

Вэнь Суй перевёл камеру телефона на журнальный столик. Он хотел убрать телефон в карман, но решил, что это будет выглядеть ещё подозрительнее. Си Чжоу подошёл и, глядя на телефон, спросил:

— Что снимаешь?

— Хотел воспользоваться тем приложением, которое ты установил.

Вэнь Суй заметил, что на столике стоит коробка фисташек, но не помнил, чтобы видел её там раньше.

— Сканируешь? Есть результаты? — Си Чжоу, вытирая голову полотенцем, с любопытством взглянул на телефон Вэнь Суя, но тот уже погас. Вэнь Суй беспокоился, не загорится ли он снова. Си Чжоу рассмеялся:

— Это дедушка купил в интернете, только что привезли. Он их обожает. Хочешь — угощайся, потом ещё раз почистишь зубы.

Очевидно, он понял всё неправильно. Вэнь Сую нужно было как-то объяснить свои действия, поэтому, сделав над собой усилие, он взял две фисташки и начал медленно их жевать. Телефон лежал рядом. Не отрывая от него взгляда, Вэнь Суй рассеянно смотрел на Си Чжоу. Включив телевизор, Си Чжоу увидел, как Вэнь Суй медленно и сосредоточенно жуёт фисташки. Раньше он за ним такого не замечал — такая аккуратность и вдумчивость, будто он действительно наслаждается вкусом. Наблюдая за ним, Си Чжоу и сам невольно почувствовал голод.

— Знаешь, почему фисташки дословно называются «приносящие радость»? — неожиданно спросил он.

Вэнь Суй посмотрел на фисташки в руке:

— Потому что у них трещинка, как рот?

— Глупый, — Си Чжоу еле сдержал смех. — Потому что они делают людей счастливыми.

Вэнь Суй промолчал. Он вовсе не глупый.

Вернувшись в спальню, Вэнь Суй включил телефон, к которому так и не прикасался. Экран всё ещё показывал результат того случайного сканирования:

«Си Чжоу, бывший спортсмен сборной провинции J по стрельбе из лука.

Биография:

Родился в 1998 году в городе Фэн, провинция J.

2006 год — отобран в военно-спортивную школу города Фэн, начал тренировки по стрельбе из лука.

2010 год — зачислен в резерв сборной города Фэн по стрельбе.

2012 год — чемпион XVIII провинциальных игр в стрельбе из лука среди юношей.

2013 год — победитель чемпионата среди юниоров на национальных отборочных соревнованиях, 50 м, классический лук.

2015 год — вошёл в состав сборной провинции J, победитель чемпионата по стрельбе из лука среди спецшкол.

2016 год — подтвердил титул чемпиона на XIX провинциальных играх в личном зачёте.

2016 год — чемпион национальных соревнований по стрельбе из лука в командном зачёте, олимпийская программа.

2017 год — золотая медаль на национальном чемпионате по стрельбе из лука на открытом воздухе, дистанция 70 метров, установил новый рекорд.

2018 год — чемпион национального олимпийского первенства в личном зачёте.

2019 год — победитель Национальной молодёжной спартакиады в личном и командном зачётах.

2019 год — бронзовая медаль на чемпионате мира по стрельбе из лука среди студентов.

2019 год — чемпион мира по стрельбе из лука в командном зачёте.

2019 год — победитель этапа Кубка мира по стрельбе из лука в Шанхае.

...

Си Чжоу называли «вундеркиндом». Он блистал с самого начала своей спортивной карьеры. Национальная сборная по стрельбе из лука заявила, что давно следит за ним и ждёт подходящего момента, чтобы включить его в свой состав.

...

В январе 2020 года на заключительном этапе отбора в олимпийскую сборную Си Чжоу, будучи капитаном сборной провинции J, получил последнее место в основном составе в мужскую сборную по стрельбе из лука и должен был представлять Китай на Олимпийских играх 2020 года.

...

В феврале 2020 года стало известно о травме Си Чжоу, из-за которой он не смог участвовать в Олимпийских играх 2020 года. Его место в команде занял запасной. По слухам, травма была связана с левой рукой, и дальнейшая спортивная карьера Си Чжоу оказалась под угрозой».

Дойдя до этого места, Вэнь Суй наконец понял: Си Чжоу и правда травмировал левую руку — он не ошибся. Именно поэтому в самом начале тот промахнулся. Но ведь на занятиях он стрелял без проблем... Вэнь Суй подумал, что в соревнованиях по стрельбе из лука нужно выпускать множество стрел подряд. Возможно, травма не мешает Си Чжоу в обычной жизни, но не позволяет выдерживать высокие нагрузки — вот почему он больше не может участвовать в турнирах. Значит ли это, что у него есть шанс восстановиться? Вэнь Суй продолжил читать.

«Накануне открытия Олимпийских игр 2020 года сборная провинции J по стрельбе из лука официально объявила о завершении спортивной карьеры Си Чжоу:

«Внезапный закат карьеры «гениального спортсмена». В двадцать два года, на пике формы, после бесчисленных побед на национальных и международных соревнованиях в 2019 году, ему оставался всего один шаг до Олимпиады, но судьба распорядилась иначе. Он был вынужден сойти с дистанции, так и не коснувшись вершины мирового олимпа».

Вэнь Суй медленно пробежался глазами по тексту. С каждым словом в груди становилось тяжелее, будто на сердце давил камень. Дальше ничего не было, биография на этом обрывалась. Это была история первой половины жизни Си Чжоу как спортсмена — яркая, блистательная, оборванная на полуслове.

Текст закончился, но страница была длинной: ниже разместили множество фотографий — Си Чжоу с наградами, Си Чжоу с луком в руках, силуэт, натягивающий тетиву... На соревнованиях его взгляд был резким, решительным и целеустремлённым. На пьедестале он улыбался — ярко, гордо, счастливо, будто излучал свет. Вэнь Суй никогда не видел Си Чжоу таким.

Черты лица почти не изменились, но выражение лица было совершенно иным. С годами его дух и энергия, летящие ввысь остались при нём, его природная харизма не исчезла — просто теперь она скрывалась за мягкой, спокойной улыбкой, без следа бывшего огня. Стены в клубе были увешаны фотографиями детей с наградами, но ни одного снимка Си Чжоу там не было. Ни следов травмы, ни напоминаний о прошлых победах — казалось, Си Чжоу всегда был просто ничем не примечательным тренером для детей.

«Случайная встреча с Си Чжоу в парке для стрельбы из лука: бывший чемпион страны теперь тренирует детей». Внизу страницы, среди ссылок, Вэнь Суй увидел эту фразу, которая больно резанула ему глаза. В тот день он действительно слышал, как те два репортёра говорили за его спиной: «Опустился». Тогда Вэнь Суй не знал Си Чжоу, но их тон ему не понравился. Разве учить детей значит «опускаться»? А теперь... Опустился. Резко сорваться с самой вершины — Вэнь Суй слишком хорошо понимал, каково это. Он снова прокрутил страницу вверх и посмотрел на фотографию бывшего гения спорта. Свет от экрана отражался в его глазах, разбиваясь на мелкие осколки.

На следующее утро, ещё дома, Си Чжоу начал планировать дальнейшие тренировки Вэнь Суя:

— Помнишь, перед поездкой к Жань-Жань я говорил, что тебе нужно больше внимания уделять психологической подготовке?

На этот раз Вэнь Суй следовал советам, как вода следует течению реки, и послушно ответил:

— Помню.

Си Чжоу, кажется, был слегка озадачен такой внезапной готовностью, но был рад переменам, полагая, что соревнования Жань-Жань произвели на Вэнь Суя сильное впечатление.

— Психологическую тренировку можно проводить где угодно и когда угодно. Главное — сознательно контролировать свои мысли.

Си Чжоу взял три мишени — похоже, он подготовился заранее. Одну он прикрепил к столу Вэнь Суя, вторую — рядом с телевизором в гостиной, а третью — на стеклянной двери балкона.

— Для начала представь, как ты выпускаешь идеальную стрелу, целясь в эту мишень. Твоё тело полностью расслаблено, но внимание максимально сконцентрировано. Ты чётко представляешь весь процесс — все движения и темп выстрела.

Вэнь Суй смотрел на мишень больше десяти секунд. Сосредоточиться на чистой визуализации оказалось не так-то просто.

— Моё присутствие может тебя отвлекать, — заметил Си Чжоу. — Тренируйся, когда сможешь побыть один, выбери момент, когда тебе легче сосредоточиться. Сначала учись концентрироваться в тишине, а когда почувствуешь себя увереннее, учись игнорировать помехи. Достаточно 2-3 раз в день, ну нужно делать это часто. Главное — качество. Запомни: в твоём воображении все твои действия и результат должны быть идеальными. Представь, что

ты, как Жань-Жань, участвуешь в соревнованиях. Ты «видишь», как встаёшь в стойку, натягиваешь тетиву, отпускаешь стрелу и попадаешь прямо в десятку. Если в голове доведёшь образ до совершенства, тело последует за мыслью.

Звучало как мистика, но Си Чжоу говорил с уверенностью:

— Этот метод действительно работает. Если сложно войти в нужное состояние, есть один секрет: позитивный внутренний диалог. Привычка подбадривать себя полезнее сотни часов механических тренировок.

— Я приготовил для тебя несколько вспомогательных инструментов, — Си Чжоу достал небольшую стеклянную баночку с узким горлышком и два блока разноцветных стикеров. — Каждый раз, когда ты чувствуешь раздражение или перепады настроения, записывай здесь одну фразу, складывай лист и клади в эту баночку.

Стикеры были в форме сердечек и цветочков. Си Чжоу показал несколько заранее написанных фраз в качестве примера:

— Ты можешь выбирать только из этих вариантов.

Не комментируя форму стикеров, Вэнь Суй увидел, что написал Си Чжоу:

«Я смогу».

«Я одержу победу».

«Я могу стрелять лучше».

«Я знаю, что справлюсь».

«Я попаду в десятку».

Вэнь Суй читал молча.

— Когда банка заполнится до отказа, — торжественно объявил Си Чжоу, — тренер выдаст награду: исполнит одно твоё желание.

Презрение к стикерам мгновенно уступило место любопытству. Какое ещё желание? Что вообще можно попросить у Си Чжоу? Какой странный метод обучения... Но, словно под воздействием демонов или каких-то богов Вэнь Суй неожиданно протянул руку и взял банку. Только ощутив холод стекла в ладони, он осознал, что попался. А Си Чжоу уже серьёзно объяснял следующее упражнение:

— Теперь о методе прерывания мыслей — он дополняет позитивные аффирмации... В начале этого упражнения мне нужно будет тебе помогать. Например, когда ты, как раньше, начнёшь заниматься самобичеванием, я буду говорить тебе «стоп», чтобы прервать этот негативный ход мыслей. На самом деле, такая проблема есть не только у тебя — у каждого бывают спады. Помнишь, как Жань Жань не смогла показать хороший результат в конце квалификации? В тот момент она тоже начала сомневаться в себе.

Ты знаешь, насколько силён её характер. Но когда человек на подъёме внезапно сталкивается с падением — даже она не исключение. Первые несколько стрел она выпустила отлично, что, обычно придаёт уверенности, но для человека с неустойчивым психологическим состоянием это может стать проблемой. В тот момент она потеряла концентрацию, и моя задача как тренера была прервать этот негативный ход мыслей и быстро вывести её из этого состояния.

На соревнованиях ситуация меняется мгновенно, тебе приходится продолжать стрелять без перерыва. Если ждать перерыва, чтобы кто-то помог тебе настроиться, можно полностью выбиться из колеи ещё до конца турнира. Поэтому тебе нужно научиться самому себе говорить «стоп», чтобы улучшить свою способность адаптироваться к ситуации.

Си Чжоу сделал паузу.

— Что касается твоей ситуации, не говоря уже о соревнованиях, а только о том, что я вижу на тренировках, мне кажется, ты боишься мишени.

Вэнь Суй сжал в руке баночку, кончики его пальцев похолодели. Он не стал спорить. Си Чжоу серьёзно, больше не скрывая и не смягчая, чётко обозначил проблему:

— Страх перед мишенью приводит к тому, что прицел не совмещается с центром мишени. Это довольно распространённая проблема, так что не переживай слишком сильно. Иногда этот страх может быть настолько сильным, что сопровождает весь процесс стрельбы. Это, в свою очередь, ещё больше усиливает страх, и ты теряешь контроль над луком и стрелами. Я не знаю конкретной причины твоего страха. Обычно люди стараются избегать подобных тем, но мне нужно, чтобы ты сознательно представлял себе то, что тебя беспокоит, а затем мысленно громко приказал себе: «Стоп».

Си Чжоу говорил медленно и чётко, убеждаясь, что Вэнь Суй понимает его.

— Не бойся столкнуться со своим страхом. Пробуди его — и задуй, как свечу. Тренируйся снова и снова. Сначала я буду помогать тебе говорить «стоп», пока ты не научишься самостоятельно прерывать негативные мысли и быстро переключаться в позитивное состояние. Сочетай «прерывание» с позитивными утверждениями. Сначала я буду регулярно напоминать об этом, потом тебе придётся справляться самому. Преодоление страха требует времени. Страх — не непобедимый монстр. Поверь, с твоим потенциалом, если ты продолжишь идти вперёд, однажды ты станешь выдающимся лучником.

Си Чжоу стоял напротив, слегка склонившись к Вэнь Сую. Он сказал столько всего, что Вэнь Суй, скользя взглядом по лицу Си Чжоу, мог только молча слушать. Под этим углом тени подчёркивали прямой нос Си Чжоу, символизируя его надёжность и честность. Вдруг этот надёжный и честный Си Чжоу взял у Вэнь Суя блокнот со стикерами в форме сердечек и оторвал один листок.

— Давай напишем первую фразу.

— Что нужно написать?

Си Чжоу указал на одну из фраз-примеров:

— Давай без сложностей. Вот эту, самую простую.

Вэнь Суй молча посмотрел на эти слова. Странно, почему даже делая что-то против воли, он не мог отказаться? Он взял ручку и написал свою первую фразу: «Я смогу». Слова вышли неровно, Вэнь Суй хотел выбросить стикер и написать заново, но Си Чжоу перехватил его, свернул и положил в банку. Затем он сжал кулак в жесте поддержки:

— Ты обязательно справишься!

Вэнь Суй ничего не ответил и медленно выдохнул. Когда их взгляды случайно встретились, он едва заметно улыбнулся уголком губ, непонятно кому адресуя эту уверенную, полную решимости улыбку. Она была лёгкой, но Си Чжоу её заметил.

Результаты стрельбы Вэнь Суя наконец-то начали улучшаться. Хотя стрельба несколькими стрелами была всё ещё нестабильна, среднее количество очков значительно выросло. Чжэн Сюйжань смотрел на это, раскрыв рот от удивления:

— Он делает невероятные успехи!

— Эта жемчужина была покрыта пылью, — уверенно ответил Си Чжоу.

— Ты зазнался! — цокнул языком Чжэн Сюйжань.

Вэнь Суй продолжал ежедневно тренироваться. Си Чжоу составил для него таблицу для записи результатов и каждый вечер помогал ему анализировать, подводя итоги дня. Они быстро перешли от отработки одиночных выстрелов к корректировке темпа и тренировке стабильности при серийной стрельбе.

— Каждый выстрел состоит из чётких стандартных элементов. Движения должны быть точными, как работа механизма, и повторяться циклически. Все элементы выполняются плавно, без малейших заминок. Ты должен тратить минимум сил и времени, добиваясь максимальной эффективности, сохраняя при этом высокий темп. — Си Чжоу дал Вэнь Сую секундомер и попросил его сократить время выстрела, сохраняя при этом точность. — Старайся упростить движения, избавляйся от лишнего, выполняй всё на одном дыхании. Задействуй только необходимые группы мышц. Движения должны быть естественными, без перенапряжения. Переходы между элементами — плавные, используй инерцию и естественную силу.

Со временем во время тренировок Си Чжоу всё меньше контролировал и направлял Вэнь Сую. Скорее всего, он делал это намеренно. Стрельба из лука — индивидуальный процесс. Движения просты, но требуют высокой точности. Способность к самоанализу, самоконтролю и самодисциплине — основа мастерства.

Когда Вэнь Суй заполнил стеклянную баночку на четверть, он уже стабильно попадал в десятку на 18-метровой дистанции в помещении. Чтобы отпраздновать это событие, Си Чжоу решил сам приготовить ужин. На самом деле, с тех пор как приехал Вэнь Суй, Си Чжоу готовил почти каждый день, поэтому этот повод выглядел надуманным. Даже Чжэн Сюйжань сказал, что Си Чжоу слишком невнимателен к своему ученику. Сюйжань предложил пойти в ресторан, но Си Чжоу ответил:

— Сяо Суй хочет куриного бульона.

Чжэн Сюйжань фыркнул, но пришёл, ведомый аппетитным запахом.

— Я за несколько километров учуял этот аромат! Си-гэ, ты предвзят! Почему ты не варишь куриный бульон, когда прихожу я?

Си Чжоу не поддался на провокацию:

— Если бы я тебя не позвал, ты ничего бы и не учуял.

— Эй! — возмутился Чжэн Сюйжань. — Си-гэ, ты испортился под влиянием сяо Суя! Уже и язвить научился!

— Сяо Суй не язвит, не говори ерунды, — ответил Си Чжоу.

— Всё пропало! Верните мне моего доброго, милого и уважаемого Чжоу-Чжоу-гэгэ! — запричитал Чжэн Сюйжань.

— Ещё слово — останешься без бульона, — пригрозил Си Чжоу.

Си Чжоу применил убийственный аргумент, и обжора мгновенно притих. Глядя на изобилие блюд на кухонном столе, у Чжэн Сюйжаня потекли слюнки, и он тут же вернулся к своей обычной подхалимской манере:

— Си-гэ, билеты для предварительной продажи и купоны на книги, которые ты просил, я оставил снаружи. Могу я сегодня съесть три порции?

— Ладно, спасибо, — Си Чжоу попросил его наложить рис.

— Не за что, я просто бескорыстно делаю доброе дело, и заодно...

Чжэн Сюйжань потирал руки, предвкушая ароматный рис. Си Чжоу, глядя на него, усмехнулся:

— Заодно поешь за мой счёт, так?

— Ага, ты меня, как всегда, понимаешь, Си-гэ!

На кухне царила весёлая атмосфера. Вэнь Суй, молча наблюдая, стоял у входа. Оба раза он не подслушивал специально. В прошлый раз он просто хотел спросить Си Чжоу, когда тот уходит, и случайно услышал их разговор. В этот раз его сначала привлёк уютный запах домашней еды, как в той шутке Чжэн Сюйжаня, а потом — их лёгкий, непринуждённый смех. Не важно, о чём они говорили — важна была сама атмосфера. Такое бывало и раньше, но сегодня всё казалось особенным. Вэнь Суй закрыл книгу. Он хотел сказать Си Чжоу, что тот красный кленовый лист, который он принёс в прошлый раз, всё это время лежал у него в книге и теперь, высохнув, мог служить закладкой.

— Сяо Суй-Суй, чего застыл? Садись есть! — Чжэн Сюйжань вышел с тремя мисками риса, увидел Вэнь Суя и радостно позвал его.

— Хорошо, — кивнул Вэнь Суй.

Пройдя пару шагов, Чжэн Сюйжань вдруг осознал:

— Эй, он что, характер поменял? Я же только что назвал его сяо Суй-Суй? — Не успев разобраться, он обжёгся горячей миской и вскрикнул.

На кухне царил оживление, Си Чжоу всё ещё орудовал сковородой, готовя последнее блюдо — тушёный ямс. Вэнь Суй зашёл забрать тарелку, Си Чжоу, повернувшись к нему, мимоходом спросил:

— Сюйжань сказал, что съест три миски. А сколько съешь ты?

Вэнь Суй серьёзно задумался, оценил размер миски и ответил:

— Четыре.

Си Чжоу удивлённо поднял брови, но, увидев серьёзное лицо Вэнь Суя, рассмеялся:

— Хорошо, молодец.

Молодец? Ну ладно. Вэнь Суй решил, что «молодец» звучит всё же немного лучше, чем «сяо Суй-Суй». Самую малость.

Автору есть что сказать: Олимпийские игры 2020 года фактически были перенесены на 2021 год, но в нашем вымышленном мире нет пандемии, поэтому мы их не переносим, ха-ха (надеюсь, в параллельной вселенной нет пандемии!!!)

Внимание! Этот перевод, возможно, ещё не готов.

Его статус: идёт перевод

<http://bllate.org/book/12809/1130096>