ЗАПИСКИ ЗЛОБНОГО

ТРЕНЕРА



«Эта книга не вдохновит. Она объяснит, почему ты — ходячее оправдание своих же провалов».

СОДЕРЖИТ НЕЦЕНЗУРНУЮ БРАНЬ

18+

Эндрю Рич
Записки злобного тренера

https://litres.ru/74307799
SelfPub; 2026

Аннотация

Эта книга — не пособие по позитивному мышлению и не сборник вдохновляющих историй о победных пьедесталах. Это честный и жёсткий разговор о теневой стороне тренерской работы, где главными противниками становятся не соперники на ковре, а родительский инфантилизм, человеческая глупость и тотальное отсутствие логики.

Автор, посвятивший спорту более тридцати лет, откровенно делится опытом выживания в условиях профессионального абсурда. В центре внимания — хрупкий треугольник «тренер — спортсмен — родитель» и ключевой фактор его успеха: холодное, взрослое взаимоуважение. На реальных примерах разбираются ситуации, когда этот механизм ломается, превращая тренировочный процесс в рутину, а нервы тренера — в пепел.

Содержание

Предисловие 4
Конец ознакомительного фрагмента. 32

Эндрю Рич
Записки злобного тренера

Предисловие

О наболевшем.

К сожалению, наша тренерская работа — это не только пьедесталы и красивые фото в медалях. Чаще всего это бесконечная война с человеческой глупостью, родительским инфантилизмом и тотальным отсутствием логики.

Давайте будем честны: дерьмо случается постоянно. И эта книга написана не для того, чтобы гладить вас по голове ароматерапией позитивного мышления. Она вскрывает гнойники нашей профессии и ищет способы выживания там, где нормальные люди давно бы сошли с ума или ушли торговать страховками.

Мой опыт — более, чем три десятка лет пахоты на ковре, от кровавых ошибок до абсолютных триумфов — делает эту книгу адекватным источником информации для тренеров и родителей. Я буду говорить о неприятном. Главный фактор успеха связки «тренер — спортсмен — родитель» — это взаимоуважение. Не любовь, не дружба семьями, а именно холодное, взрослое уважение к границам друг друга. Но как только этот механизм ломается, вся подготовка идет под от-

кос. Моя задача здесь — подсветить эти слепые зоны, пока они не угробили ваших детей или вашу тренерскую нервную систему.

Сразу оговорюсь для особо впечатлительных: то, что я описываю, не означает, что все спортсмены и родители таковы. Большинство из них — абсолютно адекватные люди. Они вовремя вносят оплату за занятия, не пропускают тренировки без уважительной причины, просто потому что «не хочется сегодня идти» и не делают за пропуски перерасчёты, слушают тренера с первого раза и благодарны за то, что мы возимся с их отпрыском. В этой книге речь пойдет не о них. Речь пойдет о тех редких экземплярах, которые будто упали с Луны. Тех, кто с порога в зал смотрит на тебя как на обслуживающий персонал. Для них ты просто «мальчик», даже если тебе за сорок (а если ты молод — пиши пропало), потому что какое может быть отчество у мальчика-прислуги? Они не слушают, не выполняют требования, лезут со своими гениальными советами, а самое смешное — их дети копируют это поведение один в один. Маленькие царственные недоумки растут точной копией своих, никого не уважающих мамаш — «от осины не родятся апельсины».

И да, я не строю из себя икону стиля поведения тренера. Справедливости ради признаю: среди нас, тренеров, тоже хватает самодовольных мудаков с короной, набитой ржавыми гвоздями. Тех, кто мнит спортсменов своими крепостными, а родителей — тупыми спонсорами-бездельниками,

мешающими творить великое искусство. Этим идиотам плевать на психологию, им лишь бы самоутвердиться за счет ребенка.

Эта книга — не обвинение и не жалоба уставшего маргинала. Это учебник по коммуникации в условиях повышенной токсичности. Инструкция по технике безопасности для тех, кто хочет создать здоровую атмосферу в команде, но при этом не готов подставлять вторую щеку, когда ему плюют в лицо. Читайте. Узнавайте персонажей своих залов (а может, и самих себя). И делайте выводы.

Глава 1. Перелом сознания.

Он зашел в раздевалку старой школьной секции на окраине города и сразу окунулся в густой, плотный воздух. Здесь пахло едкой смесью: въевшимся мужским потом, влажной тканью нестиранных вещей, обувью, в которой ходили целый день не снимая, и острым, лекарственным духом разогревающей ментоловой мази. От этого запаха слезились глаза, но именно он спустя много лет станет для него самым родным ароматом на свете. В любой другой точке мира, заходя в чужой спортзал, он будет искать этот сложный букет носом. Если его нет — ему казалось, что здесь никто по-настоящему не тренируется.

В небольшом помещении было тесно от тридцати молодых мужчин. Все они молча переодевались в одинаковые белые куртки и штаны, повязывая поверх пояса — символы их

нового пути — разноцветные полосы ткани, ведущие к мастерству.

Это был мальчишка одиннадцати лет, который из-за высокого роста казался гораздо старше. Худой до прозрачности — педиатр всерьез подозревал у него дистрофию, а старшие девчонки во дворе беззлобно дразнили «дрыщом». Он жил обычной подростковой жизнью бегал по стройкам, сутками пропадал на улице, играя в футбол дотемна, пока мяч еще можно было разглядеть в сумерках, учился на тройки и ни о каком великом будущем не задумывался.

Его родители приехали в этот город из разных мест много лет назад, пустили корни и родили двоих сыновей, младшим из которых был он. Задирой мальчик никогда не слыл, даже наоборот — в назревающем конфликте частенько испытывал липкий страх, которого стыдился. Но стоило ему увидеть несправедливость, направленную чаще на других, чем на себя, как внутри просыпалась отчаянная, почти глупая отвага. За обидные прозвища, касающиеся внешности или коверкание фамилии — то, что он считал высшей степенью унижения — он лез в драку без раздумий. Его били часто и больно, просто потому что драться он совершенно не умел. С девчонками он не махался никогда, предпочитая сквозь краску стыда раствориться в воздухе.

Он не состоял в группировках, лишь иногда бывал в компании старшего брата, где ребята бренчали на гитаре в подъездах или танцевали модный брейк-данс. Младшему всегда

интересно со старшими — там хотя бы чувствуешь защищенность спины. Без них школа и улица отвешивали ему полные карманы люлей.

Районы тогда делились строго. В каждом микрорайоне была своя стайка подростков, которая вылавливала чужаков с вопросом «Ты из какого района?» и вытряхивала мелочь. Беда мальчика заключалась в том, что дом его стоял в одном районе, а школа и ближайший магазин — в соседнем. Поход за хлебом превращался в настоящую разведку: нужно было издалека вычислить, кто сегодня контролирует дворы, и найти обходной путь. Иногда везло. Но случалось, что свои же земляки принимали его за залетного гостя и били прямо возле родного подъезда, думая, что перед ними чужак. Это был постоянный фон жизни, о котором он никогда не жаловался родителям.

Он не плакал, когда его били. Он шел домой, стараясь держать спину ровно. Слезы наворачивались позже — от жалости. Когда мать, увидев очередные рваные брюки, ссадины и фингал, смотрела на него этим испуганным, полным сострадания лицом и спрашивала: «Что произошло?», он привычно бурчал: «Ничего, всё нормально» — и запирался в ванной. Чтобы она не увидела, как взрослый парень плачет от бессилия. Так случилось и в тот октябрьский день, который переломил всю его жизнь.

В теплое воскресенье он пинал мяч с друзьями во дворе школы рядом с домом. Упустив передачу, он побежал за

укатившимся снарядом и наткнулся на компанию из пяти человек — незнакомые ровесники и парни постарше. Пока он поднимал мяч, главарь этой группы походя, ради забавы, сильно толкнул плечом проходящую мимо девчонку. Внутри мальчишки что-то щелкнуло. Чувство справедливости сработало быстрее страха. Проходя мимо хулигана, он точно так же ударил его плечом в плечо, надеясь на поддержку своих друзей, которые стояли неподалеку.

Главарь остановился. Посмотрел ему в глаза с холодной ухмылкой, постоял секунду и вдруг резко, без замаха, нанес сильный крюк в челюсть. Мальчишка сам не понял, как это вышло — тело среагировало раньше головы. Словно в тех фильмах про боевые искусства, которые он обожал смотреть в видеосалонах, сбегая туда с уроков (денег хватало только на утренние сеансы, а недостающее он добывал игрой в «трясучку» на обеденные монеты), он отклонился назад. Кулак прошел вскользь, едва задев подбородок.

— Боксер, что ли? — удивленно прищурился противник.

— Нет, — честно ответил он.

Если бы он знал психологию уличной стаи, он бы соврал. Трусливый вожак боится того, кто может выглядеть опасным. Но он сказал правду. Главарь шагнул ближе, сжимая кулаки. Мальчик оглянулся — его друзья стояли столбом, парализованные. Поняв, что защиты сзади нет, окруженный чужими парнями, он впервые в жизни испытал настоящий ужас. Он побежал.

Сбили его быстро. Точный, футбольный удар ногой в грудь выбил из легких весь воздух, бросив на холодный асфальт. И сверху обрушился град ударов всей пятерки сразу. Единственное, о чем успела подумать его гудящая голова, пока лицо скользило по гравию: «В кино упавшему дают подняться…». Всё закончилось через минуту благодаря случайной женщине, закричавшей издали: «Что же вы делаете, сволочи!».

Друзья подбежали к нему. Он поднялся, изо всех сил кусая губы, чтобы не зарыдать при них.

— Как ты? — спросил один.

— Обделался, — выдавил он.

Друг нервно улыбнулся:

— Я тоже.

Мальчишка стиснул зубы, отвернулся, скрывая позор, и процедил сквозь них:

— Я по-настоящему.

И убежал домой.

Дом встретил тишиной. Грязные, провонявшие страхом штаны, боль в затылке от удара об асфальт, синяк под глазом. На вопрос матери он привычно ответил «Нормально», заперся в ванной и долго сидел на краю ванны, пытаясь ледяной водой смыть следы своего ужаса и сгорая от невыносимого стыда. Именно в ту секунду, сидя в темноте, он принял твердое решение. Хватит читать комиксы и брошюры про Брюса Ли. Ему нужна настоящая секция. Настоящий тренер. Что-

бы встретить этих ублюдков снова и поквитаться с каждым.

Три месяца он искал свое место. Борьба отпала сразу — тренера смотрели на его высокий рост и худобу и отказывали, боясь травмировать длинное, нескладное тело. Другие залы казались слишком топорными, медленными — в них не было той динамики, которую он любил в кино.

Наступил февраль. Стоял легкий мороз, падал пушистый снег. На стене столовой, где продавались те самые вкуснейшие чебуреки, которые он покупал на выигранную мелочовку, висело маленькое промокшее объявление, написанное от руки синей ручкой на листке из тетради. Незнакомое название единоборства, адрес школы, телефон. Школа была его — это решило всё.

Придя после звонка на собеседование, он увидел в коридоре почти всех своих одноклассников и ребят из параллели. Тренер говорил какие-то важные вещи, но мальчишка плохо его слышал — все его внимание поглощали звуки, доносившиеся из-за двери спортзала. Резкие, гортанные команды на непонятном языке. Сухие, ритмичные выдохи. Глухие, тяжелые шлепки тел о поверхность. Звуки были невероятно четкими, собранными. Ему казалось, что он попал внутрь одного из своих любимых фильмов, и сейчас из зала выйдет герой, чтобы показать секретный прием лично ему. Ощущение тайны, предназначенной только для него. Он понял, что нашел свой дом.

Тренировки проходили в обычном школьном зале. Ста-

рый деревянный пол с облупившейся синей краской и торчащими гвоздями. Зимой окна изнутри покрывались толстым слоем намерзшего снега, как в старом плацкартном вагоне, и доски становились ледяными. Из инвентаря — один протертый чуть ли не до дыр боксерский мешок, к которому всегда стояла очередь, да две старые лапы. На сорок человек.

Но несмотря на бедность обстановки, тренировки были жесткими и стремительными. Разминку выдерживали не все — некоторые сдавались уже на первом круге и просились на лавку. Группа состояла из удивительно целеустремленных людей. Если кто-то пропускал занятие без уважительной причины, на следующий день вся группа встречала его тяжелым молчанием. Пропускать было нельзя. И среди этих сорока уставших, потных мужчин, дышащих тем самым честным запахом раздевалки, десятилетиями преследующим его память, мальчишка наконец почувствовал себя на своем месте.

Глава 2. Тренер.

Тренер был среднего роста, поджарый и какой-то весь натянутый, как стальная струна. Настоящий «живчик» — он физически не мог стоять на месте дольше пяти секунд. Он постоянно что-то говорил, объяснял хриплым от напряжения голосом, показывал траектории ударов или травил байки из своей бурной спортивной молодости. Пока группа с сопением валилась на маты, пытаясь выполнить его задание, он

молча выходил в соседнюю рекреацию школьного коридора и тренировался сам.

В короткие паузы между упражнениями дверь распахивалась. На пороге появлялся он: голый по пояс, блестящий от пота, с кожей цвета вареной свеклы и мышцами, туго обтянутыми связками. Давал новое вводное, молниеносно демонстрировал прием своим телом — резким, хищным, лишенным всякого лишнего жира — и тут же исчезал обратно в темноту коридора, доделывать «своё».

Его облик действовал гипнотически. Повязка на лбу, сдерживающая мокрые волосы, черные брюки от кимоно, ослепительно белая куртка с черной полосой вдоль рукавов и черный пояс, на котором строго поблескивали четыре желтые полоски данов. Этот образ работал лучше любых уговоров. Хотелось рвать жилы, хотелось приходить каждый день, хотелось во что бы то ни стало научиться двигаться так же — легко, страшно и эффективно.

В те годы костяк инструкторов этого нового для страны боевого искусства составляли бывшие спортсмены: боксеры, борцы, каратисты. Мужики, которые увидели в новой системе пугающую эффективность и настоящую красоту боя. Их самих готовили мастера, приехавшие прямиком с Востока, чтобы вбросить свои семена в голодную до зрелищ почву разваливающейся империи.

Таким был и этот тренер. Фанатик своего дела, выходец из классического бокса. Когда-то, еще мальчишкой, он сорвал-

ся покорять большой город из глухого региона за пятьсот километров отсюда. Поступил в техникум, прибился к местной боксерской секции. А позже, уже разменяв четвертый десяток, попал в первый поток курсов подготовки инструкторов, который открывали восточные посланники. Получив заветный черный пояс, он набрал первые группы и начал учить других.

Для самого мальчишки начало пути было неуклюжим. В строю он выглядел как краб, случайно попавший в косяк стремительных рыб. Высокий, нескладный, состоящий из острых локтей, коленок и выпирающих ключиц. Мышцы отсутствовали как класс. Но странное дело — здесь, среди этих потных мужиков, он впервые за долгое время не чувствовал себя чужим или лишним. Здесь никому не было дела до того, как ты выглядишь со стороны. Важен был только твой упрямый взгляд.

Специальной формы — добка (который все упорно называли просто «кимоно») — у него не было. Да и откуда? Лишних денег, кроме тех жалких монет, что мама давала на оплату абонемента, в кармане не водилось. Его первой экипировкой стали старые синие треники с огромной дырой на левом колене и растянутая майка-алкоголичка. Впрочем, поначалу в таком виде пришли почти все ребята. Настоящая форма оставалась вожделенной мечтой. Накопив нужную сумму из школьных обедов и выигранной в «трясучку» мелочи, они с товарищем поехали черт знает куда, на окраину города, в

какой-то подпольный пошивочный цех при заводе. Там им втюхали жесткие, шершавые, неудобные балахоны с отчетливым оттенком лежалой желтизны.

Но когда он надел это поверх своих рваных треников и повязал белый пояс новичка, мир изменился. Стоя перед зеркалом дома, он чувствовал себя приобщенным к великому таинству. Черт с ней, с колючей тканью. Иногда он даже ходил в этом облачении по квартире, принимая грозные стойки и воображая, что видит там настоящего бойца.

Чуть позже мать, вздохнув, достала швейную машинку. Раскроила плотную белую ткань, подозрительно похожую на хорошую простыню, и сшила ему нормальную, легкую форму, которая наконец перестала натирать пах. Такие были времена: эпоха тотального дефицита, где всё приходилось доставать, перешивать или делать своими руками.

Когда очередь дошла до отработки ударов по лапам и первых спаррингов, тренер махнул рукой:

— Перчатки купите любые. Боксерские, снарядные — плевать. Какие найдете, в таких и работайте.

Мама снова села за свою старенькую «Чайку». Цены в спортивных магазинах кусались больнее любого противника, поэтому покупка настоящих перчаток обычному школьнику была неподъемной роскошью. Так появились его первые боевые перчатки: обрезанные строительные верхонки, плотно набитые кусками мебельного поролона. Практически такие же принес на следующую тренировку его друг — толь-

ко его отец сварил их из кусков красного дерматина. Им было абсолютно наплевать, кто и что подумает, глядя на эту кустарщину. Они приходили сюда не красоваться. Они готовы были бить и быть битыми.

Глава 3. Первый урок.

На свои первые соревнования он поехал уже с синим поясом и красной полосой на его конце. Желания выплеснуть наружу всё то, что годами копилось и оттачивалось в гулком школьном зале, было хоть отбавляй.

Манеж института физической культуры встретил его высокими гулкими сводами и запахом нагретого бегового покрытия. Спустя много лет он вернется сюда студентом этого же вуза, чтобы слушать лекции, но память навсегда впечатала эти стены именно под призмой того первого турнира. Первые бои не забываются — они врезаются в сознание тяжелым гранитным монументом.

Ему было шестнадцать, но организаторы без лишних вопросов выставили его во взрослую категорию. В те смутные годы правила только формировались, и судейская коллегия сваливала всех в одну кучу: возраст, вес, пояса — значения не имели. Он был даже рад такому раскладу. Соревнования для него всегда были лишь продолжением тренировки, а улица, которую он так хорошо помнил со времен школьных побоев, вообще не знает ни возраста, ни весовых категорий. Там бывает всякое. И он хотел проверить себя по самой вы-

сокой мерке.

К спаррингам в группе его допустили чуть раньше, когда мышцы наконец начали догонять рост, обретая жесткость. Но вставать в пару к мужикам поначалу было жутко до тошноты. Здесь тренировались бывшие рукопашники, каратисты, пара боксеров. Они пришли в новое единоборство за одним — научиться «махать» ногами так, чтобы ломать доски. Руки у них работали на уровне рефлексов. Как только начинался обмен ударами, про ноги они мгновенно забывали и пытались просто хорошенько врезать ему кулаком в челюсть.

Он постоянно отступал. Бегал спиной вперед по всему залу, заставляя этих здоровых дядек промахиваться раз за разом. Их это дико злило.

— Да хорош ты бегать! Дерись! — орали они сквозь капы, пытаясь спровоцировать его на сближение. Им нужен был ближний бой, где их тяжелые, поставленные руки быстро закончат этот цирк.

Но мальчишка не велся. Он держал безопасную дистанцию, изредка выбрасывая длинные удары ногами куда-то в их сторону — больше для вида, чем ради реального попадания. Ни одного взрослого он тогда толком ударить не мог. Всё изменилось в один обычный вторник, в самом конце тяжелой тренировки.

Тренер поставил его в пару с коренастым усатым мужиком. Тот смерил парня взглядом, скривился под усами и бро-

сил:

— Чё, опять круги нарезать будешь?

Мальчишка сделал вид, что пропустил шпильку мимо ушей. Внутри него вдруг стало холодно и пусто. Пока тренер объяснял очередное задание, в голове родился четкий, ледяной план.

На той неделе наставник долго бился над их тактикой начала поединка: «Как только коснулись перчаток после гонга — сразу в атаку! Не танцуйте перед ним, как балерины. Не дергайте его финтами, пытаясь запугать зайца морковкой. Дистанция уже есть — вы стоите друг напротив друга. Бейте первым. Но бейте не просто так. У вас в голове должен быть готовый чертеж: конкретный прием или комбинация».

Они сошлись в центре зала. Хлопнули перчатками. Усмешка снова тронула усы соперника. И в ту же секунду мальчишка взорвался. Резкий, мощный удар пяткой с разворота пошел точно в корпус. Он бил так, как привык лупить по тяжелому лапе-макиваре — вкладывая весь вес, «с оттягом», проворачивая бедро до хруста. Голая пятка врезалась в предплечья, которыми усатый успел закрыться. Было видно, как энергия удара прошла сквозь блок, через сведенные судорогой руки, и жестко сотрясла тело усача. Тот слегка качнулся назад. Его глаза округлились.

Пацан увидел в них чистое, незамутненное недоумение пополам со страхом. Боль дошла до цели. Почувствовав эту трещину в защите противника, он словно сорвался с цепи.

Одна мощная атака сменяла другую. Большую часть ударов он всё еще смазывал, продолжая махать ногами рядом, но теперь он видел результат. Видел растерянность, панику и отчаяние в глазах усатого, который внезапно понял, что ничего не может противопоставить этому напору, кроме как начать бестолково прыгать из стороны в сторону, разрывая дистанцию. В тот момент он впервые узнал вкус силы.

Вскоре тренер заметил перемену в своем долговязом ученике и предложил ему поехать на городские соревнования.

На турнире он решил действовать ровно так же: сигнал — шаг вперед — нокаутирующий удар. Первый соперник оказался непрост. Такой же синий пояс, но опыта явно побольше. Все яростные атаки мальчишки он либо вязал глухими блоками, либо легко проваливал его уклонами, заставляя терять равновесие. А потом началось самое унизительное. Соперник начал встречать его простым подъемом передней ноги навстречу движению. Это даже не был удар. Он просто выставлял ногу прямо перед носом атакующего. Эта нога бесила до красных пятен в глазах. Теряя остатки рассудка, мальчишка отчаянно бросался вперед снова и снова. Ему уже было плевать на победу. Где-то глубоко внутри проснулся знакомый уличный демон — желание просто попасть, отыграться хотя бы в последнем ударе. Напоследок.

Раз за разом он с разбегу налетал грудью на эту неподвижную деревяшку -ногу. Бой остановили. Решение судейской бригады прозвучало сухо: победа соперника по очкам.

Жгучая, черная обида поднялась изнутри комом к самому горлу. Ему хотелось завыть в голос, спрятаться в какой-нибудь темный угол манежа и дать волю слезам точь-в-точь как тогда, в детстве, сидя на краю ванной и отмывая штаны от страха. Слезы стояли в глазах, жгли веки, но снаружи не проронилось ни капли. Лицо превратилось в каменную маску.

Тренер подошел сзади, тяжело вздохнул и сказал негромко, перекрывая шум трибун:

— Ну что, помогла тебе твоя одна сплошная «сила»? Научись слушать меня, когда я подсказываю во время боя. Научись слышать, находясь там, внутри.

Пацан опустил голову. В горле пересохло настолько, что больно было сглатывать. Было невыносимо стыдно. Перед зрителями, перед командой, но больше всего — перед тренером. Внутри всё кипело от желания выскочить на ковер и разорвать этого спокойного синего пояса голыми руками. А тот победил его одной лишь геометрией. Легким, почти невесомым встречным движением, которое не принесло никакой боли, зато полностью разрушило всю агрессию.

И да — он ведь действительно не слышал тренера. В пылу драки уши заложило ватой. Был только общий рев толпы, топот ног и собственное рвущееся дыхание. Один сплошной, бессмысленный гул.

— Сиди здесь, — тренер положил тяжелую руку ему на плечо, разворачивая обратно к ковру. — Смотри все бои до конца. Запоминай стойки. Учись видеть рисунок.

С этими словами он похлопал ученика по спине и ушел секундировать другого своего воспитанника.

Соревнования длились до десяти вечера. Он остался сидеть на жесткой трибуне до самого финала, наблюдая за чужими победами и поражениями. Домой он уехал, когда в огромном манеже уже гасили свет.

Глава 4. Призвание.

Автомобили и техника всегда были его второй, тихой страстью. Закончив девять классов общеобразовательной школы, он без лишних раздумий подал документы в ПТУ на автослесаря. Это был понятный, мужской мир: запах солидола, тяжелая сталь под пальцами, логичные чертежи двигателей внутреннего сгорания.

После выпуска с дипломом он устроился по специальности на городскую автобазу. Несколько лет прошли в масляном угаре ремонтных ям, лязге гаечных ключей и разговорах мужиков в курилке. Он уволился не потому, что работа была тяжелой или грязной. Просто однажды после изматывающей вечерней тренировки тренер остановил его в пустом гулком зале поговорить.

Такое часто случается в спортивных клубах — один человек физически не может объять всё. Тренеру постоянно нужны надежные руки для расширения: вести разминку, страховать новичков, ставить им первые стойки. И чаще всего эту ношу предлагают самым перспективным своим бойцам.

На тот момент мальчишка давно исчез. Перед тренером стоял молодой мужчина — красный пояс с черной контрольной полосой, готовящийся к главному экзамену в своей жизни. К сдаче на черный пояс.

Тогда, на первой тренировке, выйдя из раздевалки, где остались те запахи, которые он в последствии помнил всю жизнь, преступив порог школьного спортивного зала, в синих тренировочных брюках с отвисшими коленями и дыркой, стоя перед строем испуганных первоклашек и таких же великовозрастных оболтусов, каким он пришел сюда сам, на первой тренировке в качестве тренера, он еще не знал масштабов сделки. Не знал, что обменял свою спокойную жизнь обычного работяги на судьбу заложника этого боевого искусства и спорта. Что впереди будут победы на чемпионатах страны, поездки за границу и сотни собственных учеников. Да ему это было и не нужно тогда. Единственная цель, ради которой он когда-то переступил этот порог — научиться драться так, чтобы никогда больше не испытать того парализующего, жгучего стыда, в пахнущих от унизительного страха штанах.

Годы спустя он поступил и окончил тот самый институт физической культуры, стены которого помнили его первый позорный проигрыш. Он ходил по этим гулким коридорам уже не как спортсмен, а как тренер. Проходя мимо алюминиевых дверей легкоатлетического манежа, он больше не сжимал челюсти от обиды и стыда — теперь он улыбался.

Это были хорошие воспоминания, ставшие теплой тяжестью прошлого.

Теперь он смотрел на всё это глазами тренера. Того самого, который знает цену каждой капле пота на ковре и понимает, что настоящая уверенность куётся исключительно через работу над своими старыми ошибками. Так рождался «Злобный тренер».

Глава 5. Записки злобного тренера. «Проклятие бывшего спортсмена»

Главная беда тренера, который с нуля пропахал спортивный путь собственными потными мозолями — это отсутствие педагогических знаний и куча амбиций. Он знает только одну дорогу к пьедесталу: ту, что прошла его собственная «разбитая коленка».

Его коленка давно зажила, но "источать зловоние" будет еще долго. Это не забота о спортсменах и не передача опыта. Это токсичная зависть, замаскированная под отеческую улыбку палача. Такой тренер искренне желает каждому ученику пройти через тот же «тюремный маршрут», потому что невыносимо смотреть, как кто-то находит способ «срезать угол» и выигрывает без тех унижений, которые сожрали заживо его самого.

Он методично воспроизводит свои травмы, свою слепую пахоту и упущенное детство. Этот наставник калечит чужие судьбы ради призраков своих несбывшихся амбиций, требуя

от спортсменов повторить его личный крест. Ведь если ученик, по какой-то причине, добьется результата быстрее или проще — это обнулит весь "смысл спортивной жизни" самого наставника. И ради золотой медали он готов угробить колени ребенку, которые уже скрипят громче, чем у него самого.

Такой тренер не учит побеждать. Он тупо гоняет по своей старой и уже не рабочей колее каждого пацана, прикрывая эту педагогическую импотенцию красивыми словами о «характере».

«Ни о чем».

Любимый диагноз дилетантов. Как же легко современные родители ставят клеймо на годы работы тренеров, заглянув в зал ровно два раза. Первый — когда привели свою бесформенную личинку на тест. Второй — когда написали злобный отзыв.

Месяц занятий. ЦЕЛЫЙ МЕСЯЦ! По меркам этих спортивных аналитиков — вечность, достаточная для получения черного пояса. Что они видят за этот месяц? Что их избалованный инфантил не хочет потеть, ненавидит дисциплину и плачет от малейшего напряга. Вывод родителя-эстета? Тренер — бездарь, методика — ноль, деньги на ветер. «Ни о чем».

Им же нужно шоу. Им нужно, чтобы тренер бросил группу из двадцати детей и лично отводил в туалет их пупсика.

Им нужна зверская нагрузка с первой секунды — иначе как доказать соседям, что они вкладывают в ребенка миллионы? Только после этого цирка Мы (весьма капризное величество и наш пухлый наследник) милостиво решим, достойны ли вы наших денег.

А правда проста: ваша домашняя принцесса слаб физически и абсолютно не приучен работать. Но признать это — значит расписаться в собственном провале. Поэтому виноват всегда будет спорт и методики тренера, которые вырабатывались годами, и которые внезапно оказались «ни о чем».

«Пожёстче».

«Пожёстче». Какое же удобное, стерильное и лицемерное слово.

Вы приводите своего пухлого спиногрыза на тренировку, смотрите тренеру в глаза с видом великомучеников и выдаете эту сакральную мантру: «Вы с ним там пожёстче, пожалуйста».

Вы вообще слышите, какую дичь несете? Что именно вы имеете в виду, а? Разрешаете бить вашего ребенка? Рвать ему связки на растяжке? Окунать его головой в унитаз за лишний вес? Что стоит за вашим липким родительским запросом?

Дисциплину вам дать? Так ее в любом нормальном спорте — хоть задницей жри, от нее тренера тошнит уже на второй минуте разминки. Нет, гнилье вы мое комнатное. Когда вы

просите «пожёстче», вы просто снимаете с себя ответственность. Вы хотите сдать мне свою ленивую личинку как в камеру хранения, чтобы кто-то чужой сделал вашу грязную работу — заставил это ленивое существо шевелиться, пока вы будете пить смузи в коридоре.

Но самое восхитительное начинается потом. Именно эти бравые любители армейской муштры сливаются первыми. Первыми! С поразительной скоростью обоссавшихся зайцев.

Как только тренер начинает требовать по-настоящему — жестко, бескомпромиссно, без ваших сопливых розовых пони:

- Внимания: когда телефон изымается, а за зевок или взгляд в окно следует мгновенный вылет из зала за дверь.

- Усидчивости: когда повторение одного элемента длится не три секунды, а сорок минут до кровавых мозолей.

- Терпения: когда никто не гладит по головке за слезы, а неудачи перемалываются через трудоголизм и усталость.

- Трудолюбия: когда вместо игры начинаются пахота, рвотные позывы от перегрузки и реальная физическая боль.

- Старания: когда оценивается не факт прихода в зал, а миллиметровый прогресс, выжатый через пот и ненависть к самому себе.

Как только заканчивается игра в доброго аниматора и начинается реальный спорт, где ваше чадо ставят в конец строя, орут матом прямо в лицо за тупость, заставляют переделывать сотый раз один и тот же кувырк, а после трени-

ровки оно выползает не отдохнувшим, а зеленым, блюющим желчью и ненавидящим весь мир — ваш родительский гонор испаряется быстрее хлорки в бассейне.

Ваш принц внезапно превращается в «невротика» и «бедного ангелочка». У него, оказывается, «тонкая душевная организация», «проблемы со спиной» (которые магическим образом исчезают перед игровой приставкой в позе креветки) и «психологическая травма». И вот вы уже бежите строчить жалобу директору, что тренер — садист, тиран и моральный урод.

Вам нахрен не нужна жесткость. Вам нужен удобное раболепство, тренер, который будет бесплатно развлекать вашего избалованного лентяйчика, пока вы отдыхаете. А если рабу вдруг вздумается реально работать и поднимать планку — вы заберете свои деньги и свалите искать кружок мягкой лепки из говна, где вашего недееспособного имбецила будут хвалить просто за то, что он умеет дышать. Только вот жизнь таких мажоров почему-то всегда имеет свойство больно бить по зубам чуть позже. Но виноватым в этом, конечно же, снова окажется кто-то другой.

«**Рецепт**»

«Вы с ним там построже!», — выплевывает родитель, нависая над тренером. — «Я хочу из него сделать чемпиона! Такого, знаете… вот прям ИДЕАЛЬНОГО! Стального! Выбейте из него всю эту дурь и сопли».

«Ок», — кивает тренер. — «Рецепт есть. Он простой, как мычание, и стоит ровно столько, сколько вы готовы заплатить за свои иллюзии. Распишитесь в получении:

- Дисциплина. Не та херня, когда ваш спиногрыз просто не бегает по потолку, а армейская муштра. Когда он молчит, пока к нему не обратились, смотрит в глаза и получает жесткий нагоняй матом прямо в лицо за малейшую тупость.

- Спортивная подготовка. Это когда вашего пухлого ангелочка тошнит желчью у шведской стенки от перегрузки, его мышцы горят так, что он воет по ночам, а на завтрак вместо круассанов — бесконечные подходы до полного мышечного отказа.

- Соревнования. Где его будут рвать, унижать, размазывать по ковру более злые и голодные дети. Где нет призов за участие, а есть только пьедестал для тех, кто реально пахал, и горькая рвота проигрыша для остальных.

- Спортивные сборы. Месяц ада в вонючем спортзале или под дождем на сборах, вдали от вашей сраной деревни, без маминой сиськи, теплой ванны и планшета с мультиками. Только койка, столовка и пахота до звезд в глазах.

- Режим, диета и абсолютное подчинение. Никаких "ну ладно, одну конфетку", никаких пропусков "по настроению" и никакого нытья.

И тут начинается самое восхитительное. Родительский гонор испаряется быстрее блевотины их чада после первой же жесткой функциональной тренировки.

— Дисциплина? «Не строго ли вы с ним?! Мой мальчик — творческая личность, а не робот! У него травма детства, ему нельзя повышать голос!» Травма у него одна — ваша слепоглухота.

— Подготовка? «Мы вообще-то еще маленькие! Ему всего шесть годиков, зачем эти ваши штанги и рвотные позывы?! Пусть просто поиграет в мячик!» Шесть годиков — это идеальный возраст, чтобы начать вкалывать, если вы хотели чемпиона, а не кусок жира к тридцати годам.

— Соревнования? «Ой, мы для себя ходим. Мы в соревнованиях не участвуем, нам некому везти». Некому везти? Серьезно? Вам лень поднять свою жирную жопу с дивана в выходной день ради того самого «идеального» будущего, о котором вы блеяли пять минут назад? Или вы просто обосрались, что ваше золотце обоссыся со страху перед публикой?

— Сборы? «На сборы не поедем — мы в деревню, к бабушке, картошку копать. Да и дорого». Ах, деревня. Святое. Копать картошку — это, конечно, гораздо блядь полезнее для становления великого спортсмена, чем круглосуточная работа на ковре. Просто признайтесь: вам жалко денег на то, чтобы вашу личинку там реально научили работать, потому что тогда она прибежит домой и расскажет, какой вы никчемный ленивый мудак, разменявший ее талант на свой диван.

Вам нахрен не нужен чемпион. Чемпионы рождаются в крови, поте и слезах, они ломаются и собираются заново

через боль. А вам нужна красивая картинка для соцсетей и удобный кружок мягкой лепки, где чужой взрослый будет бесплатно развлекать ваше избалованное чадо два часа в неделю.

Так что захлопните варежку со своими «построже». Отвалите от тренера. Признайте уже наконец, что ваш ребенок растет точной копией вас — таким же бесхребетным аморфным планктоном. И идите лепить куличики в песочницу. Там мягко, безопасно и никто не заставит маленького принца страдать. Вот только жизнь потом почему-то имеет мерзкое свойство больно пинать таких мажоров стальными сапогами, но виноватым в этом, конечно же, снова окажется спорт, школа или правительство.

«Тренер — «добрая душа» (он же терпила, он же бесплатный личный водитель)»

Он и повезет на своей раздолбанной машине на соревнования всю эту ораву, потому что у них, видите ли, «родители работают». И съездит с ними на диспансеризацию, пока мамаши дома пьют смузи. И утрёт их сопельки после поражения, погладит по жидким волосенкам и скажет: «Ничего страшного, в следующий раз порвем», хотя внутри хочется просто прописать леща за такую бездарную работу.

А потом наступают выходные. Тренер планировал поспать, побыть с семьёйили хотя бы сходить в душ не впопыхах. Но нет! Он назначает дополнительную тренировку для

тех клиническ

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.