноз» АПРК, г. Алматы, по системно-семейной терапии Future Academy Dr Zafer Bekirogullariz UK, г. Лондон, по программе «Спортивная психология», Национальный институт биомедицины и спорта, г. Москва и др.

Обычно, когда игроки начинают матч, физиологические проявления стресса как будто бы исчезают (например, боли в животе, гул в голове, сбивчивость мысли и речи и др.). Подсознание в этот момент как будто решает само, что все равно нет ни времени, ни возможности отсрочить выход на корт. И вроде мандраж в этот момент отпускает, возвращается концентрация внимания, но это кратковременно и вовсе не означает, что стресс прошел.

Некоторые игроки признают, что выходят на корт напряженными, но при этом они сильно ошибаются, если думают, что это не беда, что через пару минут после начала матча стресс пройдет и они смогут проявить максимум своих возможностей.

Бывает, что напряжение может исчезнуть через пару минут, но что может произойти за эти минуты, пока стресс сохраняется, когда речь идет о профессиональном спорте? Недопустимо в первую минуту матча играть плохо, с мыслями о том, что потом сможешь улучшить свою игру. Иногда и за пять часов великолепной игры не удается наверстать то, что было упущено из-за недостатка внимания в первые пять минут. На этот счет очень много примеров в мировой теннисной практике. Ошибки, которые спортсмены делают в первые пять минут игры, особенно это касается детского и юношеского тенниса, могут решить вопрос о выигрыше или проигрыше.

Для осознания и последующего преодоления стресса необходимо выяснить, какие же признаки стресса бывают у теннисистов на корте.

ПРИЗНАКАМИ СТРЕССА НА КОРТЕ МОГУТ БЫТЬ:

- **Отсутствие концентрации** – даже простейшие удары трудно даются.
- **Отсутствие уверенности в себе.**
- **Неадекватная самооценка.**
- **Ошибки в восприятии** – неправильный расчет траектории мяча. Пропадает «чувство мяча».
- **Резкость в поведении** – грубые нарушения этики поведения.
- **Низкий порог реакции** – игрок легко раздражается, кричит, ругается (обычно кричит, обращаясь к самому себе).
- **Расстройства координации движения** – провисает координация между ногами, руками, а порой и глазами (ощущение пелены на глазах), что очень мешает игре.
- **Чувство тяжести в ногах** – даже до того, как игрок вступает на корт, он уже чувствует, что ему тяжело двигаться, его скорость снижается, теряется гибкость. По словам самих спортсменов: «Ноги становятся ватными».
- **Чувство усталости** – физическое и психологическое истощение с самого начала игры. Практически не начав розыгрыш, хочется скорее на «переход». Неправильно используется выделенное время для отдыха, восстановления дыхания.
- **Игрок легко сдается** – теряет надежду и не проявляет упорства. Перестает активно двигаться на корте.
- **Тенденция «слить» игру** – игрок перестает бегать по корту и еле передвигается. Мысли о скорейшем окончании матча.
- **Сбои дыхания и сухость во рту** – ощущение нехватки воздуха, которое возникает не в конце игры, а еще в начале разминки.
- **Физиологические нарушения** – какие-либо боли внутренней секреции.

Признаки стресса могут различаться, не все они обязательно встречаются у каждого. За время спортивной жизни у теннисиста развиваются свои, личные, индивидуальные признаки стресса. Появление у теннисистов некоторых из этих признаков (даже на короткое мгновение) мешает им играть, заставляет совершать ошибки. И, как правило, приводит к проигрышу.

В следующем выпуске журнала Tennis Digest мы поговорим о том, как можно научиться распознавать свой уровень стресса, держать его под контролем и, более того, управлять им!

12
полуфиналов подряд на US Open сыграл Джимми Коннорс (1974–1985)

200 000
долларов США средняя сумма ежегодных расходов Николь Гиббс на «теннисные нужды»

1553 год
во Франции игра в теннис достигла пика популярности, став национальной (время правления Генриха IV, 1553–1610)

0:6 – счет
в одном из четырех сетов в матче между Родом Лейвером и Роем Эмерсоном. В остальных Род сломил сопротивление 8:6, 6:4, 6:4

1 гинею
внесли игроки для участия в первом турнире Wimbledon (1877 год)

91,6%
геймов
выигрывает на своей подаче Роджер Федерер

150 000
долларов стоила пленка с 30-минутной записью тренировки Джимми Коннорса и Андре Агасси

5 июля 2016 года
Новаку Джоковичу вручили памятный подарок – именную золотую ракетку – прототип модели Graphene XT Speed

4 раза
королева Елизавета II посетила Wimbledon

250 000
долларов – призовой фонд выставочного матча в Абу-Даби (2008 год), его получает только победитель

64 турнира
проводит Ассоциация теннисистов-профессионалов в год

ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM

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



Теннисный клуб «Актобе»

ПОЧИТАТЕЛИ ТЕННИСА ЕСТЬ В КАЖДОМ ГОРОДЕ КАЗАХСТАНА И ПРАКТИЧЕСКИ ВЕЗДЕ ОРГАНИЗУЮТ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ ТЕННИСНЫЕ КЛУБЫ. ГОРОД АКТОБЕ – НЕ ИСКЛЮЧЕНИЕ. РЕДАКЦИИ ЖУРНАЛА TENNIS DIGEST УДАЛОСЬ ПОГОВОРИТЬ С ЧЕЛОВЕКОМ, СТОЯВШИМ У ИСТОКОВ ОРГАНИЗАЦИИ ТЕННИСНОГО КЛУБА «АКТОБЕ» – ЕРГАЛИ КАЗТАЕВИЧЕМ КОРТЫКБАЕВЫМ. КАК И МНОГИЕ ЛЮБИТЕЛИ, ЕРГАЛИ КАЗТАЕВИЧ ПРИШЕЛ В ТЕННИС НЕ В ЮНОСТИ, НО СРАЗУ ЖЕ ПРОНИКСЯ ЭТИМ ВИДОМ СПОРТА. В СВОИ 60 ЛЕТ ОН ПРОДОЛЖАЕТ АКТИВНО УЧАСТВОВАТЬ В ТУРНИРАХ И НАСЛАЖДАТЬСЯ ВРЕМЕНЕМ, ПРОВЕДЕННЫМ НА КОРТЕ

Tennis Digest: Ергали Казтаевич, как произошло ваше знакомство с теннисом?

Ергали Казтаевич: Как-то подключил канал Eurosport, на котором шла трансляция теннисного турнира, и с тех пор теннис стал для меня спортом номер один. Я был настолько впечатлен увиденным, что захотел также быстро двигаться и искусно владеть мячом. Буквально в тот же день я начал поиски тренера и площадки для тренировок. Моим первым учителем стал Борис Валентинович Баранов. На тренировках я познакомился с другими любителями тенниса, как выяснилось, я был не одинок в своем увлечении этим видом спорта.

T. D.: Почему выбор пал именно на этот вид спорта? Чем он вас зацепил?

E. K.: Знаете, теннис привлекает тем, что это очень динамичный вид спорта, работают все группы мышц, в современном мире есть возможность играть в любое время года. Это очень азартный и зрелищный вид спорта, и, что немаловажно, в теннис можно играть в любом возрасте.

T. D.: Как вам пришла идея организации любительского теннисного клуба? В какой момент вы решили, что этого не хватает вашему городу?

E. K.: В теннисе важно не только тренироваться, но и постоянно играть, а уровень своей игры можно проявить только в соревнованиях. Большим толчком в организации турниров стало открытие теннисного центра в поселке Кирпичный. Первый официальный турнир любителей тенниса мне очень запомнился, это был 2010 год. Мы старались учесть все нюансы: жеребьевка, кубки, грамоты, церемония награждения. Это был большой праздник для нас, любителей тенниса. Первым чемпионом стал Аркадий Ни, а вот годом позднее я взял свой первый кубок.

ФОТО: АРХИВ АТС



T. D.: Расскажите о вашем клубе: количество участников, кто преимущественно в него вступает?

E. K.: На данный момент в клубе состоит около 50 человек. Среди членов клуба есть студенты, бизнесмены, мужчины и женщины. Возрастных ограничений нет, но все игроки старше 20 лет.

T. D.: Организовываете ли вы турниры?

E. K.: Конечно! После первого турнира в 2010 году их стали проводить почти каждый месяц. В конце года обязательно проводим итоговые соревнования. За время существования нашего клуба турниров проведено было много и разных. К нам приезжали из Астаны, Костаная, Уральска, Орска. Команда Орска была впечатлена нашей организацией и гостеприимством и организовала такой же турнир у себя. У нас было очень азартное противостояние, орчане приезжали к нам, мы ездили к ним. Тогда и пришла идея создания теннисного клуба, чтобы это была команда города Актобе, был внутренний рейтинг игроков, эмблема и прочие атрибуты сообщества. ТЦ «Мега» (ныне «Керуен») проводил турнир MEGA CUP, газета «Диапазон» проводила турнир с участием нашего клуба и освещала его в своем издании. В этом году нашему клубу исполняется десять лет, юбилейный турнир состоится 19 сентября. За период карантина многие соскучились по кортам, и думаю, что дефицита в участниках не будет и праздничный турнир будет интересным и запоминающимся.

T. D.: Как попасть в ваш клуб, может быть, есть какой-то строгий отбор или обязательные качества для вступления?

E. K.: Вступить в клуб может каждый, главное – уметь и хотеть играть в теннис.

ФОТО: АРХИВ АТС

T. D.: В Алматы существует мужской и женский рейтинги теннисистов-любителей, практикуете ли вы подобный опыт?

E. K.: Рейтинг у нас есть, и в наших турнирах участвуют девушки, как в одиночных играх, так и в миксте. Елена Буреева, Галина Кухтина, Татьяна Бесчастная не пропускают ни один турнир.

T. D.: За время существования клуба появились ли какие-то традиции, обычаи?

E. K.: Традицией стал ежегодный командный турнир «Кубок вызова», организатором и спонсором которого является Аркадий Ни. Турнир можно назвать международным, на него постоянно приезжают клубы из России (Орск, Новосибирск). Конечно же, на этот турнир приезжают и из других городов Казахстана: Уральска, Атырау, Актау, Нур-Султана, Алматы, Тюратама.

T. D.: Поводом для встреч являются только матчи, или вы проводите время вместе и вне корта?

E. K.: Поводом для встреч являются не только соревнования и совместные тренировки, но и дни рождения. К примеру, Аркадий Ни и Валентин Когай уже несколько лет в свой день рождения проводят турнир для членов клуба. Мы организовываем даже новогодний корпоратив.

T. D.: Как часто члены клуба играют на так называемых выездных матчах?

E. K.: Одно время мы очень часто выезжали играть в Россию. По приглашению акима Каратюбинского района Уральской области Асхата Шахарова (ныне аким г. Актобе) наша команда выезжала в Каратобе для участия в районном турнире. В Уральске играли в командном турнире. Мы принимаем участие в ежегодном республиканском турнире в Нур-Султане.

Я всегда вожу ракетку с собой, стараюсь играть даже на отдыхе. Куда бы я ни приехал, в любом месте сразу же ищу корты и человека, с которым можно поиграть.

T. D.: Есть ли проблемы с приобретением экипировки? В Алматы подавляющее большинство теннисистов приобретают форму и ракетки на зарубежных сайтах, так как выбор в городе невелик.

E. K.: Помню, что первую ракетку и теннисную сумку мне привезли из Чехии. Сейчас ситуация особо не изменилась, практически всю экипировку я покупаю в поездках, вне города. Безусловно, проблем с приобретением экипировки сейчас нет, все можно заказать на просторах глобальной сети Интернет.

T. D.: Как вы считаете, что нужно сделать, чтобы популяризовать теннис среди подрастающего поколения?

E. K.: Конечно же, больше рассказывать про теннис в средствах массовой информации, транслировать на больших экранах мировые турниры, ведь они идут круглый год. Хотелось бы, чтобы наше государство вырастило своих звезд мирового масштаба.



Надежная защита

С КАЖДЫМ ДНЕМ ПОГОДА СТАНОВИТСЯ ВСЕ НЕПРЕДСКАЗУЕМЕЕ, ПОЭТОМУ ВСЕ СЛОЖНЕЕ ВЫБИРАТЬ ОДЕЖДУ, ЧТОБЫ СООТВЕТСТВОВАТЬ ЖАРКОМУ СОЛНЦУ С УТРА И ПОСЛЕОБЕДЕННОМУ ДОЖДЮ. НА ТРЕНИРОВКИ ТОЖЕ НЕ ВСЕГДА УДОБНО ВОЗИТЬ С СОБОЙ ЦЕЛЫЙ ЧЕМОДАН, ИМЕННО ПОЭТОМУ НАСТОЯЩЕЙ ПАЛОЧКОЙ-ВЫРУЧАЛОЧКОЙ МОЖЕТ СТАТЬ ОБЫЧНАЯ ВЕТРОВКА – ОНА ОТЛИЧНОЕ ПОДСПОРЬЕ В ЛЮБУЮ ПОГОДУ



ФОТО: АРХИВ

История появления этого вида куртки очень интересна и необычна.

Как ни странно, впервые ветровки появились в просоленном гардеробе морских волков, ведь вот уж где ветер, так ветер! Именно для них защита от сырого и сильного ветра наиболее актуальна. Изготавливались куртки-ветровки из оставшихся обрезков парусной ткани, дополнительно пропитанной смолой, чтобы она была защитой еще и от влаги. У них был свободный крой, манжеты куртки на резинке, плюс карманы по бокам и, конечно же, капюшон. Эта куртка почти не загрязнялась, не рвалась и довольно просто отстирывалась. Один был изъян – она плохо пропускала воздух, и кожа в ней почти не дышала.

Понемногу ветровки перебрались, так сказать, с моря на сушу и превратились в спортивную форму аристократов Парижа. Фасон курток оставался прежним, но они стали более яркими, окрашенными в синие и красные цвета, а в качестве ткани стал использоваться нежнейший и тонкий шелк. Тогда-то ветровки стали выполнять еще и декоративную роль, которая отодвинула защитную функцию от сюрпризов погоды на второй план.

Истинную же популярность обрели куртки-ветровки в связи с появлением в Европе такого понятия, как «ежегодный отпуск». Популярность морских видов отдыха дала толчок для продвижения ветровки в ряды гражданской одежды. В 40-х годах в городах стали открываться магазины, специализирующиеся на одежде для рыбаков и любителей ходить под парусом, где по продажам лидировали непромокаемые ветровки.

Спустя лет десять текстильная промышленность стала процветать и появились более современные материалы, такие как, например, лавсан и нейлон. Первым, кто сшил из таких материалов ветровку, был фабрикант Леон-Клод Дюамель, и именно он в 1965 году сделал набросок знаменитой ветровки K-way, весящей всего-навсего 40 граммов. Эта модель мигом полюбилась спортсменам, а также разноцветные и блестящие короткие куртки прочно вошли в гардероб молодежи, увлекающейся в те времена стилем диско.

Современные ветровки невероятно отличаются не только от своих морских прародителей, но и друг от друга. Над вариантами ветровок трудятся как именитые дизайнеры, представляя свои творения на модных показах, так и более скромные фирмы, но каждый стремится превзойти уже существующие модели.

Если в вашем гардеробе пока отсутствует этот практичный элемент одежды, то мы настоятельно рекомендуем вам его приобрести, а сделать это можно, как всегда, двумя путями: сходить в магазин или открыть интернет-страницу торгового сайта.

Для того чтобы выбрать ветровку исключительно для корта, вам необходимо заглянуть в спортивные магазины одежды: как мультибрендовые супермаркеты, так и монобутики. Спортивные ветровки опустошат ваш кошелек на сумму от 25 000 до 35 000 тг. И тогда вам не надо будет простаивать тренировки под навесом, а, накинув капюшон вы сможете продолжить игру.

Если вы хотите добавить ветровку в свой повседневный гардероб, то можно заглянуть к модным брендам, выбор бренда будет зависеть от вашего бюджета. Магазины ZARA предлагают всевозможные виды ветровок от 20 000 тг. Бренды с узнаваемыми именами предложат ветровки от 50 000 тг.

Сегодня актуально:

- Носить oversize
- Не стеснять себя при выборе цвета
- Попробовать ветровки из флиса
- Не забывать, что old school все еще в тренде
- Смело миксовать стили: спортивный и гламурный.

Кстати, хотелось бы напомнить, что не надо забывать про онлайн-шопинг, так как иногда тут можно «поймать» нужную модель с существенной скидкой. Как всегда, вам в помощь: LAMODA.KZ, WILDBERRIES.KZ, FARFETCH.COM

PREMIUM
SERVICED
OFFICES

TALAN TOWERS EXECUTIVE HUB
на 12, 22 этажах

ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ИМПЕРАТИВ
В ОФИСНОМ ДИЗАЙНЕ

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

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

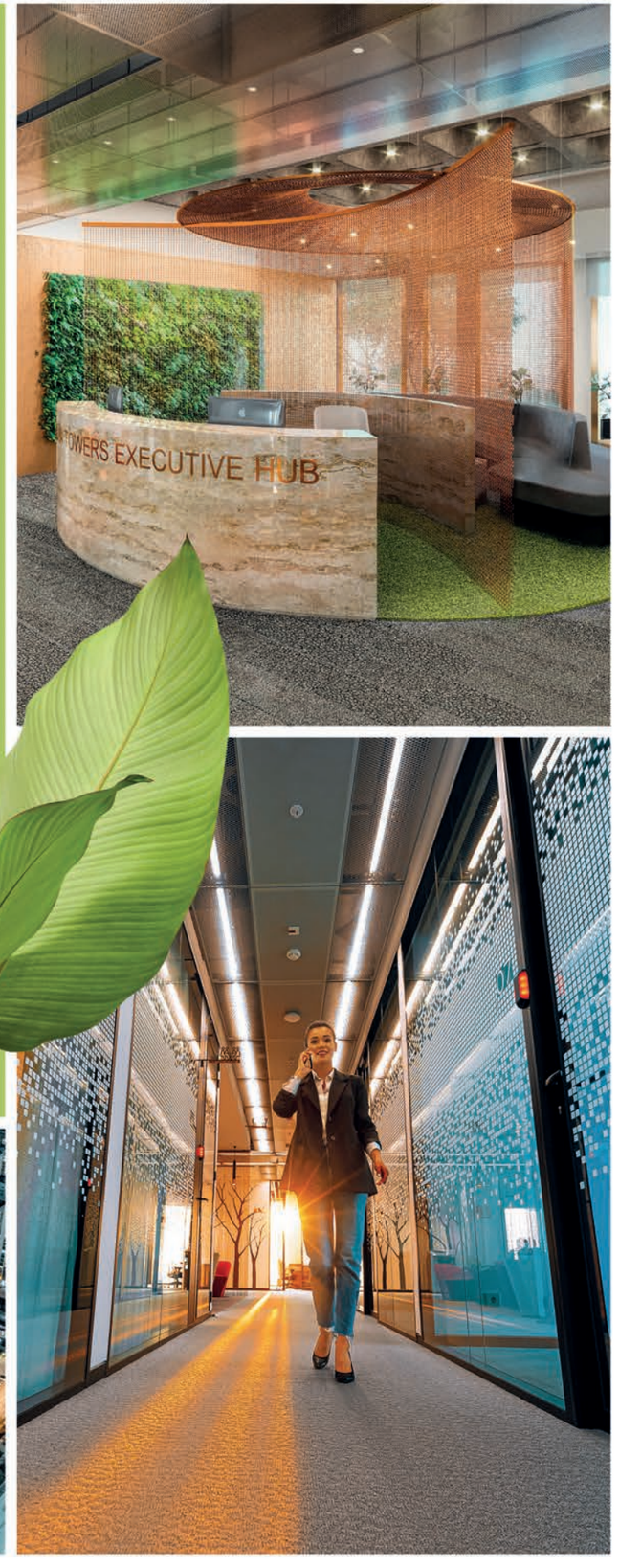
Готовые офисы на условиях краткосрочной аренды это возможность работать в окружении бизнес-элиты Казахстана и проводить важные встречи и презентации в самом престижном комплексе столицы.

TALAN TOWERS
EXECUTIVE HUB

www.ttexecutivehub.com

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

sales@ttexecutivehub.com







Большой шлем: карты или теннис?

ТУРНИРЫ БОЛЬШОГО ШЛЕМА. ВСЕ, КТО ХОТЯ БЫ ЧУТОЧКУ УВЛЕКАЕТСЯ БОЛЬШИМ ТЕННИСОМ, СЛЫШАЛИ О НИХ И СМОТРЕЛИ ИХ (ЛИБО ВЖИВУЮ, ЛИБО ПО ТЕЛЕВИЗОРУ). И У КАЖДОГО ХОТЯ БЫ РАЗ ВОЗНИКАЛ ВОПРОС: «А ПОЧЕМУ БОЛЬШОЙ ШЛЕМ, ВЕДЬ ЭТО СОВСЕМ НЕ ТЕННИСНЫЙ ТЕРМИН?»

И правда, почему? Давайте немного окунемся в историю. 2 сентября 1933 года американский спортивный обозреватель Джон Киран написал в New York Times следующие строчки: «Кроуфорд в этом году имеет самый впечатляющий до этих пор рекорд. Он победил Коше во Франции. Он победил на «Уимблдоне». Он имеет австралийский титул. И если он победит в «Форест-Хиллс», то завладеет всеми чемпионскими титулами в течение года. Это будет равносильно выигрышу Большого шлема, но на корте».

Еще несколькими месяцами ранее той же терминологией воспользовался и другой журналист издания The Rtaling Eagle, Алан Гоулд – он так и назвал свой материал: «Теннисный Большой шлем».

«Большой шлем», как вы уже догадались, – термин карточный (если быть точнее, из игры бридж), но спортивный журналист так умело и так к месту применил его в теннисе, что он прижился. И стал именем нарицательным.

Grand Slam, как в картах, так и теннисе, трактуется совершенно одинаково – «Абсолютный успех» (видимо, поэтому термин так быстро прижился в теннисном мире). Употребляют его в бридже при заказе максимально возможного количества взяток – 13 (Малый шлем – 12). И за выигрыш Большого шлема обычно полагались недурные деньги (правда, счастливчиков, которые могли сделать это, было крайне мало).

В общем-то, в теннисе тоже невероятно сложно «закатать» сразу все 4 турнира Большого шлема, но возможно.

Однако официально термин «Большой шлем» закрепился в теннисе лишь в 1938 году, и только тогда, когда Дон Бадж сумел выиграть все четыре самых престижных турнира – AO, Roland Garros, Wimbledon и US Open. Именно тогда его фото вышло на обложке Time Magazine, а обозреватель Эллисон Данциг написал: «...как успешный игрок в бридж, Бадж составил Большой шлем из побед в четырех крупнейших теннисных турнирах в течение календарного года».

ДОН БАДЖ СТАЛ ОБЛАДАТЕЛЕМ БОЛЬШОГО ШЛЕМА В 22 ГОДА. ОДНАКО ПОЗЖЕ ПЕРЕШЕЛ В ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ТЕННИС И НЕ МОГ УЧАСТВОВАТЬ В ТУРНИРАХ БОЛЬШОГО ШЛЕМА. ПОВТОРИТЬ СВОЙ УСПЕХ ОН МОГ БЫ ЛИШЬ В 1968 ГОДУ, КОГДА СТАРТОВАЛА ОТКРЫТАЯ ЭРА, НО, К СОЖАЛЕНИЮ, К ТОМУ ВРЕМЕНИ ОН УЖЕ 13 ЛЕТ КАК ОТДЫХАЛ ОТ КАРЬЕРЫ ТЕННИСИСТА

ФОТО: АРХИВ





ФОТО: АРХИВ

После утверждения официального статуса термина сразу же пошли различные вариации на тему:

• Полный комплект из Большого шлема (Boxed Set of Grand Slam) – набор чемпионских титулов на одном из чемпионатов во всех разрядах (одиночном, парном и смешанном).

• Большой шлем некалендарного года (Non-Calendar Year Grand Slam) – если игрок последовательно выиграл четыре турнира, но не в один календарный год.

• Карьерный Большой шлем (Career Grand Slam) – победы во всех турнирах Большого шлема за весь период выступлений игрока.

• «ЕвроШлем» – победа за один год на Roland Garros и Wimbledon.

ПОБЕДА ШТЕФФИ ГРАФ НА ОЛИМПИАДЕ 1988 ГОДА ВНЕСЛА В ТЕННИСНЫЕ ТЕРМИНЫ ЕЩЕ ОДНО НАЗВАНИЕ – ЗОЛОТОЙ ШЛЕМ (GOLDEN SLAM), ИЛИ СУПЕРШЛЕМ (ТАК ГОВОРЯТ РЕЖЕ). ЭТОТ ТИТУЛ ОЗНАЧАЛ, ЧТО ИГРОК СУМЕЛ ЗА ОДИН СЕЗОН НЕ ТОЛЬКО ПОБЕДИТЬ НА ВСЕХ ЧЕТЫРЕХ КРУПНЕЙШИХ ТУРНИРАХ, НО И ВЗЯТЬ ОЛИМПИЙСКОЕ ЗОЛОТО

Кроме Дона Баджа обладателем Большого шлема у мужчин в одиночном разряде стал австралиец Род Лейвер. Причем дважды – в 1962 и 1969 годах.

У женщин такого титула добились американка Маурин Коннолли (1953), австралийка Маргарет Смит-Корт (1970) и немка Штеффи Граф (1988).

Карьерный Большой шлем – штука серьезная, и не каждый теннисист доберется до таких вершин. Итак, кто же удостоился такой чести?

В одиночном мужском разряде карьерные Большие шлемы забирали: англичанин Фрэд Перри, австралиец Рой Эмерсон, американец Андре Агасси, швейцарец Роджер Федерер, испанец Рафаэль Надаль, серб Новак Джокович.

В одиночном женском разряде: австралийка Маргарет Смит-Корт, американка Крис Эверт, американка Мартина Навратилова, американка Серена Уильямс, россиянка Мария Шарапова.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

С 1990 по 1999 год Международная федерация тенниса проводила еще один, итоговый турнир под названием Кубок Большого шлема (Grand Slam Cup). В нем играло всего 16 теннисистов, которые были признаны лучшими по выступлениям на других турнирах года.

Место проведения – Мюнхен (Германия). Призовой фонд – 6 млн долларов, крупнейший из всех турниров, проводимых ITF и ATP (победитель получал от 1,3 до 2,0 млн долларов).

Первым победителем Кубка Большого шлема стал Пит Сампрас (и потом еще раз забрал его – в 1997-м).

Для женщин турнир проводился лишь два года – в 1998-м и 1999-м. И оба Больших шлема забрали сестры Уильямс (первой была Винус, затем Серена).

Однако были и подводные камни. ATP никак не хотела признавать этот турнир и рейтинговых очков за него тоже не начисляла.





ФОТО: АРХИВ

Влюбленный в теннис навсегда

С ГЛУБОКИМ СОЖАЛЕНИЕМ ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЦИИ ТЕННИСА ВКО ПРОЩАЛСЯ СО СВОИМ РУКОВОДИТЕЛЕМ, ИДЕЙНЫМ ВДОХНОВИТЕЛЕМ, А ДЛЯ МНОГИХ – НАСТОЯЩИМ НАСТАВНИКОМ. УШЕЛ ИЗ ЖИЗНИ АЛЕКСАНДР ВЛАДИМИРОВИЧ ЛИПОВ. РЕДАКЦИЯ TENNIS DIGEST ВЫРАЖАЕТ СОБОЛЕЗНОВАНИЯ СЕМЬЕ И БЛИЗКИМ. МЫ ПОНИМАЕМ, ЧТО ЭТИМ ТЕКСТОМ НЕВОЗМОЖНО ОПИСАТЬ ВЕСЬ ВКЛАД АЛЕКСАНДРА ВЛАДИМИРОВИЧА В РАЗВИТИЕ КАЗАХСТАНСКОГО ТЕННИСА, И БЛАГОДАРИМ ДРУЗЕЙ И КОЛЛЕГ, ОКАЗАВШИХ ПОМОЩЬ В ПОДГОТОВКЕ МАТЕРИАЛА

Александр Владимирович Липов родился в 1953 году в самой обычной алматинской семье. Здесь же он окончил школу, после армии поступил в институт Народного хозяйства на факультет экономики и торговли. После института пошел работать в военное торговое предприятие. Карьеру начинал с должности инвентаризатора, вырос до ревизора, а затем и начальника отдела торговли автомобилями. Всегда про себя говорил: «Представь только – молодому парню в советское время доверяли автомобилями торговать». Уже тогда Александр Владимирович проявил себя как надежный управленец.



ФОТО: АРХИВ

«Со школьных лет Александр был очень ответственным, энергичным, старательным и активным, – вспоминает сестра Марина. – С юных лет он охотно интересовался спортом и музыкой. В квартире всегда звучали The Beatles, а стены были украшены плакатами выдающейся британской четверки. О его сборниках кассет и коллекции виниловых пластинок знает вся алматинская интеллигенция. Если он чем-то увлекался, то это было всегда с особенной страстью».

«Как и страсть к теннису, появившаяся в начале 80-х на Центральном стадионе. Тогда еще были популярны деревянные ракетки, и одни из первых графитовых ракеток Fischer и Adidas появились первыми у Саши, как и другие спортивные новинки», – вспоминает друг Валерий Муллаев.

«Для Александра Владимировича теннис был стилем жизни, – так вспоминают друзья по корту. – Как игрок он был азартным, с ним всегда было интересно обсуждать, комментировать и спорить, всегда был щедр на эмоции, и игра с ним была всегда интересная. Даже поездки на US Open вместе с друзьями он организовывал самостоятельно. В работе и жизни Александр Владимирович отличался высоким профессионализмом, что и стало причиной приглашения руководить теннисным центром Восточно-Казахстанской области».









«НЕ ВАЖНО, ЧТО НАС БЬЮТ, ГЛАВНОЕ, ЧТО МЫ ДЕРЖИМ ЛИЦО», – ГОВОРИЛ АЛЕКСАНДР. ОН НИКОГДА НЕ БОЯЛСЯ ПРОБОВАТЬ НОВОЕ, ЭКСПЕРИМЕНТИРОВАТЬ И ВСЕГДА ШЕЛ ТОЛЬКО ВПЕРЕД!

Девять лет назад по поручению президента страны Н. А. Назарбаева было принято решение о строительстве теннисного центра в ВКО, который должен был соответствовать всем международным стандартам. По-настоящему играть в теннис и понимать перспективу этого спорта никто в Усть-Каменогорске не мог, а президентом Федерации Б. Д. Утемуратовым задавалась высокая планка развития тенниса в Казахстане. По личной инициативе и решению Александра Владимировича впервые были приглашены иностранные специалисты-тренеры из-за границы. Это был уникальный опыт для региона. ►

ФОТО: АРХИВ



ФОТО: АРХИВ



ФОТО: АРХИВ

Первыми были приглашены мастера из Узбекистана, и это позволило повысить мастерство спортсменов. Каждую кандидатуру лично выбирал и утверждал руководитель филиала Федерации. Благодаря тонкому чувству профессионализма Александра Владимировича теннисный центр ВКО стал одним из лучших в стране.

Еще одним большим прорывом стало проведение турнира ITF Futures в Усть-Каменогорске. Все участники отметили наивысший уровень проведения мероприятия, и турнир стал ежегодным. Александр Владимирович обладал способностью видеть все на несколько шагов вперед. Проведение масштабных международных турниров стало причиной роста интереса к теннису среди взрослых и детей города. По итогам 2019 года теннисный центр в г. Усть-Каменогорске был признан лучшим центром Республики.

«Наши достижения – это общая победа», – так при жизни отмечал Александр Владимирович, который не реализовался бы без мощной поддержки ТОО «Казцинк» в лице генерального директора А. В. Хмелева и исполнительного директора А. П. Лазарева, где по совместительству Александр Владимирович отслужил 22 года.

«Для меня разговор с Александром Липовым всегда превращался в увлекательное путешествие с очень интересным человеком, который живет насыщенной жизнью, занимается спортом, любит свою работу, ценит дружбу и, несмотря на возраст, остается верен идеалам своей молодости. Он очень любил жизнь и заражал всех любовью к жизни», – вспоминает Акниет Бахытжанкызы, советник Александра Владимировича.







ФОТО: АРХИВ



Кубки-шедевры: от идеи до воплощения

НИ ОДИН ТУРНИР НЕ ОБХОДИТСЯ БЕЗ КУБКОВ. И ЗАЧАСТУЮ ОНИ – НАСТОЯЩИЕ ПРОИЗВЕДЕНИЯ ИСКУССТВА, БОРОТЬСЯ ЗА КОТОРЫЕ ХОТЯТ БУКВАЛЬНО ВСЕ УЧАСТНИКИ. ВЕДЬ У МНОГИХ ТЕННИСИСТОВ ЕСТЬ СПЕЦИАЛЬНО ОТВЕДЕННЫЕ МЕСТА (А ПОРОЙ – ЦЕЛЫЕ КОМНАТЫ) ДЛЯ СВОИХ ТРОФЕЕВ. СЕГОДНЯ МЫ ОТПРАВИЛИСЬ В МАСТЕРСКУЮ, ГДЕ ЭТИ ШЕДЕВРЫ ПОЯВЛЯЮТСЯ НА СВЕТ, – В КОМПАНИЮ «КВАНТ» К ЭДУАРДУ ДУДАРЕВУ. ИМЕННО ОН И ЕГО КОМАНДА СОЗДАЮТ САМЫЕ КРАСИВЫЕ КУБКИ ВО ВСЕМ КАЗАХСТАНЕ



Компания «Квант» с 2014 года является дилером крупной российской компании «Диалог-Конверсия», которая занимается производством наградной продукции уже очень давно. Но, несмотря на то, что у них очень большой ассортимент призов, медалей и кубков, часто заказчики хотят получить что-то нестандартное и индивидуальное. Этим и занимается Эдуард.

– Для меня творческий процесс всегда интересен. Ведь мы получаем от заказчика только общую идею, реализация которой полностью лежит на нас. Придумывать, дорабатывать и воплощать в реальность свои (или чьи-то) мечты – очень увлекательно. Мы тщательно работаем над каждым кубком, идея создания которого попадает к нам в руки. Если вы видели кубки на турнирах Gorky Tennis Park, то вы понимаете, о чем я говорю. Отличные материалы (камень, дерево, пластик), нестандартные идеи, которыми вдохновлен заказчик того или иного турнира, – все это безумно интересно создавать и привносить в идеи что-то свое.

Вдохновением для создания уникальных кубков для Эдуарда может послужить все что угодно. В этом и есть прелесть творческой профессии. Но чаще всего самым лучшим вдохновителем становится уникальная природа нашего прекрасного Алматы и окрестностей.

– Например, не так давно я изготавливал приз для Федерации карпфишинга и, конечно, вдохновением и материалами для него послужили речные камни и тростник. В таких вызовах есть свой азарт – смогу ли я создать нечто прекрасное из новых и неизвестных мне материалов? В целом же, все индивидуальные заказы мы стараемся делать, используя природные материалы: спилы дерева интересной фактуры, камни, стекло и другие натуральные материалы. И дело даже не в факте натуральности, а в том, что мы получаем на выходе – такие кубки на самом деле становятся произведениями искусства, достойными украшать собой любое помещение.

ФОТО АРХИВ

Но самое главное, что кубки, созданные руками Эдуарда, не банальны. Хотели бы вы заполучить кубок в виде земного шара или с панорамным видом Алматы, выгравированным на срезе настоящего дерева? Я бы хотела...

– Все наши кубки, созданные по индивидуальным заказам, – уникальны. Они выполняются в единственном экземпляре (за исключением комплекта кубков за первое, второе и третье места) и никогда больше не повторяются. Стоимость таких кубков может колебаться от 10 000 и до 300 000 тенге. Все зависит от пожеланий заказчика, сложности работы и выбранного материала. Мы стараемся выполнить любой заказ, каким бы сложным он ни был.

Эдуард никогда не боялся сложных заказов, даже наоборот, чем сложнее, тем интереснее. Это – огромный простор для творчества и самореализации. Собственно, именно поэтому Эдуард и команда и создают свои шедевры.

– Однако самое важное при изготовлении индивидуальных заказов – это даже не наши идеи и возможности. Это умение внимательно выслушать и понять пожелания заказчиков, прочувствовать идею, правильно рассчитать бюджет и найти нужные материалы. Воплотить в жизнь возможно любую идею, но в процессе производства всегда приходится вносить в нее определенные коррективы. И здесь главное – все согласовать с заказчиком и сделать так, чтобы ему понравился конечный результат. Поэтому мы всегда стараемся в процессе изготовления приза держать связь с клиентом и утверждать все образцы, чтобы потом не возникало недоразумений. И, как правило, все наши клиенты остаются довольны полученным результатом.



ФОТО АРХИВ

















Бьорн Борг: шведская ледяная глыба

БЬОРН БОРГ НАЧАЛ ИГРАТЬ В ДЕВЯТЬ ЛЕТ, В 16 СТАЛ ПРОФЕССИОНАЛОМ, ЗАКОНЧИЛ КАРЬЕРУ В 26, ВЫИГРАЛ 11 ТУРНИРОВ БОЛЬШОГО ШЛЕМА ЗА СЕМЬ ЛЕТ И ДОЛГОЕ ВРЕМЯ БЫЛ ПЕРВОЙ РАКЕТКОЙ МИРА! В НАШЕЙ ПОСТОЯННОЙ РУБРИКЕ «КУЛЬТ» ВЫ В ПОДРОБНОСТЯХ УЗНАЕТЕ О ЖИЗНИ И КАРЬЕРЕ ОДНОГО ИЗ САМЫХ УСПЕШНЫХ ТЕННИСИСТОВ В ИСТОРИИ

Бьорн Борг родился в шведском городе Седертелье, где все мальчишки бредили хоккеем. Бьорн не был исключением и мечтал играть за местную хоккейную команду. А вот любовь к теннису началась, когда отец получил в качестве приза ракетку для большого тенниса на соревнованиях по настольному (удивительно, но факт), а сыну отдал ее как игрушку. Но Бьорну не терпелось выйти на площадку, благо семья Боргов жила от кортов недалеко. Первый визит в теннисный клуб принес полное разочарование, будущего чемпиона не приняли в секцию начинающих, так как она была уже укомплектована. Так, первым партнером Бьорна стала... стенка гаража во дворе дома. Он мог бить по мячу с утра до вечера, и родителям силой приходилось загонять парня домой. При этом никто не учил его, как нужно правильно держать ракетку, как делать замах, никакого понимания азов техники не было. Например, удар слева ему удобнее было делать двумя руками, по-хоккейному. В дальнейшем этот «щелчок» Борга наводил панику на его соперников, как, впрочем, и другие «неправильные» удары шведского теннисиста. Чуть позднее юного Бьорна все-таки приняли в местную академию тенниса, а приехавший в маленький городок в поисках талантов знаменитый шведский тренер Перси Росберг обратил внимание на будущего чемпиона, которому было на тот момент всего девять лет. Начав тренировки с Перси Росбергом, Бьорн выиграл свой первый турнир в возрасте 11 лет, а в 13 лет – соревнования среди старших его на год соперников. Борг понял, что теннис может стать главным делом его жизни, он бросил школу, так как соревнования и тренировки отнимали очень много времени.

ФОТО: BJORNBORG.COM

В течение нескольких лет он ежедневно ездил на занятия к Росбергу в Стокгольм, затрачивая на дорогу в один конец полтора часа. Его день обычно включал две тренировки на корте, а также беговые упражнения, гимнастику и силовую подготовку. Специалисты отмечали феноменальную работу ног шведского теннисиста и очень быстрое перемещение по корту. Борг редко делал простые ошибки. Далее все происходило очень быстро, и уже в 15 лет Борг попадает в шведскую команду Кубка Дэвиса, становится чемпионом Wimbledon среди юниоров и выигрывает турниры в Берлине, Барселоне и Майами. В 1972 году в возрасте 16 лет спортсмен уже играет как профессионал.

– Моя сила – в выдержке, – говорил Борг.

Действительно, даже в самом напряженном матче он никогда не давал волю своим нервам. И зрителей, и своих соперников он поражал удивительным спокойствием.

– Я не слишком педантичен, – писал о себе Борг. – Но есть три заповеди, которых я всегда строго придерживаюсь: девять часов сна перед важным матчем, по крайней мере два часа тренировки, даже в дни соревнований, и правильное питание.

Я убежден, что моя карьера теннисиста придет к концу, когда почувствую к чему-либо такую же тягу, как к этому маленькому мячику.



ФОТО: FLICR



– Теннис стал моей жизнью, – писал Бьорн в своей книге «История Бьорна Борга». – *Счастлив ли я? Да. Я зарабатываю на жизнь с помощью своего хобби. Однако у меня часто бывали такие периоды, когда хотелось забросить тренировки и никогда больше не дотрагиваться до сетки. Сколько раз, бывало, я останавливал себя, чтобы швырнуть в ярости ракетку, когда на тренировках ничего не получалось и мячи летели в сетку или на метр в аут!..*

В 17 лет Борг стал самым молодым в истории победителем Открытого первенства Италии, где ему понадобилось всего 98 минут, чтобы обыграть действующего на тот момент победителя турнира Илие Нэстасе.

Чуть позднее он завоевал еще один крупнейший титул – победитель Открытого чемпионата Франции – Roland Garros. Причем в финале уступил испанцу Мануэлю Орантесу первые две партии, а затем выиграл три сета подряд – 6:0, 6:1, 6:1.

Сейчас про Бьорна Борга часто говорят, что он – Надаль тех времен. Конечно, по технике они не очень похожи, но корни игры Рафы совершенно точно нужно искать в теннисе Борга. Более того, в стиле шведа можно найти большинство основных характеристик современного тенниса (он даже тихонько кряхтел во время некоторых ударов, что раньше было невообразимо. Правда, обязательным саундтреком к теннису стоны сделали другие люди, в первую очередь Джимми Коннорс и Джон Макинрой).

В 70-е, когда Борг начинал в профессиональном туре, теннис строился на плоских ударах, атаках и выходах к сетке. Но швед перенес игру за заднюю линию, изобрел оборону и одним из первых осознал важность верхнего вращения. Он менял теннис вопреки общему мнению, которое гласило, что играть так, как он, нельзя.

– ТЕБЕ ПРИДЕТСЯ ВЫБИРАТЬ МЕЖДУ ТЕННИСОМ И ХОККЕЕМ, ЕСЛИ ХОЧЕШЬ ДОБИТЬСЯ ЧЕГО-ТО В СПОРТЕ, – СКАЗАЛ БЬОРНУ ЕГО ПЕРВЫЙ ТРЕНЕР. БОРГ ВЫБРАЛ ТЕННИС

С форхенда Борг использовал западную хватку, хотя в его времена доминировала восточная. Кроме того, он был одним из первых теннисистов с длинными замахом: если большинство современников отводили ракетку прямо назад, то он делал ставшую классической петлю: рука идет наверх и назад, потом вниз и вперед, а потом снова наверх. «Многие говорили мне поменять этот удар. Но я не слушал и до сих пор играю так, как мне удобно», – рассказывал Бьорн в серии видеоуроков, которые снял в 70-х. Такая техника позволяла создать сильное вращение, которое заставляло мяч лететь глубоко и нырять в корт.



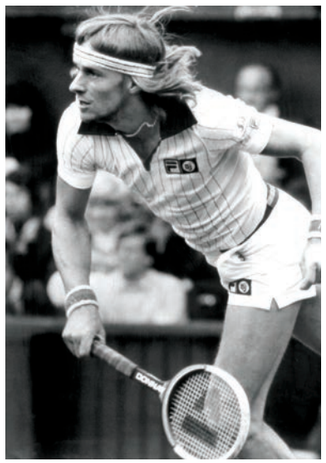
В историю профессионального спорта Бьорн Борг вошел не только как один из самых величайших теннисистов, но и как первый спортсмен, сумевший заработать сто миллионов долларов. И это в те далекие времена, когда турниры со 100-тысячным призовым фондом считались максимально прибыльными, а достижения игрока оценивались не по количеству выигранных им чемпионатов, а по тому, сумел ли он заработать на корте заветный миллион «зеленых». Когда Борг был совсем маленьким мальчиком и в его голове не было других светлых мыслей, кроме как стать великим теннисистом, покорить мир, чтобы затем жениться на шведской принцессе Марии, его дедушка – старый моряк Бьорн (в честь которого он и получил свое имя) дал малышу один очень умный совет: «Забудь о своих победах – как прошлых, так и будущих – и думай только о том, как бы заработать еще больше денег». Эти слова старого морского волка так сильно запали в душу теннисного вундеркинда, что с первых же дней профессиональной карьеры Борг принялся зарабатывать всюду, где только это возможно.

За свою непродолжительную карьеру Борг выиграл большинство турниров, в которых участвовал. Он пять раз побеждал на Wimbledon, шесть раз выигрывал чемпионат Франции, дважды завоевывал Кубок Masters, а также вместе со сборной Швеции победил в Кубке Дэвиса.



Как признался Бьорн Борг, уже в 1973 году ему начали приходить мысли о том, что он больше не хочет играть. Тогда, потерпев поражение на турнире в Ноттингеме, он подвергся приступу депрессии, и на последующей тренировке покинул корт, не проведя там и 15 минут. Тренер нашел его плачущим в раздевалке и посоветовал не вынуждать себя играть, если это делает его заложником. Но заключенные ранее длительные контракты не позволяли молодому человеку уйти на покой, и он продолжал играть.





Травма руки несколько раз заставляла Борга приостанавливать выступления, и в итоге к 27 годам он принял решение завершить профессиональную карьеру. После выхода на пенсию Бьорн стал предпринимателем, он основал фирму Fila Bjorn Borg, которая производит спортивную одежду, обувь и аксессуары.

В 1987 году его ввели в Зал теннисной славы. В 90-х (с 91-го по 93-й) Бьорн попытался вернуться к выступлениям, но, не добившись особых результатов, снова ушел.

Со временем Борг нашел покой. В 2002 году он женился – в третий и (пока) последний раз, сейчас растит сына Лео, лучшего юниора Швеции. В теннисное образование сына Бьорн не лезет. «Однажды пытался, когда он был маленький, – вспоминала супруга Борга Патриция. – Сказал ему что-то в духе «Чаще ходи вперед». И Лео такой: «Ты ничего не понимаешь в теннисе».



ФОТО: RLCR

RIXOS BOROVOE

ОБЪЯВЛЯЕМ ЯРКИЙ НОВЫЙ ГОД ОТКРЫТЫМ!

НА БАЗЕ ЗАВТРАКА от 185 000 тенге за ночь
ПОЛНЫЙ ПАНСИОН от 265 000 тенге за ночь

Номер категории «Делюкс» с видом на лес.
Двое взрослых и один ребёнок до 12 лет.
Минимум 2 ночи проживания.



2021

НОВОГОДНИЙ ГАЛА-УЖИН

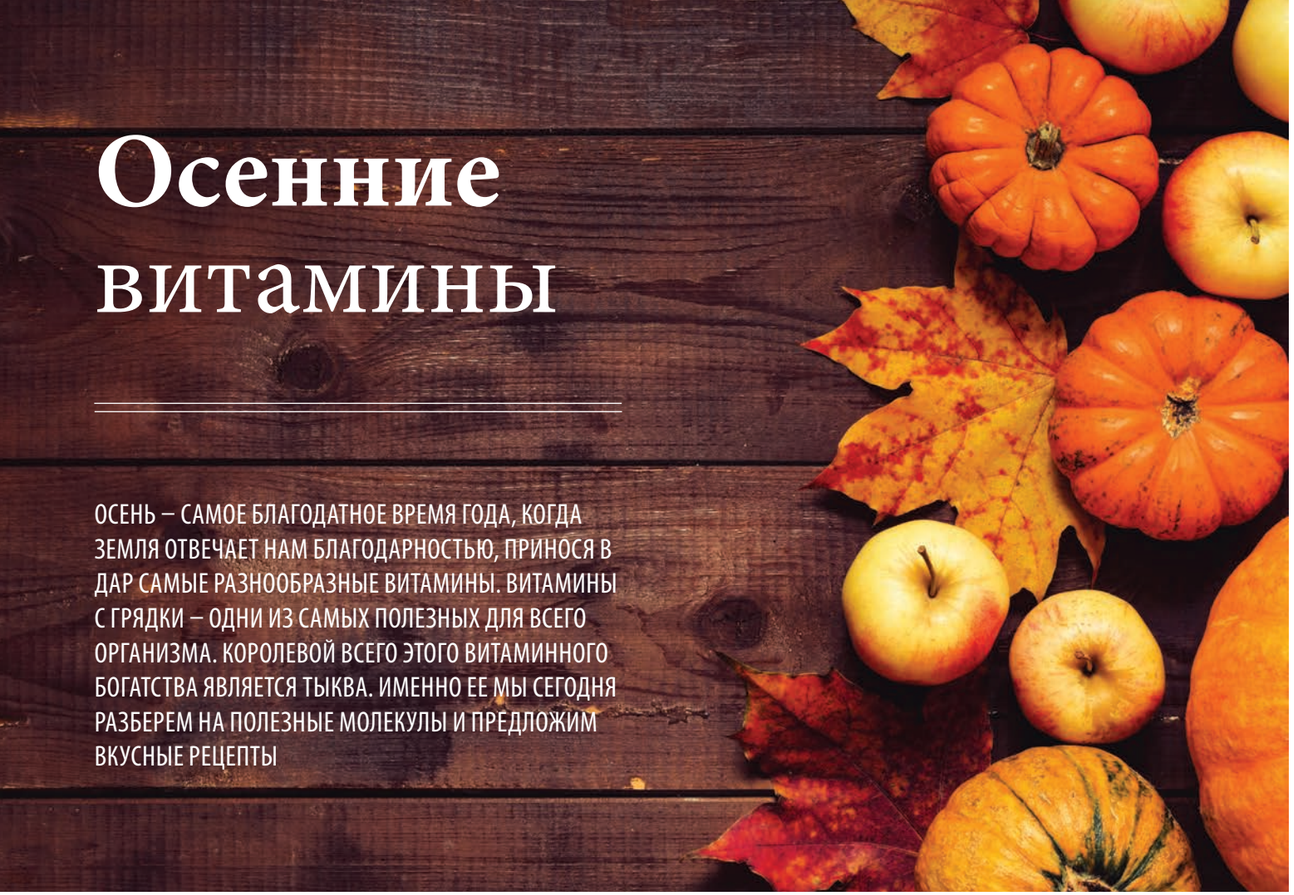
Ресторан Chalet от 75 000 тенге
Ресторан Masala от 49 000 тенге
Ресторан L'Olivo от 50 000 тенге

ЧЕМ РАНЬШЕ ВЫ БРОНИРУЕТЕ – ТЕМ ВЫГОДНЕЕ ЦЕНА!

rixos.com

@rixosborovoe @Rixos Borovoe Hotel @Rixos Borovoe @rixosborovoe

ВСЕ ДЕТАЛИ ПО ТЕЛЕФОНАМ: 8 7163 620 100, 8 777 707 27 72, 8 771 060 24 20



Осенние витамины

ОСЕНЬ – САМОЕ БЛАГОДАТНОЕ ВРЕМЯ ГОДА, КОГДА ЗЕМЛЯ ОТВЕЧАЕТ НАМ БЛАГОДАРНОСТЬЮ, ПРИНОСЯ В ДАР САМЫЕ РАЗНООБРАЗНЫЕ ВИТАМИНЫ. ВИТАМИНЫ С ГРЯДКИ – ОДНИ ИЗ САМЫХ ПОЛЕЗНЫХ ДЛЯ ВСЕГО ОРГАНИЗМА. КОРОЛЕВОЙ ВСЕГО ЭТОГО ВИТАМИННОГО БОГАТСТВА ЯВЛЯЕТСЯ ТЫКВА. ИМЕННО ЕЕ МЫ СЕГОДНЯ РАЗБЕРЕМ НА ПОЛЕЗНЫЕ МОЛЕКУЛЫ И ПРЕДЛОЖИМ ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ

ЧЕМ ТЫКВА ПОЛЕЗНА ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ, ОСОБЕННО ДЛЯ ТЕННИСИСТОВ?

Усиливает нервную и мышечную функцию

Происходит это благодаря калию – необходимому электролиту, который, помимо регуляции артериального давления и мышечной функции, играет очень важную роль в работе и стимуляции нервной системы. Калий особенно важен для тренированных людей, потому что этот минерал участвует в регулировании водного баланса и мышечных сокращений. Когда человек потеет, из его организма выводятся электролиты, падает интенсивность тренировки, ухудшается способность мышц сокращаться. Если за 60–90 минут до занятий в зале съесть тыкву, то это положительно скажется на завершении тренировки.

Улучшает зрение и делает кости крепкими

Тыква является отличным источником витамина А – жирорастворимого витамина и антиоксиданта, который помогает зрению и ремоделированию костей, а также регулирует развитие клеток. Тыква также является источником бета-каротина, который обеспечивает дополнительную защиту для глаз.

Поддерживает рост мышц

Помимо мякоти, в тыкве есть семечки, которые мы нередко выбрасываем, а зря. Тыквенные семечки не только являются отличным источником цинка – микроэлемента, отвечающего за клеточный метаболизм и иммунитет, и магния – важного фактора, участвующего в выработке энергии АТФ, они также являются отличным источником белка.

Улучшает здоровье кожи

В тыкве содержится много бета-каротина, который, по результатам исследований, может действовать как естественный солнцезащитный крем. Попав в организм, каротиноиды транспортируются в различные органы, включая кожу. Здесь они помогают защитить клетки кожи от повреждений вредными ультрафиолетовыми лучами. Тыква также богата витамином С, который необходим для выработки коллагена.

Улучшает пищеварение

Клетчатка помогает чувствовать себя сытым и способствует здоровому пищеварению. Тыква на 90% состоит из воды, что является полезным бонусом для правильной перистальтики кишечника.

ТЫКВУ МОЖНО:

1. Тушить
2. Варить
3. Томить в духовке
4. Добавлять в качестве дополнительных ингредиентов к блюдам.

Остановимся на некоторых видах приготовления тыквы и предлагаем вам пару вкусных рецептов.

ФОТО: WWW.SHUTTERSTOCK.COM

Рецепты



КУРИНОЕ МЯСО, ЗАПЕЧЕННОЕ С ТЫКВОЙ

Ингредиенты:
- **Тыква** – *450 граммов*
- **Филе куриное** – *250 граммов*
- **Масло сливочное** – *20 граммов*
- **Чеснок** – *2 зубчика*
- **Мед** – *1 ч. ложка*
- **Сок лимона** – *2 ст. ложки*
- **Петрушка сушеная** – *1 ч. ложка*
- **Соль** – *по вкусу*
- **Перец черный молотый** – *по вкусу*
- **Масло растительное** – *для обжаривания.*

Готовим:

Тыкву моем, очищаем от кожуры и нарезаем небольшими кубиками.

Куриное филе моем, обсушиваем бумажными полотенцами и нарезаем кусочками.

Складываем тыкву и куриное филе в миску. Солим, перчим по вкусу. Добавляем один зубчик чеснока, пропущенный через пресс, лимонный сок и мед. Перемешиваем и оставляем на 20 минут.

В сковороде нагреваем растительное масло. Выкладываем тыкву и куриное филе и обжариваем, постоянно помешивая, пока мясо не побелеет.

Затем перекладываем все в форму для запекания и ставим курицу с тыквой в духовку, нагретую до 180 градусов, на 20–30 минут.

Размягченное сливочное масло смешиваем с зубчиком чеснока, пропущенным через пресс, и сушеной петрушкой. Можно использовать травы по своему вкусу: как сушеные, так и свежие.

Готовое куриное мясо с тыквой выкладываем на тарелку, сверху кладем ароматное сливочное масло. Масло растает и сделает блюдо еще более ароматным.



ТЫКВЕННЫЙ СУП С КУРИЦЕЙ, ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ И СЛИВОЧНЫМ СЫРОМ

Ингредиенты:
- **Филе куриное** – *280 граммов*
- **Тыква** – *250 граммов*
- **Капуста цветная** – *150 граммов*
- **Картофель** – *180 граммов*
- **Перец болгарский** – *100 граммов*
- **Морковь** – *80 граммов*
- **Лук репчатый** – *70 граммов*
- **Сыр сливочный** – *50 граммов*
- **Чеснок** – 2 зубчика
- **Петрушка свежая** – *2 веточки*
- **Соль –** *по вкусу*
- **Перец черный молотый** – *по вкусу*
- **Масло растительное** – *для обжаривания*
- **Вода** – *1 литр.*

Готовим:

Куриное филе в кастрюле заливаем 1 литром воды и доводим до кипения. Снимаем образовавшуюся пену, уменьшаем огонь и варим бульон 30 минут. В конце варки бульон солим.

Достаем готовое куриное филе из бульона и даем ему немного остыть.

Болгарский перец очищаем от семян и нарезаем небольшими кусочками. Очищенный лук нарезаем маленькими кубиками. Очищенную морковь натираем на средней терке.

Картофель чистим. Тыкву и картофель нарезаем примерно одинаковыми кубиками среднего размера. Цветную капусту разбираем на соцветия.

В сковороде разогреваем растительное масло и обжариваем лук на среднем огне до прозрачности, 5–7 минут. Добавляем соль и черный молотый перец. Чеснок чистим и мелко нарезаем. Добавляем чеснок в сковороду с луком и обжариваем одну минуту.

Добавляем в сковороду морковь и обжариваем 3–4 минуты. Затем добавляем болгарский перец и обжариваем пять минут.

Остывшее куриное мясо нарезаем небольшими кусочками.

В бульон выкладываем картофель, тыкву и куриное мясо. После закипания уменьшаем огонь до минимума и варим десять минут.

Затем добавляем цветную капусту и обжаренные овощи. Варим еще 5–7 минут, чтобы капуста стала мягкой.

Выкладываем в кастрюлю сливочный сыр. Тщательно размешиваем, чтобы сыр полностью расплавился. Доводим суп до кипения, но не кипятим. Перчим и, если нужно, солим. Снимаем кастрюлю с супом с огня.

Зелень петрушки мелко нарезаем. Перед подачей посыпаем тыквенный суп с курицей, цветной капустой и сливочным сыром измельченной петрушкой.

ФОТО: АРХИВ; WWW.SHUTTERSTOCK.COM



Загородный корт

ВСЕ БОЛЬШЕ ЛЮБИТЕЛЕЙ ТЕННИСА РЕАЛИЗОВЫВАЮТ ПРОЕКТЫ ПО СТРОИТЕЛЬСТВУ ЧАСТНЫХ КОРТОВ. ЭТОТ МЕЙНСТРИМ ЗАХВАТИЛ И ФАРХАДА КОБЛАНДЫ. ФАРХАД – ЗАВСЕГДАТАЙ ПРАКТИЧЕСКИ ВСЕХ ТУРНИРОВ И БОЛЬШОЙ ФАНАТ ЭТОГО ВИДА СПОРТА. ЛЮБОВЬ К ТЕННИСУ, ТЩАТЕЛЬНО РАЗРАБОТАННЫЙ ПЛАН СТРОИТЕЛЬСТВА, ПОДДЕРЖКА ДРУЗЕЙ… И ОТЛИЧНЫЙ КОРТ ДЛЯ ВСЕХ ЛЮБИТЕЛЕЙ ГОТОВ

Tennis Digest: Расскажите, как возникла идея создания частного корта?

Фархад Кобланды: Идее уже много лет, но карантин выступил в роли катализатора этого процесса.

T. D.: Был ли опыт у друзей в строительстве корта, было, у кого перенять опыт?

Ф. К.: Да, конечно. Я играл на кортах друзей – как приватных, так и открытых к доступу. Была возможность и посоветоваться, и оценить тот или иной корт на собственном опыте.

T. D.: Строительством занимался подрядчик или же вы сами активно в нем участвовали?

Ф. К.: Корт строил своими силами, без привлечения профессионалов в этой области.

T. D.: Почему отдали предпочтение именно такому покрытию?

Ф. К.: Roland Garros – мой любимый «шлем». Еще одна причина в том, что в нашем богоугодном регионе, если есть возможность строить корт, то надо строить грунтовый.

T. D.: Мы знаем, что вы применили самые современные технологии. Какие сложности возникли при строительстве и были ли они?

Ф. К.: Сложностей не было совсем, все было рассчитано и просчитано во время жесткого локдауна. Я подошел к вопросу строительства очень ответственно, так что в процессе реализации проекта никаких сюрпризов не возникло.

T. D.: Что бы вы добавили или изменили, все ли задуманное воплощено в вашем проекте?

Ф. К.: Как я говорил ранее, к строительству корта я подошел очень серьезно, все продумал, следовательно, воплотил все, что хотел. Я доволен результатом. Хотя, может быть, сделал бы корт немного меньше (улыбается), поскольку длина и ширина корта 40 на 20 метров.

T. D.: Ваш корт только для семьи и друзей или вы будете проводить какие-то любительские турниры?

Ф. К.: Корт открыт для всех моих друзей и любителей тенниса. В планах есть проведение небольших турниров.



ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

T. D.: Вы с большой любовью относитесь к теннису, разделяют ли это чувство ваши дети?

Ф. К.: Старшие дети играют в теннис как любители и являются моими надежными спарринг-партнерами и партнерами в парных турнирах. Мечтаю быть им актуальным и интересным соперником как можно дольше.

T. D.: Вы очень долго сами играете в теннис, расскажите о своих достижениях.

Ф. К.: Я долго шел к любительскому «шлему» в Mixed Pro-Am, но останавливался в нескольких шагах по разным причинам. В прошлом году я выиграл Fortebank Open – 2019 в этом разряде!

T. D.: Вы довольны результатом?

Ф. К.: Конечно. Я счастлив!

T. D.: Что можете посоветовать людям, собирающимся строить свой корт?

Ф. К.: Стройте его, если есть желание и возможности, а дельным советом всегда поделимся.

Хочу выразить благодарность за помощь в реализации моей идеи моему другу и соратнику Дастану Абдурахмановичу Раимбаеву, заместителю руководителя АФТ Андрею Николаевичу Квасову, другу Александру Федоровичу Цою. Без их помощи и советов я бы не построил корт в такие сжатые сроки.





Айжан Темирлан: «Теннис – это любовь на всю жизнь»

ТИХАЯ, СКРОМНАЯ И ЗАСТЕНЧИВАЯ АЙЖАН ТЕМИРЛАН – ОБЛАДАТЕЛЬНИЦА ОДНОГО ИЗ САМЫХ МОЩНЫХ БЭКХЕНДОВ (СРЕДИ ЛЮБИТЕЛЕЙ И ЭКС-ПРО) И ОДНОГО ИЗ САМЫХ КРАСИВЫХ ФОРХЕНДОВ. ТЕХНИКА, ЗАЛОЖЕННАЯ С ДЕТСТВА, ДАЕТ О СЕБЕ ЗНАТЬ ДАЖЕ МНОГО ЛЕТ СПУСТЯ. А АЙЖАН ЖИТЬ НЕ МОЖЕТ БЕЗ ТЕННИСА, ВПРОЧЕМ, КАК И ВСЕ МЫ

ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

Как-то за короткими разговорами между играми мы с Айжан выяснили, что в детстве ходили на одни корты примерно в одно и то же время. Тогда еще корты «Достык», что на Центральном стадионе в Алматы, были живы и заполнены детьми. Здесь тренировала старая плеяда – Игорь Иванович Терновских и Надежда Алексеевна Колупаева, Владимир Нагорнов и Дмитрий Кузнецов...

Tennis Digest: Айжан, как вы впервые оказались на корте и вообще в большом теннисе?

Айжан Темирлан: В теннис я начала играть с шести лет. На корты меня привели родители, и вот с того возраста и начался мой профессиональный путь длиной 11 лет.

T. D.: Почему выбор пал именно на этот вид спорта?

A. T.: В возрасте шести лет сложно принимать волевые самостоятельные решения (улыбается). Поэтому скажу, как есть. Решение о том, что мы с братом будем играть в теннис, принял папа. Он сам – бывший профессиональный спортсмен (занимался греко-римской борьбой) и с молодости большой фанат спорта. Поэтому, когда мы с братом были еще совсем маленькими, папа уже сказал, что мы будем играть в теннис. Получается, выхода на корт мне было определенно не избежать. Но сейчас, спустя столько пройденных лет, я очень благодарна родителям за это решение.

ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА





МОИМ ПЕРВЫМ ТРЕНЕРОМ БЫЛ ЮРИЙ КОНСТАНТИНОВИЧ КАРЛОВ, ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЙ ЧЕЛОВЕК И ПРОФЕССИОНАЛ СВОЕГО ДЕЛА

T. D.: Где вы начинали играть, у каких тренеров?

A. T.: Моим первым тренером был Юрий Константинович Карлов, замечательный человек и профессионал своего дела. Я ходила к нему в детскую группу и до сих пор помню эти старые, уютные паркетные корты на ЦСКА... Потом я подключила индивидуальные тренировки и перешла к Владимиру Николаевичу Ювенко. Он как раз и стал моим основным тренером на протяжении 7 лет, который отточил мою технику и довел до 10-го места во взрослом женском рейтинге Казахстана в возрасте 13 лет. Индивидуальные тренировки я совмещала с групповыми занятиями у Аллы Анатольевны Вениной. Это еще один большой отрезок в моей теннисной жизни на кортах «Баганашила» и Президентских кортах, что стояли на проспекте Аль-Фараби (сейчас на их месте, к сожалению, стоит Esentai Mall). Потом у меня были индивидуальные тренировки у А. В. Вельца, С. Г. Дьяченко и спарринги с Павлом Барановым. И я очень благодарна каждому наставнику в своей жизни!

T. D.: Вы играли с Вельцем? Сейчас я безумно завидую вам и тому, что в детстве не уделяла больше внимания занятиям большим теннисом. Но почему же вы бросили спорт и не ушли в профессиональный теннис?

A. T.: С течением времени я начала придавать все большее значение учебе и хотела получить образование в сфере финансов. Поступление в университет требовало высоких проходных баллов по предметам и отличного знания английского языка. Учитывая, что интенсивные занятия теннисом отнимали много времени с раннего детства и мне приходилось очень часто пропускать школу, перед поступлением в университет я начала активно наверстывать упущенное. Конечно, учеба начала занимать много времени, и к 18 годам, после поступления на первый курс, я уже совсем бросила теннис. Наверное, как и многие мои сверстники... Вот такая история.

T. D.: Да, все верно. Мне тоже пришлось в 16 лет зачехлить ракетку именно по этой причине – учеба и университет. И когда решили вернуться на корты и почему?

A. T.: Скажу честно, первое время после того, как я бросила теннис, я не скучала по нему. Все мое детство прошло на кортах, от меня требовались постоянные результаты и укрепление позиций в рейтинге, было давление со стороны родителей и тренеров… Наверное, я даже была рада отдохнуть от этого марафона и наслаждалась свободой, не прикасаясь к ракетке несколько лет. Первые мысли о том, чтобы вернуться в теннис, возникли во время получения второго образования. В нашем университете были разные клубы по интересам, и я входила в клуб любителей играть в теннис. В определенный день мы собирались на кортах уютного «Риджентс-парка» и играли, меняясь между собой. И вот тогда я начала понимать, что скучаю по теннису. Но настоящее желание пришло намного позже. По возвращении в Казахстан я начала активно строить карьеру и совсем не было времени на теннис. Но однажды в 2017 году подруга, которая вообще не связана с теннисом, увидела объявление о проведении любительских турниров по теннису каждое воскресенье и предложила поучаствовать. Я пошла на турнир ради интереса, с некоторым скептическим отношением к любительским турнирам и желанием просто вспомнить свои удары. Это был поворотный момент, я в тот день познакомилась с большим количеством замечательных людей, и атмосфера меня сразу захватила. Я начала активно участвовать во всех турнирах и получать от этого невероятное удовольствие!

T. D.: Что для вас большой теннис сейчас?

A. T.: Сейчас теннис для меня стал по-настоящему осознанным, и я его по-настоящему полюбила. Я получаю удовольствие от каждого удара и матча. Я иду на турниры с большим желанием и радостью. Я кайфую от атмосферы и теннисного сообщества, которое объединяет столько разных, интересных и замечательных людей!

T. D.: Чаще всего вы играете парные турниры, Pro-Am… Расскажите о своих эмоциях.

A. T.: Ой, Pro-Am – это моя самая любимая категория! Я жду этих турниров с большим желанием и нетерпением. Pro-Am – это скорости, красивые профессиональные розыгрыши, топовые атлеты, с которыми есть возможность сыграть… В общем, сплошное удовольствие!

T. D.: Сколько еще планируете играть?

A. T.: Мое желание играть в теннис и принимать участие в различных турнирах растет с каждым годом. Я надеюсь играть в теннис еще много-много лет, даже когда стану старушкой (смеется). А еще я хотела сказать, что очень благодарна родителям и тренерам, которые не позволили бросить мне теннис на полпути. Это замечательный вид спорта для всех возрастов. Это суперполезная комплексная нагрузка на все тело и мозг. Знаю, что теннис сделал меня сильнее. Вкус побед и поражений в детском возрасте очень закаляет характер и помогает легче справляться с жизненными вызовами во взрослой жизни. Люблю теннис и верю, что это любовь на всю жизнь!



ФОТО: ЕЛЕНА СЕРГИЕНКО



THE GREAT 8IGHT в Gorky Tennis Park

25 И 26 ИЮЛЯ ВОСЬМЕРКА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ТЕННИСИСТОВ ПОКАЗАЛА ГОСТЯМ И ФАНАТАМ ЛУЧШИЙ ТЕННИС В ИСТОРИИ КЛУБА

Кто же удостоился чести быть приглашенным в состав THE GREAT 8IGHT?

Конечно же, Денис Истомин (Узбекистан), 160-я ракетка мира. Именно он выбил из борьбы за титул на US Open – 2017 самого Новака Джоковича.

Денис Евсеев, член сборной Республики Казахстан по теннису, 364-я ракетка мира по рейтингу ATP. Его напарник по сборной Тимур Хабибулин.

Компанию им составили молодые тренеры, совсем недавно закончившие профессиональную карьеру теннисисты – Сардор Пулатов и Амаль Султанбеков из Узбекистана.

Вышли на корт и легенды казахстанского тенниса – бывший член сборной Казахстана Айдын Ракишев, 16-кратный чемпион Казахстана, сыгравший 101 матч за нашу команду в Кубке Дэвиса, Алексей Кедрюк и Дмитрий Макеев, профессиональный теннисист, сыгравший не один большой турнир, а ныне – тренер.

Два дня пролетели на одном дыхании. Теннисисты играли полный матч – два сета и решающий тай-брейк до 10 в случае ничьей. Шикарные матчи выдали Айдын Ракишев, Дмитрий Макеев, Алексей Кедрюк, показав, что значит старая школа тенниса. Несмотря на то что все они уже не играют профессиональные турниры, ребятам хватило физики и эмоций играть на все 100%.

Каждый матч был по-своему красив: техника, долгие розыгрыши или игра в один удар – не важно. Зрители испытывали настоящий восторг от того, что они находятся рядом с легендарными личностями, которых раньше могли видеть лишь по телевизору или в интернете.

– Это удивительные дни, удивительный турнир, – делится эмоциями зрительница и теннисистка-любительница Татьяна Шахворостова. – Такие скорости – дух захватывает! Мы смотрели финал с первых рядов, и просто в непередаваемом восторге! Такого тенниса вживую мы еще не видели.

В финал, как это и предсказывали даже местные коты, вышли Денис Истомин и Денис Евсеев. И все были уверены, что 160-я ракетка мира не даст и шанса казахстанцу. Но что-то пошло не так – Евсеев играл настолько уверенно и настолько мощно, что выиграл Истомина в двух сетах! Восторг зрителей было трудно описать – увидеть своими глазами битву титанов, взять автограф, сделать фото на память с профессионалами большого тенниса... Такого праздника еще не было в Gorky Tennis Park!

Турнир поддержали Forte Bank, вода Turan и «Жигули Барное»















ФОТО: АНДРЕЙ УДАРЦЕВ



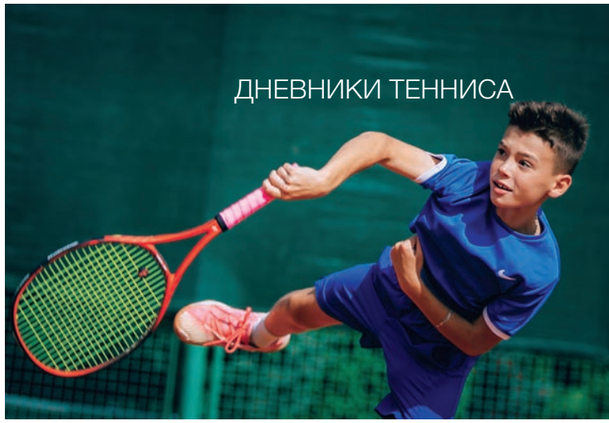
ФОТО: АНДРЕЙ УДАРЦЕВ







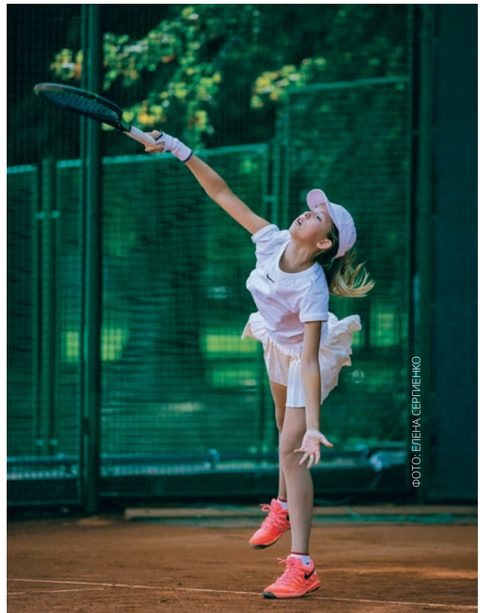






















«СНЕЖНЫЙ БАРС»

КОГДА ТРЕТИЙ – СОВЕРШЕННО НЕ ЛИШНИЙ, И БОЛЕЕ ТОГО – ОЧЕНЬ ЖЕЛАННЫЙ. НА КОРТАХ GORKY TENNIS PARK ПРОШЕЛ ТРЕТИЙ ТУРНИР «СНЕЖНЫЙ БАРС», И ВПЕРВЫЕ ОН ПРОХОДИЛ ПОД ОТКРЫТЫМ НЕБОМ. НАПОМНИМ, ЧТО «СНЕЖНЫЙ БАРС» УНИКАЛЕН ПО СВОЕМУ ФОРМАТУ: ЭТО ПАРНЫЙ ТУРНИР, ГДЕ В КАЖДОЙ ПАРЕ ПРЕДСТАВЛЕН РЕБЕНОК-ПРОФЕССИОНАЛ И ВЗРОСЛЫЙ-ЛЮБИТЕЛЬ

КАТЕГОРИЯ MASTERS:
- **1-е место Сергей Шахворостов и Зангар Нурланулы**
- **2-е место Олег Крюков и Родион Лукашов**
- **3-е место Евгений Голенко и София Искова**

КАТЕГОРИЯ FUTURES:
- **1-е место Валерий Сапраниди и Роберт Каминский**
- **2-е место Анастасия Эртман и Кира Эртман**
- **3-е место Жибек Чингараева и Сатима Тореген**



Инклюзивный теннис

ЕСЛИ ВЫ НЕ ЧИТАЛИ НАШЕ ИЗДАНИЕ В ЦИФРОВОМ ФОРМАТЕ, ТО МЫ ХОТЕЛИ БЫ РАССКАЗАТЬ НЕМНОГО О НОВОЙ РУБРИКЕ: «ХРАБРЫЕ СЕРДЦЕМ» – ЭТО СВОЕГО РОДА ДНЕВНИКИ НЕКОММЕРЧЕСКОЙ ОРГАНИЗАЦИИ BATYL. ОНА РЕАЛИЗОВЫВАЕТ ПРОЕКТЫ, СВЯЗАННЫЕ СО СПОРТИВНЫМ РАЗВИТИЕМ ДЕТЕЙ ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИМЕЮЩИХСЯ ОГРАНИЧЕНИЙ ИЛИ ОСОБЕННОСТЕЙ РАЗВИТИЯ. ДИНА ТЕМИРГАЛИЕВА (СОЗДАТЕЛЬ ПРОЕКТА) И КОМАНДА ЕДИНОМЫШЛЕННИКОВ РАССКАЗЫВАЮТ НАМ ОБ ИДЕЕ СОЗДАНИЯ ДАННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ, ДЕЛЯТСЯ УСПЕХАМИ СВОИХ ПОДОПЕЧНЫХ И ЗНАКОМЯТ НАС С НЕРАВНОДУШНЫМИ РЕБЯТАМИ – ВОЛОНТЕРАМИ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ BATYL СДЕЛАТЬ ЭТОТ МИР ДОБРЕЕ И ЛУЧШЕ

Мы очень рады, что нашим проектом интересуются все больше и больше людей. Интерес общественности подтверждает его значимость и востребованность. Востребованность в повышении уровня развития социальной ответственности общества. И мы счастливы дать возможность каждому быть частью благородного движения!

BATYL создан для реализации наших самых смелых идей по созданию здорового и благородного общества, чтобы воспитать в детях и взрослых желание вести здоровый образ жизни и любить жизнь, дарить окружающим тепло и доброту! И проект инклюзивного развития детей с аутистическим спектром развития реализовывает в этом значимые задачи.

Чему мы хотим научить детей? Не просто играть в теннис! Мы хотим, чтобы дети научились стремиться, думать, планировать. Научить любить себя и окружающих!

А проект инклюзивного развития ставит перед собой задачу дать детям с аутизмом возможность расти, развиваться и извлекать выгоду из социальных связей и активности с помощью тенниса, бега, велосипеда и общей физической подготовки.

ФОТО: АРХИВ ФОНДА BATYL





В целях реализации задач по развитию инклюзивных занятий теннисом и других благотворительных целей BATYL реализовывает проект популяризации любительского тенниса в Казахстане путем организации спортивных соревнований, турниров и социальных мероприятий для любителей тенниса, что позволяет достичь социальной значимости вопросов развития теннисной культуры для социально уязвимых слоев населения.

На сегодняшний день на попечении BATYL находятся дети с аутистическим спектром расстройств, с которыми проводятся спортивно-оздоровительные занятия в инклюзивной форме. Кроме того, на попечении BATYL находятся дети с диагнозом «микроцефалия и атипичный аутизм», а также женщина с диагнозом «болезнь Паркинсона», которым оказывается помощь и материально-консультативная поддержка, в том числе в определении плана мероприятий по постановке диагноза и получению ими соответствующего лечения.

ХРАБРЫЕ СЕРДЦЕМ

BATYL призывает каждого внести свой вклад в развитие социального проекта путем участия в любительских турнирах по теннису и других социально-спортивных мероприятиях, которые можно отслеживать через официальные каналы связи. Также каждый желающий может оказать благотворительную помощь, узнав реквизиты для оказания поддержки, и внести свой вклад в развитие программы «Физическая культура для всех и вместе со всеми «БЕЗ ограничений», на официальной интернет-страничке https://summeropen2020.batyl.kz/.

Как мы уже не раз упоминали, в рамках года волонтера BATYL активно реализовывает задачи по привлечению молодежи и взрослых в волонтерское движение. И если бы не добрые и смелые сердцем волонтеры проекта, мы бы вряд ли смогли продвинуться в развитии проекта.

Талгат – наш самый основной волонтер, тренер детей по теннису с самого начала реализации проекта. Дети с радостью занимаются и тренируются под чутким руководством Талгата. Каждое занятие дети ждут с нетерпением и идут на теннис с искренним удовольствием. И конечно, в этом есть огромная заслуга Талгата, который работает не только с обычными детьми, но и умеет уделять чуткое внимание нашим особым деткам. Уметь обучать всех детей одинаково и одновременно – имеет огромное значение в нашем деле и, конечно, требует много сил и внимания. Мы очень благодарны нашим неравнодушным и смелым волонтерам, которые, как и мы, верят, что вместе мы можем поменять сознание общества и сделать мир лучше!





АДРЕСА

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

