

Глава 198: Очевидный результат

Целый день работы зависел от хорошего старта с утра. Для спортсменов первый прием пищи был очень важен. Питательный завтрак мог зарядить энергией до конца утренних занятий. Напротив, ужин не считался основным. Многие спортсмены на диете отказывались от обеда. Исследования ученых показали, что здоровью вредило длительное отсутствие полноценных завтраков.

В семь часов утра повара уже готовы были накормить спортсменов и их наставников. Учитывая, что участники собрались со всей страны и имели различные вкусовые предпочтения, в столовой гостей ждал разнообразный выбор блюд. Ключевым моментом здесь была необходимость обеспечить полноценное питание. В течение следующих тридцати минут работники ожидали большого наплыва посетителей.

Даи Ли прибежал в столовую. Шеф-повар узнал его еще издалека:

- Доброе утро, Ли, вам как обычно?

- Да, на двоих. Пожалуйста, добавь к этому два яйца, и еще... - Даи Ли сделал свой заказ. Вскоре шеф-повар собрал все, что попросил Даи Ли, и передал ему сверток. Даи Ли поблагодарил его, а затем уже с едой бегом покинул помещение.

Другие тренеры стали свидетелями этой сцены. Кто-то даже начал это обсуждать.

- Неужели Ли снова взялся за свое? Он уже занимается этим пять или шесть дней!

- Сегодня седьмой день, - уточнил другой человек. - Юэ Чжао как безумный тренировался на этой неделе. Говорят, он выходит на дорожку в пять утра, а возвращается в общагу только в десять вечера.

- С пяти утра до десяти вечера, дайте посчитать... О Боже, семнадцать часов! Как такое вообще возможно! Столько времени тренироваться. Один или два дня - тут еще можно понять, но неделю?! Это невероятно! Даже Железный человек не вынес бы такого!

- Ну, это верно лишь отчасти. Не забудь вычесть время на обед и перерывы. Правда, все равно останется тринадцать или четырнадцать часов работы ежедневно. Даже в этом случае семь дней кажутся невозможным сроком.

- Четыре года назад, когда тренировал Юэ Чжао, я и не знал, что он настолько вынослив!

- Он так много пашет. По всей видимости, последнее место в списке участников спринта на двести метров достанется ему. Однако мне интересно, надолго ли его хватит?

Дискуссия не прошла мимо ушей Вана, отчего тому стало неудобно.

“Прошло семь дней. Как Юэ Чжао может тренироваться в таком режиме целых семь дней! Что за бессмыслица!” - Ван сильно сжал палочки для еды, подавляя свое недовольство.

“Юэ Чжао выполнил почти все задачи под моим наблюдением, так что я знаю - он не бил баклуши. У него очень большая нагрузка. Но вопрос в том, как ему это удастся? Сюн Чу делал то же самое, но он не в состоянии выдержать больше десяти часов. Почему? Это как-то связано с тренировочными планами?”

Ван не мог не думать о Даи Ли и еще сильнее взгрустнул.

Недавно Ван наблюдал за тренировкой своего коллеги, но не нашел в ней ничего удивительного. Методы Даи Ли были такими же, как у сборной, и Ван с ними был хорошо знаком.

Он даже решил однажды, что причина, по которой Юэ Чжао так долго держался в тонусе, кроется в массаже. Ван пытался копировать действия Даи Ли: каждый раз во время перерыва Ван повторял за ним все в точности и тоже массировал ноги Сюн Чу. Но ничего не получалось.

Даи Ли заканчивал свои манипуляции в течение пяти-шести минут, а потом Юэ Чжао сразу же вставал и возвращался к упражнениям. Однако даже после более чем десятиминутного массажа, сделанного Ваном, Сюн Чу все равно не мог подняться, чтобы продолжить тренировку.

“Это все из-за разницы в способностях между мной и Даи Ли?” - хотя Ван и не желал признавать, что уступал Ли, другого объяснения он не мог придумать.

Тревога Вана нарастала. Он с ужасом думал, что последнее место для участия в двухсотметровом спринте займет Юэ Чжао, ведь этот бегун работал над собой гораздо усерднее остальных претендентов.

В процессе тренировок способности спортсмена накапливали положительные изменения. Этот напоминало марафон. После первого километра разрыв между бегунами был неочевиден. Однако, пробегая каждый отрезок в тысячу метров на секунду быстрее соперника, лидер к финишу имел уже преимущество более, чем в половину минуты.

Юэ Чжао получал выгоду от подобного накопления. Каждый день у него было на несколько часов больше тренировок, чем у других, и через две недели его способности стали как минимум на один уровень выше по сравнению с таковыми у конкурентов. Кроме того, Юэ Чжао обладал талантом, подходящим для данной дисциплины, что также способствовало его прогрессу.

...

Две недели спустя в командном зачете по бегу на двести метров приняли участие шесть спортсменов. Среди участников не все имели возможность пробежать дистанцию за 20,75 секунды, некоторые просто хотели испытать свою удачу. Самыми конкурентоспособными бегунами, несомненно, были Юэ Чжао и Сюн Чу.

С трибуны Шурен Чжао посмотрел на стартовую линию и спросил: - Слышал, что Юэ Чжао и Сюн Чу проходили дополнительные тренировки. Сюэ, как думаешь, кто победит?

- Юэ Чжао! - Ли Сюэ ответил без колебаний. - Несмотря на то, что оба занимались сверхурочно, нагрузка у Юэ Чжао была больше. Интенсивность и время играют в подготовке важную роль.

Шурен Чжао молча кивнул. Если названные факторы не будут задействованы в тренировке, эффект от нее окажется минимальным. Да, чтобы двигаться вперед, нужно потратить много времени и приложить максимум усилий, занимаясь с более высокой интенсивностью.

Это заставляло вспомнить про поведение студентов вуза перед экзаменами. Во время сессии в учебных комнатах всегда яблоку было негде упасть - молодые люди там усердно учились. Некоторые балбесы, которые пинали балду в течение семестра, всецело полагались только на такой метод, чтобы пройти положенные экзаменационные испытания.

Стартовый пистолет выстрелил. Юэ Чжао начал неплохо. Его реакция на выстрел была идеальной: не слишком поздно и не слишком рано. Ли вздохнул с облегчением.

“Хороший старт. Юэ Чжао должен выиграть!” - Даи Ли улыбнулся.

Прямо перед тестом Даи Ли просканировал детектором способности всех участников. Результаты Юэ Чжао оказались лучшими. Кроме того, спортсмену помогал нимб взрывной силы: даже если бы способности у Юэ Чжао и его противников были равны, он не проиграл бы забег.

Стоя рядом с Даи Ли, Ван сильно нервничал. Он взглянул на Ли и удивился, увидев улыбку на его лице.

“Улыбается? Почему он такой самоуверенный? Он нисколько не сомневается в Юэ Чжао?” - Ван взглянул на дорожку и обнаружил, что Юэ Чжао уже взял инициативу на себя. Теперь Ван стал обливаться потом.

- Кажется, тренировка с высокой интенсивностью дает лучшие результаты! - сказал тренер, стоящий рядом с Ваном. Услышав его слова, тот еще сильнее загрузил.

На трибуне Шурен Чжао и Ли Сюэ переглянулись. Хотя спринтеры еще не прошли поворот,

результат был очевиден.

Юэ Чжао получил последний билет на Азиатские игры.

<http://tl.rulate.ru/book/13232/368883>