

Чтобы иметь хорошую физическую форму, достаточно нескольких слов: хорошо питаться, хорошо спать и много тренироваться.

И тренироваться, и спать спортсмены могли сами, но вот с питанием нужна была поддержка семьи.

Ранним утром Сюй Янь, дрожа от холода, вышел из дома. Любой, кто знает, насколько холодной бывает зима в северо-восточных провинциях, понял бы его. Пар изо рта, в то время как даже колёса автомобиля замерзали, делая управление автомобилем невозможным.

Беспомощный, он шел шаг за шагом по снегу. Но когда он добрался до рынка, то обнаружил, что свободных прилавков почти нет.

Он подбежал к единственному мясному прилавку, указал на кусок говяжьей лопатки, даже не спросив о цене, и прямо сказал: «Хочу это, взвесьте».

Владелец прилавка был молодым человеком в очках, похожим на ученика средней школы. Он отложил учебник, взял говядину и бросил её на весы.

«Восемьдесят юаней».

Купив мясо, овощи и фрукты, Сюй Янь взял ингредиенты в обе руки. Первым делом, войдя в дом, он помыл говядину, посолил и положил её в скороварку.

Когда Чжан Цзюэ закончил тренировку, говядина только-только размякла. Сюй Янь с растерянным выражением лица залил её маринадом и тушил до загустения. Затем он достал говядину и нарезал её толстыми ломтиками. Сюй Дэла сказал: «Папа, отрежь ещё немного».

Не поднимая головы, Сюй Янь ответил: «Я уже много порезал. Если я добавлю больше мяса, в желудке твоего брата не хватит места для риса и овощей».

Вместо белого риса вся семья Чжан Цзюэ теперь ела рис из смешанных зёрен и маньтоу из смешанных зёрен вместо белого.

Куриный суп кипел в кастрюле, лапша в нём золотистая, а его насыщенный аромат разносился далеко. Вчера Сюй Янь и Чжан Цинъянь совместно разделали курицу. Куриную кровь и потроха обжарили, чтобы добавить овощи к ужину. Обоим детям очень понравилось.

Сюй Янь взял куриную ножку, взял её палочками, несколько раз провёл кухонным ножом, и куриная шкурка осталась целой. Сюй Дэла взял куриную кожу и отправил её в рот вместе с очищенной от кожуры курицей, очищенными варёными вкрутую яйцами, брокколи, краснокочанной капустой и паровыми булочками на тарелке.

Тарелка размером с человеческое лицо была доверху набита. Увидев её, Сюй Янь решил, что этого достаточно, поэтому обернулся и крикнул:

«Цзюэ, завтракать! Когда закончишь, дядя отведёт тебя на сборы провинции!»

Чжан Цзюэ, вставший рано утром на зарядку, только что выполнил 60-й болгарский присед. В этот момент он проголодался и, услышав зов отца, побежал к обеденному столу.

Примерно через месяц после зимних Олимпийских игр в Ванкувере Чжан Цзюэ вернулся на

занятия.

24-летний юноша сидел в классе с грелкой в руках и дремал. Поскольку с Олимпиады прошёл всего год, его одноклассники выглядели несколько расслабленными. Его внешний вид тоже не выглядел неуместным.

Когда вошёл классный руководитель, Старший Чжоу, Чжан Цзюэ тут же проснулся.

Старик Чжоу был мужчиной средних лет с лысой головой, держа в руках термос с замоченными ягодами годжи, с серьёзным выражением лица. Он попросил нескольких крепких юношей помочь перенести книги, затем раздал книги, рассказал о правилах класса и провёл 20-минутную лекцию, чтобы разбудить учеников. Главной темой неизменно было: «Учитесь хорошо и не тратьте драгоценное время попусту».

Чжан Цзюэ всё ещё не испытывал энтузиазма, и причина была проста: во время вчерашней тренировки разрядился аккумулятор его телефона.

Он учился в провинциальной средней школе. Родители поддерживали его увлечение фигурным катанием, но категорически не позволяли ему перейти в спортивную школу. Поэтому Чжан Цзюэ приходилось рано вставать и ездить на тренировки на машине дяди. Главной проблемой было то, что Чжан Цзюэ часто приходилось в пять утра добираться до города Х.

Но вступление в провинциальную команду всё равно было выгодным. Это означало, что Чжан Цзюэ больше не приходилось бы тайком выходить на лёд, когда им не занималась официальная команда.

Отныне он мог открыто пользоваться инвентарём, получать субсидии как официальный член команды, иметь собственную карту в столовой, бесплатно питаться полезной едой, приготовленной тётей-поварихой, и получать уроки от тренеров других провинциальных команд.

Самое главное, Чжан Цзюэ наконец-то смог избавиться от дядиных массажей и растяжек.

Пережив стресс у врача команды, на следующий день Чжан Цзюэ потратил десять юаней на пять пикантных мясных булочек в подарок врачу команды в знак благодарности.

Как правило, юношеским одиночным катанием провинциальной сборной в основном руководил тренер по имени Ван И. Однако ситуация Чжан Цзюэ была особенной.

Все знали, что Чжан Цзюэбао ранее тренировал двух подающих надежды спортсменов, но всего за несколько дней этих двух ребят уговорили тренироваться в парном катании. Китайское парное катание имело более высокие международные результаты, поэтому руководство уделяло ему больше внимания.

В частности, на этих зимних Олимпийских играх брат и сестра в парном катании, Цзинь Мэн и Яо Лань, впервые вместе выиграла золото, обеспечив Китаю первую золотую медаль в фигурном катании на Олимпийских играх, поэтому все были более чем готовы тренировать парное катание.

Теперь, когда он наконец-то привёл своего племянника, Чжан Цзюэбао не хотел, чтобы кто-то вмешивался. Итак, тренер Сун Чэн лично заявил, что Чжан Цзюэ – ученик тренера Чжана, и никому не позволялось его переманивать, даже если племянник тренера Чжана действительно обладал большим талантом, вызывавшим зависть у всех остальных тренеров.

Если говорить серьёзно, Чжан Цзюэ действительно был красивым ребёнком с чёрными волосами, светлой кожей и хорошими пропорциями. В мире фигурного катания, где красота была главным приоритетом, у него было естественное преимущество. Он был не только красив, но и обладал высоким прыжковым потенциалом, лучшей гибкостью, чем у многих девушек, плавным скольжением и очень хорошей танцевальной базой.

Конечно, на этот раз тренеры не стали переманивать спортсменов в парное катание, главным образом потому, что партнёру в парном катании нужно было поднимать партнёршу, а учитывая небольшой рост Чжан Цзюэ... как сказал тренер парного катания Луяо: «Его самого партнёрша могла бы поднять».

<http://bllate.org/book/14103/1240665>