

Глава 3: Тренировки начались.

Дисциплина при сдаче вступительного экзамена по ФК в старшую школу различалась в зависимости от региона. Город Ючжоу, в котором живет Даи Ли, проходил три теста. Для мальчиков был забег на дистанцию тысяча метров, прыжки в длину и подтягивания. У девочек был забег на восемьсот метров, прыжки в длину и приседания. Поскольку за весь экзамен полное количество составляло шестидесяти очков, каждая дисциплина насчитывала по двадцать.

По сравнению с девочками, занятия для мальчиков гораздо труднее. И, очевидно, еще более трудные для этой группки маленьких пухлячков.

Прыжок в длину, возможно, самый простой: пока вы можете прыгнуть, вы сдадите экзамен, даже если чуть толще других. Для студентов с избыточным весом забег на тысячу метров не так сложен. Вопрос скорее в том, смогут ли они закончить забег вовремя или нет. Если они будут слишком медлительны, то не получат очков.

Что касается подтягивания, то это ад для этих пончиков. Для подростков, чьи тела недостаточно развиты, их руки — слабое место. Когда дело касается подтягивания, те, кто весит меньше, имеют преимущество. Некоторые ученики средней школы, страдающие от недоедания, могут в легкую закончить пару десятков подтягиваний, в то время как те, кто хорошо сложен, гораздо труднее с выполнением этого упражнения. С другой стороны некоторые ученики с избыточным весом даже не могут завершить одно подтягивание.

Сегодня группа, пришедшая на тренировку, принадлежала к последней категории. Если они были бы хороши в спорте, им не пришлось бы тратить деньги, чтобы присоединиться к этому специальному тренировочному классу.

...

— Меня зовут Даи Ли. Я буду вашим тренером. Отныне называйте меня тренер Ли, а не учитель Ли! — он сделал акцент на слове «тренер». — Хорошо, давайте начнем. Все следуйте за мной, начнем с небольшой разминки!

Даже если Даи Ли не считается тренером, он по крайней мере студент спортивной подготовки. В школе его оценки не были плохими, и он никогда не подводил свой класс. Для того, чтобы после окончания школы стать учителем, он даже прошел обучение. Так что с его способностями не сложно обучить кучку учеников из средней школы.

— Я думаю, ты должен воспользоваться той тренерской пробной картой высшего уровня! — сказал голос в голове Даи Ли. Это была Золотая голова из Тренерской системы.

— Тренерская пробная карта высшего уровня. Я бы забыл о ней, если бы ты мне не напомнил!
— Даи Ли вошел в тренерскую систему и приложил карту к телу. На карточке появилось число четырнадцать.

— Четырнадцать дней. Это число по мере прохождения дней будет уменьшаться на одну. Когда число станет равно нулю — карта исчезнет, — пока система говорила, Даи Ли проверил свой статус.

Имя: Даи Ли

Уровень Тренера: Новичок (ноль из ста)

Другое: Тренерская пробная карта высшего уровня (осталось четырнадцать)

Тренировочный лист: Нет

— Ты должен добавить этих учеников в свой Тренировочный лист, таким образом твои тренировки для них будут эффективны, — продолжила система.

— Хорошо, добавь эти имена в список. Сяоминг Хуан, Сюнь Ли, Конгконг Ву... а, кстати, этот Тренировочный лист примет всех? — внезапно спросил Даи Ли.

— Конечно нет. Те, которые добавлены в твой Тренировочный лист, должны тренироваться тобою. Если они уже не тренируются, то будут удалены из списка. Ты также сам можешь удалить их из списка. Добавь случайного человека, чтобы проверить, — сказала система.

Даи Ли, следуя словам системы, подумал о некоторых лучших спортсменах мира. Однако система указала, что не может добавить их в список. Затем тренер попытался добавить в список своих соседей по комнате, однако все так же потерпел неудачу.

— Значит, это правда, что я могу добавить только тех, кого сам тренирую! — признал Даи Ли, после вернулся в реальность и начал реальную тренировку.

Подтягивание — одно из дисциплин на вступительных экзаменах по ФК в старшую школу — преимущественно тестирует развитие верхней части тела, а также висющую силу (скорее всего, имеет в виду выносливость). Многие люди считают, что, подтягиваясь, используют все мышцы рук. На самом деле речь идет не только о наличии сильных рук, но и сильных плеч и спины. Культуристы в спортзалах специально подтягиваются для тренировки мышц спины, а не только мышц рук.

На практике подтягивания очень важно научиться использовать свои силы. У тех, кто не может закончить даже одно подтягивание, дело не в том, что у них не достаточно сил, — просто они не знают нужной техники. Как правило, те, кто не может закончить даже одно подтягивание, после изучения правильной техники, могут по крайней мере один или два раза подтянуться. Первая задача для Даи Ли состояла в том, чтобы научить своих учеников правильным движениям и использовать свою силу вместе с техникой.

На самом деле, подтягивание имело самые основные движения для спортивной подготовки. С ней также хорошо знакомы студенты колледжа, которые специализировались на спортивной подготовке. Для него это как кусок пирога: научить их правильным движениям и техникам, чтобы лучше использовать свою силу.

— Сяоминг Хуан, обрати внимание на использование сил в своих плечах. Используй свои плечи, чтобы вести свое тело. Отлично. Давай, поднатужься. Не используй только предплечья. Используй силу всех мышц верхней части тела. Не поднимай задницу, так не получится! Подними плечи, да, вот так! Молодец! Попробуй еще раз!

Даи Ли держал за ноги того, но теперь отпустил их и поручил мальчику самому завершить подтягивание.

— Мне удалось! Я сам подтянулся! — Сяоминг Хуан спрыгнул с турника и с восторгом заорал. Другие ученики посмотрели на него с завистью.

Даи Ли вытер пот со лба. И пробормотал:

— Этот Сяоминг Хуан тяжелый и медленный. Однако довольно умный и в понимании неплох. Я обучил его лишь раз, а он уже освоил технику. Может быть, у него действительно есть талант в спорте?

— Это не имеет никакого отношения к его таланту. Это во всем виновата карта «Тренерская пробная карта высшего уровня», которая качает! — опять сказала система.

— Что это значит? — спросил Даи Ли.

— Сяоминг Хуан просто обычный человек. Из-за избыточного веса его гибкость и совместимость хуже, чем у других. Поскольку ты теперь в состоянии «Тренер высшего уровня», это дает ему тренировки на высшем уровне. Ему понадобился лишь раз, чтобы познать технику подтягивания. Система остановилась, а после продолжила:

— Если ты не веришь мне, то попробуй это на других.

Через некоторое время остальные одиннадцать учеников освоили технику подтягивания. Большинство освоило ее с первого раза. Немногим потребовалось для освоения более одного раза. Это заставило Даи Ли понять, что система не шутит.

Техника подтягивания не такая уж сложная, но невозможно для обычных людей понять ее лишь после первой попытки. Спортсмены или танцоры, которые профессионально тренируются, тратят меньше времени, чем обычный человек на изучение нового движения. Всё потому, что их тела имеют лучшую гибкость и совместимость. Чтобы изучить новое движение, страдающим ожирением людям требуется больше времени, чем обычным людям, потому что обладают плохой гибкостью и координацией.

Конечно, всегда есть исключения. Например, Цзиньбао Хонг — хорошо известный ловкий пухлячок. Учитывая его габариты, он заслужил прозвище "гений" из-за своей гибкости и ловкости! Но гения трудно найти. Если это был Сяоминг Хуан, Даи Ли посчитал бы это совпадением. Но все двенадцать учеников такие. Им не потребовалось слишком много времени, чтобы овладеть техникой подтягивания. Не может быть, чтобы все двенадцать были гениями. Единственное объяснение этому — Тренерская система!

— Тренерская система реально работает. Я не могу поверить, что Бог дал мне такую невероятно читерскую систему! Если все пройдет хорошо, через две недели эти пончики получают все очки на вступительном экзамене по ФК в старшую школу! — подумал Даи Ли.