

Когда сотрудники вышли, ожидающие немного продвинулись вперед. Однако в финале участвовало всего восемь человек, поэтому зрителей было меньше, и той многолюдной картины, когда во время предварительных заплывов у доски с результатами яблоку негде было упасть из-за толпы маленьких чернявых ребятишек, больше не повторилось. Сотрудники невозмутимо приклеили результаты и так же спокойно ушли, взмахнув рукавами, не унося ни облачка, оставив позади группу нервничающих людей, будто перед лицом грозного врага.

У Хуай сделал шаг вперед, затем остановился. Се Юэнянь обернулся, взглянул на него и, поняв, улыбнулся:

— Может, мне пойти посмотреть?

— Не надо, — У Хуай покачал головой и снова сделал шаг.

Людей, смотрящих на результаты, было не много. У Хуай легко протиснулся вперед, его взгляд упал на самую верхнюю строчку...

Затем он горько усмехнулся.

[Место: 1

Заплыв: Финальный заплыв на 100 метров брассом, группа D

Дорожка: 4

Фамилия и имя: Люй Цзюнь

Команда: Чжаньцзян

Результат: 1:09.57]

Первое место было не у него, а у Люй Цзюня из Военной сборной Гуанчжоу по плаванию, который с самого предварительного заплыва держал лидерство.

Его имя было на втором месте, на одну позицию выше, чем в полуфинале.

Однако не первое.

К сожалению, не первое.

Се Юэнянь обхватил У Хуая за шею и сказал, смеясь:

— Прогресс есть, на 0.9, почти на секунду быстрее, чем в полуфинале. Это твой личный рекорд? Я в полуфинале плыл медленнее, чем в предварительном, а в финале — ещё медленнее, чем в полуфинале. Вернусь — боюсь, большой демон меня заругает насмерть.

У Хуай на мгновение замер, внимательно посмотрел на результат: 1:10.47, действительно почти на секунду быстрее... и также почти на полсекунды лучше его личного рекорда.

Се Юэнянь оскалился в улыбке:

— Ну что? Уже не грустишь?

У Хуай очнулся и улыбнулся — это была хорошая новость.

Чжань Янь стоял за стеклянной дверью. Тусклый свет внутри помещения по сравнению с внешним делал его похожим на скрывающегося в тени, принимающего спокойную и расслабленную позу. Он молча наблюдал за двумя ребятами, стоящими там в обнимку, видел разочарование У Хуая, видел, как Се Юэнянь дурачится, и поэтому, когда У Хуай улыбнулся, он, казалось, тоже с облегчением выдохнул.

Необъяснимо улучшилось и его собственное настроение, которое с самого начала было несколько испорченным.

Вернувшись на трибуны, У Хуай доложил результат У Хэну. Тот, выслушав, кивнул:

— Неплохо, почти на секунду быстрее, чем в предварительном. Это твой лучший результат?

— Да, — кивнул У Хуай.

— В следующий раз поплывёшь ещё быстрее. Хорошо отдохни в обед, потом ещё один финальный заплыв, нужно собраться.

— Угу! — У Хуай энергично кивнул.

Ему почему-то нравился такой подход тренера У — не жёсткие требования к занятому месту, а большее внимание к прогрессу спортсмена в каждом заплыве, поддержка, ободрение. На душе стало тепло, будто что-то очень мягкое прикоснулось к сердцу, стало очень комфортно. Подумав, что если он действительно попадёт в провинциальную команду, тренер сменится, ему стало искренне жаль.

За ужином в тот день к У Хэну подошёл незваный гость — Фу Лижэнь.

Фу Лижэнь сказал:

— У Хуай и Се Юэнянь оба из твоей команды? На этот раз показали очень хорошие результаты. Ты уже нашёл для них тренеров?

У Хэн, глядя на хитрого Фу Лижэня, сразу потерял аппетит. Он отложил палочки и спросил:

— А что? Ты хочешь их забрать?

Фу Лижэнь кивнул:

— Се Юэняня я беру. А насчёт У Хуая я помогу найти тренера. Мне кажется, толстяк Тан как раз подходит. Если ты постарайся, то, наверное, сможешь его устроить.

Кто бы мог подумать, что У Хэн нахмурится и скажет:

— Хочешь — бери, не хочешь — не надо! Если не хочешь, я и не хочу отдавать!

— Ты что, капризничаешь? Будущее детей... — Дойдя до этого места, Фу Лижэнь увидел, как глаза У Хэна постепенно расширяются, затем хлопнул себя по лбу, словно внезапно всё понял.  
— А-а-а, да, да, понял! Вот почему, теперь я понимаю!

На следующий день У Хуай встал очень рано. К финалу нельзя относиться небрежно, он решил сделать утреннюю разминку, чтобы привести себя в форму. Он также стащил с кровати Се Юэняня, у которого сегодня утром тоже были соревнования. Тот ворчал и жаловался, но всё же послушно последовал за У Хуаем.

Утренняя разминка была назначена на суше, на беговой дорожке открытого стадиона, мимо которого они проходили каждый день на тренировках. Они бежали трусцой по красной дорожке в утренних сумерках. Летним утром дул прохладный ветерок, развевавший волосы, свежий воздух закручивался в лёгких и выдыхался, отчего всё тело становилось немного легче.

Утренние упражнения — хорошая привычка, утренний воздух самый свежий, и он больше способствует восстановлению и настройке организма. На самом деле во время зимних и летних каникул, когда не нужно было делать утреннюю разминку, У Хуай даже немного скучал.

Режим был настроен на это время, просыпался по будильнику, и просто лежать без дела — тоже мука!

Они пробежали пять кругов, тело разогрелось, затем подошли к краю, чтобы потянуть ноги, потом помогли друг другу растянуть плечи и сухожилия, и в мгновение ока пролетел час.

Тело будто полностью расправилось, лёгкий пот прилип ко лбу, холодный ветерок подул — стало очень прохладно.

— Сегодня я обязательно побью рекорд! — Размахивая руками, уверенно заявил Се Юэнянь.

— Такой возбуждённый, ты обязательно сделаешь фальстарт.

— Чёрт возьми, как же ты зол!

У Хуай залился громким смехом.

За завтраком Чёрный Вьюн выглядел очень обиженным. Ребёнок, утирая слёзы, жалобно сказал:

— Даже если у меня нет соревнований, ты бы мог разбудить меня, не бросай меня одного, мне так грустно, я просто хочу с вами поиграть.

Се Юэнянь сбросил с себя мурашки и схватил Чёрного Вьюна за руку:

— Доченька, папа везде будет тебя брать с собой, папа клянётся.

Затем Чёрный Вьюн избил Се Юэняня.

На утреннем финальном заплыве Се Юэняня на 200 метров вольным стилем действительно был фальстарт, но не у него, а у спортсмена на шестой дорожке. Этот чемпионат по плаванию среди подростков Гуандуна строго следовал международным стандартам: фальстарт означал дисквалификацию. Спортсмен с шестой дорожки выбрался из воды и с расстроенным видом пошёл в раздевалку.

Се Юэнянь, также спровоцированный и упавший в воду, последовал за ним, весь мокрый, с очень недовольным выражением лица.

Первый порыв иссяк, второй уже слабее.

Все знают, что фальстарт не только приводит к дисквалификации спортсмена, но и влияет на других участников заплыва. За столько лет ещё не было случая, чтобы после инцидента с фальстартом в этой группе был побит какой-либо рекорд.

Так и произошло.

Запал Се Юэняня был полностью залит водой, в которую он попал раньше времени, его настрой немедленно пошёл на спад. Если бы не тот факт, что пострадал не только он один, да и его сила была действительно достаточной, возможно, он не удержал бы даже чемпионское звание.

В конечном итоге его результат оказался почти на секунду хуже, чем в полуфинале.

Позже тренер У ткнул его в лоб и отругал:

— Какое тебе дело до чужого фальстарта! Чего ты суетишься? Какой же это был отличный шанс! Если все остальные поддались влиянию, а ты нет, разве на последних 100 метрах ты не оторвался бы от них на больше чем корпус?!

Голова Се Юэняня клонилась от каждого тычка, уголки рта и глаз опустились, он не издал ни звука.

В это время У Хуай всё ещё находился в раздевалке, готовясь к разминке.

Согревание очень важно.

Согревание очень важно.

Согревание очень важно.

Важные вещи нужно говорить трижды.

Конечно, согревание не означает, что нужно в разгар лета надеть ватные штаны и куртку, вспотеть, а потом плюхнуться в воду... Летом простужаются только дураки.

Разминка означает разогрев мышц и суставов конечностей, выполнение по научным принципам некоторых упражнений, таких как прыжки и приседания, регулировку дыхания и сердцебиения, оптимально, чтобы на лбу выступила лёгкая испарина.

В то же время У Хуай очень любил перед соревнованиями вспоминать те моменты, когда он успешно побивал свой рекорд, искать ощущение от заплыва, мотивировать себя, а затем напоминать себе, в чём именно были его проблемы и на что нужно обращать внимание во время соревнований.

Он помнил, что на разборе тренер У говорил: у него в баттерфляе слишком много силы, он рвётся слишком яростно, в плавании на спине не может регулировать усталость тела, а работа ног в вольном стиле — это вообще большая проблема, поэтому нельзя полагаться только на брасс для улучшения результата.

Так как же нужно плыть?

В баттерфляе нельзя применять слишком много силы, но и слишком мало тоже нельзя. В плавании на спине нужно как можно скорее отрегулировать ритм дыхания, стараясь восстановить больше сил на ограниченной дистанции в пятьдесят метров. Брасс — ключевой момент: как плыть быстро и хорошо, сохраняя при этом силы для спринта в вольном стиле, особенно важно. И конечно, не забывать о проблеме работы ног в вольном стиле во время финишного спурта.

Таким образом, при детальном рассмотрении оказывается, что в его комплексном плавании

так много проблем.

У Хуай считал, что это хорошо.

<http://bllate.org/book/15581/1387532>