

— Так вот, когда Яо Е впервые представил тебя мне, он сказал, что ты очень трудолюбив и вынослив. После наблюдения я действительно заметил в тебе это качество, но этого недостаточно, чтобы взять тебя под своё крыло, даже несмотря на то, что ты занял второе место на последних соревнованиях.

— Причиной, по которой я решил взять тебя, стала твоя способность к развитию. Ты сам исследуешь плавание, находишь проблемы и пытаешься их решить. Это редкое качество, которое я редко встречаю у ребят твоего возраста. Ты понимаешь, о чём я говорю?

— Я хочу, чтобы ты не просто бездумно накачивал мышцы. Чрезмерная нагрузка на мышцы — это не всегда хорошо. Плавание требует координации и плавности. Мы часто называем чрезмерно развитые мышцы «мёртвыми», как у бодибилдеров. У них может быть сила, но они точно не подходят для движения в воде.

— Поэтому, как я говорил в самом начале, вечерние тренировки на суше тебе не нужны. Хотя я рад, что ты сам проявляешь инициативу, но я должен напомнить, что моя программа тренировок уже полностью отвечает требованиям плавания. Сейчас тебе нужно сосредоточиться на своих слабостях.

— Ну... Если ты всё же хочешь заниматься дополнительно вечером, то больше времени проводи в воде. Необязательно повторять мои дневные упражнения. Ты можешь плыть медленно, позволяя своему телу запоминать ощущение воды.

Сказав это, он усмехнулся с лёгкой долей сожаления.

— Тренер может с первого взгляда определить, хорошее ли у спортсмена чувство воды, но это не значит, что те, у кого оно изначально слабое, не могут развить его упорным трудом. Однако это то, что мы не можем описать словами, мы можем только корректировать ваши движения, чтобы ваше тело действовало на уровне рефлексов. Конечно, это не то, что я хочу видеть в тебе. У тебя есть... — Ло Синьхуа задумался. — Ум? Нет, скорее... одарённость. Да, одарённость. Такой формальный подход к тренировкам не подходит тебе, ребёнку, который способен думать самостоятельно. Ты понимаешь, что я хочу сказать?

Лю Ян слушал очень внимательно, не перебивая. Когда Ло Синьхуа закончил, он подытожил:

— Тренер Ло, я понимаю. Вы хотите, чтобы я нашёл свой собственный путь через упорный труд, то есть развил чувство воды.

— Умный. — Ло Синьхуа встал, похлопал Лю Яна по плечу и улыбнулся. — Продолжай в том же духе. Когда будешь в воде, постарайся почувствовать это... эээ... необъяснимое ощущение воды.

— Спасибо, тренер Ло. — Лю Ян слегка поклонился. — Спасибо за ваши советы. Я постараюсь.

— Хорошо, на сегодня всё. Я верю, что ты справишься. Если что-то будет непонятно, приходи ко мне.

Лю Ян кивнул и вышел.

Его настроение было приподнятым, он чувствовал, будто вот-вот взлетит. Это было ощущение, будто тебя наставил просветлённый наставник, и туман перед глазами рассеялся.

Он почти не касался земли, бежал обратно в комнату.

Войдя в комнату, он увидел Сюй Ханя и вдруг вспомнил слова Ло Синьхуа о «мёртвых мышцах». На самом деле Лю Ян не совсем понимал, что это такое, но, судя по тому, как долго Сюй Хань тренировался, он, вероятно, уже достиг того, что тренер называл «мёртвыми мышцами».

Однако даже с такими мышцами Сюй Хань оставался лучшим в сборной провинции.

Думая об этом, Лю Ян не мог не вздохнуть. Возможно, в этом и заключалась сила Ло Синьхуа — он умел находить подход к каждому спортсмену, замечал их особенности и направлял их, чтобы они могли двигаться быстрее и увереннее.

Вспомнив, как Сюй Хань рассказывал, что в начале его результаты в сборной были неважными, и тренер Ло часто бил его подошвой ботинка, Лю Ян понял, что это был один из методов Ло Синьхуа. Ведь тренер никогда не бил кого-то просто так, из-за плохих результатов.

Сюй Хань, хотя и был немногословен, не был глупым. Люди с таким характером либо от природы неразговорчивы, либо просто не знают, как общаться с другими, поэтому стараются минимизировать контакты, сохраняя нейтральное выражение лица.

Так что отсутствие эмоций на лице не означает, что человек толстокожий. На самом деле такие люди могут быть очень чувствительными.

Можно представить, как Сюй Хань, только попав в сборную, оказался среди других спортсменов, и только его одного били по рукам. Раз за разом. Чувство унижения могло либо заставить его уйти, либо закалить. Сюй Хань выбрал второе, и под руководством Ло Синьхуа стал ещё более упорным спортсменом.

Разобравшись в этом, Лю Ян почувствовал, будто туман рассеялся. Его мнение о Ло Синьхуа снова улучшилось.

В последнее время он часто задавался вопросом, почему Ло Синьхуа постоянно давит на них, как морально, так и физически, и никогда не даёт слов поддержки. Казалось, что такой метод тренировок не способствует настоящему росту спортсмена.

Но теперь, вспоминая всё это, он понял, что Ло Синьхуа не был невеждой. Он выбрал метод «лучше короткая, но сильная боль», чтобы тренировать их. Он давал им огромную нагрузку, заставлял двигаться вперёд под давлением, чтобы в кратчайшие сроки найти проблемы каждого и исправить их, чтобы вырастить настоящего спортсмена.

Как сегодня, когда Ло Синьхуа нашёл в нём то, что искал, и лично дал совет, не скупясь на похвалу.

Возможно, Сюй Хань и другие тоже получали такие советы и похвалу наедине, поэтому они продолжали следовать за Ло Синьхуа, веря, что он хороший тренер, и выполняя все его задания.

Лю Ян подумал, что, возможно, он нашёл третьего самого важного человека в своей карьере пловца — Ло Синьхуа.

Тренера с уникальным стилем руководства.

Поэтому вечером Лю Ян и Сюй Хань тренировались отдельно. Лю Ян даже с нетерпением ждал, когда снова окажется в воде, чтобы почувствовать то самое ощущение.

Но, к сожалению, он забыл об одном.

Сейчас была зима, и после тренировок в бассейне отключали систему подогрева.

Поэтому когда он, полный энтузиазма, надел плавки и зашёл в бассейн, его пыл мгновенно охладился, и он почувствовал ледяной холод.

Тут он вспомнил, как Ло Синьхуа говорил о том, что можно дополнительно тренироваться вечером, чтобы найти чувство воды, но не настаивал на этом.

Действительно, заботливый человек...

Именно так подумал Лю Ян, прыгая в воду.

Холодная жидкость обволакивала его кожу, и резкий переход от тепла к холоду заставил его тело покрыться мурашками, а волосы встать дыбом.

Ему было так плохо, что даже ругаться не хотелось.

Однако температура воды оказалась не такой ужасной, как он ожидал. После целого дня подогрева и благодаря закрытому помещению бассейна вода не остыла до температуры водопроводной.

Лю Ян, съёжившись, проплыл пару кругов, постепенно разогрелся и перестал чувствовать холод. Позже он даже заметил, что кожа, находившаяся на воздухе, мёрзла сильнее.

Бассейн был пуст, и только звук брызг воды разносился по просторному залу.

К счастью, Лю Ян был достаточно сообразительным парнем, и, плавая, он не только чувствовал воду, но и иногда размышлял о разном.

Естественно, он вспомнил всё, что говорил Ло Синьхуа.

Одна фраза, которую тренер упомянул вскользь, всплыла в его памяти.

«...когда Яо Е представил тебя мне, он сказал, что ты очень трудолюбив и вынослив...»

Яо Е, Яо Е.

Лю Ян остановился посреди бассейна, размышляя над этим именем.

Внезапно он понял, что знакомство с Яо Е, возможно, стало самым важным событием в его жизни.

<http://bllate.org/book/16608/1518807>