

То, что Вэнь Суй начал с низкой стартовой позиции, было предсказуемо. Юань Мэн практически гарантированно получил место, которое упустил в прошлом году. Он должен был радоваться, но почему-то не мог.

— Почему только одно место? Другие школы не обязательно сильнее нас. Разве нельзя добавить ещё одно место, основываясь на результатах? — Юань Мэн, как всегда, был прямолинеен и обратился с этим вопросом к Яо Минь. — Вэнь Суй не так долго тренируется, но так быстро прогрессирует. К тому же, он стабильнее меня.

Юань Мэн был прав. Стабильность каждого выстрела была главным преимуществом Вэнь Суя, которое особо ценилось на крупных соревнованиях. Перед официальным объявлением Яо Минь поговорила с Вэнь Суем.

— После обсуждения в команде мы решили отдать это место Юань Мэну. Ты всё-таки новичок, и твой опыт тренировок пока невелик.

— У него больше очков, ему и ехать, — ответил Вэнь Суй.

Но потом он задумался. Ему казалось, что решение уже принято, но слова Яо Минь намекали на возможность изменений. Неужели всё дело в его влиятельных связях?

— И процент попаданий в десятку у него выше, — добавил Вэнь Суй. — По навыкам он подходит больше всего.

Оба спортсмена хвалили друг друга. Яо Минь вздохнула. Она знала, что кандидаты из других четырёх школ вряд ли превосходят Вэнь Суя, но ничего не могла поделать. Вопрос с местом был окончательно решён. Яо Минь наблюдала за Вэнь Суем, который по-прежнему не проявлял никаких эмоций. Выходя вместе из тренировочного зала, Яо Минь посмотрела на бегунов на дорожке. Они были быстры, как ветер, выкладываясь изо всех сил и обливаясь потом.

— Вэнь Суй, тебе вообще важны соревнования? — спросила она.

Вэнь Суй замер, услышав этот вопрос.

— Ты всегда такой спокойный, но тебе будто не хватает... страсти, присущей спортсменам, — продолжила Яо Минь. — Не как Юань Мэн — его жажда победы очевидна.

— Я хочу, — серьёзно ответил Вэнь Суй. — Я тоже хочу участвовать.

Его взгляд был устремлён вперёд. Яо Минь смотрела на бегунов, а он — на огни прожекторов над футбольным полем.

— Я хочу попасть в провинциальную сборную, потом в национальную. Хочу участвовать в соревнованиях мирового уровня, в Олимпиаде, выиграть золотую медаль, — сказал Вэнь Суй. Он хотел двигаться к своей цели, чем быстрее, тем лучше.

Яо Минь была поражена: в душе этого шестнадцатилетнего, внешне спокойного и безмятежного юноши, скрывались такие амбиции. В его кажущихся спокойными глазами отражалась буря эмоций, и разочарование от невозможности участвовать в соревнованиях тоже было там, просто скрыто глубоко внутри. Яо Минь всё поняла.

— Мы, тренеры по стрельбе из лука, часто говорим, что в профессиональных командах больше всего спортсменов с хорошей физической подготовкой, затем — с выдающимися техническими навыками, потом — тех, кто готов упорно трудиться и быть строгим к себе, и лишь в последнюю очередь — тех, кто сочетает в себе все эти качества и обладает железной волей. Ты, как раз третий вариант. Продолжай в том же духе, и ты обязательно достигнешь больших высот.

На следующее утро, в воскресенье, результаты официально вывесили на доске объявлений. Как и все ожидали, победил Юань Мэн. Узнав об этом, он сначала обрадовался, а потом невольно посмотрел на Вэнь Суя, стоявшего рядом. Из-за этого взгляда все, кто поздравлял Юань Мэна, тоже обратили внимание на Вэнь Суя.

— Поздравляю, — искренне сказал Вэнь Суй.

Юань Мэн расплылся в улыбке:

— Спасибо! Я не подведу!

После того, как тренер объявил отбой, Юань Мэн и Яо Минь отправились на стадион. Вэнь Суй сначала два часа тренировался, а затем пошёл в общежитие. На одной из парковок он увидел знакомую машину, окружённую акациями и ивами. Си Чжоу не сидел в машине, как обычно, а стоял, прислонившись к двери со стороны пассажирского сиденья. Стояла поздняя весна, и вместо плаща на нём была рубашка. Он стоял, слегка опустив голову, но спина его была прямой. Закатанные рукава открывали худые, но сильные запястья. Его пальцы замерли над экраном телефона. Очевидно, он кого-то ждал.

— Рановато, — сказал Вэнь Суй, подойдя ближе. Было только начало первого.

Си Чжоу повернул голову и увидел его, убирая телефон:

— Оставшиеся тренировки я передал ассистенту, поэтому освободился пораньше.

Передал ассистенту? Это было не похоже на тренера Чжоу, который обычно всё делал сам. Но Вэнь Суй решил, что у него на то были свои причины.

— Поехали, — Си Чжоу открыл машину. — Угощу тебя обедом. Что хочешь?

— Вонтоны можно?

Летом вонтоны — не самый обычный выбор, но Си Чжоу согласился:

— Конечно.

Вэнь Суй сел в машину. Bluetooth автоматически подключился к телефону, и заиграла нежная мелодия.

— Ты хочешь меня утешить? — спросил Вэнь Суй.

Неудивительно, что он так подумал. Всё выглядело слишком нарочито: они не виделись больше месяца, а вчера вечером Си Чжоу вдруг написал, что приедет.

— Утешить тебя? В чём? — переспросил Си Чжоу.

Вэнь Суй промолчал.

— А если да?

— Я не думаю, что нуждаюсь в утешении.

— Вот именно, — улыбнулся Си Чжоу. — Не забивай голову. Лучше подумай, с какой начинкой хочешь вонтоны? И что на второе — что-нибудь жареное или салат? Есть много вариантов.

Что ещё мог сказать Вэнь Суй? Он откинулся на спинку сиденья. Машина тронулась, мягко покачиваясь в такт музыке. Это небольшое, замкнутое пространство почему-то позволяло ему дышать свободнее.

Юань Мэн уже уехал на сборы в городскую команду. Он должен был вернуться через неделю, а если его выберут, то он сразу отправится на соревнования и вернётся не раньше конца июля. На третий день после его отъезда в школу приехала комиссия из городской федерации стрельбы из лука. После тренировки Яо Минь вернулась в свой кабинет и начала вносить данные о сегодняшней тренировке в систему. Она ещё не закончила вводить данные, когда внезапно чья-то рука протянулась сзади и забрала её бумажный журнал записей.

— У тебя в этой группе много талантливых ребят.

Услышав этот голос, Яо Минь нахмурилась и обернулась:

— Даже если и много, ты всё равно дал мне только одно место.

— Я же не могу злоупотреблять служебным положением.

Шэн Бэйфэй оперся руками о стол и посмотрел на Яо Минь с нескрываемым интересом. Яо Минь безразлично вытащила журнал из его рук и продолжила печатать.

— Говори, зачем пришёл. Если ничего важного, мне нужно работать.

Шэн Бэйфэй усмехнулся, выпрямился и взглянул на экран:

— У парня, которого вы отправили, Юань Мэна, очень хорошие результаты физических тестов.

— Ещё бы.

Яо Минь почувствовала подвох в его словах. Её пальцы замерли на клавиатуре, она повернулась и подняла глаза:

— Так зачем ты пришёл?

— Да ни за чем, — ответил он. — Просто у меня такое чувство, что у тебя в рукаве припрятан не один талант. Вот и решил посмотреть, вдруг найдётся что-то интересное.

— Ты даже не дал мне ни одного дополнительного места, о чём интересном может идти речь?

— В твоей городской команде условия даже хуже, чем у меня, — строго сказала Яо Минь. — Мои талантливые ученики сразу идут в провинциальную сборную.

— Да ладно тебе, опять ты такая серьёзная! — засмеялся Шэн Бэйфэй. — Я же пошутил. — Но тут же заговорил серьёзным тоном: — Если честно, я посмотрел данные ваших спортсменов.

Вот этот, Вэнь Суй... — он указал на строку, которую Яо Минь только что заполнила. — Он впечатляет. Пусть его потенциал пока не так высок, как у Юань Мэна, но его базовый уровень хорош. И результаты тренировок практически не отличаются от результатов экзаменов. Это говорит о том, что у него очень стабильная психика.

Нужно понимать, что в стрельбе из лука на высшем уровне всё решает психологическая устойчивость. Спортсмены, прошедшие многочисленные отборочные испытания, достигают определённого уровня мастерства и их навыки становятся практически одинаковыми. Так что исход поединка действительно зависит от настроения.

— Закончил оценивать? — Яо Минь приподняла уголки губ.

— Закончил, — ответил Шэн Бэйфэй.

— Он занимается стрельбой из лука меньше года. Около восьми месяцев, — небрежно бросила Яо Минь.

Шэн Бэйфэй остолбенел. Он думал, что с такими результатами Вэнь Суй должен тренироваться как минимум два-три года. Но всё равно не поверил.

— Не может быть, чтобы кто-то достиг такого уровня за восемь месяцев. Ты что, думаешь, я совсем ничего не понимаю? У него, наверное, была какая-то базовая подготовка?

— База была, в детстве баловался, — Яо Минь явно гордилась выдающимися способностями своего ученика. — Но в стрельбу из лука его привёл Си Чжоу. Занимался с ним три месяца.

— Даже если Си Чжоу... Не может быть! Да никто не смог бы! Си Чжоу сам был гением, но этот парень... он просто бог! Невозможно... — Шэн Бэйфэй замотал головой, но с ещё большим интересом спросил: — Подожди, только не говори мне, что это Си Чжоу порекомендовал тебе этого мальчишку?

— А если так?

— Тогда я в полном предвкушении! Си Чжоу хорошо его спрятал, мне ни словом не обмолвился.

— Даже не думай переманивать его, — холодно ответила Яо Минь. — Я же сказала, он сразу пойдёт в провинциальную сборную. Ему шестнадцать, он и так поздно начал, не смей ему мешать.

Шэн Бэйфэй был очень разочарован, но, чтобы сохранить лицо, заявил, что ему и не очень-то хотелось.

— Я видел результаты его физических тестов. Он всё-таки уступает тем, кто, как Юань Мэн, тренируется с детства. Если он когда-нибудь будет участвовать в крупных соревнованиях, то провалится уже на этапе физических испытаний.

— Поэтому я собираюсь увеличить ему нагрузку, — усмехнулась Яо Минь.

Она как раз закончила вносить последние данные и с силой нажала на клавишу Enter. Услышав этот звук и увидев зловещую улыбку Яо Минь, Шэн Бэйфэй почувствовал, как у него заболели кости.

Вечером, выходя из тренировочного зала, Вэнь Суй увидел Яо Минь, которая ждала его у дверей. Она тайно наблюдала за отработкой техники выпуска стрелы, но тот не заметил. Сейчас тренировка базовых навыков казалась ему ещё более скучной, чем вначале, но он по-прежнему старательно выполнял каждое движение, независимо от того, был кто-то рядом или нет. На этот раз Яо Минь дала ему не один лист с планом тренировок, а целую стопку.

— Я пересмотрела твои приоритеты. Обычные тренировки остаются прежними, но по вечерам ты будешь работать над достижением максимальных результатов в физических тестах.

На каждом листе была одна и та же таблица с количеством и временем тренировок, а также с нормативами для разных уровней, полностью соответствующим стандартам оценки физической подготовки профессиональных спортсменов.

— Возьмём, к примеру, бег на 3000 метров. По сравнению с бегом на 10 000 метров, в котором ты хорош, здесь важнее взрывная сила и скорость. Сейчас твоё время находится между удовлетворительным и отличным, но этого недостаточно. Чемпионат провинции среди юниоров — лишь проба. Мы должны смотреть в будущее. Во второй половине года пройдут важные национальные соревнования. Команды будут отбирать участников и предоставлять результаты физических тестов. Минимальное требование — удовлетворительные оценки по всем пунктам, и, кроме того, на месте проведения соревнований организационный комитет будет проводить выборочные проверки. Если ты едва проходишь минимальный порог, это не гарантирует тебе место в команде. Это важный фактор при отборе участников.

Вечером Яо Минь отправила Вэнь Сую ссылку на статью о физической подготовке спортсменов национальной сборной. С тех пор, как несколько лет назад главное управление спорта издало распоряжение об усилении базовой физической подготовки и устранении недостатков в этой области, все профессиональные спортивные команды по всей стране участвовали в масштабной программе тестирования физической подготовки, которую называли «Тест на общую физическую подготовку».

Спортсмены должны были соответствовать стандартам национальной сборной по более чем десяти показателям, включая индекс массы тела, 30-метровый спринт, выносливость мышц пресса и спины, силу приседания и жима лёжа, гибкости из положения сидя и другие. После того как были объявлены новые требования, многие национальные соревнования стали включать этап физических тестов. Некоторые спортсмены с отличными результатами в своих дисциплинах выбывали из-за низких показателей в физических испытаниях. Было немало известных спортсменов и даже чемпионов мира, которые в итоге не смогли попасть на Олимпийские игры из-за несоответствия требованиям по физической подготовке. Среди них была и Чжоу Лин-Лин, первая китайская олимпийская чемпионка по стрельбе из лука в личном зачёте.

Увидев имя Чжоу Лин-Лин, Вэнь Суй был действительно впечатлён. Ему было сложно понять, и реакцию в интернете можно было только представить. Когда этот «Тест по физподготовке» был впервые объявлен, у него было много противников, особенно в тех видах спорта, где требования к физической подготовке раньше были не такими высокими. Стрельба из лука была одним из ярких примеров.

Представьте: дисциплина, которая основана на статике и точности, вдруг должна соответствовать тем же физическим нормативам, что и другие виды спорта. Однако такова общая тенденция. За эти годы физическая подготовка стала базовым требованием для участия в соревнованиях, и чем выше уровень профессиональной команды, тем более изощрённые методы тренировок они использовали [1]. И всё же, несмотря на это, в стрельбе из лука немало именитых спортсменов споткнулись на физических тестах. Теперь это стало общепризнанной горой, которую было необходимо преодолеть.

[1] 剥皮丢肉 (tuō pí diào ròu): Дословно «сдирать кожу и терять мясо». Очень образное выражение, описывающее интенсивные, изнурительные тренировки.

Вэнь Суй, изучив ночью из чего состоит эта гора, на следующий день получил от Яо Минь тренера по бегу на средние и длинные дистанции из команды по лёгкой атлетике, чтобы тренировать бег на 3000 метров. У Вэнь Суй были хорошая выносливость и сила воли. Его слабым местом была скорость. Тренер сначала указал на его ошибки, показал, как правильно работать руками и ногами, как регулировать темп, а затем сосредоточился на развитии скорости.

Сначала тренер попросил его пробежать 3000 метров на пределе своих возможностей, чтобы зафиксировать максимальную скорость и время, в течение которого он может её поддерживать. Затем он определил «зону преодоления» — время, когда скорость заметно падает, и поставил задачу постепенно её преодолевать, пока не будет достигнут прогресс. После этого формировалась новая «зона преодоления», и цикл повторялся.

Помимо бега на 3000 метров, Яо Минь дала Вэнь Сую ежедневное задание: 200 прыжков вверх, 100 подтягиваний, 200 минут упражнений на укрепление мышц кора, и велела записывать результаты и отчитываться ей.

В девять вечера на беговой дорожке стадиона всё ещё оставались несколько спортсменов из

других команд. Вэнь Суй снял рюкзак, размялся, настроил секундомер на часах и встал на стартовую линию. У каждого на беговой дорожке были свои цели и маршруты, и Вэнь Суй время от времени пересекался с ними.

Когда он пробежал 1800 метров, на третьей внешней дорожке, позади него, появился человек. Сначала он был позади, но постепенно сокращал отставание, пока не вышел в один ритм с Вэнь Суем. Тот не обратил на это особого внимания, сосредоточившись на своём беге. На 2200 метрах он почувствовал тяжесть в груди, его дыхание сбилось, а конечности заметно ослабли — он понял, что снова вошел в «зону преодоления». В этот момент кто-то сзади сказал:

— Следи за дыханием, не сбивай шаг.

Вэнь Суй собрал волю в кулак и заставил себя продолжать бежать. Через некоторое время его дыхание выровнялось, движения снова стали лёгкими, дискомфорт исчез — на этот раз он быстрее, чем обычно, достиг того, что тренер называл «вторым дыханием». Во время финального рывка две фигуры, под свист ветра, почти одновременно пересекли финишную черту. Пробежав ещё немного по инерции, они постепенно сбавили скорость и перешли на быстрый шаг. На тёмно-красной беговой дорожке две тени то удлинялись, то укорачивались, меняясь местами. Но одна тень всегда была немного длиннее другой.

— 11 минут 59 секунд, — выдохнул Си Чжоу, капли пота на его лбу блестели в свете прожекторов. — Вышел на уровень семи баллов, неплохо.

Вэнь Суй взглянул на свои часы — выходило, Си Чжоу был здесь с самого начала и даже засекал время.

— К октябрьским соревнованиям нужно выйти на 11 минут 30 секунд, — сказал Вэнь Суй, постепенно восстанавливая дыхание.

— Это новый план твоего тренера?

— Да.

Вэнь Суй рассказал Си Чжоу о тренировочных заданиях, которые дала ему Яо Минь.

— Всё это элементы физических тестов. Наверное, она готовит тебя к осеннему национальному чемпионату по стрельбе из лука среди спортивных школ, — сказал Си Чжоу.

Яо Минь не уточняла название турнира, но Вэнь Суй сразу понял, что это те самые соревнования.

— Психологическая устойчивость у лучников сильно отличается от обычных людей. Она давит на тебя, чтобы одновременно повысить твою стрессоустойчивость.

Вэнь Суй, конечно, всё понимал. Тренировки были тяжёлыми и изнурительными, но Яо Минь желала ему только добра.

— Твоя психологическая устойчивость тоже сильна.

— Я уже не спортсмен, — покачал головой Си Чжоу. — Но ты им станешь.

Поговорив ещё немного, Вэнь Суй наконец вспомнил, что хотел спросить:

— А ты что здесь делаешь?

Си Чжоу достал из кармана две баночки: витамины и кальций.

— Подумал, что у тебя они скоро закончатся, вот и купил. Боялся потом забыть, поэтому решил привезти, пока было время.

Они вернулись к линии старта, и он положил баночки во внешний карман рюкзака Вэнь Суя. Сегодня Си Чжоу был в синем спортивном костюме с капюшоном. Вэнь Суй редко видел его в такой яркой одежде — под теплым светом прожекторов он выглядел моложе. Хотя Си Чжоу было чуть больше двадцати, он всегда казался старше своих лет. Как говорил Юань Мэн, обращение «старший» ему особенно подходило.

— Мог бы отправить курьером, не нужно было приезжать.

Вэнь Суй не хотел, чтобы Си Чжоу тратил время и силы на такую мелочь, да ещё и рисковал, садясь за руль после занятий.

— Ничего, — Си Чжоу потянулся. — Как раз разомнусь вместе с тобой. Давно уже не бегал на средние дистанции. — Он с улыбкой спросил: — Что дальше по плану?

Следующим упражнением у Вэнь Суя были упражнения на мышцы пресса и спины. Рядом с беговой дорожкой стояли скамейки. Обычно нужно было использовать эластичную ленту для закрепления ног, но сейчас рядом был Си Чжоу, Вэнь Суй мог просто лечь, а Си Чжоу его держать.

Первым упражнением был тест на выносливость мышц живота. Вэнь Суй лёг на скамейку так, чтобы верхняя часть тела свисала с края скамейки, руки вытянуты вперёд, тело не ниже горизонтальной линии и не выше 30 градусов. Нужно было удерживать такое положение. Увидев, что Вэнь Суй занял устойчивое положение, Си Чжоу начал отсчитывать секунды. Хотя Вэнь Суй уже давно не был в клубе, это не первый раз, когда Си Чжоу придерживал его ноги во время упражнений на пресс. Просто раньше подходы были короче.

Летняя ночь была душной. На теле Вэнь Суя выступил пот, но он, не шелохнувшись, контролировал дыхание и держал мышцы в напряжении. Они оба молчали. Время от времени мимо них пробегали люди, звук их шагов по резиновой дорожке был негромким, а мелькающие тени делали место вокруг скамейки то светлее, то темнее. Вэнь Суй чувствовал, что Си Чжоу смотрит на него. Неудивительно — он помогал ему тренироваться, так на кого же ему ещё смотреть? Раньше, в клубе, Си Чжоу всегда следил за каждым его движением, но с тех пор, как Вэнь Суй пришёл в спортивную школу, таких моментов больше не случалось.

Вэнь Суй чувствовал себя немного неловко. Он смотрел прямо перед собой, стараясь сосредоточиться на мышцах живота. Си Чжоу держал ноги Вэнь Суя. Икры юноши в его ладонях были упругими, мышцы стали заметно крепче, чем раньше. Лицо Вэнь Суя, влажное после бега, блестело. Волосы, зачёсанные назад, открывали лоб. Под тонкими бровями его взгляд был прямым и решительным, а выражение лица спокойным. Казалось невероятным, что он выполнял такое изматывающее упражнение с такой невозмутимостью.

Но внезапно ресницы юноши затрепетали, и Си Чжоу почувствовал, как ноги под его руками дрогнули. Понимая, что что-то не так, он быстро обхватил Вэнь Суя за шею и поддержал его.

— Даже бросая вызов своим границам, нужно знать меру, — серьёзно сказал Си Чжоу. — Ты так резко расслабил мышцы, что мог легко их потянуть.

— Сколько секунд? — спросил, немного помолчав, Вэнь Суй. Первое, что его интересовало — результат.

Обычно он не рисковал, но сегодня решил проверить свои границы, возможно, чувствуя себя в безопасности и зная, что его поддержат. Си Чжоу, не отпуская Вэнь Суя, посмотрел на секундомер.

— 116 секунд. Больше, чем нужно для девяти баллов.

— Ты начал отсчёт раньше. Вычти три секунды. Не засчитывается.

Даже так он не набирал максимальный балл. Только сейчас Вэнь Суй понял, насколько Си Чжоу был снисходительным к нему раньше. Тогда он был действительно слаб физически и думал, что выкладывается на полную, но на самом деле это было далеко не так. Будто прочитав его мысли, Си Чжоу сказал:

— Продолжай тренироваться. До соревнований ещё два месяца, время есть.

Он слегка обнял Вэнь Суя за плечи, помогая ему сесть, и ободряюще похлопал по спине. Вэнь Суй кивнул и перевернулся на живот.

— Давай теперь спину.

Внимание! Этот перевод, возможно, ещё не готов.

Его статус: идёт перевод

<http://bllate.org/book/12809/1130109>