

Глава 149: Вера

Чон Лин во многом превосходил других полицейских. Он был не из числа тех людей, которых устроило бы простое прохождение теста. Он не возражал против увеличения нагрузок, но, как и остальные ученики, слегка расслабился по сравнению с прошлой неделей.

После того, как цель была достигнута, люди обычно теряли интерес к делу. Чон Лин попал в эту категорию, так как он тоже достиг проходного стандарта. Он выполнил важное задание, поэтому неудивительно, что он начал лениться.

- Был бы сейчас тест, ты бы точно прошел. Но это все, чего ты хочешь? - Даи Ли серьезно посмотрел на Чон Лина.

Чон Лин смущенно кивнул: - Прости, тренер Ли, я знаю, что расслабился во время сегодняшней и вчерашней тренировки. Не пойми меня неправильно, я не возражаю против дополнительных нагрузок, я просто немного сбавил темп. И перегнул палку.

Даи Ли довольно улыбнулся. Он верил, что если у Чон Лина есть желание совершенствоваться, то он легко справится.

- Я изменил твой план на ближайшие три дня. Не хочешь взглянуть? - Ли передал бумажку Чон Лину.

Чонг Лин быстро пробежался глазами по строчкам и спросил: - Ты добавил еще тренировочных заданий?

- Да. Я не только добавил упражнения, но и увеличил твою нагрузку. Тебе нужно тренироваться эффективнее, иначе ты не сможешь достичь ежедневных целей вовремя.

Даи Ли предполагал, что его ученику сейчас было не сладко. Лицо Чон Лина напряглось.

Чтобы компенсировать недостаточное качество, необходимо увеличить количество - вот в чем заключался план Даи Ли. Отсутствие усилий у Чон Лина объяснялось тем, что полицейский пребывал теперь в зоне своего психологического комфорта. Если бы Чон Лин еще не достиг проходного уровня, он бы изо всех сил старался, и определенно не был бы сейчас спокоен, как уж.

Даи Ли хотел, чтобы Чон Лин занервничал и почувствовал давление. Именно поэтому он дал больше заданий ученику.

Как только человек понимал, что у него еще уйма работы, он, естественно, чувствовал беспокойство. Такая тревога могла постепенно раскатать его и мотивировать двигаться вперед.

Именно в этот метод верил Даи Ли. На самом деле, когда тренеры сталкивались с недостатком усилий со стороны подопечного, многие из них использовали этот метод. Путем увеличения рабочей нагрузки, спортсмена можно стимулировать.

Увеличение нагрузки было наукой. Простое добавление количества тренировок не решало проблему. Если тренер ставил заведомо недостижимую цель, спортсмен не стал бы за нее бороться, и это имело бы отрицательный эффект.

Идеальный вариант здесь заключался в том, чтобы дать ученику почувствовать, что он сможет добиться необходимого результата, в то время как на самом деле рабочая нагрузка была бы немного за пределами возможностей спортсмена. Таким образом, у него сохранялась надежда и имелся практический ориентир, за который стоило бороться, и качество подготовки возрастало.* (*В основе подобного подхода лежит теория о “зоне ближайшего развития”, разработанная Л.С.Выготским. Простите за офф, не мог пройти мимо еще одного повода гордиться отечественными учеными:)

У Даи Ли, конечно, была тренерская система, но его истинные способности также не могли считаться заурядными. Когда он учился в колледже, он считался примерным студентом, который нравился учителям. Хотя система принесла ему некоторые преимущества, во время учебы Даи Ли полагался исключительно на свои собственные способности.

Новый учебный план предполагал нагрузки чуть выше предела Чон Лина, так что тот не смог бы выполнить все задачи вовремя. Между тем, полицейский не был обескуражен - он чувствовал, что стал еще на один шаг ближе к своей цели.

...

- Хорошо, пора закругляться, - сказал Даи Ли, посмотрев на часы.

- Еще чуть-чуть! Один повтор, и я смогу выполнить сегодняшний план! - Чон Лин выглядел расстроенным.

- Да, ты почти успел. Продолжай усердно работать, и завтра у тебя все получится, - улыбнулся Даи Ли.

В плане тренировок Чон Лина на следующий день изменились последовательность и количество заданий. Что-то пришлось добавить, что-то сократить. На первый взгляд казалось, что общее число упражнений сохранялось прежним, но на самом деле их было немного больше, чем раньше.

Из-за этого небольшого увеличения Чон Лин чувствовал, что вот-вот добьется цели, однако снова терпел неудачу. Небольшого разрыва было достаточно, чтобы вдохновить его. Он уже не расслаблялся, напротив, стал более активным, надеясь завершить свои задачи вовремя.

В то время как другие тренеры все еще искали способы поощрить своих учеников работать усерднее, Даи Ли вернул Чон Лина к высокоинтенсивным тренировкам. Ли понял, как ему повезло, что его напарником стал Чон Лин, ведь такой ученик всегда старался быть лучше.

Увидев смятение конкурентов, Даи Ли обрадовался. Он знал, что пропасть между Чон Лином и другими полицейскими скоро увеличится. В конце концов, Лин когда-то был следователем под прикрытием. Сотрудники полиции на подобной службе отличались в выгодную сторону от своих коллег: они имели лучшую физическую подготовку, отличные навыки стрельбы и рукопашного боя, не говоря уже об умственных способностях и психологических качествах. Поэтому Чон Лин заметно выделялся на фоне остальных.

Несмотря на то, что Лин лишь отчасти вернул утраченную форму, он был вполне в состоянии получить высший балл на тесте по физподготовке.

...

“Травма” Чон Лина стала лишь результатом самовнушения. Теперь, когда он узнал, что с его ногой все в порядке, и стер невидимую преграду в голове, он сразу же посвятил всего себя тренировкам.

Пот лился ручьем с лица Чон Лина.

- 15, 16, 17, 18... - Чон Лин забыл, сколько повторений из восемнадцати подтягиваний он сегодня сделал. Согласно квалификационному стандарту для теста по физподготовке, он уже мог рассчитывать на полный балл. Чон Лин устал, как собака, но все еще продолжал тренировку.

- Офицер Лин, ты практиковался в течение двух часов. Этого достаточно. Отдохни, - обратился к подопечному Даи Ли.

- Нет, я еще могу! - Чон Лин отказался.

Даи Ли собирался что-то сказать, но остановился. Он видел упорство и решимость в глазах ученика.

“Я так устал! Нет, я не могу сдать, я должен! Должен наверстать упущенное время...” - в этот момент Чон Лин вспомнил, что он был полицейским, вспомнил об ответственности, которую он нес.

“...Верность Родине, верность народу, верность закону...” - Чон Лин размышлял над присягой, которую дал под национальным флагом в первый день, когда надел полицейскую форму.

“...Подчиняться приказам командира, соблюдать дисциплину, хранить тайну...” - повторял про

себя Чон Лин. Твердая вера осталась в нем.

“...Будь беспристрастным и честным, соблюдай долг, не бойся жертвовать собой...” - твердил он знакомые слова. Только одна цель стояла перед ним: держаться.

Для Чон Лина это была не просто присяга - текст из ста слов, но и карьера, его призвание, миссия, которой он был готов посвятить свою жизнь!

Он так хотел вернуться в строй!

...

Двухнедельный период обучения подошел к концу. Полицейских ждал большой тест, после чего им нужно было пересдать экзамен по физподготовке.

Однако испытания проходили не только офицеры полиции, но и их наставники. Только тридцать лучших специалистов получают право остаться и будут официально зачислены в молодежную тренерскую программу сборной.

<http://tl.rulate.ru/book/13232/327965>