

Глава 294: Укрепление доверия

«Аньшан Ван, Пэнфэй Цуй, Сяньсян Цзо и Шуан Пан», – Даи Ли написал имена четверки из костяка сборной на бумажке.

Как тренер по физподготовке национальной команды по настольному теннису, если Даи Ли не сможет справиться с костяком команды, то в команде он надолго не задержится. С другой стороны, если тренер не сможет завоевать доверие спортсменов, то тренировка ни к чему хорошему не приведет.

«Шуан Пану 19 лет, в команде он самый молодой спортсмен. Убедить его следовать тренировочной программе, должно быть, не составит труда. Но он еще слишком молод и еще не зарекомендовал себя в сборной. Таким образом, было бы бесполезно делать его первой мишенью».

– Пэнфэй Цуй? – когда Даи Ли прочитал вслух его имя, он сразу же покачал головой.

Хотя Пэнфэй Цуй считался игроком Большого шлема, в национальной команде по настольному теннису он также был известен как нарушитель спокойствия. Его дважды выгоняли из сборной и отправляли обратно в провинциальную команду за сопротивление руководству.

«Кажется, я могу выбрать только Аньшан Вана или Сяньсян Цзо. Ван – капитан мужской команды. Он имеет скромный и интровертный характер, в то время как Цзо общительный и легко со всеми ладит. У них обоих есть свои преимущества, так что я могу выбрать любого из них».

После рассмотрения Даи Ли, наконец, выбрал Аньшан Вана. Аньшан Ван, как номер один нынешней сборной по настольному теннису, имел наибольшую силу и престиж в команде. Если бы Даи Ли смог завоевать его доверие, то Ли не сложно было бы завоевать признание и других.

– Прошу, дайте мне три дня, и я заставлю вас увидеть изменения! – Даи Ли сказал Аньшан Вану с серьезным выражением лица.

Однако Аньшан Ван показал лишь презрение, услышав слова Ли.

Даи Ли был всего лишь новым тренером по физподготовке, а Аньшан Ван – лучшим теннисистом мира. Ван не верил, что Ли сможет принести ему «изменения». Напротив, он чувствовал только то, что Даи Ли хвастун.

Однако Ван был скромным, старательным спортсменом с неплохим самоконтролем. Обычно, он следовал указаниям своего тренера. Поэтому он не сразу отказался от тренировочной программы Ли и решил попробовать.

...

Отечественная спортивная подготовка в основном осталась на стадии хотя бы «залатать бреши». Например, когда Даи Ли ещё был в национальной команде по легкой атлетике, тренеры там улучшали результаты спортсменов, нацеливаясь на их недостатки, давая им специализированную подготовку. Это также был основной метод обучения в Китае.

Этот метод тренировки был эффективен для обычных спортсменов, а не для лучших спортсменов. Лучшие спортсмены мира в мастерстве практически совершенны. Другими словами, их недостатки в техниках не влияют на их работу. В противном случае для них было

бы невозможно быть первыми в своем виде спорта.

Во время пребывания в тренировочном центре ПС Ли изучил там новую теорию обучения. То есть что спортсменов следует рассматривать как группу, и, таким образом, выступление каждого спортсмена можно улучшить за счёт улучшения баланса всей группы.

Эта теория была похожа на распределение очков характеристики в компьютерных играх. Подходящие очки нужно было распределить между соответствующими характеристиками. С достижением их предела лучше всего выбрать для прокачки и другие характеристики.

Конечно же, эта теория не применима к национальной команде по легкой атлетике, потому что между лучшими легкоатлетами мира и отечественными спортсменами все еще существовал огромный разрыв. Но в национальной команде по настольному теннису Ли обнаружил, что теория «продвинутой подготовки» вполне осуществима.

Тренировочный центр ПС не имел опыта в тренировке лучших в мире спортсменов по настольному теннису, но он обучил нескольких лучших теннисистов, в том числе четырех теннисистов Большого шлема. Даи Ли видел эту информацию во время учебы в штатах, а потому решил применить этот опыт в тренировках на лучших игроках национальной команды по настольному теннису.

Тренерами национальной сборной по настольному теннису являлись в основном игроки из настольного тенниса. Они были превосходны и профессиональны в своих техниках, однако их физическая подготовка осталась на том же уровне, что и десять лет назад.

Настольный теннис Китая занимает первое место в мире уже многие годы. Результаты в настольном теннисе других стран не представляют никакой угрозы для Китая, да и разрыв становится всё более очевидным. При этом тренеры отечественного настольного тенниса редко обращают внимание на подготовку иностранных спортсменов по настольному теннису. Так как все они верят, что тренировки иностранцев уступают подготовке китайцев.

Три дня пролетели мигом, а для профессионалов тем более.

Однако для Даи Ли эти три дня могли помочь ему внести некоторые «изменения» в Аньшан Ване. Ли обладал великолепной теорией и методикой тренировок, а с точки зрения тренировочного эффекта был сравним с элитным тренером национальной команды по настольному теннису.

Что еще более важно, Даи Ли выбрал правильную стратегию обучения.

Аньшан Ван играет в настольный теннис с детства, поэтому предплечье его ведущей руки было немного длиннее, а мускул этой руки был немного сильнее, чем у другой. Но все это не помешало ему выиграть чемпионаты и стать номер один в мире. Однако по-прежнему считалось, что в общей координации его тела имеются недостатки.

Человеческое тело должно быть скоординированным, и потребовались десятки миллионов лет, чтобы люди превратились в то, чем они являются сегодня. Если бы человек, чьи руки отличались по длине и размеру, был выше своих собратьев, то все человеческие существа были бы обязаны развиваться таким же образом.

Костная структура взрослых спортсменов являлась зрелой, и этот фактор Ли не мог изменить, так как для него было невозможно сделать длину двух предплечий Вана одинаковой. Но Даи Ли мог улучшить мышцы Вана на короткой руке.

Для обычных людей трехдневная тренировка не принесет никакого улучшения в их теле. Однако, как один из лучших профессиональных спортсменов в мире, Аньшан Ван был гораздо более чувствителен к изменениям тела, чем обычные люди.

Возьмем в качестве примера ракетку для настольного тенниса: ракетки для настольного тенниса национальной команды по настольному теннису производитель делал не абы как. Независимо от клея и резины, колотушка ракетки в настольном теннисе должна быть точной по длине, ширине и толщине, да даже погрешность в миллиметр не допускается.

Хорошим примером этого является радиан плеча ракетки. Обычные люди могут не обращать внимания на радиан плеча ракетки, но для топовых игроков есть строгие требования к нему, и они могут заметить малейшие изменения в нем.

Такие топовые спортсмены, как Аньшан Ван, могут почувствовать разницу в радиане плеча ракетки, даже если разница составляет всего 0,5 градусов. При использовании новой ракетки спортсмены будут чувствовать себя не очень. Такую незначительную разницу в радиане сложно обнаружить в процессе регулярного контроля качества продукции. Его могут измерить только инженеры на точных измерительных аппаратах.

Лучшие спортсмены были чувствительны настолько, что они могли сразу заметить даже малейшие изменения в своем теле или спортивном снаряжении. После трех дней тренировок Аньшан Ван почувствовал именно то «изменение», о котором сказал ему Даи Ли. Это была оптимизация координации всего тела, и, какой бы малюсенькой она ни была, Ван теперь стал себя чувствовать более комфортно, играя в настольный теннис.

Аньшан Вану, одному из лучших спортсменов мира, уже нечего было что-то улучшать, а ещё вряд ли что-то могло сделать его игру в настольный теннис более комфортным.

Для того чтобы сделать игры лучших спортсменов более комфортными, команда за ними должна работать ещё усерднее. Например, инженеры ракеток тратят уйму времени на разработку новых ракеток и на их тесты. Производитель обуви разрабатывает для них специальные кроссовки, причем обращая внимание на все детали. Они прилагают все эти усилия, чтобы сделать спортивный инвентарь более комфортным. А для достижения этой цели команда исследователей спортивного инвентаря может потратить несколько месяцев.

Ли потребовалось всего три дня, чтобы заставить Вана почувствовать изменения.

«Ли того же возраста, что и я, а нанял его сам тренер Гу. Это означает, что он весьма талантлив», – сказал про себя Аньшан Ван. В этот момент его презрение к Ли исчезло, сменившись признательностью, и он начал доверять Ли.