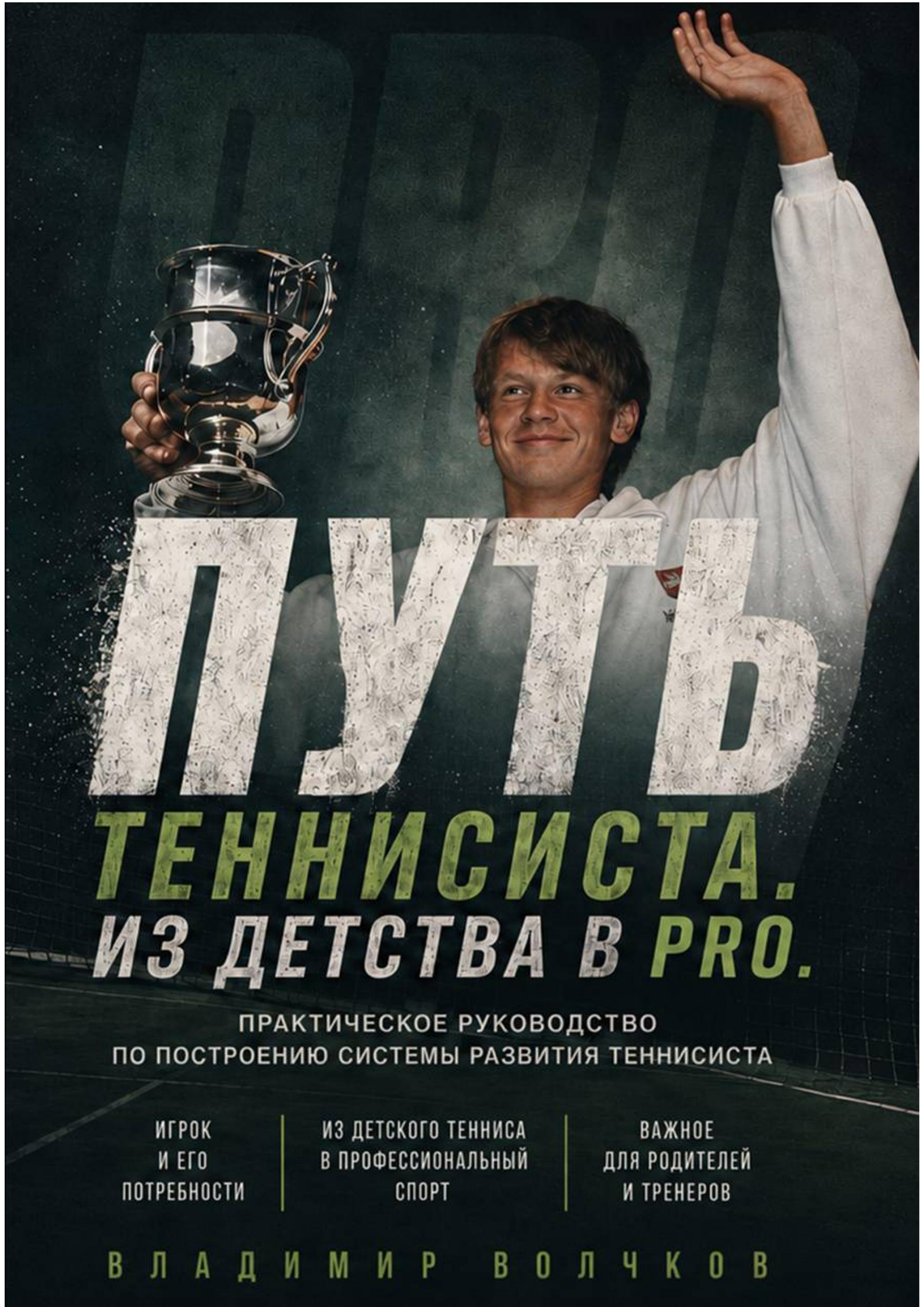


A photograph of a young male tennis player with brown hair, wearing a white long-sleeved shirt. He is smiling and looking upwards, holding a large silver trophy in his right hand and waving with his left hand. The background is a dark, textured wall with faint vertical lines.

ПУТЬ ТЕННИСИСТА. ИЗ ДЕТСТВА В PRO.

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО
ПО ПОСТРОЕНИЮ СИСТЕМЫ РАЗВИТИЯ ТЕННИСИСТА

ИГРОК
И ЕГО
ПОТРЕБНОСТИ

ИЗ ДЕТСКОГО ТЕННИСА
В ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ
СПОРТ

ВАЖНОЕ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
И ТРЕНЕРОВ

В Л А Д И М И Р В О Л Ч К О В

Владимир Волчков

Путь теннисиста

«Автор»

2026

Волчков В.

Путь теннисиста / В. Волчков — «Автор», 2026

За каждым чемпионом стоят тысячи талантливых игроков, о которых мир никогда не узнает. Почему одни достигают вершины мирового тенниса, а другие навсегда остаются лишь подающими надежды? На этот вопрос отвечает Владимир Волчков — полуфиналист Уимблдонского турнира, бывшая 25-я ракетка мира, главный тренер национальных сборных Беларуси и человек, посвятивший более 40 лет профессиональному теннису. Эта книга — практическое руководство для родителей, тренеров и спортсменов, основанное на многолетнем опыте автора и современных принципах подготовки. Вы узнаете, как построить путь теннисиста от первых шагов до профессионального спорта, избежать распространённых ошибок, грамотно организовать тренировочный процесс, восстановление, соревновательный календарь и работу команды. «Путь теннисиста» — это честный взгляд на профессиональный теннис и система знаний, которая поможет избежать потери времени, нереализованного потенциала и неоправданных финансовых затрат.

© Волчков В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
ПУТЬ ТЕННИСИСТА. ИЗ ДЕТСТВА В PRO	5
Практическое руководство по построению тренировочного процессаВЛАДИМИР ВОЛЧКОВ	5
От автора	6
ВВЕ	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Путь теннисиста

Глава

ПУТЬ ТЕННИСИСТА. ИЗ ДЕТСТВА В PRO

**Практическое руководство по построению
тренировочного процесса****ВЛАДИМИР ВОЛЧКОВ**

От автора

Книга, которую вы держите в руках, — это путеводитель по сложному, но захватывающему пути подготовки юных теннисистов. Детский спорт — не просто система тренировок, а многослойный процесс, в котором переплетаются техника, психология, соревнования и взаимодействие в треугольнике «родитель — тренер — спортсмен». Каждый из этих элементов требует внимания и слаженной работы, чтобы маленький любитель мяча и ракетки смог вырасти в профессионала, способного конкурировать на мировом уровне.

Я, Владимир Волчков, написал эту книгу, опираясь на более чем сорокалетний опыт в теннисе. Я прошёл путь от чемпиона юниорского Уимблдона 1996 года до 25-й ракетки мира АТР, от игрока сборной и капитана Кубка Дэвиса до тренера и отца юных теннисистов. Система подготовки, о которой я говорю, помогает превращать детские мечты в реальные шаги к профессиональному спорту. Хотя она рождена в теннисе, её принципы применимы и в других видах спорта.

Эта книга — своего рода подсказка тренерам и родителям. Я надеюсь, что она поможет вам лучше поддерживать юных игроков, раскрывать их потенциал и избегать ошибок, которые могут дорого обойтись в будущем.

Работать с детьми — задача непростая. Они быстро растут, их физиология, психология и характер постоянно меняются, требуя от взрослых не только профессионализма, но и чуткости. Родитель и тренер здесь — не просто сопровождающие, а наставники, которые умеют мотивировать, поддерживать после поражений и направлять к победам.

Эта книга помогает найти ответы на ключевые вопросы: как вдохновить ребёнка? как помочь ему пережить неудачи? как использовать положительное подкрепление, чтобы укрепить веру в себя? Все ответы основаны на моём личном опыте и научных данных, изложены простым и понятным языком и доступны каждому — независимо от уровня подготовки.

Мой опыт действительно уникален: я знаю, каково это — быть одним из лучших юниоров мира, профессиональным игроком, тренером топ-уровня, теннисным функционером и родителем. Родительские переживания мне близки, поэтому эта книга особенно полезна мамам и папам, которые искренне болеют за своих детей. Я видел, как поражения детей ранят сильнее собственных, и понимаю, как превратить эти эмоции в источник силы и поддержки. Материал выстроен так, чтобы вы шаг за шагом могли формировать путь юного теннисиста, опираясь на мой опыт, существующие исследования и реальные примеры.

Желание написать эту книгу стало для меня естественным этапом жизни. Поделиться своими мыслями о детском теннисе я считал важным потому, что за более чем сорок лет в спорте успел пройти разные роли: чемпиона юниорского Уимблдона, 25-й ракетки мира АТР, тренера ведущих спортсменов, капитана команды Кубка Дэвиса, главного тренера национальных сборных, вице-президента теннисной федерации и сооснователя теннисной академии.

Самой сложной оказалась роль родителя юных теннисистов. Уверен, многие читатели сейчас либо улыбнулись, либо задумались. Путь родителя в этом красивом, но одновременно очень непростом виде спорта наполнен сильными, противоречивыми и по-настоящему искренними чувствами, а также личными переживаниями и воспоминаниями. Два глагола — «улыбнулись» и «задумались» — на самом деле скрывают целую гамму эмоций, знакомых каждому, кто однажды повёл ребёнка к большим кортам. Родитель теннисиста — фигура особенная, и на это есть несколько причин.

Первая из них — сам характер тенниса. Это индивидуальный вид спорта, которым на начальных этапах занимаются в группе.

Мы, люди, по своей природе социальны. Мы работаем в коллективах, ощущаем себя частью команды, развиваемся, реализуемся, зарабатываем. В командных видах спорта — фут-

боле, хоккее, баскетболе — спортсмен всегда остаётся частью группы. Болельщики ассоциируют себя с клубом: его победы становятся личными триумфами, его ценности — частью собственной идентичности. Даже поражения здесь проживаются легче — ответственность распределяется, появляется пространство для совместной рефлексии, разговоров и поддержки.

В теннисе всё иначе. Единственная «команда», за которую болеет родитель, — это его ребёнок. Юный, неопытный, с ещё не закреплёнными навыками, неуверенной работой ног и под грузом ожиданий взрослых, он выходит в новый, порой жёсткий и агрессивный мир спорта. Групповые тренировки очень быстро перестают быть просто обучением и превращаются в конкуренцию. Первые геймы, сеты, матчи расставляют акценты, выявляют лидеров и отстающих.

Родительское стремление воспитывать командный дух постепенно сменяется сравнением и соперничеством: «Мне нравится, как играет тот ребёнок, но мой всё равно лучше». Это естественно по-человечески, но крайне непродуктивно с точки зрения развития. В этой книге я подробно разбираю, как не попасть в эту ловушку и сохранить для ребёнка здоровую среду роста.

Быть хорошим родителем теннисиста — значит быть зрелой и осознанной личностью, выбирающей «высокий путь». Так говорил Пит Сампрас о своём отце, и эти слова мне особенно близки. Я часто вспоминаю их, возвращаясь мыслями к нашему полуфиналу Уимблдона 2000 года. Тогда, уже находясь по другую сторону корта, я очень ясно почувствовал, какую роль играет родитель в судьбе игрока — не на трибунах, а в долгом пути к этому матчу.

Вторая особенность — теннис — крайне ресурсоёмкий вид спорта.

Индустрия тенниса требует серьёзных вложений. Тренировки, экипировка, медицинское сопровождение, поездки на турниры, проживание, питание — всё это ложится ощутимой нагрузкой и на бюджет, и на время семьи. Да, в Восточной Европе заниматься дешевле, чем в США, Западной Европе или Китае, но даже здесь этот путь нельзя назвать простым.

Родители прекрасно знают цену индивидуальных и групповых занятий, академий, дополнительных специалистов. Если есть цель претендовать на результат, в этот путь неизбежно приходится вкладываться. Поддержка клубов или федераций встречается редко и, как правило, приходит уже тогда, когда результат почти сформирован. Это не главный фактор успеха, но фактор важный, и в большинстве случаев основная ответственность ложится именно на семью.

Третья причина — родитель теннисиста приходит в спорт надолго.

Здесь невозможно ограничиться ролью «водителя», который просто отвозит ребёнка на тренировку. Участие требуется на всех этапах: от первых ударов по мячу до юниорских и профессиональных турниров. В индивидуальном виде спорта дети особенно нуждаются в эмоциональной опоре. Родитель становится тем, кто помогает пережить поражения, не потеряться в победах и постепенно раскрыть уникальность ребёнка — его физические данные, психологические особенности, характер и темперамент.

Именно поэтому роль родителя в теннисе выходит далеко за рамки бытовой поддержки. Это осознанное и долгосрочное партнёрство, которое во многом определяет не только спортивный результат, но и то, каким человеком вырастет ребёнок.

И особенно важно понимать: путь к мастерству никогда не бывает одинаковым. В теннисе не существует единственного правильного типа игрока, характера или физических данных. Великие спортсмены приходили к вершине совершенно разными дорогами — через разные сильные стороны, разные темпераменты и разные способы проживать давление, трудности и конкуренцию.

Диего Шварцман компенсировал недостаток роста скоростью и работой ног. Даниил Медведев плетёт на корте сложные тактические паутины. Роджер Федерер воплощал эстетику тенниса, Новак Джокович и Рафаэль Надаль — абсолютные бойцы, а Жо-Вильфрид Цонга и Гаэль Монфис — атлетизм в его чистом виде. Все они разные. Но их величие — это не только

талант и труд. Это ещё и поддержка родителей, которые оставались рядом в моменты сомнений, когда выбор стоял между спортом и другой дорогой — более простой и безопасной.

За годы работы я видел немало юниоров и профессионалов, застрявших в ловушке огромных затрат — финансовых, психологических, а иногда и экзистенциальных. Здравомыслящие, способные ребята, которые могли бы быть успешны в других сферах, цеплялись за мелкие турниры, продолжая ждать чуда. Фраза «нужно просто набрать турнирный опыт» становилась оправданием и лишь продлевала агонию. Эта книга не даёт готовых рецептов, но она заставляет задуматься и, возможно, помогает вовремя избежать подобных ошибок.

Эта книга — результат моего внутреннего диалога как родителя, тренера и функционера, который на протяжении многих лет анализирует систему подготовки теннисистов. Федерациям, клубам и академиям во всём мире присущи схожие проблемы. Талантливым детям всегда требуется больше времени, энергии, знаний и, конечно, ресурсов. Но чаще всего не хватает главного — по-настоящему опытных профессиональных тренеров.

Именно поэтому самые крупные агентства, подписывая юниора с задатками будущей звезды, первым делом подбирают ему сильного, опытного наставника. Того, кто способен повести игрока вперёд максимально правильной и быстрой дорогой. Эти агентства предельно прагматичны и рациональны: их бизнес — результат. Они обладают огромным практическим опытом, и их подходу к построению спортсмена действительно стоит учиться.

К сожалению, всё чаще локальные тренеры, поглощённые своими группами и турнирами выходного дня, теряют связь с современными методиками подготовки, замыкаясь в роли «оказывающих услуги». Как функционер, я активно участвовал в организации семинаров и образовательных программ, чтобы тренеры чувствовали себя частью большой теннисной картины, развивались и повышали квалификацию. Этим опытом и своими наблюдениями я поделюсь с вами на страницах этой книги.

Совмещая должности тренера, капитана команды Кубка Дэвиса, главного тренера национальных сборных и заместителя директора по основной деятельности РЦОП, я оказался в центре периода, который во многом изменил положение белорусского тенниса на мировой карте. К тому моменту почти десять лет престиж страны в основном держался на именах Максима Мирного и Виктории Азаренко. Но было очевидно: чтобы белорусский теннис продолжал развиваться, нужны не отдельные яркие игроки, а полноценная система, способная регулярно выводить спортсменов на мировой уровень.

Именно создание такой системы стало для меня одной из главных задач. Речь шла не только о тренировочном процессе, но и о формировании среды, культуры профессионализма и единого понимания того, каким должен быть современный теннис высокого уровня. Эта работа охватывала все уровни — от юниорского тенниса до национальных сборных — и в итоге дала результат в мужском, женском и юниорском направлениях.

На протяжении этих лет мы постоянно взаимодействовали с Максимом Мирным и Викторией Азаренко, обменивались идеями, обсуждали подходы, искали решения. Как профессионалы своего дела, мы легко находили общий язык, и это напрямую отражалось на результатах национальных команд.

Особенно показательным для меня стал путь мужской сборной в Кубке Дэвиса. Мы выходили в плей-офф Мировой группы в период, когда Егор Герасимов и Илья Ивашко ещё не были игроками Топ-100. Но уже тогда, во время матчей Кубка Дэвиса, они обыгрывали теннисистов этого уровня. И это не было случайностью или разовым эмоциональным всплеском. За этим стояла глубокая системная подготовка: понимание тактики, физическая база, психологическая устойчивость и умение подводить игроков к ключевым матчам.

Я хорошо помню этот путь. Егора Герасимова я вёл примерно с 480-го места мирового рейтинга до 120-го, а позже он поднялся до 65-й строчки АТР. С Ильёй Ивашко была похожая история: через личную и системную работу мы прошли путь примерно с 600-го места до 150-

го, а в дальнейшем он стал 40-й ракеткой мира. Для меня это всегда было подтверждением того, что правильно выстроенная система подготовки действительно способна менять уровень игроков и их карьерный потолок.

Не менее важным и историческим стал путь женской сборной в Кубке Федерации — командном чемпионате мира. Когда мы начинали движение к финалу, у Беларуси фактически был только один игрок Топ-100 — Виктория Азаренко. Но в силу личных обстоятельств в определённый момент она уже не могла полноценно помогать команде. Для любой небольшой теннисной страны это могло стать концом амбиций. Но именно тогда система начала давать плоды.

За этот период Арина Соболенко и Александра Саснович вошли в Топ-100 WTA в одиночном разряде, причём Саша позже поднялась до 30-й строчки мирового рейтинга. Лидия Морозова стала успешной парной теннисисткой, а Вера Лапко выиграла юниорский Australian Open, подтвердив, что система начала приносить результат и на юниорском уровне. Одновременно росла и сама команда, появлялась уверенность в собственном уровне и понимание того, что Беларусь способна конкурировать с сильнейшими теннисными державами мира.

В итоге маленькая страна с населением около десяти миллионов человек всего за несколько лет дошла до финала Кубка Федерации и сыграла против сборной США. На тот момент Арина уже вошла в Топ-100 и поднялась до 73-й ракетки мира.

Я очень хорошо помню тот период, потому что именно тогда закладывался фундамент её будущей карьеры. Целенаправленная системная подготовка, работа внутри сборной, правильная среда и постепенное подведение к уровню мирового тенниса дали старт пути, который позже привёл Арину к статусу первой ракетки мира и победительницы турниров Большого шлема. И я по-настоящему горжусь тем, что она смогла в полной мере реализовать свой потенциал.

Для меня особенно важно и то, что эта система помогала развиваться не только игрокам, но и будущим специалистам. Нынешний тренер Арины Соболенко тоже вырос внутри этой среды. Когда-то он был предложен Арине в роли спарринг-партнёра, затем прошёл большой путь вместе с ней и под руководством нескольких высокопрофессиональных тренеров мирового уровня. Постепенно он сформировался как самостоятельный специалист и в итоге вырос в тренера первой ракетки мира. Для такой небольшой страны это тоже очень серьёзный показатель — доказательство того, что система способна воспитывать не только игроков мирового уровня, но и тренеров, способных работать на самой вершине мирового тенниса.

Если поднять мои интервью тех лет, уже тогда я говорил на телевидении о том, что при правильной высокопрофессиональной работе Арина способна играть в Топ-10 мирового женского тенниса. Её потенциал был очевиден — мощь, характер, природная энергия и внутренняя готовность к большой борьбе выделяли её ещё в молодом возрасте.

При этом важно понимать: одного таланта недостаточно даже для самых одарённых игроков. В те годы были и другие спортсменки с очень высоким потенциалом для спорта высших достижений. Но, к сожалению, далеко не всем удалось реализовать свои возможности в полной мере. Во многом потому, что в критически важный период перехода из юниорского тенниса во взрослый профессиональный спорт не было уделено достаточного внимания созданию сильной высокопрофессиональной команды вокруг игрока. А именно этот этап часто определяет, сможет ли талант выйти на мировой уровень или так и останется нереализованным потенциалом.

Для меня всё это — не отдельные успехи конкретных игроков, а доказательство того, насколько важна система. Система подготовки национальных команд всех возрастов, единая методология, преемственность и вера в долгосрочную работу. Именно это позволило Беларуси добиться результатов мирового уровня в мужском, женском и юниорском теннисе.

Беларусь пошла своим путём — не количеством, а качеством. Впитав лучшие традиции системы подготовки СССР и находясь в более жёстких климатических и кадровых условиях,

мы сделали ставку на сотрудничество со спортивной наукой. Была выстроена система текущего и этапного тестирования подготовленности сборников, восстановления, медицинского контроля. По сути, мы вышли на уровень реального планирования подготовки теннисистов в соответствии с их соревновательным календарём, что дало более тонкий и профессиональный подход к развитию игроков.

Мы добились этого своими силами, без покупки игроков.

Мы решали сложные задачи, вырабатывая собственные, зачастую уникальные подходы. Победы в Кубке Дэвиса 2004 года вызвали настоящий теннисный бум в Беларуси: стремительно росла инфраструктура, родители активно инвестировали в детей, но тренерская система не справлялась с возросшим спросом. Нагрузка увеличивалась, качество подготовки снижалось, тренировки становились массовыми, а родители и дети всё больше оказывались заложниками системы.

Нам пришлось искать новые решения. С опорой на энтузиастов, а также при поддержке Александра Шакутина Беларусь постепенно стала своеобразной «фабрикой игроков», открыв двери для молодых специалистов и новых идей. С благодарностью и уважением вспоминаю искреннее участие Александра Васильевича в нашей общей работе. Именно так мы её и называли — миссией. Мы работали на износ, не жалея себя, во благо тенниса в стране, и этот путь дал результат.

Моя ключевая мысль проста: реализация даже самых серьёзных ресурсов невозможна без амбициозных и компетентных профессионалов.

Человеческий фактор решает всё.

Материальная база — важный инструмент, но решающую роль всегда играют люди и их идеи. Лучшие дети ищут не корты, а тренера. Они тянутся к профессионалам, которые умеют выстраивать систему подготовки для «большой игры», а не просто проводить тренировки.

Настоящий шанс в теннисе игроку дают тренеры-профессионалы и целеустремлённые взрослые. Родители, агенты, функционеры — не так важно, какую роль они выполняют. Важно другое: это должны быть энтузиасты, по-настоящему заряженные на результат. Один известный деятель однажды сказал: «Кадры решают всё». В теннисе — особенно.

Хочу поблагодарить тех, кто сделал эту книгу возможной.

Моих родителей — Николая Владимировича и Людмилу Станиславовну. Они прошли со мной весь путь — от радостей до разочарований. Я помню взгляд отца, провожавшего меня в Нью-Йорк, и его глаза на Уимблдоне. Помню мамино застывшее после победы на первенстве СССР/СНГ и её счастливую улыбку.

Спасибо вам, мои любимые.

Папочка, ты уже на небесах, но ты навсегда в моём сердце...

Благодарю мою любимую супругу Ольгу — за глубину, терпение, талант и чуткость. На тренерском пути она стала моим главным союзником, поддержав меня в непростом переходе от игровой карьеры к работе с теннисистами.

Вместе мы основали академию в Турции и выстроили систему подготовки, которая помогла сотням детей и родителей по-настоящему профессионально взглянуть на теннис. Именно Ольга вдохновила меня на создание этой книги — книги для родителей и тренеров, работающих в детско-юниорском теннисе.

Её идея заключалась в том, чтобы честно и глубоко раскрыть тонкости взаимодействия в треугольнике «родитель — тренер — спортсмен» в контексте подготовки и развития в спорте высших достижений. Эта мысль стала одной из опор всей книги.

Однажды, обсуждая с женой детский теннис, я услышал от неё простой, но по-настоящему глубокий вопрос — такой, на который не всегда удаётся ответить сразу. Он заставил меня остановиться и задуматься, открыв очень важную тему.

Она спросила: как часто игроки, у которых на определённом этапе не хватало опыта или разносторонней информации, со временем становятся лишь ретрансляторами тех знаний, которые когда-то вложил в них, условно, один тренер за всю карьеру? Я не берусь утверждать, хорошо это или плохо. Но этот вопрос заставил меня мысленно вернуться к людям, сыгравшим ключевую роль в моём профессиональном пути.

Я начал вспоминать тренеров, с которыми мне посчастливилось работать, и хочу с благодарностью поделиться этим списком. Каждый из них на своём этапе оказал огромное влияние — не только на меня как теннисиста, но и как на личность и будущего тренера. Их подходы, энтузиазм, взгляды и методы сформировали мою профессиональную философию, которую сегодня я стараюсь передавать своим ученикам.

Коников Вячеслав Ефимович: фундамент через разносторонность.

Мой первый тренер, Коников Вячеслав Ефимович, о котором я уже не раз упоминал в интервью и видео, оставил в моей жизни по-настоящему значимый след. Мне действительно повезло встретить его в самом начале пути. Во-первых, он был невероятно ответственным человеком, а во-вторых — искренним энтузиастом своего дела.

Я убеждён, что наше знакомство было не случайным. Вячеслав Ефимович умел глубоко анализировать большие объёмы информации и уделял огромное внимание правильной технике. С самых первых занятий, благодаря его любознательности и тренерской смелости, он применял интересные и на тот момент прогрессивные методы. Не думаю, что это было следствием большого практического опыта — скорее, он действовал интуитивно, опираясь на знания, которые собирал из всех доступных тогда источников.

Он обучал нас множеству двигательных программ — как на корте, так и за его пределами. Мы занимались разными видами спорта, устраивали нечто похожее на спартакиады, учились бегать, прыгать, кувыркаться, владеть своим телом. Всё это стало для меня мощным стартом.

Когда спустя два года занятий мы пришли в СДЮШОР «МАЗ» и сдавали базовые нормативы по общей физической подготовке, я с большим запасом опередил всех сверстников. Это было показательно. И сегодня я с искренней благодарностью вспоминаю Вячеслава Ефимовича за тот качественный фундамент, который он сумел во мне заложить.

Опыт и исследования последних лет всё чаще приводят к одному выводу: дети, которые в раннем возрасте не зацикливаются только на одном виде спорта, а пробуют себя в разных дисциплинах, в перспективе чаще достигают действительно высокого уровня.

Если говорить конкретнее, большинство элитных спортсменов в детстве и в начале подросткового возраста развивались через разные виды активности, а не исключительно через специализацию в одном виде спорта. Среди спортсменов более среднего уровня такой подход встречается значительно реже. И именно эта разница со временем начинает давать серьёзное преимущество — не на коротком отрезке, а на дистанции многих лет спортивного развития.

Причины здесь понятны любому практику. Разносторонняя подготовка расширяет двигательный арсенал, учит тело адаптироваться, снижает риск хронических травм и выгорания. Но самое важное — она сохраняет интерес и живое отношение к спорту. А именно это, как показывает практика, и позволяет пройти самый сложный участок пути — от талантливого ребёнка до состоявшегося профессионала.

Аркадий Львович Эдельман: энергия и любовь к теннису.

Благодаря той культуре, которая существовала в СДЮШОР «МАЗ», следующим специалистом в моей жизни стал Аркадий Львович Эдельман — выдающийся человек и тренер. Почти все, кто застал советскую школу тенниса, знают это имя. Сегодня он живёт в Америке и до сих пор тренирует.

В советских условиях, имея одного-двух помощников, он умудрялся в каждом возрастном разряде выводить своих воспитанников в первую, вторую или третью ракетку Союза —

и среди мальчиков, и среди девочек. Уровень его энергии, мотивации и энтузиазма был по-настоящему запредельным.

Около 80% детей в СДЮШОР «МАЗ» были детьми рабочих завода, живших в соседних районах. Как только заканчивался рабочий день, родители сбегались к кортам смотреть тренировки. Это было настоящее шоу — живое, эмоциональное, вовлекающее.

Эдельман привил нам неординарный, но при этом очень ответственный подход и настоящую любовь к теннису. Мы наслаждались той средой, которую он создал, несмотря на разношёрстный коллектив: мальчишки и девчонки, большая разница в возрасте, разные уровни подготовки. При этом он регулярно выезжал за границу как тренер сборных СССР — само по себе редкое и показательное достижение для того времени.

Аркадий Львович научил меня ценить атмосферу команды и показал, насколько важно уметь зажигать в детях страсть к спорту. Именно такая живая, эмоционально вовлекающая среда удерживает детей в теннисе надолго — не страхом, не дисциплиной, а интересом и внутренней мотивацией.

Белорусские «мушкетёры»: Леонюк, Тетерин, Тихонко, Демиденко.

После Аркадия Львовича мне повезло попасть к белорусским «мушкетёрам» — Леонюку, Тетерину, Тихонко и Демиденко. Они уехали работать в Нью-Йорк, в теннисный клуб, и пригласили меня вместе с Татьяной Пучек. За полгода до этого я выиграл последнее первенство СНГ среди юниоров, так что решение взять топового юниора, думаю, выглядело логичным.

Для нас с Таней это была огромная возможность, особенно в 1993 году, когда времена были непростыми. Я уехал один — родители остались дома, и почти два года я жил вдали от семьи. Всё это время я находился в доме этих замечательных людей: тренировался, ходил в школу, учился самостоятельности и постепенно взрослел.

Этот период стал одним из ключевых этапов моего становления как личности и спортсмена. Уже в 16 лет мы с друзьями ездили по Америке, играли турниры, побеждали и получали первый серьёзный международный опыт. А Сергей Николаевич Леонюк в то время был для нас почти легендарной фигурой. Его сила воли, тактическое мышление и умение держать удар в самых сложных ситуациях вызвали огромное уважение.

В клубе, где мы тренировались, регулярно проходили турниры среди мужчин со вступительным взносом, и тренеры сами в них участвовали. Представьте: семейные мужчины затягивали трёхчасовые финалы — настоящие дерби между собой. Это была серьёзная школа жизни, особенно в том возрасте, когда формируется мужской характер.

Сергей Николаевич учил меня стойкости и умению читать игру. Эти навыки позже помогли мне выиграть юниорский Уимблдон и сделать первые шаги в профессиональной карьере. Благодаря ему я уже в 16 лет попал в команду Кубка Дэвиса и сыграл свой первый матч за страну.

Я до сих пор помню чувство огромной гордости, когда увидел в ложе Уимблдона отца и Сергея Николаевича, сидящих плечом к плечу и болеющих за меня в полуфинале против Пита Сампраса.

Сергей Скаун: тактическая глубина.

Дальше мне посчастливилось поработать с Сергеем Скауном. Он был мастером спорта и находился на этапе завершения карьеры: ему было 26–27 лет, мне — 18. Для меня он был безусловным авторитетом.

Отличительная черта Сергея — глубокое понимание тактики. Да, у него были слабые стороны на задней линии, но как уверенно он шёл вперёд! Его смелость, чувство момента и умение навязывать игру оказали на меня большое влияние.

В том числе и его заслуга — моя победа на юниорском Уимблдоне. Я всегда вспоминаю этот период с благодарностью.

Гюнтер Брезник: хардкор и честность.

Позже я начал работать с одним из лучших специалистов в мире — Гюнтером Брезником. Мы познакомились на сборе, организованном Андреем Медведевым, который в то время входил в топ-20 АТР и тренировался под руководством Боба Бретта. Там я встретил игрока, работавшего с Брезником, и нас представили друг другу. Мы провели совместный сбор, после чего я решил попробовать сотрудничество.

В академии Брезника в Вене я готовился около шести–семи месяцев, играл клубные матчи и полностью погрузился в его систему. В 1998 году, в возрасте двадцати лет, под его руководством я впервые попал в основную сетку турнира Большого шлема и дошёл до третьего круга Уимблдона.

Его подход был жёстким: много работы, максимальный акцент на технику, никаких поблажек. Этот мир не для слабаков. Если хочешь побеждать в этих джунглях, нужно пахать, быть честным с собой и с окружающими. При наличии способностей и настоящего трудолюбия шанс на успех всегда есть.

Я глубоко уважаю Гюнтера Брезника и многому у него научился — не только в техническом и тренировочном плане, но и в философии отношения к профессии. Его строгий, требовательный подход прошли такие игроки, как Борис Беккер, Доминик Тим, Анри Леконт, Барбара Шетт, Эрнест Гулбис, Саргис Саргсян, Ираклий Лабадзе. Работа с ними и их результаты лишь подтверждают уровень этого специалиста.

Владимир Владимирович Драгун: разноплановость.

После тренировок в академии Гюнтера пришло время более индивидуальной работы, и мы начали сотрудничество с удивительным человеком — Владимиром Владимировичем Драгуном. Для белорусского тенниса он был яркой звездой — левша с тонким, интуитивным пониманием игры.

Он учил меня тому, что профессиональный теннис на высоком уровне должен быть разноплановым. Не просто бить форхендом или подавать эйсы, не просто забивать с задней линии, не доходя до сетки. Он постоянно повторял: в теннис можно и нужно играть умно — читать ситуацию, предугадывать развитие розыгрыша, чувствовать игру.

Это было непростое, но очень эффективное время. Мы оба родились в один день — два Овна, ха-ха. Характеры сталкивались, но именно в этом рождался рост. Царство ему небесное. Я искренне благодарен ему за всё.

Владимир Владимирович помог мне по-настоящему понять, что универсальность — один из ключей к успеху в теннисе, особенно на самом высоком уровне.

Альберто Кастелани и Клаудио Пистолези: итальянский подход.

Дальше мне довелось поработать с признанным специалистом — Альберто Кастелани. Вместе с Тони Надалем он стоял у истоков Global Professional

Tennis Coaching Association. Альберто и сегодня ездит по миру с семинарами, много работает с темой биоэнергетики и целостного подхода к подготовке спортсменов.

У нас сложилась сильная команда вместе с его учеником — Клаудио Пистолези, в прошлом мощным итальянским теннисистом. Я буквально впитал итальянский подход к подготовке: большое внимание ОФП, классическая легкоатлетическая база, грунтовый теннис, работа с биоэнергетикой. Альберто открыл для меня новые грани психологии и тактики, показал, как глубоко можно смотреть на процесс подготовки игрока.

Позже Клаудио Пистолези работал с Даниэлой Хантуховой, которая в 2003 году поднялась до 5-й строчки рейтинга WTA, что ещё раз подчёркивает уровень школы и вклад этих специалистов в развитие игроков.

Юрий Викентиевич Моисевич: дисциплина через лёгкую атлетику.

Отдельно хочу сказать о Юрии Викентиевиче Моисевиче. В 17 лет именно он готовил меня физически к юниорскому Уимблдону, который я в итоге выиграл. Через призму лёгкой

атлетики я впервые увидел, насколько организованным и системным может быть тренерский подход, — для меня это стало настоящим откровением.

Юрий Викентиевич научил меня дисциплине и последовательности в работе, и эти принципы позже стали важной частью моего собственного подхода к тренировочному процессу. Большой радостью и серьёзной поддержкой для меня было то, что спустя годы он вошёл в тренерский штаб по ОФП в нашей белорусской национальной академии и помог заложить прочный физический фундамент многим юным белорусским теннисистам.

Томас Хогстед и Мария Шарапова: уроки топ-уровня.

Позже, уже в тренерской карьере, я стал капитаном команды Кубка Дэвиса, но довольно быстро оказался и в другой, очень важной для меня роли — вошёл в команду Марии Шараповой как спарринг-партнёр и второй тренер. Мы работали под руководством легендарного Томаса Хогстеда.

Именно он открыл для меня многие тонкости работы с игроками топ-уровня и показал, насколько важны нюансы в тренерской профессии. Томас умел выстраивать процесс так, чтобы спортсмен возвращался на вершину даже после серьёзных кризисов. Его вклад в победу Марии на «Ролан Гаррос» в 2012 году, после травмы плеча и непростого периода в карьере, — яркое тому подтверждение.

Отдельная благодарность Марии. Быть рядом с таким чемпионом и наблюдать, как строится ежедневная работа на высочайшем уровне, было для меня бесценным опытом. Её трудолюбие и требовательность к себе, несмотря на уже завоёванные титулы Большого шлема, во многом повлияли на мой собственный подход — там, где мотивация и дисциплина всегда идут рука об руку.

Философия тренера формируется через опыт и уроки наставников. Все эти люди, каждый по-своему, повлияли на становление моей тренерской философии.

От Вячеслава Ефимовича Коникова я взял разносторонность двигательных программ, внимание к технике и прочную физическую базу. От Аркадия Львовича Эдельмана — любовь к теннису, умение создавать атмосферу и смело мечтать о большом. От Сергея Николаевича Леонюка — силу воли и тактическую хитрость. От Сергея Скакуна — понимание игры в середине корта. От Гюнтера Брезника — трудолюбие и честность в работе. От Владимира Владимировича Драгуна — разноплановость и умение мыслить шире шаблонов. От Альберто Кастелани — психологический аспект игры. От Юрия Викентиевича Моисевича — дисциплину и системность. От Томаса Хогстеда — тонкости работы с игроками топ-уровня.

А пример Марии Шараповой наглядно показал мне, как трудолюбие, внутренняя требовательность и сильная команда вокруг спортсмена приводят к настоящему успеху.

Мой опыт и практика показывают: юниоры, которые проходят через разные теннисные школы и работают с несколькими тренерами, как правило, вырастают более цельными игроками. У них богаче технический арсенал, гибче мышление и глубже понимание игры. Те же, кто годами варится в одной системе, часто остаются заложниками одного взгляда на теннис.

Путь в большой спорт редко бывает прямым. Почти всегда он включает смену наставников на разных этапах. Сначала это тренер, который влюбляет ребёнка в игру. Затем — специалист, дотошно работающий над техникой. Позже — тренер, умеющий мыслить стратегически и имеющий опыт топ-уровня. Проходя через разные подходы, игрок учится фильтровать информацию, задавать вопросы и постепенно брать ответственность за свою игру на себя. Именно это и отличает настоящих профессионалов.

Поэтому не стоит бояться менять тренера, если вы чувствуете застой. Не бойтесь получать второе мнение, а иногда и работать параллельно с разными специалистами — при условии нормальной коммуникации и здравого смысла. На длинной дистанции именно разнообразие подходов помогает раскрыть потенциал максимально полно.

Моя философия — это сочетание разносторонности, дисциплины и командного подхода. Я убеждён, что тренер — не ретранслятор чужих знаний, а человек, создающий среду, в которой ребёнок растёт и как спортсмен, и как личность. Наша задача — научить детей любить теннис, быть упорными и понимать: настоящий успех всегда является результатом совместной работы тренера, родителей и самого спортсмена.

Мой жизненный опыт привёл меня к простому выводу: тренеры, которые используют в своей работе подходы разных школ, способны раскрыть спортсмена гораздо шире и глубже. Одна из ключевых задач тренера — увидеть сильные стороны игрока, его «изюминку», и сделать их ещё ярче и мощнее, а не пытаться всех под одну гребёнку научить играть одинаково с задней линии.

Именно такой подход, на мой взгляд, позволяет сохранить индивидуальность и по-настоящему развить спортсмена. Односторонние методы в тренировочном процессе со временем стирают характер игрока и не дают ему вырасти в масштабную спортивную личность.

Именно так я сегодня понимаю роль тренера и сам путь в теннисе. Этот взгляд сформирован моим опытом, моими победами и ошибками, людьми, которые были рядом. И если он поможет хотя бы одному ребёнку сохранить любовь к игре, а одному родителю — увидеть в своём ребёнке не только результат, но и личность, путь и характер, а одному тренеру — научиться работать с этим бережно и осознанно, значит, всё было не зря.

ВВЕ

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.