

The background of the cover is a dramatic painting of a stormy sea. The sky is dark and turbulent, with swirling clouds. The water is a deep, dark blue-green, with white-capped waves crashing. In the lower foreground, a small, crowded boat is being tossed by the waves. The overall mood is one of intense action and struggle.

Иван Нифонтов

Всё ещё впереди

книга о спорте

12+

Иван Нифонтов
Всё ещё впереди

«ЛитРес: Самиздат»

2017

Нифонтов И. И.

Всё ещё впереди / И. И. Нифонтов — «ЛитРес: Самиздат», 2017

Девочка – подросток, после проживания в одном из уральских городов, вместе с родителями возвращается в Москву. Девочки из класса новой школы встречают её плохо, в текущем году учёбы относятся к ней, как к гадкому утёнку, избивают её. Летом девочка, после просмотра по телевизору соревнований по лёгкой атлетике, просит своего отца определить её в спортивную школу. Отец, ранее занимавшийся спортом, записывает её к знакомому тренеру. В группе, куда попала девочка, другая, самая сильная в группе и в городе Москва, видит в новенькой свою соперницу, и всячески старается, чтобы новенькая покинула спорт или перешла к другому тренеру. Подружки чемпио

Содержание

Иван Иванович Нифонтов	5
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Иван Иванович Нифонтов

140008 г. Павлодар, ул. Академика Сатпаева, д. 253, кв. 46, Республика Казахстан

Тел. +77025291476

nifontov.48@mail.ru

ВСЁ ЕЩЁ ВПЕРЕДИ

Всё ещё впереди

Игра в догонялки

Мне семь лет. Наша семья живёт на окраине небольшого уральского городка. Мама и папа на работе. За мной заходит подружка, и мы направляемся на ближайший пустырь рядом с нашим домом. Здесь собираются дети с ближних домов, чтобы побегать и поиграть. Подружка Катя сказала, что нас позвала играть Нина, живущая недалеко от нашего дома. Собралось человек восемь. Ещё минут через пять вместе со своими подружками появилась Нина. Она старше всех года на два – три. Нина главная в играх и её все слушаются. Сегодня Нина предложила поиграть в игру догонялки. В этой игре выбирается водящий, который должен догнать любого участника игры и дотронуться до него рукой. Как только до кого – то водящий дотронется, тот становится водящим вместо него. Первой водящей становится сама Нина. Нина худенькая девочка с длинными ногами и бегаёт она очень быстро. Нина была водящей не долго, быстро догнав кого – то из участников игры. Водящему приходится бегать дольше, чем всем остальным. Поэтому каждый, став водящим, старается сразу передать это звание другому игроку. Мне понравилось, как бегаёт Нина, от неё никто из девочек убежать не может. Все остальные примерно равны по силам. Иногда Нина специально поддавалась, чтобы стать водящей и немного побегать, после чего моментально догоняла кого – либо из нас. Моя подружка Катя бегала не очень быстро, была маленького роста, и когда её догнала Нина, заявила:

– Конечно, у неё руки длинные!

Но я понимала, что если и длинные руки Нины имели какое – то значение в том, чтобы достать убегающего, всё – таки большее значение имела быстрота бега Нины. В этой игре я поняла, что хочу бегать также быстро, как Нина.

Московская школа

Через несколько лет мы с мамой вернулись в Москву. Машины родители жили в Москве, в ней и я родилась. Затем папа вместе со всей нашей семьёй уехал на работу по контракту в уральский городок, где мы и прожили несколько лет. Вернулись мы в тот же район города, где жили вместе с родителями мамы до отъезда. Район стал для меня неузнаваемым. Повсюду были новые дома, это было удивительно. Они росли, как грибы в лесу на Урале. Недалеко от нашего дома построили новую школу, в которой я и стала учиться.

Первого сентября выдалась хорошая, солнечная погода. Мама разбудила меня пораньше. За завтраком мама сказала:

– Идёшь учиться в класс, где ты будешь новенькая. Подруг там у тебя пока нет. Могут найтись такие девчонки, которым ты не понравишься. В обиду себя не давай.

Перед занятиями состоялась линейка, перед школой было много учеников и их родителей. Мне надо найти свою классную руководительницу. Я подошла к ребятам, подходящим для моего возраста. Около них стояла учительница. У неё я и спросила, где найти Веру Алексеевну. Мама сказала мне, что надо найти учительницу Веру Алексеевну.

– Вера Алексеевна – это я. А ты новенькая, Света Николаева – спросила она меня и улыбнулась.

– Да, я Света.

– Света, вот твой класс, подойди к нему. А мне надо отойти на несколько минут. Девчонки с класса, в котором мне предстояло учиться, стали рассматривать меня.

– Ты в наш класс идёшь? – спросила одна из девчонок. Не дождавшись моего ответа, сразу добавила:

– Ты откуда такая приехала?

– Какая такая? – ответила я, ожидая какого – то подвоха с её стороны.

– У тебя юбка ниже колен. Такие юбки носят бабушки, да учительницы.

Её вопрос застал меня врасплох, он был неприятен, я не была готова к критике моей одежды. За лето я выросла, а денег при переезде на новую одежду не было. Папа остался работать на Урале, с мамой у него почему – то разладились отношения, поэтому мы с мамой вернулись в Москву без папы. Денег у мамы было не много, и купить хорошую одежду было не на что. Поэтому мама дала мне свою юбку, немного великоватую для меня.

Имя девочки, критиковавшей мой вид, было Эвелина. Она продолжала приставать ко мне.

– А где ты взяла старую сумку, в бачке для мусора?

Мне не хотелось в первый же день учёбы в школе с кем – то ссориться, и на насмешку Эвелины ответа не последовало.

Тут пришла учительница, и Эвелина прекратила свои придирчивые расспросы в мой адрес. После линейки мы пошли получать учебники. На следующий день начались занятия в сверкающей новизной только недавно построенной школе. Первое время мне было трудновато. Ведь новой для меня была не только школа. Все учителя были незнакомыми, да и ученики тоже. Близких подружек в классе не было.

Сотрясение мозга

Осень прошла быстро, наступила зима с часто чередовавшимися холодами и оттепелями. Ни с кем из девчонок класса я не подружилась. Сижу за последней партой, иногда приходится напрягать зрение, чтобы рассмотреть то, что пишет учительница по математике. Но это не мешает мне хорошо учиться. Некоторые девчонки, не выполнив домашние задания, начинают просить у меня списать их. Я не даю. Там, где я училась раньше, не принято списывать, все сами старательно учились.

Дома я сказала маме, что девчонки в классе плохо учатся, списывают домашние задания у тех, кто учится хорошо, просят и даже требуют, чтобы и я давала им списывать.

– Списывать не давай ни в коем случае, а то, что начинают требовать, это нехорошо. Наверное, не все же списывают? – спросила меня мама.

– Не все, только Эвелина и две её подружки. Они учатся слабо, отвечают на уроках хуже всех. В основном, они и пристают ко мне, обзывают всячески. Остальные только смеются, и никто против Эвелины никогда не выступает.

– Может, сказать классной руководительнице? – спросила меня мама.

– Нет, жаловаться я не хочу.

Дружеских отношений ни с кем из класса у меня не было. Не все, но некоторые из девчонок, часто старались, чем ни – будь, разными придирками, задеть меня. Если бы я грубо реагировала на их придирки, могли возникнуть ссоры. А это могло мешать сосредоточиться на занятиях, слушая объяснения учителей. Я делала вид, что все придирки девчонок ко мне меня не касаются. Это их злило ещё больше, да и списывать я не давала.

На одной из перемен ко мне подошла подруга Эвелины, Катя.

– Вот что, ты нам с Эвелиной не нравишься. Списывать не даёшь, не помогаешь нам.

– Я не картинка, чтобы нравиться или не нравиться, и давать списывать вам не собираюсь. Такой обязанности у меня нет. Дальше разговаривать с ней я не захотела и ушла в класс.

В последующие дни девчонки стали поддевать меня ещё больше, обзывали, кому, как вздумается, ставили подножки, когда надо было пройти мимо них. Однажды я упала от поставленной подножки, книги вылетели из сумки, и все радостно засмеялись.

Когда появились сугробы от выпавшего снега, Эвелина с подружками толкали меня, и я падала в глубокий снег. Хорошо, что когда было холодно, я просто отряхивалась от снега и шла домой. В оттепель было хуже, снег не отряхивался, а прилипал, и я с трудом от него избавлялась, одежда и руки становилась мокрыми. Это было очень неприятно. Я их отношение ко мне понимала как проявление зависти. Тройки по всем предметам у меня появлялись редко. За четверть троек у меня не было вообще. У них же даже отметки четыре были редкостью.

В один из дней Эвелина с подружками, все трое, получили двойки за выполнение домашнего задания. Перед тем уроком они в очередной раз просили меня, чтобы я дала списать задание. Я ничего не ответила, зная, что они начнут опять меня обзывать.

Когда занятия закончились, я пошла домой. За территорией школы меня уже поджидала Эвелина с подружками. Они перегородили мне дорогу, не давая пройти.

– Ты не хочешь нам помогать! – Закричала Эвелина. Сейчас мы тебя прочтим!

После этих слов она толкнула меня. Было скользко, и я упала. Все трое подскочили ко мне и начали ударять ногами, попадая по туловищу, рукам, ногам и в голову. Рядом не было никаких прохожих, помочь мне было некому. Я пыталась встать, но так как было скользко, они не давали мне подняться.

– Проси прощения, тварь! – кричала Эвелина.

Прощения просить мне было не за что, я даже плакать перед ними не собиралась.

Удары продолжались, они добивались, чтобы я взмолилась о пощаде.

Последний удар был по голове с такой силой, что я потеряла сознание.

Пришла в себя я уже в больнице. Кто – то из прохожих увидел меня лежащую в снегу и вызвал скорую помощь. В больнице сказали, что в тот момент рядом со мной никого не было. Как только я потеряла сознание, девчонки убежали, не оказав мне помощь.

Целый месяц мне пришлось пролежать в больнице, врачи признали сотрясение мозга.

Классная руководительница навещала меня каждую неделю. Она рассказала, что Эвелину и её подружек поставили на учёт в полиции. Эвелина изменилась, перестала командовать в классе, по многим предметам у неё были двойки.

На второй месяц меня выписали из больницы. Чему я была очень рада, так как жизнь в положении лёжа изрядно надоела. Да и в учёбе я отстала, хотя пыталась самостоятельно изучать пропущенный материал по всем предметам.

Когда после больницы я пришла в школу, первой ко мне подошла Эвелина, заплакала и попросила прощения. Она сказала, что обижала меня из зависти, о чём я уже давно догадалась. Её подружки тоже попросили прощения. У них был такой жалкий вид, что я простила их. Нам предстояло вместе учиться ещё четыре года. В дальнейшем я помогала девчонкам в учёбе, но списывать домашние задания так никому и не давала.

Первые шаги в спорте

Весной к нам вернулся папа, мы с ним не жили вместе второй год. Он звонил нам, особенно маме и они помирились. На Урале он работал по контракту от московской фирмы, и как только контракт закончился, приехал к нам, чему я была очень рада.

На летних каникулах я часто смотрела различные передачи по телевизору. В августе шли дожди, во время которых почему – то становилось тоскливо. В один из дождливых дней я осталась дома одна и смотрела телевизионные программы, переключая каналы, чтобы найти более интересную программу. Попался спортивный канал, на нём показывали чемпионат мира по лёгкой атлетике. Как раз проходил финал бега на сто метров. Я удивилась, как быстро работают

ноги у бегуний. Бегать я любила. Вспомнила, как бегали наперегонки с быстроногой Ниной на Урале. Пришла мысль:

– А не заняться ли мне лёгкой атлетикой. В своей школе я была одной из лучших в беге. Но возьмут ли меня в спорт, ведь я перешла в седьмой класс, а лёгкой атлетикой начинают заниматься намного раньше. Если возьмут, лениться я не буду. Посмотрю, какой он, спорт. Попрошу, пожалуй, папу, чтобы он записал меня на лёгкую атлетику. Папа раньше говорил, что занимался лёгкой атлетикой, и даже занимал призовые места в областных соревнованиях. Решено. Я буду заниматься бегом. Надо дождаться папы с работы.

Папа долго не приходил, часто поздно возвращаясь с работы. Мама не хотела отдавать меня в спорт, поэтому я решила ей ничего не говорить о своём желании пойти в лёгкую атлетику. Как только пришёл папа, я сразу же сказала ему:

– Папа, я решила заняться бегом. Как и где, я не знаю, а ты занимался раньше. Хочу, чтобы ты сходил в спортивную школу, там, где тренируют по бегу.

– Молодец! – ответил папа. Я схожу обязательно. Мама только промолчала. Она знала, что если я решила, то спорить со мной бесполезно. Мама спортом не занималась, и понятия не имела, что это такое. Кроме того, мама слышала, что у спортсменов часто бывают травмы, не хотела такой участи для меня. Она была против спорта, но увидев моё решительное настроение заняться спортом, возражать в этот раз не стала.

На следующей неделе папа взял меня с собой, и мы пошли в спортивную школу, в которой занимался он сам более чем двадцать лет назад. Папа занимался бегом на короткие дистанции, и я тоже хотела тренироваться на таких же дистанциях. В августе занятия спортсменов проходили не в помещении, а на стадионе. На стадион мы и пришли. Папа сразу заметил одну женщину, тренировавшую группу девочек моего возраста. Когда мы подошли к тренеру, она, увидев моего папу, воскликнула –

– Привет, Лёшка! Сто лет тебя не видела! Какими судьбами здесь? –

– Привет Иришка! Хорошо на стадионе, красиво, поле зелёное. И мы здесь когда – то бегали. Как давно это было, прошло больше двадцати лет. А ты всё такая же, хорошо выглядишь!

Вот, привёл дочку заниматься, она сама захотела. Бери к себе, не пожалеешь. Моя записка! Ведь и я был чемпионом среди юношей, так же, как и ты. Правда, в отличие от тебя, поступив в институт, тренироваться на результат я перестал. Практика и подготовка курсовых работ, зачёты по предметам мешали регулярно тренироваться. Тогда я занимался только для того, чтобы выступать за институт на соревнованиях между институтами. Но это не тот спорт, не спорт высших достижений. А ты молодец, в сборную СССР вошла, на международных соревнованиях выступала. Я смотрел по телевизору, болел за тебя. Ну как, берёшь дочку?

– О чём ты, Лёшка, конечно беру! Завтра же пусть и приходит на первое занятие. А мы два дня назад вернулись со сбора, вовремя ты меня застал.

– Хорошо, Света завтра будет на тренировке. Во сколько начало?

– В четыре часа. Света, для тебя я не Иришка, а Ирина Михайловна. Завтра жду тебя. Тренироваться будешь четыре раза в неделю. Спортивная форма в зависимости от погоды. Если будет дождь, то занятия в манеже. В манеже и будешь переодеваться в спортивную форму. А так, до октября, занимаемся на стадионе. Приходи за пятнадцать минут до начала тренировки. Договорились?

– Договорились – ответила я.

– Ну, мы пойдём, я ненадолго с работы отпросился – сказал папа. Когда будут соревнования, приду посмотреть, как дочка бежит.

На следующий день я в назначенное время была на стадионе. Стадион имел современную мягкую дорожку малинового цвета. На всякий случай я взяла форму для занятий на улице.

Но так как начинался дождь, Ирина Михайловна, встретив меня возле входа в манеж, сказала, что занятие будет в манеже.

Мы зашли в раздевалку, Ирина Михайловна показала, где положить одежду и я стала переодеваться. Переодевшись, сразу зашла в манеж. В манеже, по сравнению с улицей, отдавало запахом резины, и воздух был специфический, застоялый. От этого казалось, что в манеже немного душновато. В дальнейшем я поняла, что тренировка в манеже этим и отличается от тренировки на воздухе и к таким условиям надо привыкать. Около Ирины Михайловны стояла группа девочек, человек двенадцать, я подошла к ним.

– Знакомьтесь, это Света. Надя, познакомишь всех со Светой в конце тренировки, сейчас нет времени. И тут же подала команду всем построиться. Мы построились, я встала в конце группы. Ирина Михайловна сообщила план тренировки на сегодняшний день, после чего сказала – На разминке пробежать четыре круга. Каждый бежит своим темпом. Мы побежали. Мне показалось, что все сильно рванули и стали бежать так быстро, что мне было не по силам. Первой бежала Надя, она и задавала темп бега. Я смогла продержаться со всеми только один круг, затем начала отставать. Видно, Надя решила проверить, как я могу бежать.

Ирина Михайловна не ожидала, что вся группа так быстро начнёт разминочный бег, и когда мы пробежали мимо неё, громко сказала – Надя, зачем так быстро бежишь? Беги медленнее! Лена и Даша, не торопитесь. Куда так рванули? Только мне она ничего не говорила.

После трёх кругов, мне стало казаться, будто бы голова начинает кружиться. Это наверно от того, что я так быстро бегу в первый раз. В дальнейшем я поняла, что такое ощущение бывает тогда, когда в манеже проводятся первые тренировки после занятий на стадионе. А пока что это мне было не известно. Надя легко бежит, да и Лена с Дашей почти так же. Хотя и Лена с Дашей тоже дышат не так уж легко. Это всего лишь разминка. А что со мной дальше будет? – думала я. И тут же подумала – Ничего, натренируюсь! Папа ведь предупредил меня, что на первых занятиях спортом не совсем легко, мой организм не готов к нагрузкам.

– Когда потренируешься месяца два – три, только тогда нагрузки будут легче переноситься – добавил он, давая мне напутствия, позвонив специально перед тем, как я пошла в спортивную школу.

В манеже было много занимающихся, больше ста человек. Все занимались у разных тренеров. Не все группы тренировались в беге на короткие дистанции. Были и бегуны на выносливость, некоторые толкали ядро, кто – то прыгал в длину с разбега и даже прыгали с шестом через планку на большой высоте.

Беговая дорожка здесь длиной двести метров, меньше, чем на стадионе в два раза. Повороты называются виражами, и немного наклонены. Для чего они наклонены, я поняла позже, когда по ним пробегала с высокой скоростью.

Спортивная школа, куда я попала, была не только по лёгкой атлетике. Были здесь помещения и для других видов спорта, находился даже плавательный бассейн.

Все девочки в группе были высокие. У меня рост был не большой, и я оказалась самой маленькой в группе. Разминочный бег закончился, я отстала от всех почти на круг. Надя посмотрела на меня, у неё был довольный вид, она слегка усмехнулась. Уже по одной разминке ей стало понятно, что новенькая, не сможет в ближайшее время бегать быстрее её, и не помышлять, чтобы бежать так же. После бега Ирина Михайловна сказала мне, что надо делать разные упражнения на руки, туловище и ноги. Последними делать упражнения на растягивания мышц. Она добавила – Смотри, что делают остальные и делай так же. Когда приступили к упражнениям на гибкость, Ирина Михайловна проверила вначале, есть ли у меня гибкость. Если её маловато, то на первых тренировках нельзя много делать таких упражнений. Иначе будут сильно болеть мышцы ног, и дальнейшие тренировки выполнять будет невозможно. У меня гибкость была такой, какая нужна для бега. Я свободно доставала ладонями до дорожки

при прямых ногах, наклоняясь вперёд вниз. Ирина Михайловна похвалила меня за это. А что здесь такого? Ведь папа с малых лет научил меня делать зарядку.

Мы разминались, Ирина Михайловна отошла от нас и разговаривала, с каким – то тренером, показав ему на меня. Он посмотрел в мою сторону. Наверное, тоже знакомый моего папы – подумала я.

Надя, делая упражнения на гибкость, одновременно начала меня спрашивать:

– Света, ты так медленно бегаешь! Я думала, ты не такая медленная. Ведь у нас школа олимпийского резерва. Почему тебя взяла Ирина Михайловна? И бежишь коряво, как на каблуках. Совсем не умеешь бегать.

– Научусь, не боги горшки обжигали!

– А, ты пришла горшки обжигать? Я думала, что бегать. Видимо, ошиблась. Некоторые девчонки засмеялись.

– Разве вы все сразу быстро бегали, смешно вам.

– Меня никто никогда не обгонял – ответила Надя.

– Кто знает, может быть, я буду первой, кто тебя обгонит.

– Ну, уж, куда тебе с таким бегом. Бежишь, как корова, переваливаешься с ноги на ногу.

Остальные девчонки опять засмеялись.

Я сделала вид, что меня не волнует их смех. А самой было сильно обидно. Неужели я так плохо бегаю, может быть, Надя права, и мне обогнать её не удастся никогда – подумала я.

Нет, не сдамся зазнавшейся Наде. Когда ни – будь и обгоню. Ведь в своей школе я вхожу в сборную команду. Там никто не говорил, что я бегаю плохо. Наоборот, учителя физкультуры говорили всегда, что я неплохо бегаю.

– Надя, а сколько времени ты занимаешься бегом?

– Пятый год. Начала с третьего класса.

– Вот видишь, а я только первый день. У меня ещё всё впереди.

– Всё впереди, повторила за мной Надя. Посмотрим. Я думаю, этого не будет никогда!

Слова Нади задела меня, и я все задания Ирины Михайловны выполняла почти через силу, на грани моих возможностей. Но как я ни старалась, в беге меня обгоняли все девчонки. В конце тренировки Ирина Михайловна дала силовые упражнения. На них у меня уже не было сил. Ирина Михайловна увидела это, и сказала, чтобы я делала все упражнения в два раза меньше, чем остальные. В конце тренировки ноги у меня будто гудели, стали тяжёлыми. Несмотря на это я старалась, хоть и меньше раз, чем остальные, но сделать все упражнения, не подавая виду, как мне тяжело. Мне не удалось скрыть от всех, особенно, от Нади, что делаю упражнения на пределе своих сил.

– У тебя и силы то нет! А ещё думаешь, что когда – то быстро побежишь – снова поддела меня Надя. Без силы у нас ничего не добьёшься. Можешь сразу прекращать тренировки.

– Пока нет, но будут! – не заставила я ждать себя с ответом.

Ирина Михайловна стояла недалеко и слышала, о чём мы говорили.

– Ничего, молодец. Ведь ты выполнила тренировку, а для новичка тренироваться с теми, кто тренируется давно, не так просто. Так что ты молодец! Мне понравилось, как ты занимаешься. У тебя есть характер спортивный. Главное – верить в себя, если хочешь добиться успеха в спорте. Пока что я не ставлю тебе никаких задач. Нужно всего лишь освоить тренировочные нагрузки так, чтобы не всегда сильно уставать. А после сегодняшней тренировки у тебя завтра могут заболеть мышцы. Если сильно заболят, отдохни дня два, затем снова на тренировку. Через несколько тренировок мышцы болеть перестанут. Болят они только от первых силовых нагрузок. А пока что давай запишем твой номер телефона и адрес. Я зачислю тебя в группу, заявление напишешь позже.

В раздевалке меня снова поддела Надя: – Устала, а у меня никакой большой усталости. Только чуть – чуть. Куда тебе до меня! Ты такая слабая, а на что – то хочешь рассчитывать. На месте Ирины Михайловны я бы тебя не взяла тренироваться.

Я так сильно устала на самом деле от тренировки, что на то, что говорила Надя, не обращала внимания. Мне бы быстрее до дому добраться.

Как и говорил папа, через два месяца тренировки перестали казаться мне сильно трудными. Ирина Михайловна при всех хвалила меня, даже она удивлялась, что я так быстро осваиваю нагрузки. Правда, по – прежнему не все они давались мне так же легко, как остальным. В середине октября мы стали бегать кроссы. Надя опять хотела помучить меня, задавая высокий темп бега. Она знала, что я буду стараться не отставать от всех. В первых кроссовых пробежках я опять, как и на первой тренировке, бежала в конце группы. Надя посмеивалась, как и некоторые другие. Через месяц, в ноябре, Надя и те, кто посильнее, тренированные, убегали от меня не так далеко, как во время первых пробежек. Я уже не была последней. Иногда удавалось быть совсем близко от Нади. Успехи придавали мне силы. Мне нравилось, что нагрузку начинаю выполнять не через силу, а с запасом сил. Ирина Михайловна объяснила мне, что не все тренировки надо выполнять на пределе возможностей, а только некоторые в неделю. Иначе можно перетренироваться, а такое явление в спорте бывает и оно не желательно.

После кроссов мы выполняли упражнения с грифом от штанги. Пробежав кросс, я уставала, а тут предстояло заниматься с тяжестями. Первые разы занятия с грифом казались для меня делом непосильным. Я худенькая, по сравнению со всеми остальными. А самая мускулистая в группе Надя. Она опять посмеивалась надо мной, говоря, какая я слабая. Для меня даже самый маленький гриф был тяжёлым. С грифом надо было делать упражнения до отказа. То есть до тех пор, пока руки его поднимают. Здесь я не стремилась поднимать тот же вес, что и Надя, признавая её силу. Но бег – это не штанга, как сказал дома мне папа. Нужно всего лишь увеличивать свою силу. Сила нужна на килограмм веса. А в таком расчёте моя сила ненамного уступала силе Нади. Конечно, Наде в силе я всё – таки уступала. Зато прыгучесть у меня вдруг стала намного лучше. Все удивлялись, что в прыжках на двух ногах я уже не последняя, и даже к Наде приближаюсь. Успехи в прыжках меня сильно воодушевили. Остальные тоже начали верить, что я болтаю о том, что у меня всё ещё впереди, не просто так. Какие – то данные для хороших результатов у меня всё – же есть. Недаром мой папа был чемпионом Москвы. Но о том, что папа имел хорошие результаты, я никому не говорила. Надо самой добиться результатов, а не хвастаться папиными достижениями, думала я.

У меня соревнования

Прошло два месяца тренировок. Конец октября и в начале ноября осенние каникулы. Ирина Михайловна объявила нам, что в конце следующей недели состоятся соревнования. Точное время соревнований она скажет за день до соревнований.

Ирина Михайловна обратилась и ко мне отдельно.

– Света, ты тоже будешь участвовать. По сравнению с тем, какая ты была в начале тренировок, у тебя большой прогресс в результатах на тренировке. А на соревнованиях результат можно показать ещё лучше, чем на тренировке. Вот тебе задача – Установить личный рекорд в соревнованиях. Рекорды надо устанавливать на разных дистанциях, от шестидесяти до четырёхсот метров. В этих соревнованиях будешь участвовать только в беге на сто метров.

Когда Ирина Михайловна отошла, ко мне сразу подошла Надя.

– Ты хотела меня обогнать. Попробуй.

– Ирина Михайловна поставила мне задачу не тебя обогнать, а установить личный рекорд. У вас у всех есть личные рекорды, а у меня их нет. Вот рекорд и буду устанавливать.

– А до тебя ещё дойдёт очередь, только не сейчас.

Я прекрасно знала, что не так сильно натренирована, как Надя, и даже Лена с Дашей намного сильнее меня. Рекорд и только рекорд личный. Вот всё, что мне надо теперь. А Надю и остальных я ещё обгоню. У меня всё ещё впереди. Как поётся в одной песне.

Участвовать в соревнованиях надо с теми, кто родился в один год. Мой год – тысяча девятьсот девяносто девятый. Надя, Даша и Лена и часть девочек с группы тоже с такого года. Я соревнуюсь не только с ними, но и с девочками со всей Москвы.

Рекорд рекордом, но также хочется и хорошее место занять, как можно ближе к первому. А вот какое оно будет, я не могла знать, так как участвую в соревнованиях первый раз.

В последнюю неделю до соревнований Ирина Михайловна немного уменьшила нагрузки. Мне казалось, что мало тренируюсь, я и результат покажу хуже. Поэтому некоторые нагрузки выполняла больше, чем было надо по плану Ирины Михайловны. Все знали, что к соревнованиям не нужно перетруждать себя, чтобы организм спортсмена не был утомлён. Я ничего такого не знала, а Ирина Михайловна тоже об этом мне не сказала.

Девчонки увидели, что я тренируюсь больше, чем они, и опять только посмеивались надо мной. Надя в раздевалке сказала мне: «Хочешь обогнать меня? У тебя есть успехи, но до меня тебе далеко. Более того, ты всегда в соревнованиях будешь видеть мою спину, как бы ни старалась на тренировках. В спринте (так называется бег на короткие дистанции) побеждает не тот, кто много и упорно трудится, а тот, кто талантливее. А из нас двоих больше таланта у меня. Спроси у девчонок, любая тебе об этом скажет. А ты не только с нами будешь соревноваться. Здесь будут самые сильные девчонки со всей Москвы. Выигрываешь первенство Москвы, считай, что ты почти кандидат в сборную всей России.

Это когда станешь участвовать в старшей возрастной группе. Они готовятся к Чемпионату Мира среди юношей и девушек. Туда я и готовлюсь. Попаду на Чемпионат Мира среди девушек, а там и до Олимпийских Игр недалеко. Мне не далеко, не тебе. Таким как ты, там делать нечего, даже и не рассчитывай».

Вот, оказывается, куда Надя хочет попасть, на Чемпионат Мира среди девушек, и даже на Олимпийские Игры хочет попасть. Может, и я туда буду готовиться. Да, сейчас я не сильно подготовлена. Как можно подготовиться за два с половиной месяца? У меня и силы большой нет, и техника бега слабая, это и Ирина Михайловна говорит. Ирина Михайловна как – то сказала, что результат зависит не только от таланта, но и от количества объёма пробегаемых километров и всей выполненной нагрузки за много лет тренировок. Потренируюсь несколько лет, увеличится сила, и техника бега будет лучше.

Тогда и посмотрим, у кого больше таланта. Папа сказал, что способности у меня есть. Об этом говорит быстрый рост результатов и моя способность выполнять нагрузку, близкую к пределу моих сил. Вечером я поделилась с папой, о чём мне говорила Надя, о её планах попасть на Олимпийские игры. Папа стал моим домашним советчиком по спорту.

– Папа, а мне надо ставить цель такую же, как у Нади?

– Дочка, вначале надо ставить близкую, реально выполнимую цель. Например, как сказала тебе Ирина Михайловна, постоянно улучшать свои личные рекорды в соревнованиях. Можно хотеть попасть на Олимпиаду или на чемпионат мира, но если реально эта цель будет не выполнима, то и ставить её нет никакого смысла. Иначе в дальнейшем может ждать разочарование, да и напрасно истраченную жизненную энергию будет, тоже жаль. Тому, у кого нет шансов попасть в сборную команду, а также успешно выступать в международных соревнованиях, будет лучше сосредоточить усилия на чём – то другом.

На следующих тренировках я продолжала тренироваться, не оставляя себе сил, нужных в соревнованиях. Мне нужен был личный рекорд.

Всю неделю я думала о соревнованиях. Наступила суббота, день соревнований. Все мы, участники соревнований, встретились около своей спортивной школы. Ирина Михайловна уже ждала нас. Когда все собрались, мы поехали в манеж имени братьев Знаменских. Там

будут проходить соревнования. Приехали. В манеже народу полно, собрались со всего города. Перед разминкой Ирина Михайловна напомнила мне, что для меня главное – показать личный рекорд. И выложиться на дистанции надо в полную силу. Надо быть готовой к тому, что на финише высокую скорость держать трудно. Однако, сказала она, на финише можно обогнать тех, кто будет бежать к тебе ближе. На финише надо проявить силу воли. А воля у тебя есть, добавила Ирина Михайловна. А сейчас иди на разминку. Я стала разминаться. Перед разминкой появилось некоторое волнение. Как только я начала разминаться, волнение исчезло, я занялась делом. Ирина Михайловна на последней тренировке сказала, что на разминке перед соревнованием нужно сосредоточиться только на выполнении упражнений, не делать их в полную силу, стараться не разговаривать ни с кем. Я в точности выполняла то, о чём мне говорила Ирина Михайловна. В разминке во время упражнений старалась их делать немного ослабленно. Это сберегает силы в мышцах. Разминка закончилась, после неё надо отдохнуть, расслабиться. Ирина Михайловна дала мне номер, под которым я должна бежать. По радио сообщили, что участники соревнований на сто метров должны подойти к месту регистрации. Я прошла регистрацию, мне сказали, в каком забеге бегу. Забег шестнадцатый, а всего их двадцать один. В каждом забеге по восемь участниц.

Пробежал пятнадцатый забег. В следующем бегу я. Помощник стартера вызывает на старт, даёт команду снять тренировочные костюмы. Бежать надо со стартовых колодок. Как с них бегать, Ирина Михайловна показала мне за месяц до соревнований. Бег со старта у меня был не отработан, я быстро выпрямлялась вначале бега. Мысленно вспоминаю, как выбегать с колодок. Это мне помогло, бег я начала больше под наклоном, чем в обычных тренировках.

Стартер даёт команду: «На старт!» Когда все участники прекратили шевеления, следует команда: «Внимание!» Здесь тоже все должны, выполнив команду, прекратить всякие движения. Это очень важно в беге на коротких дистанциях. Команда – Марш была под выстрел стартового пистолета.

В начале бега я была последней. Уже близок финиш, я обгоняю двух участниц. На последнем метре настигаю ещё одну. С ней мы финишируем одновременно. Впереди меня три участницы. После финиша я вначале остановилась, затем перешла на ходьбу, чтобы отдышаться. Так учила Ирина Михайловна. Дыхание учащённое, сердце бьётся сильно и быстро. На тренировках никогда так не было. Иду туда, где находится спортивная одежда. Одевшись, подхожу к Ирине Михайловне. Я не очень довольна тем, что прибежала четвёртой, забыв, что главное в соревнованиях для меня хороший личный рекорд. Ирина Михайловна, наоборот, довольна тем, как я пробежала.

– Молодец, проявила силу воли, и результат для новичка приличный – тринадцать и шестьдесят пять сотых секунды. Всё, соревнования закончились, иди, переодевайся. Я переоделась, и мы стали ждать награждения победителей соревнований. Наконец, объявили награждение по бегу на сто метров. На первой ступеньке пьедестала стояла Надя с нашей группы. Лена и Даша заняли четвёртое и шестое места. У меня – семнадцатое место с личным рекордом.

Когда поехали домой, Надя, сияющая от радости победы, подошла ко мне и спросила, какое у меня место.

– Семнадцатое.

– Подумаешь, семнадцатое. А у меня медаль. Уже второй раз в таких соревнованиях. И я всегда буду первой. Теперь понимаешь, что ты меня никогда не обгонишь? Чтобы войти в тройку призёров ты хоть в лепёшку разбейся, ни за что не сможешь. Я смотрела твой забег. С такой техникой бега чемпионами не становятся. Бежишь, как на каблуках. Про то, что у меня нет силы, она уже не говорила.

– У меня всё ещё впереди! – ответила я ей, как обычно.

Ирина Михайловна слышала наш разговор, и когда Надя вышла на своей остановке, сказала: «Видно Надя тебя всерьёз принимает, как свою соперницу. Иначе бы она так не говорила. Раньше я никогда не слышала, что она хвастается и старается принизить соперницу. Так что, считай её слова признанием твоих способностей. А насчёт техники Надя говорила правильно. Сосредоточься на технике. Ногу надо ставить с носка мягко и пружинисто. Как будто ты бежишь по раскалённым углям, стараясь не обжечься. Пятка стопы не должна долго касаться дорожки, не должно быть ощущения, что она прилипает. А у тебя пятка длительное время соприкасается с дорожкой. Поэтому Надя тебе сказала, что бежишь, как на каблуках. И ты точно подметила, у тебя ещё всё впереди. За три месяца тренировок технику бега невозможно довести до совершенства. Для этого нужно несколько лет, а не месяцев. Улучшится техника бега, улучшится и результат. Причём, намного».

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.