

Раннее утро.

Перед дверью общежития в здании общежития центра управления соревнованиями внезапно раздался стук "бах-бах-бах".

Су Цзу был разбужен громким стуком в дверь, его голова на некоторое время слегка закружилась, он несколько секунд молча сидел на кровати, смотрел в серое окно, а затем сонно встал с кровати и открыл дверь.

"Хватит стучать, вот он".

Я открыл дверь общежития в оцепенении и увидел фигуру, которая уже ждала за дверью.

"Тренер? Вы так рано?" Потирая глаза и ясно видя людей за дверью, Су Цзу спросил немного смущенно.

Ли Чжичжун поднял запястье и посмотрел на часы, затем взглянул на Су Цзу и негромко сказал: "Сейчас 4:53 утра, я дам вам 7 минут, в 5 часов вы будете в здании. Я буду ждать тебя".

"Э... что?"

Прежде чем Су Цзу успел отреагировать, он увидел, что Ли Чжичжун заложил руки за спину и медленно вышел из коридора.

Вернитесь в комнату, умойте лицо холодной водой в ванной и постепенно приходите в себя.

Су Цзу сам имеет привычку рано вставать и заниматься по утрам, но обычно он встает в 5:00, а начинает в 5:30, но он не ожидал, что придет в профессиональную команду города Хэдао, чтобы отчитаться на второй день, тренер постучал в дверь рано утром.

"Это профессиональная команда". Су Цзу пожал плечами, глядя на фигуру в зеркале и поджав губы.

Мне вспомнился комедийный фильм, который я снял в этом городе за последние несколько лет. В нем была классическая фраза: "Это называется профессионализм. Делай то, что ты делаешь, и люби то, что ты делаешь".

Су Цзу не стал вдаваться в подробности мыслей тренера Ли, которого он вчера впервые встретил, быстро умылся и торопливо спустился вниз.

Внизу Ли Чжичжун сидел на женском мотоцикле. Увидев, что Су Цзу спускается, он поднял запястье и проверил время. Оказалось, что он не опоздал. Он поприветствовал Су Цзу: "Иди, я очень спешу".

Говоря, он сразу завел мотоцикл, нажал на педаль газа и поехал вперед.

Через несколько шагов машина остановилась, и, увидев Су Цзу в оцепенении, Ли Чжичжун махнул рукой: "Следуй за мной, иди".

Су Цзу был ошеломлен на мгновение, затем пришел в себя и быстро рысью побежал за Ли Чжичжуном.

"Тренер, куда мы идем?"

Из центра Цзингуань медленно выехал женский мотоцикл Ли Чжичжуна. Су Цзу посмотрел на улицы с обеих сторон, за исключением одного или двух ранних магазинов, большинство витрин еще не открылись. Прохладно и холодно.

"Хорошо, что ты приехал в Хедао в первый день, я должен тебя осмотреть". Ли Чжичжун притормозил, улыбнулся и сказал Су Цзу: "Следуй за мной, я должен ускориться."

После этих слов мотоцикл слегка ускорился. Скорость не слишком высокая, примерно 15-20 ярдов, но Су Цзу все равно трудновато идти позади.

Пробежав примерно 20-30 минут, я проехал по тихим улицам. Здания разной высоты передо мной постепенно исчезали, а соленый запах в воздухе становился все тяжелее, и он слабо виднелся вдали. Услышал шум набегающего прилива.

"Это пляж".

В это время инфраструктура города Хедао не была похожа на будущую. Некоторые улицы Сузу знал, но некоторые были совсем незнакомы. Только на приморской дороге Хуандао она стала немного знакомой.

Ли Чжичжун остановился на тротуаре рядом с Хуандао Роуд, оглянулся на запыхавшегося Су Цзу и улыбнулся: "Все в порядке, моя физическая подготовка лучше, чем я думал".

, подталкивая его в бок, все еще довольно утомительно.

"Тренер, что мы делаем во время бега?" Су Цзу глубоко вздохнул и спросил Ли Чжичжуна.

"Ты еще не видел моря, поэтому я покажу тебе восход солнца на море". Ли Чжичжун запер мотоцикл у дороги и сам пошел к пляжу.

"А?!"

Су Цзу на некоторое время растерялся, неужели он забежал так далеко ранним утром только для того, чтобы посмотреть на восход солнца?

Но увидев взволнованный взгляд Ли Чжичжуна, Су Цзу облокотился на его талию и, выдохнув, последовал за ним немного тяжелыми шагами.

В это время на море на востоке горели облака и ярко светилось красное зарево, но сколько времени прошло, красное солнце постепенно вышло из-за уровня моря.

"Тренер, не позволите ли вы мне понаблюдать за восходом солнца".

Су Цзу стоял рядом с Ли Чжичжуном, наблюдая за ним, втайне догадываясь, не встретил ли он литератора средних лет. В прошлой жизни он много времени проводил в этом городе. Их довольно много.

"Конечно, ты наблюдаешь за восходом солнца. Вы приехали не из города или сельской местности. Вы когда-нибудь раньше видели восход солнца на море?" риторически спросил Ли Чжичжун.

"Нет." Су Цзу покачал головой. Будь то он сам или сейчас, ему никогда не удавалось так

неторопливо отдохнуть. В то время его вынуждала жизнь, и он спешил каждый день, но сейчас у меня никогда не было такой мысли.

"Давай, возвращайся".

Когда красное солнце поднимается из-за горизонта, Ли Чжичжун уже готов уйти.

"Конечно, назад. Кстати, ты знаешь, как далеко ты пробежал?".

"Возможно, шесть или семь километров". Су Цзу прикинул примерно.

"Если говорить точно, то 7,4 километра. Последним, с кем я ходил смотреть рассвет, был Цзи Синьпэн, ты слышал о нем?"

"Да." Су Цзу кивнул и сказал, что это не ложь. Благодаря развитию Интернета в последующих поколениях, в области бадминтона появилось несколько спортсменов звездного уровня, и он случайно узнал эту информацию. Цзи Синьпэн, первый китайский олимпийский чемпион по бадминтону в одиночном разряде, однажды довел до слез известных индонезийских игроков.

"Тренер, вы же не скажете, что он был вашим товарищем по команде?" Су Цзу отреагировал, его глаза расширились в недоумении. Один - тренер, который встретится с олимпийским чемпионом. Ощущение удачи.

Тогда вы не тренер по легкой атлетике, как вы можете заниматься бадминтоном?

"Это половина". Ли Чжичжун спокойно ответил: "В начале он не был физически готов, поэтому я взял его на время. Национальная команда вызывала его три раза, но он был подавлен командой. До конца Он не будет освобожден, пока не завершит систематические тренировки. Три года подряд, пока не будет ветра, дождя или игры, он будет приходить сюда смотреть на восход солнца. Вы понимаете, о чем я?"

Путь составляет 7,4 километра, а путь туда и обратно - почти 15 километров. Такое расстояние - ничто для профессиональных спортсменов, но это всего лишь самая элементарная утренняя пробежка, и самое трудное - не сбавлять темп день за днем.

Классическое "Вы знаете, как выглядит Лос-Анджелес в четыре утра?" Черной Мамбы последующих поколений еще не появилось, но все имеет смысл.

Су Цзу понял, что этот новый тренер подает ему пример, и пришел на урок идеологического воспитания. Хотя у него не было опыта работы с несколькими тренерами, он также слышал, что у каждого тренера свой тренерский стиль.

Этот тренер Ли, похоже, применяет тренерские методы, по крайней мере, не слепо подавляет. Пятнадцати-шестнадцатилетние подростки иногда нуждаются в правильном ценностном руководстве и соревновательном духе.

"Прежде чем начать тренировку, я хочу сказать вам. В соревновательном спорте говорят о таланте. Я видел много талантливых спортсменов, но в конечном итоге те, кто действительно может достичь результатов, всегда самые талантливые и самые упорные. Это один из них. Успех требует упорного труда".

"Хорошо, давайте вернемся. Утром мы сделаем тест, а после обеда я составлю план систематических тренировок в соответствии с твоей ситуацией."

<http://tl.rulate.ru/book/74631/2073250>