

Олег Петренко

***РИНГ***

Як народжується сила



Запорожжє  
СТАТУС  
2023

## ЗМІСТ

<b>РОЗДІЛ 1. Ринг . . . . .</b>	<b>6</b>
<b>РОЗДІЛ 2. Знайомство з тренером . . . . .</b>	<b>54</b>
<b>РОЗДІЛ 3. Розмова з тренером . . . . .</b>	<b>98</b>
<b>РОЗДІЛ 4. Бій . . . . .</b>	<b>103</b>
<b>РОЗДІЛ 5. Зимова пробіжка . . . . .</b>	<b>116</b>
<b>РОЗДІЛ 6. Самотність у темряві . . . . .</b>	<b>122</b>

## ПЕРЕДМОВА

Ця книжка про тих, хто ніколи не здавався, хто завжди йшов вперед і щоразу, коли йому було важко, повторював такі слова: «Тримайся. Іди вперед. Не зупиняйся. Іди вперед через біль і страждання, ніколи не зупиняйся. Тримайся та йди вперед. Тільки так ти завжди будеш попереду».

Це ті, хто дійшов до кінця свого шляху, не зупинився. Як їм не було важко, вони дійшли до кінця. Були такі моменти, коли кожен хотів зупинитися, але він ішов далі через страждання, самотність, поразку, бідність, біль і сльози, і всі тримались до останнього.

## РОЗДІЛ 1

# РИНГ

Ринг – це єдине місце, де має бути зустріч двох спортсменів. Більше там нікого немає. Один спортсмен з одного боку, а інший – у протилежному кутку, і коли лунає гонг, тоді вони сходяться в центрі і показують свою майстерність, усе, що вміють. В очах жага до перемоги. Це шлях, щоб стати першим, здобути перемогу над суперником. Воля йти вперед, біль і жага перемагати, не здаватися, а продовжувати стояти на ногах від першого до останнього раунду. Кожен хоче перемогти, і кожен робить усе можливе для перемоги. Лише секунди вирішують, хто стане переможцем, і цей шлях – це шлях болю, страждання, мук і знесилення. Спортсменам не вистачає кисню, їм страшенно хочеться води, кожен чекає на гонг, а він прозвучить ще не скоро. Як же кожному хочеться пити, зупинитися або впасти. За кілька секунд втомлюється все тіло, ломить у руках, обидва спортсмени відчують біль по всьому тілу. Вони залишаються на ногах через волю до перемоги. Боксери розбивають один одному обличчя, кров тече з ран, а вони продовжують стояти на ногах, борючись за право бути першим.

Боксери віддаляються один від одного, зближуються, наносять удари і знову відходять на якусь відстань. Не зупиняються ні на секунду, і кожна секунда довга й важка. Не легко боксувати на рингу, коли немає сил, щоб побачити, хто сильніший і хто кращий. Із кожним раундом, який минає, обидва роблять усе можливе, аби показати, чого вони навчилися протягом багатьох років відвідування залу для боксу, протягом усіх ночей і днів

роботи над собою, виховуючи в собі характер і силу волі. Шлях перед боєм – завжди не легкий шлях, та на рингу він закінчується. У кожному раунді сходяться два спортсмени і далі продовжують битися за перемогу. І це не легка доля тих у боксі, хто працює в боксерському залі над собою щодня. Із двох спортсменів завжди залишається тільки один. Наприкінці останнього раунду після звучання гонгу хтось із двох підніме руку, а інший спортсмен стоятиме поруч біля судді й чутиме про перемогу свого суперника, приймаючи свою поразку, і тоді кожен дізнається, хто сильніший, а хто слабший. І не завжди бій закінчується останнім раундом. Він може бути закінчений у будь-яку секунду після першого гонгу. Дійти до останнього раунду не завжди легко і не всі це зможуть. Кожен раунд є випробуванням для двох, і ніхто не знає, коли закінчиться бій. Ніхто ніколи не знає заздалегідь результатів бою, для кожного поєдинок залишається напруженим і непередбачуваним. Той, хто врешті зміг пережити всі раунди, незважаючи на жахливий біль у всьому тілі, хто вистояв на ногах із страшенним болем у голові, не здався і тримався до останнього, підіймаючи з кожним гонгом перед собою руки, не завжди перемагає. І це найстрашніші моменти в бою – чути про свою поразку. Руки часто опускаються, не хочеться нічого. Від насилу переборюваної втоми є одне лише бажання – просто розвернутися й піти, але сила волі до перемоги тримає кожного на рингу. Завжди потрібно йти далі. Ступаючи крок за кроком вперед назустріч супернику, потрібно тримати перед собою руки і продовжувати боксувати. Ні перед чим не зупинятися, а йти до своєї перемоги. Захищатися, ухилятися, наносити удари у відповідь – ось він шлях боксера. І це все відбувається в одному раунді по кілька сотень разів, але один перемагає, а інший програє, хоча обидва боксують, віддаючи всі свої сили.

Коли закінчиться перший раунд, а він може бути не легким і бій триватиме усі дванадцять раундів, ніхто не знає. Як і те, скільки часу ще триватиме наступний раунд, чи буде він взагалі, чи хтось отримає травму, після якої потрібно зупинити бій. Бій ніколи не був передбачуваний, і на рингу в кожного своя, особлива доля. І невідомо, хто скільки пережив болю під час бою. Та й цього ніхто зі спортсменів не скаже. І завжди наприкінці

поєдинку тільки один піднімає руку на знак перемоги, а інший програє. Кожен розуміє, який він довгий пройшов шлях, і до цього так само потрібно бути готовим.

Усі спортсмени йдуть уперед, проживаючи небезпечні моменти, ухиляючись від прямих і бокових ударів, наносячи удари у відповідь і далі продовжуючи боксувати, стоячи на ногах, дивлячись суперникові прямо в очі, очікуючи від нього поразки й результату всіх сил. Але коли приходить такий момент, цього ніхто не знає. Із самого початку бою ці моменти вже починають існувати в голові кожного. Попри всі труднощі завжди потрібно перемагати, а от хто переможе? Бокс цінний для тих, хто боксує, хто ставить на долю перемоги весь свій вільний час, важкі тренування і дає можливість показати себе і свій характер перед численною публікою, що дивиться на двох спортсменів. Бокс виховує силу волі та прагнення до перемоги. Цей вид спорту дає можливість тим, хто сильніший усередині, показати все, що він уміє, боксуючи з іншим боксером, розкриваючи перед усіма свій непереможний дух. Для глядачів ринг – це звичайне місце, огорожене канатами, на підлозі лежать м'які матраци, де двоє людей зустрічаються один з одним, щоб довести й показати всім, хто сильніший, а хто слабший. У той же час для боксерів це мистецтво, яке дає змогу кожному проявити свою майстерність, якої він навчався та виховував у собі впродовж усього спортивного життя і над якою працював щогодини, щодня, а подекуди й щоночі. Кожен готувався так, як він міг. Він усе віддавав для того, аби зайти за канати рингу й зустрітися з суперником. Під час перерви кожному надається можливість відпочити, подумати й відновити сили, але це відбувається протягом хвилини. Та найчастіше цього замало. Хочеться відпочити ще трохи, ще відновити сили, та часу більше немає. Усе йде за часом, і якщо не встиг нанести удар до гонгу, то вже не встиг. Новий гонг – і починається новий раунд, і все вже по-іншому. Два боксери стають на середину рингу, і бій триває, і кожна секунда може бути останньою. Обидва суперники бояться, але цього ніхто не показує, вони приховують свій страх за маскою «злого боксера», який не зупиняється ні перед якими ударами. Усе продовжується до того моменту, поки руки не опустяться, до того самого моменту, поки ще мозок щось може вирішувати, а ноги тримати.

Боксер іде вперед. І коли немає вже жодних думок, тоді сила волі веде вперед, і тут вирішує час: якщо його багато, то сила волі кожного триматиметься стільки, скільки її є у спортсмена. Долаючи труднощі та біль по всьому тілу, воля до перемоги допомагає не зупинятися і йти до кінця.

Ринг – це хід бою і місце непередбачуваних подій, місце, де кожен розуміє, де він опинився і що на нього чекає попереду. А попереду може бути як перемога, так і поразка. Бій може бути легким, а може бути важким. Ніхто ніколи не знає, що буде попереду, тому боксер іде вперед із піднятими перед обличчям руками. На рингу неможливо передбачити, що відбудуватиметься на середині між двома боксерами аж до випробування долі на удачу. Не всім доля посміхається, але продовжує вести невідомими секундами бою далі до завершення раунду. Якщо комусь на рингу під час бою доля не посміхається, то тоді бій швидко закінчується і з'являється один переможець. Перед початком бою кожен упевнений у своїй перемозі, але насправді ніхто нічого не знає і не може заздалегідь дати прогноз, хто переможе, а хто зазнає поразки, але кожен робитиме все можливе, щоб залишитися на рингу стоячи на ногах, щоб не впасти, а якщо впасти, то знову піднятися.

Боксер завжди б'ється до перемоги. Навіть якщо лежить на рингу, адже це теж бій – мати силу піднятися і продовжити бій. Боксери – це ті люди, які розуміють, що таке доля. Це ті люди, які знають про життя більше, ніж усі філософи, знають, як потрібно жити і йти до кінця, не зупинятися перед труднощами. Потрібно триматися і не опускати руки, посміхатися навіть тоді, коли важко, не хочеться йти вперед, а найбільше хочеться зупинитися і все кинути. Та вони завжди йдуть уперед до кінця, крок за кроком, ухиляючись від ударів та завдаючи у відповідь удар за ударом, терплячи стусани від супротивника.

Боксер знає, що таке небезпека, труднощі, біль, він із ним стикається щодня. Йому відомий той стан, коли нічого не хочеться, (інколи й жити), коли так важко на рингу. Часто після поразки боксери занурюються в себе і, відчуваючи всередині жахливий біль поразки, не хочуть ні з ким розмовляти, відмовляються від усього, щоб побути на самоті, а це може тривати декілька місяців, або просто хочуть зникнути з життя, стати

невидимими для всіх і про все забути. Думки, які приходять під час поєдинку, різні, і з ними так само потрібно боротися, опановуючи себе і не піддаючись ні страху, ні болю. Справжній боксер знає, що таке бокс і бажання перемогти. Заради цього він терпить роками в тренувальному залі і під час поєдинку, сам собі зміцнює дух під час тренувань і поєдинків, створюючи самого себе таким, яким він хоче стати.

Боксер, який програв своїм думкам і самому собі, програє на рингу, без надії на перемогу. Він переступає канати і з гонгом іде боксувати, але, не володіючи собою, вже зазнає поразки і згодом програє, і так не лише на рингу, а й у самому житті. Бокс потрібно любити, щоб виходити на ринг і перемагати, а якщо немає любові, то немає перемоги. Найважчі хвилини життя – це хвилини, які боксер проводить готуючись до бою поза рингом. Ті найважчі хвилини потрібно пережити і не зупинитися, а піти далі. Все завжди залежить від самої людини, яка довгий час працювала над собою, займалася в спортивному залі й готувалася до поєдинку. Кожен розуміє, що це його шлях і його потрібно пройти від початку до кінця, і тільки тоді доля посміхнеться. Квадрат долі завжди огорожений канатами, він дає кожному можливість показати своє мистецтво боксу й перемогти.

У боксі потрібно працювати щодня, і так, щоб потім ні на кого не сподіватися, а вірити самому собі. На день є тільки кілька годин для відпочинку і сну, а на ранок знову йти до залу. Всі сили йдуть на тренування і на підготовку для одного надважливого, головного виходу на ринг. Перемогти нокаутом або простояти до кінця. Хтось піде вперед, а хтось не зупиниться і через біль, страждання, втому буде наносити удар за ударом й отримувати свою заслужену перемогу. Здаватися завжди нелегко, а програвати, коли вже маєш чемпіонський пояс вдвічі важче. Ринг дає кожному боксерові можливість станцювати свій танець бою: від гонга на початку раунду до звуку гонга, який сповіщає про завершення раунду. Мало хто бачить танець боксера, який починається з першим кроком: назустріч супротивнику, крок вперед, назад, нахил у лівий бік і в правий, відповідь різним ударам.

Боксери, які зустрічаються на рингу, переступивши канати, одразу забувають про все і думають тільки про перемогу. Суперники, що стоять в різних кутках, думають однаково, і хто перема-

гає в поєдинку, той сильніший. Бувають різні випадки. Буває, що перемагає той боксер, який любить бокс серцем. І це бій за любов до перемоги. Справжня любов – це завжди перемога, і той хто любить, у того більше перемог. Не кожен знає, що бокс потрібно любити, щоб стати першим. Адже більшість виходять на ринг для того, аби когось вдарити, побити, відправити в нокаут або заради грошей. Та не всім ця мотивація дає наснагу. Боксер, який вважає, що це не головне, коли виходить на ринг, помиляється. Головним є те, що знаходиться в серці, а в серці повинна бути любов до спорту.

У боксі потрібно завжди працювати над собою, терпіти жахливий біль, нестерпну втому, відчуваючи її по всьому тілу, і щоб її подолати, потрібна любов, а без любові складно терпіти такі страждання. Під час бою біль починається уже з першого раунду і не припиняється ні на секунду, а після завершення біль стає ще сильнішим, і тільки через тривалий час залишає. Та на зміну приходить біль тренувань. І так щодня. Бажаючи зробити ковток свіжого повітря, зупиняєшся на кілька митей перепочити, а потім йдеш далі.

Усередині боксера, окрім фізичного болю, присутній і душевний. Він виявляється в самотності, смутку, очікуванні і поразці. Боксер завжди після поразки йде далі, до наступного бою. Він розуміє свої помилки і те, що йому потрібно буде зробити наступного разу. А поки залишається робота над собою, і тільки робота.

На початку шляху не кожен боксер є сильним і витривалим, має швидкість, стійкість. Усе приходить тільки з важкими тренуваннями. Прості речі цінуються найбільше і дають силу всередині. Майстер, що йде вперед своїм шляхом, долає всі перешкоди, і щоб не трапилося, він завжди буде любити бокс і ринг, які будуть йому домом. Майстрам боксу легше пережити поразки й повернутися на ринг, якщо вони відчувають, що боксерський зал посідає значне місце у їхньому житті. Відповіддю на всі питання боксера є любов до спорту.

Майстерність в боксі не така вже й легка справа. Багато хто думає, що бокс – це простий вид спорту. На рингу потрібно працювати руками, ногами, тілом, та насамперед думати, аналізуючи кожен рух супротивника, передбачаючи його дії. Потрібно

завжди рухатися вперед, назад, не зупинятися перед жодним ударом, завжди дивитися вперед на суперника і не відволікатися, концентруючись на самому собі, що дасть більше шансів на перемогу. Відволікаючись на голоси, що лунають із залу, на розмови людей, які стежать за поєдинком, та на інший будь-який шум, губиться увага, руйнується зосередженість, знижується сила удару й реакція на суперника, який завдає удари у відповідь.

За поєдинком завжди стежить велика кількість людей, які шумлять і відволікають від бою. Біля рингу будуть люди, які дивляться за танцем двох боксерів, і хтось із них буде як за перемогу, так і за програш того або іншого спортсмена – у кожного боксера свої вболівальники, які чекають на поразку суперника. Всі сидять і дивляться на поєдинок, а боксери роблять крок вперед, крок назад, з ударом або без ведуть бій за свою перемогу, і їм найчастіше однаково, хто на них дивиться і хто що від них очікує, вони самі знають заради чого стільки часу тренувалися і вийшли на ринг, дотримуючись ключових моментів шоу для багатьох людей, але не для себе, бо це є бій і битва за перше місце і звання чемпіона. Хто що зможе один одному заподіяти і скільки ударів нанести або витримати, ніхто з боксерів не знає, усі грають у гру непередбаченого майбутнього зі своїм суперником. Виходячи на ринг, боксер ніколи не знає, що на нього чекатиме, яким буде бій, важко чи легко йому буде, чи зможе він витримати удари суперника, чи у першому раунді всі сили підуть, чи буде взагалі другий раунд, коли і який удар буде останнім, скільки триватиме бій і яким він буде.

Ринг є непередбачуваним у своїй послідовності для боксерів, створюючи у всіх свою напругу. І це та сама мить, коли два боксери стоять в різних куточках і дивляться один на одного, готуючись зійтися на середині і почати боксувати. І тільки силою волі вони приховують біль і страждання, ніколи не показуючи на очах сльози. Усі чекають, коли хтось із боксерів опустить руки і пропустить удар, опинившись на підлозі в нокадауні або нокауті, і на цьому моменті закінчиться поєдинок, і суддя бою покличе двох боксерів і підніме, стоячи на середині рингу, руку переможцю.

Під час бою кожен сам вирішує, скільки йому терпіти жахливі удари суперника і коли програти, на скільки вистачить сил.

Хтось сам програє і здається, а буває так, що сам рефері, визнаючи безсилля когось із противників і неможливість продовжувати бій, зупиняє поєдинок, або ж тренер, хвилюючись за свого учня, сам завершує бій, викидаючи білий рушник на ринг.

Коли немає сил, хочеться опустити руки або самому закінчити бій, але завжди, і так кожен сам себе виховує, потрібно йти до кінця: або перемога, або нокаут від суперника. У кожного свої думки, у кожного своє натхнення і мотивація йти вперед через велику кількість ударів, ухиляючись і відповідаючи ударами у відповідь.

Сила, воля, характер і витримка завжди ведуть до любові до боксу. Хтось навіть незважаючи на втому і біль підніме руки й далі, як би складно не було і які б не були незграбні удари, відстоюватиме кожну секунду раунду, що минає. А хтось стоятиме з опущеними руками і чекатиме на свій програш та перемогу суперника. Від відсутності сил, бачачи себе безпомічним і не в змозі відповідати на удари або ухилятися від них, знаючи про безвихідний програш, сам прийме поразку.

Під час поєдинку боксер прекрасно усвідомлює і розуміє, який він насправді: сильний чи слабкий, добре підготувався до бою чи ні, робить свої висновки і планує подальші кроки. Підготовка дає лише базу знань, що отримується перед поединком. Ринг неможливо обдурити, він бачить, хто готувався до зустрічі з суперником, а хто просто так ходив до зали і тренувався заради виходу на ринг.

Увага дає більше шансів на перемогу. Відчуваючи надшвидкі удари суперника, ухиляючись від них і відповідаючи тими ж ударами або зустрічними, пробиваючи різні комбінації, що допомагають боксерові триматися на ногах і боксувати, не поступаючись суперникові, тримаючи його удар блоком або відбиваючи захистом рук, продовжуючи боксувати нижніми ударами, бічними або прямими, боксер показує свою майстерність, викликаючи захоплення у глядача, який перебуває перед рингом. Здатність передбачувати удари суперника і вгадувати його дії є для боксера перевагою. А власна непередбачуваність дає перевагу в бою, додаючи більше шансів на легку перемогу.

Різні боксери виходять на ринг, і в кожного свої сильні удари й техніка ведення бою, і з кожним нелегко, і тільки май-

стер бачить більше, ніж інші, і може передбачити дії суперника. І багато хто нічого не розуміє і призупиняється в нападі й змінює тактику бою, бачачи різкість і уважність свого суперника, який веде бій і випереджає з багатьма ударами й кроками, безперешкодно перемагає на перших секундах бою. Є ті, хто зупиняються, аби зрозуміти, що відбувається, аби побачити, що перед ними майстер, або продовжують боксувати, не змінюючи тактики.

Усі боксери хочуть стати чемпіонами, але тільки одиниці ними стають, і кожен на початку шляху вважає себе тією одиницею. Але це до зіткнення з труднощами. А потім йде з боксерського залу. Проходять через жахливий біль, страждання, самотність і години тренувань, що зупиняє на перших роках боксу багатьох, і не багато хто йде далі спортивним шляхом. Така ціна чемпіона, адже тільки одиниці змогли дійти до кінця. Не витримуючи навантаження, хлопчики, які приходять у зал, залишають боксерський зал так само, як приходять, і про них ніхто не пам'ятає, тільки Він пам'ятає всіх. Бокс – це нелегка справа, тут не кожен може витримати велике навантаження ударів по голові, тілу й ті найсильніші й незначні струси мозку. Не кожен може витримати під час поєдинку жахливий біль у голові й темряву перед очима. Біль буває настільки сильним, що в ці секунди все забувається, відчувається лише біль, а його треба терпіти, і тоді спортсмен ні про що не може думати, усе, що хочеться, так це швидше завершити поєдинок і піти додому відпочивати.

На рингу весь час потрібно розуміти, де ти перебуваєш і що ти робиш. Треба не забувати боксувати, а втома від ударів суперника буває надважкою, і багато хто губиться і не розуміє, що з ними відбувається. Сила волі, думки про перемогу виховуються під час тренувань. Вони в таких нелегких моментах ведуть вперед, змушуючи не поступатися нікому, йти до кінця. Боксери, які ніколи не були боксерами, починають свій шлях із гучних слів, не будучи чемпіоном і майстром, випереджаючи майбутнє і говорячи про свої ще не отримані перемоги, найчастіше зазнають поразки і йдуть з боксу так і не зустрівши тих самих ледве переборних труднощів. Кожен всередині себе проходить цей шлях, сам від початку і до кінця переживаючи як перемогу, так і поразку на самоті і тільки іноді розповідаючи про свої почуття лише найближчим людям. Є і ті, хто після кількох тренувань вже ніколи не

повертаються в боксерський зал, не витримуючи найпростіших навантажень і вправ, а ще до початку смаку справжнього боксу кажуть про першість серед інших, не знаючи нічого про бокс. Ті ж, хто витримує хоч один місяць у звичайному непрофесійному залі, хто відчув перші сльози на очах чи всередині себе, хто зрозумів, чим є цей вид спорту, змінюючи на очах своє ставлення, цінуючи свої вкладення, працюючи кожне заняття в боксерському залі разом з іншими і порівнюючи чи ні, він зустрічається зі своїми почуттями і самим собою і тоді починаються роздуми і прийняття рішень, і тоді кожен сам обирає, йти далі обраним шляхом або зупинитися і все залишити так, як є. Ця особистість здобула потрібний досвід і прийняла своє рішення, не залежне від сказаних слів тренера. Хтось залишається, а хтось раз і назавжди йде, навіть не подивившись на двері залу з написом «Бокс». Хто витримає, той іде далі, а хто ні, той зупиняється.

Тільки чемпіони люблять бокс з перших годин тренувань, уяснивши, яким він є насправді. Без любові боксер ніколи не стане майстром, але всі, хто хоче стати чемпіонами не полюбивши свій спорт, йдуть. Справжній боксер залишається, а слабкий завжди йде, прийнявши те, що його ніколи не було, адже це нелегка робота над собою і своїм удосконаленням. Неодмінно приходить час, коли раптово з'являються різні травми та інші навантаження, а з ними жахливий головний біль від ще сильніших ударів суперника, а чим далі в боксі, тим сильніший суперник, і втома зовсім інша. Щодня нове тренування і дедалі більше навантаження на все тіло. Навіть якщо немає сил, потрібно далі тренуватися й готуватися до чергової зустрічі на рингу з суперником. Кожен день усі, хто записався на бокс, приходять в призначений час на тренування, і з кожним днем через місяць або два все менше й менше приходить займатися боксом. Залишаються найсильніші й ті, хто полюбив цей спорт. Завдяки характеру й силі волі вони тримаються й далі відвідують тренування, з часом стаючи боксером-новачком, вливаючись у життя боксу та його труднощі, завжди залишаючись закритими для простих перехожих, які чують і бачать бокс і боксерів лише на рингу.

Час на місці ніколи не стоїть і не зупиняється, проходять місяці й навіть роки, і кожен сам, відвідуючи зал і тренуючись, приймає рішення, як йому займатися й робити вправи, виклада-

тися на всі потрібні сили або робити вигляд, ніби виконуєш зазначені тренером вправи, так і не отримавши належного і потрібного для майбутнього необхідного розвитку в боксі. З часом у кожного свій результат. Є ті, у кого все стоїть на місці, немає ніяких просувань, але це його вибір, бо тут кожен сам обирає, обманювати самого себе та інших, роблячи вигляд, що він тренується. Всі знайомляться з рингом і бачать різницю між обманом і правдою, усвідомлюють, що ховається за ілюзією, створеною у своїх уявленнях про бокс, не знаючи правди, зустрічаючи поразки і перемоги, бачачи переможеного суперника або ж відчуваючи себе ураженим у поєдинку, тоді одразу змінюється все навкруги й людина стає зовсім іншою, роблячи свої висновки.

Після програш в бою є ті, хто залишає ринг на деякий час, і ті, хто назавжди, ніколи більше не повертаючись у зал. Є ті, хто залишаються в пам'яті інших, і ті, про кого ніхто не пам'ятає і не згадує, бо вони свого часу не показали себе, хоча мали кращі шанси на перемогу, кращі поєдинки та робили вражаюче видовище для глядачів.

Боксера, що йде вперед, підтримують тільки одні думки, він себе налаштовує на те, щоб бути кращим і першим. Буває й так, що один удар закінчує багаторічні тренування й підготовку. У бою вирішується доля обох боксерів. Кожен мріє ніколи не відчувати болю поразки й всі удари суперника, сподіваючись на легку і швидку перемогу – заплющити очі та відкрити їх уже тоді, коли стоїш на середині рингу з піднятими руками біля судді, який судив поєдинок.

Виходячи на ринг, боксер знає, що переможець буде тільки один. І це найгірше для багатьох, адже комусь доведеться програти і змиритися з поразкою. Ніхто ніколи не хоче програвати. Та комусь все ж таки доведеться бути другим. Уже перед виходом на ринг багато хто знає про нелегке переживання програшу. Тому кожен боксер буде робити все, що він вміє, чого навчився за весь час, не бажаючи програти, і, б'ючись з іншим боксером, отримуючи удари по всьому тілу, стікаючи кров'ю і опускаючи руки, кожен виривається з поразки, але не всі можуть перемогти. І все ж таки закінчується час, і приходять небажаний для когось кінець бою, і після гонгу все закінчується, і всі знають про немо-

жливість повернутися назад та перебоксувати по-новому. Вже немає шляху до минулого раунду після його кінця, і зроблений зайвий рух так само не переграє. Тільки за межею канатів про нього можна подумати та пригадати і зробити свої висновки, прийнявши рішення для уникнення неправильного руху в наступному поєдинку, вдосконалюючи майстерність боксу до найвищого рівня.

Боксер завжди боксує перед глядачами, показуючи все в кращому баченні, а найгірші моменти завжди залишаються на тренуванні в боксерському залі. Він несе відповідальність перед самим собою та глядачами, які очікують кращого бою. Кожен хвилюється, коли виходить на ринг, і він розуміє, що попереду може бути невідомо що.

Боксер, який пізнав смак перемоги, завжди хоче бути майстром. Працюючи над собою, долаючи хвилини вагань, що є надскладною внутрішньою роботою, збільшується сила, покращується техніка, адже всі прагнуть кращої швидкості і сильнішого удару, а вагання в собі забирає сили, роблячи боксера невпевненим і слабким. Втома перетворює секунди на хвилини, а хвилини на години. Час починає тягнутися так довго, що одна хвилина перетворюється на вічність. І цю вічність не кожен зможе вистояти, прийнявши свою втому, тримаючись на силі волі, відчуваючи на собі моторошні удари суперника. Всі кажуть собі, що треба терпіти до останнього, поки ноги самі не зігнуться в колінах і боксер не впаде на ринг від цілковитого знесилення. Він завжди знає себе і свої сили, наскільки їх вистачить, і кожного раунду намагається берегти сили для останнього й вирішального удару, але не завжди є можливість його зробити і перемогти. Така можливість трапляється рідко, і саме вона вирішує все. І так само кожен оберігається від такого удару, тримає дистанцію і не завжди готовий зблизитися з суперником, бачачи накопичення сил і прицілювання удару. Саме тоді потрібно по-справжньому боятися, не поспішати, знаючи, з якою швидкістю буде завдано удару і які після нього можуть бути наслідки, а їх ніхто ніколи не хоче.

Боксер не впаде, якщо буде тримати перед собою руки й ухилятися від ударів, а ті, хто біжать уперед, найчастіше здійснюють набіг на удар, зустрічають його і, не витримуючи,

опиняються лежачим на підлозі. Втомлене тіло, руки перед обличчям і очі, що дивляться на суперника. І так кожного раунду боксери зустрічаються один з одним й продовжують бій, чекаючи на завершення поєдинку і на власну перемогу.

У боксі боксують як слабкі, так і сильні боксери, ті, хто тільки почав свій шлях, і ті, хто на своєму шляху билися з багатьма кращими боксерами, перемагаючи їх і програючи їм. Майстри йшли займатися до боксерського залу й продовжували виходити на ринг, стаючи дедалі кращими, віддаючи тренуванням увесь свій час, не витрачаючи його на інші заняття, а іноді відмовляючись від друзів, сім'ї, готували себе до важливого поєдинку, можливо, єдиного у своєму житті. Можливо, більше не буде жодного шансу повторити призначений день, коли відбудеться цей бій, він буде тільки один раз, і більше ні в кого з боксерів ніколи не буде можливості так само підготувати себе до зустрічі з іншим боксером, вийти на ринг наповненим силами, пройшовши тільки через найкращі тренування та показати усім глядачам та самому собі свої здобутки, свій талант боксу, відбоксувати на найкращому рівні.

Кращі боксери живуть боксом. Новачки, лише потрапивши у цей вид спорту, вже одразу хочуть перемог, любові глядачів, забуваючи, що для того, щоб чомусь навчитися, треба займатись не місяцями, а роками, кожного дня удосконалюючи себе і стаючи кращим, ніж вчора. Боксер далі продовжує бути кращим, коли виходить боксувати на ринг з тими, хто хоче стати кращими за нього і перемогти, зайнявши його місце. Ось тоді й починається той самий момент, коли у кожного в очах вогнем горить спрага до перемоги.

Одиниці роками займаються щодня в залі, починаючи раннім ранком, коли сонце ще не зійшло на обрій, і до заходу сонця, до останнього спортсмена в залі. Кращий боксер і той, хто бажає стати кращим, працюють впродовж усього дня, не зупиняються перед труднощами та нещадною втомою, коли немає сил встати та піти додому, а хочеться до ранку залишитися в залі, щоб поспати, а на світанку знову взятися за тренування, і так до вихідного дня, а у вихідний день уже повернутися додому та відпочити так, як треба. Невелика перерва на обід, а це чай

у місцевому буфеті, і далі продовжити роботу над собою – нічого не чути й не бачити, окрім стукоту по боксерському мішку.

Боксер годинами працює над силою удару, лише інколи відповідаючи на дзвінки своїх родичів і сім'я, не бачачи їх тижнями, навіть місяцями. Вечірні розмови з коханою дівчиною, сином, батьком, мамою, і не завжди вони довгі, адже потрібно повністю зосередитися на підготовці до бою, не жити надіями, а бачити реальність і всі майбутні та можливі труднощі. У залі для боксерів відбувається робота над своєю силою волі, характером, щоб вийти на ринг і не впасти від першого потужного удару, а витримати його й далі продовжити бій. Не поступитися своєму суперникові ні на секунду у швидкості, та й, правду кажучи, віддаючи стільки часу свого життя, волі та сил у залі, готуючись до виходу на ринг, ніхто не хоче бути переможеним в перші секунди після того, як пролунає гонг першого раунду, коли всі чекають на довгий і цікавий бій з волею до перемоги двох боксерів, які не поступаються один одному ні в чому: ні в силі, ні в швидкості нанесення удару, ні в здатності ухилення від нього. Такий бій завжди буде цікавим для всіх, і всі дивитимуться, як двоє б'ються, викладаючись на всю силу за перемогу.

Ранок для пробіжки, день для тренування, а вечір для силових вправ. Боксер тільки вночі відпочиває. На світанку починається легка пробіжка, а разом із нею і сам день, відкриваючи ті ж самі, як і раніше, тренувальні вправи, від яких неможливо відмовитися. Як би тяжко не було й не хотілося відмовитися, їх обов'язково треба робити, робити й робити, і за жодних обставин не зупинятися, доки не буде закінчено вправу необхідну кількість разів, і тільки тоді треба відпочити. Як у бою, так й у тренажерному залі боксер зміцнює м'язи, себе і свій дух, і з кожним прожитим днем, тренуючись, він стає сильнішим, і нехай ця сила не помітна, але вона вже починає зростати, і всі ці процеси ведуть до досконалості у вмінні йти тільки вперед, починаючи більше володіти тілом, виправляючи вчорашні помилки.

Щоб здобути перемогу, боксер завдає удару з неймовірною силою, з неймовірною швидкістю, ухиляється і знову завдає удару знизу, збоку, спереду, і б'є так сильно, щоб за такого удару суперник впав на підлогу і більше не встав на ноги. І він не зупиняється, розуміючи, що якщо він зупиниться, то програє.

Потрібно працювати і працювати, як би тяжко не було. І тут найстрашніше, що може бути, це втрата боксером зосередженості і впевненості. Таке може статися навіть тоді, коли боксер спілкується перед боєм із кимось, хто негативно може вплинути й буде неприємним під час взаємодії, хто несе негативні емоції, які впливають на результат і забирають сили під час тренування, роблячи саме тренування менш насиченим. Так само жоден боксер не хоче, щоб усередині нього згас вогонь і спрага до перемоги. Цей вогонь можуть раптово і приховано для нього загасити під час підготовки. Так буває, коли боксер тренується, коли він зосереджений на своїй роботі, адже в цей час він багато чого не помічає і стає уразливим для інших. Багато чого в розмові він не аналізує, пропускаючи удари слів від людей, а вони іноді бувають нокаутуючими. Саме через це під час підготовки до бою спортсмен не хоче ні з ким спілкуватися, контактувати якимось способом. Поруч перебувають тільки найближчі люди – тренер і ті, хто завжди був поруч у найважчі хвилини. Усі інші в такі хвилини слабкості й втоми, незахищеності повинні бути якнайдалі. Адже багато хто може без зусиль вплинути на велику кількість чинників, зменшивши працездатність, або, навпаки, боксер буде ставати дедалі сильнішим, а це відбувається тоді, коли поряд ті, хто по-справжньому підтримує у важкі хвилини.

Нелегко відновити сили, зосередитися на поединку і на своїх помилках, почати виправляти їх, а багато хто заважатиме і направлятиме неправильним шляхом, і тільки сам боксер знає, який його шлях.

Боксер, який сидить в іншому куточку, також хоче якнайшвидше перемогти. Для цього йому потрібно зрозуміти, що він буде робити в наступному раунді. За декілька хвилин йому потрібно проаналізувати велику кількість комбінацій, що були зроблені в попередньому раунді, та почати працювати зовсім по-іншому, вибрати іншу комбінацію, що дасть перевагу в наступному раунді. А це нелегко зробити, і тільки тренування, зосередженість в залі, можуть допомогти в таких ситуаціях не втратити себе після нелегкого раунду, що пройшов, та дають змогу впевнено думати й ухвалювати рішення. А тренер – це завжди другий голос боксера на рингу, він поруч і завжди підказує, як краще працювати, які удари будуть приносити результат, від яких

ударів потрібно ухилитися, а які приймати на захист, якими ударами відповідати. І коли нічого не хочеться, коли вже немає сил стояти біля боксерського кутка, хочеться опустити руки й більше не відпрацьовувати жодного удару, в такі моменти завжди поруч тренер, він підтримає і налаштує на ще довгу і якісну роботу з новими силами й натхненням. Слова тренера вгамовують біль по всьому тілу, і коли від болю вже неможливо вдарити, то тоді слово тренера, на подив боксера, наповнюють силами. Він продовжує працювати і далі, відпрацьовуючи кожен удар з найкращою технікою нанесення. Голос тренера найприємніший голос, і він лунає в найважчі секунди поєдинку, коли від ударів вже нічого не чути. Жахливий біль відволікає від слів тренера, що дає правильну відповідь і хоче сказати, що потрібно робити, а чого не потрібно, тому не завжди всі підказки учень чує. Йому доводиться самотійно вирішувати, що робити, не бачачи всього. Після важкого раунду не вистачає сил, щоб зосередитися й почути тих, хто насправді хвилюється за перемогу і підтримує. Тоді боксерові в такі хвилини нелегко, він розуміє, що треба триматися, навіть не бачачи нічого перед очима, і коли все в темряві, треба відшукувати всередині себе силу й волю до перемоги. Під час важкої роботи, коли немає слів, так не хочеться зробити помилку, адже одна помилка може коштувати перемоги, одна помилка – і нокаут або нокдаун, одна помилка може змінити хід поєдинку й вирішити, хто переможець, а хто ні, і все буде зовсім по-іншому. Але це бокс, у боксі немає помилок, а якщо є помилка, то тоді той, хто помиляється, програє іншому боксерові. І всі тренування мають бути спрямовані на викорінення передбачуваних і можливих помилок. Зробити помилку означає програти раунд або бій. Праця над собою відбувається в боксерському залі. Усі боксери працюють над тим, щоб виправити свої недоліки та під час довгої праці та втоми не робити зайвих рухів і помилок, і роблять все, щоб вони раз і на завжди зникли та ніколи не повернулися.

У скільки б років не прийшла дитина на заняття з боксу, а це може бути і в п'ять років, у сім, десять чи вже в тринадцять, вона починає свій шлях і вже розуміє, що таке труднощі і як воно, коли потрібно ні перед чим не зупинятися або робити помилки, які можуть дорого коштувати. У майбутньому подібна помилка може

обійтись значно дорожче, ніж у дитинстві. Це і є вчення мудрості життя і шляху майстра боксу. Боксер йде вперед, йде і не зупиняється. Врешті він доходить до свого головного поєдинку. Він – це вся робота його життя, і вона була зроблена впродовж багатьох років страждань та й загалом довгих і, як здавалося на той момент, нескінченних тренувань. А нині він показує майстерність та силу, роботу над усіма можливими помилками.

Боксер, тренуючись у боксерському залі, хоче раз і назавжди стерти з пам'яті свої помилки, щоб вони більше ніколи не повторилися. Ця робота, яка до жахливого, пекучого болю змінює все всередині й зовні, перетворює його на зовсім іншого – нового спортсмена. І тільки Бог знає, скільки потрібно часу, щоб стати найкращим боксером, і кожен вірить у перемогу, і це найцікавіший момент, коли кожен хоче здобути цю перемогу.

Вихід на ринг стає тим самим моментом, коли боксер розуміє, що йому вже нікуди йти, назад шляху немає – тільки вперед. І ніхто ні в чому не впевнений, ніхто не знає, хто стане переможцем, а хто програє, кожен береже свої сили, чекаючи потрібного моменту для нанесення вирішального удару. Ніхто не знає, скільки раундів триватиме бій, він може закінчитися в першому раунді або другому, а може, бій триватиме всі дванадцять раундів і обидва боксери дійдуть до останньої секунди останнього раунду й жоден з них за всі раунди не опиниться на підлозі. У першому раунді можуть бути сили на всі раунди і до останнього гонгу, а в другому всі сили можуть піти у вирішальній сутичці, яка не дала жодному з боксерів того, що він хотів. А хотів він перемогти, і бій продовжився – уже з опущеними руками, ледве просуваючись рингом, вже не стрибаючи, один проти одного, а повільно крокуючи, придивляючись один до одного. Всі боксери бережуть сили на певний момент. Вони тренуються під час підготовки до бою, завжди маючи запас сил на кращий випадок, коли суперник відкриється або опустить руки, і тоді потрібно якнайшвидше його звалити з ніг на підлогу. Тоді обов'язково потрібні будуть сили, які для таких моментів кожен береже, коли потрібно якнайбільше завдавати ударів, але й у відповідь він може отримати такі ж серії.

Бокс – непередбачуваний вид спорту, хід бою може змінюватися щосекунди, адже невідомо, що приготував суперник після ухилу або пірнання під руку від бокового удару і які дії будуть

надалі. Він придумає свою гру й чекатиме стомлення або ж почне грати в дотики, чекаючи на зближення і появу моменту для серії ударів по тілу і голові, сподіваючись на швидку перемогу. Тому треба бути готовим до всього, уважним, щоб не пропустити удару, який може закінчити бій. Чи зможе боксер підвестися і продовжити бій після падіння, цього ніхто не знає. Але ніхто не хоче ризикувати, опинившись на підлозі, і перевіряти свою долю на міцність. Усе залежить від нанесеного боксером удару, чіткості й сили. Разом зі швидкістю вони дають непереможний удар. Але тут завжди потрібно бачити момент і скористатися ним. Можна завдати сильного, швидкого удару, але влучити в захист супротивника, і тоді це буде марна трата сил. Перед тим, як вкласти в удар, кожен боксує лівою рукою, перевіряючи суперника на реакцію та відповідні удари, «промацуючи» його техніку й намір ведення бою. Це роблять легкими або подекуди сильними ударами лівої руки, що легко та швидко викидаються в бік суперника. Завдають удар лівою рукою, очікуючи на відкритий проміжок для точного нанесення удару, і в цьому ударі сконцентровані всі сили. У кожного своя стратегія: одні одразу вкладають усі сили в першому та другому раунді для перемоги та завершення бою, а інші беруть сили до останніх раундів, вимотуючи свого суперника легкими ударами, і лише наприкінці бою вже викладається на всю міць, нищівно знищуючи свого суперника як морально, так і фізично. Кожен крок, кожен рух боксера розраховуються, він відчуває все своє тіло, ноги, силу, прораховуючи всі рухи за долі секунд.

Не завжди є сили йти вперед. Іноді найкращим буде робити кроки назад, тримаючи перед собою руки та приймаючи удари від суперника. Це є кращим відпочинком для багатьох боксерів, у той же час вимотуючи свого суперника та готуючи себе до наступу та перемоги.

Розрахунок у веденні бою завжди має значення. Не думаючи, можна наразити себе на небезпеку. Боксер завжди думає наперед, уникаючи гірких для нього моментів. Усі розуміють, що супротивник може бути розумнішим, сильнішим, швидшим. Але він може не показувати цього відразу, очікуючи на кращий момент для нокауту. Нокаут – це завжди важкий, нестерпний біль по всьому тілу, дезорієнтація боксера на деякий час або навіть на

довгі тижні. Від нокдауну стає складно думати, рухатися й розуміти все, що відбувається, в думках у боксера тільки одне: як зберегти себе і не впасти на підлогу, дочекатися гонгу, що дає можливість відпочити, подумати, відновити сили і знову вийти на середину рингу, продовжити поєдинок, вже приблизно розраховавши подальший бій.

Не всі раунди дають результат і випередження за нанесеними ударами. Боксери можуть довгий час працювати не на всю силу і не зближуватися для обміну серіями ударів. Тут все залежить від характеру боксера, його настрою і бажання перемогти. Захист – найголовніше для кожного боксера, він завжди дає можливість вести бій і подумати, змінити тактику, відпочити, набратися сил і далі піти в бій.

Зміна стійки в бою так само дає перевагу, дезорієнтуючи суперника. Йому набагато складніше тоді визначитися з нанесенням ударів, сповільнюючись у бою. У подальшому, за таких умов, доводиться терпіти більше, ніж передбачалося, а до цих моментів завжди потрібно підготуватися. Досвідчений боксер практикує різні техніки і проти шульги зокрема, знаючи або передбачаючи свого суперника, ніколи не показуючи свою силу, зберігаючи її про всяк випадок.

Під час тренування потрібно думати і тренуватися. Всі зайві думки, які заважають і не дають зосередитися на головному, боксер повинен відкинути. Стоячи посередині рингу, всі боксери думають, куди йти, вперед чи назад, у який бік відходити і який удар наносити. Усе відбувається так швидко, що потрібно на кожен рух суперника реагувати з тією швидкістю, що дає можливість здійснити такі рухи. Якщо ж не встиг зробити ухил чи захиститися від удару, то він обов'язково наздожене, і тоді доведеться думати зовсім інакше, робити кроки на рингу задля уникнення влучання інших ударів. Крок вперед або назад, вліво і вправо – кожен рух має свою вагу, і від них залежить результат, бо неправильно зроблений крок або нахил дає суперникові можливість, а якщо він ще й переважає швидкістю, то може нанести свій найсильніший і найшвидший удар і перемогти бій.

Боксер завжди під час бою робить свій вибір і сам вирішує, як йому наступати з ударами чи ухилами. Що в нього найкраще виходить, те він і робитиме для перемоги. Натомість інший

боксер думатиме, як би відступити й не дати суперникові завдати свого удару. Все відбуватиметься дуже швидко та з найбільшою небезпекою для двох, і одна допущена помилка, а всі намагаються цього ніколи не робити, уважно слідкують за кожним рухом тіла, може призвести до поразки.

На рингу відбуваються різні бої. У кожного спортсмена своя стратегія, кожен боксує по-своєму. Усі, хто стоїть за канатами, бачать більше, й іноді ті, хто не знайомий із боксом, вірять у легкість боксу й не знає всієї тяжкості та правди того, що відбувається на ринзі між двома боксерами, їхнього болю від ударів, що видаються легкими й не болючими. А насправді кожен удар несе страждання, біль. І кожен боксер терпить біль і нікому не показує його на своєму обличчі, приховуючи страждання за маскою перемоги. Ті, хто знає бокс, завжди розуміє, як нелегко тим, хто боксує, що вони переживають у ці моменти пропускання ударів і падіння на ринг. Заради перемоги й титулу боксер працює довгий час, і це важка праця, що забирає всі сили.

У боксерському залі завжди рукавички на руках, спортивні шорти на стегнах, зручне взуття на ногах, а капа в роті. І це все, що потрібно боксерові для праці. Погляд направлений на рукавички, грушу. Або ж боксер, який працює перед дзеркалом, бачить самого себе і кожен свій рух. І ноги починають рухатися від початку тренування і до останньої секунди тренування, а голова думає, і вже руки роблять свою справу, наносять удари.

Усі приходять до зали ще дітьми, а виходять на ринг професійними боксерами та чемпіонами. Починаючи свій шлях через перші кроки і незграбні удари, нічого не розуміючи в обраному спорті, діти приходять на тренування і старанно займаються, не знаючи, що попереду на них чекає. Вони дивляться на вік, на час і бачать результат, та ніхто не знає, куди веде їхня дорога, хто стане чемпіоном, а хто ні і скільки ще потрібно років попереду для досягнення мети. За роки, що пролітають, хтось іде зі спорту і більше ніколи не повертається, а хтось через травми, біль, розчарування й далі продовжує приходити до боксерського залу і займається. Таке життя ледве витримують сильні хлопчики, і вже після нанесення кількох сильних ударів суперником багато хто йде із залу й живе простим життям.

На перших тренуваннях усі повільно рухаються, вчаться ходити й пересуватися, відчувають біль і зосередження, здійснюючи кроки і тримаючи перед собою руки. На це йдуть роки. І кожен думає, як пережити цей біль і коли вже нарешті закінчиться тренування. Хлопчик робить усе можливе, щоб відволіктися від цього болю і далі боксувати на мішку або з таким самим хлопчиком, відпрацьовуючи з ним у парі удари. Повільно, але все ж із часом з'являється результат. Спочатку всі хочуть якомога більше часу відпочити, а згодом, звикаючи до проміжку часу, який відведено для відновлення сил, далі продовжують рости і ставати сильнішими. І пізніше вже часу, визначеного тренером, починає вистачати, тоді тренування продовжується. На початку хочеться між тренувальними раундами відпочити п'ять хвилин, а відведена лише хвилина. Та минають місяці, стає легше, і тоді хвилини вистачає для відпочинку і продовження тренування. Усі тримають перед собою руки і вчаться захищатися від ударів, дивляться зі страхом в очах через рукавички, коли бачать такого самого хлопчиська, який тільки-но прийшов до зали або який тільки-но позаймався місяць у боксерському залі.

Хлопчик як може, так і захищається від ударів. Пропустивши кілька ударів, він зупиняється й починає думати, що не так було зроблено, забуваючи, що не можна зупинятися, потрібно, тримаючи перед собою руки, продовжувати боксувати й у цей час думати. Цьому так само треба вчитися. Всі розуміють, що тільки від них залежить, яким буде бій, більше ніхто їм не зможе допомогти, окрім себе та іноді на слів тренера, який дає підказку до подальших дій. Кожен сам вирішує, що йому робити, терпіти чи продовжувати йти вперед, боксуючи й завдаючи ударів, чи боятися вдарити суперника, тим самим віддаючи перемогу тому, хто не боїться бити свого суперника. Тут так само потрібно приймати своє рішення і бити, не боячись вдарити занадто сильно і зробити боляче іншому. Навчившись на тренуванні, він сам іде в бій і сам завдає ударів, ухиляється, відступає, відчуває дистанцію і біль по всьому тілу, приймаючи все так, як є. Саме отриманий досвід під час тренування дає можливість гідно боксувати і якимось триматися на ногах перед сильним суперником. Нелегкі бої хлопчиків тільки готують їх до подальших труднощів, роблять їх сильнішими, та хтось не витримує всього навантаження в боксі

і здається, програючи не тільки суперникові, а й рингу, більше не повертаючись до залу. Попри жахливі страждання і біль інші йдуть далеко після програшу. Всі показують один одному і тренеру свої здібності, намагаючись виділитися з-поміж інших хлопчиків, а коли кожен розуміє, що він тільки для себе займається і тільки йому виходити на ринг, усі дитячі ігри закінчуються, вони починають набагато серйозніше займатися й отримують більше результату, ніж було до їхнього дорослішання. Боксерська група на довгий час стає кращим другом і спаринг-партнером до моменту вдосконалення майстерності боксу, і це дає можливість боксувати так, як йому захочеться. Під час тренувань боксом використовуються всі можливі ресурси організму – як фізичні, так і психологічні. На початку, до моменту звикання, усе дається важко і не кожен витримує зміну в житті.

Майбутнє боксерської кар'єри залежить від кожного, хто хоче бути першим, і якщо він сам не стане чемпіоном, то за нього ніхто не стане. Усі прагнуть до того, щоб від одного удару суперник лежав на підлозі і якнайшвидше закінчився поєдинок, але не в кожного це виходить, адже в усіх різні властивості організму, до яких потрібно пристосовуватися, розвиваючи зовсім інші навички.

Для хлопчика вихід на ринг – це перші кроки в спорті, перші переживання. Він бачить перед собою суперника в майці іншого кольору, поруч стоїть суддя, і усе це має значення. З часом, провівши велику кількість поєдинків, на такі дрібниці вже ніхто не звертає уваги. Раніше завжди мало значення, щоб усі почули прізвище та ім'я, а з роками і пройденими турнірами вже зовсім не так. Головною стає перемога, а все інше відходить на другий план. А ще є правила, яких дотримуються на рингу. Спочатку про них усі думають і бояться порушити хоч одне, а з часом вони вже настільки стають звичними, що на них ніхто не звертає увагу.

Під час відпочинку після раунду іноді хочеться подивитися на тих, хто спостерігає за поєдинком, та побачити їхню реакцію. Але буває настільки сильна втома, що бракує сил підвести голову. Хочеться почути свій спокійний подих та за хвилину відновити сили перед наступним раундом. Повно різних емоцій, над якими обов'язково потрібен контроль, не придушення їх, адже це послаблює силу, швидкість і концентрацію.

На перших виходах на ринг усередині з'являються різні почуття, які іноді не завжди успішно можна опанувати. Буває, що багато хто починає від болю плакати, шукати можливість не боксувати, виходячи на ринг, уникати ударів суперника та не наносити їх у відповідь. Хтось бігає від канатів до канатів, ухиляється, працюючи тільки лівою рукою, не підпускаючи на середню і ближню дистанцію суперника – і так до кінця бою або раунду, а глядачі за всім цим спостерігають. Хтось стає для них цікавим і запам'ятовується, а на когось ніхто не звертає увагу і на наступному турнірі вже чекають на того, хто зумів показати майстерність боксу.

На турнірах відбуваються різні зустрічі між сильними і слабкими хлопчиками, які вміють і знають багато про бокс, між тими, хто вдруге або втретє виходь на ринг і зустрічає перед собою більш досвідченого суперника. Тоді він показує все, що зумів напрацювати в боксерській залі. Інколи буває таке, що, навіть маючи менше досвіду і поступаючись у техніці боксу, новачок перемагає сильного боксера завдяки силі волі й характеру. Буває, що хлопчик, який на сьогодні ще багато чого не навчився, в майбутньому стає майстром боксу.

У кожного є слабкі місця. Хтось їх показує, а хтось приховує за силою. І тільки після втоми боксера вони стають видимими й туди наноситься не один удар. Тому кожен усіма можливими способами намагається їх ніколи нікому не показувати, працюючи над ними довгий час.

Хлопчики не знають справжнього боксу. Їх сила удару ще не така, як у професіоналів. Вони за всяку ціну намагаються триматися до останнього, не опускати руки, не піднімати в підборіддя, не ухилятися від ударів, а приймати на себе. Та не завжди це виходить. Та коли ж це все ж таки стається, то поєдинок між двома хлопчиками-початківцями, які прагнуть показати кращий бій, стає для багатьох тренерів і глядачів цікавим видовищем і запам'ятовується на довгий час, роблячи хлопчаків більш менш відомими у своєму боксерському колі.

Під час перших занять з боксу все починається з найпростішого – перших кроків. Відпрацювання, наприклад, тільки кроку лівою ногою вперед відбувається протягом не одного тренування. Далі – перші удари: прямі, бічні, знизу, і так само їх наносять

повільно, під повним контролем тренера. Для хлопчиків усе вперше, вони вчаться тримати перед собою руки, робити крок вперед, назад, розуміючи й відчуваючи зі звиканням боксерську стійку. Тренер велику увагу звертає на відкритість вразливих місць, не притулених до себе рук, що дає можливість суперникові в будь-який момент завдати болючого удару.

Робота над захистом без нанесення ударів триває до моменту звикання стояти в стійці та правильно тримати руки, повторюючи те ж саме вже в боксерських рухах. Далі починається навчання першим найпростішим ударами з поверненням в боксерську стійку не відводячи від підборіддя рук і ліктів від тіла, що дає можливість іншому швидко ухилитися й завдати удару в чутливі місця, а їх витримати практично неможливо. Після такого удару коліна самі згинаються, і боксер опиняється на колінах, стискаючись від болю, вже не боксуючи. На цьому частіше за все бій і закінчується.

Хтось відпрацьовує свій один удар і хоче зробити його найсильнішим і найкращим. Під час поєдинку береже і завдає тільки в потрібний і важливий момент, коли його суперник відкриває вразливе місце, сподіваючись на нокаут або нокдаун, але в молодому віці не у всіх хлопчиків ще досить сильний удар для завершення бою в бажаний час.

У боксі сантиметри мають велике значення. Не ухилившись на сантиметр нижче або не притуливши до себе ближче на сантиметр руки, боксер пропускає удар, а він може бути потужним, нокаутуючим. Він проходить крізь захист, який був трохи зрушений в одну зі сторін всього лише на один сантиметр. Хлопчики вчаться боксу, обираючи самі вже за своїми здібностями стійку, свій найкращий удар, розуміючи, як їм легше рухатися і якими ударами вони можуть швидше завдавати ударів і повертатися в стійку.

До боксу і до всіх навантажень необхідно звикати поступово. Перший результат починає з'являтися через деякий час. Якщо ж в когось щось не виходить, хлопчики роблять більше вправ, доводячи до досконалості. Ніхто не хоче помилятися й робити щось не так якісно, але все ж у багатьох так виходить, та вони не здаються, виправляють свої помилки й далі продовжують тренуватися. У кожного приходить розуміння боксу і з'являється свій аналіз інших боксерів. Уже перед тим, як почати один

з одним боксувати у тренувальному залі, вони думають, як їм вести бій та який перший удар нанести перед тим, як зробити кроки назустріч, з якими ударами відступати від суперника, коли він іде вперед з ударами, та які наносити удари у відповідь на відходах. Усе це приходить тільки з часом та довгими тренуваннями. Ніхто не хоче зробити помилку, тому кожен обережно ставиться до свого суперника, вже знаючи, які можуть бути наслідки від неправильного кроку, адже це завжди боляче.

Через місяці тренувань кожен удар починає мати силу й бути небезпечним для суперника. Уже з перших виходів на ринг жоден хлопчик не хоче віддавати перемогу, він починає за неї битися, відчуваючи смак задоволення бути першим і кращим за свого суперника. І так думає кожен. Спрага до перемоги стає ще сильнішою. Не маючи сили і великого досвіду, хлопчики, які пізнали бокс, вже хочуть якнайшвидше відправити свого суперника в нокаут, але не в кожного це виходить, і до перших нокаутів потрібні роки тренувань.

З першими виходами на ринг хлопчики вчаться відходити з наступаючими ударами, а це зустрічні удари, а потім знову йти вперед, ухилятися від них і наносити комбінації ударів, відійти в сторону і відповісти якимось зручним і швидким ударом, швидко з ударами зблизитися і так само віддалитися на безпечну дистанцію. Удари суперника можуть прилетіти з різних боків, тому завжди потрібно бути до всього й до кожного руху передусім уважним, не опускати руки, утримуючи суперника на необхідній для себе дистанції, з якої є можливість швидко боксувати, не даючи супернику відповісти ударом у відповідь. І найпростіша стратегія для новачків, що тільки-но почали вивчати бокс, – нанести кілька ударів і відійти назад, захиститися від ударів суперника і знову нанести кілька ударів, вдарити два прямих і повернутися назад у стійку. Ведучи так бій, хлопці звикають до рингу й суперника. Такі дії дають можливість боксеру бачити свого супротивника з усіх боків і в слушний момент завдати потрібного удару. Ця безпечна дистанція захищає боксера від інших ударів на дальній дистанції, а удари можуть прилетіти з різних боків.

Мова боксу так само приходить згодом. Повинно пройти достатньо часу, щоб новачок наперед міг бачити майбутній хід

суперника і його наміри. Аналізування суперника дає можливість випередити, завдавши більше ударів і отримуючи перевагу в бою. У перших виходах на ринг проходить також навчання спокою і володінню собою.

Найкращий момент для кожного боксера-початківця – це той, коли двоє боксерів починають змагатися один з одним із використанням усіх можливих навичок, які вони здобули в попередніх боях та у тренувальному залі. Удосконаливши себе та свою силу, швидкість до можливої межі, показують власний характер, найкращий для себе для отримання задоволення від бою. Для кожного хлопчика це можливість побачити себе, свої сили та зрозуміти щось у житті. Та не кожен може прийти до зали боксу й вийти на ринг, здолавши свій страх, що є всередині, не кожен може зустрітися зі своїм суперником та почати з ним боксувати, знаючи, як це боляче та тяжко. Не кожен долатиме страждання, відчуватиме втому і працюватиме довгий час у боксерському залі, а потім виходитиме на ринг і терпітиме сильні удари суперника, відповідаючи такими ж ударами, та йтиме вперед, перемагаючи його. Не кожен щодня зможе відточувати свою майстерність, рано вставати і йти на пробіжку, а потім приходити до боксерського залу і продовжувати тренуватися, а ввечері втомленим приходити додому, їсти і лягати спати, знаючи, що вранці буде все так само.

Бокс – це окреме життя, і для багатьох він стає їхнім сенсом. Розвивати в собі дух переможця й битися на рингу з такими, як він, а то й сильнішими суперниками, які мають більше досвіду, сильніший удар, відстоювати кожен раунд, тримаючи перед собою руки, і не програвати, насамперед самому собі. Зустрічатися перед виходом на ринг зі своїми страхами, і вже на рингу, боксуючи з жахливим болем, терпіти його до останнього раунду чи звучання гонгу, не відступати від ударів суперника і відповідати йому з усією силою, ухиляючись від різних ударів, які летять на великій швидкості – і це тільки перші кроки на шляху хлопчика, який обрав бокс.

Не легко переживати своє дорослішання в боксерському залі і кожен день або через день тренуватися, у той час, коли однолітки гуляють і насолоджуються життям. Ніхто не знає, якою буде праця під час тренувань, які труднощі не тільки зовні, а й усере-

дині доведеться зустріти й пережити, і навіть у такій битві треба залишатися переможцем. Багато є людей, які через роки тренувань залишають боксерський зал, зустрічаючи нові труднощі в житті, а є ті, хто йде до кінця. Багато хто не розуміє мудрості життя, а вона така: обраний шлях завжди потрібно доходити до кінця, не звертати зі шляху. Але багато хто зупиняється, так і не здійснивши своєї дитячої мрії стати чемпіоном і кращим у своїй вазі.

Боксерський зал дає свої труднощі в житті. Тих, хто програє, він просить піти, і так з часом і відбувається. Багато хто залишає тренування і далі йде по життю вже без боксу, пригадуючи тільки найяскравіші моменти та ситуації. Минає час, і багато хто хоче повернутися. Та стає вже запізно. Є ті, хто бореться з часом і згаяними роками і все ж таки повертається до боксерського залу і все починає спочатку, маючи базовий досвід. Зі згаяними роками набагато складніше повернутися до боксерського залу і продовжити тренуватися, знову виходити на ринг і наздоганяти свою підготовку, що вже відрізняється від підготовки багатьох, хто весь цей час тренувався. Також за довгий час відсутності з'являється страх, і його не так легко подолати, знову одягнути на руки рукавички й почати тренуватися разом з усіма. А коли після довгих років перерви боксери виходять на ринг і кожен перебуває у своєму кутку, тоді відбувається справжнісіньке випробування себе та своїх сил. Перемога чи поразка – це завжди крок вперед на правильному шляху.

Під час бою невідомо, з чим доведеться зіштовхнутися і який буде біль після довгої відсутності на рингу. Ніхто не знає, яким буде бій і що чекає попереду. Та завжди є надія на перемогу. А буде вона чи ні – вирішує ринг і пройдені раунди. Та той, хто повернувся назад на ринг, вже знає, що на нього чекає попереду, а ті хлопчики, які вперше виходять на боксерський ринг, не знають, що на них може чекати, яким буде бій. Своє уявлення про бокс складається після багатьох турнірів, чемпіонатів.

Перший гонг – завжди хвилюючий момент для обох боксерів. Це початок поединку, коли боксери сходяться на середині і починають боксувати.

Велике хвилювання, адреналін, біль, страх, очікування – і все це всередині кожного спортсмена, який підняв перед собою

руки. Два боксери на рингу створюють найкращі моменти в боксі для себе і глядачів, на рингу починається справжнє дійство швидкості, техніки, ударів, ухилів і ударів у відповідь, болю, страждань і жаги до перемоги.

Неймовірні, жахливі й сильні удари наносяться по всьому тілу, їх нелегко вистояти, піти з кута від серії ударів, зайняти лідируюче становище в центрі рингу або випередити суперника, що завдає ударів, і стати кращим за нього, пішовши в атаку, відіграючи свої очки, і так ідучи до кінця раунду. А в іншому раунді все може бути зовсім інакше. Хтось змінює тактику та починає наступати з ухилами та боковими ударами, вже не використовуючи прямі удари, або стоїть в очікуванні удару і при нанесенні його ухиляється, завдаючи серію ударів по корпусу до моменту перемоги або відходу суперника на безпечну дистанцію. Інколи після багатьох серій ударів все стає наче уві сні. Продовження бою так само набуває сонного стану, але залишається справжнім, і обидва боксери страждають наче не в реальному світі, а їхня свідомість від сильних ударів майже завжди наче уві сні.

На рингу є дві перемоги. Перша перемога на рингу – це над самим собою, а друга – над суперником. Перемогти самого себе не так легко, зустрівшись з усіма внутрішніми демонами, які не дають спокійно зосередитися на собі. Не кожен може зустрітися із самим собою та побачити себе справжнього без масок та ілюзій, створених за життя. Найкращі боксери, які проходять такий життєвий шлях, згодом, стаючи майстром, зустрічають себе й набагато більше розуміють у житті та на рингу і починають без різних непотрібних думок і почуттів боксувати.

Тренування – непередбачуване місце подій між боксером і залом. Він зустрічає себе все ближче і більше розуміє своє тіло, свої слабкі й сильні сторони, а боксерський зал дає можливість під час роботи на боксерській груші зустріти себе й залишитися наодинці з самим собою. Відпрацьовуючи удари, боксер усамітнюється зі своїм внутрішнім світом і стає одним цілим. Завжди під час відпрацьовування на мішку ударів відбувається танець із самим собою, боксер чує свою мелодію сил і внутрішній голос. З роками кожен боксер починає чути самого себе, прислухатися до себе, стаючи самотійним у прийнятті рішень, налаштовую-

чись на перемогу і довгу працю перед важливим виходом на ринг. Кожен всередині розуміє, що він може зазнати поразки Та внутрішній голос сили, впевненості та пройденого шляху й випробувань дає більше енергії, ніж будь-які сказані слова, а тренерський голос завжди підтримує у важкі хвилини й так само веде вперед до перемоги.

Ринг – це сцена, де відбувається справжній театр двох боксерів, які показують емоції, почуття, жагу до перемоги та вольову стійкість, приховують страждання, біль. Вони спілкуються між собою мовою рухів і нанесених ударів. У боксі спілкування між боксерами відбувається без слів – за допомогою техніки боксу, але це тихе спілкування, і тут потрібно витримати кожне слово, а слово – це потужний удар.

Боксери під час поединку пишуть свої твори і пропозиції, показуючи їх ударами і серіями ударів, створюючи свою музику боксу, а всі глядачі дивляться на театральну виставу. Тримаючи в зубах капу, боксери диригують один перед одним і мовчки дивляться в очі, бачачи душу суперника і його наміри, і між ними з'являється драма ударів і ухилів. Хочеться багато чого сказати, але ніхто цього не може зробити, адже не може відволікатися від свого суперника, розслабитися й відводити голову вбік, витягувати з рота капу й говорити. І бій між боксерами, які шукають своє місце на рингу, триває, і це є драмою життя усіх боксерів.

Завданням кожного є зосередитися на тому, що відбувається, не відволікатися ні на що, що знаходиться за канатами рингу, і повністю відчувати під ногами ринг. Завжди рухатися й не давати суперникові можливості наздогнати і завдати удару. І в ці проміжки зближення наносити удари у відповідь, і так, щоб суперник ніколи не міг зрозуміти і вгадати, що зараз буде, крок уперед, вліво або назад з ударом або без нього. Усе змінюється щосекунди і в залежності від того, що обирає суперник: наступальні удари впродовж раунду чи зустрічні. Від тактики бою залежить багато чого. Це не завжди дає перевагу, але може допомогти не опинитися на підлозі в нокдауні чи нокауті.

Суперник завжди показує лівою рукою, як він хоче завдати удару. Та не завжди б'є перший удар саме цією рукою. Часто робить так, що ухиляється від правого прямого чи лівого бокового, і тільки потім завдає удару. У кожного є велика кількість ударів,

і всі їх тримають для особливого випадку, заощаджуючи сили для моменту, коли хтось зробить найменшу помилку.

Між боксерами завжди є лінія зближення і віддалення, що дає безпечну відстань між спортсменами. І кожному потрібно бачити, як пересуваються ноги, у який бік зараз буде зроблено крок і який буде завдано удар, потрібно уважно стежити за кожним рухом рук і, не зупиняючись, продовжувати рухатися на ногах. Не відомо, звідки може бути завдано першого удару. Він може бути знизу або прилетіти збоку, це може бути прямий удар. Завжди потрібно бути до всього уважним. Після нанесення ударів можуть прилетіти наступні удари, і звідки вони будуть летіти, зліва чи справа, боксер цього не знає. Потрібно бачити, реагувати, і так швидко, щоб можна було вчасно ухилитися або відійти на кілька сантиметрів від рукавиці, і щоб суперник не влучив в обличчя.

– Лівою, лівою, правою, лівою, правою, не зупиняйся, працюй. Не зупиняйся, працюй.

Олег почув із-за спини слова тренера, який уважно дивився за його роботою на боксерській груші.

Упродовж усього тренування він спостерігав за тим, як працює хлопець на боксерській груші та відпрацьовує удари. Вже минуло чотири роки, як Олег почав займатися боксом. Це був нелегкий шлях, який розпочався, коли хлопцю було всього чотирнадцять років. На той час йому потрібно було чимось займатися. Він не міг сидіти на місці або вештатися вулицею з друзями. Він шукав більш цікаві заняття, та не знав, куди йому йти і з чим пов'язати своє життя. А це ті самі роки, коли потрібно вже задуматися про майбутнє. У кожного свої думки, свої мрії, і кожен займається тим, що йому до душі. Хтось із друзів Олега після школи постійно гуляє і тільки надвечір приходить додому поспати, і так проводить увесь свій вільний час, ні про що не думаючи, а хтось натомість іде на тренування й займається півтори години боксом.

Чотирнадцятого квітня чотири роки тому Олег уперше зустрівся з тренером. Мабуть, ця мить запам'ятається на все життя. Та тоді він був ще хлопчиком і нічого не розумів про цей вид спорту. Він лише знав, що це важка праця та завжди потрібно бути готовим до випробувань, які зустрічатимуться під час тре-

нування та змагань. Це великий вид спорту, відомий по всьому світу, і всі діти в різні роки йдуть до боксерського залу і тренуються. Той, хто проходить через велику кількість випробувань, потім зустрічатиметься зі спортсменами із різних країн в одній ваговій категорії на рингу та боксуватиме, показуючи свою майстерність та все, чого навчив тренер і він сам.

Не кожен може витримати навантаження. Більшість через місяць або два йдуть, багато хто навіть не думає повертатися до зали, а ті, хто вирішили залишитися, йшли далі й далі своїм шляхом. Вони розуміли, що це їхній шлях, і не зупинялися через кілька місяців. Бокс – це вид спорту на все життя. Достатньо одного тренування для подальшого сплетення себе й боксу. Цей вид спорту для багатьох вважається грою, легким, таким, де кожен може стати чемпіоном, але це враження лише до перших зустрічей з ним. Насправді ж, це важкий вид спорту, він не для слабких хлопчиків. Спорт, про який багато хто нічого не знає. Глядачі спостерігають по телевізору, як відбувається бій за чемпіонський пояс, як два боксери змагаються за титул чемпіона, обмінюючись великою кількістю ударів. Їм легко дивитися на тих, хто боксує в рингу, здається, що все просто, вони навіть не здогадуються про те, як важко спортсменам. Тільки самі боксери знають, як їм нелегко перемагати, скільки потрібно докласти зусиль на тренуваннях, які проходять кожен день, заради одного виходу на ринг перед великою публікою любителів боксу, аби показати їм захоплююче видовище. А для боксера це бій за подальшу долю і нові виходи на ринг з іншими суперниками.

На перший погляд, бокс – це коли дві людини сходяться на середині рингу з піднятими руками, дивляться один на одного злими очима й починають з усієї сили бити по всьому тілу або тікати від сильних ударів, щоб не опинитися лежачи на підлозі. Мало хто знає, що це спорт, який вимагає важкої праці, характеру, витривалості, інтелекту. Але ж боксер, що не вміє думати на рингу, не боксер. І він ним ніколи не стане. Насамперед боксери повинні ретельно все обдумувати, кожен крок, кожен удар. Вони повинні продумувати кожен свій рух і перед тим, як завдати удару, прорахувати все на кілька ударів наперед: яка може бути реакція у відповідь, яким ударом краще відповісти і з якого боку. Над усім цим боксер тривалий час працює в боксерському залі.

Є й такі, хто думає, що бокс – це коли люди в рукавичках та з капою в зубах намагаються один одного побити, і перемагає той, хто сильніше б'є. Вони не знають, якою працею напрацьовується техніка боксу і що це мистецтво вміти так працювати руками на рингу, ухиляючись від швидких ударів, тримаючи дистанцію перед суперником і рухаючись на ногах, бачачи все перед собою, вчасно реагуючи на кожний рух, не даючи себе вдарити. Коли суперник завдає велику кількість ударів з такою силою, важко встояти на ногах. У такі моменти ще й потрібно відповідати, і відповідати без помилок, так, щоб не підставити себе під удар у відповідь під час удару суперника, дотримуючись заходів безпеки і встановлених правил.

У боксі потрібно знати кожен рух й унеможливлувати всі неправильні рухи голови, тіла, ніг, рук, не йти головою вперед, не махати як завгодно руками, намагаючись вдарити суперника, адже той уважно стежить і з радістю приймає помилку свого супротивника, він в очікуванні такого моменту, щоб використати його для себе й завдати свого кращого удару.

Це все траплялося Олегу за останні чотири роки, проведені у боксерській залі. Чотири роки тому він не знав, що буде в його житті і з чим доведеться зустрітися. Бокс став його життям. У перші дні він думав, що прийде у боксерський зал як всі інші, які приходили, займалися кілька місяців, а потім ішли. Так само піде і він і більше ніколи не захоче знати, що таке бокс. Хтось ішов після тренування і більше не з'являвся в залі, і тренер про це не знав. Були ті, у кого було добре ставлення до цього виду спорту, та він не міг більше займатися через великі навантаження. Тоді він з честю все пояснював, залишав зал, і тренер їм нічого не говорив, розуміючи, який це нелегкий спорт. Багато хто зіткнувся зі складнощами тільки в перші місяці і тільки в боксерському залі. А на рингу ж іще складніше, і вони, як би не хотіли, не змогли продовжувати займатися боксом за станом фізичного й морального здоров'я, яке не витягує великих навантажень.

Відчуваючи з перших днів тренувань навантаження на все тіло, кожен боксер увесь час рухається на ногах, і вони так само матимуть свою силу та витривалість. Тренуючись, усі б'ють по сотні разів по боксерській груші, а це не легко. Спочатку всі були слабкими. Хлопчики не могли далі продовжувати займатися, від-

чуваючи нестерпну втому та безсилля в руках, після якого вони не могли їх тримати перед обличчям й опускали перед собою, відкриваючи підборіддя для ударів, але з часом ставали сильнішими. У боксі працюють усі м'язи. Щоб підготуватися до поединку, потрібно готувати все тіло. А це велике навантаження, як фізичне, так і психологічне. Не в кожного такий моральний стан, який може витримати подібне навантаження. Боксер завжди зобов'язаний бути готовим до всього, до будь-яких змін інтенсивності бою і фізичного навантаження, яке змінюється за секунди. Він повинен знати, як збільшувати працездатність на рингу, як вчасно зупинитися, даючи собі можливість відійти від суперника і трохи відпочити, а далі продовжити боксувати. Трапляється так, що сильніший фізично боксер може програти, адже він не підготовлений психологічно, не може витримати удару і тому зазнає поразки.

Не кожен може займатися боксом, бо бокс для тих, хто має характер, силу волі і стійкість до труднощів. Олег це зрозумів через деякий час. У боксі кожен стає собою не відразу, а з плином часу, з досвідом.

На самому початку тренувань багато хто не може нічого робити, швидко втомлюється, слабшає. Хлопчикам складно відновити сили. З кожним тренуванням до формування м'язів та їхнього звикання потрібно все більше часу на відпочинок. Не кожен може витримати сухість у м'язах, втому рук, ніг, біль у голові та втому по всьому тілу. А ті, хто проживають цей етап, завдяки характеру, силі волі починають займатися щодня, робити ще більші навантаження, згодом стають сильнішими, навіть за тих, хто випереджав їх у фізичному розвитку. Мало хто залишився й пішов до кінця. До своєї мрії дійшли тільки одиниці, про яких мало хто знає. Ще менше дійшли до того, що про них знає увесь світ, їх відібрали для участі в турнірах по всьому світу.

Бокс завжди небезпечний. Він може травмувати не тільки тіло, а й саме життя, душу боксера. Може трапитися таке, що боксер через фізичну травму вимушений припинити тренування, і це буде для нього важко психологічно. Так само, коли він раз і назавжди залишає цей вид спорту, бо за станом здоров'я вже не може продовжувати боксувати. І це є важким періодом у житті, адже змінює увесь внутрішній стан і сприйняття світу. До цього

потрібно бути готовим. Бокс – такий вид спорту, який може несподівано закінчитися, і боксер ніколи не зможе повернутися до боксерської зали, продовжити займатися не дійшовши до бажаного завершення кар'єри в боксі. Не всі випадки можливо передбачити і знати, як далі чинити і що робити в таких ситуаціях, які раптово виникли.

Олег на той час ще не знав, що таке бокс. Його уявлення про цей вид спорту складалося із чуток, із того, що бачив по телевізору. Йому подобалося дивитися на боксерів, як вони боксують на рингу, як рухаються, блискавично відповідаючи на удари. Він хотів дізнатися про бокс якомога більше.

Хлопець не знав і не розумів, із чим він у майбутньому зіткнеться, що йому доведеться пережити, які навантаження витримати, щоб дійти до сьогоднішнього дня. Пройшов не один рік з того доленосного дня, як він зайшов у зал, а він усе ще займається боксом, відвідує кожне тренування, а у вільний час ходить до тренажерного залу, оскільки згодом йому стало не вистачати лише боксерської зали, і він вирішив ще почати самотійно займатися, розвиваючись фізично. Саме завдяки своєму характеру він витримував навантаження в боксерському і в тренажерному залі.

Час минав швидко й не помітно. Олег не хотів зупинятися. Він іноді думав, що всі уроки, які були витрачені на заняття в боксерському залі, будуть марними, у нього нічого не вийде, прийде час, коли він поверне зі шляху, припине займатися боксом і житиме так, як усі люди. В Олега на той час з'явилася своя мета – він вирішив стати справжнім боксером, хоча тоді не мав жодного уявлення, що таке бокс і що його попереду чекатиме. Стане він тим самим чемпіоном чи ні, здійсниться його мрія чи вона так і залишиться мрією, або ж він при перших труднощах від мрії відмовиться і більше ніколи не буде прагнути стати найкращим боксером?

Дивитися на тих, кого показують по телевізору і які вже пройшли свій шлях випробувань і змогли вийти на професійний ринг, легко. Іноді, наївно ставлячи себе на їхнє місце, не знаючи всієї правди, Олег уявляв себе на рингу боксуючим. Коли бачив чемпіонів по телевізору, він мріяв стати одним із них, але з часом зрозумів, що краще бути собою, таким, яким він є, розвинувши свої здібності до вищого рівня. На той час це все були

дитячі мрії, які не знали реальної ціни страждань, болю, і коли він зіткнувся з боксом та вперше пішов до боксерської зали, то всі його думки почали змінюватися, він побачив зовсім інший світ – справжній.

На його шляху почали зустрічатися серйозні труднощі, про які він нічого не знав, але їх вже пережили ті, хто став професіоналом, і йому доводилося їх долати наодинці. Нелегко було встояти перед ними, але завдяки боксу й мотивації тренера він не здавався, кожного дня продовжуючи йти до своєї мети. Як би важко йому не було, що б він не відчував усередині себе, а це були й розчарування, і поразка, і самотність, слабкість духу, відчай і несправедливість, зміна ритму життя, з усіма випробуваннями, що траплялися на його шляху, він сам справлявся, а вечорами, коли ніхто не бачив і не чув його, він плакав, шукаючи в собі сили зранку прокинутися й піти на пробіжку. Йому було важко, не було сил, але він, відмовляючись від усього в житті, далі продовжував займатися кожен день.

Через роки Олег побачив справжні труднощі, і вони стали для нього істинним випробуванням на його шляху. Знав, якщо він зупиниться, розвернеться і більше не прийде до боксерської зали, а так із ним було не раз, коли підходив до зали, зупинявся, боровся із бажанням розвернутися, піти і більше ніколи не приходити сюди, то потім буде жалкувати про це все своє життя.

Думав піти з боксу так, як це роблять усі – просто одного разу не прийти до тренера в боксерський зал. А тренер завжди всіх чекає, і це було б найбільшим нерозсудливим вчинком, які робили інші. Багато професійних боксерів, тренуючись і не бачачи світлого шляху, часто замислювалися над тим, що бокс – це не їхній шлях життя. Сумніви були в усьому, але все ж вони продовжували просто тренуватися, і тільки через деякий час, не зупинившись, вони отримували бажане, досягали висот, стаючи кращими у своїй вазі та чемпіонами світу.

Олег у такі дні сумнівався в собі, думав, що він ніякий не боксер, а простий невдаха з наївним поглядом на життя в боксі, який бажає стати кращим боксером. У нього не було впевненості, вона зникла після поразок та багатьох невдач. Вважав себе не боксером, а клоуном, який виходить на ринг і намагається розвеселити глядачів, віддавши швидко перемогу сильнішому за нього

боксерів. Мрії зникали, сльози з'являлися на очах, і на його обличчі та в голосі довго не було сміху. Та все ж він далі продовжував займатися боксом, бачачи попереду тільки одну темряву невдач. Він бачив себе простим мрійником, таким, як багато хлопчиків, які приходять до боксерського залу, наївно вірячи у свої сили, а за місяць йдуть і більше ніколи не повертаються. Вперше побачивши бокс у семирічному віці (це був чемпіонат, який транслювали по телевізору), Олег закохався в цей вид спорту, але згодом забув про нього. І лише не так давно, через чотири роки тренувань, згадав цей момент з дитинства і зрозумів, що саме тоді в нього виникла мотивація почати займатися боксом.

Хлопчики приходять у боксерський зал і думають, що вони боксери. А з часом розуміють, що не можуть витримати такого навантаження і бокс не їхній вид спорту. Завдяки стійкості, яка в нього завжди була, завдяки витримці, він займався щодня. Навіть вдома, стоячи перед дзеркалом, повторював усі удари, які показував тренер, і так відбувалося годинами. Приходячи додому після шкільних занять, у вихідний від боксу день, Олег сам йшов до лісу і так само тренувався на свіжому повітрі впродовж години, легко викидаючи руки вперед і ухиляючись від уявного суперника. Завдяки наполегливості, стійкості та любові до боксу Олег зміг дійти до сьогоднішнього і стати тим, ким він зараз став, далі продовжуючи займатися боксом вже маючи свій невеликий досвід боксера. А попереду ще було багато чого невідомо, ті самі неприємні моменти, які зустрічаються на шляху боксу.

Увесь час іти вперед, не здаватися, зустрічати різних суперників, як слабких, так і сильних, перемагати і програвати, не віддавати перемогу, а робити все, щоб стати переможцем, і стояти на рингу з піднятою догори рукою, знаходити в собі сили перемагати сильніших суперників із більшим, ніж у нього, досвідом у боксі – ось чого прагнув Олег.

Він ніколи не хотів програвати, насамперед своєму серцю і своїй любові до спорту, але все ж таки доводилося. Бувало, що він нічого не міг зробити, стоячи затиснутим у кутку від великої кількості ударів, які летять з усіх боків і не дають змоги подивитись уперед.

Олегу тоді було всього чотирнадцять років. Він був хлопчиком, який ще нічого не вмів і не знав про спорт. Чотирнадцять років – це такий вік, коли потрібно ухвалювати рішення, чим займатися у вільний час, як навчитися приділяти його потрібним речам, які приносять в житті щось нове, правильне. Олег не знав, куди йому піти після занять у школі, завжди відразу повертався додому, а вдома не знав, чим займатися. Він приходив додому, виконував домашнє завдання, а потім йшов на вулицю і гуляв, не бачачи в цьому жодного сенсу. Це було не для нього. Олег завжди хотів займатися чимось корисним, а все, що він чув від друзів, йому не подобалося. Він відмовлявся йти кудись з іншими, безповоротно витрачати свій час на порожні речі.

Недалеко від нього знаходилася секція з боксу, куди щороку починався набір хлопчиків, які хочуть займатися таким видом спорту. Вони спочатку приходять до спортивної зали, спілкуються з тренером, дивляться зал, а тоді вже приймають своє рішення і за згодою вже наступного дня йдуть тренуватися. Олег чув від своїх друзів, що до боксерської зали запрошують хлопчиків, але ніхто з його друзів туди не пішов.

Час від часу вечорами він починав думати над тим, що почув, але юнак не знав, що це за вид спорту, не мав жодного уявлення, що таке бокс, окрім тих випадків, коли бачив бокс по телевізору, сидячи у кріслі в теплій кімнаті й дивлячись на боксерів. Він не уявляв, як треба тяжко тренуватися, щоб ось так боксувати. Та десь далеко в думці розумів, але ще не усвідомлював, що це буде не легка робота і йому доведеться щодня йти тренуватися. На той час Олег не розумів і не знав, чи зможе він витримати й після сьогоднішнього тренування піти завтра до боксерського залу і так само продовжити тренуватися.

Він хотів почати займатися боксом, але йшли тижні й місяці. Кожен день Олег думав піти до боксерського залу й записатися на бокс. Але не йшов, а все думав, думав. Олег розумів, що він робить свій вибір, і цей вибір має бути зроблений усвідомлено. А для цього вже необхідно знати, із чим йому доведеться зіткнутися на тренуваннях, буде там легко чи ні, скільки доведеться терпіти, щоб звикнути до боксерських вправ. Для хлопчика, який не знає, що таке бокс, нелегко прийняти таке відповідальне рішення. Адже доведеться переборювати реальний страх, долати й зустрічатися

з ним віч-на-віч, пережити всім тілом. Олег ще з дитинства не запрошував нікого до прийняття свого рішення, ніколи ні в кого не просив допомоги, але для такого рішення потрібен час.

Минув один день, минув другий день. Олег ходив до школи і під час уроків думав про бокс. Ні з ким про нього не розмовляв, а сам думав і планував, як міг, своє в ньому майбутнє, настільки, наскільки він мав досвід, але він не знав реальності боксу і всіх труднощів. Він хотів піти до боксерського залу й почати займатися боксом, та кожен раз, виходячи з території школи, він дивився в бік дороги, що веде до боксерського залу і йшов додому. Він боявся, що його там битимуть по голові і тілу, біль буде справжнім і сильним, а це не кожен хлопчик зможе витримати. Бокс – вид спорту, де доводиться долати різний біль, і не кожен до цього готовий.

Із початком тренувань в Олега вже не буде стільки вільного часу, щоб просто піти погуляти на вулицю. Почнеться зовсім інше життя. Він більше думатиме про те, як швидше відновити сили й відпочити перед завтрашнім днем. У боксерському залі всі займаються нарівні, і він не хотів бути слабшим і виділятися на фоні решти хлопчиків, боявся зробити перший крок, який змінить його життя.

Олег хотів усе більше змінити своє життя, воно його не влаштовувала. Він не міг терпіти відхід часу в нікуди й ночами думав про зміни, не спав і планував, як і коли піти й побачити на власні очі боксерський зал.

На третьому тижні вересня Олег вирішив відвідати боксерський зал. Це був теплий осінній день. На вулиці, як завжди, було багато людей, усі займалися своїми справами. Сонячні промені трепетно проводжали залишки літньої погоди, легкий вітерець обдував лагідно перехожих. День поступово вже скорочувався, на вулиці швидше темнішало, тому треба було раніше повертатися додому. Олегу не хотілося сидіти просто так вдома, у нього був той самий вік, коли потрібно починати займатися серйозним спортом.

Дослухаючись до свого внутрішнього голосу, Олег пішов одягатися, щоб вийти на вулицю. Його переповнювало хвилювання, адже він не знав, із ким зустрінеться, як до нього поставляться інші хлопчики, як вони на нього подивляться, а ще на нього

чекала розмова з тренером. Якою вона буде, які запитання він почує, він не знав, тому сильно бентежився.

Олег був хлопчиком невисокого зросту, худорлявим, зі слабкими м'язами. Маючи таку статуру, він не вірив у своє майбутнє в боксі, але все ж таки вирішив спробувати, бо потім його не мучитимуть сумніви. Обличчя мав овальне, волосся темного кольору, а очі зелені. На обличчі відбивалася самотність, він завжди був самотнім хлопчиком. Олег нікому не розповідав, що коли мав вільний час, то займався фізичними навантаженнями, віджимався, качав прес. Він усе робив сам, так, щоб ніхто не бачив, і батьки теж. Виникали думки про своє майбутнє. Він хотів стати професійним боксером, а це вже був зовсім інший світ, тут завжди потрібно бути кращим.

На рингу ніхто ніколи ніяк не допоможе, боксер завжди сам на рингу, він у цілковитій самоті, сам думає, ухвалює рішення, і тільки він перемагає, і ніхто інший. Коли перетинається межа між звичайним світом людей і світом боксерів, то завжди видно різницю. Там інше життя, не таке, як у звичайних людей. Боксери стійко тренуються цілий день, а потім з останніх сил повільними кроками, відчуваючи біль по всьому тілу, йдуть додому, аби на ранок усе повторилося. Наступного дня втома, важкість по всьому тілу знову повторюються, і так кожне тренування. Олег же не мав жодного уявлення про це все. Він наївно дивився на дорогу, що веде до боксерського залу, і в голові проносилося безліч думок.

Кожному початківцю-боксеру, який хоче об'єднати своє життя з боксом, потрібно знати й розуміти, із чим він зіштовхнеться в майбутньому, і робити свої висновки.

Боксери тренують не тільки тіло, а й характер, витривалість, силу волі, яка допомагає не тільки на рингу, а й у житті, у багатьох складних ситуаціях учить не здаватися перед неприємностями, а посміхнутися їм, а найголовніше – йти далі.

У голові Олега вирували різні думки. Одні було зрозумілі, а інші долинали відлунням. Треба було розпізнати, що його внутрішній голос хоче сказати, про що попередити або ж куди направити. І він вирішив слухати голос свого серця, приймаючи важливе у своєму житті рішення. У розуму один голос, а в серця інший, і не завжди вони збігаються між собою. Потрібно тоді

прислухатися до серця, і бачити всередині палаючий вогонь любові до спорту.

Олег взагалі не мав уявлення, якою повинна бути перша зустріч із тренером, що він йому скаже. Ці думки не давали йому зробити перший крок уперед і піти за задуманим. Він знав, дороги назад не буде, не буде нічого того, що зможе повернути час назад, а як буде, він так само не знав. На рингу може трапитися багато неприємностей для здоров'я, навіть смерть. Небезпечний вид спорту, що несе безліч травм і болю. Відомі випадки, коли боксери помирали на рингу, показавши всім, наскільки небезпечним може бути бокс. Та всі, хто хотів займатися боксом, далі приходили до боксерської зали і тренувалися. Вони так само йшли своїм шляхом, і лише одиниці з них ставали чемпіонами світу.

У той момент Олег розумів, що життя може змінитися, і назавжди. Можливо, він піде до боксерської зали, а за місяць під час тренування отримає травму і більше ніколи не зможе займатися боксом, та й не тільки боксом, а й іншими видами спорту. Чи ще гірше – стане інвалідом, оскільки навіть під час тренування можуть траплятися травми, і вони бувають тяжкі, отже, не кожен хлопчик зможе «потягнути» такий вид спорту. Якщо він не зможе витримати навантаження, то його життя зміниться. У такому віці, зазнавши першої поразки й розчарування, яке травмує уявлення про себе, дає негативні емоції й занепад сил разом із мотивацією, він може змінити ставлення до життя.

Олег повільними кроками, не привертаючи уваги батьків, які нещодавно прийшли з роботи, вийшов із кімнати, швидко взувся, вибіг із квартири, тихо зачинивши двері на замок. Він зробив вирішальний крок, щоб піти до боксерського залу і все побачити на власні очі. Будучи відповідальним хлопчиком, він розумів, до чого може привести його вирішальний крок.

На вулиці була тиша. Звідкись долинали голоси людей, але Олег не звертав на них жодної уваги. Він ні на що не звертав уваги, просто йшов, налаштовуючи себе на важливість сьогоднішнього дня. Йому треба добре подумати, що під час зустрічі казати, чи просто краще мовчати й уважно слухати тренера, що він йому скаже, що запропонує. Йому всього-на-всього було

чотирнадцять років. І він сам захотів займатися боксом, сам прийняв рішення, сам знайшов боксерський зал.

Неквапливими кроками він спустився сходами, що ведуть до центральної дороги. Це був спуск і вихід із житлового району, де завжди було тихо й спокійно, люди в такий час ходили з візочками чи парами, прогулюючись. Олег знав, куди він іде. Йому прийшла думка, що цього всього він уже ніколи не побачить, оскільки у цей час замість прогулянки він тренуватиметься в боксерському залі. Буде мало вільного часу або його взагалі не буде. Бокс не для слабких хлопчиків. Олег дуже сильно хвилювався, і хвилювання його проявлялися на обличчі. Перехожі звертали на нього увагу, але для них це була загадка, чому хлопець так непокоїться.

Хлопець ішов сам, поруч нікого не було, ніхто його не вів за руку до боксерської зали. Ніхто не давав поради щодо прийняття рішення. Він усе вирішив сам, йому навіть не було з ким поговорити на тему боксу і тренувань, бо в його оточенні ніхто не захоплювався цим видом спорту. Олег вирішив зайнятися боксом і, можливо, там знайти свій шлях. Важливим для Олега було нікому нічого не говорити. Він соромився, бентежився, що батьки і друзі дізнаються про його вибір і будуть з нього кепкувати, говорити різні неприємні речі, відмовляючи його йти займатися боксом. Він навіть припустив, що з нього почнуть сміятися або перестануть із ним спілкуватися, припускаючи, що боксери – не дуже розумні люди, які не вміють думати, в них відбита голова, що заважає жити нормальним життям. Та насправді це не так. Бокс розвиває силу волі, вогонь у серці, інтелектуальні здібності. Люди, які перетворюють інтелект на фізичні рухи, стають іншими, набагато розумнішими, у них зовсім інший спосіб життя, а отже, і мислення. У боксі завжди потрібно думати. Якщо боксер не зважатиме на це, він одразу отримає стусанів і програє бій. Хто не займався боксом, нічого про цей вид спорту не знають, а самі вигадують різні історії про боксерів, які до них не мають жодного відношення. Це вид спорту, в якому насамперед звертають увагу на інтелект, на те, як боксер думає, що і як робить, як оцінює свого супротивника, як ухвалює рішення та вступає в бій, наносить удари, ухиляється від ударів, веде сам бій. Під час бою кожен відчуває велике навантаження, працює все тіло, а від силь-

них ударів важче думати, але все ж таки потрібно аналізувати і продумувати на кілька кроків уперед свої удари. В цей час, навпаки, потрібно ще більше думати і планувати свої наступні дії. Усі, хто виходить на ринг, одразу хочуть здобути перемогу, і якнайшвидше. Не завжди буває так, як хоче боксер. Спортсмен може перемогти в першому раунді на перших секундах або триматися до другого і там же здобути перемогу, а можливо, бій триватиме до останнього раунду, і тоді вже з першого раунду відчуватиметься велике навантаження на все тіло та затемнення в очах від отриманих сильних ударів. Тут не можна вгадати, хто коли переможе, але можна припустити, хто буде переможцем, та це так само може бути неправдою, адже випадковість у боксі має велике значення. Відома велика кількість таких випадків, коли боксери хотіли завдати удару, але на заваді стали секунди, в які суперник робив удар із зовсім іншого боку і отримував перемогу. Хтось із них уже лежить на підлозі, а інший тішиться з того, що зробив не так, як він хотів, перехитрив, вчасно змінив своє рішення і зробив так, як потрібно робити, щоб здобути перемогу.

Олег йшов уперед і думав про бокс, налаштовуючи себе на довгу розмову з тренером. Він не знав, як на нього відреагує тренер, що він йому скаже при першій зустрічі. Може, просто скаже, що йому тут не місце, хай займається іншою справою. Або подивиться на цього маленького хлопчика, який хоче займатися боксом, та не має фізично розвиненого тіла, і скаже, що краще нехай прийде трохи пізніше – можуть бути будь-які варіанти.

Він уже зрозумів, що в нього невелика кількість шансів потрапити до боксерського залу й почати займатися боксом. Олег хотів займатися і був рішуче налаштований на те, що прийде до спортивної зали і тренер одразу його запросить до тренувань. Але це все були мрії маленького хлопчика, який хотів якнайшвидше потрапити до боксерської зали та почати займатися боксом. Він своє рішення вже прийняв.

Бокс дає можливість людині стати самостійною, самій ухвалювати рішення, нести повну відповідальність за те, що вона робить. Олег розумів, що за все, що з ним трапиться в боксерському залі, він сам нестиме повну відповідальність, не зможе звинуватити в тому, що йому не пощастило і він отримав стусанів або не зміг здобути перемогу.

Олег повільними кроками йшов вулицею і думав про те, що там зараз знаходяться хлопчики його ж років, які вже займаються тривалий час, а він тільки тепер прийде до залу й почне вивчати бокс. Між ними буде велика різниця. Багато хлопців займаються боксом із п'яти років, вже мають витримку, силу, міць, вміють по-справжньому боксувати, а він навіть ніколи не одягав на руки рукавички. Та Олег на це не зважав, він вірив у неможливе, у те, що мрії іноді збуваються.

Олег дійшов до повороту й відразу відчув сумніви у своїх силах. Можливо, настав час повернути назад і якось іншого разу піти записатися на бокс, а зараз піти поспати і на ранок із новими думками почати новий день, забувши про божевільну ідею почати займатися боксом. Вираз обличчя змінився на задумливий. Він подивився на всі боки і, поглядаючи собі під ноги, пішов уперед. Олег знав, коли він повертатиметься з тренування, то ледве пересуватиме ноги, а вдома одразу ляже спати, сподіваючись на те, що зможе відновити сили та прийти на наступне тренування з новими силами.

Боксерський зал знаходився недалеко від будинку Олега. Йому не доведеться йти або їхати кілька годин, щоб потрапити на тренування, і це було великою перевагою.

Відстань у двадцять хвилин ходьби від будинку давала змогу менше витратити сил на дорогу й більше займатися в залі. Але зараз це було не найголовнішим питанням, що хвилювало Олега. Він не знав, що буде попереду, і це його найбільше бентежило.

Наші думки й реальність зазвичай відрізняються. Олегу ніхто нічого ніколи не розповідав про спорт, він мав якесь уявлення про бокс лише після перегляду телевізійних програм. Він не міг уявити боксерський зал, оскільки ніколи там не бував. Увесь у своїх думках і переживаннях, він продовжував свою ходу. Бокс дає змогу людині стати тим, ким вона завжди була всередині, але приховувала під різними виразами обличчя. У боксі все проявляється на вищому рівні, і людина стає такою, якою вона завжди була всередині. Бокс дає можливість розвиватися настільки, наскільки це закладено в його тілі та в психологічних здібностях. Все зайве зникне з його життя, він стане собою, але це шлях, який доведеться пройти від початку до кінця, наражаючись

на труднощі, що виникатимуть на цьому шляху. Олег уявляв, якщо раптом він опиниться на рингу і пропустить удар, і це буде нокаут, то про що він тоді думатиме, що робитиме, чи зможе вистояти удар чи ні, а потім встати на ноги і піти далі, або лежатиме й більше ніколи не встане, відмовившись від свого шляху. Але якщо боксер любить бокс, то він буде шукати в собі сили, щоб піднятися на ноги і продовжувати бій. Подібно до того, як у житті людина, яка падає, сама вирішує, що робити: піднятися на ноги і піти далі як би важко не було, чи залишитися лежати на місці.

Навіть якщо боксер не відчуває ніг, якщо він не може рухатися і витримувати наступного удару, падаючи вже від першого завданого удару, але знову встає, б'ється за перемогу, то він робить свій вибір. Якщо людина ніколи не любить життя, вона ніколи не буде жити. Людина, яка не любить бокс, ніколи не стане боксером, тільки любов веде вперед, і хоч як би важко не було, вона завжди буде вести вперед, даючи все нові й нові сили. Олег розумів, що багато хто хоче стати боксером, і вони роблять для цього все можливе, згодом виходять на ринг і заробляють на виступах гроші. На рингу боксер насамперед має бути готовим до всього, що з ним відбуватиметься під час бою і під час тренувань.

Олег ішов між будинками. Він дивився на всі боки – це була кінцева дорога до боксерського залу. Він уже не міг повернутися назад, піти додому. Роблячи крок за кроком, він упевнено йшов уперед. Потрібно було пройти між декількома будинками, і попереду буде клуб боксу. Та майнула думка, що за одну помилку на рингу він може платити все життя, залишитися сам, без сім'ї, постаріти на самоті, а після травми голови може трапитися навіть параліч тіла, і тоді такий боксер уже не буде нікому потрібен, сам буде доживати свої дні життя.

Олег уже дійшов до дев'ятиповерхових будинків, зведених кілька років тому. За цими будинками у великій споруді синього кольору й розташовувався боксерський зал. Перед ним знаходився невеличкий стадіон, на якому боксери починали тренування з двадцятихвилинної пробіжки.

Олег вирішив скоротити шлях і зайшов в арку між великими будинками, ще ближче опинившись до мети. Піднявшись схода-

ми, що вели до омріяної синьої будівлі, Олег почав чути звуки ударів по груші в боксерському залі.

Олег на секунду зупинився, подивився вперед і сказав:

– Я майже дійшов, залишилося ще трохи. А що буде далі? Я не знаю. Та я не хочу дивитися назад, тепер мій шлях тільки вперед. Я більше ніколи не повернуся назад, як зробив, так зробив, вороття немає.

Зсередини споруди лунали звуки відпрацьовування хлопчиками ударів на боксерському мішку. У залі вже пройшла половина тренування, і зараз вони займалися на грушах.

Олег почув звук, і йому стало приємно. Він відчув, як там протікає зовсім окреме, своє життя, життя майбутнього. Не було б у звуках свого сенсу, якби вони йому не сподобались чи налякали. Навпаки – підбадьорили, розбурхали в ньому більшу цікавість.

На обличчі Олега з'явилася посмішка, і з посмішкою він пішов далі, не думаючи ні про що. Дійшовши до входу в будівлю, зупинився й подивився на сходи, які вели на другий поверх – це були сходи до боксерського залу, де вже займаються хлопчики. Всередині було тихо, серце чомусь почало стукати швидше, у ньому з'явилося тепле почуття радості. Олегу було важко зрозуміти, що він насправді відчуває. Це його перші самостійні кроки до здійснення змін у житті, він зараз повністю сам несе відповідальність за те, що буде в майбутньому.

Бокс завжди був спортом, у якому спортсмени отримують велику кількість травм. Іноді бувають такі травми, після яких боксер не може вже продовжити займатися, йому доводиться залишати боксерський зал. У боксі було багато випадків, і ще будуть, де успішний боксер, який віддав своє життя боксу, отримує серйозну травму, і після цього йому доводиться назавжди піти з боксерського залу і навчитися жити звичайним життям. Для кожного, яким сильним він би не був, завжди це не легко.

Не легко закрити очі на той довгий шлях, на велику кількість змагань, здобутих перемог. Через одну мить, одну допущену невеличку помилку, він втрачає все. Одна мить. Але її достатньо, щоб припуститися помилки, яка призведе до жахливих наслідків. Згодом, коли минають роки, уже будучи в безвихідному становищі,

доводиться миритися з тим, що трапилося, та йти далі, покидаючи друзів, які були завжди поруч і підтримували у важкі хвилини.

На всіх змаганнях тренер завжди поруч, на всіх тренуваннях він підтримує і вчить боксу. У скрутну хвилину під час поєдинку завжди дає важливі поради, які приносять перемогу й мотивують у нелегкі раунди. Боксерський зал – це другий дім, від якого з часом важко відмовитися, завжди хочеться повернутися, але буває так, що немає змоги продовжувати. Так же само рано вранці прокидатися і знати, що зараз потрібно йти на тренування. Та отримана травма стає на заваді, доводиться відмовлятися від тренувань і починати жити звичайним життям. Важко, бо щодня хочеться йти до залу, брати рукавички, одягати їх на руки і починати займатися. Боксер звикає до великих навантажень, і з часом, коли закінчується бокс, стає складно без постійних фізичних навантажень. Буває, що комусь щастить більше і він продовжує займатися улюбленою справою, а комусь щастить менше. Не всі, хто починав займатися, віддаючи все життя боксерському залу, потім залишав його. Ні, є ті, хто вибирав роботу в залі та ставав тренером або помічником тренера. Багато, хто залишав боксерський зал, навіть через п'ять, десять років після отриманої травми, яка забороняла виходити на ринг і боксувати, з часом поверталися. Ті, хто має силу волі та жагу до повернення назад у бокс, робили все можливе, щоб мати можливість знову повернутися на ринг, але не кожен це зміг зробити, та й нелегко доводиться тим, кому лікарі заборонили взагалі надалі займатися боксом. Багато хто мріяв пройти цей шлях від початку до кінця, та при перших труднощах залишали бокс і ніколи вже не згадували про нього.

Олег подивився через скло і побачив, що всередині нікого немає:

– Мабуть, усі зараз у боксерському залі і тут нікого немає. Мені доведеться піднятися на другий поверх і самотійно підійти до тренера. Насамперед мені потрібно буде з ним познайомитися, і головне сказати, що я хочу займатися боксом, а тоді я почую відповідь.

Олег піднявся сходами, відчинив двері, пролунав скрип. Усередині був великий хол. За роки в ньому побувало багато

спортсменів. Сюди приходили дітьми, маленькими наївними дітьми, росли тут, дорослішали, проходили свій шлях і проживали своє життя на рингу. Вони побували на багатьох змаганнях, здобували не одну перемогу. Хтось ставав чемпіоном світу, а хтось чемпіоном Європи. А зараз вони вже люди літнього віку, які час від часу приходять до зали подивитись на підростаюче покоління, ніколи не забуваючи про бокс. Навіть у такому віці, у якому зараз перебувають, вони раз на тиждень продовжують займатися, розуміючи, що бокс – це життя, перестати займатися боксом для них означає смерть.

## РОЗДІЛ 2

# ЗНАЙОМСТВО З ТРЕНЕРОМ

Олег роздивився все і тихо про себе сказав:

– Треба йти вперед. Назад дороги немає. Це мій вибір, я від нього не відмовлюся. Якщо я так вирішив, то я це зроблю, як буде, так буде. Якщо мені пощастить, то завтра я прийду на тренування, якщо ні, то спокійно житиму далі, знаючи, що я прийшов, не злякався, зробив усе можливе, і мені потрібно буде шукати щось інше у своєму житті. Багато хто хотів займатися боксом, але мало хто зміг потрапити до боксерського залу. Насамперед тренер дивиться на те, чи може хлопчик займатися боксом чи ні, чи є в нього здібності до цього виду спорту, чи ні.

На перших тижнях не кожен може одягнути рукавички і почати вчитися боксувати. Нелегко підняти руки і тримати стійку, блок, щоб суперник не міг завдати удару в обличчя, або витримати його, поставивши перед собою руки. Не вміючи нічого, багато хто спочатку пропускав не один удар, отримував по обличчю, а згодом, після багатьох тренувань, хтось навчився тримати удар і залишався, а хтось ні, і вони більше не приходили.

На тренуванні під час навчання боксу хлопчики одягали рукавички і ставали один навпроти іншого та легкими ударами навчалися боксувати. Їхні рухи, захист із часом ставали дедалі схожими на бокс. На рингу ніхто нікого не жаліє, кожен намагається якомога сильніше вдарити свого суперника і перемогти. Спочатку на тренуваннях усе легко, та з часом, коли минають місяці, усім стає дедалі важче, з'являється багато додаткових вправ. Роблячи їх уперше в житті, хлопці розвивають зовсім інші

групи м'язів, і не кожен до них може звикнути. Зараз у боксерському залі тренуються хлопчики різного віку. Хтось прийшов місяць тому, і тепер уже відпрацьовує удари на боксерській груші, а є й ті, хто вже тренується протягом багатьох років. Були й такі, хто вже побував на змаганнях, деякі з них здобували перемогу, але чим довше в боксі, тим сильніший суперник. Усе робиться для того, аби перемогти. Ніколи нікого не шкодують, а завдають сильних ударів. Після них усе темніє перед очима, довго болить голова, тижні йдуть на відновлення.

Після року тренувань відбуваються змагання різних рівнів. На цих змаганнях вже підготовлені хлопчики, навчившись боксу, виходять на ринг. Їм зустрічаються різні суперники: і з лівосторонньою стійкою, і ті, хто боксує зовсім по-іншому, і представники іншої школи в боксі.

Хлопчики перемагали на змаганнях міста і їхали на змагання України. Зазнаючи там поразки, вони знову поверталися до зали і ще з більшим завзяттям тренувалися, готуючись до тих самих змагань наступного року. Там будуть зовсім інші хлопці, сильніші та, можливо, ще кращі за попередніх переможців. І вони роблять усе, щоб їх ніхто не зміг перемогти, щоб їхня швидкість була набагато кращою за решту хлопців. З ними не легко вже в першому раунді. Це справжній бій боксера, на який дивляться глядачі, і кожен переживає за цього боксера.

Олег подивився ліворуч і побачив великі білі двері. Двері були відчинені, звідти лунали звуки ударів.

У залі тренувалися хлопчики, які били боксерський мішок, і саме ці гучні звуки було чутно на вулиці.

Олегу зараз нелегко, він хвилюється, не знає, що сказати тренеру. З чого почати розмову, які сказати перші слова. З ним розмовлятиме людина, яка пройшла свій шлях у боксі, побувала на багатьох змаганнях, здобула велику кількість перемог. Від думок про це Олег ще більше ніяковів.

– Я спокійно прийду і запитаю тренера секції з боксу, чи можна мені приходити і тренуватися чи ні, і на цьому все закінчиться. Зорієнтуюся на місці. Шлях завжди відкривається перед тим, хто йде вперед, а перед тими, хто стоїть, він завжди буде закритий.

Олег пішов до коридору, стіни якого вже давно ніхто не фарбував. Звуки в залі раптово стихли. Олег, злякавшись, зупинився, почав прислухатися до тиші, чекав. Минула хвилина, і знову пролунав ляскіт, а за ним наступний, серія. Це були удари тренера в долоні, який починав ударом раунд і так само його закінчував. Плескання в долоні почали лунати вже по всій будівлі. Після них одразу лунали звуки відпрацювання ударів на боксерському ведмедіку. Олег уже не хотів іти вперед, він почав ще більше боятися – перший крок буде нелегким, але його потрібно буде зробити.

Хлопець відчував, що в приміщенні з ним відбувається щось геть незрозуміле. Його охопило моторошне хвилювання, а руки почали труситися. Олег притиснув їх до себе, зупинився, подивився вперед і пішов далі. Усі ці почуття об'єдналися в одне ціле. Хлопець зрозумів, що якщо він зараз не збереться із силами і не візьме себе в руки, то в нього нічого не вийде і він тихо, так, щоб його ніхто не побачив, втече з цього приміщення і більше ніколи не поверне. Ніхто не давав жодних порад, як розмовляти з тренером, що йому казати при першій зустрічі, але хлопчина знав, що йому насамперед треба привітатися й посміхнутися, а все інше тренер скаже сам.

Олег запам'ятав перші кроки до боксерського залу донині, хоча пройшло вже чотири роки. Та ці відчуття він пам'ятає, наче вчора почав займатися боксом, ніби не було цих років в боксерському залі, усіх важливих подій у житті, де він брав участь у різних турнірах, як перемагаючи, так і програючи. І все завдяки своїй наполегливості та рішенню, від якого він не відмовився, зробивши перший крок. І ось сьогодні Олег йде своїм шляхом. Він постійно займався боксом, спочатку через день, а потім, звикнувши до важких навантажень і тренувань, почав тренуватися щодня. Це було важко. Повертаючись додому, він інколи не відчував свого тіла, йому нічого не хотілося, окрім як лягти на ліжко і заплющити очі з тим, щоб на ранок усе повторилося.

Олег не здавався, він завжди відстоював своє право на перемогу і перемагав. Руки самі хотіли опуститися донизу і пропустити удар від суперника, і тільки характер, бажання перемоги утримували руки біля обличчя і зупиняли удари суперника. Олег закохався в бокс, він зрозумів, що це його шлях.

Тренер Олега сам пройшов шлях боксера від початку і до кінця, що дозволило йому навчати дітей, знайомити їх із цим чудовим видом спорту. Бокс виховує в людині характер, силу волі, людяність, стійкість. Боксер – це людина, яка розуміє життя зовсім з іншого боку, із важкого боку, і розуміння боксу допомагає багатьом людям вирішувати такі питання і жити краще. Коли боксер зупиняється на місці, він робить усе можливе, щоб іти далі. Потрібно чекати і розуміти себе і все, що відбувається всередині серця, розуміти всі почуття і те, що потрібно змінити в дійсності, змінити, щоб піти вперед. І тут боксер починає розуміти, що бокс потрібно любити, а любов завжди дає нові сили. Якщо боксер від початку не закохався в бокс, то йому буде не так легко йти вперед. Якщо ж він зрозумів серцем, що бокс – то його, тоді життя в боксі стає зовсім іншим, зустрічаючи труднощі, завдяки любові, він їх безболісно долає і йде далі.

Олег багато чого зрозумів про життя в боксі, він отримав велику палітру відчуттів, яких раніше не відчував. Це зовсім інше життя. Не таке, як у більшості людей, які кожен день вранці прокидаються, ідуть на роботу, ввечері повертаються, а вихідні дні відпочивають на вулиці й гуляють з друзями. У боксі такого нема. У боксі завжди є робота, навіть відпочинок є теж роботою над собою, над своїми можливостями, які треба розвивати й вдосконалювати, щоб мати перевагу над суперником. Це фізична і психологічна робота, щоб завжди бути стійким до важких навантажень і нелегких ударів супротивника, суперника, який буде намагатися з усієї сили вдарити у вразливе місце та одним ударом відправити в нокаунт чи в нокаут. Бокс – це робота, яку потрібно любити.

Олег зробив вибір. Прямуючи коридором, через декілька кроків він зайшов до великої боксерської зали. Це була старенька зала, але тут завжди займалися хлопці, і їм не потрібно було нове обладнання й найкращі тренажери. Багатох така атмосфера мотивувала, ще більше виховувала характер і не відволікала від роботи над собою.

Боксер, який хоче займатися, буде це робити де завгодно, навіть якщо в залі нічого немає, крім однієї боксерської груші. Їм цього буде достатньо, щоб стати майстром.

Олег подивився на боксерський зал і відчув, що ось настав вирішальний момент у його житті – він зустрінеться з тренером. А тренування тим часом триває. Тренер наполягає на тому, щоб хлопчики відпрацьовували удари на швидкість та реакцію, на ухил від удару суперника, а до цього вони виконують різні спеціальні вправи, які допомагають швидше реагувати на дії суперника та робити протидії, щоб захистити себе від завданого удару. Якщо боксер не встигне захистити себе від удару, він може опинитись на підлозі, а це може бути завершенням. Тому удосконалення майстерності займає довгі роки. Так відпрацьовується реакція, а вона обов'язково потрібна, оскільки дії суперника можуть бути різноманітними і удар може бути нанесеним як знизу, так і збоку чи спереду, і треба за мить зрозуміти, звідки буде завдано удару, і вжити правильних дій. І ось вона – справжня майстерність боксу, що відпрацьовується роками завдяки виконанню різноманітних вправ та наполегливій роботі.

У залі боксери витрачають багато сил, і це відбувається протягом годин тренувань. Вони не можуть ні про що думати, окрім боксу, адже їм не можна відволікатися на різні інші думки, думки, які не мають відношення до боксу, а тільки заважають боксувати, адже боксер, який думає про щось інше, що не належить до боксу, вже втрачає перевагу під час поєдинку через зайві думки. Тренер працює з кожним хлопчиком і його психологічним станом, щоб він був зосереджений на боксі, на тренуваннях і ні на що, окрім боксу, не відволікався, постійно думав про те, що буде робити суперник, а тренер робить все можливе, щоб хлопчики перемагали і ставали чемпіонами.

Тренер займається не тільки фізичним вихованням, а й психологічним, який має велике значення. Він виховує стійкість до навантаження, нанесених суперником ударів. Багато хлопчиків падають на підлогу, тікають від суперника, а інколи починають плакати, і тренер робить усе можливе, щоб підтримати кожного та зробити його сильнішим, витривалішим, стійкішим до змагань та поєдинків на професійному рингу боксером. Кожен хлопчик хоче стати видатним боксером, але тільки одиниці можуть пройти цей шлях до кінця, витримавши все те, із чим доведеться зіткнутися на своєму шляху.

Олег зробив кілька кроків уперед, але ще нікого не бачив. Звуки ставали голоснішими, і він перестав чути самого себе та свій внутрішній голос. Олег чув своє серце, стукіт якого співпадав з луною від ударів. Усередині почала лунати мелодія тиші й задоволення. Йому одразу полегшало, на обличчі Олега з'явилася легка посмішка, і він зрозумів, що в цьому залі є щось його. Звуки, що лунали з боксерського залу, були приємними, роздавалися натхненно й водночас хвилююче. Хлопець зрозумів, що до цього дня він мав лише приблизне уявлення, що таке бокс.

Юнаку залишилося зробити ще кілька кроків, і нарешті він побачить того, шлях до якого був такий довгий.

Високий широкоплечий чоловік стояв з опущеною головою, розмірковуючи над чимось. Він був одягнений у коричневий светр і спортивні штани, а на ногах було спортивне взуття чорного кольору. Олег подивився на нього й завмер на місці. Намить йому захотілося просто піти, щоб його ніхто не побачив. Олегу стало дуже страшно. Він не знав, як підійти до тренера, який про щось думав, не звертаючи уваги на маленького хлопчика.

Хвилювання було настільки великим, що хлопцю здалося, що він буде заїкатися при розмові. Та все ж йому було приємно поспілкуватися з такою людиною, але думки і хвилювання були невловимими. Важко було зосередитися на одній думці, але він знав, що потрібно спочатку сказати звичайні слова, такі як: «Добрий вечір».

Олег думав, а тренер у цей час повільним кроком наближався. Не помітивши хлопця, тренер пішов у своїх справах до кабінету, що знаходився далі по коридору.

Олег не знав, що йому робити, говорити. Він подивився на порожній коридор і подумав: «Тренер мене не побачив».

Посмішка перетворилася на легкий сумнів. Йому стало сумно. Він стільки часу й сил витратив на те, щоб подолати самого себе та прийти до боксерської зали, почати займатися боксом, що зараз стало ніяково. Він не може повернутися додому, так і не сказавши жодного слова.

Олег подумав: «Якщо так має бути, то нехай так і буде».

Хлопець не пішов до кабінету за тренером. Посміхнувшись, став чекати, коли тренер повернеться.

Минуло кілька хвилин. Олег стояв і не рухався. Раптом пролунав звук кроків, і з-за рогу вийшов тренер. Олег зробив назустріч кілька кроків і сказав:

– Добрий вечір. Вибачте, підкажете, де тут боксерський зал. Я хочу записатися на бокс, – на останніх словах Олег почав заїкатися.

Тренер подивився на хлопчика вольовим поглядом:

– Добрий вечір. Я тренер. Ви хочете записатися на секцію з боксу?

Олег усміхнувся:

– Так, я хочу записатися на бокс.

Тренер:

– Як вас звати і скільки вам років?

– Мене звать Олег, мені чотирнадцять років.

Тренер:

– Мене звать Олександр Миколайович. Я тренер у цьому боксерському залі.

– Приємно з вами познайомитися.

Тренер:

– Ви раніше займалися спортом?

– Ні, я тільки вдома роблю різні вправи, віджимаюся.

– Добре, зараз у нас триває набір хлопчиків. Для того, щоб почати займатися боксом, вам потрібно буде завтра прийти о третій годині дня, це молодша група, і провести з нами тренування. Я на вас подивлюся, як ви займатиметеся, і тоді вже ухвалю рішення, а так я нічого не можу сказати.

– Дякую, я завтра буду, – промовив Олег.

– Візьміть із собою спортивний одяг. Для початку цього вистачить, – мовив тренер.

Олег усміхнувся і відповів:

– Спасибі вам велике. Я завтра буду о третій годині.

– Головне не запізнюватися. У нас ніхто не любить запізнюватися на тренування, – зауважив тренер.

– Так, я вас зрозумів. Дякую.

Тренер кивнув:

– Тоді до завтра.

– До побачення, – видихнув хлопець.

Тренер пройшов біля Олега, направляючись до залу, зупинився й подивився на маленького хлопчика, очі якого від хвилювання бігали. Коли Олег побачив тренера, то не знав, куди дивитися. Він хотів подивитися на тренера, але не насмільювався, постійно відводючи погляд.

Тренер – це та сама людина, яка найбільше хвилюється за свого боксера. Він працює зі спортсменом, виховує, проводить різні бесіди, вкладає частину свого життя, віддаючи майже всі свої сили, щоб учень навчився боксу.

Тренер хоче, щоб його боксер здобув перемогу. Він постійно спостерігає, дивиться, вчить і робить зауваження. Іноді дає неймовірні навантаження. Це потрібно для того, щоб ще більше зрозуміти можливості учня. Тільки завдяки тренуванням боксер розуміє, що він може і чого ще треба навчитися, зможе він витримати бій чи ні. Під час тренувань тренер постійно спостерігає, щоб учень, коли виходитиме на ринг, не зробив помилки, щоб він міг стати переможцем і не підвести свого тренера, який вкладає велику кількість зусиль, часу і свою майстерність. На початку кожного тренування тренер розповідає різні історії зі свого життя для підтримки учнів, або під час перерв між тренувальними раундами, коли усім хочеться впасти на підлогу й більше не підійматися. Без підтримки тренера немає мотивації, сила волі слабшає. Коли тренер говорить зі своїм учнем у важку хвилину на рингу або під час тренування, то ці слова ніби додають сил, надихають і відроджують боксера. Слова тренера мають велике значення, додаючи сил і впевненості.

Тренер – це батько в боксі, який знає про нього більше, ніж всі інші. Він прожив життя в боксі, віддав усі свої сили, щоб стати чемпіоном, а потім почати навчати інших хлопчиків, які також хочуть пройти шлях боксу, дійшовши до самого кінця. У спорті може трапитися все, що завгодно, у будь-який момент може виникнути ситуація, коли необхідно буде зупинитися. Очікувано, що колись може настати такий момент, що найкращий боксер, який віддав своє життя боксу, в один момент просто зупиниться і піде з боксерського залу через внутрішні проблеми, про які ніхто не знає. А тренер зобов'язаний завжди знати, що відбувається всередині свого учня і як йому можна допомогти в скрутну хвилину, щоб він не пішов зі спорту через дрібницю.

Бокс – це загадковий вид спорту, де не можна передбачити, хто стане переможцем, а хто ні. Усі можуть сподіватися, але іноді надії не збуваються, і тут потрібно бути готовим до всього, до будь-якого повороту подій.

Олегу після того, як познайомився з тренером, захотілося якнайшвидше дійти додому. Він не хотів казати батькам, де він був, бо не знав, як вони відреагують на те, що він записався до секції, і невідомо, чи дозволили б батьки Олегу займатися боксом чи ні, тож він вирішив нічого не казати. За п'ятнадцять хвилин зміг повернутися додому. Ще був схвильований і зосереджений на завтрашньому дні, не знав, який йому доведеться взяти спортивний одяг, у чому прийти на перше тренування, що покаже тренеру, чи зможе він займатися боксом взагалі чи ні.

Олег не знав, що буде на тренуванні, які фізичні навантаження, вправи, чи зможе він їх витримати, чи ні. Візьме тренер до себе Олега чи ні, буде він його виховувати й навчати боксу чи ні. Питань крутилося в голові багато. А відповіді будуть вже завтра, коли тренер почне передавати весь свій досвід, виховувати з нікому невідомого хлопчика, який нічого не вміє, справжнього професійного боксера.

Прийшовши додому, Олег подивився на батьків, які займалися своїми справами, привітався з мамою і батьком і швидко пішов до своєї кімнати, вдавши, ніби нічого не трапилось. Насправді ж йому здавалося, що він зробив так багато – пішов до боксерського залу аби записатися до секції, а завтра відбудеться перше тренування. Від завтрашнього дня залежало майбутнє Олега. А зараз йому доведеться налаштувати себе як ніколи на будь-які труднощі, що можуть бути. І в майбутньому залишається питання: у разі, якщо він буде займатися боксом, чи зможе заробляти гроші на життя, боксуючи на професійному рингу, чи ні. Він не забував про те, що йому насамперед доведеться себе берегти і настільки, щоб дійти до великого рингу, адже одна травма може все забрати і на всьому поставити хрест. Олег знав про всі невдачі, що чатують на нього в майбутньому і що вже трапилися з багатьма професійними боксерами на рингу, які змусили покинути цей вид спорту й більше ніколи не виходити на ринг.

Перед походом до залу Олег читав про цей спорт в інтернеті різні статті, про спортсменів, які зупинялися посередині свого

шляху й більше ніколи не поверталися, про помилки, яких вони постійно припускалися, а він не хотів робити чужих помилок. Олег не хотів іти шляхом інших спортсменів. У нього буде власний шлях.

Збираючись на тренування, обдумуючи усе, Олег розумів, що завтра всі, хто будуть у залі, дивитимуться на нього, бо він новачок, тож йому доведеться робити все, щоб його сприйняли не як незграбу, який нічого не зміг зробити, а як хлопчика, який бажає залишитися і продовжувати тренуватися.

Минуло чотири роки з того моменту, як Олег вперше прийшов до зали. Зараз він здобув багато досвіду й займається з тими хлопчиками, що залишилися після багатьох випробувань у боксі. Зараз Олег щосили б'є боксерську грушу і згадує ті моменти, коли він вперше пішов до боксерської зали, коли був ще хлопчиком. Наразі йому вже майже вісімнадцять років. За чотири роки він зрозумів, що таке насправді бокс, як би важко йому не було, він не зупинявся і дійшов до цього моменту, став небогачним боксером, а попереду ще довгий шлях.

Олег за сигналом тренера припинив відпрацьовувати удари на боксерській груші. Попереду чекала хвилина відпочинку перед наступним раундом, у якому він також буде відпрацьовувати інші удари на боксерській груші. Знову повернувся у своє минуле, у ті хвилини, коли, хвилюючись, шукав спортивний одяг, сумку для речей. Зібравшись на тренування, він поскладав форму у невеличкий пакет білого кольору та поставив його біля ліжка. Зробив глибокий вдих, заплющив очі і став чекати, коли засне, та думки не покидали його, і він подивився на стелю.

Олег був хлопчиком зі звичайної сім'ї. Інколи в родині не вистачало коштів на необхідне. Та тренер у боксерському залі не брав із хлопчиків грошей. Його метою було навчити боксу, а не заробити грошей. Він навпаки допомагав усім тим хлопчикам, які приходили до боксерського залу навчатися боксу. Брав зовсім невеликі гроші (якісь десять гривень) у тих, хто міг заплатити. Тренер розумів, як кожен хлопчик, який хоче стати боксером, тяжко тренується і що багато хто з них не працює, всі зі звичайних родин, у яких батьки прості робочі люди.

Щоб досягти успіху в будь-якій справі, завжди потрібно працювати, віддаючи усі свої сили. Тільки коли боксер працює

в боксерському залі, викладаючись на всі сили, він розвивається і вдосконалює свою майстерність боксу. Кожен, хто приходить до боксерського залу, має бути готовий віддати повністю себе боксу, забувши про все інше в житті, і тільки таким чином хлопчик може стати справжнім боксером. Багато хто після тренування залишається в боксерському залі й далі продовжує тренуватися, повертаючись додому тільки пізно ввечері, аби деякий час відпочити, а потім знову повернутися на тренування. Це і є шлях боксера. Щоб стати найкращим, потрібно більше працювати та вдосконалювати себе й завжди мати перевагу над суперником.

Олега переповнювали емоції. Він був радий і хвилювався від того, що нарешті його запросили займатися боксом. Також усвідомлював, що йому потрібно буде забути про свій вільний час, забути про друзів, забути про те, що існує інше життя. У боксі не тільки потрібно бути сильним фізично, а й потрібно бути сильним серцем.

Хлопчикам буде важко миритися з поразкою, нелегко буде повертатися до боксерської зали після програшу на рингу, а сильне серце, всередині якого горить вогонь, завжди веде до боксерської зали, щоб відновитися і знову вийти на ринг.

Під час тренувань тренер виховує своїх учнів не тільки фізично, а й духом, щоб учень завжди був сильним і пам'ятав, що є добро, і той хто добрий, у всьому завжди перемагає. Навчав поводитися правильно, які б ситуації не були.

Олег подивився на стелю, і виникло таке відчуття, що він бачить розсіяні зірки, що блимають білим кольором. Уважно вдивляючись, хлопець зрозумів, що це нічні зірки, які з'являються дуже рідко в такому вигляді. Сяйво, яке щойно побачив, він колись бачив у дитинстві, і одразу відчув у своєму тілі та в душі свободу та легкість.

Олег тихо сказав:

– Можливо, це і є моє життя. Я буду робити все, щоб залишитися. Я буду слухати уважно кожне слово тренера, який мені буде давати поради. Я буду виконувати все, що він мені скаже, і так досконало, щоб бути кращим. Одна моя помилка може коштувати багато чого. У мене виникатимуть такі думки, коли я захочу просто зупинитися й більше нічого не робити, але я буду намагатися йти далі. Я буду хотіти відпочивати, але мені дове-

детсья підніматися з ліжка і йти на тренування, і це буде важким моментом мого життя, але я сильніший за ці моменти.

Уся стеля перетворилася на зоряне небо. Олег заплющив очі й одразу заснув, а перед очима з'явилися приємні сновидіння.

Ніч минула швидко. Олег прокинувся о восьмій ранку. Сонячне проміння, бавлячись за вікном, обережно й хвилююче доторкнулося до його обличчя. Він прокинувся із посмішкою. Піднявся з ліжка й відчув легку радість. Подивився на годинник і швидко зібрався. Сьогодні не пив ранкового чаю, а одразу пішов до школи. Після занять він збирався повернутися додому й одразу піти до боксерського залу.

У школі Олег сидів на уроках і думав про бокс. Він не звертав уваги на вчителів, однокласників і цілий день провів на самоті, ні з ким не спілкувався, навіть нічого не писав у зошиті. Після всіх уроків пішов додому, узяв пакет із речами і, нічого не сказавши батькам, вийшов із квартири. Не поспішаючи, пішов до боксерського залу. Сьогодні все було зовсім по-іншому. Він був упевнений в тому, що нині в нього буде найкращий день у житті.

Минуло двадцять хвилин, і Олег підійшов до великої синьої будівлі. Звуків із боксерської зали не чути, мабуть, він прийшов першим, раніше за всіх.

Кидаючи погляди в різні боки, він зайшов усередину будівлі. У холі в один ряд стояли стільці для очікування. За столом сиділа жінка, яка відповідала за те, щоб ніхто сторонній не зайшов до будівлі.

Олег подивився на жінку і привітався з нею. Вона запитала, до кого він прийшов.

Олег гордо відповів, що прийшов займатися в боксерський зал.

Жінка з посмішкою відповіла:

– Ви рано прийшли, за півгодини до початку тренування. Вам потрібно буде трохи почекати, коли всі зберуться, а потім ще дочекатися тренера, і тоді ви всі зможете піти до роздягальні.

Олег подякував і промовив:

– Я вже зрозумів, що я раніше за всіх прийшов. У мене сьогодні буде перше заняття в боксерському залі, моє перше тренування.

Жінка посміхнулася:

– Не хвилюйтеся. Усе буде добре. Хто приходять уперше, непокояться, а потім, коли починають займатися, то почуваються як удома. Зал для багатьох хлопчаків стає другою домівкою.

Олег був вдячний за підтримку. Він відійшов, аби присісти і почекати на стільчиках.

Хлопець повільно підійшов до стільців, присів на середній і почав поглядати на годинник, що висів на стіні. Годинникова стрілка, відміряючи час, пересувалася дуже повільно. Олег поглядав кожну хвилину на годинник. Йому здавалося, ніби час зупинився. Минуло вже п'ятнадцять хвилин, як він сидів в очікуванні, майже без руху. Він дивився на двері й довгий коридор, наприкінці якого були ще одні двері. Сьогодні всередині великої будівлі було все геть інакше, не таке, як учора, ніби він прийшов у зовсім інше місце. Він сам не вірив у все, що відбувалося, і від цього було не по собі. У всьому були зміни реальності.

Сьогодні перше й надважливе заняття. Олег не знав, що буде далі, але він думав про це. Зараз йому стає байдуже що хто буде казати, адже він розумів, що в майбутньому, якщо сьогодні він витримає тренування, то буде тренуватися разом з усіма. І займатиметься набагато більше, ніж інші хлопчики, а коли матиме вільний час, він так само займатиметься боксом, не витрачаючи його на безглузді речі, такі як походи на вулицю з друзями і вечірні гуляння. Він сам прийняв рішення.

Відчинилися вхідні двері, й почали заходити хлопчики. Вони пройшли біля Олега й одразу попрямували до роздягальні, яка знаходилася, як виявилось, за спиною жінки, що сиділа на вахті. Перевдягнуті у спортивний одяг, із сумками на плечах, юні спортсмен готові були до тренування.

Олег подивився на свій пакунок, і йому стало ніяково. Він відвів очі вбік, а за кілька хвилин побачив, як до вхідних дверей увійшов тренер. Він подивився на Олега і привітався:

– Добрий день.

Олег відповів на привітання й одразу запитав:

– Добрий день. Ви мене пам'ятаєте? Я вчора до вас приходив записатися на бокс.

– Так, я пам'ятаю, – відповів тренер.

– Я хочу займатися боксом, – очі хлопця загорілися.

– Так, добре. Сьогодні ваше перше тренування, і я хочу на вас подивитися, – голос тренера був спокійний і доброзичливий.

– Я взяв із собою спортивний одяг. Як ви казали.

Тренер подивився на білий пакет:

– Добре. Проходьте в роздягальню і переодягайтеся, а потім ідіть до залу, я там на вас чекатиму.

– Дякую, – Олег повільно став зі стільця й пішов до роздягальні. Тренер пішов до свого кабінету. У роздягальні була велика кількість вільних шафок. Він обрав шафку по середині всієї лінії. Повільно роздягнувся, повісив одяг, дістав із білого пакета спортивний одяг, переодягнувся, подивився на шкарпетки. Оскільки змінних у нього не було, він одягнув спортивне взуття. Подивився на всі боки й повільно, з опущеною головою, пішов до виходу, налаштуваючи себе на перше тренування боксом. Шорти були сірого кольору, а футболка чорного, без написів, на ногах – дешеві кеди з білими смугами.

Олег вийшов у хол і розгублено підійшов до жінки, яка сиділа за столом. Від хвилювання він заплутався і не знав, куди йому йти.

– Перепрошую, підкажіть, у якій стороні боксерський зал?

Жінка посміхнулася і відповіла:

– Праворуч від мене наприкінці коридору будуть двері, то за ними знаходиться боксерський зал. Вам туди.

Олег подякував і повільним кроком пішов до великих білих дверей. Відкривши їх, він опинився у боксерському залі. Зал був такий великий, наче футбольне поле. У кутку за стіною – маленький зал, усередині якого висіли боксерські груші. Вчора, коли Олег приходив, аби записатися, тренування проходило на другому поверсі в тренажерному залі. Час від часу тренер відводив туди хлопчиків для вироблення сили. Інша ж група займалася в цьому залі, звідси й лунали звуки ударів, які розносилися по всій будівлі.

По середині не було рингу, як у багатьох боксерських залах. Усі хлопчики одягали рукавички й боксували так, без канатів. На підлозі був паркет, а не матраци для боксу. Стіни були пофарбовані в синій колір. Замість боксерських груш для відпрацювання ударів висіли автомобільні шини, зв'язані по шість штук в один ряд. В іншому кутку залу на стінах висіли великі колеса, які були

об'єднані знизу вгору так само у вигляді боксерської груші. На початку залу знаходилося невелике дзеркало. Наприкінці залу стояло велике колесо, а біля нього лежав важкий молоток. Біля молотка стояла штанга з лавкою. Ці снаряди були призначені для завершення тренування і спрямовані на силові вправи й силу удару.

Олег став біля входу в зал і почав роздивлятися. Ззаду підійшов тренер і сказав:

– Ось наш боксерський зал. Ми тут займаємося і вчимося боксу.

Олег подивився на зал і відповів:

– Я думав, що тут буде зовсім по-іншому.

Тренер усміхнувся:

– Багато хто думає, що тут справжня боксерська зала. Та це звичайна зала, яку я з хлопчиками сам зробив. Тут є все необхідне для боксу. Нічого зайвого, що могло б нам заважати тренуватися. Невеликий затишний зал. У цьому залі я вже працюю двадцять років. З моїх учнів уже багато хто став чемпіонами України, і вони всі починали з цього залу. Ми тут навчаємося боксу. Скажу чесно, не всім це підходить, але для нас це найкращі умови. Для багатьох цей зал другий дім.

Тренер продовжив:

– Коли я прийшов до боксерського залу, то тут зовсім нічого не було. Я зі своїми учнями сам усе зробив. Усі ці гумові боксерські груші, які на стінах, то це робота моїх рук і учнів. Їм так подобається, і мені теж. І нам цього вистачає, щоб почати займатися. Для боксу не потрібно багато. Усе знаходиться всередині людини.

Олег подивився на тренера:

– Я з вами згоден: якщо немає чогось всередині, то все зовнішнє не допоможе.

Тренер усміхнувся:

– У нашій школі боксу зараз займається не так багато хлопців, менше, ніж раніше. Одні пішли з боксу, оскільки життя змусило це зробити. Багато хто не витримав навантаження, бо в нас важкі тренування, потрібно бути готовим до всього. Потрібно віддати себе повністю тренуванням. Спочатку в нас легкі навантаження, а з часом вони стають важчими.

Олег подивився спочатку на хлопців, а потім знову на тренера:

– Я вас зрозумів.

Учні вийшли з маленької зали й почали легку пробіжку по великому колу, потім бігали з одного кута в інший і робили різні вправи, щоб перед тренуванням розігріти м'язи.

Минуло десять хвилин. Олег дивився на хлопчиків. Тренер стояв поруч, а потім звернувся до них.

– Хлопчики заходьте до залу. Починається тренування.

Усі побігли до боксерського залу, зайшли всередину і вишикувалися в одну лінію.

Тренер запросив:

– Олегу, заходь до зали.

Хлопці подивилися на новоприбулого, а тренер познайомив їх із новим учнем.

– Познайомтеся, це Олег. Він хоче почати займатися боксом. Сьогодні в нього перший день.

Хлопці переглянулися, але нічого не сказали.

Олег встав у самий кінець, а тренер вів далі:

– Я хочу трохи розповісти про себе. Ви вже мене знаєте багато років, а Олег тільки прийшов. Мене звати Олександр Миколайович, я тренер із боксу. Усі, хто тут, прийшли займатися боксом. Головне у нашому залі – це дисципліна, щоб мене уважно слухали, не бавилися, нам не до ігор, вам потрібно дорослішати і до всього ставитися серйозно.

З чого складається наше тренування? Спочатку ми розминаємося, потім відпрацьовуємо удари бій з тінню, техніку ударів й ухилів, далі ми одягаємо рукавички й відпрацьовуємо удари вже в парі, кілька раундів боксуємо, починаючи бокс з лівої руки, а далі ускладнюємо раунди і вже працюємо за допомогою правої, наприкінці ми боксуємо вільний бій як на рингу. По завершенню йдемо виконувати різні вправи на силу, і тоді вже додому. Вам усім все зрозуміло?

В один голос усі відповіли:

– Так.

Тренер:

– Тоді приступаємо до розминки. Направляючий вперед, усе робимо в русі. А я трохи розповім про бокс і яким потрібно бути в ньому. Уважно слухайте й запам'ятовуйте, бо в житті і на рингу воно вам допоможе. Я ж не тільки вас вчу боксу, а й мудрості

завжди бути людиною. Завжди йдіть вперед, як би вам не було важко. Завжди посміхайтесь всім труднощам, які трапляються в житті. Посміхайтесь супернику, який перемагає вас під час бою, ніколи не показуйте свою слабкість, вона завжди тішить вашого суперника, коли вам боляче, і дає йому сили для перемоги, а це вже перший програш. Завжди тримайте перед собою руки, ніколи їх не опускайте, терпіть удари, чекайте, і знову ж таки не показуйте, як вам важко, йдіть вперед. Бокс – це зовсім інше життя, у ньому не повинно бути слабкості, а якщо вона і є, то ніколи нікому не показуйте. Багато людей проживають звичайне життя, в якому немає нічого цікавого, а у вас є шанс займатися боксом, це геть інше життя, не просте, цікаве, цінуйте це. Бокс робить із вас справжніх чоловіків, а я з вас людей. Бокс дає вам характер, силу волі, ніде ви не візьмете те, що вам дає бокс. Ось, що таке бокс, це шлях вперед. Я хочу, мої дорогі хлопчики, щоб зараз було важко, щоб потім на рингу ви легко боксували й перемагали. Труднощі роблять із вас тих, ким ви станете. Вони з вас створюють справжніх боксерів. Пам'ятайте, як би вам важко не було, як би життя не завдавало ударів, завжди стійте на ногах, не зупиняйтесь, не забувайте посміхатися. Зрозумійте, труднощі виникають завжди у тих, хто йде вперед. Усі хочуть зупинитися, а ви, не дивлячись на складнощі, продовжуйте далі йти, боріться за своє. Той, хто стоїть на місці, у того ніколи немає жодних труднощів, але й немає самого життя. Коли ж минають роки, тоді всі розуміють і шкодують, що даремно прожили життя. Біль і страждання будуть супроводжувати тих, хто завжди прагне бути кращим. Пам'ятайте ці слова, ніколи про них не забувайте. Бокс – це сила до життя. І ще: завжди любіть труднощі, вони з вас роблять тих, хто ви є насправді. Ви не дивіться на зовнішній вигляд, усе знаходиться всередині вас. Я в цьому боксерському залі без рингу зміг виховати хлопців, які стали найкращими не тільки в нашій країні, а навіть у Європі. І все завдяки цьому залу, в якому майже нічого немає із знаряддя для тренування. Головне те, що є в самій людині, а тут достатньо всього того, щоб стати майстром боксу.

Олег, слідуючи за хлопцями й повторюючи за ними всі вправи, опустив голову, і на його очах з'явилися маленькі крапельки сліз.

Тренер подивився на Олега й посміхнувся:

– Займаючись без любові до боксу, ви не станете кимось визначним і витратите як мій, так і свій час даремно, бо це не принесе жодного результату.

Олег, продовжуючи робити вправи, відчув у самому серці легкий вогник, його очі засяяли радістю, він подумав:

«Завдяки цьому вогню я ніколи не здавався, завжди йшов уперед і дійшов до зали. Це тільки перші кроки. Зроблю усе можливе, аби зберегти цей вогонь, не впустити в серце вітер, який може погасити його».

Хлопчики приступили до інших вправ, відпрацьовуючи удари у русі вперед, а тренер продовжував:

– Обравши бокс, ви повинні приходити на кожне тренування і ні за яких обставин не пропускати їх. Раз ви самі прийшли, ніхто вас силою не тягнув, то насамперед із собою повинні бути чесними, виконувати все сумлінно, відвідувати кожне тренування. Я впевнений, у багатьох із вас були такі моменти, коли ви вже не хотіли йти тренуватися й відмовлялися, зустрічали всередині себе слабкого себе зі сльозами на очах, який не хоче щось робити, йти тренуватися. Але все ж таки ви прийшли, а ті, хто не прийшов, вже сюди не приходять. Ви жалкуєте, коли перемагаєте свою слабкість і приходите знову до зали?

Усі в один голос відповіли:

– Ні.

Тренер задоволено посміхнувся:

– Ось вам перший результат ваших старань. Ці моменти в житті бувають, коли хочеться просто все залишити й відмовитися від боксу. І в моєму житті також були такі миті, коли хотілося кинути бокс і більше ніколи не повертатися до боксерської зали, зайнятися чимось іншим. Але я зрозумів, що це моя справа життя. Це моя любов до боксу, і я не можу без неї. Коли я займався боксом, я залишався ще після тренувань, аби продовжити працювати над собою. Нелегко, коли стоїть вибір, та я зробив свій, і тепер стою перед вами. Стою як тренер, майстер спорту й чемпіон, і виховую таких же чемпіонів. Якщо ви хочете стати справжніми боксерами, то тоді вам доведеться багато працювати, якщо ж це дійсно ваше бажання, справжнє, а не чиесь.

Я хочу сказати, що кожен із вас стане боксером. Ви зможете пов'язати своє життя з боксом, що в майбутньому дасть вам можливість заробляти. Ви будете виходити на великий ринг і боксувати з різними суперниками. У вас будуть як перемоги, так і поразки, за кожен вихід будуть платити різну винагороду. Мені б хотілося, щоб у вас було якомога більше перемог, але це бокс, і тут може бути все, що завгодно. У кожного боксера своя техніка, хтось правша, а хтось шульга, у когось занадто довгі руки і до нього неможливо наблизитися для нанесення ударів у відповідь. Я вас буду навчати класичному боксу, він найефективніший з усіх, навчу вас перемагати. Боксер, який виходить і стає перед вами на рингу, вам невідомий, ви про нього нічого не знаєте, як він з вами буде боксувати, а класика боксу завжди вам дасть можливість вистояти перед будь-яким боксерами. І пам'ятайте, якщо ви не знаєте боксера, вам потрібно тримати руки перед собою і вивчити його, а потім вже починати з ним боксувати, а до цього краще працювати лівою рукою і шукати слабкі місця. Буває таке, що деякі суперники навмисно починають робити зайві рухи, намагаються вас обіграти та вдарити, бо ви цього не зможете передбачити, і тут так само не потрібно поспішати. Буває, суперники насміхаються, відверто глузують, роблять різні неприємні для вас рухи, намагаються сказати через капу щось образливе. Ніколи не піддавайтеся цим провокаціям, терпіть та чекайте на свій момент, а потім наносьте потужного удару. Думаю, після такого удару мало хто буде далі продовжувати так поводитися на рингу. У такі моменти вам завжди потрібно залишатися спокійним і чекати, а якщо побіжите за суперником, то можете від нього отримати кілька хороших ударів, вистояти проти яких буде не так легко. Щоб такого не було, пам'ятайте все, що я говорив, а коли прийде час, то робіть, як я навчав. І завжди бачте свою стратегію бою, тримайте себе в руках. Будьте уважні, щоб потім не було боляче, а особливо від того, що ви це знаєте від мене, я вас цьому всьому вчив, а ви мене не послухали. Хлопчики, вчіться зараз, коли у вас є час і можливість, цінуйте один одного й бережіть. Ви насамперед команда.

Хлопчики почали йти один за одним, відпрацьовуючи серії ударів. Олег йшов позаду, повторюючи усе за хлопцем, який йшов попереду.

Тренер подивився на всіх:

– Завжди ставтеся до суперника з повагою, навіть якщо він перемагає вас. Не було б вашого суперника, і вас не було б на рингу, не було б ніякого боксу. Ні перемоги, ні поразки. Мій бокс вчить чесності, справедливості та стійкості. Завжди будьте людиною. Суперник може бити сильно, вам буде боляче, і це не легко терпіти. Але завжди потрібно ставитися до супротивника з повагою, ви ж боксери, а не вуличні забіяки. Головні суперники на рингу – це ви самі з собою. Коли сумніваєтесь у собі, поспішаєте, біжите вперед не подумавши або боїтесь, то спочатку вам потрібно перемогти самого себе, а потім вже суперника.

Тренер опустил голову, подумав, а підвівши голову, подивився на хлопців:

– Якщо ви не будете викладатися на всі сили на тренуваннях, то тоді у вас нічого не вийде. Я кажу це кожного разу, коли до нас приходить хтось новенький, щоб ви всі згадали, що я вам казав. Завжди шукайте світлі думки, ніколи не обманюйте, а на рингу тим паче. Боксуйте чесно. Багато хто працює брудно. Я цього не люблю і закликаю вас не робити так. У моєму залі вам доведеться бути «світлими» боксерами, які будуть перемагати чесним шляхом, чесно здобувати перемогу. Мій класичний бокс – це чесний бокс. У ньому немає нічого того, що вигадують інші суперники, на що іноді неприємно дивитися. Роблять незрозумілі та незграбні кроки, намагаючись спровокувати суперника, або починають бігати рингом та сміятися, багато хто робить таке, що не подобається іншим. Ми займаємося, щоб бути кращими за інших, завжди бути «світлим» боксером на рингу й радувати всіх глядачів.

Тренер подивився на хлопців:

– Пам'ятайте, хлопчики! Ніколи не поспішайте, завжди будьте уважними й обережними. Якщо ви дочекаєтеся цього моменту, то відразу відправляйте свого суперника в нокаут. У боксі все потрібно робити ретельно і правильно. Якщо ви будете поспішати, якщо ви будете бігти за перемогою, то ви можете стати переможеним й отримаете поразку. Слушний час обов'язково прийде для вирішального удару, якщо це ваша перемога. Завжди думайте заздалегідь, не біжіть на суперника, аби якнайшвидше завдати йому удару. Спочатку дивіться, чекайте, шукайте-

те слабе місце, а тільки потім, коли ви будете впевнені, бийте й відправляйте в нокаут.

Ви можете собі вибрати різну техніку ведення бою. Комуś підходить одна техніка бою, а комуś зовсім інша, це вже залежить від особливостей характеру людини. Комуś зручно працювати на відходах і зустрічати суперника зустрічними ударами, комуś іти вперед за першої ж нагоди, а хтось спершу працює лівою рукою та чекає на момент для зближення, а після починає наносити серії ударів. У кожного свій підхід до ведення бою. На рингу ви самі зрозумієте, що для вас буде краще, коли проведете достатню кількість боїв. У боксі буває неймовірна кількість перемог і поразок, які неможливо передбачити. Ви будете сподіватися на одне, а у вас вийде зовсім інше, тож запам'ятайте: коли ви виходитимете на ринг, думайте, не поспішайте, тому що ви не знаєте свого суперника. У вашому житті буде багато таких моментів, коли вам доведеться думати самим і приймати рішення. Ніколи не забувайте моїх слів, вони в майбутньому вам допоможуть. Тримайте завжди руки перед собою і ніколи не опускайте.

Завжди правильно наносьте удар, і так швидко і влучно, як можете, щоб суперник нічого не зрозумів і не зміг вам відповісти зустрічним ударом або піти від удару і відповісти після ухилу або пірнання. Пам'ятайте, вам не вистачить кількох тренувань, щоб стати майстром, вам потрібно займатися все життя, щоб стати ним. Потрібно працювати щодня, вранці, в обід, ввечері, а є ті, хто ще в нічний час продовжують працювати над собою. Ви будете постійно відпрацьовувати удар, робити різні вправи і давати важкі навантаження на все тіло, ви будите плакати, вам буде боляче, але тільки так ви зможете отримати результат. Хай цей результат буде невеликим, ледь помітним, з роками ви побачите зміни в собі і в вашому боксі. Щоб стати боксером, вам доведеться дуже тяжко працювати. Але це правильна робота, і вона має бути щодня. Тож, хлопчики, будьте готові до важкої праці й терпіть біль, свої почуття, втому й невдачу. Згодом вам стане набагато легше, і ви самі потім побачите результат. Адже всі ми люди, і кожна людина відчуває біль, кожна людина намагається витримати цей біль, але іноді хтось не витримує і на очах з'являються сльози. І це нормально, тут немає нічого ганебного. Страшно, коли їх немає. І кожен через це проходить, хто йде шляхом

майстра. Ви станете набагато сильнішими, і ті тренування, які були спочатку важкими і ви їх насилу витримували, потім будуть легкими, і це і буде вашим прогресом. Завдяки фізичному розвитку можна довгий час триматися на рингу й боксувати з суперником. Ви дійдете до останнього раунду, а якщо вам пощастить, то зможете перемогти вже в першому раунді. Пам'ятайте, це бокс, а в боксі перемога може бути коли завгодно, як у першому раунді, так і у другому. Якщо у вас не буде відповідної підготовки, ви не зможете витримати важких поєдинків, у вас будуть тільки поразки, і вам буде складно далі продовжувати виходити на ринг і боксувати. Я буду робити все можливе, щоб ви стали найкращими. Я буду вас підтримувати в найважчі хвилини. Я буду вам тренером і батьком і, якщо треба, другом у ті моменти, коли вам буде це потрібно.

Олександр Миколайович натхненно продовжив:

– Я зараз стою перед вами і кажу ці слова, щоб ви їх назавжди запам'ятали. Я буду до того моменту з вами, доки ви самі не покинете боксерський зал і не перейдете у професійний бокс, там уже у вас буде зовсім інший тренер. І тоді я нічого не зможу зробити, ви підете своїм шляхом, а я надалі буду тренувати нових хлопців, які будуть приходити до боксерського залу. Я буду вже з ними займатися, буду їх вчити боксу так, як вчив вас. Так само я буду бачити їхні сльози, біль, страждання. Ось такий цей шлях у боксі, у всіх все відбувається однаково. І залишаються тільки найсильніші, в яких у серці любов до боксу, які по-справжньому люблять бокс. Та таких, на жаль, не так багато.

Я у своєму житті чимало бачив хлопців, боксерів, які голосно говорили про любов до боксу, що це їхній сенс, що вони заради боксу готові все віддати у своєму житті та йти до кінця, а згодом тихо й непомітно йшли із залу і більше ніколи не поверталися. А ті, хто нічого не говорив, у кого в очах була написана любов, йшли до кінця через багато поразок. Ці хлопчики завжди трималися, коли їм було дуже важко, вони мені посміхалися, нічого мені не розповідали. Я завжди вірив у них, і вони стали чемпіонами. Вони завжди знали, що люблять бокс, у них серце горить від боксу. Їхнім справжнім сенсом було виходити на ринг і боксувати, і не важливо, буде там перемога або ж поразка, вони переступали канати й боксували так, як могли, стояли до останніх сил.

Якщо ж була поразка, вони не залишалися самі, не йшли зі спорту, а приходили до залу і, як би їм важко не було, як їм не хотілося залишити бокс від усіх розчарувань, вони продовжували займатися, відновлювали сили, ставали сильнішими, ніж були, і мріяли, що під час наступної зустрічі з суперником, якому програли, відправляти його в нокаут. І так воно й було. Ось вона сила волі до перемоги і прагнення стати краще, ніж раніше.

Класичний бокс – це наш бокс. Ви можете зупинитися на середині шляху, але це означатиме тільки одне, що ви померли в цьому виді спорту. Це смерть. Мало хто після смерті всередині себе боксу повертається. Іноді може бути переродження, але не у всіх вистачає на це сил, багато хто остаточно вмирає. Я говорю про смерть у переносному сенсі. Сама людина живе, але всередині вона помирає на рингу і більше не хоче займатися, в неї немає сил на бокс. Коли боксер залишає боксерський зал, це насправді його смерть, але пам'ятайте, він живий і живе своїм життям, але вже не в боксі, стає зовсім іншою людиною, та всередині нього частина його вже мертва. Смерть духу боксера.

Тренер замислився на якийсь час:

– На рингу вам будуть зустрічатися суперники, які також займатимуться багато часу боксом, їм так само буде не легко, у них будуть свої труднощі, але вони їх буду долати і ставати сильнішими, ніж ви. На вас будуть усі дивитися та чекатимуть на результат, щоб побачити, хто з вас кращий, сильніший, хто має волю найбільшу, хто більше готувався до перемоги. Можливо, ваші суперники навіть удвічі більше працюють над собою, вдвічі частіше відвідують зал, ніж ви. Тому я хочу, щоб коли ви зустріли їх на рингу, ви їх перемогли, а для цього вам потрібно займатися і займатися, більше, ніж вони, тренуватися весь вільний час, бо тільки так стають чемпіонами. Не шкодувати себе на тренуванні, а віддавати всі свої сили.

Тренер подивився на Олега:

– Дорогі мої учні. Сьогодні в нашому боксерському залі з'явився новий хлопчик, у нього сьогодні перше тренування. Та я розповів про бокс не тільки йому, а й усім вам, щоб нагадати, що чекає на вас попереду, що може бути з вами. Прошу, пам'ятайте мої слова, вони вам допоможуть у важку хвилину.

Тренер подивився на Олега:

– Олегу, якщо в тебе будуть із чимось складнощі і мене не буде поруч, запитуй у хлопців, вони тобі допоможуть. Можливо, у майбутньому вони стануть твоїми друзями або навіть твоєю великою сім'єю. Ми повинні пам'ятати про те, що ми одна команда, ми будемо триматися разом, і тоді нам буде набагато легше долати труднощі.

Хлопчики почали сповільнюватися, відпочивати від комплексу виконаних вправ у русі. Олег у цей час міг роздивитися кожного, хто пробігав на протилежному боці зали.

На Олега так само дивилися. Усі усвідомлювали, що новачок нічого не розуміє в боксі і зараз, мабуть, усіх боїться. Адже хлопчики були набагато більші за нього, мали спортивні статури. На руках і ногах було видно досить виражені м'язи. А Олег був звичайним хлопчиком, який не має м'язів, статуру мав худорляву, тому не дивно, що почувався слабким серед усіх. Та кожен, хто прийшов сюди, був таким хлопчиком, нічого не вмів і не знав про бокс, кожному на першому тренуванні було нелегко.

– Олегу, тепер настав час познайомитися з хлопчиками, – тренер подивився на новенького.

Хтось із вихованці тихо сказав:

– Ласкаво просимо до боксерського клубу.

Тренер почав знайомити дітей:

– Олегу, а тепер я представляю усіх тобі. Першим у строю стоїть Вова, другим – Сергій, третім – Ігор, а за ним Гриша, далі – Олексій, шостим, це найшвидший хлопчик, Андрій, сьомий хлопчик, він такий, як ти, так само соромиться, але він найкраще виконує вправи й постійно дає хороші результати, а звати його Олександр. За ним стоять хлопчики Саша і Вася, вони займаються уже два роки. Вони удвох залишаються після тренувань і самостійно опрацьовують різні групи м'язів. А це Антон. А цих двох я зовсім не знаю, і що вони тут роблять, так само я не знаю, але вони двічі поспіль перемагали на чемпіонаті міста, – учні подивилися на тренера, посміхнулися, а тренер вів далі. – Вибачте хлопці, я вас дуже добре знаю, бо ви займаєтеся більше двох років. А це Артем і Віктор.

Коли були представлені вже всі, Олег сказав:

– А мене звать Олег.

– Так, Олегу, я сказав, що тебе звать Олег, – з веселими нотками у голосі зазначив тренер.

Олег усміхнувся:

– Дякую.

Хлопчик, який стояв попереду, підбадьорливо сказав:

– Усе буде добре. Якщо в тебе щось не вийде, то ми обов'язково тобі допоможемо.

Тренер, оглянувши всіх, уже серйозним тоном промовив:

– А мене ти вже знаєш. Хочу сказати тобі, що це мій дім, я тут живу. З ранку до вечора я перебуваю в боксерському залі, а вільний час проводжу зі своєю сім'єю, так що бокс – це моє друге життя. Навіть уже третє, бо я тренер. Цей невеликий зал – мій дім, у якому я проводжу більшу частину свого життя, займаючись з хлопчиками, я їх виховую. Я хочу, щоб ви навчилися боксу і правильно цьому навчилися, щоб ви не були на рингу клоунами, а завжди знали, що робити, як з яким суперником боксувати. Суперники бувають різні, я не заморюся це повторювати. Найперше, що треба робити на рингу, так це зосередитися і ніколи не хвилюватися. Головне, дивіться вперед і тримайте руки, і тоді у вас буде більше шансів на перемогу.

Тренер знову звернувся до Олега:

– Олегу, оскільки ти новачок, то твоє місце буде за всіма. А тепер, хлопчики, продовжуємо тренування.

Усі побігли вперед по колу боксерського залу, а тренер наголошував:

– Пам'ятайте, ви команда. Завжди пам'ятайте, що ви одна команда. Бокс змінить життя, бокс змінював життя кожного, хто сюди приходив. Кожен, хто займався в боксерському залі, приймав щось нове і в кожного змінювалося життя. Багато хто після боксерського залу з часом починав любити життя й цінувати кожну його хвилину. Адже бокс – це важке навантаження, під час якого психічний стан людини змінюється, вона починає бачити світ зовсім по-іншому.

Олег подивився на дітей, що виконували вправи, і побачив фізично розвинутих, добре підготовлених спортсменів, які бажали в майбутньому стати боксерами.

Тренер і надалі давав вказівки:

– За моєю командою робимо вправи. Починаємо викидати ноги вперед.

Усі почали в русі виконувати вправу.

Хлопці вже знали, що робити, а ось Олег дивився, а потім повторював.

Тренер зробив хлопок:

– Тепер викидаємо ноги в сторони. У боксі головне – це ноги. На ногах тримається вся техніка боксу, і якщо ноги будуть слабкими або повільними, то це не дасть належного результату, не буде швидкості удару разом із силою. Ті боксери, у яких розвинені ноги, мають більшу перевага перед суперником на рингу. Адже без швидких і сильних ніг боксер не зможе рухатися, він буде вразливим і стане легкою мішенню. Саме тому на всіх тренуваннях йде велике навантаження на ноги, усе робиться в русі, кожна вправа.

Олег подивився, що роблять хлопчики і почав повторювати ті ж самі рухи, почав викидати ноги то вліво, то вправо, а потім вперед і назад. Він ніколи не робив такої вправи, тому виглядав трохи незграбним.

Тренер зробив хлопок, що означало: вправу закінчено.

– А тепер розминаємо руки.

Минуло всього двадцять хвилин тренування, а м'язи вже було розігріто. Попереду ж ще було багато вправ, які потрібно було виконати. Олег не відставав від інших, але вже відчувалася втома. Його переповнювали емоції, він боявся, що не зможе витримати тренування. Зараз, коли вже промайнуло чотири роки, те перше тренування закарбувалося в пам'яті, здається, назавжди. Тепер він тренується з тими хлопчиками, які залишилися, багатьох уже немає. Із двадцяти учнів одинадцять відвідують зал. І п'ятеро з них займаються тільки рік. Скільки вони будуть займатися? Можливо, рік чи два, а потім не витримають і підуть. Олег залишився, він зробив свій вибір. Уже зараз у нього були як перемоги, так і поразки, але перемог було все ж більше. Він займався після тренування одну чи дві години в залі, коли вже всі йшли додому. Тренер бачив це натхнення і часто мотивував його на те, щоб якнайкраще вдосконалити техніку боксу і стати витривалішим, кращим за інших. Коли вже втома учня була досить

відчутною, тренер підходив до нього і мотивував для подальшого заняття, вчив не опускати руки.

Олег зараз відпрацьовує удари на боксерській груші. Йому вісімнадцять років. Він пригадує себе, яким він потрапив сюди, і порівнює із теперішнім, яким він став через свою наполегливу працю та прагнення до перемоги. Він став високим, струнким, підтягнутим. Дитячий голос змінився на дорослий, риси обличчя стали мужніми. У ньому вже не залишилося хвилювання, він став упевненим у собі, коли виходив на ринг, знаючи свої сили, швидкість, потужність. Став зовсім іншою людиною. Бокс дав йому в житті те, що не дав би інший вид спорту – він став людиною з «білим серцем». Зумів перебороти багато страхів і той, найголовніший, первинний страх виходу на ринг, перестав боятися боксувати з сильними суперниками й завжди спокійно дивився впевненим поглядом на кожного суперника, що стоїть в іншому кутку рингу. Його вже почали боятися інші боксери, знаючи, який у нього швидкий і точний удар. Багато хто під час виступу бачив його швидкість, і цього спортсмена почали боятися, але в цьому ніхто не зізнавався. Олег навчився під час бою краще аналізувати свого суперника, бачити його ходи на кілька кроків уперед, навчився випереджати.

Олег сам собі робив кілька додаткових тренувань у вільний час, які давали йому бажаний результат. Це було справжнє бажання і справжній вибір маленького хлопчика, який захотів стати боксером. Минуло чотири роки. Зараз він стоїть перед боксерською грушею, згадуючи ті моменти, коли він прийшов і нічого не знав і не вмів.

Олег відпрацював раунд і подивився на хлопців, на тренера, який стояв позаду нього і думав про своїх учнів, про те, хто наступним піде з боксу. Він хвилювався про те, що хлопчики, які займалися протягом багатьох років, можуть несподівано покинути бокс, піти із залу.

Олег подивися на годинник. Була лише одна хвилина на відпочинок. Він згадав ті моменти, як вперше прийшов до боксерської зали, як біг останнім за всіма учнями, не знав, як виконувати ту чи іншу вправу. Хлопчики бігли по колу, а Олег не відставав від них, не здавався, він не хотів нікому поступатися

і так само не хотів, щоб на нього звертали увагу, бо він не може виконати вправу.

Тренер подивився на годинник:

– Хлопці, я вам даю п'ять хвилин для самостійного розігріву. Вам потрібно буде кожному придумати свої вправи і виконати їх.

Хлопці розійшлися по всьому боксерському залу, зайняли для себе зручні місця. Олег не знав, що робити, він був схвильований, тому залишився стояти на місці. Подивився на всіх і почав вигадувати рухи, втілюючи їх у дію. Погляд впав на одного хлопчика, який стояв в іншому кутку боксерської зали, потім подивився на другого, який стояв біля стіни, на третього, який зайняв собі місце біля гумової боксерської груші, зробленої з коліс, кожен починав щось робити. У кожного були свої вигадані вправи, які допомагали розім'яти м'язи й розігріти тіло, щоб під час тренування не отримати травму і не потягнути м'яз.

Минуло п'ять хвилин, і тренер знову вдарив у долоні. Усі вишикувались. Олег зайняв місце в самому кінці. На обличчях у хлопців була посмішка, це свідчило про те, що вони були позитивно налаштовані на тренування.

– Хлопчики, як ви себе відчуваєте, – голос тренера був спокійним і товариським.

За усіх відповів Олексій:

– Тренере, у нас усе добре. Ми відмінно себе відчуваємо. Ми боксери, ми не втомлюємося.

Відізвався Андрій:

– Так, як і завжди. У нас усе добре. Ми безсмертні боксери.

Антон звернувся до Андрія:

– У кого як. Я смертний боксер, а от ти, може, й безсмертний. І сьогодні не легке тренування.

Ігор:

– Сьогодні в нас попереду будуть спаринги, тоді й подивимося, хто і наскільки безсмертний.

Антон:

– Так, хлопці. Сьогодні побачимо, хто більш безсмертний, а хто менш. Я не буду нікого жаліти.

Тренер усміхнувся:

– Хлопці, не поспішайте. Сьогодні кожен покаже те, що він уміє. У нас будуть спаринги і бої безсмертних для безсмертних.

Ігор із викликом звернувся до всіх:

– Вам краще подумати про те, як дожити до кінця тренування, а не сперечатися про те, хто безсмертний, а хто ні.

Олег нахилив голову вперед, і тренер заспокоїв:

– Олегу, не хвилюйся. Це тебе не стосується. У тебе сьогодні перше тренування, тож можеш розслабитися. В тебе сьогодні буде легкий день, ти не будеш боксувати з безсмертними хлопчиками, які невідомо як доживуть до завершення тренування, чи взагалі вони доживуть до кінця. Я сьогодні буду перевіряти їхнє безсмертя.

Олег подякував:

– Дякую, а я вже подумав, що сьогодні мені не допоможе жодне безсмертя.

– Безсмертя одразу зникне, коли хтось пропустить перший удар, – Олексій був налаштований на справжній бій:

– Я буду захищатися від ударів, ніхто не зможе пробити мій блок, – попередив Андрій:

– Це добре, що у вас, хлопці, сьогодні гарний настрій і ви посміхаєтеся. Запам'ятайте, ніколи нікому не показуйте те, що вам боляче, тільки так ви зможете стати сильнішими за вашого суперника. Посміхайтесь і спокійно поведіться на рингу, не показуйте свій біль, – наставляв тренер.

– Так, ми нікому ніколи не показуємо, як нам «весело» і що ми зараз впадемо з ніг і більше ніколи не встанемо. Ні, ми нікому не показуємо наш біль. Навіщо ж супернику бачити наші вразливі місця, адже це може мотивувати їх якнайбільше наносити ударів. Ми всі вже після місяця тренувань навчилися ніколи нікому не показувати наш біль. І я хочу сказати, що у житті це дуже допомагає, бо головне – залишатися людиною. Я відчуваю зміни на краще у ставленні до мене людей. У їхніх очах я виглядаю, мабуть, безсмертним, бо не показую втому, негативні емоції, які нікому не потрібні, – слова Віктора були зустрichenі схвальними посмішками.

Андрій погодився з товаришем:

– Ми радіємо, що займаємося боксом. Бокс – це наше найкраще життя. Без нього особисто я вже не можу жити. Я вже не можу жити без боксу. Мені завжди хочеться вийти на ринг

і комусь дати своїм найкращим правим ударом у підборіддя або відправити в нокаут.

Віктор закивав головою:

– Ми тут почали перероджуватися. Кожен починав із найменших перших кроків, а зараз ми стали набагато кращими і дорослішими. Боксерами з можливим майбутнім, а це є не в кожного.

Олег подивився на Віктора і нічого не сказав. Віктор замітив погляд Олега і промовив:

– Олегу, не хвилюйся. Усе буде добре. Це все жарти, ми так жартуємо один з одним, а потім, коли настає момент і ми починаємо боксувати, у нас уже зовсім інші жарти – без слів і за допомогою ударів. Хто переможе, у того жарт був найкращий.

Андрій звернувся до Олега:

– Ти, головне, не звертай на нас уваги, ми вже багато чого побачили, у нас усіх зовсім інакше думає голова, це від великої кількості ударів. Ми всі стали іншими, несхожими на простих людей. Але ми залишаємося простими люди, але думаємо інакше, і жарти в нас свої, не кожен їх може зрозуміти. Бокс по-своєму змінює людей, і боксер завжди впізнає боксера за його жартами.

Віктор зі сміхом у голосі поцікавився:

– Гарна промова. Це хто тебе так навчив говорити?

Андрій парирував:

– Я крім боксу ще читаю книжки, а ви, напевно, не знаєте, що це таке і навіщо людям книжки.

Віктор уже відверто сміючись:

– Ти ще не тільки перезаймався після тренування боксом, а й перечитав книжок.

Тренер суворо подивився на хлопців:

– Досить витратити сили на нісенітниці. Ви краще займіться справою і більше попрацюйте на відпрацювання ударів.

– Тренере, у нас усе добре. Ми так жартуємо і веселимо одне одного. Це називається боксер у боксерському залі начитався книжок, – сказав вже спокійно Віктор.

– Після тренування будете жартувати, а зараз – до роботи, – по голосу тренера відчутно було вже, що варто починати.

– А я вам у цей час розповім мудрість боксерську, – вів далі тренер. – У боксерському залі ми не тільки вчимося бити інших боксерів. Ми тут зобов'язані для себе кожен день набувати сенсу,

ставати мудрішими, розумнішими, кращими. Бокс – це шлях вгору, з невідомо кого в людину через важку працю над собою. Так ми починаємо в житті набагато більше розуміти і змінюватися за допомогою фізичних навантажень. І я вам так само даю свою мораль життя і разом із нею світло стати людиною і жити із задоволенням, відчуваючи себе людиною. Бокс навчає нас цінувати й любити по-справжньому життя. Через труднощі ми бачимо попереду світло і самих себе, а це не кожен може у простому житті. Щоб побачити себе, потрібно пройти не такий вже малий шлях, зустрітися з труднощами до сліз, до падіння з ніг, і тільки тоді кожен зрозуміє, хто він є насправді і скільки зміг витримати такого життя, до чого дійти, де зупинитися.

Віктор почав говорити ніби сам до себе й одночасно до всіх:

– Я теж, коли прийшов до боксерської зали, думав, що бокс – це коли два хлопці б'ють один одного по обличчю і показують усім свою силу, але потім, коли почав займатися і по-справжньому полюбив цей спорт, побачив, що це зовсім не так. Тут завжди треба думати перед тим, як зробити крок уперед. Бокс – це мудрість життя. Завдяки боксу я побачив розвиток свого внутрішнього світу. Я зрозумів речі, які ніколи не розумів. І так само почав читати книжки, але ще не пишу, – закінчив свої роздуми хлопець вже із веселими нотками в голосі.

– Ще один боксер почав читати книжки, – сміючись, сказав Олексій. – У боксі життя змінюється на краще.

– Це вже все залежить від бажання людини і того, що вона хоче від життя, – по-філософськи підмітив Віктор.

Олексій:

– Я жартую. Це дуже добре, коли боксер читає книжки, йому легше думати тоді на рингу. Я завдяки розвитку краще бачу життя, книжки мені дають у важкі моменти підтримку, я там знаходжу багато відповідей на свої запитання.

Тренер подивився на всіх:

– Це дуже добре, що ви читаете книжки, а буде ще краще, якщо ви продовжите тренування. Зараз візьміть скакалки і почніть вже працювати, у вас є п'ять хвилин. У тебе є скакалка? – це вже стосувалося Олега.

– Ні. У мене немає скакалки, – була відповідь.

– Тоді починай стрибати на одній нозі, а потім на іншій нозі, після – на двох. Це ніби ти все робиш на скакалці, але без неї – імітація стрибків.

Олег відійшов убік і почав робити так, як сказав тренер. Минуло п'ять хвилин. Тренер подивився на годинник.

– Хлопчики, час.

Усі зупинилися, поклали на місце свої скакалки, повернувшись туди, де займалися.

Тренер став посеред залу.

– Сьогодні в нас тренування з лекцією. Я повторюю те, що говорив раніше, і буду вам це повторювати тоді, коли це буде потрібно, а ви запам'ятовуйте. Як би вам важко не було, завжди посміхайтесь. Посмішка – це ваша радість і жага до перемоги. Якщо ви посміхаєтесь, то ніби всім говорите, що ви переможці. Посмішка – це сильна риса переможців. Переможці ніколи не показують свого болю. Посмішка – стан вашого внутрішнього світу, і вона завжди говорить, що ви не боїтесь болю, вам не страшно, хоч всередині він і заповнює вас, – тренер посміхнувся. – Коли ви зіштовхнетесь з труднощами, знову ж таки, я повторюю, посміхайтесь, і вас боятимуться більше, ніж ви будете думати. Уже перевірено, і не раз. Посміхайтесь, бо біль минає швидко, а ось вашу посмішку пам'ятатимуть довго, її згадуватимуть зі страхом. Посміхайтесь на тренуваннях, посміхайтесь на змаганнях. Посміхайтесь життю, і воно вам так само буде посміхатися. Коли у вас на обличчі буде сумний вираз, то вас ніхто не боятиметься, будуть дуже сильно бити, щоб одразу перемогти і не витратити свій час на бій з вами. Ваше життя буде зовсім іншим. Посмішка дає вашому життю найкращі моменти, найкращі спогади, і те, що ви найбільше цінуйте. Не кожен може посміхнутися, коли йому боляче, далеко не кожен. Посміхаються сильні люди, а я вам забороняю бути слабкими. Ви прийшли на бокс. Тут не місце для слабких. Вони всі залишають зал. Це справжній відбір боксерського залу, який дивиться за вами і вирішує ваше життя.

Олег подивився на цю людину. Завдяки їй він почав розуміти деякі речі, наприклад, що без любові до чогось не може бути майбутнього, а посміхаються ті, хто любить свою справу.

Тренер подивився на хлопців:

– Хлопці, пам'ятайте ці слова: ніколи не забувайте займатися серцем і душею. Фізична сила – це добре, але не достатньо. У боксера завжди має бути серце, боксер без серця – скеля м'язів, яка не завжди перемагає на рингу.

Кожен із хлопців у цей момент замислився над словами тренера.

– Продовжуємо тренування. Хлопчики надягайте рукавички і повертайтеся назад у стрій. Зараз ми будемо займатися в парі, відпрацьовуючи удари один з одним. Тільки сильно не бийте, ми зараз працюємо на швидкість і техніку удару, а коли дійде час до спарингу, то там вже зможете показати, що ви вмієте, – голос тренера вивів усіх із задумливості.

Хлопці підійшли кожен до своєї сумки, дістали боксерські рукавички й почали намотувати на руки бинти.

Тренер подивився на Олега:

– Олегу, сьогодні ти просто кілька раундів спробуєш відпрацювати комбінації із різних ударів у бою з тінню, а потім уже підеш на відпочинок. А тепер я тобі поясню, що таке бій із тінню. Це коли ти стаєш у боксерську стійку й починаєш боксувати з уявним суперником. Тільки він тобі по-справжньому не відповідає, а ти вже сам собі вигадуєш, як він може тебе вдарити, і сам ухиляєшся від його ударів.

– Добре, – відказав Олег.

– Знайди собі в залі зручне для тебе місце, – продовжив тренер.

– Мені тут подобається, – відповів Олег.

– Добре, стій тут. А тепер підніми перед собою руки і стисни кулаки.

Олег підняв руки і стиснув їх у кулаки.

– А тепер притисни їх до підборіддя, а лікті до тіла. Нагни підборіддя, а ліву ногу постав уперед, а праву трохи назад і вбік, щоб ти міг тримати рівновагу і впевнено стояти на ногах.

Олег став у боксерську стійку:

– Я зробив так, як ви сказали.

– Добре, це майже правильно, але для початку ти маєш на собі все відчути, як треба тримати руки і стояти, а потім, коли ти це повториш кілька тисяч разів, то тоді тобі стане легше, ти звикнеш, тоді така стійка для тебе стане звичною, і тобі вже буде

легше так стояти, а потім із такого положення наносити удари та вчитися боксу.

Олег стояв біля тренера й дивився вперед, а хлопчики вже вдягнули боксерські рукавиці й поглядали один на одного, очікуючи останніх раундів тренування для спарингу між ними.

– Олегу, у тебе непогано вийшло з першого разу. Але нам потрібно трохи перенести вагу тіла на задню ногу, щоб ти під собою відчував опору і в разі чого міг опертися на праву ногу і ухилитися від удару або піти від нього, а якщо є можливість, відповісти ударом. Руки тримай перед собою і не відпускай, вони завжди повинні закривати твоє обличчя і захищати від ударів суперника. Опустити руку – твій суперник не буде чекати й одразу завдасть удару, і не одного, тож завжди тримай руки перед собою.

Олег подивився на тренера:

– Я зробив, як ви сказали. Переніс вагу тіла і мені так набагато зручніше стояти, а руки тримаю перед обличчям.

Тренер похвалив:

– Добре, відмінно стоїш, але це не все. Тобі потрібно буде ще навчитися в такому положенні пересуватися на ногах, наносити удари й боксувати, тримаючи себе в боксерській стійці. Мені подобається, як ти став. А тепер зігни ноги в колінах, щоб ти міг відчути їх, і в такому положенні пересуватися. І запам'ятай, ноги – це твій двигун. Від ніг залежить твоя техніка боксу. Якщо ти будеш швидко рухатися на ногах, то твій суперник буде бігати за тобою і йому буде набагато важче затиснути тебе в кут і завдати удару. І щоб ти знав, він буде дуже сильно тебе бити, і зовсім не шкодувати. Якщо твій суперник сильніший за тебе, то така тактика поведінки на рингу дасть тобі час і перевагу і ти зможеш з ним боксувати, тому завжди рухайся на ногах. Запам'ятай, завжди рухайся на ногах, ніколи не зупиняйся, щоб суперник тебе не наздогнав і не вдарив. Зараз ми почнемо з найпростішого – прості рухи на ногах вперед, назад, як на скакалці, а потім я вже покажу, як правильно наносити удари. На першому тренуванні я покажу основу, щоб ти розумів, що таке удар у боксі і як правильно бити. Якщо ти вдруге прийдеш до нас у зал, то вже вчитиму старанніше, і робота над одним ударом може займати багато часу. Наші боксери, а вони найкращі, тільки на одному тренуван-

ні б'ють один удар по п'ятсот і більше разів. І так майже кожен день. І тільки так у них з'являється бажаний результат.

Олег подивився на тренера:

– Добре, я вас зрозумів.

– А тепер починай рухатися так, як я сказав. Час пішов, – почав відміряти час тренер.

Хлопчики вже одягнули на руки рукавички й чекали, коли прийде тренер.

– Перший раунд як завжди боксиємо лівою рукою.

Кожен із хлопців обрав собі когось у пару для виконання завдання.

Тренер підійшов до Олега, який стрибав так, як сказав тренер: вперед і назад, тримаючи перед собою руки. Подивився на його спину:

– Час. Зупинись. Зараз я буду показувати, що тобі слід робити, а ти уважно дивися.

Тренер став боком, підняв руки до підборіддя:

– Дивись на мене. Я стою в боксерській стійці і тримаю перед собою руки. Зараз я буду бити прямі удари. Кожен удар наноситься від підборіддя. Замість руки біля обличчя відкрите місце підборіддя займає плече, і після завданого удару ти швидко повертаєш руку на місце, захищаючи підборіддя. У цей час твій таз повертається за ударом, а нога стоїть притиснута до підлоги. Удар починається з ноги і йде через стегно, плече й закінчується кулаком. І так само, але тільки навпаки, ти повертаєшся у вихідне положення і робиш іншою рукою. Це прямі удари, а бокові йдуть з ноги, тільки траєкторія удару вже інша й удар наноситься збоку. І завжди тримай лікті біля тіла, не відкриваючи вразливі для суперника місця, – тренер, стоячи в боксерській стійці, повернув у бік Олега голову. – Завжди тримай руки перед собою. Я зараз показав базу ударів, їх треба знати, і знати, як правильно наносити, а потім уже все вийде дуже швидко. Нічого складного чи страшного тут немає. Ти мене зрозумів?

Олег кивнув головою:

– Так.

Тренер продовжив:

– Спочатку випрями ліву руку вперед і поверни назад. За нею праву. Не опускай її, вона повертається на колишнє місце.

Тепер починай по черзі змінювати руки. Самостійно приступай до вправи.

Олег упевнено стояв на правій нозі з перенесеною вагою тіла, а ліва нога була попереду й ледь торкалася підлоги. Так він почав відпрацьовувати вперше в житті прямі удари.

Тренер подивився на годинник і плеснув у долоні до всіх:

– Час. Одна хвилина відпочинку.

– Добре. Ти правильно робиш, тож продовжуй, – почув Олег у свій бік.

Минула хвилина відпочинку. Тренер знову плеснув у долоні, і хлопці почали працювати в другому раунді, вже додавши до лівої руки правий прямий.

Тренер підійшов до Олега, взяв його за плечі:

– Молодець. Ліва нога попереду, а права позаду, вагу тіла тримаєш на ній. З кожним ударом потрібно переносити вагу тіла на іншу ногу і повертатися назад. Коли будеш бити правою рукою, вагу тіла перенось на ліву ногу, і навпаки, і так із кожним ударом. Це потрібно для того, щоб під тобою завжди була опора, щоб ти не впав, коли будеш бити правою рукою, а впевнено стояв на лівій нозі. Це дасть тобі силу удару і стійкість на ногах. Бувають різні боксер, є і ті, хто не вміє правильно бити, вони постійно завалюються вперед, і суперник їх швидко зустрічає ударом. Це боляче. Може бути як нокдаун, так і нокаут. Якщо суперник досвідчений, то він скористається цим моментом і почне відповідати дуже сильними ударами. Тоді вже дороги назад не буде, бо доведеться зловити кілька ударів, а якими вони можуть бути, знає тільки суперник. Це дуже поширена помилка серед багатьох боксерів. Олегу, запам'ятай, ніколи не потрібно поспішати. Потрібно завжди стояти на ногах, впевнено, щоб вага тіла завжди була під тобою і ти міг нею вміло керувати й наносити сильні удари. Дивись уважно, нічого не переплутай з ударами, роби кожен рух повільно й запам'ятовуй, як його робити.

Олег, тримаючи перед собою руки, відвів голову вбік:

– Добре. Я вас зрозумів.

– А тепер поверни ліву руку назад до місця, на якому вона була, і трохи підніми перед собою руки – вони мають бути біля підборіддя. Це твій захист. Ти так будеш захищатися від ударів суперника, і якщо він буде наносити удари, ти швидко поставиш

блок і відіб'єш удар. Ліву руку висунь трохи вперед, щоб нею можна було боксувати, тримаючи суперника на безпечній дистанції. Безпечна дистанція – це така, на якій ти зможеш швидко уникати ударів і так само їх наносити, не підставляючи себе під удар. І ще важливий момент, завжди дивись на суперника, стеж за кожним його рухом, щоб встигнути втекти від удару і як зблизитися з ним, так і віддалитися від нього. Так само буде робити і твій суперник, спостерігаючи за кожним твоїм рухом. Не забувай рухатися на ногах. Ніколи не стій на місці.

Олег ствердно кивнув:

– Добре, я вас зрозумів. Ніколи не стояти на одному місці.

– А тепер тримай руки біля підборіддя, простягни їх уперед з перенесенням тіла вперед, адже перенесення тіла дає більше сили удару і твоє підборіддя завжди має бути захищеним. Тобі потрібно під час удару висувати плече вперед і дуже швидко, щоб у цей проміжок, коли рука відходить від підборіддя і воно залишається відкритим, на зміну руки стало плече, а твій суперник не зміг у цю мить завдати удару. У боксі відбувається все швидко, так швидко, що не підготовлена людина не побачить удару й пропустить його, – тренер подивився на Олега. – А тепер повертай назад руку і так само ставай у боксерську стійку. Роби це так швидко, щоб закрити відкритий проміжок під час удару, якнайшвидше захищаючи підборіддя.

Олег повернувся в боксерську стійку так швидко, як міг.

Тренер навчав далі:

– А тепер те ж саме зроби з правою рукою. Повернися на місце і весь час дивись уперед, а не на свої ноги, так у рингу ніхто не боксує. Дивлячись по сторонам, ти будеш відволікатися і пропустиш удар, що летить на великій швидкості від суперника. Тут завжди потрібно стежити за кожним його рухом, оскільки від нього можна очікувати всього: він може як швидко зближатися з тобою для серії ударів, так і відходити від тебе, повертаючись на місце. У таких випадках, і так було завжди, усе вирішує швидкість удару – чим повільніше пересувається боксер, тим більша вірогідність, що він програє. На рингу ніхто нікого не чекає, усі йдуть вперед без зупинки. Запам'ятай, завжди потрібно притискати плече до підборіддя і рухатися так, щоб твій суперник не зрозумів, який ти зараз будеш завдавати удар і чи будеш взагалі

завдавати. Це гра, але дуже болюча. Хто пропустить удар, той програє.

Олег знову випрямив праву руку вперед із затиснутим кулаком й опустив попереду себе, але нижче, ніж належить.

Тренер побачив, як Олег зробив удар, й усміхнувся:

– Добре. Це твій перший удар, але я бачу, що ти неправильно зробив. Тобі завжди потрібно випрямляти руку вперед і за тією ж траєкторією повертати назад. У жодному разі не опускаєти, бо твій суперник нанесе зустрічного удару або ж випередить тебе таким самим прямим ударом і переможе. У боксі результат бою вирішує один точно нанесений удар.

Олег одразу відповів:

– Добре. Я бачу, що я не так зробив.

– Такий удар тобі потрібно буде робити дуже швидко, швидше, ніж твій суперник. І ти так само можеш від нього чекати прямого удару й відповідати зустрічним прямим або вдарити через руку, – пояснював тренер.

– Я вас зрозумів. Потрібно бути дуже сильним і швидким.

Тренер усміхнувся:

– Правильно. Потрібно, щоб твій суперник ще нічого не зрозумів, а вже опинився на підлозі. Та передусім тобі потрібно навчитися правильно наносити удар, щоб не робити помилок. Якщо ти будеш бити сильно й неправильно, то це буде великою помилкою і тоді ти обов'язково програєш. Коли перед тобою стоятиме більш досвідчений суперник, він чекатиме на такий момент, коли ти зробиш, щось не так.

– Добре, я вас зрозумів.

Тренер подивився на Олега, як він стоїть на ногах, і плеснув у долоні для всіх. Хвилина відпочинку закінчилася, і тренер оголосив:

– Наступний раунд! Продовжуємо працювати.

Навчання новачка продовжилось:

– Добре, ти правильно стоїш. На початку тобі буде не легко звикнути до боксерської стійки, а з часом вона стане звичною, своєю. У всіх так, коли вони вперше приходять до боксерського залу й починають тренуватися – усе здається незвичним, незручним. У боксі всі боксують лівою рукою, а шульга правою. Увесь бокс починається з лівої руки. Ти тримаєш перед собою руки

й кожним поодиноким ударом лівої руки або ж повторним ударом перевіряєш свого суперника на відкриті й слабкі місця. Визначивши їх, ти можеш завдати сильного удару або серію ударів, це вже як тобі буде зручніше. У кожного боксера все по-різному, він сам собі обирає сильний удар для останньої атаки суперника. Ліва рука завжди повинна дуже швидко наносити удари, так швидко, щоб твій суперник не міг зблизитися й відповісти своїм ударом. Згодом у тебе з'явиться швидкість. Також з часом ти зрозумієш, що таке швидкий удар лівої руки і що завжди потрібно так само швидко повертатися в стійку.

Олег:

– Так, я вас зрозумів.

Тренер подивився на хлопчиків, які боксували між собою:

– Пам'ятай, ти ніколи не повинен відкриватися – пропустиш удар. Якщо суперник побачить відкрите місце, то він швидко тебе розбудить і зробить усе можливе, щоб ти програв. Це як в житті і в простому спілкуванні з людьми. Мені іноді здається, що весь світ – це бокс, тільки він виглядає трохи інакше, – тренер посміхнувся. – Тож, Олегу, займайся боксом, щоб у житті не пропускати ударів.

– Так, я прийшов у боксерський зал для того, щоб стати сильнішим. Бокс мені подобається, у ньому є багато правди, якої ніхто не бачить, – відповів Олег.

Тренер усміхнувся:

– Правильно, тільки справжній боксер побачить цю правду. А тепер я хочу тобі розказати ще одну правду, про яку тобі завжди потрібно пам'ятати. Передня частина – це рука, яка рятує тебе від суперника і тримає його на відстані. Права рука завжди має бути під підборіддям, щоб захищатися й завдавати в потрібний момент удару самому. Твій суперник може завдати удару з будь-якого боку, на будь-якій швидкості, а такі удари потрібно завжди бачити і встигнути від них захиститися. Ліва рука завжди допомагає відбити атаку. Тримай ліву руку завжди попереду і трошки витягнутою вперед.

– Так, я завжди буду тримати ліву руку попереду, – відповів хлопець.

За той час, коли тренер розкривав Олегу техніку боксу, минув ще один раунд.

– У вас хвилина, – хлопці мали час на відпочинок.

Коли відведена хвилина минула, всі одразу повернулися на місце, а Олег підняв перед собою руки й почав дивитися вперед. У хлопчиків пішов останній раунд вільного бою, і тут не було жодних правил. Усі боксували так, як на рингу один з одним, і так було тільки один раунд. Їм було легше боксувати, бо кожен знав один одного і те, як він боксує, які в нього сильні удари, а які слабкі, хто як хитрує під час бою.

Тренер подивився на Олега:

– А зараз ти роби так, як я тобі пояснив, але тільки вже з бічними ударами. Перенось вагу тіла, ніби ти наносиш прямий удар, тільки бічні удари наносяться з боку, далеко від себе, не відводь руку, не роби замаху. Все дуже просто. Як для першого разу, в тебе не погано виходить.

Олег подякував.

Відчуваючи силу в ногах, після слів тренера хлопець зосередився та почав пробувати наносити перші у житті бокові удари. До сьогоднішнього дня він ніколи такого не робив, та й не бився на вулиці. Він провів по повітрю лівий боковий удар і повернувся в стійку. По такій же траєкторії зробив правий удар. Перший раз повільно. Тренер уважно подивився на Олега:

– А тепер ще раз зроби так само, але вже набагато швидше.

Усе було зроблено правильно.

– У тебе дуже добре виходить, – пролунало задоволено.

Олег усміхнувся й далі продовжив пробувати правильно наносити бокові удари.

– Так і роби, не зупиняйся, а я піду подивлюся, як там хлопчики боксують, чи стоять вони ще на ногах.

Тренер розвернувся, подивився на хлопців, на годинник:

– У вас залишилася одна хвилина.

Хлопчики одразу після почутих слів почали витискати всі сили і вже боксували набагато швидше та чіткіше наносили удари, вкладаючись у кожен удар.

Тренер подивився на годинник.

– Час, – і вдарив у долоні.

Усі зупинилися й розійшлися по залу відпочивати. Олег опустил руку, подивився на всіх.

Тренер почав давати наступне завдання:

– Усі підійдіть до мене. Слухайте уважно. Я повторювати двічі не буду. Ваше наступне завдання – провести ще один раунд бою з тінню. Ставте акцент на бічних ударах. Боксуйте як зазвичай, усі серії починайте з бокових ударів. Ви мене зрозуміли?

Хлопчики кивнули головою.

– Олегу, це завдання і для тебе.

– Добре, я вас зрозумів, – була відповідь.

Пролунав сигнал, і кожен знайшов собі місце, став у боксерську стійку. Усі почали працювати в бою з тінню, відпрацьовуючи то лівий, то правий удари.

Тренер відійшов в інший кінець залу, замислившись про щось своє. У цей час Андрій подивився на Олега й одразу підійшов до нього із такими словами:

– Олегу, ти робиш не так. Лікоть трохи вище, не так сильно замахуйся рукою, намагайся якомога вужче завдавати бокового удару, не відкривай підборіддя.

– Дякую. Я зрозумів, – із вдячністю усміхнувся Олег і далі продовжив працювати з боковими ударами, а Андрій повернувся на своє місце.

– Руки тримаємо біля обличчя й не відпускаємо. Дивимося вперед. Працюємо, не стоїмо на місці. Працюємо. Час іде, а ви нічого ще не зробили. Усе дуже повільно, – голос тренера був вимогливим.

Олег підняв ліву руку трохи вище, присів, лікті поклав на боки тулуба, а вагу тіла переніс на праву ногу, продовжуючи працювати.

Тренер:

– Усі стоїмо на ногах і у стійці. Руки не опускаємо, тримаємо перед собою. Рухаємося на ногах, дивимося вперед.

В останній раунд на тренуванні хлопчики працюють на всі сили, що залишилися, вимотуючи себе до останнього вдиху і викладаючись на всі сили.

Олег спиною відчув погляд тренера. Він як міг, так і працював у бою з тінню, починаючи наносити серії ударів так, як йому показав тренер. Він поки ще не знав, що потрібно перед ударом рухатися і тримати свого уявного суперника на дистанції. Спочатку вдарив одинарний прямий боковий, а потім знизу, і за цим

ударом зробив лівий прямий удар, подивився вперед і зробив крок назад. Тренер нічого не казав, не робив жодного зауваження попри велику кількість помилок.

Олег зупинився й одразу почув голос тренера:

– Час.

Олег став на одному місці. Він відчув, як у нього все болить: тіло, усі м'язи. Подивившись на Андрія, він повільно опустив руки.

Тренер звернувся до Олега:

– Ось таке твоє перше тренування. Олегу, тобі сподобалося в нашому боксерському залі?

– Звичайно, сподобалося, – була відповідь.

– Олегу, якщо хочеш, ти можеш ще залишитися з хлопчиками і зробити на вибір силові вправи, а якщо хочеш, то можеш піти додому й відпочити. А вдома, за бажанням, ти можеш повторити кілька раундів у бою з тінню. Це для того, щоб не забути всього того, що я тільки-но тобі показував. Ти можеш самотійно займатися вдома у свій вільний час. Багато хлопчиків часто ще після тренування займаються вдома.

Олег подивився на тренера:

– Я з радістю залишуся.

Закінчилося тренування. Почалися силові вправи. Це найлегша частина тренування. Тут працюють лише деякі види м'язів, немає навантаження на все тіло. Під час тренування хлопчики весь час у русі, зупиняються тільки на хвилину між раундами. Велика витрата сил йде на увагу до кожного руху, аби виконати правильно усе, не помилитися, зосереджуючись на реакції, дистанції, думках і проведенні комбінацій, аналізуючи свого суперника і його дії. Завжди потрібен час і розрахунок для того, щоб ухилитися від удару, відійти на крок назад або відповісти ударом, що допомагає боксерові забезпечити собі безпеку й запобігти влучанням суперника. Це все забирає чимало сил. Легше працювати на середній дистанції, але є ті, кому зручно боксувати на дальній або на ближній. У кожного боксера своя дистанція боксу. Він сам її підбирає за своїми фізичними властивостями. У кожного боксера свої фізичні дані і структура тіла, кожному боксерові потрібна своя дистанція для того, щоб працювати на рингу і тримати суперника на переможній лінії.

Стоячи посеред залу, Вова подивився на Сергія:

– Як тобі сьогоднішнє тренування, сподобалося?

– Дуже, сьогодні я багато чого почув цікавого. У мене навіть немає сили щось говорити. Я настільки втомився, що найбільше зараз хотів би сходити до душу й одразу лягти спати, але я пам'ятаю, що мені потрібно ще дійти до дому.

Вова засміявся:

– Це добре, що ти пам'ятаєш свою адресу проживання, бо могло бути гірше і ти нічого не пам'ятав би.

Сергій усміхнувся:

– Сподіваюся, у мене такого не буде. Ніколи не буде. І я завжди все пам'ятатиму.

Вова вже серйозно:

– А я сьогодні запам'ятав усе, що говорив тренер, і всередині мене з'явилася сила й мотивація. Так би кожне тренування.

– Так, – погодився Сергій. – Я теж сьогодні відчув, як усередині мене з'явилася впевненість. Іноді слово може надати багато сили, якщо воно справжнє і в ньому є сенс, а сенс є тоді, коли це правда, є свій пережитий досвід, тоді воно має силу.

Вова сказав так тихо, щоб його слова не почув тренер:

– Наш тренер чемпіон, він багато чого пережив у житті. У кожному його слові є свій сенс і сила. Так що для нас ці слова мають велику цінність. Якщо б це сказала проста людина, яка не знає, що таке бокс, то, думаю, жодне слово мені нічого не дало б і все сказане було даремним.

– Правильно, – погодився Сергій.

Тренер зробив зауваження хлопцям:

– Це ви про що там розмовляєте? У вас уже пішов час силових вправ, а ви ще стоїте і шепочетесь.

– Говорили про те, що після ваших слів нам стало легше, – відповів за двох Вова.

– Зараз ви тренуєтеся, а вже коли прийдете додому, залишитесь самі, то тоді краще подумайте над усім, що я вам сказав. У боксерському залі ваша робота – тренуватися і ставати кращими, ніж учора, а не тріпати язиком, – суворо сказав тренер.

Хлопці переглянулися й пішли працювати в кут зали, тихо поглядаючи один на одного і не відволікаючись від виконання вправи.

Андрій зробив кілька вправ і сів у куточку боксерського залу, аби відпочити:

– Щоб надихнути спортсмена, потрібно правильно сказати, і говорити має не порожня людина, а та, яка вже прожила у спорті життя і знає, що говорить, яка веде нас своїми словами вперед.

Вова подивився на Андрія, а потім на тренера, що стояв в іншому кутку зали і думав про своє:

– Ти краще тихіше говори. Ми сюди прийшли тренуватися, а не розмовляти. Якщо тренер почує, що ми розмовляємо, то це йому не сподобається. Поговоримо іншим разом.

– Хлопці, я вас зрозумів. Краще я буду мовчати, а то мені зараз одному або разом із вами ще доведеться бігти десяток кілометрів за порушення дисципліни.

– Ось-ось, краще мовчи, – висловив думку всіх Сергій.

Віктор зробив вправу, подивився на хлопців:

– Друзі, як ви сьогодні займалися?

Андрій:

– У нас уже було таке питання. Ми всі сьогодні провели дуже гарне тренування. Але краще зараз нам помовчати і працювати над собою, а то тренеру не подобається, коли ми багато розмовляємо.

– Я вас почув, краще зроблю ще пару підходів на підтягування, – Віктор відійшов від групки.

– Менше розмов і більше роботи над собою, – промовив Андрій.

Залишилося не так багато часу. Зовсім скоро всі підуть відпочивати додому, відновлювати сили. Наступне ж тренування відбудеться через день. Хтось зараз думав про те, що він буде йти додому, зайде до магазину й купе молочного коктейлю. Хтось хотів прогулятися вулицею, подивитися на людей і відпочити думками від сьогоднішнього тренування.

Через деякий час тренер підійшов до хлопчиків:

– На сьогодні все. Тренування закінчено, ви всі можете йти додому.

Хлопці побажали гарного вечора тренеру.

– І вам гарного відпочинку, хлопчики.

Усі розійшлися по домівках. Так закінчилося перше тренування Олега.

## РОЗДІЛ 3

# РОЗМОВА З ТРЕНЕРОМ

У залі ще нікого не було, крім тренера й Олега.

– Олегу, а чому ти так рано прийшов до зали? – спитав тренер.

Олег озирнувся:

– Я не знаю. Мені тут добре, я почуваюся як удома. Якби я міг, то я б займався з ранку до вечора. Мені хочеться почати займатися раніше за інших. Хочеться просто займатися.

Тренеру сподобалася відповідь нового учня:

– Це добре, що в тебе є бажання займатися і вчитися боксу, але, розумієш, у нас навчання починається точно за часом. Є тільки я, а хлопчики прийдуть через годину.

– Я знаю, але мені хочеться самостійно зробити розминку і відпрацювати різні удари, а потім почати тренуватися разом з усіма.

Тренер подивився на Олега, посміхнувся:

– Добре, що в тебе є таке бажання, воно не в кожного є. Усі приходять вчасно й найчастіше так само йдуть, а ти хочеш більше часу провести в боксерському залі, ніж інші. Невже ти хочеш стати кращим?

– Так, хочу. Я до цього прагну. Мені хочеться займатися боксом. Я розумію, що це мій світ, де я можу жити й відчувати себе в ньому своїм, – відповів Олег.

– Боксом потрібно жити, щоб стати кращим за інших. Не кожен прийме таке життя, – тренер замислився. – Тільки одини-

ці, а це найкращі боксери, які живуть у боксерському залі й займаються щодня, досягають бажаного результату.

– А мені в житті нічого не подобається, окрім боксу, я давно хотів прийти до боксерського залу, але якось так склалося, що прийшов лише нині.

– Ти прийшов вчасно, тоді, коли потрібно було. Це той самий час, коли ти зможеш займатися і вже ні про що не думати. Ти знаєш, що тобі потрібно в житті, і в тебе не виникатимуть сумніви щодо твого вибору, тому спокійно будеш тренуватися й знатимеш, що це твій вибір і він правильний.

– Я думаю, що мій шлях у боксі почався саме тоді, коли він і повинен був початися. Якби я раніше прийшов або пізніше, то в мене нічого не вийшло б, я б потренувався рік або два, і на цьому все закінчилося. А зараз я буду жити боксом. Це той самий час для початку шляху, – голос хлопця передавав його впевненість у своїх словах.

– Ти опинився в потрібний час у потрібному місці для початку свого життя в боксі. Можливо, усе йде так, як потрібно. А далі буде видно. Це ж бокс, а в боксі неможливо нічого передбачити й бути в цьому впевненим. Але тобі доведеться тренуватися довгий час, оскільки ти нічого не вмієш, потрібно буде багато працювати, щоб хоч чогось навчитися і стати боксером. На це підуть роки, тільки тоді буде результат.

Олег подивився в кут боксерського залу, туди, де він стояв на попередньому тренуванні:

– Так, це не легкий шлях, мені потрібно буде багато тренуватися й ніколи не зупинятися.

Тренер подивився на Олега:

– Добре. Я здивований, що ти розумієш, як правильно потрібно працювати, щоб стати найкращим. Скажи мені, будь ласка, а що ти ще зрозумів на минулому тренуванні про бокс, що тобі сподобалося?

Олег обводив поглядом боксерський зал:

– Що бокс – це життя. У боксі, як і в житті, не легко. У житті якщо зупинишся, то програєш. Сподобалося відпрацьовувати бічні удари. Нехай я не вмію їх бити, але мені було цікаво їх відпрацьовувати й дивитися на свого уявного суперника. Я все намагався правильно робити, але ще досить слабкий і мало що

вмію. Я розумію, що мені потрібно багато часу, щоб вони були кращими, швидшими, точнішими. А ще мені сподобалося, що ви все пояснюєте. Я хочу пробувати свої сили в боксі, я хочу зрозуміти, на що я здатен.

Тренер посміхнувся:

– Спочатку тобі доведеться тренуватися через день, а згодом потрібно буде приходити до зали щодня, і тоді ти сам зрозумієш, що таке бокс і як ним жити. Це добре, що ти так налаштований на своє майбутнє в боксі, але час усе покаже, чи бокс твій вид спорту.

– Мені сподобалася боксерська стійка. Я не знаю чому, але мені подобається тримати перед собою руки. Відчуваю себе захищеним і завжди можу завдати удару у відповідь.

– Так, це добре, але не забувай притискати до себе руки, щоб твій суперник не зміг вдарити тобі по корпусу і в печінку, а то буде дуже боляче. У боксі завжди потрібно себе берегти, бо можна втратити все. І ринг теж.

Олег погодився з тим, що потрібно бути обережним.

– Удар від суперника може бути останнім у твоєму житті. Після нього все твоє життя в боксі може зупинитися, і більше у твоєму житті не буде ніякого боксу, – слова лунали застережливо.

– Я це запам'ятаю надовго. Одна помилка може забрати все в житті, і спорт теж.

– У боксі потрібно працювати кожен день, не тільки тілом, а ще й головою. Потрібно завжди думати, як правильно підійти до суперника, коли ухилитися й завдати удару. Коли ти будеш виходити на ринг, у тебе вже будуть свої ходи дій, своя техніка, як убезпечити себе від ударів суперника, – тренер посміхнувся. – Пам'ятай, хто б що не говорив, завжди потрібно рухатися на ногах, не зупинятися. Це завжди тобі дасть перевагу над суперником, йому буде набагато складніше тебе зупинити, зловити й завдати удару. У майбутньому ти сам зрозумієш усе, коли боксуватимеш на великому рингу. На рингу зустрічатимуться різні боксери, як слабкі так і сильні, у кожного буде своя техніка. І тобі з кожним потрібно буде зустрітися й перемогти. Якщо ти хочеш стати кращим за них, тобі потрібно дуже багато займатися.

Олег усміхнувся:

– Звичайно, я хочу багато займатися, бо бокс мені подобається.

– Це найголовніше. Запам'ятай раз і на завжди: коли ти навчишся боксу, а це не легкий вид спорту, ти станеш набагато сильнішим за багатьох людей. Ніколи не застосовуй бокс на вулиці, не бий людей. Якщо у твоєму житті виникне така ситуація, а вона може бути де завгодно, ніколи нікого не бий. Найсильніші удари саме в боксі. Вдаривши людину, ти можеш зламати їй життя, а я такого не пробачу. Я вчу боксу для того, щоб ти боксував на рингу, а не на вулиці. Бокс – це спорт, а не вулична бійка. Ти мене зрозумів?

Олег подивився на тренера:

– Так, я вас зрозумів. Ніколи нікого на вулиці не бути.

– А що потрібно робити?

Олег знизав плечима:

– Мовчати і йти?

– Так, правильно. Краще піти, ніж комусь скалічити життя. Ніколи нікому не показуй своєї сили. Завжди мовчи і йди. Якщо виникне така ситуація, то краще виклич поліцію, нехай вона вже вживає заходів, а ти нічого не повинен робити.

– Так, я вас почув. Я буду дуже обережним.

– За жодних обставин не можна використовувати бокс за рингом. Що б не трапалося в житті, як би важко не було, терпи, не використовуй бокс. Хто б і як не хотів тебе вдарити, терпи, нікого не бий, якщо маєш змогу ухилитися, то йди геть звідти. Люди не розуміють, що таке удар у боксі, якої він сили. Краще йди від тих, хто нічого не знає про бокс. Займаючись боксом, ти набагато сильнішим будеш за іншу людину.

Хлопець похитав головою:

– Я ніколи такого не зроблю. Я не хочу погубити як чиесь життя, так і своє.

– Це хороші думки. У моєму житті було багато таких випадків, та я ніколи не застосовував силу. А просто йшов, розуміючи, що одного мого удару буде достатньо, щоб необдуманно зруйнувати чиесь життя, не тільки незнайомої мені людини, а й своє, бо є закон. Краще тренуватися й виходити на ринг, і там уже показувати свою силу. Ніде в іншому місці, тільки на рингу. Ти мене зрозумів, Олегу?

Олег подивився на тренера:

– Так, я вас зрозумів, що ніколи не застосовувати свою силу в інших місцях, крім рингу. Я ніколи такого не зроблю. Коли я вперше став у стійку, то зрозумів, що це моє. Я відчув у своїх руках силу, я відчув життя, і я не хочу його втратити через якусь дурість. Я вас дуже добре зрозумів.

– Добре, що ти швидко так усе розумієш і не збираєшся показувати, чому вчить бокс, застосовуючи свою силу на простих людях. А то бували такі, які приходили в зал, вчилися боксу, а потім на вулиці били простих людей. Я, коли дізнавався про це, одразу їх проганяв, і вони вже ніколи не займалися, у жодному боксерському залі.

– Я ніколи такого не зроблю. Я ціную вашу працю, і свою теж.

– Дуже сподіваюся, що ти зрозумів мої слова правильно. А тепер починай самостійно робити розминку і тренуватися, зал у твоєму розпорядженні, – тренер усміхнувся й пішов до свого кабінету.

## РОЗДІЛ 4

# ПЕРШИЙ БІЙ

Олег прокинувся. Він подивився на годинника. Була десята година ранку суботи. Хлопець швидко вдягнувся.

Уже минуло чотири місяці після першого тренування. Тренер запросив Олега до боксерського залу на перший поєдинок. Про цей зал він дізнався не так давно. Він знаходився в самому центрі Києва. На вихідних там проходили спаринги в різних вагових категоріях, як серед новачків, так і серед вже більш досвідчених спортсменів. Спаринг складався з трьох раундів. Бій був без шоломів, у присутності свого та інших тренерів, які приводили своїх учнів на таку урочистість. Для кожного боксера це була чудова нагода трішки побоксувати й розім'яти м'язи.

Олег приїхав до боксерського залу. Він був зовсім іншим. Одразу при вході був великий новий ринг, з правого боку – тренувальний майданчик, попереду – зашклена стіна з вікном, що показувало з вулиці всю боксерську залу.

Олег подивився на всі боки й побачив, що попереду стояв його тренер, який розмовляв з кимось, мабуть, іншим тренером. Олега відразу запросили на зважування. Ваги показали шістдесят чотири кілограми. Усе пройшло швидко, без довгих розмов.

До початку спарингів залишалось ще чотири години. Не гаючи часу, Олег поїхав додому, аби привести себе до тями й самостійно налаштуватися на перший спаринг. Він був схвилюваний, бо не знав, як пройде його перший спаринг, як він буде боксувати. У нього були невеликі поєдинки в його боксерському залі. Але він не знав, як йому доведеться вистояти всі три раунди з невідомим спаринг-партнером. Ця невідомість дуже лякала,

адже до цього всі поєдинки відбувалися з тими, із ким він вже довгий час тренується і знає кожен удар свого суперника.

Олег повернувся додому. Батьки не звернули на нього увагу, вони не знали, яким видом спорту він займається. Перебуваючи у своїй кімнаті, він думав про різне, насамперед про програш. Не сподіваючись на перемогу, він чекав, коли настане той самий момент, коли йому потрібно буде виходити на ринг. До виходу залишалося ще дві години, та дорога до залу займала годину. Настав час їхати і нарешті пройти шлях невідомості з хвилинами хвилювання, супутнього страху, що забирав сили і впевненість.

Олег швидко зібрав увесь необхідний спортивний одяг і поклав у свій білий пакет, з яким він ходив до боксерської зали протягом усього часу. Він вирішив його не міняти, незважаючи на те, що той уже був пом'ятий і пошарпаний, мав жахливий вигляд.

Узявши у руку білий пакет, хлопчина вийшов із квартири. У нього не було жодного боксерського спорядження. Він міг боксувати в тому, в чому він тренувався в залі, а це були дешеві кеди, темна футболка й білі шорти. Олег не знав, що ніхто не дивитиметься, у чому спортсмени виходитимуть на ринг. Багато хто був, як і Олег, із бідної сім'ї. Та для кожного тут головним показником була перемога.

У боксерському залі займаються різні люди. Хтось заробляє великі гроші, хтось заробляє стільки, що ледве вистачає на харчування. У Олега ще не було боксерських рукавичок. Статки його сім'ї не дозволяли придбати спортивне спорядження. Під час тренування та спарингів він брав боксерські рукавички у тренера, а після віддавав їх. Олег був не один такий, що не мав можливості купити необхідне. Тренер, бачачи бажання хлопців тренуватися, допомагав, даючи надію і можливість тренуватися, як усі. Для таких хлопчиків із бідних сімей тренер завжди мав запасні рукавички, які лежали в підсобному приміщенні. У дитині ця людина перш за все намагалася угледіти талановитого боксера та його майбутнє в спорті. Багато хто ставав найкращим боксером країни, досягаючи бажаних висот у боксі. Хто хотів, переходив у професійний бокс, показуючи відмінний результат і перемагаючи сильних суперників. Адже тренер, коли перед ним стоїть здібний хлопець, ніколи не хоче упустити можливості виростити з нього справжнього чемпіона у своїй вазі, дати шанс показати себе в боксі.

Початок спарингів запланований на шістнадцяту годину. В цей час ще було досить спекотно. Та високі будинки, що височіли через дорогу, закривали великою тінню вікна боксерського залу, через що всередині приміщення було достатньо комфортно.

Люди, які вже почали повертатися з роботи, проходячи біля боксерського залу, іноді поглядали всередину приміщення, цікавлячись, що там відбувається. Багато хлопчиків, які вже приїхали, почали розігріватися, готуючись до виходу на ринг. Кожен чекав свого часу. Розпочинали бійці з меншою вагою, з більшою – завершували. Віком спортсмени також відрізнялися – серед зовсім молодих хлопців були і ті, кому за тридцять, навіть за сорок кілька учасників також приймали участь.

Олег, швидко доїхавши до боксерського залу, піднявся сходами будинку, відчинив великі дерев'яні двері, одразу поринувши в атмосферу змагань.

Угледівши біля вікна свого тренера, що розмовляв з іншими тренерами, Олег привітався кивком голови й пішов у кінець зали. Там знайшов вільний куточок і почав перевдягатися, зовсім забувши від хвилювання, що є роздягальня, у якій можна залишити речі. Розігрівшись, хлопець чекав, коли почнуться перші битви цього вечора в невеликому колі боксерів.

Як новачок, який нічого не знав, Олег страшенно боявся. Руки й ноги трусилися, очі налякані. Він припускав, що сьогодні вийде на ринг проти сильного суперника, тому може не протриматися й одного раунду. Не знаючи нікого, соромлячись, він думав, чи зможе по-справжньому боксувати на рівні інших хлопчиків, чи ні, що в нього вийде, скільки хвилин зможе вистояти, коли закінчиться бій. Маючи з собою лише білий пакет зі старим одягом (а багато хто прийшов із великими спортивними сумками, в які вміщувався новий боксерський одяг, дорогі рукавички), хлопець невпевнено почувався серед цих зовнішньо спокійних спортсменів.

Олег подивився у вікно. Люди ходили у своїх справах, інколи поглядаючи у бік зали. Олег ще більше хвилювався, коли погляди перехожих спинялися на ньому.

В один ряд від початку й до кінця боксерського залу висіли боксерські груші різного розміру й ваги. На кожній груші хтось відпрацьовував удари. Працювали на менших грушах зі швид-

кістю, хтось із влучністю. У кожного було своє завдання від тренера, спрямоване на техніку та роботу з недоліками.

Олег відчував у ногах страх і невпевненість, адже ще жодного разу не стояв на справжньому рингу, тому дуже боявся першого виходу, а ще глядачів, що дивилися бій.

Які відчуття виникають під час спарингу? Що з ним буде? Як він буде, коли прозвучить гонг? Ці та інші питання проносилися в голові Олега з великою швидкістю.

Сьогодні кожен боксер, який пройшов до боксерської зали, вже має не один вихід на ринг. У кожного є свій, і досить непоганий, досвід у боксі. А в Олега це буде вперше. Він відчував свій страх, та знав, що потрібно не показувати свої емоції, стримуватися й терпіти до останнього. Не показувати, як страшно, як може бути боляче. Упевненості і спокою, ось чого йому не вистачало в цей момент. Кожен, хто виходить на ринг, зобов'язаний тримати себе в руках, не показувати, що відбувається всередині, навіть якщо страх зупиняє перед самим виходом на ринг. Усе потрібно тримати в собі і зробити так, щоб вийти на ринг і ці всі сумніви ніхто не помітив. Не хвилюватися, а бути впевненим у собі та у своїй перемозі, і не важливо, яка була підготовка: шість місяців, більше року, чи як в Олега – тільки чотири місяці.

З роздягальні почали виходити і проходити в зал хлопці: Вова, за ним Гриша, Олексій. У кожного на обличчі була посмішка, але не в Олега. Кожен радів, що сьогодні будуть чергові спаринги. Хлопчики чекали сьогоднішнього дня, знаючи, що це можливість побоксувати й розім'ятися, отримати невеликий досвід. Зараз уже кожному подобалося, коли суперник виявлявся сильнішим, кожен уже звик до навантаження в боксі та ударів, які вже були не такими болючими, як раніше. Коли вони виходять на ринг, то всі посміхаються. А от Олегу сьогодні це буде не під силу. Бокс без страху для цих людей став задоволенням. Навіть якщо вони програють, вони так само отримують від цього процесу задоволення, адже стануть ще більш вмотивованими на виграш наступного разу і більше приділять часу на тренуванні, аби стати сильнішими, кращими, ніж минулого разу.

Хлопчики підійшли до тренера, який кожному потиснув руку. Потім привіталися, проходячи залом, із незнайомими для Олега хлопцями. Зупинившись біля вікна на невеликій відстані від Олега, між ними почалася розмова:

– Ти знаєш, Сергію, – сказав Вова, – якщо мені пощастить, я буду радий вийти з тобою на ринг. У нас одна вагова категорія. Ти мій друг, і я б із радістю відбоксував із тобою усі раунди. Цікаво, хто з нас двох кращий.

Сергій усміхнувся:

– Добре, я згоден. Мені подобається твоя ідея. Та не знаю, чи будемо ми боксувати один проти одного. То вже усе буде залежати від тренерів, які виставляють нас на ринг. Не дивлячись, що ми друзі, я б теж хотів знати, хто з нас краще боксує.

– Я з тобою повністю згоден, – відповів Вова. – Це бокс, тут ніхто ні на кого не ображається, навіть якщо хтось із нас програє. Усе по чесному. Жодних негативних почуттів. У кожного свої почуття задоволення, як перемоги, так і поразки.

– Я з тобою повністю згоден. Цим мені й подобається бокс: тут кожен сподівається тільки на свої сили, кожен сам як перемагає, так і програє. Це бокс, – були слова Сергія.

Гриша, весело усміхаючись, приєднався до розмови:

– Я б із вами обома вийшов на ринг. Я знаю, що ви слабкіші, ніж я.

Першим відреагував Вова:

– Гриша, ми всі знаємо, що в тебе сильний удар, але не потрібно зараз придумувати собі таку славу. Це вже смішно.

– А я завжди хочу веселити людей своїми жартами, – Гриша опустив голову. – Але не завжди виходить. Та все ж таки я поставився жартувати й розвеселити своїх друзів.

– Це ж таки приваблива пропозиція. Якщо б так можна було, я б із радістю погодився на виклик. Мені б самому було цікаво, як у тебе вийшло відстояти хоч один раунд проти нас двох, – це вже Сергій.

Гриша посміхнувся:

– Я б тримав у роті капу й жартував над вами, а потім боксував.

– Гриша, ти казкар. Ти, напевно, ще спиш і бачиш усе це як сон. І ми у твоєму сні, – Вова підсміювався над другом.

– Можливо, я ще сплю і не виспався, а жарт цікавий. Коли ж я вийду на ринг, то обов'язково прокинуся, а то в мене немає особливого бажання проспати свою чергову перемогу.

Сергій легенько потрусив Гришу:

– Прокидайся, Гриша, а то мені здається, що я теж зараз з тобою сплю і так само пропушу пару ударів і програю.

– Хлопці, я вже прокинувся, – потягуючись, сказав Гриша.

– То дуже добре, що ти вже більше не спиш. Я сподіваюся, що від тебе вже не почую таких жартів.

Олександр, який стояв тут же, промовив:

– Хлопці, вам уже помітно настукали по голові, що у вас такі жарти й розмови. Вам би краще зосередитися на спарингу, а то мені здається, що ніхто з нас сьогодні не здобуде перемоги і тренер буде нами незадоволений через наші недбалі розмови, які відволікають нас від зосередженості на спарингу.

Вова:

– У чомусь тут є правда. Нам краще припинити розмови, а то нам дістанеться від тренерів, якщо вони почують нас.

– Я з тобою повністю згоден, – Сергій стихив голос. – Краще помовчати й почати вже думати серйозніше і більше часу приділити розминці, а то ми так заговоримося, що не зробимо потрібної підготовки. На рингу будемо виглядати як новачки, і кожен із нас отримає по голові. Я б не хотів сьогодні пропускати удар. Бажав би дуже швидко закінчити бій. А там вже як вийде.

– Я тут подумав, краще замовкну й займуся справою, – Гриша почав виконувати вправи з розминки.

Вова посміхнувся:

– Від нас стільки галасу. Якби від нас було стільки користі на рингу. Я помітив, як на нас усі дивляться й розумію, що краще замовкнути й почати щось робити. В іншому разі нам влетить не тільки від нашого тренера. Він уже кілька разів на нас подивився.

– Хоч не підійшов. Ми вчасно припинили сміятися, – Сергій висловив думку усіх хлопці, які брали участь у розмові.

– Нам краще помовчати й не привертати до себе уваги, – погодився Гриша.

– У кожного з нас гарний настрій. Крім, мабуть, Олега. Он він стоїть у кутку зали. По ньому видно, як він боїться і не знає, що робити, – поглядаючи на того, про кого йшла мова, сказав Сергій.

– Давайте його підтримаємо, – запропонував Гриша. – У нього в очах видно страх, а ще коліна трусяться. Це ж усі бачать.

– Йому, певно, сьогодні буде не легко перший раз вийти на ринг. Що він буде робити? – у голосі Вови відчувалося співчуття.

– Сподіваюся, що в нього все вийде і нічого страшного з ним не станеться. Мені б не хотілося, щоб у перший раз він опинився лежачим на підлозі, – Гриша дивився на Олега.

– Я б теж не хотів, щоб він опинився в нокаунті або в нокауті. Це правда. Він не знає, що його суперник не буде його жаліти так, як ми це робимо на тренуванні. Він не знає, що і як з ним буде, як сильно, а це точно, буде бити його суперник. Для нього це справжнє випробування. От витримає він чи ні, я цього не знаю, – похитав головою Вова.

Гриша заперечив:

– Подивимося, що буде з ним на рингу. У боксі все може бути. Може, він сам себе не знає, може, коли він вийде на ринг, то стане зовсім іншою людиною і, сам того не очікуючи, переможе і з посмішкою покине ринг, а другому номеру дістанеться як ніколи. Сьогоднішній день напевно загадка для всіх нас. І для тренера, який його навчав ці місяці, так само.

– Буде цікаво подивитися, як сьогодні буде Олег боксувати, що він нам усім покаже, скільки зможе протриматися на рингу, – Вові було справді цікаво, як усе розвернеться.

Сергій попередив:

– Хлопці, тихіше говоріть, а то якщо Олег почує, то йому стане ще страшніше, а в нас усіх будуть проблеми. Ми тоді будемо набагато більше переживати, знаючи, як ми його налякали перед самим виходом на ринг. Це його перший бій, на справжньому на рингу, і не з нами, а з іншим боксером, який не буде його жаліти. Тож краще всім нам замовкнути й не налякати Олега, а то різне може бути.

Гриша приклав палець до вуст:

– Хлопчики, повна тиша.

– Я з тобою згоден. Усі мовчимо й робимо вигляд, що ми щось робимо, – Вова узявся виконувати якусь вправу.

Олег подивився на хлопців. А ті стояли й посміхалися. Він не зважав на їхню радість, він був спантеличений своїм страхом перед усіма, хто був у боксерському залі. Тут він нікого не знав, усе було вперше. Усі люди були чужими й далекими для нього. Зараз насправді він був сам і не знав, що буде далі, як він буде боксувати. Він припускав, що, можливо, коли він вийде на ринг, його руки летітимуть зовсім в інший бік, він навіть не зможе

правильно ухилитися від ударів суперника й отримає по обличчю стільки, скільки в суперника вистачить сил. Він не знає, що йому доведеться пережити, як він буде боксувати з суперником. Олег навіть хотів втекти з боксерського залу.

У залі з'явився суддя:

– До початку спарингів залишилося п'ятнадцять хвилин.

Усі, хто був у залі, почали старанно розминатися, займаючи свої місця. Хтось сидів на стільці, що вже стояв біля рингу. Хтось став далеко від рингу, чекаючи початку. Олег також пішов самостійно розминатися. На стіні тренер прикріпив великий білий аркуш. Це був список учасників сьогоднішніх спарингів. Усі підійшли, щоб подивитися, хто з ким буде боксувати. Олег побачив своє прізвище і того, з ким сьогодні буде вести бій. Він не знав цього хлопця. Ніхто йому нічого не сказав. Усі мовчали, а це ще більше хвилювало.

До початку залишилося десять хвилин.

Олег сидів у куточку й намагався ні про що не думати. Він хотів зосередитися на першому спарингу в його житті. Він думав, коли пролунає гонг, то одразу опиниться в кутку і все, що буде робити, так це ловити удари від свого суперника, який прийшов за перемогою. Що йому потрібно було робити, він не знав. Він був спантеличений цими думками, що виникають перед виходом і не дають спокійно зосередитися. Олег сам собі говорив, що все проясниться на рингу. Зараз думати – це зайва трата сил і часу.

Олег подивився на хлопців, які розминалися, і підійшов до них:

– Привіт.

Гриша одразу відповів:

– Привіт, Олегу. Як ти?

– Усе добре, – була відповідь.

Гриша так же приязно:

– Готовий сьогодні вийти на ринг і показати, як ти вмієш боксувати?

– Я готовий вийти на ринг, а ось показати, як я боксую, я не знаю, вийде у мене це чи ні.

Гриша посміхнувся:

– У тебе все вийде, головне, не поспішай бігти вперед. Стій перед суперником і тримай попереду себе руки, будь обережним.

Тоді в тебе хоч щось вийде. Старайся терпіти, тримати удар. Коли захочеш вдарити, то сам зрозумієш. Не поспішай.

Вова почув розмову між Олегом і Гришею і одразу підійшов:

– Олегу, все буде добре. Ти ні на кого не звертай увагу і тримай руки. Не поступайся нікому своїм першим виходом на ринг і не віддавай просто так свою перемогу. Бийся. Нічого не бійся. Тут тебе ніхто не засудить, якщо в тебе нічого не вийде. Усі колись були такими, нічого не знали про бокс і так само нічого не вміли. Все добре, ніхто нічого поганого про тебе не подумає, навіть якщо ти програєш.

До хлопчиків підійшов тренер:

– Хлопці, ви готові до спарингу? Розігрілися?

Гриша за всіх:

– Так, ми вже готові.

Тренер подивився на Олега:

– Олегу, а ти як? Готовий сьогодні вийти на ринг і показати все, що ти вмієш зробити зі своїм суперником?

Олег нахилив голову:

– Так, я постараюся.

Тренер підбадьорив:

– Ти не бійся, і все буде добре. Ми тут усі свої, нічого страшного в тому, що в тебе немає досвіду в боксі. Головне, боксуй так, як ти навчився.

Олег із вдячністю подивився на тренера.

Тренер побажав усім удачі і відійшов.

Олег згадав, що в нього немає своїх рукавичок й одразу пішов до тренера із проханням:

– Вибачте, у мене нічим боксувати. У мене немає рукавичок.

– Чого ж ти раніше не сказав? Зачекай хвилину, я тобі дам рукавички.

Тренер зайшов у двері наприкінці залу, а там був його кабінет, і за деякий час уже приніс рукавички для учня. Олег подякував і пішов розігріватися.

У кожного була своя вагова категорія. Олег у списку був шостим хлопчиком. До його виходу залишилося не так багато часу.

Пролунав перший гонг, і на ринг вийшли хлопчики легкої вагової категорії. Вони боксували швидко, тримаючись один від одного на дистанції. Ніхто не дозволяв підходити на ближню

відстань. У кожного була своя швидкість руху й тактика ведення бою, чистий і швидкий бокс. За ними вийшла наступна пара хлопчиків, уже важчої категорії. Вони так само швидко й чисто, без завалювання на ногах, відбоксували свої раунди. Переможцем став хлопчик із червоного кута.

Пара за парою виходили на ринг, а після бою один одному тиснули руки. І ось настала черга Олега. Він уже одягнув на руки за допомогою Гриші боксерські рукавички і був готовий вийти на ринг. Одразу прозвучало запрошення для нього вийти на ринг.

Хлопчики вже не звертають уваги на те, як поводить себе суперник на рингу, залякуючи й погрожуючи різними способами. До гонгу як завжди всі спокійно виходять на ринг. Підходять на середину рингу і зосереджено дивляться на свого суперника. І так само після рукостискання повертаються до свого кутка. Олег нічого цього не знав, тому боявся зробити убік зайвий крок. Щойно оголосили про його участь в наступному спарингу. Тренер уже стояв у кутку й чекав свого учня. Олег почув своє ім'я та прізвище і, зібравшись із силами та ні на кого не поглядаючи, пішов до рингу. Усі на нього дивилися й чекали, адже ще ніхто з присутніх не бачив, як він боксує, як і сам тренер. Суперник Олега вже рік займається боксом, це в нього не перший вихід на ринг. Олег про це не знав, сподіваючись, що боксуватиме з таким же самим новачком, як і він.

Олег вийшов на ринг. Суддя покликав зійтися на середині і, пояснивши правила, розіслав їх у свої кути. Пролунав гонг. Почався перший раунд. Суперник мав велику швидкість і боксував чітко, гарно, технічно, легко завдаючи ударів з різної дистанції, а Олег ще жодного разу не показав себе на рингу.

Олег подивився на суперника й сам собі сказав:

«Я готовий до всього. У мене немає вибору. Я сюди прийшов, щоб боксувати. Навіть якщо я нічого не вмію, я зобов'язаний тримати перед собою руки, стояти на ногах, як би мені не було боляче. Завжди тримати руки біля підборіддя і в жодному разі їх не опускати. Рухайся вперед, назад, починай бій лівою рукою, а голвне, не забувай про дистанцію. Усе потрібно робити так, як на тренуванні: один лівий і назад у стійку. Не давати супернику підійти на ближню дистанцію, я там ще слабкий. Потрібно терпіти й ухилятися. Якщо потрібно, я буду йти з ударами до гонгу. Я б не

хотів, щоб на першому спарингу в мене був моторошний і не красивий програш. Цей спаринг мені покаже, є у мене характер чи ні».

Олег ледве зміг посміхнутися тренеру. Та йому зараз не до зайвих думок. Потрібно якнайшвидше зосередитися й почати боксувати. Олег сам себе налаштував на те, що він зможе перемогти, він сам собі змінив хід думок, відправивши їх у тишу, адже в них немає правди.

Хлопець сам себе підбадьорив:

«Олегу, не бійся, у тебе все вийде».

Олег кивнув тренеру й підняв перед собою руки.

Раптово усвідомив неймовірне відчуття свободи й сили у своїх руках, по всьому тілу розлилася легкість і плавність. У ньому все змінилося. Він став зовсім по-іншому себе почувати, повністю розслабився. Погляд, що був звернений до суперника, став спокійним, у ньому не було хвилювання.

Ніхто з тренерів не хоче, щоб його вихованець програв або показав поганий результат. Усі хочуть побачити найкращий бокс зі швидкими та сильними ударами, зі справжньою жагою до перемоги та без боягузтва.

Олег почав наближатися на середину рингу, а з іншого кута йшов повільними кроками з піднятими руками його суперник. Вони зустрілися на середині рингу. Перший удар наніс суперник. Олег встиг підняти руки, удар влетів у захист. Олег зробив крок назад і відповів лівим прямим ударом. Суперник, не завдавши удару, зробив крок назад. Ліва рука Олега не дістала до цілі. Він швидко її повернув по тій траєкторії назад, не опускаючи вниз, як він це робив під час тренування. Олег рухався вперед, назад, хоча не так впевнено, як це робив його суперник. Він підняв ліву руку й почав бити поодинокі удари, а суперник повільним кроком почав відходити назад.

Перший раунд розпочався. Учні зі школи боксу Олега зазмерли у хвилюванні, знаючи силу його суперника, адже він не раз перемагав на різних змаганнях. Хвилювання Олега зникло. Він був повністю зосереджений на супернику. Страх опинився далеко від нього. Він не відчував нічого, окрім упевненості та сили в руках. Та все ж переймався через те, що в нього немає досвіду і це перший його спаринг.

Суперник почав іти вперед. Олег швидко підняв перед собою руки, остерігаючись перших ударів. Ці удари були не слабкими, він уже зрозумів, що тут не до жартів і кожен такий удар, якщо дійде до цілі, може бути останнім. А він не хотів програвати. Суперник вдарив Олега двічі лівим прямим. Усі удари долетіли до захисту. Суперник швидким кроком пішов на дальню дистанцію, остерігаючись зближення і серії ударів на середній відстані від Олега.

Суперник завмер на місці, й Олег почав розуміти, що йому потрібні дії. Хлопець додав до лівого удару правий прямий. Усі удари, а вони були сильними, долетіли до цілі й були відбиті блоком. Олег продовжував стояти і тримати перед собою руки, приймаючи на себе всі удари та вже знаходячи момент для зближення задля спроби завдати серію ударів по корпусу. Але він ще остерігався, не знаючи, як буде діяти його суперник за таких ударів і яка серія ударів буде у відповідь.

Суперник вдарив лівий прямий, а за ним правий. Олег встиг зробити крок назад, і жодного удару до нього не долетіло. Тут він зрозумів, що потрібні наступні дії, не можна стояти на одному місці. Витягнув ліву руку вперед і вдарив лівий прямий і лівий боковий, а суперник встиг підняти свою руку й відбити боковий удар. Олег посміхнувся, зрозумівши, що йому потрібні інші дії. Він не знав, як далі наступати на свого суперника, та зробив крок назад. Суперник одразу пішов за ним і завдав лівий прямий, правий прямий, за ним лівий боковий. Удари були настільки сильними, що в очах одразу потемніло, та Олег почав робити ще ширші кроки назад, ухиляючись від серії ударів і піднявши високо перед собою руки в очікуванні наступних ударів. Але їх не було. Суперник завмер навпроти Олега, очікуючи від нього наступу. Олег ударив лівий боковий і відразу сховався за захистом. Суперник знову завдав лівий боковий, Олег зміг відбити удар і відразу з боку суперника прилетів правий удар. Він влетів у лоб. Різко в очах стало темно, з'явилися маленькі крапельки сліз. Стало боляче й моторошно по всьому тілу. Відчувши неприємний біль, Олег швидко притиснув до себе руки і почав відходити назад, остерігаючись повторної атаки. Хлопчик із синього кута почав думати про свої наступні дії, про те, що зараз робитиме з Олегом, яких завдаватиме ударів. Олег, швидко пересуваючись,

почав працювати лівою рукою. Він вдарив два лівих, а далі прямий правий. Суперник відбив удар. Здивувавшись, що він зміг так вдарити, Олег підняв руки й почав дивитися на свого суперника. У боксерському залі ніхто не знав Олега і його досвіду, крім тренера. Хлопець уже почав розуміти і користуватися моментом, граючи в боксі й показуючи себе з кращого боку. Суперник повірив у його досвідченість і став більш обережним, тримаючи дистанцію. Олег зміг швидко нанести наступний точний удар правим прямим. Суперник був уже наляканий швидкістю незнайомого боксера. Олег почав себе почувати краще і впевненіше, ніж до першого раунду. Суперник почав рухатися вперед, назад, ліворуч і праворуч, намагаючись не показати наступну атаку, вводячи в оману, не даючи зрозуміти, з якого боку він буде підходити й наносити удари й що далі буде робити. Олег почав чекати відповіді. Він швидко викинув правий прямий і влучив точно в ціль. Суперник відійшов на один крок назад. Він не знав, що Олег набагато слабший за нього, а все ж таки він зміг завдати сильного удару, що лякає.

Суперник почав уважно спостерігати за Олегом, стежити за його ногами, сподіваючись під час наступного удару випередити його і так само завдати сильного удару в підборіддя. Суперник зробив крок уперед, назад. Олег побачив відступ і одразу вирішив завдати лівого удару. Це був маневр для провокації. Щойно Олег почав бити лівим прямим, суперник зіграв на випередження та завдав у відповідь удару. Він пролетів біля плеча та потрапив у підборіддя. Олег заплющив очі, зумівши відійти на крок назад. Наступного удару чомусь не було. Олег подумав, як йому зараз пощастило, що він не отримав другого удару правою рукою. Олег знову витримав цей удар і вже став більш обережним.

Олег згадав тренування, на яких він відпрацьовував удари. Спершу він вдарив лівий прямий, а коли суперник захистився від лівого удару, Олег швидко зігнув коліна й почав наносити удари по корпусу. Їх було всього лише чотири. Усі удари влетіли у захист, жодний удар не пройшов до тіла чи голови суперника. Він усе прийняв на свій захист. Суперник також відчув жахливий біль по всьому корпусу й голові. Олег відійшов назад, тримаючи перед собою руки. Суперник був трохи наляканий, він припускав,

що хлопець, який з ним боксує, має досить непоганий досвід і що його варто остерігатись.

Олег та його суперник стали один навпроти одного. Між ними була велика дистанція для нанесення ударів. Щоб почати боксувати, комусь треба було зробити крок уперед і вдарити, а цього ніхто не хотів робити – хлопці дивилися один на одного крізь рукавички.

Суддя уважно спостерігав за поединком і порушенням правил, а глядачі тихо дивилися на ринг, на нікому невідомого Олега, який вже зумів показати досить хороший раунд у боксі. Олег знову зробив крок і вдарив лівою рукою, влучивши у захист свого суперника. Той не витримав і, не чекаючи моменту, одразу відповів таким самим ударом. Та удари не долетіли до голови Олега, бо він швидко зробив крок назад.

До кінця раунду залишилося двадцять секунд. Хлопчики почали повільно й обережно рухатися вперед, назад, намагаючись завдати удару лівою рукою, щоб потім завдати прямого правого, а потім, під кінець раунду, – відправити в нокдаун. Та в жодного нічого не вийшло – пролунав гонг. Перший раунд закінчився.

Тренер за одну хвилину відпочинку встиг дати Олегу поради. Пролунав гонг, почався другий раунд. Олег встав зі стільця і пішов на середину рингу, зустрічаючи суперника ударами лівої руки. Ударив прямий лівий, за ним правий, лівий удар. Суперник встиг поставити блок і вже відповів такою ж серією ударів.

Вони стали один проти одного й почали дивитися на руки. Олег швидко зробив крок у бік, завдавши правий прямий удар. Зробив ухил, очікуючи удару у відповідь, але нічого не сталося. Суперник як стояв, так і продовжував стояти, тримаючи перед собою руки.

Бій місцями був швидким, а інколи зовсім повільним. Першим йшов Олег, а суперник відходив назад. Було й навпаки. Коли в обох боксерів не було сил, вони сходилися на ближню дистанцію й обмінювалися серіями ударів. У таких випадках один із них доходив до мети – кожному діставалося. Під очима Олега з'явилися сині плями з червоними цятками, а він, не відчуваючи болю і будучи втягнутий повністю в поєдинок, бажаючи перемогти, ні на що не звертав уваги, продовжуючи боксувати.

Між раундами відпочинок триває одну хвилину, і цього вистачає, щоб відновити сили та заспокоїтися. Хлопчики боксували

третій раунд уже не жаліючи себе, а всі, хто перебував у залі, мовчки дивилися на бій. Перехожі за вікном так само зупинялися й поглядали на події всередині рингу.

Олег вперше боксує. Він відчуває, що все проходить краще, ніж він очікував, ніж міг собі уявити та нафантазувати. Він сам від себе такого не очікував, бій здається йому кращим, ніж він думав. Багатьом присутнім теж сподобався поєдинок.

Третій раунд закінчився. Після відпочинку суддя запросив обох боксерів на середину рингу для оголошення переможця. Була піднята рука Олега. Він і сам того не очікував. Він став переможцем у цьому бою. Тренер був задоволений, а хлопці, які стояли в залі й уважно спостерігали за поєдинком, так само не очікуючи на перемогу, були в захваті від того, що відбувається. Ніхто не думав, що сьогодні Олег зможе перемогти.

Олег закінчив вправи з боксерською грушею, подивився на неї. Перед очима ще стояв той ринг і той день, коли він виборов свою першу перемогу. Зараз йому вже вісімнадцять років, він продовжує тренуватися, займаючись улюбленою справою.

– Це був мій перший бій. Я зміг у ньому перемогти. А той момент, коли тренер подарував мені боксерські рукавички після перемоги, був найприємнішим. Ті рукавички мені багато в чому допомогли. Я з ними не раз виходив на ринг і перемагав, але, звісно, у мене були й поразки. Сьогодні моє тренування закінчено, мені потрібно йти додому, відпочити, а завтра вранці, як завжди, потрібно рано вставати і йти на ранкову пробіжку. Тіло сильно болить, та це нічого, у нас у всіх так після тренування. У всіх хлопців, які хочуть чогось досягти.

Я радий, що займаюся тут. За чотири роки всі ми командою брали участь у різних чемпіонатах і перемагали суперників, посідаючи перші місця і радуючи тренера своєю роботою на рингу. Ми разом працювали, один одному допомагали, жоден із нас не пропускав тренування. Усі досягнення були завдяки важкій та відповідальній роботі над собою протягом усього цього часу. Тренер був задоволений тим, що кожен із відповідальністю ставиться до боксу, що кожен хоче стати кращим, ніж інші. Важкі змагання зміцнили нас, ми ще більше почали цінувати один одного. Та все ще попереду, і жоден не знає, що буде далі.

## РОЗДІЛ 5

# ВИМОВА ПРОБІЖКА

Олег почав займатися набагато серйозніше, ніж коли-небудь. Він готувався до різних чемпіонатів, віддаючи тренуванням увесь свій вільний час, залишаючись в залі і продовжуючи працювати над технікою навіть тоді, коли всі вже розходилися по домівках. Іноді йому складав компанію Гриша, який також хотів досягти чогось у цьому виді спорту.

Уже вдома, коли залишалися сили, стоячи посередині кімнати, Олег повільно відпрацьовував різні удари на правильність техніки, виконуючи витягування рук разом із тілом. А ввечері ще виходив на шкільний стадіон і також займався, роблячи різні фізичні навантаження та бій з тінню. Після чемпіонатів брав трохи відпочинку на кілька днів і знову повертався до боксерської зали, продовжуючи тренуватися як раніше.

Після програшу у фіналі чемпіонату міста став ще більше тренуватися, адже програш став найкращою мотивацією. Почав ще краще відчувати дистанцію своїх партнерів і суперників, стаючи ще більш рухливим на рингу. Краще аналізував і планував свою тактику бою. Були такі поєдинки, де він кілька разів зумів відправити свого суперника в нокдаун, закінчуючи на цьому бій. Навчився самостійно виправляти помилки без допомоги тренера. У свій вільний час робив різні вправи, які сам вигадав, і вони сприяли поліпшенню і легкості пересування на рингу. Він робив різні вправи, деякі вправи поєднував, і вони давали свої результати, покращуючи координацію рухів. Годинами працював над собою стоячи біля дзеркала і переглядаючи кожен свій рух і правильність його виконання, виправляючи недоліки під час удару

чи ухилу. Найбільше працював над лівою рукою і боковим ударом – він йому дуже подобався. Робив із нього свій найкращий удар. Вчився швидко переходити з дальньої дистанції на ближню, а після серії ударів швидко повертався назад на те саме місце. Усе це, всі вправи він робив у боксерському залі, стоячи біля дзеркала, після тренування. На рингу рухи стають зовсім іншими, сила удару стає іншою – не такою потужною, як під час тренування в повному спокої і концентрації сил. Різні відчуття іноді заважають раціонально думати й аналізувати суперника, правильно вести бій. Тоді хтось із боксерів стає другим номером. Мають велике значення внутрішні відчуття втоми, відчуття впевненості та відсутність страху, який іноді не дає спокійно зосередити увагу на супернику. Сильний боксер завжди впевнений у собі й у кожному своєму русі, а слабкий незграбно боксує і не може дійти до мети, оскільки остерігається ударів. Тож різні суперники вимагають до себе різних підходів.

Настала зима. Раніше темніло, сонце пізніше вставало. Олегу подобалася темрява. Він відчував спокій у таку пору року, коли найменше світла й більше сутінок. Олег прокидався якомога раніше, тепло одягався і виходив на зимову пробіжку. Від цього він отримував неабияке задоволення.

Сьогодні він також прокинувся о п'ятій годині ранку. Батьки ще спали. На вулиці було холодно, до двадцяти градусів морозу, а попереду була нелегка пробіжка. Та в такий спосіб він ставав набагато сильнішим. У зимових умовах він у собі виховував характер і силу волі, що давало ще більше стійкості і витривалості. Хлопець хотів ще більше пізнати себе у важких умовах, тренуючись на холоді, у той час, коли всі спали і ще бачили свої сни.

На ранковій пробіжці, коли хотілося спати і не було сил тримати відкритими очі, зазвичай він боксував з тінню із заплющеними очима, нічого не бачачи перед собою, окрім солодкої темряви. А коли розплющував очі, то все навкруги було розмитим. Тоді він лівою рукою протирав обличчя, намагаючись привести себе до тями й розмити сонний стан, побачити світ у повній різкості, без сонних окулярів. А на вулиці було холодно і ще більше хотілося спати.

Підійшовши до кутка кімнати, подивившись на свій спортивний одяг, Олег повільно вдягнувся, не бажаючи виходити

з квартири. Та все ж стиснув зуби й повільними кроками вийшов з помешкання. Йому нічого не хотілося, окрім як повернутися назад у ліжку і знову лягти спати, так провівши цілий день. Надворі було дуже холодно. Всі люди спали, відпочивали, тільки ті, хто хотів досягти у своєму житті поставленої мети, певного результату, стати чемпіоном у спорті, ставали раніше за всіх і розпочинали свій день із тренування. Олег був одним із таких, хто хотів досягти успіху, він хотів стати чемпіоном у боксі, тому жив зовсім іншим життям. Він постійно фізично працював, робив важкі навантаження на всі групи м'язів. Лише одиниці обирають такий шлях. Найчастіше вони живуть самі, не втрачаючи моменту стати ближче до своєї мети. Так починають вони бачити світ зовсім з іншого боку, і світ навколо них також змінюється. Прокидаючись щоранку й починаючи самостійне тренування в час, коли ще всі люди сплять, він уже ніби відокремився від усіх, став іншою людиною, зі своїм мисленням і розумінням світу. Олег знав, що кожне змагання відкриває двері в інші змагання, де вже суперник набагато сильніший. Він розуміє, що потрібно ще більше займатися, щоб пройти свій путь і дійти до кінця. Шляхом важких тренувань він відчиняв двері до інших змагань, показуючи себе найкращим боксером серед решти претендентів, які також прагнуть перемоги у чемпіонаті, тим самим ще більше звертаючи на себе увагу інших тренерів і глядачів, які отримують задоволення від проведеного бою.

А на вулиці йшов сніг. Навкруги була байдужа холоднеча.

Олег продовжував займатися у вихідні дні, але менше, ніж у будні. Він був на усіх спарингах, які відбувалися в боксерському залі, не пропустив жодного, їздив на всі можливі змагання, зустрівшись на рингу з великою кількістю суперників свого віку та старших.

Кращим другом для Олега став Гриша. Вони увесь свій вільний час тренувалися разом. У скрутні хвилини Гриша почав давати Олегу поради, що приносило бажаний результат. Завдяки дружбі з ним, Олег почував себе не таким самотнім. Гриша розповідав про всі свої секрети, ділився своєю душею і спокоєм. Олег почав цінувати кожне слово нового друга.

Олег одягнув термобілизну, потім старий темний спортивний одяг. Купити новий одяг для занять спортом він не міг, не

вистачало коштів, тож тренувався в тому, що було. Не звертаючи уваги на погоду, він повільним кроком вийшов із під'їзду і, сонно роззираючись навкруги, легким бігом попрямував до шкільного стадіону. Усюди лежав білим килимом сніг. Вуличні ліхтарі, що світили впродовж ночі, поливали сніг жовтими променями. Це було одним із приємних моментів зимових пробіжок. Навколо не було жодної людини, у будинках не горіло світло, всі ще спали. Приємне й заспокійливе видовище зимового дня. Навколо нікого не було. Олег відчув, ніби він один на всьому світі.

Легким бігом наближаючись до шкільного стадіону, Олег розглядав увесь простір, що був засипаний білим снігом. І тільки вуличні ліхтарі стояли навпроти один одного по колу стадіону, освітлюючи усе жовтим кольором. Олег подивився на всі боки і почав бігати по колу. Він щоранку пробігав п'ять кілометрів. Цього вистачало, щоб зігрітися й підготуватися до важкої праці на тренуванні. Коли пробіжка на вулиці закінчувалася, він знаходив місце для своїх вправ. Одягав на руки зимові рукавиці й починав повільно відпрацьовувати в бою з тінню різні комбінації ударів, подібні до тих, що відпрацьовувалися на тренуваннях. Інколи сам починав вигадувати комбінації, поступово вдосконалюючи їх.

Після пробіжки хлопець повертався додому, йшов на кухню, робив собі молочний коктейль або випивав кілька яєць, заходив до ванної кімнати, приймаючи легкий теплий душ, після чого одягався і йшов до школи на навчання. Після закінчення уроків поспішав до боксерської зали.

Вранці Олег займався близько години. Цього вистачало, щоб прокинутися й почуватися легко протягом дня, переносити будь-які фізичні й розумові навантаження.

## РОЗДІЛ 6

# САМОТНІСТЬ У ТЕМРЯВІ

Минуло чотири роки. Після різноманітних змагань, на яких Олег зустрічався з різними видами страху, він не зупинився, а йшов уперед, перемагаючи себе та суперників. Став зовсім іншою людиною. Це був нелегкий шлях. Та були й перемоги, якими він повністю був задоволений. Працював із ранку до вечора і весь вільний час. Встиг закінчити школу. Вступив до вищого навчального закладу на заочну форму, надаючи перевагу боксу. Він сам для себе вирішив, що в майбутньому пов'яже своє життя з боксом. Став у спарингах повністю самотійним, сам ухвалював рішення, які наносити удари, коли відправляти суперника в нокаут. Але іноді в нього нічого не виходило, і він далі продовжував боксувати так, як міг. Вже почав аналізувати світ боксу по-справжньому й бачити реальну картину. Все було не так, як він раніше думав. Олег, маючи неабиякий досвід, у вільний час тепер міг допомагати хлопчикам, які тільки-но прийшли тренуватися до боксерської зали, і його допомога цінувалася досить високо.

Сергій, Антон, Артем, Андрій і всі інші не змогли витримати всього навантаження в боксі, тому вирішили змінити своє життя й піти вчитися до вищих навчальних закладів. Вони залишили зал боксу, і ніхто з них не повернувся на тренування. Гриша ж залишився і продовжив тренуватися разом з Олегом. За цей час кожен зробив свій вибір, обравши самотійно свій шлях. Адже кожен сам повинен вирішувати, що йому робити, як використо-

увати свій час, куди йти далі. Для хлопців бокс зробив свою справу. Хлопці стали набагато сильнішими, спокійнішими, більше зрозуміли життя і всі його труднощі. Багато хто став набагато мудрішим і почав ставитися до життя краще, ніж колись.

Олег продовжував займатися стільки, скільки в нього вистачало сил. Рано вранці були різні вправи, пробіжка на шкільному стадіоні, у вихідні дні відпрацювання по кілька годин різних ударів. Олег сильно захопився боксом, він хотів стати професійним боксером. В одному йому було важко – він не бачив підтримки з боку батьків. Усі душевні розмови були з Гришею, вони стали найкращими друзями. Разом побували на багатьох змаганнях. Кожен отримував як поразки, так і перемоги, та в їхній дружбі нічого не змінилося.

Олег став набагато вищим, вага також змінилася – тепер він важив сімдесят два кілограми. На тілі з'явилися великі м'язи. Він сам став мудрішим, впевненішим у собі і своїх рухах. Перестав боятися вдарити суперника, як це було раніше, коли робив у спорті перші кроки. Зараз уже все по-іншому. На рингу Олег продовжував наносити удар за ударом, не зупинявся, як це було на самому початку, а проводив довгі серії з безліччю різних комбінацій. Багато в чому змирився. Зрозумів, якщо він програє, то тут немає нічого жахливого, адже наступного разу буде перемога. Боксуючи вперше з якимось суперником, дізнавався про його слабкі й сильні сторони. Виходячи на ринг з ним вдруге, вже був підготовлений, бо мав час проаналізувати його манеру вести бій. За чотири роки став більш-менш підготовлений до професійного боксу, але щоб вийти на професійний ринг йому ще доведеться перемогти багатьох своїх суперників на різних змаганнях і здобути не мало перемог. На професійному рингу все зовсім по-іншому: немає шолома, який захищає від ударів, усі боксери набагато сильніші, ніж в аматорському боксі, кожен удар небезпечніший за попередній. Олег хотів продовжити кар'єру в боксі, але ще не був готовий до таких моментів, тому найбільше працював у захисті, готуючи себе до виходу на професійний ринг.

Інколи, коли в Олега був вільний час, він ходив до лісу, що знаходився недалеко від його будинку. Залишаючись там на оди-нці з собою, багато думав про своє життя, робив деякі висновки,

слухав внутрішній голос, прагнув відчути себе і своє життя в боксі. Це був найкращим для нього відпочинком.

От і сьогодні Олег, вийшовши з дому, попрямував до лісу. Світило приємне яскраве сонце. Із наближенням до щільно ростучих дерев, сонце повільно зникало, а по всьому лісу неспішно розливалася темрява. У темряві Олег відчував себе саме таким, яким він насправді є. У такі моменти ніхто його не бачив, ніхто на нього не дивився, ніхто не відволікав від своїх думок. У лісі він чув себе й більше розумів свій внутрішній голос. Живучі з батьками у квартирі, він завжди, коли хотів побути на самоті, йшов до лісу. Там знаходив зламане дерево, сідав на нього і тривалий час насолоджувався краєвидом лісу. Так він відновлював сили – як психологічні, так і фізичні. Олег йшов до лісу в різні пори року, гуляв серед зелених дерев і білих, коли лежав сніг. Тут ніхто не турбує, ніхто не відволікає.

За лісом, біля дороги, була розташована невеличка кав'ярня. Іноді звідти чутно було голоси людей, чоловічий і жіночий сміх. Люди раділи, посміхалися й насолоджувалися життям. Олег дивився в той бік і думав: «У кожного своє життя. Я знаю лише, що через місяць у мене важливий турнір і я повинен до нього добре підготуватися».

Сьогодні вихідний, хотілося відпочити, побути на самоті, подумати про життя, про минуле й майбутнє, яке може змінитися. Олег хвилюється через те, що він не знає, що його чекає на рингу. Можливо, прийде час, коли все це закінчиться і він більше не виходитиме на ринг. Це може статися через кілька років, а можливо, він все життя зможе займатися й показувати найкращий результат. Він би хотів цього найбільше. Він хоче стати найкращим боксером, тому йому доведеться постійно працювати. Він також знає, що краще триматися подалі від людей, бути одному. Адже іноді людину відволікають від думок і цілей. Коли людина багато працює, то всередині слабшає, і Олег знав, що найкращий варіант дійти до мети – бути одному. У житті багато речей і людей, які заважають займатися, деякі з них навіть можуть змінити ціль. Можливо, у момент, коли Олег буде психологічно слабким і йому потрібна буде підтримка, його друзі будуть говорити протилежне, будуть відмовляти від боксу. А йому потрібно всього лише піти далі, не звертати зі шляху.

Після відпочинку в лісу єдине, що хочеться, це дійти швидше додому. Щоб із кимось поспілкуватися чи піти погуляти, потрібні сили, а в нього їх не було. Олег подивився навколо себе. Навкруги нікого немає. Він уявив, як він виходить на професійний ринг, боксиє, отримує перемогу – усе було подібне до мрії.

Хлопець сам пішов до боксерського залу, сам почав займатися боксом, додатково залишався після тренування в залі, сам собі робив свій шлях. Усі труднощі, емоційні та психологічні, коли зазнавав поразки, переживав і зустрічався з ними сидячи на поваленому від вітру дереві та роздумуючи над усім, що його тривожило. З кожної ситуації знаходив вихід. Ніколи не міг почути поради від батьків, бо вони не розуміли його вибору. Передчував, що їхня порада може змінити його життя, тому мовчав. Якщо в нього нічого не вийде, то тільки він сам нестиме повну відповідальність за все, що зробив у своєму житті, за ухвалені рішення, за свої дії, і в ті моменти, коли його суперники перемагали та завдавали невеликих травм, він сам усе приймав і нікого в жодному разі не міг звинуватити, бо всі рішення ухвалював без чиїхось порад.

У всьому він хотів бути самостійним, сам вирішив собі обрати роботу, ніколи нікого не питає, що є вірним рішенням, щоб стати тим, ким він завжди був. Пішов працювати у вільний час вантажником на склад, аби заробити грошей.

У кожного в житті трапляються труднощі, але якщо в такі хвилини прислухатися до порад людей, то є велика ймовірність обирати іншу, не свою долю. Поради людей завжди заважали Олегу залишатися собою і йти своєю дорогою. Багато хто відмовлявся продовжувати тренуватися, послухавшись поради. А він, не слухаючи нікого, йшов далі. З тими же, хто давав такі поради, вже ніколи не спілкувався, знаючи й розуміючи, як вони змінювали його рішення та спрямовували в зовсім інше русло. Поради давали ті, хто ніколи не займався боксом. Тож що вони могли сказати? Тільки до слів Гриші Олег іноді дослухався, і все ж він ухвалював своє рішення сам.

Сам собі ставив запитання:

– Як можна слухати ту людину, яка нічого не знає про бокс? Як вона може дати раду, якщо не знає, що таке бокс. Жодне слово чи порада людини, яка не знає боксу, не дасть жодного

результату, ще й зашкодить у певній ситуації. Так буде втрачений час.

І знаходив із цього вихід. Він думав так: «Я краще буду спілкуватися з батьками і більше займатимуся в боксерському залі, ніж думатиму про те, хто що мені сказав, і там уже ухвалю рішення. Набагато краще боксувати, ніж думати про те, що хто сказав. Вистачає одного тренування для вирішення багатьох питань. Завжди потрібно слухати тільки самого себе, і більше нікого. Самостійно займатися й бути завжди самим собою».

Олег сам собі говорив такі слова:

– Потрібно проживати своє життя й самостійно ухвалювати своє рішення, ніколи нікого не слухати, так я стану сильнішим і мудрішим. Слова тренера дуже правильні й дають силу, але навіть тут я так само все обмірковую й ухвалюю своє рішення. Він може допомогти порадою, але тільки мені ухвалювати рішення, слухати цю пораду чи ні, відмовлятися від цієї поради чи прийняти її, і зробити так, як каже тренер або як мені буде краще. Я більше розумію, що мені потрібно, і більше сам себе відчуваю. У мене зовсім інше життя, не таке, як було в тренера. У мене зовсім інші цілі. Я хочу стати професійним боксером і виходити на великий ринг у великих містах, а якщо я слухатиму всіх, то я ніколи не стану самим собою і, можливо, ніколи не вийду на великий ринг.

У лісі росли високі дерева. Усі вони дивилися в далеке небо. Небо було темним, із відтінком синього кольору. По всьому небу блимали маленькі зорі, які знаходилися дуже високо в павутинні синьої матерії. Зараз вони не були такими, якими іноді бувають, коли Олег приходить до лісу.

Олег подивився вгору і над своєю головою побачив усмішку зірок. Його думки зараз були про те, як він у майбутньому боксуватиме, які в нього будуть перешкоди на професійному рингу. Це буде першим кроком у невідомість. І там ще довше і більше доведеться залишатися наодинці, щоб не зробити жодної помилки, прийняти обдумані, самостійні рішення. Колись настане момент, коли він залишиться без тренера, сам зі своїми знаннями. Усі інші тренери ніколи не дадуть такої підтримки, як той тренер, що зумів ще з самого початку виховати в маленькому хлопчику справжнього чемпіона, і вже ніхто ніколи його не

замінить, хто б що не казав. Олег залишиться сам, коли вирішить їздити містами й боксувати на великому рингу професійного боксу. Тоді йому доведеться самотійно це робити. А дивлячись у свій кут, він буде бачити там зовсім іншу людину, яка ніколи не дасть того, що давав перший тренер. Його слова завжди будуть з ним, оскільки саме вони в малому хлопці розпалили вогонь стати кращим, саме вони будуть горіти завжди при блуканні між дерев у темному лісі у пошуках свого виходу. Олег знав, що в житті нічого не стоїть на місці, усе постійно змінюється, але коли настане та сама мить, нікому не відомо.

У такі моменти розставання з тренером Олег думав про те, що він більше ні з ким не спілкуватиметься і на довгий час замовкне, осягаючи тяжкість процесу. І коли буде приходити до іншого боксерського залу, там вже не побачить свого тренера, який створив з нього кращого боксера, який вклав усі свої сили, час, поділився частиною своєї душі.

Найкращим місцем для відновлення сил був ліс, тут завжди була можливість про все подумати й ухвалити своє рішення, очистивши душу від зайвих думок та емоцій. Ніхто не заважає і нічого не говорить, чути лише спів птахів, шелест вітру. Спокій допомагає возз'єднатися з собою і зрозуміти, що по-справжньому потрібно, що відчувається всередині себе, що завжди дає можливість чути самого себе без зайвих голосів. Олег переймається питаннями, на які він не отримує відповіді. Коли ж залишається сам, то відпочиває, годинами дивиться на дерева, а коли надворі темнішає, то на зоряне небо, бачить мерехтіння далеких зірок. Іноді знаходить потрібні відповіді на свої питання, найчастіше сам закриває всі свої питання життя, не вдаючись до допомоги друга. Олег іноді розумів, що не на всі питання є відповіді й найкраща відповідь на питання – залишити все позаду і йти далі своїм шляхом. У лісі з'являються зовсім інші думки, які ведуть у різні боки й іноді в невірному напрямку, і тільки він сам обирає, куди далі йти. І з посмішкою він дивиться на самого себе і світ навколо.

Самотність перед поединком завжди засмучувала. Він ще більше відчував свою самотню душу, адже поруч із собою нікого не бачив. Тоді, коли Гриша був далеко на відпочинку, а тренер займався своїми справами, він тихо, зі сльозами на очах, згаду-

вав свого друга, а голос тренера завжди ставав дедалі тихішим і тихішим. І тоді йому ще більше хотілося повернутися в минуле, ще раз почути, перебуваючи на тренуванні, слова тренера, побачити його мудре обличчя.

За цей період у боксі було багато позитивних моментів, які він згадує, лишаючись наодинці. У такі хвилини під зоряним небом і сяйвом місяця завжди на обличчі малюється усмішка. Посмішка в темряві з минулого.

Ліс для Олега – зупинка життя, де він думає, обирає, куди йти, це та сама мить, коли треба озирнутися назад, усе обдумати, продумати всі можливі варіанти свого життя й далі піти невідомою стежкою.

Тут, у темному лісі, він бачить ринг, себе і свої виходи на ринг, як він боксував. Часто про них думає, згадуючи кожен свій бій і все аналізуючи. Всередині нього виникають різні питання, які він хоче поставити собі. Іноді навіть виникає таке питання: чому саме бокс? Чому зупинився на ньому? І відповідь надходила дуже швидко: він був у нього закоханий і не бачив свого життя в жодному іншому виді спорту.

Навколо була лише тиша.

Далеко через дерева було видно світлі, наче лампочки, вогники квартир. Усередині горіло світло, люди ще не спали. А він у цей час перебував у лісі зі своїми думками й нікуди не поспішав.

У небі з'являвся жовтий туман. Він розпливався по темній матерії вечора, збирався в одному місці, перетворюючись на густе молоко білого кольору. Олег, бачачи цей феномен, нічого не міг пояснити, чому так відбувається, коли він залишався сам у лісі. У такі моменти появи феномена він починав дивитися далеко на горизонт і ні про що не думав, не розуміючи того, що відбувається в небі. Коли вечором Олег йшов лісом, то через деякий час знову повертався на те саме місце і продовжував сам із собою розмовляти, ставив собі запитання. Іноді ходив по кілька разів і не чув від себе відповіді.

Олег думав: «Якби бокс не був моїм видом спорту, то всі перешкоди, що зустрічаються на шляху, вже давним-давно зупинили мене і я б уже не продовжував боксувати, не думав про вихід на великий ринг. І не хотів навчитися чогось нового і стати кращим. Але всередині завжди самотність. Можливо, це найкра-

щий момент у моєму житті. Моя самотність мені подобається настільки, наскільки я самотній. І так я ще більше розумію світ навколо себе».

Олег усміхався й далі продовжував думати: «У мене з'явиться можливість виходити на великий ринг. Там мені будуть платити за кожен бій якусь суму грошей, і мені вже буде набагато легше жити, оскільки зараз я нічого не заробляю. Або по можливості я буду працювати тренером в боксерському залі й так само буду отримувати хоч якісь кошти за свою роботу. Але краще виходити на великий ринг і там вже заробляти гроші, перемагаючи інших боксерів. На жаль, батьки не в змозі мені допомагати грошима. Добре, що весь цей час я безкоштовно займався в боксерському залі, нічого не платив за тренування. Зараз я став непоганим боксером у місті та інших містах. Далі у мене свої плани. Я хочу стати професійним боксером і боксувати на великому рингу».

Олег подивився далеко-далеко за обрій. Минуло вже дві години, як він прийшов до лісу.

Час минає дуже швидко. Так швидко, що навіть неможливо помітити, як минають роки, як минають дні й ночі. Все навколо змінюється, а Олег продовжував займатися спортом і йти до своєї мети. Більше у житті він нічим не займався, і життя стало зовсім іншим. Він побачив, що від початку до кінця потрібно ніколи не здаватися, і насамперед перед тими труднощами, які будуть виникати. А їх буде багато. Одному буде нелегко вирішувати всі питання, але це найправильніше рішення. Знав, скільки ще доведеться страждати, терпіти біль, радіти перемогам, миритися з поразками. Але це справжнісінький бокс, і по-іншому ніяк не може бути. Після поразки необхідно відновлювати сили й знову виходити на ринг і боксувати. Битися зі своїм внутрішнім світом, перемагати своїх демонів, а інколи зазнавати від них поразок. Знав, що час від часу він захоче покинути бокс. Але в такі періоди завжди потрібно триматися обраного шляху і йти далі. Він не хотів програвати життя і всім обставинам. Олег вирішив самостійно ухвалювати рішення і вирішувати всі питання – іншого виходу в нього не було.

Він просидів на одному місці більше двох годин. Цей час минув дуже швидко. Думки, які виникали раніше, почали зміню-

вати сприйняття часу. Ці думки були приємними. Він нікуди не хотів іти, але завжди потрібно повертатися додому. Прийти до свого дому, роздягнутися, лягти на ліжко й заплющити очі, чекаючи наступного дня. Прокинутися рано вранці й почати свій новий день з пробіжки, одягнувши спортивний одяг і вийшовши на стадіон, знову почати ранкове тренування в той час, як усі спатимуть. А він далі готуватиметься до чергового чемпіонату. Люди тим часом тільки почнуть прокидатися, йти на кухню і робити ранкову каву. Попереду в них буде робота. А в Олега буде праця в боксерському залі, він відпрацьовуватиме удари, там зустрінеться з Гришею, своїм найкращим другом, і цьому буде радий.

Олег подумав: «Як приємно перебувати в темряві, коли поруч нікого немає. Приємне відчуття спокою, що надихає йти вперед і не зупинятися. Це почуття, яке мене надихає, я почувуюся набагато краще, коли знаходжуся в темному лісі. Всі свої сльози залишаються зі мною і їх ніхто й ніколи не побачить, окрім темного лісу і зоряного неба. Це моя слабкість. Її нелегко терпіти, терпіти біль, але ніхто й ніколи не побачить моїх сліз, ніхто ніколи не зрозуміє мого болю. У світі немає друзів, їх ніколи не було. Моя слабкість – це завжди перевага для іншого. У цьому світі я завжди був сам і завжди буду сам. Я залишаюся сам, коли мені важко, коли я не знаю відповіді на свої запитання, коли мені доводиться страждати, плакати, коли на очах з'являються сльози, цього ніхто ніколи не бачить і не побачить. Я завжди плачу сам. А навіщо комусь бачити мої сльози? Кожен хоче побачити тільки посмішку. А мої сльози для кожного – це їхня перемога, а моя поразка. Кожен всередині слабкий, але я слабкіший за всіх, коли я так багато працюю. За таких навантажень мій світ і я страждають більше, ніж будь-хто з людей, адже я так себе руйную, створюючи з себе чемпіона. Для кожного моя слабкість – це момент для удару. А в слабкі хвилини невеликий удар може бути нокаутом, і краще в такі часи бути одному. Мені важко, мені боляче, але, як колись казав тренер, завжди треба посміхатися, як би не було тяжко, бо завдяки моїй посмішці ніхто не бачить мого болю і сліз душі. Весь біль перетворюється на посмішку, і так має бути завжди. І так змінюється життя, і так я стаю зовсім іншою людиною. Можливо, найкращий вибір у моєму житті – це бути самому, завжди посміхатися, і ніхто

ніколи не дізнається моїх сліз і мого пройденого шляху. Я завжди самостійно думатиму й ухвалюватиму рішення, і це буде мій вибір, за нього я сам нестиму відповідальність. Я все життя шукав підтримку й ніколи не бачив її, тому найкращим буде сподіватися тільки на самого себе, бути самому собі підтримкою. На рингу, крім мене, ніхто не допоможе перемогти суперника. Я сам виходжу на ринг, я сам боксую і сам як перемагаю, так і програю, і більше ніхто за мене не може перемогти чи програти. Я, і тільки я на рингу, і мій суперник. І найкраща порада – це порада самому собі. Кожен боксер, який став чемпіоном, ніколи не розповість, як йому було важко, він подивиться, посміхнеться і скаже: „Усе гаразд“, – і далі піде своїм шляхом. Ніхто ніколи нічого не скаже, як кому було боляче, скільки сліз було на його обличчі і болю в душі. Я звичайний хлопець, який виходить на ринг, чує гонг, йде на середину і терпить жакливий біль, про який ніхто ніколи не дізнається. Усі тільки дивляться, як я боксую, ніхто не бачить мого внутрішнього світу та сліз від кожного пропущеного удару. Я розумію кожного свого суперника, який також пройшов нелегкий шлях заради виходу на ринг. Йому так само було не легко, але він ніколи цього не скаже, а весь біль, як і я, буде тримати всередині себе й посміхатиметься на кожен удар, як це роблю я. Усі хочуть бачити посмішку, але не мої сльози. І тільки найкращі боксери посміхаються, як би їм не було боляче й важко. На їхніх обличчях завжди буде посмішка, а що всередині них, ніхто ніколи не дізнається. Я хочу дійти до кінця і побачити себе на великому рингу з піднятими вгору руками».

Олег повільним кроком вийшов з лісу й попрямував до свого будинку, що знаходився за кілька кілометрів від лісу. На вулиці нікого не було, усі люди вже відпочивали. Він нікуди не поспішав, адже знав, що потрібно насолоджуватися моментом, коли нікуди не потрібно поспішати.

Рівно за годину він зайшов у під'їзд, піднявся сходами на свій поверх і зайшов до квартири. Батьки вже відпочивали. Олег пройшов до своєї кімнати, роздягнувся, завів будильник і ліг у ліжку. Очі повільно заплющились, і він заснув.

*Початок 21.01.2022*

*Кінець 14.06.2022*