

Этот вопрос заставил Яо Е на мгновение замереть. Длинные дистанции требуют выносливости, и за два круга невозможно определить результат, особенно когда речь идет о спортсменах с высокой выносливостью, у которых, за исключением недостатка взрывной силы, в основном нет проблем с техникой. Чтобы добиться результатов, нужно только тренироваться и тренироваться.

Яо Е слегка нахмурил брови:

— Сначала проплыви, потом поговорим.

После старта Ли Ипэна Яо Е пошел вдоль бассейна, наблюдая за ним. Лю Ян и Е Шувэнь, не зная, чем заняться, последовали за ним.

Когда два круга были завершены, Яо Е ничего не сказал, просто подозвал Ли Ипэна к бортику и отправил в воду Лю Яна.

Оказавшись в воде, Лю Ян почувствовал разницу. Снизу вверх люди на бортику казались особенно высокими, особенно Яо Е, который стоял там, излучая давление.

Лю Ян вдруг понял, почему Ли Ипэн выглядел таким напряженным. Это давление отличалось от того, что исходило от наставника Чжао. Оно было острым, словно лезвие, и даже взгляд Яо Е казался пронзительным, особенно когда тело находилось не в воздухе, а в воде, которая добавляла неуверенности.

Лю Ян глубоко вдохнул, непроизвольно сделав два глубоких вдоха. Холодная жидкость, окутывающая его голову, рассеяла чувство агрессии.

Соревнования Лю Яна были простыми: 100 метров вольным стилем и 200 метров вольным стилем — дисциплины, требующие взрывной силы. Поскольку Яо Е говорил о двух кругах, Лю Ян выбрал режим 200 метров: первые 100 метров на высокой скорости, следующие 100 метров с ускорением и финальные 50 метров на спринте.

Плавание отличалось от бега на 200 метров на суше. Сопротивление воды было намного больше, чем воздуха, поэтому разумно было сохранять силы. Еще в спортивной школе инструктор объяснил ему, как правильно плавать, на каких этапах сохранять энергию, а на каких ускоряться.

У Яо Е не было секундомера, поэтому он не мог измерить время Лю Яна. Когда тот вылез из воды, он тоже ничего не сказал.

Е Шувэнь, который зашел в воду последним, тоже не был спокоен. Лю Ян даже заметил, как напряглись его скулы.

Е Шувэнь плыл короткую дистанцию баттерфляем. Его движения были идеальными, скорость высокой, но рядом на соседней дорожке Сюй Хань тоже плыл баттерфляем, и сравнение было явно не в пользу Е Шувэня. Мускулы на руках Сюй Ханя при выходе из воды казались настоящей силой, и каждый раз, когда его руки погружались, тело словно получало ускорение, как от ракеты.

В этот момент Лю Ян очень хотел поскорее вырасти и обрести мускулистое тело, особенно шесть кубиков на животе, и, конечно, широкие плечи.

Когда все закончили, трое стояли на бортику в ряд. Тело Е Шувэня еще капало водой, Лю Ян

стоял в середине, изредка чувствуя тепло от капель, падавших с Е Шувэня. Повернув голову, он увидел, как грудь Е Шувэня тяжело вздымалась, а капли воды на его теле сверкали, словно алмазы.

Лю Ян взглянул на Яо Е. Его лицо было обычным, можно сказать, миловидным, но в тот момент он казался загадочным.

Неизвестно почему, но в голове Лю Яна всплыл давний вопрос: почему этот человек внезапно оставил карьеру спортсмена и стал тренером? Он был еще молод, талантлив, как раз в том возрасте, когда можно добиваться успехов и завоевывать медали. Почему же он оказался здесь?

Не хотел больше плавать? Попал в неприятности? Или его сердце было настолько велико, что он предпочел быть садовником, а не самым красивым цветком в саду?

Яо Е прошел перед ними два круга и остановился:

— Вы хотите завоевать медали? Хотите быть первыми?

— Хотим! — хором ответили трое.

— Тогда доверьтесь мне. — Его глаза скользнули по их лицам, словно ища искренности в их взглядах. — С сегодняшнего дня я требую, чтобы вы тренировались на полной скорости на дистанции 1 500 метров. На полной скорости, никаких разговоров о сохранении сил. Одно слово — боритесь.

Лю Ян и Е Шувэнь переглянулись, видя бледность на лицах друг друга.

1 500 метров на полной скорости — это было что-то невообразимое. Лю Ян никогда не пробовал, но мог представить, как будет мучиться его тело после 500 метров.

Ли Ипэн, однако, не изменился в лице, и даже можно было заметить тень самодовольства в его глазах.

— Я еще не закончил. Это только самое начало. Вам нужно увеличить выносливость. Минимум два часа тренировок на суше каждый день. Конкретные упражнения я сообщу позже. — Яо Е сделал паузу и добавил:

— Конечно, вы еще молоды, и чрезмерная нагрузка на организм не является научным подходом. Поэтому я буду учитывать ваш предел и составлять программу. Не волнуйтесь, травм не будет.

Последние слова он произнес тихо, и блеск в его глазах заставил Лю Яна и остальных почувствовать легкий страх, словно они попали в паутину и ждали своей участи.

На самом деле Лю Ян переоценил себя. 500 метров? Когда он прошел 300 метров на полной скорости, его тело словно перестало ему подчиняться. Кислота, исходящая из костей, вызывала слабость в мышцах, и он едва мог двигаться.

Собрав всю волю, Лю Ян продержался еще два круга. Как только он добрался до бортика, его схватили за запястье и подняли. Резкий переход от движения к неподвижности вызвал головокружение, и сквозь завесу воды он смутно увидел лицо Яо Е.

Грудь болела так сильно, что он не мог удержаться от того, чтобы не схватиться за руку, державшую его запястье, и начал регулировать дыхание, выходя из воды и снова погружаясь.

Сделав это несколько раз, он почувствовал, что грудь немного успокоилась, и рука, державшая его запястье, слегка нажала, поднимая его.

Лю Ян смотрел на него в замешательстве. Поскольку рука, которая его подняла, была высоко, его тело оказалось близко к Яо Е, настолько близко, что он мог почувствовать тепло воды, окружавшей его тело.

Яо Е сжал губы, его глаза были полузакрыты.

Интуитивно Лю Ян понял, что он злится, не сильно, но выглядел недовольным.

Лю Ян моргнул, смахнув капли воды с ресниц, и с недоумением смотрел на него.

— Ты всегда так плаваешь вольным стилем? — спросил он.

Лю Ян кивнул.

— Кто тебя учил? — Брови Яо Е сдвинулись, и между ними появилась тонкая вертикальная линия.

— Городской инструктор.

— Измени это.

— Что?

Яо Е отпустил его запястье и отодвинулся.

— Ты знаешь, какая у тебя основная дисциплина? Какая дистанция? Что тебе нужно на соревнованиях?

Лю Ян хотел ответить на каждый вопрос, но Яо Е продолжил:

— Ты плывешь на короткие дистанции, тебе нужна взрывная сила. Как ты ее обеспечиваешь? Выносливость есть? Понимаешь?

Лю Ян покачал головой. На самом деле он тоже чувствовал свою проблему, но в данной ситуации решил, что лучше промолчать.

— Воздух. Достаточно воздуха. Только так ты сможешь избежать преждевременной усталости из-за недостатка кислорода.

— Ты имеешь в виду вдох на два гребка?

Яо Е улыбнулся, погладил его по голове и сказал:

— Умный мальчик. Попробуй.

Лю Ян кивнул, не сказав ни слова, и сразу же нырнул в воду.

Вдох на два гребка звучал просто, но изменить мышечную память за короткое время было

невероятно сложно. Лю Ян проплыл 50 метров, но никак не мог привыкнуть, чувствуя постоянный дискомфорт.

Но даже если это было неудобно, это нужно было исправить.

В прошлой жизни весь мир перешел на вдох на два гребка в вольном стиле, поэтому Лю Ян, плавая по старой схеме, тоже чувствовал, что силы уходят слишком быстро. Но наставник Чжао ничего не говорил, и все пловцы делали так же, поэтому со временем он начал думать, что это правильная техника, просто у него не хватает выносливости.

Только когда он увидел, как Яо Е плывет вольным стилем, он вспомнил об этом. К сожалению, Яо Е его подвел, и он снова забыл об этом.

Плавание всегда находилось в процессе обновления. Каждые несколько лет появлялись новые методы приложения силы и дыхания. Например, баттерфляй, который изначально был брассом. На одном из мировых соревнований спортсмен, использовавший технику плавания с сомкнутыми ногами и волнообразными ударами, занял первое место. Вскоре спортсмены из других стран изменили эту технику, добавив одновременный вынос рук из воды и круговые движения, что стало прообразом современного баттерфляя, который тогда назывался «дельфиньим плаванием».

<http://bllate.org/book/16608/1518610>