

Глава 280: История Фэн Чжу

Фэн Чжу закончил рассказ об отце и, наконец, заговорил о себе: «Мой дедушка и отец возложили надежду на меня. Когда мне было 3 года, дедушка начал учить меня играть в пинг-понг. Честно говоря, я не помню то время четко. Помню только, что дед специально для меня опустошил гостиную и купил стол для пинг-понга, хотя я был не выше стола».

– Тогда не только мой дед, но и отец присоединился к моему обучению. В детстве я никогда не ходил в детский сад. В будние дни меня тренировал дедушка, а по выходным – отец. Моя семья потратила много денег на мое обучение. Они покупали пищевые добавки для того, чтобы помочь мне стать сильнее, и наняли мне тренера для тренировок. Почти все отцовское жалованье и дедушкина пенсия уходили на меня.

– Когда мне исполнилось семь, я начал участвовать в играх по пинг-понгу с любителями. В восемь я получил свое первое достижение: чемпион города среди детей по настольному теннису. Не прошло много времени, прежде чем меня выбрала городская спортивная команда. Затем меня приняла на работу провинциальная молодежная команда. А позже в 14 я вступил в провинциальную спортивную команду.

– Вскоре после присоединения к нашей провинциальной команде для отбора приехал тренер из сборной. Он высоко оценил меня. Однако, поскольку я пробыл в этой команде недолго, он не сразу взял меня в сборную. Он позволил мне остаться здесь и тренироваться в течение 1 или 2 лет, чтобы накопить больше опыта.

– С тех пор я начал безумно тренироваться и день и ночь уделять дополнительным тренировкам. Я понимал, что и дедушка, и отец сильно хотели, чтобы я попал в сборную. Я не хотел их подводить.

– На мое шестнадцатилетие тренер сборной снова приехал сюда. Но уже другой тренер приехал специально тестировать меня. Однако в итоге меня не выбрала национальная сборная, закончив, Фэн Чжу показал болезненное выражение на своем лице.

– Почему? – спросил Даи Ли.

– Тренер счёл, что мне не хватает сил, а моя техника устарела. В то время я был очень худым, невысоким и несильным.

После короткой паузы он добавил: «Более того, я научился играть в пинг-понг у моего дедушки и отца. Их техника отличалась от современной».

Даи Ли кивнул, показывая свое понимание. В последнее десятилетие Международная ассоциация настольного тенниса неоднократно вносила изменения в правила соревнований и начала использовать новое оборудование для настольного тенниса. Главной целью было ограничить нашу сборную и сломать монополию в настольном теннисе.

Эти изменения замедлили скорость шарика для пинг-понга, что, с другой стороны, облегчило игру в шарик. К примеру, в прошлом использовали 38-миллиметровый шарик, в то время как в последние годы – 40-миллиметровый. Хотя разница была всего 2 миллиметра, скорость шарика замедлилась на 17%, а вращение сократилось на 23%, что сделало предыдущий быстрый и грубый стиль игры устаревшим.

Почти все чемпионы мира двадцатилетней давности были игроками, обладавшими гибкими телами и жестким стилем игры. Самый популярный стиль был похож на свирепого тигра,

который давал сопернику выиграть 2-3 раунда и заканчивал игру за 5-6 раундов. Было практически невозможно играть в патовую игру!

Особенно некоторые короткие игроки оказались в невыгодном положении при маневрировании из-за их роста. Им приходилось делать два шага, в то время как противнику только один. Таким образом, эти короткие игроки должны были придерживаться быстрого и грубого стиля игры, чтобы заполучить инициативу во время игры.

После продолжительной тупиковой игры в течение длительного времени или без получения инициативы их недостатки только усилятся, что приведет к увеличению вероятности проиграть. Однако использовать предыдущий стиль игры все же не получится. Современный настольный теннис требовал не только техники и гибкости, но и достаточной силы. Без силы шарик не хватало бы скорости и вращения, а атака прошла бы недостаточно жесткой. В этом случае соперник отобьет шарик и легко начнет контратаку.

Что касается силы и вращения, игроки с длинными руками, безусловно, имели преимущества. То, что высокий игрок имеет больше силы, не подлежит сомнению в спортивной сфере. Более того, основываясь на принципе рычагов, игроки, у которых были более длинные руки, приводили к большему вращению шарик. Поэтому в последние годы коротких чемпионов мира больше не видно.

Фэн Чжу был не очень высоким. На самом деле он был меньше 1,7 метра. Среди мужчин это не имело значения 20 лет назад, но сейчас это определенно был серьезный недостаток. Влияние роста у подростков не было очевидным, однако недостаток проявлялся после того, как они становились взрослыми.

Вот каким был профессиональный спорт. Независимо от того, какой это вид спорта, быть выдающимся по молодости не говорит о настоящем успехе. Многие талантливые подростки стали обычными и неизвестными после того, как стали взрослыми.

Одна из причин этого стало изменение их физического состояния.

Молодежи, занимающейся спортом, необязательно находиться в высоких физических кондициях, и большого разрыва между ними не было. Но после взросления: слишком высокий, слишком короткий, слишком толстый, слишком тонкий или имеющий недостаточно длинные руки, слишком короткие ноги, слишком широкие плечи, и т. д., все эти факторы будут препятствием на пути к прогрессу.

Взять, к примеру, баскетбол: почти невозможно стать профессиональным баскетболистом, если рост был всего около 1,8 метров. Но с ростом 2,2 метра баскетбольные тренеры нашли бы его из-под земли, даже если бы этот парень не мог играть в баскетбол вообще.

Кроме того, стиль игры Фэн Чжу являлся еще одной проблемой. Фэн Чжу обучался у своего деда и отца, чьи техники были популярны в прошлом веке. Конечно же, Фэн Чжу использовал устаревшие техники.

Стремится к скорости и грубым техникам для подростков-игроков не было ничего плохого, и Фэн Чжу мог в легкую обыграть всех своих сверстников. Фактически, Фэн Чжу стал звездой-надеждой благодаря своим техникам.

Однако в глазах тренеров сборной такие техники устарели. По крайней мере, такие техники не способны выжить в сборной сегодня.

В стране жило слишком много талантов в настольном теннисе. Многие техники и опыт подростков были хуже, чем у Фэн Чжу, но у них были лучшие физические условия. Это дало им больший потенциал. Тренеры сборной ценили потенциал игроков, а не их нынешние способности.

Поскольку в сборной находилось слишком много талантов, непосредственной силы было недостаточно. Многие игроки, которые оставались в сборной в течение 7 или 8 лет, не ждали возможности стать главной силой, так как могли незаметные достижения Фэн Чжу привлечь внимание этих тренеров?

Фэн Чжу продолжил: - После того как тренер уехал, я начал силовые упражнения. Я знал, что по сравнению с теми высокими игроками у меня нет никакого преимущества в силе. Единственное, что я мог делать, это работать ещё усерднее. Если другие упражнялись в течение часа, я упражнялся в течение 2 часов. По техникам я начал вносить коррективы и начал использовать активные техники.

- Я слышал это от тренера Пин Вана! - Даи Ли немного подумал, а затем продолжил: - Тренер Пин Ван сказал, что твоя сила велика, твоя скорость подачи очень высока, а твое вращение шарика мощное. В этом отношении многие высокие игроки тебе не соперники. Поэтому ты номер один нашей команды!

Даи Ли говорил о Фэн Чжу с восхищением в своем сердце. Хотя Фэн Чжу не хватало физического таланта, он компенсировал это усилиями. В плане силы ему пришлось приложить немало усилий, чтобы бороться с высокими игроками.

«Нет сомнений, что Фэн Чжу очень трудолюбив. Но я не могу понять, почему такой усердный игрок подкупил тренера. Возможно, его навязчивая идея попасть в сборную слишком глубока», - Даи Ли вздохнул в своем сердце.

Рядом с ним Фэн Чжу вздохнул: - Я получил лучшую силу и изменил свои техники. Я думал, что таким образом попаду в сборную. Но два года назад на отборе я опять провалился.

- Почему у тебя не получилось? Тебе же было 18 лет два года назад, что не слишком много. Тебя не взяли из-за возраста? - спросил Даи Ли.

- Из-за гибкости. Тренер посчитал, что мои технические движения слишком грубые. Они сочли, что я недостаточно гибок, что повлияет на многие сложные технические движения и непрерывность действий. Но у меня не было таких проблем в прошлом, - ответил Фэн Чжу.

- Всею виной силовые упражнения? - спросил сразу Даи Ли.

Фэн Чжу кивнул: «Тренерский штаб сказал, что моя гибкость тела снизилась из-за чрезмерных силовых упражнений».

Слишком большое количество силовых упражнений может привести к снижению гибкости тела. Возможно, многие думают, что мужчины-гимнасты или дайверы, у которых было много групп мышц, включая восемь мышц живота, все еще в состоянии делать сложные технические движения. Они, несомненно, были гибкими. Так как не секрет, что мускулистые мужчины могут быть гибкими. Однако на самом деле эти сложные технические движения уходили в силу. Так же, как вариальное тело в гимнастике и дайвинге, оно было не гибким, а больше с начальной силой и поясничной силой живота.

Чрезмерная нагрузка на мышцы снижает контроль над телом. Многие качки в НБА с

удивительными талантами имели плохие свободные броски. Это было из-за физических данных. На силу их свободного броска повлияли мышцы и сила.

Кроме того, они редко бросали точно из-за негативных влияний некоторых психических факторов.

Однако в настольном теннисе гибкость была необходима не меньше. По характеристикам пинг-понг был своего рода техничным видом спорта. Из-за высокой скорости шарика на профессиональных соревнованиях игроки должны делать выводы в течение нескольких секунд. Также они должны были менять гибкие и техничные движения точно. Для этого необходимо обладать сильной гибкостью тела.

От технического развития пинг-понга маленький шарик стал больше и более важен. Если игрок может успешно управлять шариком, он не проиграет игру, даже если не сможет доставить неприятности своему противнику. Если кто-то не справляется с шариком на удовлетворительном уровне, его недостатки всплывут и противник захватит.

Чтобы иметь дело с шариками, игроку нужна тонкая гибкость тела. Гибкость тела была тесно связана с чувствительностью, скоростью, силой и выносливостью игроков, которые считались важными факторами для игры в пинг-понг. Обладание тонкой гибкостью тела может помочь игрокам увеличить диапазон действий, а также помочь им в улучшении гибкости суставов и эластичности мышц. Следовательно, спортсмены могли двигаться легко, пока сохраняли силы. Поэтому для игроков в пинг-понг низкая гибкость являлась недостатком, не говоря уже о гибкости вообще.

Тренеры национальной сборной выбирали лучшего игрока из просто хороших. Существовал огромный резерв талантов в пинг-понге, а потому сборная не беспокоилась о нехватке игроков. Даже малейший изъян становился причиной отказа тренеров национальной сборной.

Фэн Чжу сказал: - С тех пор я перепробовал кучу упражнений, чтобы улучшить свою гибкость, но...

- Но ничто не помогло? - прервал его Даи Ли.

Фэн Чжу кивнул и согласился: - Почти ничто. Я слишком стар, чтобы практиковать гибкость. Уже действительно немного поздно.

«Отсутствие гибкости действительно является основным недостатком Фэн Чжу», - подумал Даи Ли.

Даи Ли просканировал Фэн Чжу ранее и знал его недостатки. Его тренировочная программа также была направлена на повышение гибкости. Но для 20-летнего взрослого игрока было сложно повысить гибкость тела. Гимнастки, которые имеют прекрасную гибкость, находились в лучшем состоянии, когда им было 14-16 лет. Им приходится уходить в отставку в 18. Основная причина заключалась в том, что они больше не могли улучшить свою гибкость в этом возрасте или даже отказаться, независимо от того, сколько упражнений они делали.

Потому Даи Ли добавил: - Во время тренировок в эти дни, я думаю, ты заметил, что моя тренировочная программа направлена на улучшение твоей гибкости. Например, тренировка, связанная со взмахами ног, может помочь тебе увеличить гибкость ног. Я также добавил тренировку с вращением коленного сустава и стоп.

Фэн Чжу кивнул: - Я знаю, что эти упражнения могут помочь мне увеличить гибкость. Я делал

эти упражнения в течение длительного времени, но они не помогли мне. Если я не смогу улучшить свою гибкость, меня никогда не выберет национальная сборная!

– Ты не смог улучшить свою гибкость и не смог попасть в национальную команду, поэтому решил выбрать другой способ? – сказал Даи Ли, указывая на конверт в руке Фэн Чжу с банковской картой.

Фэн Чжу стыдливо опустил голову: – Мне очень жаль, тренер Ли. Я слишком сильно хотел попасть в сборную. Это мечта трех поколений моей семьи!

– Это не причина! – Даи Ли повторил эти слова, а затем продолжил: – Если бы ты приложил усилия и постарался изо всех сил, ты бы все равно стал замечательным игроком, даже если бы тебя не выбрала сборная. Но ты захотел войти в сборную через взятку, я бы смотрел на тебя свысока, даже если бы ты это сделал!

– Я сожалею, но у меня нет выбора. Я делаю все ради дедушки! – Фэн Чжу поднял голову с болезненным взглядом. – У моего дедушки недавно обнаружили рак легких. Я не знаю, как долго он будет жить. Однако я надеюсь, что смогу исполнить его желание при его жизни и что он уйдет без сожалений!

<http://tl.rulate.ru/book/13232/432758>