

СКРОМНЫЙ И НЕМНОГОСЛОВНЫЙ РУСЛАН КАСТЮКЕВИЧ ЛЮБИТ ИЗЪЯСНЯТЬСЯ НА ЯЗЫКЕ ТЕННИСА: ПОДАЧА, РОЗЫГРЫШ, СОКРУШИТЕЛЬНЫЙ УДАР. У 17-ЛЕТНЕГО МИНЧАНИНА ЗА ПЛЕЧАМИ ОПЫТ ВЫСТУПЛЕНИЙ НА ВЗРОСЛЫХ ТУРНИРАХ, А НЫНЕ ОН ПЫТАЕТСЯ ОТОБРАТЬСЯ НА ЮНИОРСКИЙ «РОЛАН ГАРРОС».

НАЧАЛО ПУТИ

— Мы живем недалеко от теннисного центра Максима Мирного, — рассказывает Руслан. — Меня привели сюда в пятилетнем возрасте. Помню, что ходил на тренировки с удовольствием. На первых занятиях мы бросали и ловили мячи. Через неделю-другую стали работать уже с ракетками. Примерно через год начались соревнования. Пришлось пропускать уроки в школе, но учитель к моему отсутствию относилась нормально, потому что меня не было по уважительной причине. Ну и в младших классах учился на отлично.

— Помнишь свой первый крупный турнир?

— Это был чемпионат Минска на кортах СДЮШОР «Смена». Мы играли попарек корта. Занял тогда вроде 5-е место. В то время победным матчам радовался, а из-за поражений расстраивался. Наверное, как и другие дети. На последующие турниры нас записывала тренер, причем всю группу.

— Не звал одноклассников, друзей на теннис?

— Их интересовал футбол, единоборства. Мы по вечерам с ребятами пропадали на улице. В основном гоняли мяч, играли в прятки. А потом времени на улицу стало не хватать из-за того, что увеличивалось количество тренировок. К 10 годам было 6 занятий

в неделю. Я был только за. К тому времени сменил место тренировок и наставника.

— Почему сменил тренера?

— Она ушла в декретный, а заменил ее молодой тренер. Он до этого теннисом не занимался, и мы быстро это поняли. Родители поездили по теннисным клубам Минска и нашли вариант в городском центре олимпийского резерва. Я перешел к Павлу Чернушину. Его тренировки отличались от тех, что у меня были. Он использовал мячи для более старшего возраста. В группе занимались ребята старше меня. Смена тренера пошла на пользу. Я выигрывал городские соревнования. Очень приятно получать кубки, грамоты, медали. Однажды за победу на турнире мне вручили iPod.

КОРТ ПОБЕРИ!



ВЫБОР ТРЕНЕРА

— Долго сотрудничал с Павлом Викторовичем?

— Год. Он строгий тренер, и ему не нравилось, что я мог капризничать на тренировках. Такое случалось, когда ошибался или что-то не получалось. На эмоциях крушил ракетки, за что тренер ругался, мол, нужно сдерживать эмоции. Я обижался и просил родителей найти мне другого тренера. Они выяснили, что в клуб Yesterday приехал тренер из Хорватии Роберт Црынкович, и записали меня к нему.

— На английском с ним общались?

— Он говорил на русском, но с акцентом. Мы все его понимали. На тренировках Роберт делал упор на технику: подача, удары, передвижение по корту. Он был строгим. Когда мы плохо выполняли его задания, называл нас «паралимпийцами». Я вел себя спокойно: ни одной ракетки не сломал. Вроде все шло по восходящей, но Роберт соскучился по дому и сообщил, что уедет безвозвратно, хотя обещал быть в Беларуси долго. Еще до его отъезда я нашел другого тренера — Федора Дудчика.



— Почему именно он?

— Когда я тренировался в ГЦОР, видел, как он работает со своими учениками. Знал, что они успешно выступают на турнирах. Сначала с ним пообщались мои родители, а потом и я пришел. При Роберте тренировался с ребятами постарше

и в их компании выступал на турнирах. Всегда быстро проигрывал, и это точно не добавляло мотивации. У Федора Александровича играл со сверстниками. Тогда пошли победы и увеличилось желание работать.

С 12 лет Руслан Кастюкевич за редким исключением выигрывал первенство Беларуси в своей возрастной категории.

— Помнишь первый выездной турнир?

— Мне тогда было 11 лет. Мы поехали с мамой в Литву. Я проиграл в первом же матче. Потом были похожие соревнования в Латвии, Румынии, но у меня не получалось пройти хотя бы один круг. Расстраивался до слез. Только на пятом турнире выиграл. В своей возрастной категории в Беларуси постоянно входил в топ-3, поэтому меня брали на первенство Европы. Первое из них для меня прошло в Эстонии. Успехов не снискдал, но получил важный опыт, посмотрел, на каком уровне были соперники. Первый серьезный успех случился на турнире в Балашихе. Мне было 11 лет. Я тогда добрался до полуфинала. Обрадовался, что наконец-то нормально сыграл.



**Размер ноги
у Руслана**

Кастюкевича —

**48,5. В Беларуси
сложно найти
подходящую обувь,
поэтому кроссовки
он заказывает
за границей.**

ОБРЕТЕНИЕ ОПЫТА

— Когда во время матча что-то шло не так, ломал ракетки?

— Я на них злость вымешал на тренировках. На состязаниях такое случалось всего 2 раза. Федор Александрович беседовал со мной, объяснял, что это мой рабочий инструмент и его надо беречь. Иногда разбивал ракетку, а второй не было в запасе, и тренировка завершалась. Уговоры тренера не сильно помогали. Это нужно перерасти. Хотя некоторые профессионалы дают волю эмоциям на турнирах.

— С какого возраста стало больше выездных соревнований?

— С 12 лет. За год я выступил на 10 турнирах, но успехами не мог похвастаться. Проходил максимум 2 круга. А потом вспыхнула пандемия коронавируса, однако тренировки мы не отменяли. Это позволяло хотя бы поддерживать форму. Прошло года полтора, прежде чем мы опять начали выезжать на состязания, но их было очень мало. В 2020-м я выиграл турнир в Академии «Теннис в Солнечном» — это под Минском. Соперники были в основном из России. В фи-

нале сражался с парнем из Румынии. В том же году участвовали в чемпионате Европы до 14 лет. Проиграли итальянцам, которые потом победили на чемпионате мира. Из их состава парни и сейчас выступают. Мы выиграли у австрийцев и черногорцев, заняв 5-е место. Но тогда хотелось оказаться в финале.

— В 2022 году начались санкции. Число выездных состязаний уменьшилось?

— Да. Я выступил всего на 10 турнирах. Это мало для 15-летнего игрока. Ездили в Казахстан, Узбекистан, Таджикистан, Азербайджан. На соревнованиях в Баку я победил, но на других опять дальше второго круга не проходил. В 2023-м было уже 20 турниров. Почти десяток из них я провел среди взрослых. На первом даже набрал очко, которое пошло в зачет мирового рейтинга. Затем еще одно добавил. Это хорошее достижение для новичка. Хочу отметить, что волнение было серьезным: тряслось на корте до окончания матча. На таких турнирах можно встретить и более или менее известных теннисистов. Они набирают форму после травм или приостановки карьеры. Например, я пересекся с россиянином Евгением Донским.

СЛОЖНОСТИ НА КОРТЕ

— Твой тренер говорил, что в этом году вы сосредоточились на юниорском разряде. Почему?

— В мировом рейтинге я нахожусь примерно на 150-й строке. Скорее всего, попаду в квалификацию турниров «Большого шлема». Ближайший из них — «Ролан Гаррос» в Париже. Он пройдет на тех же кортах, где выступают профессионалы. Мы с тренером сейчас стараемся максимально часто выступать на турнирах, где за победу получаешь 250 или 500 очков. Два финала на них — и можно попасть даже в основную сетку мейджа.

— В этом году ты мог выиграть соревнования в Индии...

— Это, пожалуй, самое важное достижение на юниорском уровне. Рассчитывал дойти минимум до четвертьфинала. В одном из матчей встречался с принципиальным соперником — местным парнем. Мы с ним до этого сыграли в его родном городе Ченнае.

Впечатления о той игре ужасные, точнее, о самих кортах. Их вроде перестелили по-новому, но они остались неровными. Отскок вообще караул. Очень сложно предугадать. А еще за этого спортсмена «топили» судьи. В Чандигархе я взял у него реванш. Наверняка сыграл бы лучше, если бы на всех турнирах азиатской серии со мной был тренер.

Помимо матчей в одиночном разряде, теннисист проводит игры в паре.

— Ты поехал один?

— Такое бывает. Это тяжело психологически. Тебя некому подбодрить, не с кем пообщаться, обсудить соперника перед матчем. Одному бывает сложно подойти к важному противостоянию в оптимальном настрое. Чтобы отвлечься от мыслей о предстоящем поединке, я гулял по магазинам, смотрел теннисные матчи. Непросто проходила акклиматизация в Таиланде. Сложно было уснуть, мучился часа 2. Утром еще тяжелее поднимался. И так продолжалось 2 недели. А еще климат там тропический. Температура по 40 градусов и влажность высокая. Двое парней снялись с турнира: у одного судороги начались во время матча, второго рвало на корте. Меня накрывала серьезная усталость, из-за кото-

рой сложно было концентрироваться на игре. В такие моменты от тебя почти ничего не зависит. Если соперник сыграет агрессивно, ты ничего не сможешь сделать.

— В холодных условиях играл?

— В Турции перед соревнованиями температура была около 15 градусов, а на второй-третий день матчей опустилась ниже нуля. Приходилось утепляться: майка, 2 кофты, еще майка. На разминке дополнительно ветровка. Это доставляло неудобство. Ручка ракетки застrevала в рукаве кофты и становилась непослушной.

— Твой рост 1,94 м. Это какую-то роль играет на корте?

— Хорошая подача получается. А еще стараюсь чаще выходить к сетке, где удается отрабатывать результативно. На задней линии проще играть теннисисту с более низким ростом. Кстати, я смотрю матчи с участием профессионалов с таким же высоким ростом, как у меня. Нравится игра Себастьяна Корды из США, Жуана Фонсеки из Бразилии. Стараюсь подмечать их фишки и использовать на корте.

ОПЫТ МЕХАНИКА

— Ты говорил, что в младших классах учеба давалась легко. Далее не возникало проблем?

— Увы. Из-за сборов и соревнований многоуважаемый пропускал. Наверстывать оказалось очень сложно. В той же математике одна тема цепляется за другую, третью... Упустил эти нити в какой-то момент и не смог нагнать. А еще не любил стихи учить. Да и тренировки настолько выматывали, что вечером хотелось просто поесть и отдохнуть. Заставлял себя делать хотя бы часть уроков, все не успевал. Кстати, в средней школе мне нравились уроки труда, когда мы начали что-то мастерить. В старших классах я перешел в СШ № 47 со спортивным уклоном. Там с пониманием относились к моему отсутствию, но темы все равно приходилось сдавать. После 11-го класса я понял, что самый подходящий для меня вуз — университет физической культуры. Туда и поступил. Учиться мне интересно. Очень нравится биохимия. Знание этого предмета помогает спортсмену на практике касательно видов нагрузок, восстановления и многое другое.

— Ты домосед?

— Можно и так сказать. Почти каждый день после тренировок натягиваю струны на ракетку: они у меня тонкие и часто рвутся. Могу посмотреть теннис, ролики о природе или достопримечательностях разных стран. Стараюсь помогать по работе отцу, который чинит строительную технику. В свой выходной составляю ему компанию. Для меня это важный навык. Если придется оставить теннис, будет чем на жизнь зарабатывать.

