

Чжан Цзюэбао: «Что ещё?»

Чжан Цзюэ: «Вот и всё».

Чжан Цзюэбао не мог поверить: «Как всё это? А как насчёт двойного тулупа (2Т)? Он же самый простой, верно?»

Чжан Цзюэ молча попробовал прыжок. Он владел техникой и мог выполнить необходимые вращения, но баланс на оси был нарушен, из-за чего он приземлился, как катящаяся тыква.

Он выглядел немного смущённым, взглянув на дядю: «Прошло несколько лет с тех пор, как я тренировался, потеря некоторых навыков была неизбежна».

На самом деле, будь ему всего двенадцать лет, он, вероятно, не сорвался бы ни одного двойного прыжка. Но разве он всё ещё не адаптировался к своему телу?

Чжан Цзюэбао немного помолчал, открыл блокнот и записал: «Прыжки 2с, 2lo и 2а, которые ты можешь выполнять, — это прыжки на ребре. Прыжки на ребре требуют хорошей координации. Ты сорвал все прыжки на носках. Совершенно очевидно, что твои тренировки немного однобоки».

У всех разная физическая форма, и спортивные таланты тоже. Это определяется генетикой, и спортсмены — не исключение. Например, Чжан Цзюэ был выносливым. Даже после нескольких дней отдыха он всё ещё мог выполнить разминку, предложенную Чжан Цзюэбао, и выполнить прыжки на льду. Однако его взрывная сила была относительно посредственной.

То, что Чжан Цзюэбао называл «прыжками на носках», включало в себя 2Т, 2f и 2lz, где для отталкивания требовалось использовать передние зубцы коньков, что требовало большей силы.

Но благодаря хорошей базе Чжан Цзюэ, после дня тренировок под руководством Чжан Цзюэбао, он успешно выполнил 2Т.

Его дядя похлопал по тетради: «Ты даже 2А можешь сделать. Это показывает, что другие прыжки не должны быть проблемой. Практикуйся как следует, и ты быстро восстановишь все свои навыки».

Чжан Цзюэ, тяжело дыша и упираясь руками в колени, сказал: «Дядя, я раньше мог делать 3Т и 3С. Думаешь, я смогу и их восстановить?»

Тройные прыжки — это не то же самое, что двойные. Если взрослый человек может достичь уровня двойных прыжков, начиная кататься, то для достижения тройных потребуются невероятные усилия.

Однако Чжан Цзюэбао выглядел весьма оптимистично: «Судя по твоему нынешнему состоянию, ты не только сможешь восстановить эти тройные прыжки, но и, вероятно, сможешь тренироваться и для других тройных прыжков. Ладно, не прекращай сразу тренироваться; это вредно для твоего тела. Покатайся немного, чтобы тело постепенно остыло».

Чжан Цзюэ послушно ушёл, а Чжан Цзюэбао стоял в стороне, с лёгким волнением наблюдая за маленькой фигуркой племянника.

Мин Цзя, тренер провинциальной сборной по фигурному катанию, прислонился к ограждению катка и спросил его: «Старик Чжан, откуда взялся этот парень? Хорошо сложен, красив и

исключительно техничен. Он большой талант».

Чжан Цзюэбао с гордостью ответил: «Он мой племянник. Он не только хорошо выглядит и обладает крепкой фигурой, но и каждую неделю посещает занятия балетом. Разве ты не заметил, как красиво он держит верхнюю часть тела, когда катается на коньках?»

Балет делает акцент на растяжке, прямоте и вертикальном положении тела, что значительно усиливает такие качества, как темперамент, грация и красота движений.

Мин Цзя, посмотрев на него какое-то время, улыбнулся: «Эй, да, у него такой характер. Тренер Сун переживает из-за нехватки перспективных молодых одиночников в команде. Планируешь взять его в сборную провинции?»

Чжан Цзюэбао небрежно ответил: «Этот парень немного растерял технику. Сначала я помогу ему восстановить тройные прыжки, а там посмотрим. Он уже выигрывал городскую награду и продолжит соревноваться в этом году».

Сказать, что Чжан Цзюэбао не интересовался талантом племянника, было бы обманом. Чжан Цзюэ исполнил свой первый тройной прыжок в восемь лет! Чемпион зимних Олимпийских игр 2006 года по фигурному катанию среди мужчин тоже исполнил свой первый тройной прыжок в восемь лет!

Теперь, когда Чжан Цзюэ вернулся к самостоятельным тренировкам, Чжан Цзюэбао задумался, чему же в итоге будет принадлежать его талант — балету или фигурному катанию.

Пропотев, переодевшись и захватив сумку, Чжан Цзюэ вернулся и услышал, как дядя зовёт его: «Малыш Цзюэ, пойдём. Дядя отведёт тебя на ужин!»

Чжан Цзюэбао отвёл Чжан Цзюэ в столовую и поставил перед ним питательный обед. На тарелке лежали ломтики корня лотоса, огурцы, куриные грудки и креветки, мультизерновой рис с овсом, а также порция пюре из фиолетового батата, дыня и соевое молоко.

Из-за разнообразия тарелка была заполнена до краёв, отчего глаза Чжан Цзюэ расширились от изумления.

«Дядя, я пришёл к тебе, чтобы ты следил за моей фигурой. Зачем ты так много мне набрал?» — возмутился Чжан Цзюэ.

Чжан Цзюэбао погладил ребёнка по голове: «Это не так уж много. Ешь. Если ты будешь плохо питаться при такой высокой интенсивности упражнений, твой организм не справится. Не волнуйся, я все рассчитал. Даже если ты съешь всё, то не растолстеешь».

Без достаточного количества белка и витаминов откуда возьмётся энергия для наращивания мышц? Как он сможет без мышц восстановить тройные прыжки?

Наблюдая, как племянник с аппетитом ест, Чжан Цзюэбао с любовью улыбнулся, напоминая фермера, поливающего свои поля.

После этого Чжан Цзюэбао стал брать Чжан Цзюэ на тренировки по фигурному катанию почти через день. Родители Чжан Цзюэ были рады, что надёжный старший двоюродный брат заботится об их сыне в часы пик.

Главный тренер провинциальной сборной Сун Чэн посетил одну из тренировок Чжан Цзюэ и

молчаливо принял присутствие этого дополнительного члена команды.

Когда Чжан Цзюэ, с трудом восстанавливая все свои двойные прыжки, начал разучивать тройной, дядя спросил его о чём-то после тренировки.

«Малыш Цзюэ, ты собираешься учиться петь и танцевать?»

Чжан Цзюэ на мгновение задумался: «После зимних каникул занятия будут чаще обычного, поэтому у меня завтра и послезавтра уроки. Утром – вокал, а вечером – балет».

В семьях, где родители надеются на успех своих детей, жизнь школьников может быть довольно насыщенной. Чжан Цзюэ считал себя счастливым, зная, что у некоторых, особенно во время каникул, дни до отказа заполнены внеклассными занятиями.

Однако, поскольку фигурное катание требовало больших усилий и каждый день он был весь в синяках от падений, уроки вокала и балета были для него почти отдыхом.

Чжан Цзюэбао обсудил с ним: «Можете ли ты отпроситься? Наш национальный чемпионат по фигурному катанию вот-вот начнётся, и у нас не хватает ледовых ребят. Хочешь выступить в качестве гостя?»

<http://bllate.org/book/14103/1240647>