

Яо Е размял руки, увидел на них слабые красные следы от пальцев и покачал головой:

— Ты знаешь, в чем главное отличие между национальной сборной и сборной провинции?

Он сделал паузу, увидев, как Лю Ян смотрит на него с недоумением, и не удержался, чтобы не потрепать его по голове:

— Если говорить простыми словами, это боевое крещение. Региональные спортсмены участвуют в соревнованиях максимум 2–3 раза в год, а у национальной сборной соревнования проходят почти каждые две недели — внутренние, внешние, разные турниры. Это утомляет, но участие в соревнованиях — это лучший способ раскрыть потенциал спортсмена. Многие результаты, которые не достигаются на тренировках, можно увидеть только в соревнованиях. Психологическая устойчивость во время состязаний очень важна. Так что не стоит бояться, что твой соперник из национальной сборной. Их результаты на тренировках могут быть даже хуже твоих.

Хотя Лю Ян понимал, что Яо Е пытается его успокоить, он все же принял эту точку зрения. Нельзя отрицать, что некоторые спортсмены показывают отличные результаты на тренировках, но на соревнованиях их время не дотягивает до обычного уровня. Психологическая подготовка действительно играет ключевую роль.

— Поэтому я надеюсь, что на соревнованиях ты сможешь контролировать уровень своей нервозности. Умеренное напряжение может повысить твою силу, физическую форму, взрывную мощь и стойкость.

— Так что... — Лю Ян моргнул и вставил, — следующие дополнительные тренировки будут направлены на это?

— Умница.

Яо Е поднял большой палец и кивнул:

— Вернувшись, собери своих товарищей по команде и устроим имитацию соревнований.

Лю Ян фыркнул:

— Мы слишком знакомы, с ними соревноваться совсем не волнительно.

— Тогда позови сборную провинции...

Он указал на себя:

— И меня. Честно говоря, ты меня боишься?

В глазах Лю Яна мелькнуло замешательство.

В принципе, он должен был бояться Яо Е. Тренер и действующий спортсмен национальной сборной — это две горы, которые должны вызывать страх. Но с какого-то момента он начал свободно шутить с этим человеком? Теперь они даже вместе катаются на роликах. Когда они так сблизились?

— Ты задумался? — спросил Яо Е. — Я спрашиваю, ты меня боишься?

Какой бы ни был ответ, Лю Ян знал, что он действительно не боится этого человека.

Он уверенно кивнул.

Яо Е выглядел разочарованным, нахмутив брови:

— Это немного плохо.

— Почему? — удивился Лю Ян.

— Ты меня не боишься.

Яо Е усмехнулся, его рука молниеносно схватила Лю Яна за подбородок:

— Почему ты меня не боишься? Как я смогу создать для тебя атмосферу соревнований? Как ты сможешь настроиться? — С каждым словом он слегка тряс Лю Яна.

Лю Ян, с надутыми губами и головой, кружащейся от тряски, мысленно ругался. У тебя что, проблемы? Почему ты хочешь, чтобы тебя боялись? Разве нельзя настроиться на соревнования без страха? Неужели все должны бояться тебя перед соревнованиями?

Яо Е продолжал трясти его, словно это доставляло ему удовольствие.

Наконец Лю Ян не выдержал и оттолкнул его руку, с красными следами на лице и гневным взглядом.

Он был похож на разозленного кота: шерсть дыбом, спина выгнута, когти готовы к атаке, но в следующую секунду он убежал на крышу.

Яо Е не смог удержать смех, который прорвался наружу и превратился в два слова:

— Пошли назад.

Сняв коньки и выйдя из роллердрома, Яо Е шел впереди, смеясь так, что его плечи и грудь дрожали, но он старался не издавать звуков.

Лю Ян шел позади, не понимая, на что он наступил, чтобы вызвать такую реакцию. Дрожь Яо Е заставляла его нервничать.

Яо Е обернулся и посмотрел на него, сдерживая смех, его щеки были напряжены, а глаза красны, словно крылья летучей мыши при свете фар.

Лю Ян пожал плечами и развел руками:

— Ладно, я тебя боюсь.

— Ха-ха. — Яо Е сухо рассмеялся, понимая, что сам себя загнал в угол. Он положил руку на плечо Лю Яна и покачал его. — Боишься ты меня или нет — это мелочи. Но на соревнованиях ты должен выложиться по полной. Я тебе говорил? Тренерский состав сборной провинции будет фиксировать результаты участников, особенно из школы плавания.

Лю Ян высунул язык и посмотрел на него:

— Значит, это вступительный экзамен?

— Можно сказать так. Твои обычные результаты тоже будут учитываться.

— А как насчет национальной сборной?

Лицо Лю Яна засветилось надеждой.

Яо Е поднял руку и сильно потрепал его по голове:

— Шаг за шагом, ты что, хочешь сразу на небеса?

— А что плохого в том, чтобы сразу на небеса?

— Ты думаешь, тем ребятам в национальной сборной легко? Они ничего не понимают, даже не знают, что давление — это двигатель прогресса. Целый день их тренеры проводят психологические консультации. По-моему, не стоит брать туда таких молодых спортсменов. Там конкуренция настолько сильна, что те, кто не выдерживает психологически, просто не остаются.

Яо Е говорил с горечью.

Лю Ян загорелся:

— Как здорово, конкуренция — это двигатель, без давления нет прогресса. В национальной сборной действительно хорошая атмосфера.

— Хорошо, если бы все так думали. — Яо Е вдруг остановился и пристально посмотрел на него.

— Тебе правда 12 лет?

Сердце Лю Яна сильно заколотилось, но он спокойно ответил:

— Скоро 13.

Рука на его голове снова потрепала его. Яо Е вздохнул:

— Хорошо. В твоем возрасте я еще мучился вопросом, зачем вообще занимаюсь плаванием.

— А сейчас?

Лю Ян быстро спросил, надеясь сменить тему.

— Сейчас? Все хорошо, цель ясна, иду вперед. — Яо Е, будучи молодым, легко поддался на уловку Лю Яна. — Раньше я был немного в замешательстве, но сейчас все хорошо, правда.

Последние слова разожгли любопытство Лю Яна:

— В чем ты был в замешательстве?

Яо Е провел рукой по волосам и посмотрел вперед:

— Во многом: тренировки, соревнования, травмы, давление и... — он замолчал на мгновение.

Лю Ян не удержался:

— И что еще?

Яо Е глубоко вздохнул:

— Много чего, но сейчас все это позади. — Он повернулся к Лю Ян. — Хорошо, что я решил приехать сюда, чтобы отдохнуть и познакомиться с тобой, таким необычным парнем. Так что не подведи меня, тренируйся усердно, попади в национальную сборную, и тогда мы будем не учителем и учеником, а товарищами по команде.

— Хорошо.

Его голос звучал уверенно и решительно.

Как молодой бамбук, полный энергии и жизненной силы.

Яо Е молча смотрел на его сияющие глаза и мягко улыбался.

Не подведи меня. Я хочу увидеть, как ты своими силами пробиваешься сквозь тернии и становишься моим товарищем по команде.

После двух дней отдыха спортсмены школы плавания под руководством инструктора начали тяжелые сборы.

В 7:00 утра — подъем, завтрак на полчаса, отдых на полчаса.

В 8:00 — построение, медленный бег вокруг бассейна, 10 кругов, растяжка плеч и мышц — 10 минут.

В 8:30 — вход в воду.

2x1500 метров вольным стилем, 8x800 метров в четырех стилях в два круга, 12x400 метров с ограничением по времени, 20x200 метров с ограничением по времени, 20x100 метров с ограничением по времени.

В 11:30 — окончание тренировки в зависимости от ситуации.

Обед, отдых.

В 15:00 — построение, полчаса растяжки ног и инструктаж, инструктор подводит итоги утренней тренировки в воде.

В 15:30 — тренировка на суше: сила и выносливость.

100 приседаний, отжиманий, прыжков лягушкой.

50 подтягиваний.

100 гребков руками, вис на перекладине — 3 минуты.

10 подходов.

В 18:00 — окончание тренировки.

К концу дня Лю Ян не хотел ничего делать, кроме как спать. Это было чертовски тяжело.

Объем тренировок на сборах по сравнению с обычными днями был просто небо и земля.