Рассказ: «Уроки на всю жизнь».

Этот рассказ я посвящаю человеку, благодаря которому изменилась моя жизнь – моему тренеру. Он стал для меня мудрым наставником, понимающим другом и *заботливым дедушкой* (да, я действительно считаю своего тренера по плаванию дедушкой, так как родной умер много лет назад и вспоминается смутно). Для меня он Человек с большой буквы, поэтому дальше, говоря о нем, я буду писать так: Тренер.

В плавание я попала по необходимости: в 9 лет начались небольшие проблемы с позвоночником, которые заставили обратиться к врачу. После обследования врач порекомендовал маме отдать меня в бассейн, чтобы позвоночник во время занятий *разгружался*. Мама решила, что это довольно таки хорошее предложение: заодно и плавать научусь.

Научилась я не сразу. Сначала даже боялась погружаться под воду. Но со временем страх уходил, а результаты все улучшались и улучшались. И вот, спустя некоторое время, я попала на свои первые соревнования. Лучше всего у меня получалось плавать на спине, и за 6 лет своей спортивной карьеры я так и не изменила этому виду плавания, чем очень горжусь. На этих соревнованиях я заняла свое первое 1 место. И на этих же соревнованиях меня заметил мой будущий Тренер, когда пришел выбирать людей в свою команду.

С того момента начались серьезные тренировки. Первые несколько лет они были только днем, с 15:30 до 17:30, каждый день кроме воскресенья. А потом прибавились еще и утренние тренировки. Начинались они очень рано, в 6 утра, так как нам всем нужно было успевать в школу к 8:30. И я сильно горжусь тем, что легко могу встать с теплой простели в 5 утра, чтобы уже через час прыгнуть в прохладную воду и начать занятие.

Мне никогда не казалось это тяжким бременем или непосильной ношей, ведь благодаря Тренеру и его урокам я чувствовала и до сих пор чувствую себя сильной и способной на многое. А также благодаря ему в моей жизни появились настоящие друзья, потому что именно он выбрал в свою команду столь прекрасных людей, с которыми мне повезло познакомиться.

Тренер умеет поддержать нас в непростых жизненных ситуациях, учит ставить цели и добиваться их, преодолевая страх и слабость. Он помог мне обрести то, что называют внутренним стержнем. Целеустремленность, организованность, дисциплинированность, настойчивость – вот те качества, которые во мне воспитал спорт и мой наставник. Сейчас я успеваю везде и во всем, хотя по прежнему уделяю много времени занятиям спортом.

Я ценю в своем Тренере честность (он не побоится сказать все как есть, когда я показываю неудовлетворительный результат на тренировках или соревнованиях), чуткость (когда мне морально плохо, он всегда замечает это и прилагает все усилия, чтобы помочь справиться), терпение (не всегда я, в силу сложного характера, спокойно реагирую на критические высказывания в свою сторону, но его это не отталкивает и не останавливает), а также искреннюю преданность своему делу.

Для тех, кто его не знает, он может показаться простым добрым и спокойным старичком, с седой головой и такими же седыми усами, голубыми глазами на морщинистом лице и в неизменном спортивном костюме.

Но эти доброта и спокойствие, когда на тренировках мы из-за усталости упрямо не делаем то, что нужно, быстро улетучиваются. Тренер превращается в строгого, беспощадного капитана, которому нужно научить своих матросов уму-разуму, заставить работать, чтобы их корабль *не сел на первой мели*. Он кружит над нами как коршун, кричит с высокого бортика, так и норовя спрыгнуть в воду и самостоятельно передвигать наши ноги и руки согласно правильной технике.

Мы, его команда, разумеется, очень стараемся выполнять все указы, прислушиваться к каждому наставлению, но иногда это бывает нелегко. Тренер не терпит лени, и делает все, чтобы мы трудились не останавливаясь, совершенствуя свои умения. Он знает – лень и спорт не могут сосуществовать.

Он не скуп на похвалу, когда мы показываем хорошие результаты. Всегда приятно услышать его коронную фразу: «Вот так надо плавать!» После нее вся усталость от прошедшей дистанции становиться даже приятной. Но есть и другая фраза, на случай не очень хороших выступлений: «Иди в шахматы играй!» В таких случаях остается только исправляться, выдавая все по максимуму на следующей дистанции.

Тренер спрашивает с нас по первое число и не дает расслабиться. Все его цели для нас предельно ясны: добиться взаимопонимания; воспитать в каждом из нас силу духа; сделать из нас спортсменов мирового уровня. И мы максимально стараемся достичь поставленных целей, ведь, как и наш Тренер, никогда не отступаем от намеченного.

Пунктуальности и аккуратности моего Тренера можно только позавидовать. Даже если дела заставили его начать собираться куда-то за несколько минут до выхода, он все равно прибудет на место вовремя. В его гостиничном номере, как я заметила во время соревнований, всегда царит порядок и минимализм. Если у нас, девочек, все полки завалены резинками, сладостями, косметическими средствами и прочей ерундой, то на его полке неизменно покоятся только очки и планшет. Спортивная, выработанная годами собранность этого человека является для нас хорошим примером. Мы уважаем его как наставника и как человека, для которого нет мелочей ни в чем. Своим жизненным и профессиональным опытом он щедро делится с нами, видит в нас продолжателей своего дела.

Однажды он сказал:

-Не расходитесь, я хочу вас кое с кем познакомить.

И вскоре вернулся с гостьей:

-Это Маша. Чемпионка мира, шестикратная чемпионка первых Европейских игр в Баку, заслуженный мастер спорта России и моя воспитанница.

В тот день мы впервые увидели вживую самый яркий пример любви и преданности нашего Тренера своему делу: Марию Каменеву. Об этой спортсменке мы слышали много раз, часто наш наставник ставил нам ее в пример, рассказывал, как он увидел ее сияющие глаза и понял, что не просто так судьба послала ему эту девчушку. Но я никогда не думала, что смогу лицезреть ее перед собой, на расстоянии вытянутой руки. Тренер устроил нам встречу с Марией, на которой мы жадно впитывали все слова чемпионки о том, как добиться успеха, слушали ее истории о самых разных местах мира, в которых ей удалось побывать вместе с Тренером на соревнованиях, а также задавали разные вопросы.

Эта девушка оказалась не только потрясающей спортсменкой, но и очень хорошим, искренним человеком. Она с благодарностью и уважением говорила о Тренере, и мы видели, какую радость доставила ему эта встреча.

Сейчас она живет в другом городе и тренируется у другого тренера, но не забывает про своего первого наставника, поддерживая с ним связь.

В моей комнате на видном месте два кубка, полученных со званием «Лучший спортсмен 2020 года» и «Лучший спортсмен 2022 года», и 116 медалей и грамот. Я точно знаю, что все эти награды – не только моя заслуга, но и заслуга моего Тренера, который помог мне понять, какой должна быть цель жизни и как добиться успеха. Мне и моим товарищам по команде очень повезло, что рядом оказался такой мудрый и неравнодушный человек, показавший нам, что возможности человека безграничны, если следовать своей цели. Поэтому мне и захотелось рассказать о нем. О человеке, давшем мне главные жизненные уроки, которые я никогда не забуду. О Тренере с большой буквы.