

12+ КАПИТАНЫ СВОЕЙ ЖИЗНИ

БАХМАТ ЯНА



Яна Бахмат

Капитаны своей жизни

<https://litres.ru/74374383>

ISBN 9785007100045

Аннотация

«Футбол — не для девчонок». Ты слышал эту фразу? Я слышала тысячу раз. Но не поверила.

Эта книга — про характер. Про тех, кто падает и поднимается. Про тех, кто слышит «не твоё» — и продолжает бить.

Яна Бахмат приглашает тебя в разговор. Как будто мы сидим в раздевалке после матча, и я говорю тебе то, что хотела бы услышать сама много лет назад.

Открой книгу в любой день. Когда идёшь на поле. Когда сомневаешься. Когда не знаешь, как сделать этот удар.

Ты справишься. Я верю в тебя.

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ. ЗАЧЕМ Я НАПИСАЛА ЭТУ КНИГУ	5
ЧАСТЬ I. НАЧАЛО	7
Глава 1. Первый шаг — самый страшный	7
Глава 2. Ты не одна. Команда — это семья	12
Глава 3. Тренер — не враг. Тренер — зеркало	17
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Капитаны своей жизни

Яна Бахмат

© Яна Бахмат, 2026

ISBN 978-5-0071-0004-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ПРЕДИСЛОВИЕ. ЗАЧЕМ Я НАПИСАЛА ЭТУ КНИГУ

Дорогая моя читательница. (Если ты парень, тренер или папа — это обращение к тебе тоже. Просто я пишу отсюда, где всё измеряется сердцем. А сердце, как ты знаешь, не имеет пола. Чувствуй себя своим.)

Я не знаю, кто ты. Возможно, тебе двенадцать, и ты только начинаешь играть. Или тебе двадцать пять, и ты уже капитан команды. Или ты мама, которая вспоминает, как гоняла мяч во дворе, и хочет передать эту любовь дочери. Или ты профессиональная футболистка, которая прошла через сотни матчей и тысячи тренировок, но всё ещё ищет вдохновение.

Но я знаю одно: ты здесь, потому что футбол для тебя — не просто игра.

Это способ дышать. Чувствовать. Жить.

Я написала эту книгу не как учебник. Не как инструкцию к действию. Я написала её как разговор. Как будто мы сидим в раздевалке после тренировки, и я говорю тебе то, что хотела бы услышать сама много лет назад.

Здесь нет правильных или неправильных ответов. Есть только мысли. Мои — и твои, которые появятся по ходу чтения.

Я пишу простым языком. Без сложных слов. Потому что футбол — это про чувства, а не про термины.

Открывай книгу в любой день. На любой странице. Когда идёшь на поле. Когда плачешь после проигрыша. Когда сомневаешься, стоит ли продолжать. Когда ты на пике формы — чтобы помнить, зачем ты это делаешь. Когда ты в глубоком запасе — чтобы не терять веру.

Ты справишься. Я верю в тебя.

Яна Бахмат

ЧАСТЬ I. НАЧАЛО

Глава 1. Первый шаг — самый страшный Почему мы боимся начать и как сделать этот шаг.

Я помню свой первый день в футболе.

Мне было четырнадцать. Я стояла у школьного спортзала в своих обычных кроссовках. Сердце колотилось так, что я слышала его в ушах. Я думала: «А вдруг я хуже всех? А вдруг они будут смеяться? А вдруг у меня ничего не получится?»

Я чуть не ушла.

Серьёзно. Я уже повернулась, чтобы пойти домой. Но потом я вспомнила тот вечер на школьном стадионе.

Мы тогда гуляли с подружками после уроков. Мальчишки гоняли мяч, а я стояла в сторонке и смотрела. Я всегда была спортивной девочкой — меня брали на все соревнования, я бегала быстрее многих, прыгала дальше. Но футбол... футбол казался чем-то сложным. Чем-то, что не для меня.

А за день до этого Екатерина Валерьевна, тренер школьной секции, подошла ко мне после уроков. Она слышала, что

я хорошо бегаю и прыгаю.

— Яна, приходи к нам в секцию, — сказала она. — У тебя есть данные. Я верю, что у тебя получится.

Я тогда не ответила. Просто кивнула и ушла. Думала, что она просто так говорит.

А на следующий день мы гуляли с подружками, и ко мне подошёл Левон, один из мальчишек. Он держал мяч в руках и сказал:

— Ян, давай, попробуй. Просто ударь по воротам.

Я удивилась. Обычно они не звали девчонок играть. А тут — сам Левон, лучший нападающий в школе, протягивает мне мяч.

— Не умею я, — ответила я.

— Просто бей. Без разницы как.

Я взяла мяч. Поставила его на землю. Разбежалась... и ударила.

Я даже не умела бить правильно. Просто махнула ногой, как умела. Как в детстве, когда мы бегали во дворе.

Мяч взлетел. И вонзился прямо в «девятку» — в правый верхний угол. Идеально. С подъёма, как потом сказал тренер.

Тишина. А потом все заорали. Мальчишки офигели. Они не верили своим глазам. Саша, моя одноклассница, которая уже ходила в футбольную секцию, смотрела на меня с широко открытыми глазами.

А я стояла и не верила сама себе. Я думала: «Это случай-

ность». Но внутри, где-то глубоко, зажглась искра. Маленькая, но тёплая. «А что, если я могу?»

И вот теперь я стояла у спортзала. В руках — мяч. Саша уже бегала по залу с другими девочками. Все они верили в меня. Екатерина Валерьевна тоже верила. И я чувствовала это.

Но я всё равно боялась.

Я думала: «А вдруг у меня не получится? Вдруг тот гол был случайностью? Вдруг я просто никому не нужна?»

Но вот что я поняла потом.

Страх начала — это нормально. Все через это проходят. Даже те, кто потом становится чемпионами. Даже самые крутые футболистки начинали с дрожащих коленок.

В меня верили. Саша верила. Девочки в зале верили. Екатерина Валерьевна верила. И я решила: шагну внутрь.

И осталась.

Это был один из важнейших шагов в моей жизни.

Остановись и подумай:

— Случалось ли в твоей жизни так, что ты сделала что-то и удивилась сама себе?

— Кто верит в тебя сейчас?

— Что бы ты делала, если бы знала, что у тебя всё получится?

Тот гол в девятку я забила случайно. Но он изменил всё.

Он показал мне, что я могу больше, чем думаю.

Первый шаг — он не про мастерство. Он про смелость. Про то, чтобы переступить через свой страх и сказать: «Я попробую».

Если ты сейчас стоишь перед выбором — идти на тренировку или нет, попробовать или остаться дома, — иди. Просто попробуй. Даже если получится плохо. Даже если ты упадёшь десять раз. Даже если кто-то засмеётся.

Ты делаешь это для себя. Не для них.

А если кто-то смеётся — вспомни: они просто боятся признать, что ты смелее их. Потому что ты сделала шаг. А они — нет.

Ты уже сделала этот шаг. Ты держишь в руках мяч — или эту книгу. Всё остальное — просто игра.

Иди и играй.



**ТЫ УЖЕ СДЕЛАЛА ПЕРВЫЙ
ШАГ. ОСТАЛЬНОЕ –
ПРОСТО ИГРА. БЕЙ, ДАЖЕ
ЕСЛИ ДРОЖАТ КОЛЕНКИ.
ТЫ ВЕРИШЬ – И ЭТОГО
ХВАТИТ.**



Глава 2. Ты не одна. Команда — это семья Почему футбол — это про людей, а не про мяч.

Я помню один матч. Футзал. Счёт был 0:3. Я стояла на площадке и чувствовала, как внутри всё сжимается. Мне хотелось плакать. Хотелось уйти. Хотелось провалиться сквозь паркет.

Но потом я посмотрела на Леру.

Она стояла сзади. Вся взмокшая. Она не бегала — она летала. Она выбивала мяч, даже когда не было сил. Она орала на нас, чтобы мы не опускали головы.

И вдруг я поняла: я не одна.

Вокруг меня были те, кто тоже устал. Кто тоже боится. Но кто не уходит. Потому что мы — команда.

В футболе, как и в жизни, часто чувствуешь себя одиноко. Тебе кажется, что только ты ошибаешься. Только ты боишься. Только у тебя ничего не получается.

Но это неправда.

Рядом есть те, кто чувствует то же самое. Они просто молчат. Или не показывают. Но они есть.

Команда — это люди, которые бегут с тобой, даже когда ты упала. Это те, кто кричит «Давай!», когда ты почти

сдалась. Это те, кто обнимает после проигрыша и говорит: «Ничего, мы ещё отыграемся».

Я помню, как после того матча мы сидели в раздевалке и молчали. Никто не говорил ни слова. А потом Лера встала и сказала:

— Девочки, мы — команда. Мы проиграли сегодня. Но мы не проиграем завтра. Потому что мы будем падать вместе. И мы будем вставать вместе.

И знаешь, что случилось? Мы действительно стали сильнее. Потому что мы поняли: победа — это не когда ты забиваешь гол. Победа — это когда ты знаешь, что за твоей спиной есть те, кто тебя прикроет.

Что я поняла про команду за годы игры:

1. Ты не обязана быть идеальной. В команде тебя ценят не за то, что ты никогда не ошибаешься. Тебя ценят за то, что ты пытаешься. За то, что ты выходишь на поле, даже когда страшно. За то, что ты бьёшься до конца, даже когда счёт не в твою пользу.

2. Команда — это не про одинаковость. В моей команде были разные девочки. Кто-то был быстрее. Кто-то сильнее. Кто-то бил лучше. Кто-то защищался как стена. Но мы дополняли друг друга. Там, где я была слаба, кто-то был силен. И наоборот.

3. В команде нет места зависти. Если твоя подруга забила гол, а ты нет — радуйся за неё. Её успех — это твой

успех. Потому что вы играете вместе. Потому что без тебя она бы не смогла. Без её паса ты бы не забила. Всё взаимосвязано.

4. Команда — это дом. В раздевалке можно плакать, смеяться, злиться. Можно быть собой. Потому что тебя знают. Тебя принимают. Ты — своя.

Я помню, как однажды я пришла на тренировку расстроенная. У меня были проблемы в школе. Я сидела в углу и молчала. И никто не спрашивал: «Что случилось?» Они просто сели рядом. Кто-то положил руку на плечо. Кто-то просто молчал рядом. И мне стало легче.

Потому что я знала: я не одна.

Остановись и подумай:

— Кто в твоей команде поддерживает тебя, когда тебе тяжело?

— Как ты поддерживаешь других?

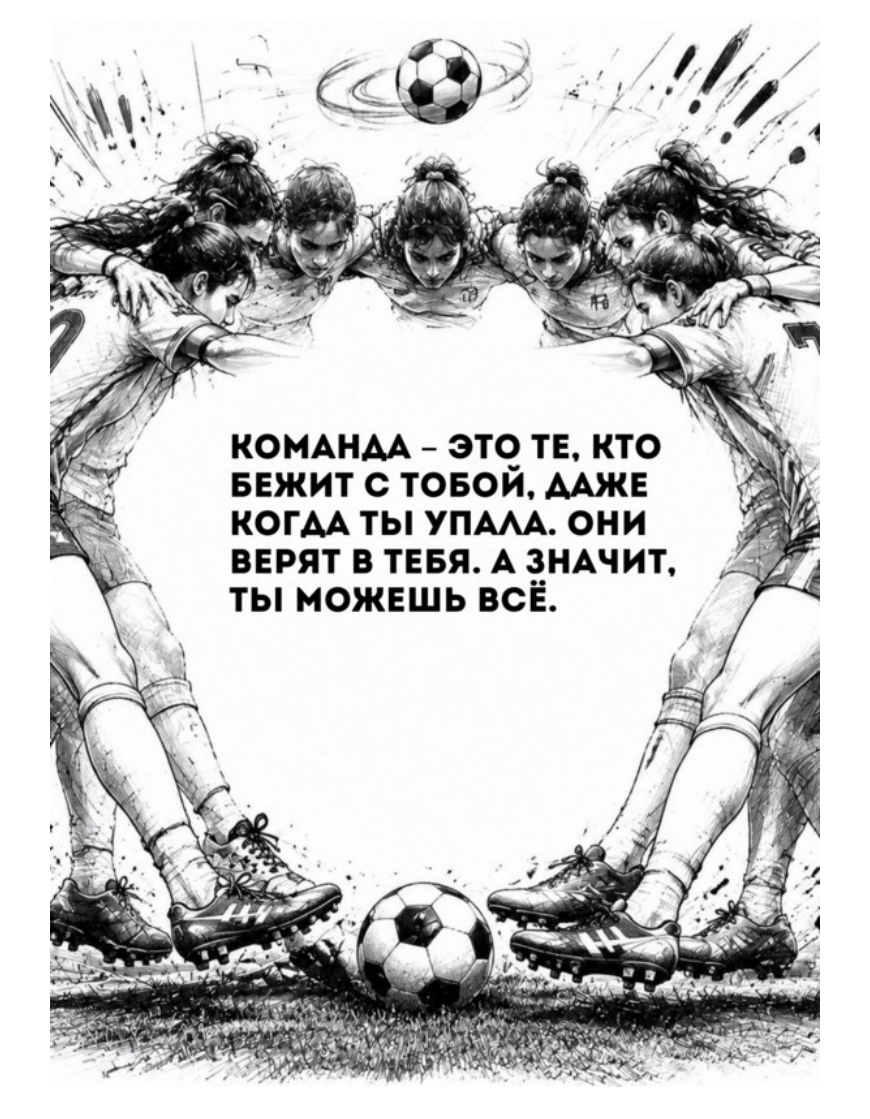
— Что для тебя значит «быть частью команды»?

Если ты сейчас чувствуешь себя одинокой на поле или в жизни — просто оглянись вокруг. Твоя команда рядом. Они тоже устали. Они тоже боятся. Они тоже хотят, чтобы всё получилось.

Просто подойди к ним. Скажи: «Я с вами». И они ответят: «И мы с тобой».

Потому что команда — это не про мяч. Это про людей.

А люди — это главное.



**КОМАНДА – ЭТО ТЕ, КТО
БЕЖИТ С ТОБОЙ, ДАЖЕ
КОГДА ТЫ УПАЛА. ОНИ
ВЕРЯТ В ТЕБЯ. А ЗНАЧИТ,
ТЫ МОЖЕШЬ ВСЁ.**

Глава 3. Тренер — не враг. Тренер — зеркало Почему мы боимся тренеров и как научиться их слышать.

Я помню свой первый разговор с тренером.

Екатерина Валерьевна подошла ко мне после уроков и сказала: «Яна, приходи к нам в секцию. У тебя есть данные. Я верю, что у тебя получится». Я тогда подумала: «Она просто так говорит. Она всем так говорит».

Я ошиблась.

Она не говорила просто так. Она действительно видела во мне то, чего я сама в себе не видела. Но в тот момент я боялась. Боялась, что не оправдаю её ожиданий. Боялась, что она разочаруется.

И это нормально.

Мы все боимся тренеров. Потому что они видят нас насквозь. Они знают, когда мы не выложились на сто процентов. Они знают, когда мы боимся, хотя делаем вид, что смелые. Они знают, когда мы можем больше, но ленимся.

И иногда это бесит.

Они кричат. Они требуют. Они заставляют делать одно и то же по сто раз. Они говорят: «Давай! Ещё раз! Быстрее! Сильнее!».

Но знаешь, что я поняла со временем?

Тренер — это не враг. Тренер — это зеркало.

Они показывают нам нас самих. Наши слабые места, наши страхи, наши границы. И они подталкивают нас, чтобы мы эти границы расширили.

У меня было несколько тренеров. И каждый из них внёс в меня что-то своё. Я помню абсолютно каждого.

И знаешь, это не заканчивается. У меня есть тренеры и сейчас. Я прихожу на тренировки, и они смотрят на меня так же. Они видят. Они верят. Они требуют. И я благодарна им за это. Каждому.

Екатерина Валерьевна — та, которая позвала меня в секцию. Она научила меня верить, что я могу. Она не говорила ничего лишнего — она просто верила. И этой веры хватило, чтобы я сделала первый шаг.

А ещё был Владимир Иванович. Он очень сильно повлиял на меня в психологическом плане. Мы даже сейчас всегда на связи, и я всегда могу к нему обратиться. Он всегда подскажет, поможет и даст дельный совет. Его слова и вера в меня остались со мной надолго.

Однажды я пришла к нему на индивидуальную тренировку. У меня опускались руки. Я не верила, что у меня получится то, что он просит. А он стоял и смотрел. И говорил: «Ещё раз. Ты можешь. Я в тебя верю, даже когда ты сама в

себя не веришь».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.