

Глава 92: Сверхинтенсивные Тренировки

Теория обучающей тренировки утверждает, что для того, чтобы улучшить свои способности или уровень достижений, человек должен тренироваться на пределе возможностей. Раньше Даи Ли просто воспринимал это как теорию из учебника. После наблюдения за тренировкой Фэйсянь Лина он постиг ее смысл.

Ли вспомнил свою жизнь в Спортивном университете. Их тренировки были смехотворными по сравнению с тем, что он увидел здесь. Даже спортсмены из провинции рядом не стояли со Сборной. Неудивительно, что Сборная носила титул лучшей команды в стране. Их интенсивность тренировок достигала необычайного уровня.

Так называемая "более интенсивная тренировка" Фэйсянт Лина шокировала Ли. Это лежало уже за гранью его понимания. Ли начал верить, что у Лина тоже была система. Иначе как еще он мог выдерживать такие ужасные нагрузки?

Тело Лина напрягалось до предела. Это была не только физическая пытка для спортсмена, но и испытание силы воли. Наблюдая, как Лин, до крайности истощенный, тяжело дыша, падал на землю, а затем, чуть погодя, вставал и снова бежал, Ли предположил, что никто другой не сможет быть таким же упорным, как Лин. Никто не выдержал бы подобные тренировки так долго.

Верно, никто не добивается успеха случайно. Чтобы побить мировой рекорд, одного таланта мало. Упорство, воля и выносливость в не меньшей мере помогли Лину добиться успеха. Ли с уважением вздохнул.

Лин теперь сражался не один. Он нашел настоящего себя, и Сборная была готова предложить ему свои лучшие ресурсы. Дин вернулся к Лину в качестве главного наставника, кроме того, команда дополнительно предоставила еще одного тренера и двух помощников.

Быть помощником тренера в скоростных дисциплинах нелегко. Спортсмены обычно использовали здесь "соревновательный метод", чтобы увеличить свою производительность. "Соревновательный метод" создавал определенную атмосферу соперничества за счет того, что помощник пробегал всю дистанцию вместе с атлетом. Такой метод мог наглядно показать различие в скорости, и бегун имел более четкое представление о том, как быстро он двигался. Если бы спортсмен бежал один, он, вероятно, застрял бы на "барьере скорости" - у него оставались бы лишь смутные догадки о своих результатах. И значит, ему было бы трудно совершенствоваться.

Этот метод предполагал, что помощник должен бежать быстрее спортсмена, что позволяло тому ускоряться и превзойти себя. Но помощник-то уступал в скорости атлету, иначе он сам мог бы смело стать чемпионом. Поэтому в спринте на 100 или 200 метров он стартовал раньше. В беге на 110 метров с препятствиями дела обстояли иначе. Тут оба стартовали одновременно, но помощник брал лишь первые три препятствия, затем просто бежал к финишу. В этом случае он получал преимущества.

Лин увеличил интенсивность тренировок, что, в свою очередь, увеличило нагрузку на помощников. Двое ребят по очереди помогали ему, но, несмотря на то, что бегали они с перерывами на отдых, им приходилось не сладко.

У Ли была другая работа. Помимо оператора, Ли также стал массажистом Лина. Всякий раз, когда Лин уставал, Ли проводил релаксационные процедуры.

Во время перерывов спортсменам делали массаж, из-за чего молочная кислота быстро выводилась из мышц. Это было особенно полезно после интенсивных тренировок. В странах с развитой индустрией спорта, таких как Америка, спортсмен мог рассчитывать на высокотехнологичные методы помощи, например, криотерапию.

В самом начале Тренер Дин не обращал особого внимания на массаж Ли. Массаж был необходимым навыком для тренера бегунов, чтобы правильно вывести у спортсмена молочную кислоту или даже справиться с воспалением во время тренировки. Тренер Дин делал массаж Лину еще задолго до того, как тот стал известным. Однако со временем Дин кое-что заметил, наблюдая за Ли.

После массажа Даи Ли Лин выглядел довольным. Неужели потому, что эти процедуры действительно работали? Тренер Дин в раздумьях смотрел на истощенного Лина.

Через некоторое время Лин вставал. Хотя он все еще был уставшим, он всегда становился более расслабленным и энергичным. Это не раз подтверждалось в ходе тренировок.

Дин был одним из лучших тренеров мира, поэтому судить о состоянии Лина - моральном или физическом - мог по первому взгляду на подопечного. От внимания Дина не ускользнул тот факт, что после массажа Ли Лин вел себя совершенно по-другому. Он совсем не казался утомленным.

Похоже, массаж имел положительный эффект. Учитывая нагрузки Лина, это впечатляло. "Именитые массажисты, конечно, способны творить чудеса, но обычным специалистам такое не под силу," - размышляя, тренер Дин невольно повернулся к Даи Ли.

"После того, как Ли присоединился к нашей команде, Лин начал регулярно тренироваться. Правда, я не понимаю, почему они так много внимания уделяли этим дурацким кривляниям под музыку, но факт остается фактом - Лин вернулся в прежнюю спортивную форму в течение двух месяцев. Неужели Ли тому причиной? Лин попросил Ли остаться еще на месяц. Раньше я думал, что Лин с Ли просто подружились, но теперь мне кажется, все это из-за чудодейственного массажа. Похоже, я недооценил Ли", - Дин продолжил рассуждать про себя, затем подошел к Ли и сказал вслух: - Ли, у тебя хорошо получается. Ты когда нибудь учился делать массаж?

- Моя специальность - спортивная подготовка. Я знаю кое-что о массаже. Мой учитель считал, что я одарен в этой области, поэтому я решил пройти дополнительную подготовку, - ответил Ли.

Он понял, что Дин заметил его релаксационные манипуляции. Ли и сам догадывался, что его массаж выглядел подозрительно эффективным, поэтому, если он сказал бы, что никогда этому не учился, тренер Дин наверняка засомневался бы. Кроме того, Ли ни у кого не учился делать релаксационные процедуры. Чтобы скрыть это, в качестве оправдания он упомянул, что "одарен".

Тренер Дин кивнул. "Талант" был тем, что нельзя объяснить никакими теориями. Во всех областях всегда находились талантливые люди. Обычные люди не смогли бы достичь их уровня, даже если всю свою жизнь пытались.

Тренер Дин размял спину, после чего сказал: - Ли, моя поясница болит уже несколько дней. Не мог бы ты после тренировки заняться мной?

<http://tl.rulate.ru/book/13232/284129>