

## Глава 301: Немного энергичной музыки не помешает!

Даи Ли потребовалось несколько дней, чтобы наконец-то неплохо выполнить все движения из разминки сквэр-данса. В то время, когда основная сила национальной команды по пинг-понгу вернулась из Швеции, Даи Ли уже освоил эту разминочку.

Следующим ключевым моментом стало то, как убедить этих лучших игроков в пинг-понг принять этот сквэр-данс. Ранним утром, в пять часов, солнце ещё не взошло, а на дворе было холодно. Даи Ли подошёл к тренировочной площадке. В это время некоторые спортсмены уже начали заниматься утренней разминкой.

Когда загружают несильно, игроки национальной команды по пинг-понгу обычно приходят на тренировочную площадку после шести утра, чтобы начать тренировку. Через полчаса приехали тренеры. Обычно все главные тренеры приезжали примерно к семи. Тренеры по физподготовке могут прийти в тренировочный центр после завтрака.

Однако в команде всегда есть кто-то, кто работает усерднее других. Таким образом, даже в самую рань, когда прибыл Даи Ли, кто-то уже начал тренироваться.

Да и в школе есть одна или две ранние пташки, которые рано приходят в класс перед утренними занятиями. Возможно, они не самые лучшие ученики в классе, но они, безусловно, самые трудолюбивые. Всякий раз, когда вы обращаетесь к ним, они сосредоточены на учебе.

Среди учеников не многие готовы учиться с рассвета до ночи каждый день. Большинство удовлетворены тем, что приходят на занятия вовремя. Но среди профессиональных спортсменов, особенно тех, кто достиг высокого уровня, таких как национальные игроки в пинг-понг, требовалось трудолюбие и усердие.

Для многих специалистов тренировка в пять часов утра стала частью повседневной жизни. И если бы они задержались в постели до семи-восьми часов, то чувствовали бы себя неудобно. Особенно спортсмены, которые имели выдающиеся результаты и высокие таланты, а также усердие, как у Аньшан Вана.

Аньшан Ван не играл в павлина, так как он долгое время доминирует на мировых первенствах. Напротив, он был более трудолюбив и прилежен, чем большинство спортсменов. Так было и сегодня, когда Даи Ли прибыл в тренировочный центр около пяти, Ван уже был там.

«Я сегодня довольно рано, но не ожидал увидеть здесь Аньшан Вана, который уже начал тренироваться. Видимо, выступления спортсменов действительно тесно связаны с их усилиями. Аньшан Ван достоин быть номером один в мире!»

Даи Ли посмотрел на небо и вздохнул про себя.

Как человек с талантом уровня S+, который готов приложить много усилий, свои достижения Ван, очевидно, получил не благодаря лишь одной удаче и совпадению.

- Тренер Ли, ты сегодня рановато! - Аньшан Ван заметил прибытие Даи Ли.

Как тренеру по физподготовке, Даи Ли необязательно было приезжать рано в тренировочный центр, как это делали главные тренеры. Поэтому раннее прибытие Даи Ли удивило Аньшан Вана.

Даи Ли колебался, после чего спросил: - Ты уже размялся?

– Лишь немножко потренировался, но еще не начал формальную разминку, – сказал Аньшан Ван.

– Раз так, приступим? – спросил Даи Ли.

– Да без проблем! – ответил Аньшан Ван без колебаний. С помощью профессионального тренера по физподготовке разминка пройдет более эффективно, чем если делать ее одному. Более того, тренерские способности Даи Ли уже убедили Аньшан Вана.

– Сначала сделаем несколько простых упражнений и уже потом проведем базовую разминку, – Даи Ли робко взглянул на Аньшан Вана и спросил: – Может, мы сделаем ее вместе?

Аньшан Ван кивнул. В конце концов он не думал об этом много, так как не в первый раз видит, как тренеры направляют спортсменов во время разминки.

– Хорошо, тогда повторяй за мной! – Даи Ли встал перед Аньшан Ваном и начал выполнять разминку сквэр-данс.

Несмотря на то, что они делали движения из сквэр-данса, Даи Ли все равно задавал ритм.

– Один, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь. Два-два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь...

...

Аньшан Ван начал играть в пинг-понг ещё ребенком. Он является профессиональным спортсменом уже многие годы – от спортивной школы до провинциальной команды в национальной сборной, а потому он знает разминку как свои пять пальцев. Но сегодня Аньшан Ван заметил, что «разминка» Даи Ли полностью отличалась от того, что он делал раньше.

«Что это? Я ещё никогда не делал такого упражнения. Выглядит странно...»

Аньшан Ван следил за действиями Даи Ли с замешательством. Так как Аньшан Ван никогда не танцевал и не видел сквэр-данс раньше и не обращал внимания на другие вещи, кроме пинг-понга, из-за плотных графиков тренировок и соревнований, он не допёр, что Даи Ли на самом деле взял его на танцульки.

Регулярные разминки содержали в основном растягивание мышц, таких как мышцы бедра, голени и задней части, которые все имели высокую вероятность быть травмированными во время интенсивных тренировок. Помимо растяжения мышц, остальное было связано с активацией суставов, таких как плечевые суставы, тазобедренные суставы, коленные суставы, голеностопные суставы и т.д.

Тем не менее, сквэр-данс Даи Ли выглядел так, будто тело тренируется, но движения полностью отличались от регулярных разминок. К счастью, Аньшан Ван был скромным и сдержанным человеком, что означало, что он всегда делал так, как говорили тренеры. Так что, несмотря на то, что его беспокоила куча вопросов, он ничего не сказал и не остановился ни на секунду, но продолжал следить за движениями Даи Ли. Если бы Ван был более общительным спортсменом с характером, как Пэнфэй Цуй, он, возможно, уже остановился бы и дал бы Даи Ли пендаля.

...

В тот момент Даи Ли чувствовал, что всё идет не так гладко. Квадратный танец был последовательным танцем, поэтому, если бы он исполнялся с последовательным ритмом, таким как «один, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь», первоначальная последовательность движений была бы разбита на слабо разделенные фрагменты, что часто вызывало некоторые проблемы с общей координацией. Вот почему бабушки танцуют с музыкой, как будто занимались гимнастикой.

«Это может не сработать, так как в этом я не силен. Сквэр-данс нужно исполнять под музыку». Теперь Даи Ли, наконец, понял, почему те танцоры сквэр-данса всегда танцуют под громкую музыку. Сквэр-данс без музыки уже не сквэр-данс.

Даи Ли остановился, затем повернулся к Аньшан Вану и достал телефон: - Мы только начали и ещё чуток сонные, так что немного энергичной музыки не помешает, чтобы разбудить нас.

Музыка в его телефоне была уже готова. Аньшан Ван равнодушно кивнул. Основываясь на его доверии к Даи Ли, он не стал ломать голову над этим.

...

Сквэр-данс от Даи Ли и Аньшан Вана поразил спортсменов. Как «старший брат» в национальной команде по пинг-понгу, Аньшан Ван оставался под пристальным вниманием.

- Что тренер Ли и Аньшан Ван делают?

- Они же разминаются, не так ли?

- Движения какие-то странные. Я никогда раньше не видел таких движений в разминке, а вы?

- Я тоже. Почему это похоже на сквэр-данс?

- Сквэр-данс? Как это возможно?! Тренер Ли - профессиональный тренер по физподготовке, а мы - профессиональные спортсмены, смысл ему учить нас сквэр-дансу?

Едва его голос затих, как Даи Ли нажал на кнопку «play».

Заиграла музыка!

- Это же музыка из сквэр-данса! - внезапно сказал кто-то.

Несколько спортсменов молча пялились друг на друга...