

12+

Владимир Переседов



ЗАПИСКИ ТРЕНЕРА

изнанка RPG

Владимир Переседов

Записки тренера. Изнанка RPG

<https://litres.ru/74150369>

ISBN 9785007006064

Аннотация

Это честный взгляд тренера на спорт изнутри. За десятилетия работы через руки автора прошли десятки спортсменов. В этих записках — не рецепты побед, а наблюдения о том, как люди приходят, остаются и уходят. О «консервах» (тех, кто использует других как ресурс) и «чемоданах без ручки» (кого нести тяжело, но бросить нельзя). О выборе: быть рядом, когда это невыгодно, или бежать вперёд. Для тех, кто остаётся на длинной дистанции.

Содержание

Предисловие	5
Глава 1. Параметры персонажа	7
Глава 2. Консервы	10
Глава 3. Чемодан без ручки	16
Глава 4. Дневники	24
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Записки тренера Изнанка RPG

Владимир Переседов

© Владимир Переседов, 2026

ISBN 978-5-0070-0606-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Записки тренера: изнанка RPG

Предисловие

Эти записки родились из опыта, который накапливался годами. Я тренер, гид, человек, который много лет ведёт людей в горах и на беговых дистанциях. За это время через мои руки прошли десятки спортсменов — от новичков, делающих первые шаги, до тех, кто выходит на пьедесталы.

Я всегда вёл дневники. Сначала для себя: фиксировал пульс, объёмы, состояние. Потом заметил, что за цифрами стоит живая жизнь. Настроение, бытовые трудности, потери, радости — всё это влияет на результат не меньше, чем тренировочный план. Спортсмен никогда не приходит «просто побегать». Он приходит целиком.

Со временем я начал записывать не только тренировки, но и истории. Смешные, грустные, неловкие, светлые. Истории о том, как люди приходят, остаются, уходят и иногда возвращаются. О том, как спорт становится проверкой характера, а тренер — не просто наставником, но иногда и последним, кто остаётся рядом.

Эти записки долго лежали в столе. Мне казалось, они слишком личные, слишком откровенные для публичного разговора. Но когда я всё же решился поделиться несколькими

текстами, отклик превзошёл ожидания. Люди узнавали себя. Кто-то спорил, кто-то благодарил, кто-то задавал вопросы. И я понял: эта тема важна не только мне.

Здесь нет сенсаций. Нет универсальных рецептов. Есть честный взгляд изнутри профессии, где работа с телом оказывается работой с душой, а отношения тренера и спортсмена часто становятся зеркалом жизни.

Я буду писать без графика, когда накопится мысль. Это не журналистика и не марафон. Это просто записки.

Если вы их читаете — спасибо. Оставайтесь, если интересно.

Все имена и детали историй изменены. Любые совпадения с реальными людьми случайны.

Владимир Переседов

— —

Глава 1. Параметры персонажа

«У каждого персонажа есть скрытые параметры. Их не видно на экране, но именно они определяют, дойдёшь ли ты до финала.»

Я веду записи.

Не просто тренировочные планы. Я фиксирую почти всё: настроение, сон, пульс с утра, болело ли что-то, почему пропустил. Был ли корпоратив, заболела ли мама, случилось ли что-то с котом. Всё это — не фон. Это топливо или тормоз.

Если ты этого не видишь — ты тренируешь картинку, а не человека. А человек всегда приходит целиком. С головой, с бытом, с жизнью.

У меня есть старая метафора: каждый спортсмен — как персонаж в RPG. Есть открытые параметры: скорость, сила, выносливость, техника. И скрытые: стресс, мотивация, сон, бытовая нагрузка.

Ты качаешь одно — проседает другое. Подтянул скорость — упала ловкость (травма). Добавил объём — пополз пульс (перетрен). Убрал нагрузку — человек решил, что ты «пере-

стал в него верить».

Задача тренера — видеть всю таблицу целиком. И вовремя подкручивать. Или тормозить. Или просто молчать рядом.

Поэтому мой день выглядит примерно так:

Утро — посмотреть, кто как спал.

День — подумать, кому снизить, кому добавить, кого просто спросить «как ты».

Вечер — ответить на сообщения.

Иногда не успеваю. Иногда пропадаю на день-два. Потому что я сам бегаю, готовлюсь к стартам, вожу в горы. Это не отмазка. Это условия работы.

Недавно я получил комментарий под одним из предыдущих текстов:

> «Мне 67, ровесница вашей мамы. Когда после операции на позвоночнике надо было дойти пешком, а силы совсем оставили, я вас представила, ваше упорство и волю к достижению цели, ваше умение терпеть боль. Вы меня поддержа-

ли, сами не зная того. Я дошла! Всех вам благ.»

Галина, спасибо. Вы дошли сами. Я просто оказался рядом в нужный момент, даже не зная об этом.

Это и есть главное в спорте — и в жизни: иногда чужой пример становится внутренней опорой. Мы не всегда знаем, кто нас держит. И не всегда видим, кого держим мы.

Вот это я и записываю в своих дневниках. Не только пульс и корпоративы. Но и то, как люди становятся опорой друг для друга.

Глава 2. Консервы

Говорят, что когда-то заключённые, бежавшие из северных лагерей, брали с собой консервы.

Эти консервы не надо было тащить в заплечных мешках. Они бежали рядом сами.

Очень удобно, очень.

Когда в бескрайней тайге нечем было поживиться, консерву съедали.

В выносливости это никуда не делось.

Банки так и остались живыми.

Сборы, команды, старты — всё выглядит как «мы».

Пока совпадает темп.

Пока ты в ресурсе.

Пока ты закрываешь задачи.

Пока с тобой удобно.

Потом — обычные сцены.

Кто-то перестаёт писать, когда ты выпал.

Кто-то ускоряется, когда ты просел.

Кто-то уходит к «более сильному» тренеру, потому что «надо расти».

Всё это нормально.

Так устроена дистанция.

Никто не злодей.

Просто каждый в какой-то момент открывает свою консерву.

У меня с этим не очень получается.

Я не уйду, когда человек проседает.

Я иду рядом.

На маршрутах — замыкающим.

С последним участником.

Иногда медленно.

Иногда очень медленно.

Раньше это бесило.

Казалось, что я теряю своё.

Сейчас — просто фиксирую:

мне так нормально.

Но обратная сторона тоже есть.

Большой забег. Длинный. Очень.

Четыре цифры.

Ты ведёшь человека почти весь маршрут.

Темп, поддержка, разговоры, контроль.

А потом в какой-то момент он уходит вперёд.

Без драмы.

Просто потому что может.

И пишет что-то в духе: «Не хочу терять время».

С тренерством — то же самое.

Ты вкладываешься.

Делаешь базу.

Держишь человека, когда его шатает.

А потом он идёт дальше.

Иногда честно.

Иногда аккуратно. Молча.

Иногда — с той самой фразой: «Если что, вернусь».

Очень удобно.

И вот здесь интересный момент.

Можно начать обижаться.

Можно рассказывать, как «должно быть».

А можно просто признать: это правила игры.

Просто есть нюанс.

Не все в неё играют одинаково.

Кто-то всегда ищет, где выгоднее.

Кто-то остаётся, даже когда невыгодно.

Кто-то ускоряется, когда чувствует шанс.

Кто-то сбрасывает темп, потому что рядом человек.

И это не про «правильно / неправильно».

Это про выбор.

Я свой, кажется, сделал.

Я не использую людей как консервы.

Даже если из-за этого иногда иду медленнее, чем мог бы.

Но иллюзий тоже нет.

На длинной дистанции почти всегда наступает момент, когда рядом никого не остаётся.

И вот там уже важно другое: чем ты себя кормить будешь...

Глава 3. Чемодан без ручки

Приходит человек.

Горящие глаза.

— Хочу бегать.

— Хочу марафон.

— Хочу из 4 (иногда сразу из 3, чтобы не терять время).

Смотришь на него.

И думаешь: дойдёт ли до следующей недели.

Потому что ты это уже видел.

Сотни раз.

Первый энтузиазм.

Первые кроссовки.

Первый пост «начал новую жизнь».

А потом:

— Сегодня не получилось.

— Работа.

— Погода.

— Что-то пульс высокий.

И всё.

Человек растворился.

Поэтому да.

Сначала ты смотришь спокойно.

Без восторга.

Без ставок.

Без иллюзий.

Не потому что не веришь.

Потому что статистика.

И вот он остаётся.

Неделя.

Вторая.

Третья.

Бежит свои 5 км как подвиг.

С пульсом.

С паузами.

С «не понимаю, зачем так медленно».

Ты говоришь: «Беги по пульсу».

И всё.

Потому что сейчас не про результат.

Сейчас — чтобы не сломался.

Параллельно рядом бежит «чемпион».

Талант.

Дисциплина.

Результат.

И да, на него смотришь чаще.

Потому что там отдача быстрее.

Потому что там видно, куда это идёт.

Потому что тренер — тоже человек.

Ему тоже хочется результата (неожиданно, правда?).

А теперь правда, которая не очень нравится.

90% — это чемоданы без ручки.

Их тяжело нести.

И бросить нельзя.

Потому что это не чемоданы.

Это люди.

Кто-то пропускает.

Кто-то делает «на отстань».

Кто-то не слышит.

Кто-то боится нагрузиться.

Кто-то наоборот — лезет туда, где рано.

У кого-то пульс не падает.

И ты понимаешь: ещё чуть-чуть — и можно не прогресс дать, а проблемы.

И ты тормозишь.

А он думает, что ты «не даёшь расти».

И ты несёшь.

Медленно.

Иногда раздражаясь.

Иногда уставая.

Иногда думая: «Ну зачем тебе это вообще?»

Но несёшь.

Потому что если бросишь — он сам себя добьёт. Или просто уйдёт.

И вот проходит время.

И внезапно этот самый «чемодан» начинает бежать.

Сам.

Ровно.

Осознанно.

С результатом.

И тут начинается магия.

— Я выбежал из 4!

— Теперь хочу из 3.

— А есть ли у тебя компетенции дальше?

Конечно, есть.

Потому что если бы не было — ты бы сюда не дошёл.

Но вопрос хороший. Правильный. И честный.

Потому что да. Иногда потолок — это тренер. Иногда — спортсмен. Иногда — оба.

И да, иногда надо уходить. К другому. Сильнее. Жёстче. Глубже.

Это нормально.

Только есть нюанс.

Когда ты приходил — ты был тем самым человеком, на которого смотрят и думают: «посмотрим, сколько продержится». Ты был «без ручки». Без формы. Без понимания. Без

базы.

И кто-то тебя нёс. Без гарантий. Без быстрых дивидендов. Просто потому что это его работа. И немного — потому что он в это верит.

Поэтому нет, ты не плохой, если идёшь дальше.

Но и история не начинается с того момента, когда ты убежал из 4.

Она начинается там, где ты бежал свои первые 5 км и думал, что у тебя «что-то с сердцем».

Глава 4. Дневники

«Кто не ведёт дневник, тот тренируется вслепую»

Первая глава получилась про RPG и скрытые параметры. Теперь расскажу, как это выглядит в ежедневной работе.

На каждого моего спортсмена есть файл. Не просто план тренировок. Там живёт человек.

- * Дата.
- * Самочувствие утром (1—10).
- * Пульс.
- * Сон (часы, качество).
- * Что беспокоит.
- * Бытовые обстоятельства.

А в конце — мои заметки.

Выглядит это примерно так:

17 марта. Саша. Пульс 52, сон 7 ч, жалуется на тяжесть в ногах. Вчера был корпоратив, пил пиво. План: снизить объёмы до 70%, добавить растяжку. Заметка: Саша склонен переоценивать себя после выходных. Следить.

3 апреля. Ольга. Пульс 61, сон 5 ч, стресс на работе. Пишет, что «не тянет» бежать длительную. План: заменить длительную на 40 мин лёгкого бега + ходьба. Заметка: подержать, не давить. Для Ольги сейчас важнее не сорваться, чем выполнить план.

Кажется, мелочи. Но именно из этих мелочей складывается картина. Когда я вижу, что у спортсмена три дня подряд высокий пульс и плохой сон — я не жду, пока он сломается. Я снижаю нагрузку заранее. Иногда просто пишу: «Отдыхай. Без вопросов».

Однажды это спасло человека от серьёзной травмы.

Мой ученик, назовём его Андрей, готовился к ультрамарафону. Он был из тех, кто никогда не жалуется. Всегда бодрый, всегда «всё ок». Но профиль его часов говорил другое.

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.