

Глава 302: Давайте танцевать!

Музыка из сквэр-данса была необычной. Всякий раз, когда начиналась музыка, она легко привлекала всеобщее внимание.

С играющей музыкой Даи Ли чувствовал себя увереннее. Сквэр-дансу без музыки почему-то не хватало должной атмосферы.

Теперь с музыкой Даи Ли был взволнован ритмом. Однако находящийся рядом с ним Аньшан Ван вел себя совсем наоборот. В тот момент он был не уверен в том, что происходит.

Неизвестная разминка озадачила его, да и чудной характер музыки из сквэр-данса привел его в ещё большее замешательство.

«Это не похоже на разминку, а на настоящий сквэр-данс!» – Аньшан Ван допёр это.

«Тренер Ли – профессиональный тренер по физподготовке, он бы не заставил меня танцевать настоящий сквэр-данс, не так ли?» – подумал Аньшан Ван.

Вскоре он решил остаться «хорошим мальчиком», каким он всегда был для тренера, кроме того, он до сих пор пользовался преимуществами тренировки Даи Ли. Поэтому, хоть его переполняли сомнения и неуверенность, он все еще следил за движениями Даи Ли и продолжал танцевать сквэр-данс.

Под музыку атмосфера сразу оживилась. Даи Ли кайфовал от танца как умственно, так и физически, и танцевал с ещё большей отдачей. А музыка всё играла, движения Аньшан Вана стали ровнее, и он чувствовал, что едва может остановиться.

«Всё мое тело разогревается!» Аньшан Ван ощущал каждое крошечное изменение своего тела. Танцуя под музыку, хотя движения были обычными и легкими, он чувствовал, что каждая его клеточка энергично танцует.

Неосознанно лоб Аньшан Вана начал потеть, а затем капли пота упали с его лица. Ощущение на коже принесло ему неопишемую страсть.

«Я потею! Как я могу потеть от таких простых движений!» – Аньшан Ван глубоко вздохнул, ритмы из музыки, координирующиеся с шагами сквэр-данса, сделали его неспособным остановиться. Сквэр-данс был необычным и чудным! Как только кто-то начал танцевать его, было легко интегрироваться в ритм. Даже недотепы могли двигаться под музыку.

...

Со стороны все остальные спортсмены прекратили тренировки и уставились на Даи Ли и Аньшан Вана. Тренер и спортсмен танцуют сквэр-данс рано утром в тренировочном центре! Более того... в сквэр-дансе Аньшан Ван был номером один в мире? Для зрителей сцена была жутко странной.

– Это действительно разминка? Я думаю, это же сквэр-данс, да?

– Он самый. Видишь, у них даже музыка есть.

– Что случилось с тренером Ли? Он пришел в такую рань на танцы? Разве он не чудак?!

– И Аньшан Ван танцует! Разве он тоже не чудак? Это такой новый метод тренировок?

- Новый метод тренировок? Вполне возможно! Гляньте, а Аньшан Ван танцует взволнованно. Как насчет попробовать? - один спортсмен захотел попробовать.

- А давайте попробуем, в конце концов наши тренеры ещё не пришли. Давайте присоединимся к разминке тренера Ли!

...

Два спортсмена присоединились к танцулькам, и вскоре они стали повторять за Даи Ли.

Сквэр-данс был простеньким, да ещё и имел довольно низкий стандарт для участников, и также был прост в обучении. Сквэр-данс не имел сложных движений, и для профессиональных спортсменов, чей баланс тела был лучше, чем у обычных людей, следить за ритмом было так же легко, как сдувать пыль.

Кроме того, сквэр-данс заражал всех, как вирус. После того как кто-то начал танцевать, окружающие зрители не могли удержать себя от желания тоже поучаствовать. Чем дольше они смотрели, тем сильнее пробуждалось желание.

Это был мощный, заразный от природы сквэр-данс. Этот танец получил известность по всей стране и привлек к себе миллионы людей. Для спортсменов, привыкших к групповому участию и коллективной жизни, он имел необычайную привлекательность.

Неосознанно, пять-шесть человек присоединились к «армии сквэр-данса» Даи Ли. На самом деле, так как до официальной тренировки было еще рано, главные тренеры еще не прибыли, а без строгого руководства тренеров спортсмены были гораздо более расслаблены как физически, так и морально, и поэтому меньше беспокоились о своих действиях. Вот почему они танцевали позади Даи Ли. Если бы главные тренеры присутствовали, они бы не осмелились так безрассудно танцевать с Даи Ли.

...

Посмотрев на часы на стене, Даи Ли остановился и вытер пот. После танцев Даи Ли все еще чувствовал, что хочет ещё.

Но время говорило Даи Ли, что он должен остановиться. Было шесть часов, и скоро в тренировочном центре начнут появляться главные тренеры.

Даи Ли обернулся, посмотрел на Аньшан Вана, который тоже был весь потный, и спросил его: - Как себя чувствуешь?

- Пот льется рекой! А тело разогрелось, - Аньшан Ван добавил: - Но я не устал. Я чувствую, что готов к тренировкам.

Ключевым моментом в разминке является разогрев тела, в то время как другой важной ее частью было не тратить слишком много энергии. Если использовать всю свою энергию в разминке, то тренироваться не хватит сил.

Разминка квадратным танцем, по-видимому, хорошо справлялась с этими двумя моментами, она могла нагреть тело спортсмена, не тратя слишком много его энергии. На самом деле, количество движений в квадратном танце ничего не значило для профессиональных спортсменов.

Эффект от разминки будет непосредственно отражаться на предстоящих упражнениях или соревнованиях. Пинг-понг был техничным видом спорта, а потому разминка была чрезвычайно важна. Когда спортсмены находились в довольно хорошем состоянии, самым прямым отражением этого было то, что у них была более быстрая реакция во время игры.

...

Аньшан Ван четко чувствовал, что в то время, когда он начал тренироваться, его тело было готово к работе. Независимо от того, какая сегодня у него была программа, он мог справиться с ней успешно. Даже главный тренер Аньшан Вана продолжал хвалить его, говоря, что сегодня у него всё идет хорошо.

Аньшан Ван выступал стабильно. На самом деле, спортсмены на этом уровне выступали стабильно и в других видах спорта: теннисе, бадминтоне, гольфе, футболе – любой, кто был в числе лучших в мире в долгосрочной перспективе, несомненно, будет выступать стабильно.

Также из-за постоянства в чем-то одном Аньшан Ван мог сразу почувствовать даже небольшую разницу.

«Сегодняшняя тренировка прошла гладко, я чувствовал, что был увлечен и стимулирован на продолжительную работу, а также бдителен».

В этот момент Аньшан Ван подсознательно вспомнил слова Даи Ли: «Я заставлю тебя почувствовать изменения!»

Аньшан Ван снова ощутил «изменения».

«Сегодняшняя разминка оказалась весьма эффективной. Это всё из-за утреннего сквэр-данса? Как спортсмен со стажем, я впервые подумал, что сквэр-данс может иметь такой выдающийся эффект».

Аньшан Ван подсознательно глянул на Даи Ли. В тот момент Даи Ли стал ещё более загадочным в его глазах.