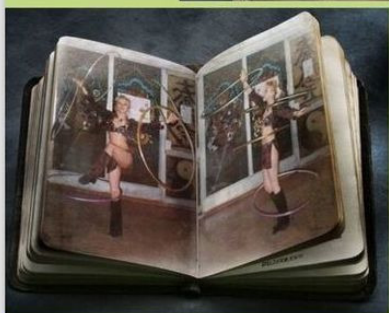
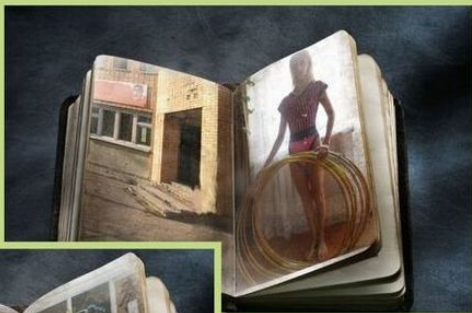


18+

Ольга Сома

Быть тренером...

Книга третья



Ольга Александровна Сома
Быть тренером... Книга третья

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71515684

ISBN 9785006520233

Аннотация

С каждым годом всё больше узнавая Сангера и Сэнсэя в новых ситуациях я понимала, что моя мечта стать тренером не такая уж и несбыточная.

Содержание

*** Разведка боем ***	5
*** Туда ли я попала ***	14
*** В одну реку дважды ***	16
*** БЫТЬ или не БЫТЬ ***	23
*** Фигурное катание ***	25
*** Волейбол ***	27
*** Ушу ***	29
*** Джиткундо ***	30
*** Саньда ***	31
*** Рукопашный бой ***	32
*** Ушу. Сэнсэй ***	33
*** БЫТЬ ***	34
*** Быка за рога ***	35
*** БЫТЬ слабой ***	42
*** С другого ракурса ***	49
Конец ознакомительного фрагмента.	58

Быть тренером...

Книга третья

Ольга Александровна Сома

© Ольга Александровна Сома, 2024

ISBN 978-5-0065-2023-3 (т. 3)

ISBN 978-5-0064-4614-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

*** Разведка боем ***

Занятия в клубе начинались всегда с сентября. И до него была еще целая неделя. А ждать я по прежнему не умела.

К тому же нужно было заранее узнать как обстоят там дела. Что изменилось. Помнят ли обо мне тренера – Сангер и Сэнсэй. Два года прошло как целая жизнь.

Как вы понимаете вопрос ехать туда в августе или нет не стоял совсем. Был другой более важный вопрос – какой я туда приеду.

Уже не чувствовала себя той пацанкой только что освободившейся от школы и мотающейся по гастролям с цирковой группой.

За эти два года штурмовала две экзаменационные комиссии, воевала сразу с двумя штатами педагогов, за плечами пять сессий колледжа, теория, практика и госэкзамены с защитой диплома в училище. Стопка изученных учебников и еще большая стопка выученных наизусть тетрадей с нормативами и формулами.

Философия, история культуры, основы религии и экономики... графики, схемы, сценарии, партитуры... так много всего вошло в голову, что взгляды на мир поменялись. И не только из-за учебы.

Тут такое дело... в процессе учебы я часто общалась с мальчиками. Ну так получалось. Как и все девчонки из мо-

ей группы. И наблюдала за этим дивным процессом со стороны.

Увлекал язык переговоров желающих начать отношения девчонки и парня. Вроде всё просто, подойти и сказать что тот тебе нравится... но не тут то было!

Девчонки обсуждали планы подкатов парней как военную стратегию. Рассчитывали пути отхода и дальнейший план наступления. Естественно в зависимости от желаемого результата.

На этих обсуждениях находясь в статусе стороннего наблюдателя я многое узнала об отношениях парней и девчонок. И это было очень своевременно, пришлось воспользоваться многими выводами и коллективными знаниями в личном опыте. Напомню... как напоминала тогда часто себе... уезжая из клуба и вообще из того города попрощалась со своей любовью. И очень неприятно попрощалась. Переживания по этому поводу еще долго навещали меня. И каждый раз старалась снова всё забыть.

Так вот, решила воспользоваться первым советом коллективного разума – «Лучшее средство от неудачной любви – новые отношения».

За мной в то время ухлестывало несколько парней. Будучи сразу «отшитыми» и предупрежденными что ничего у них не получится, иногда продолжали делать попытки подружиться со мной.

Была бы у меня женская логика, непременно воспользо-

валась бы этим. Но мужской склад ума и совесть не позволяли крутить ими в своих интересах.

Правда один из них оказался вполне настойчив и убедителен. И я решила дать шанс нашим с ним отношениям. Вдруг действительно получится что-то хорошее.

Не буду вдаваться в подробности. Суть в том что с ним я научилась манипулировать парнями изображая из себя девушку. Это оказалось легко. Вероятно он в свою очередь тоже учился изображать из себя мужчину. Иногда получалось, иногда нет. Ну на то они и двадцать лет, чтобы учиться понимать других... хотя бы в таких отношениях.

В итоге, возвращаться в клуб я собиралась совсем другой.

Набирая знакомый номер из автомата на углу улицы надеялась что папуля сейчас дома и возьмет трубку.

– Слушаю...

– Привет, папуль!

– О... привет, доча. Что случилось? Давно тебя не было слышно.

– Завтра в гости приеду всё расскажу.

– Приезжай. Только клуб еще закрыт. Давай в кафешке встретимся.

– Лучше на остановке. Я не знаю ваших кафешек.

– Договорились.

Мы назначили время и место встречи. По его голосу было понятно что рад меня слышать. Хорошо.

Итак лето, кафе, новый образ. Девочка.

Короткое приталенное синее платье, сумка через плечо, белые босоножки на каблуках, волосы собраны в длинный хвост. И улыбаемся.

Выходя в таком виде из автобуса заметила Сангера. Он не сразу узнал. Но поняв что движущееся прямо на него это то что он встречает, оглядел с ног до головы с удивленной улыбкой.

– Доча???

– Привет, папуля!

– Ты так изменилась...

– Нравится?

– А сама-то как думаешь?

– Думаю что кто-то должен накормить меня мороженым.

– Серьёзно? Ты не на диете? Не боишься поправиться?

– Папуль, ты чего? Когда я на диетах сидела?

– Но ты похудела.

– Миша на тренировках много гонял, вот и похудела.

А диеты это ерунда. Пойдем есть мороженое!

Он рассмеялся. Мы молча шли по улице болтая о погоде, он рассказывал про последний поход. Я так соскучилась по его голосу. Не скажу что внимательно слушала что он говорил, просто наслаждалась моментом. Лето, жара, мы идем рядом и в перспективе холодное вкусное мороженое и тренировки.

Сидя в кафе мы успели о многом поговорить. Он был рад моему возвращению. И заверил что Сэнсэй обрадуется.

ся не меньше. И потом еще мы долго просто молча сидели и смотрели друг другу в глаза. Как же мне его не хватало.

– Я уже предлагал тебе это когда-то...

Вдруг начал он после долгой паузы —

– Я хочу официально удочерить тебя...

Улыбка ушла с моего лица... я понимала что это влечет. Это значит что мой настоящий отец должен официально отказаться от меня. А я должна отказаться от него. Возможно видеться раз в пол года по пол часа – не самые лучшие родительские отношения с его стороны, но... я отлично понимала обстоятельства которые заставили нас всех так жить. И... подбирая слова я не могла их найти долго... Сангер решил заполнить паузу —

– ... И ты сможешь приезжать ко мне когда захочешь. Что скажешь?

Я начала очень аккуратно, медленно подбирая каждое слово —

– Больше всего на свете я хотела бы быть твоей дочерью. Правда. Абсолютно искренне. Но... у меня очень непростая ситуация с родным отцом. Я не могу его предать. А если откажусь от него... это будет предательством. Не заставляй меня пожалуйста так поступать с ним.

Он слушал с пониманием обдумывая каждое слово. Я продолжила —

– ... Ты дал мне больше чем он... ты значишь для меня больше чем он. Я люблю тебя намного больше чем его. Го-

ворю тебе это один раз, запоминай и больше не сомневайся. Предлагаю считать что так оно и есть – мы с тобой отец и дочь. Так всегда и было по сути. А о нем не вспоминай больше пожалуйста. Пообещай что больше не будешь.

Обдумав сказанное он вздохнул, улыбнулся и ответил —
– Хорошо. Если тебе так надо, пусть будет так.

– Да, и... что значит «сможешь приезжать ко мне когда захочешь»? Я и так буду приезжать к тебе когда захочу! И не надейся что сейчас надолго снова пропаду! Хватит с меня.

Он засмеялся —

– Да уж, чувствую сейчас от тебя не скоро отдохну! Эх, Сэнсэй то еще не знает... Доча!..

Последнее слово было сказано внезапно строгим тоном. Мой взгляд зацепил симпатичного парня и я машинально повернула голову в сторону вслед за ним. Продолжая смотреть на интересующий объект невозмутимо оптимистично ответила —

– Что папуль?

– Хватит на мальчиков смотреть! Со мной в кафе пришла, со мной и разговаривай. Вздохнув я вернулась к реальности и своему мороженому с сиропом.

– Ох чую, в этот раз так просто с тобой уже не будет...

– Да ладно! Когда тебе со мной просто было?

– Надеюсь хоть драться на улицах перестала?

– Ага... сейчас только в зале.

– Ну это уже хорошо... А насчет мальчиков... У тебя парень есть?

Удивленно посмотрела на него —

– А что?

– Мне надо знать так просто ты пялишься на всех симпатичных парней или мне за руку с тобой придется ходить чтобы не искала себе приключений...

– Да есть у меня... там дома.

– И судя по твоему тону всё не очень клеится у вас?..

– Ну так... поживем увидим.

– Напомню правила, они не изменились! С парнями клуба романтических отношений не заводить. На улице не драться. Алкоголь и курение запрещены. Насчет гостей у клубе ночью...

– Да помню я всё прекрасно!

– Ты ж моя золотая, неужели правда всё помнишь?..

– Да уж... как забыть то...

Он с довольной улыбкой откинулся на спинку стула наблюдая как я доедаю мороженое.

Вот и всё, разведка удачно завершена. Пора прощаться.

– Приеду в понедельник третьего сентября. Занятия уже начнутся?

– Да конечно, с первого начинаем.

– Ну тогда пока. Увидимся через неделю.

– Пока. Приезжай, буду ждать.

Мы разошлись – я направилась к остановке, он побежал

по своим делам, и судя по скорости передвижения уже опаздывал.

По пути к остановке решила забежать в продуктовый магазин за газировкой, летом в автобусе очень жарко, о кондиционерах тогда еще мало кто слышал. На маршрутах межгород в нашей области в то время точно нет.

Выбрав нужное направилась к кассе и вдруг... мой взгляд скользнул по знакомой фигуре на другом конце зала. Замерла. Он был далеко и конечно не видел меня. Развернувшись пошел вдоль прилавка. Это точно он. Паша. Ток пробежал по венам и артериям. Что ж такое! Так долго забывала его и вот... всё напрасно.

Не видела его два долгих года. Психологи говорят что химия в крови должна была улетучиться и всё прошло. Но что тогда происходит со мной сейчас?!

Вдруг в голове отчетливо прояснилась картина неправильности и ненужности отношений с тем парнем в моем городе. По сравнению с этим чувством, оно просто детский лепет. Вопросы возникающие в моей голове в эту самую секунду нашли ответы. Расстаемся и точка. Без вариантов. Настоящее чувство вот это. А то – искусственно созданное, наигранное, притянутое за уши непонятно для чего. Непонятно в первую очередь для меня. Для всех окружающих это был прямой путь к свадьбе и семейной жизни.

И сейчас глядя издали на Пашу я понимала что мне не нужна семья с кем-либо другим. И это точно. Или с ним,

или ни с кем.

Час в дороге по пути домой пролетел в раздумьях как закончить историю с неудачными отношениями. Мыслей было много. Гуманных и не очень. Но не буду в это углубляться. В итоге мы расстались. Камень с моей души. Мои родители и друзья в шоке. Парень в диком ауте. Я счастливая с сумкой через плечо лечу в другой город на тренировки. Свобода!

*** Туда ли я попала ***

Радостно вбежав в клуб успела к дневной тренировке первой старшей группы. В тренерскую захожу спокойно. Сангер дремлет на кушетке в любимой позе с двумя боксерскими лапами под головой. За столом сидит заполняя списки девочка... и это не Лена. Ничего себе изменения...

Остановившись на пороге ждала когда папуля меня заметит. Но он продолжал отдыхать. Вместо него ко мне обернулась девочка —

– Женская раздевалка в другой стороне. Выйди отсюда, здесь тренерская.

– Правда? А если мне тренер разрешит здесь переодеваться?..

Она было хотела что-то ответить, но её опередил Сангер —

– О... доча, привет! Заходи. Чай будешь?

– Привет, папуль. Буду, наливай.

Он поднялся и включил чайник. За моей спиной открылась дверь и еще один знакомый голос произнес —

– Почему посторонние в тренерской? Женская раздевалка в другой стороне.

Я обернулась широко улыбаясь —

– Ну привет, Сэнсэй.

Поймав очередной удивленный взгляд рассматривающий

моё платье и босоножки, ждала традиционных обнимашек после долгого отсутствия.

– Оля, ты что ли?

– Я. Представляешь Сэнсэй, два года не была... приехала... и никто не обнимает!

Ну конечно напросилась. Но так приятно! Крепкие объятия Сэнсэя передали его радость от встречи лучше любых слов. Папуля последовал за ним. И конечно традиционное —

– Надолго к нам?

– Пока до четверга, там как пойдет.

– Хорошо. Сбегай за кофе, чай надоел уже.

– Ну да, как можно забыть что младшие всегда бегают в магазин...

– Действительно. Доча, иди переодевайся на тренировку. Ленка, сбегай за кофе.

Я аж подпрыгнула на месте. Ленка тут? Оглянувшись увидела как из-за стола встала та девочка и пошла к выходу. Папуля смеялся от души —

– Видела бы ты сейчас своё выражение лица! Кого потеряла?

– Ленка здесь?

– Ну да, её зовут Лена. Позже познакомитесь.

Отлегло. Пошла переодеваться.

*** В одну реку дважды ***

Быть девочкой-девочкой конечно интересно, но только не в спортзале и не для меня. Обтягивающие футболки и лосины душат и мешают спокойно двигаться. Всю тренировку только и думаешь как закручивается футболка и съезжают штаны, мешая свободным движениям. И эти эксперименты были конечно не здесь. Они состоялись намного раньше на тренировках цирковой студии, где просто необходимо было что-то обтягивающее. И в результате экспериментов остановилась на коротких шортах и топике. Что для цирковой студии было вполне нормально. Но только не для этого клуба.

Поэтому сейчас переодевалась в свои любимые привычные широкие спортивные штаны и большую футболку. Во-первых это удобно, во-вторых меньше привлекает внимание мальчиков. Чудно.

В клубе сохранились мои кеды. Что весьма порадовало. Удивительно, но все два года они ждали меня в дальнем углу под кушеткой в тренерской. Подозреваю, что оставались они там волевым решением папули. Возможно даже вопреки мнению прибирающихся там девочек. Спасибо тебе, родной. Так выглядит забота. Приятно.

Зал! Мой любимый неправильной формы зал, с висящими грушами, матами на нижнем уровне и с таким родным

запахом! Входила в него как в храм, осторожно делая каждый шаг и пытаясь вдохнуть сразу весь его воздух. Скучала. А сколько раз он мне снился за эти два года. И сколько раз я мечтала сюда вернуться. И вот...

Мою вдохновенную ностальгию прервали толчком в спину так, что чуть не упала сделав два шага вперед. Неизвестные мне мальчишки вбежали в зал оттолкнув со своего пути. Ничего не меняется.

Вернувшись таким образом в реальность, пришла к выводу что либо нужно срочно включаться в эту новую игру, либо уходить и «размазывать сопли» в другом месте. Ха, играем!

– Ты что, широкий?! Обойти не можешь?

Крикнула парню вслед громко и с вызовом. Он оглянулся удивившись. Наверное девочки их группы так не разговаривали.

– Это ты мне?.. Ты кто такая вообще?..

Мальчишки переглянулись засмеявшись. Группа старшеклассников которых я совершенно не знала...

– Тебе конечно. Ты же как трактор ввалился в зал, никого не видишь. За очками вернись в раздевалку, раз не видишь никого...

Мальчишки снова рассмеялись, но тот парень уже не смеялся.

– Ты чё борзая?.. Повтори что сказала!..

– Ты что, еще и глухой?.. За очками говорю сходи. И аппарат слуховой тоже возьми!

Парни смеялись в голос. По их поведению поняла что этот трактор далеко не их лидер и возможно над ним часто смеются. А вот он стал злиться и уже направился в мою сторону.

– Ты чего нарываешься что ли? Я вот сейчас не посмотрю что ты девочка, врежу будешь знать!

– Ой напугал! Слепой, глухой да еще и драться лезет!.. Сейчас заплачу и убегу!..

Новая волна смеха разлилась за его спиной, он продолжал медленно подниматься ко мне.

– Да ты кто такая вообще?!..

И вдруг смех прекратился а он внезапно остановился. На моё плечо сзади легла тяжелая рука.

– Ну что, доча, вижу вы с группой уже познакомились...

В группе побежал шорох шепота. Думаю папуля слышал часть нашей беседы... И сейчас должен «разрулить» ситуацию. Он умеет. И решил продолжить обращение ко мне, хотя довольно громко, так чтобы слышали все.

– С возвращением, доча! Давно тебя не было. У нас всё по прежнему – мальчиков бить нельзя, матом ругаться нельзя, мне врать нельзя. Надеюсь ты всё это помнишь и проблем как раньше не будет?

Он вопросительно посмотрел на меня. Моему восхищению им не было границ. Одним предложением он сразу обрисовал всю ситуацию. Во-первых, я «своя» и в статусе его дочки, только долго отсутствовала, поэтому они меня еще не знают. Во-вторых, всем присутствующим объявлено что

я могу и подраться и поругаться и соврать тренеру... то есть «оторва» и «своя в доску». В третьих, подвесил интригу заявив что раньше подобные истории бывали, а значит у всех присутствующих появился ко мне не отрицательный настрой, а живой интерес... что же раньше за истории такие были. Все эти выводы пронеслись в голове за секунду. Дополнений они не требовали, поэтому решила поддержать его игру и изобразив «послушную» дочку улыбнулась и заведомо наигранно ответила —

– Хорошо, папочка. Как скажешь.

Увидев его взгляд в ответ поняла, что новая игра начата. Это так радовало и вдохновляло!

– Группа стройся!..

Пробегая мимо этого парня показала ему язык и... улыбнулась. Жест давал понять что он проиграл и что это всего лишь игра и ничего серьёзного. А когда снова оглянувшись на него увидела как он показал язык в ответ, поняла что принял мою игру. И больше не обижается всерьёз. Супер.

В тот вечер после трех тренировок я решила что не хочу идти гулять по ночному городу. Не вся часть меня так решила. Только ноги. Голова конечно уговаривала, но они не согласились, заявив что устали и болят и плохо выполняют свою основную функцию.

Тренировки у Миши конечно поддерживали меня в форме, но... Это были всего три тренировки в неделю. Обычный день в клубе это пять тренировок в день. Каждый день.

И пропускать хоть что-то не хотелось.

И вот с разбегу три тренировки подряд с перерывами в пол часа... конечно у груши.

Только в тот момент поняла насколько далека была от прежней физической формы. Двигалась конечно легко, ведь за последние три месяца сбросив вес до сорока пяти килограмм потеряла большую часть мышечной массы. Что-то осталось, но... Этого было явно не достаточно.

После Мишиных занятий было два месяца без тренировок и жаркое лето. А значит есть не хотелось вообще... То есть у меня и так нет чувства голода, а в такую жару запикивать в себя продукты совсем ужасно. И два месяца я держалась на воде, кофе и мороженом. И вот такой результат.

Проводив всех и закрыв клуб анализировала ситуацию. Вернулась, это здорово.

Отжимания – 10 раз... ужасно. Еще пол года назад их было 60!!! Я соревновалась с мальчишками! А теперь даже папале стыдно признаться что ничего не могу... И что будет если снова накосячу?! Прежние 50 отжиманий уже не потяну... стыдно-то как. Срочно восстанавливаться. Срочно!

Убедившись через пол часа что уже точно никто не вернется и не помешает, уговорила ноги переместить меня в зал. Они болели, гудели и тряслись... и меня это очень устраивало. Восстановление началось.

Теперь руки. Опускаясь в планку я вздохнула. Снова восстановление после долгого перерыва. После потери веса.

Как же это уже надоело. Опять на трясущихся руках десять, пятнадцать отжиманий... опять всё болит а мозг привык думать что пятьдесят это норма и не самая большая. И снова нужно приводить в порядок мышцы чтобы оправдать ожидания мозга. Ведь эта зараза не принимает никаких отговорок типа – «я больше не могу». Хохочет в ответ и вытаскивает из памяти кучу примеров когда и 50 и 70 и даже 100... ну по ситуации было, смотря за что.

И в качестве мотивации напоминает, что ведь снова в это вляпаюсь, обязательно. И тогда снова придется и 50 и 70 и даже 100... ну по ситуации.

Через час самостоятельной борьбы с отжиманиями и прессом очень жалела что не умею плакать. Болело всё. Опять.

Предел есть у всего. У мышц, у времени и у терпения тоже. Отдышавшись и собрав последние силы громко закричала.

Хорошо что зал находился в отдельном здании.

Прооравшись почувствовала как отлегло. Чудесно, можно не заморачиваться насчет того что не могу плакать. Оно помогает.

Лёжа в знакомом спальнике слушала как пульсирует кровь в каждой мышце, вдыхала запах кофе и тренерской и уплывала в релакс.

Лунный свет сквозь штору падал на стену с оружием. Разглядывая его ощущала как пропадает в темноту картинка

и проваливаюсь в сон.

Полное ощущение счастья. Я вернулась.

*** БЫТЬ или не быть ***

Занятия в клубе шли как и раньше. Как будто не было этих двух лет перерыва. И я предпочла забыть о них сейчас.

Наши отношения с тренерами не изменились по большому счету, они всё так же считали меня маленькой... хотя иногда и вспоминали что мне уже 21 год.

Но тренера они на то и тренера, чтобы постоянно давать советы и заботиться о своих учениках. и неважно сколько им лет. И это замечательно. Даже сейчас, спустя много лет, я всё так же могу обратиться за советом к любому из моих тренеров. И они всё так же помогут.

Это нерушимая связь на века. Тренер – часть тебя. Это даже не часть семьи, он становится частичкой твоего разума. Со временем начинаешь думать как он, рассуждать и делать выбор как он.

Быть тренером на самом деле большая ответственность. Настоящим тренером. Не инструктором просто дающим команды, которые группа выполняет под его счет... Не инструктором, отрабатывающим свою зарплату ровно за час... Не инструктором просто составившим для тебя график упражнений...

Быть настоящим тренером это... Быть мыслями почти постоянно со своими подопечными. Постоянно думать что еще ты можешь дать им. Как разнообразить монотонные скучные

упражнения, как заинтересовать в результате. К чему вести группу, каких результатов они могут добиться, чем удивить и порадовать их.

Переживать когда что-то не получается. Переживать если что-то болит. Понимать и прощать их... за всё. Дети они такие... дети!

И в каждом возрасте свои сюрпризы. Кроме физических изменений они еще развиваются, расширяют свой кругозор, учатся шутить, учатся общаться друг с другом, ссориться, мириться и дружить. И тренер тоже во всем этом участвует. Нет, не строго, не императивно... это нужно делать очень аккуратно, ненавязчиво. Чтобы они восприняли правильное поведение в ситуации как аксиому, а не как железное наставление.

Очень сложно и «быть своим» и одновременно учителем, требующим результаты. Лавировать всегда между этими двумя состояниями... сложно но интересно и очень важно.

В моей жизни были разные тренера. И с каждым из них мне повезло по-своему.

*** Фигурное катание ***

Мой первый тренер Любовь Николаевна. Дочь известного фигуриста и заслуженного тренера. Она выросла в этом окружении и буквально «дышала» своим делом. Милая улыбчивая девушка. Нам было по пять-шесть лет, когда пришли к ней. Она поддерживала дисциплину в огромной группе, но при этом никогда не ругала нас. Не знаю как такое удавалось. Помню что часто хвалила и помогала справиться с волнением и страхом.

Не получалось многое... сначала всё. Но она всегда терпеливо подсказывала, поднимала нам настроение, и всегда хвалила за малейшие успехи. Её заряд положительного настроения передавался всем нам. И мы с радостью бежали на эти тренировки.

Наверное тогда я и решила для себя, что в занятиях спортом заложено хорошее настроение и положительные эмоции. Даже если что-то не получается. Спортзал, спортивная площадка – место силы. Место заряда положительной энергией. Место где всегда хорошо.

Второй тренер по фигурному катанию был достаточно строгим. Его боялись все. Это была уже спортивная школа, а не просто тренировки 3 раза в неделю. Мы занимались каждый день по несколько часов чередуя занятия ОФП в зале, тренировки на льду и хореографию. Нагрузки были

очень большими. И с ним я научилась выносливости. Научилась не жаловаться и не бояться устать. И результаты были. И призовые места, и даже какой-то там спортивный разряд.

*** Волейбол ***

Это короткая страничка моей спортивной истории. Тренер увлеченная своим делом не часто обращала на нас новичков внимание. В основном занималась старшей группой – сборной. Несмотря на это занятия мне нравились. После тренировок в спорт школе понимала как нужно заниматься чтобы был хороший результат. И увлеченно училась управляться с мячом.

Через пару месяцев тренер решила что пора нашей группе сыграть со старшими. Собственно это и был последний день моего посещения волейбола.

Разница со старшей группой составляла лет пять. Они были намного выше нас и соответственно сильнее. Понимала тренер последствия данной игры или нет я не знаю. Но произошло то что произошло. Ловить их подачи нам было сложно, сильные отработанные удары по мячу запускали его с большой скоростью. В результате мы уже боялись ловить их. Отбивая руки и отпрыгивая в стороны наша команда стремительно проигрывала. В чем была цель данной игры мне до сих пор непонятно. Тренер кричала со стороны чтобы мы перестали бояться мяча. Решила ей поверить. Зря.

Стояла в дальней линии. На меня летел мяч с подачи... с большой скоростью. Самым правильным решением было бы отойти. Но нам дана команда не бояться мяча и ло-

вить... и я поймала... почти. Мяч пролетел сквозь руки, не удержала его. И прямиком мне в лоб. Помню только эту боль от удара, потом лечу, потом еще боль от второго удара затылком... и картинка пропала.

Потом белые стены с кафельной плиткой, запах ношатыря и тошнота. Как туда попала не знаю. Еще пол часа пыталась сесть, кружилась голова...

Как итог – сотрясение мозга со смещением, долгое восстановление, нелюбовь к волейболу на всю жизнь и боязнь мяча. Лет до тридцати я не играла ни в одну игру с мячом, странный панический подсознательный страх.

*** Ушу ***

Подростковый возраст. Новый неизвестный мир восточных единоборств. Сказочно красивые движения.

Тренер открыл для меня этот мир спортивного и традиционного ушу. Основы спаррингов. Благодаря его примеру и занятиям я поняла что это мой вид спорта. Часто показывал учебные фильмы. В то время еще не было интернета и увидеть что-то подобное было нигде. И он приносил на тренировки видеомэгагнитофон и телевизор, и мы «прилипали» к экрану на час и два... И потом пытались повторить всё что видели на экране.

***** Джиткундо *****

Тренер открыл для меня тайны боя, научил готовиться к поединкам, выстраивать правильно свои нагрузки на тренировках. Научил правильно относиться к бою – «читать» противника, дышать, двигаться, отдыхать, побеждать. Занималась у него не долго, но этого хватило чтобы побеждать в дальнейшем во всех боях. Алексей, вы ошиблись, это абсолютно мой спорт. Ни на одних соревнованиях я не проиграла ни одного боя. Во многом благодаря вам. Спасибо!

*** Саньда ***

Про занятия у Миши уже писала. Восстановилась после долгого перерыва...

Его увлеченность своим делом не оставляла шанса заниматься в пол силы. Он требовал полной отдачи. Не знаю как, но он чувствовал можешь ты это сделать или нет. Есть еще силы, или уже падаешь от усталости. Напомню, у него занималась бойцы, а значит все умели держать эмоции под контролем. Но вот он как-то чувствовал нас.

Правда... наверное уже можно признаться... Часто пользовалась тем что угораздило меня родиться девчонкой. Вероятно он не очень представлял насколько хватает сил у девочек, и удавалось обманывать его сделав вид что всё, силы закончились. С парнями такое не проходило.

Поэтому тренировки у Миши приносили мне много радости. На них я могла сама управлять своими нагрузками.

И... вот что еще хочется добавить, Миша всегда верил что я могу многое. В лицо он мне конечно этого не говорил, но... Иногда по выражению его лица после моих спаррингов с парнями читалось что он опасается за их здоровье. Иногда он даже боялся за меня, когда лезла в бой с плохой защитой. И часто прерывал наши бои раньше. Не знаю о чем думал в те моменты, но спасибо ему за то что не было дежурной фразы: «Ты девочка, тебе не надо так драться».

***** Рукопашный бой *****

Весь этот рассказ практически о нем. Тренер стал мне вторым отцом. Занимался, воспитывал, учил.

Клуб «Тантал» стал для меня примером того сплоченного коллектива, каким должен быть спортивный клуб.

Научил планировать тренировки, корректировать планы, ориентируясь на детей. Научил принимать и любить тех кто пришел заниматься. Научил любить свою команду, свой клуб и делать всё для того, чтобы всем детям хотелось приходить на занятия. Быть для них больше, чем просто тренер на час.

*** Ушу. Сэнсэй ***

Его тренировки ушу поддерживали меня в чужом городе, помогали восстановить душевные силы идти дальше. Рядом с ним всегда было спокойствие и уверенность в завтрашнем дне. Это был мой маленький островок счастья. Поддержка и понимание. Бесценно.

Сэнсэй для меня больше наставник чем тренер. И по сей день я спрашиваю его совета в сложной ситуации. И еще ни разу он не ошибся. И ни разу не отказал мне.

*** БЫТЬ ***

Быть тренером... настоящим тренером – дело хлопотное.

Чтобы им стать, нужно многое понять и принять. Нужно научиться любить и прощать. Научиться понимать и чувствовать.

Планировать, ставить задачи, придумывать новое и интересное. Вносить азарт в занятия и в жизнь в целом.

Понимать состояние своих подопечных, их переживания и радости. Поддерживать их и в трудные моменты и радоваться вместе с ними. Создавать атмосферу добра и счастья. Трудно это всё. Но так интересно и нужно. Очень нужно.

Настоящим тренером нужно родиться. Если в тебе изначально не заложено это – желание делиться, желание любить и радоваться вместе с кем-то... – трудно будет этому научиться.

Но если это есть, то всё возможно. Возможно для своих ребят ты станешь лучшим человеком в их жизни – любимым тренером. Навсегда.

*** Быка за рога ***

Количество событий в клубе не зависело от времени года и школьных каникул. Уже с самого начала сентября на занятиях бушевали ураганы страстей.

Опять кто-то что-то сломал, после чего вся группа слушала лекцию о поведении в общественных местах и в частности в зале...

Кто-то принес уличного грязного котенка в зал и все дружно вместо начала занятия пытались его поймать... грязь летела во все стороны... а потом еще пол часа отмывали полы и маты...

Новички подрались... прямо в зале... во время тренировки... на глазах у тренера... Наблюдая за этим процессом понимаешь, что такое может случиться только в начале учебного года и только с новичками, все остальные знают последствия и «подставляться» не будут.

Смесь странных чувств испытываешь в такие моменты – и радость от устроенного представления, и одновременно сочувствие этим двум бедолагам которые еще не понимают что произошло на самом деле, и сочувствие тренеру, уставшим взглядом наблюдающему за процессом. Мы зрители, а в его обязанности входит «разруливание» этой ситуации... И он сегодня точно не успеет отдохнуть в перерыве между тренировками, вместо этого предстоит лекция и воспитательная

работа... Опять.

Не знаю как справляются со всем люди, решившие начать свою тренерскую деятельность сразу после института, не имея опыта занятий и тесного общения с детьми. Не представляющими насколько много энергии и фантазии у этих карапузов!

Наблюдая за жизнью клуба уже с высоты своего возраста и новых знаний... ах да...

Совершенно выпустила из рассказа учебу в колледже. Наш режиссерский факультет предполагал такие очень важные для меня предметы как – возрастная психология и педагогика. И на лекциях я очень живо представляла о чем говорит преподаватель. Общения с ребятами разных возрастов у меня уже тогда было предостаточно.

На лекциях же вдруг осознала, что все дети определенного возраста ведут себя в рамках своих потребностей и очередного этапа развития их мозга и тела.

И в каждом возрасте свои потребности в определенном общении. И педагогика их конечно вычислила и приняла как инструмент для достижения своих целей.

Дети начальной школы в большинстве своём уже мало слушают что говорят им родители дома... зато тренер или учитель для них становится безусловным лидером.

Его они будут слушать, воспринимать и выполнять его требования практически без возражений. Это самый хороший возраст для тренеров спортивных школ. Именно в это

время закладываются спортивные привычки, образ мысли, физиологические привычки (потребность в нагрузках и достижениях). И если тренер правильно заложит в ребенка программу, то будут потрясающие результаты. Но! При всей невероятной работоспособности и восприимчивости, нужно очень аккуратно выбирать слова, действия и принимать важные решения. Всё это... подчеркиваю – ВСЁ, не только правильное, но и неправильное... всё воспримет ваш маленький спортсмен. Переварит, впитает и будет идти с этим по жизни.

А как известно тренера тоже люди. И тоже могут ошибаться. И ошибаются. Иногда вспыхивают, иногда в чем-то сами заблуждаются, иногда новые не проверенные методики, или ребенок воспринял не так как предполагалось... и вот в голове и в привычках у маленького человека с большим потенциалом уже куча ненужного и неправильного, с чем он возможно будет бороться всю оставшуюся жизнь. А может и не будет.

Для себя я поняла, что занятие с малышами – минное поле. А ты на нем сапер. Очень осторожно, но одновременно поддерживая дисциплину.

Новые сложные упражнения, но преподнести их так чтобы дети сами захотели это повторить, а не испугаться. Силовые нагрузки – увлечь, найти подход... а не напугать.

Занятия с младшей школой во многом творческий процесс. Все умные формулы спортфакультета нуждаются в адаптации к конкретному возрасту и именно этим детям.

Ведь кроме особенностей возраста у них еще такая разная среда окружения и общения. И свой характер!

Средняя школа – период осмысления себя в окружающем мире. Тренер уже не на первом месте. Сверстники – вот главный предмет изучения подростков.

Когда впервые на твои занятия приходят дети в этом возрасте, дисциплина должна быть на первом месте. Они не признают к себе детсадовского обращения. Ведь они уже взрослые! Поэтому вполне лояльно с их стороны воспринимается армейская дисциплина (конечно с поправкой на возраст и занятия). Они оценят если ты общаешься с ними как со взрослыми. И ты должен сам быть для них неоспоримым лидером. Примером во всём. Это трудно, но ты ведь сам решил быть тренером?.. Вот и терпи теперь.

Старшая школа. Ну... тут просто армейские команды не пройдут. Ибо в собственном сознании они уже не «тупое стадо», а сплошь личности. Природа матушка наделила 15-летних наглостью и цинизмом. Всё для развития и прогресса. Они уверены что умнее взрослых, жить будут лучше, соображать быстрее. Нам пока это всё непонятно, но... потенциал огромен и на этой энергии технический прогресс прёт вперед. Тут нужно стать «своим», а это еще сложнее. Многие тренера просто не заморачиваются и остаются собой, кто примет – тот примет. И в общем-то это правильно.

Но... если ты захватишь первенство в такой компании, давай им понять что ты такой же, мысли ваши во многом по-

хожи, понимаешь что они чувствуют... и не дай бог вспомнишь и поделишься с ними каким был ты сам в их возрасте... интересные веселые истории над которыми вместе посмеетесь... Они признают тебя «вожаком стаи», и только тогда можно говорить о результатах.

Возрастные изменения удивительны. Не перестаю удивляться и радоваться прогрессу своих маленьких спортсменов. Во всем.

Возможно кто-то скажет, что нужно к тренировкам относиться как к обычному процессу работы – план, пошаговая инструкция, исполнение, результат. И если бы меня не учили быть тренером Сангер и Сэнсэй, если бы не жизнь в клубе, я бы может поверила что всё должно быть так просто и скучно.

Но у меня были эти приключения!

Я счастливый человек, с которым происходят удивительные вещи, которому выпала возможность научиться ЛЮБИТЬ свою профессию. А если любишь, нельзя относиться к этому холодно и расчетливо.

И в то время, после колледжа, я уже начинала понимать КАК нужно «брать быка за рога». Как сделать так, чтобы был нужный результат. Как справиться со стихией бегающей по залу. Как сделать так, чтобы тебя и любили и слушались.

Чтобы боялись и слушались – легко. Пройденный этап. Спортшкола фигурного катания. Очень большие потери, многие ушли из-за этого. Через двадцать лет я заходила ту-

да в гости. Вновь увидеть своего тренера после долгого перерыва... очень волнительно.

И к моему удивлению он пересмотрел своё отношение к занятиям. Дети его уже не боялись как мы когда-то, он позволял им много того что было строго запрещено нам. И знаете что?.. результаты были ничуть не хуже. А может даже и лучше.

Я до сих пор помню как уже без сил в сотый раз едешь на разгон перед прыжком, набираешь скорость, выходишь на дугу, делаешь замах и летишь... и понимаешь что толчка недостаточно и с размаху снова падаешь на лёд... сотый раз... Помню как все ноги от ботинка до пояса были одним сплошным синяком. И эти синяки были стабильно весь год, они не проходили, не успевали. Чистыми ноги становились только в июле – один месяц в году когда размораживают каток. И вот на эти разбитые ноги тебе снова нужно падать... Больно, очень.

Но хуже всего было когда все уже научились выполнять этот прыжок а ты нет. Тогда после каждого падения тебе еще дополнительно прилетало от тренера чехлом для коньков... резиновым. Но это было с нами и давно. А сейчас...

Я удивленно наблюдала как наш тренер обнимает ребенка удачно сделавшего сложный прыжок. Нам такое и не снилось. Но вот сейчас это работает. В душе порадовалась и за него и за его ребят. Всё-таки он пришел к тому-же – необходимо любить своих учеников, безусловно, пусть даже

иногда безответно. Но без этого нельзя. И он воспитал много известных спортсменов.

И конечно внес огромную базу знаний и навыков в мою подготовку. И ими я пользуюсь до сих пор пусть и в другом виде спорта. И часто вспоминаю его.

«Брать быка за рога» возможно кажется просто. Обуздать стихию детской энергии можно по-разному. Но пусть это будет всегда с любовью.

*** Быть слабой ***

Вернемся в клуб.

За размышлениями о детях и их проделках проходило много времени. Но были и личные вопросы волнующие меня не меньше.

От постоянных тренировок болело всё, восстановление оно такое... От вечной нехватки энергии постоянно хотелось спать. После утренней тренировки закрывала клуб на замок и сразу забиралась в спальник. Отключалась моментально. Эти три часа пролетали как мгновение, просыпалась от привычного стука ногами по железной двери.

Вечерами та же история – закрывала клуб и падала спать. До утра и стука в двери утренней группы.

По три-четыре дня в неделю так продержаться было вполне реально. Потом домой отсыпаться... бывало и сутки и двое.

В таком режиме прошел почти месяц. Состояние измотанности и полного бессилия. А мышцы всё не росли как надо.

В очередной раз размышляя над этим после утренней тренировки уже улеглась в спальник с грустным выражением лица.

– Доча, ты чего такая? На занятии всё хорошо было... Что случилось?

– Медленно восстанавливаюсь... силы плохо возвращают-

ся...

После этих слов я зажмурилась, вспомнив что обычно после такого признания следуют дополнительные силовые нагрузки. А вот к ним сейчас совсем не готова.

Папуля остановился в дверях, развернулся и вошел обратно. Внимательно посмотрел на меня и спросил —

– А что ешь?

Вопрос озадачил. Обычно его задавала бабушка, а тут тренер...

– Сейчас пока ничего не хочу, сил нет, спать буду. Вечером может быть съем что-то если вспомню об этом и не засну раньше.

Он удивленно посмотрел на меня, улыбнулся и сел рядом на стул.

– А вчера что ела?

Не нравится мне этот допрос... Что значит «что ела?» как будто я помню... что было то и съела. Вероятно задумалась надолго, он достал из сумки бутерброды с мясом и положил на стол.

– Днем приеду проверю, чтобы всё съела. С чего будут расти мышцы если не ешь ничего?

– Раньше ты мне этого не говорил...

– Два года назад ты весила на десять килограмм больше! Там были ресурсы, а сейчас где они? Это конечно красиво, но ты определись – либо стройная и красивая, но унесет первым ветром и отжаться двадцать раз не сможешь. Либо нор-

мальный вес, достаточно сил для тренировок и... ну стройной ты все-равно останешься с такими-то нагрузками. У тебя всегда была отличная фигура. Так что, хомячьи бутерброды, набирай вес и силы.

После этой лекции он вышел в коридор, откуда прилетело громкое —

– Доча!... Иди закрой за мной дверь. И не вздумай засыпать пока не поешь!

Хорошо что ответ не требовался, на возражения сил тоже не было. Вышла, закрыла, вернулась.

Сижусь смотрю на три огромных ломтя с кусками мяса. Для его веса в почти сто килограмм это легкий перекус. Для моих сорока пяти это... испытание. Возможно даже угроза.

Вздохнув достала один и начала жевать, попутно свободной рукой ставя чайник. Всухомятку такое не влезет точно.

Чай не сильно помог. Первый бутер взят штурмом, но на меня из пакета смотрели еще два. А ёмкость желудка уже полная. Если впихнуть еще один, спать будет тяжело. Ну и ладно, оставлю на вечер... не убьет же он меня за это.

Ура, спать!

Проснулась от громкого —

– Доча!.. Я что тебя просил сделать?..

Похоже он приехал пораньше и открыл дверь своим ключом. Сквозь сон не сразу вспомнила что он меня просил. Закрыть зал, раздевалку, помыть кружку... да что он там просил?..

– Проснулась?

Я лежа смотрела на него не зная чего ожидать. Такой энтузиазм в его глазах обычно сулил новые рацпредложения. Что сегодня?

– Ну да...

Он достал из сумки напольные весы, расстегнул спальник, взял меня как котенка за подмышки и поставил на весы.

Мы оба смотрели на стрелку.

– Похоже не работает... А ну-ка отойди...

Он сам встал на них и довольно кивнул —

– Да нет, работают. Вставай снова...

Мы снова оба смотрели на стрелку. 45 килограмм. За месяц не прибавилось даже пол кило. Он снова посмотрел на меня.

– Я думал ты шутишь кода говорила что 45 вешишь. Нормальный живой взрослый человек не должен так мало весить.

Я вопросительно посмотрела на него. Понятно было, что в его голове уже всё само собой спланировалось и в обсуждении не нуждается. Он продолжил задвигая весы под кушетку —

– Будешь отчитываться мне когда и что ела. Каждый день. Понятно?

– Ага.

– Вот и хорошо.

Его взгляд упал на знакомый пакет. Он уже возмущенно

набрал воздух чтобы что-то мне сказать по этому поводу, но я его опередила —

– Съем. Сейчас.

– Это надо было сделать три часа назад! Во-первых, мясо без холодильника три часа стояло, во вторых...

Возмущенная речь прервалась еще большей по возмущению паузой... Я запихнула сразу пол бутерброда в рот и пыталась это прожевать слушая его нотации. Пауза закончилась новым взрывом эмоций —

– Во-вторых есть перед тренировкой нельзя! Ты что, первый раз в зал пришла? Сейчас с полным желудком прыгать будешь???

Это было сказано так убедительно что я с виноватым выражением лица выплюнула содержимое рта в ладошки. Чё делать-то???

Думаю он сам не знал до этого дня насколько выразительна и многообразна может быть его мимика. Слов не нашлось, он развернулся и ушел открывать залы.

Спокойно запихнув всё обратно в рот и запив остывшим чаем уже в тишине дожевала и пошла переодеваться.

Во время занятия ощутила насколько заметно прибавилось сил. Вероятно этот ворчун прав. Пора начинать следить за своим питанием.

С тех пор весы всегда дежурили под кушеткой в тренерской. Каждый вечер по телефону отчитывалась ему что и когда съела за день. Выслушивала недовольство или одоб-

рение. Делала выводы. Иногда они были в пользу папули. А иногда эти выводы заставляли задуматься – надо ли всегда говорить правду тренеру?.. и тем более папе.

Днем всё чаще стали происходить выезды в гости на просмотр фильмов с параллельным поеданием мяса. Просто жареное мясо. Вкуснятина!

Вероятно его план по моему откорму допускал поправки на частичное скрывание мною правды о реальном питании. И скорее всего чтобы не ругаться он решил лично участвовать в этом процессе. Ненавязчивый... тотальный контроль. Ничего и никогда не имела против вкусного жареного мяса и тем более в сочетании с фильмами где дерутся. Он угадал с моими вкусами. Ни разу не отказалась от такого замечательного обеда.

Вес постепенно набирался, сил становилось больше. Джинсы висевшие на мне в сентябре к новому году уже были в обтяжку.

Вся одежда стала в обтяжку и пришлось доставать с антресолей сумки со стопкой старых джинсов и футболок. Порадовало что не выбросила, а убрала.

Приехав в клуб полностью в другой одежде ждала в свой адрес что-то типа – «что, потолстела?».. Но вместо этого веселый Сэнсэй выдал —

– Олька! Наконец одежду в нормальном магазине купила, а не в «Детском мире»!

Папуля решил его поддержать —

– Видишь, Сэнсэй, откормил! Выросла доча... А то заму-
чился догонять когда ветром уносит.

Настроение улучшилось. Всё хорошо. Раз оба тренера до-
вольны результатом, наверное так и должно быть. Поверю.

К тому же с набором веса сил значительно прибавилось,
постоянная сонливость улетучилась, двигаться стало легче.

Итак, прежние состояние и самочувствие мне не понра-
вились, и было принято решение больше никогда не худеть
меньше 48 килограммов.

Похоже, тренер должен разбираться еще и в питании...
Интересно.

Потом обязательно попрошу у папули какую-нибудь
книжку на эту тему.

Если от веса и питания так многое зависит, то обязательно
нужно в этом разобраться.

*** С другого ракурса ***

Как обычно в начале октября после укомплектования групп должно состояться посвящение. Все старшие хорошо знали что будет и только новички еще ничего не подозревали.

Забавно было наблюдать как они с удивлением и опаской замечают наши приготовления.

И конечно в этом году я сама попросилась в команду подготовки посвящения. Участвовать без сомнения интересно, но готовить такое масштабное мероприятие занимательнее в сто раз. Для меня точно. Мне так казалось...

Напомню, посвящение в спортсмены нашего военно-спортивного клуба представляло из себя ночной поход большой группой в лес. После прибытия на место все команды под предводительством старших проходили испытания. После чего дождавшись всех на финише у большого костра все новички приносили присягу. С рассветом направлялись пешком обратно в город.

Всё это уже рассказывала в красках и подробностях («На расстоянии одного часа, 5 часть»), но сейчас предстояло увидеть всё это совершенно с другой стороны.

Подготовка начала набирать обороты еще за две недели до назначенной даты. Всё усложнялось неразглашением общей тайны.

Новички бегали по клубу и совали свой нос куда не надо, а нам нужно было обсуждать важные моменты и принимать решения.

Сначала было весело обрывать разговор на середине заметив нос лазутчика за углом, но чем ближе был день «икс» тем меньше веселья это приносило. Так много вопросов еще не решено...

Заметив эту общую беду Сангер собрал всех старших вечером после тренировок. Закрыв входную дверь клуба на ключ, сказал всем направляться в верхний зал. Шагая вверх по лестницам старой знакомой командой... с новым пополнением конечно... вдруг подумалось насколько много историй хранят эти стены.

Сколько раз мы бежали по этим лестницам на тренировки... И на клубную дискотеку... И шли на «серьезный разговор» с тренером... И с гантелями по ним не раз бегали... И на выставку оружия... И клубные конкурсы тоже проходили там в верхнем зале... И тренировки Сэнсэя где можно было спрятаться от папули... И просто лететь вверх на адреналине сжимая в кулаке спасительный ключ от двери...

Эти стены хранят историю нашего детства, юности, наших радостей, страхов, обид, восторгов, надежд, рождение чувства братства... дружбы, любви...

Устроившись большим кругом на полу мы ждали команды тренера.

– Итак, думаю всем известно зачем мы здесь сегодня со-

брались.

Конечно это был риторический вопрос, но кто-то решил пошутить —

– А что мы опять сделали-то?!

Дружный смех подогрел общий оптимистичный настрой.

Но тренер всегда умел подиграть —

– Еще не знаю... Поэтому пока поговорим о подготовке к посвящению. Начнем с самого главного – кто будет ответственным за детей. Итак, по списку намечается 60 человек. Это 10 команд по 6 человек. Мне нужно 10 командиров команд, кто поведет?..

Это очень ответственно и важно, отвечать за своих подопечных ночью в лесу на протяжении всего пути. Следить чтобы не потерялись, не подвернули ногу, не поранились, не обожглись, не съели чего неизвестного... поддерживать морально, успокаивать если страшно... вести команду очень ответственно и волнительно.

И конечно первыми в его список попали самые проверенные парни из старого состава. С теми кто будет в этой роли впервые тренер конечно проведет дополнительный инструктаж.

– Напоминаю, у каждого командира группы должно быть при себе: нож, фонарик, бинты, йод, перекись водорода, фляга с чистой водой, чистая тряпка (носовой платок, маленькое полотенце или что-то подобное) а так же большой

запас шуток, анекдотов, песен, рассказов, кто умеет показывать фокусы тоже приветствуется. Вам всю ночь быть с ними.

– А перекус?..

– Перекус каждый берет с собой, главное дойти до стартового костра, там будет хлеб и соль. Можно будет пожарить хлеб, перекусить и добраться до финиша. А там уже всех накормим гречкой с тушенкой.

Мы слушали внимательно стараясь запомнить всё и прорисовать в мыслях цепочку событий. Он продолжал —

– Теперь станции. Распределяемся по 2 человека. Один поддерживает костер на своей станции, другой проводит испытание для группы. Если костер горит хорошо, оба занимаются группой.

Следующий список начал заполняться именами и фамилиями. И меня туда тоже вписали. Нам с Ромчиком досталась станция «Дот».

А значит в нашем хозяйстве помимо костра будет большая железная штукovina и несколько учебных гранат, которые группы будут кидать в ту самую железную штукovину и... нам нужно будет искать их в темноте и высокой траве после каждой группы. Приемлемо.

Во время дальнейшего распределения ответственных за станции я уже не слушала общих обсуждений, а вспоминала есть ли у меня дома хороший фонарь чтобы искать гранаты.

Наконец до моего слуха долетели разговоры о дровах.

Трое старших ребят выедут на место на день раньше чтобы заготовить дрова на все костры – стартовый, финишный, костры всех станций, костер для приготовления пищи на финише. Это очень много... если учесть что гореть все костры должны всю ночь. А если пойдет дождик, то маленькими огоньками не обойдешься, они быстро погаснут... придется разводить большие жаркие...

Назначили день выезда бригады для заготовки дров, день выезда команды подготовки станций, день закупки провизии и всего необходимого... Списки были огромными. Мы записали себе каждый свои задачи и перечислили всё что должно быть с собой в сумке.

Одежда универсальная – теплая куртка, дождевик, свитер (на случай заморозков), запасные носки, перчатки (ночи уже холодные), шапка обязательна. Никто и не спорил.

Каждый проходил это посвящение и понимал что ночью в лесу в октябре может произойти всё что угодно – дождь, снег, туман, град, иней, слякоть... Так что пусть будет и шапка.

– Кроме всех полученных сейчас задач и списков не забывайте про КЛМН... Всё-таки в поход идем...

– Про что не забывать?..

Э... новенький, в походах не часто с нами бывал. Как можно не знать про КЛМН?!

– Повторяю для тех кто в танке... просидел и ничего

не слышал... – К – кружка, Л – ложка, М – миска, Н – нож. КЛМН всегда должно быть в любом походе у каждого. Запомнили?

Дружное уставшее «Да» означало что пора бы уже всех отпускать по домам, полночь почти.

В первый из назначенных дней утренняя тренировка была на мне. Старшие бегали по клубу в камуфляжной походной одежде и собирали топоры, ножи, клеенки и бензопилу. Когда они пошли к выходу со всем этим снаряжением, а за ними тренер с большой канистрой бензина, мальчишки в зале стали переглядываться и бурно обсуждать увиденное.

Заметив их волнение я улыбнулась. Когда-то тоже была на их месте и переживала. Когда машина отъехала, один из парней спросил —

– Это они к посвящению готовятся?.. А зачем бензин и топоры?..

Загадочно посмотрев на всех я лишь спросила —

– Что... страшно?..

Конечно недосказанность рождает еще больше версий и переживаний. Но это так... восхитительно ждать ночь масштабных сюрпризов! Не могла себе позволить лишить их этого сказочного чувства.

Занятие прошло на позитиве, вероятно мозг хулиганов был занят «перевариванием» новой загадки и совсем не вырабатывал пакостных идей. Чудно... надо запомнить. Еще один приятный сюрприз.

Оставив бригаду заготовки дров в лесу с провиантом и инструментами тренер вернулся обратно в клуб. Сегодня еще несколько занятий.

– Ты готова?

– Почти.

– Завтра вам выезжать готовить станции... что значит «почти»?

– Фонарик не нашла.

Он молча открыл нижний ящик стола... начал оттуда выкладывать папки... выложил свой скрученный солдатский ремень... продолжил перебирать содержимое. Наконец сложил всё обратно, открыл сейф...

– Да где же они все?..

Наконец довольный вытащил коробку от кроссовок, открыл крышку и сказал —

– Сейчас найду тебе классный фонарик, он точно тут.

Среди новеньких красивых вымпелов, значков и разных мелочей откопал маленький железный пистолетик и с улыбкой вручил мне.

– Держи, доча! Это и фонарик и зажигалка. Завтра тебе пригодится и то и другое.

– Ух ты... круто! А не боишься что сломаю или потеряю?..

– Я тебе его подарил. Он твой. Потеряешь – обижусь.

Удивил... внезапно и так здорово. Пора обнимать.

– Спасибо, папуль!

– Пожалуйста. Обращайся... Надеюсь нож есть?

– Да, нож всегда есть.

– Это правильный ответ.

На следующий день после обеда нас тоже отвезли в лес. С полным снаряжением, необходимым инвентарем и отличным настроением.

Похолодало, изо рта шел пар... и это уже днем. Может ли такое случится, что вечером станет еще холоднее и посвящение отменяют?..

– Замерзла?

– Да папуль, прохладно... ночью совсем холодно будет...

– Я дам тебе еще один свитер, не переживай. Напомни когда вернемся в клуб.

– Так что, всё состоится даже если пойдет снег???

– А что, нас должен остановить снег?.. Конечно всё будет.

Побывав здесь впервые ночью территория казалась огромной и неизвестной, в разных сторонах мелькали костры на большом расстоянии друг от друга, а сейчас...

Сейчас при свете дня это была обычная поляна с накапанной лесной песчаной дорогой по периметру. И как раз по ней и располагались станции на расстоянии метров ста друг от друга. Почему тогда ночью это казалось так далеко?

Вздыхнув и приготовившись к длинной холодной ночи я пошла за Ромчиком на место нашей станции.

Он уже принес часть дров от общего склада. И еще какое-то время мы носили дрова и складывали их в кучу сбоку

от тропы.

– Ну вроде хватит, должны до утра продержаться... если что одолжим у соседей. При свете дня мы нашли «дот» – ту железную штуковину, представляющую из себя большой ржавый железный изогнутый лист, очень походивший на укрытие. По нему и предстояло кидать гранаты участникам. И даже в темноте по звуку будет хорошо слышно попали в него или нет.

Ромчик дал мне пару гранат и сам прикинул на глазок какое расстояние отсчитать до дота. Проведя испытания и определив оптимальное расстояние он выложил несколько палок обозначив ими черту откуда все будут производить «обстрел».

Дальше мы пошли вытаптывать траву вокруг дота, чтобы ночью в темноте легче было искать гранаты. Конечно предложил это Ромчик, я бы не додумалась.

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.