

Глава 305: Распространение сквэр-данса в команде.

После завтрака Чжичжун Гу отправился в свой кабинет и увидел, что стоящий у двери Бин Ван с нетерпением ждёт его там.

- Тебе чем-нибудь помочь? - Чжичжун вел себя небрежно. Он вынул ключ, чтобы открыть дверь, и Бин Ван, не колеблясь, последовал за Чжичжун Гу в его кабинет.

- Эй, старина Гу, я нашел кое-что важное! - сказал Бин Ван с волнением.

- Не торопись, выпей для начала водички, - Чжичжун Гу достал пластиковый стаканчик из шкафчика под водораздатчиком, передав его Бин Вану.

- Старина Гу, я нашел хороший способ разогреть тело, - Бин Ван налил себе воды и выпил ее.

Чжичжун Гу снял куртку и повесил ее на вешалку, спрашивая: - Ну и как называется?

- Сквэр-данс! - сказал Бин Ван.

- Это совсем не смешно! - Чжичжун Гу поднес коробку с чаем, потряс коробку перед Бин Ваном, после чего спросил: - Чая? В этом году новый чай. Не самый лучший, но вкусный.

- Я не шучу! - Бин Ван проигнорировал коробку с чаем и продолжил объяснять: "Пришёл я такой рано утром и отправился прямо в тренировочный центр. И знаешь, что я увидел? Как Даи Ли руководил группкой спортсменов, которые танцевали сквэр-данс!"

- Что ты сказал? Сквэр-данс! - Чжичжун Гу поставил коробку с чаем. - Это же полный бред!

- Послушай, этот сквэр-данс может разогреть твоё тело, - объяснил Бин Ван.

- Сквэр-данс может согреть мое тело? Ха-ха-ха-ха... - Чжичжун Гу не мог не рассмеяться вслух. В его смехе звучали презрение и насмешка.

- Эй, поверь мне, я на полном серьезе, я тоже танцевал его несколько раз! - сказал Бин Ван.

- Ты приперся в тренировочный центр рано утром ради танцев? Ха-ха-ха-ха... - Чжичжун Гу смеялся еще громче.

Бин Ван чувствовал себя немного неловко, но он не стал винить Чжичжун Гу. В конце концов, несколько часов назад он тоже не верил, что сквэр-данс может помочь ему разогреться.

- Старина Гу, я говорю тебе правду, а не шучу. Подумай об этом: если я хотел посмеяться над тобой, то зачем тогда прождал тебя всё утро?! - защищался Бин Ван.

Услышав это, Чжичжун Гу, наконец, стал серьезнее. Какое-то время он внимательно размышлял, чувствуя, что слова Бин Вана действительно имеют смысл.

- Значит, ты протестил этот сквэр-данс? Действительно ли он работает? - поинтересовался Чжичжун Гу у Бин Вана.

- Да! И всё получилось на ура. Сегодня утром я танцевал около десяти минут, и мое тело разогрелось так, что я возбудился. В то время у меня появился импульс схватить ракетку и с кем-нибудь посостязаться! - сказал Бин Ван.

Чжичжун Гу нахмурился. Он подумал несколько секунд, затем приказал: "Пойдем в тренировочный центр. По пути позвони тренеру Вану, тренеру Чжоу и тренеру Ху. А ещё позвони тренеру женской команды Ли, тренеру Чжану и тренеру Чу и тренеру второй команды Фейхону Лю. Давай все толпой найдем Даи Ли!"

...

Даи Ли был потрясен зрелищем. Присутствовали не только Чжичжун Гу и Бин Ван, но и основные тренеры национальной команды по пинг-понгу. Все они пришли на его разминку.

Даи Ли смутился, так как стоявшие перед ним люди были «старыми тренерами», которые тренировали в течение многих лет и имели достаточно опыта и техник, да ещё и частенько участвовали в международных соревнованиях, поэтому их не так-то легко обдурить. Эти тренеры глазели на Даи Ли с различными выражениями. Некоторые смотрели на него с любопытством, некоторые ждали, чтобы подшутить над тем, что, как они предполагали, станет предстоящим несчастьем Даи Ли.

– Я действительно развил в сквэр-дансе положительный разогревающий эффект, – начал Даи Ли. – Сквэр-данс – это серия последовательных движений, насколько я понимаю, и в своем сквэр-дансе я включил различные разогревающие движения, которые не мешают друг другу. Такие движения, как традиционная растяжка мышц и разминка суставов, тоже входят в разминку сквэр-дансом.

Даи Ли скрыл много информации, тайно наблюдая за выражением лица других. Видя, что никто не согласен с его словами, он продолжил более смело: "Я использую сквэр-данс в качестве разминки и воспринимаю спортсменов как единую группу. Делая серию последовательных движений для разогрева единой группы, мы можем получить двукратные результаты, затратив половину усилий".

Он продолжил: "Более того, я обнаружил, что музыка из сквэр-данса стимулирует кору головного мозга человека и мгновенно активирует силу человека. Между тем, такая стимуляция также стимулирует гормоны так, что разогрев проходит гораздо быстрее".

Даи Ли долго объяснял, понимая, что такими темпами убедит даже самого себя, и восхищался своей способностью выдумывать всё на ходу. Честно говоря, Даи Ли не хотел говорить глупости. Информация о сквэр-дансе уже распространилась в национальной команде по пинг-понгу, плюс Чжичжун Гу пришел сюда с группой профессиональных опытных тренеров, поэтому он должен найти разумный повод, чтобы убедить их в положительном эффекте танца.

К счастью, Даи Ли в настоящее время уже не тот, кем он был несколько лет назад. Сейчас он был более знающим и более опытным человеком, а потому он мог составить теорию «сквэр-данс может разогреть» уверенно и без стыда.

Однако все присутствующие тренеры были людьми с опытом, и хотя Даи Ли говорил с кажущейся серьезностью и говорил хорошо, никто так и не попал в его лапы. Это было только из-за того, что они не хотели разочаровывать его, так как он являлся молодым новичком. Однако в глубине души они восприняли теорию Даи Ли как шутку.

Даи Ли почувствовал смущение в воздухе, когда снял куртку и сказал: "Если вам интересно, потанцуйте со мной немножко, чтобы изучить эффект".

Тренеры уставились друг на друга, не желая участвовать. Все они являлись знаменитыми тренерами в пинг-понге и приобрели большую известность на арене, так как они могли

отбросить гордость, чтобы танцевать сквэр-данс? Атмосфера стала еще более неловкой.

Как тот, кто испытал сквэр-данс, Бин Ван верил Даи Ли. Он огляделся, заметив, что никто не хочет танцевать, и вызвался быть первым.

- Позвольте мне попробовать! - когда Бин Ван сказал это, он вытащил из толпы главного тренера второй команды Фейхона Лю.

- Я... не хочу... - Фейхон Лю заикался, пытаясь отказаться, но попал под удар взгляда Бин Вана, чьи глаза четко предупредили его: ты просто обязан поддержать меня!

Фейхон Лю беспомощно вздохнул и был жестоко вытасчен Бин Ваном. Он посмотрел на толпу с выражением «на помощь» в глазах.

- Ладно, и я не прочь попробовать! - вышел наконец Чжичжун Гу.

Участие Чжичжун Гу в основном говорило о том, что он поддерживает Даи Ли. В конце концов, в национальную команду по пинг-понгу завербовал Даи Ли сам Чжичжун Гу. Поэтому при необходимости Чжичжун Гу должен был показать свою поддержку.

- Тогда и я немножко разомнусь! - увидев, что Чжичжун Гу показал свою позицию, вышли ещё два тренера.

...

Заиграла чудесная музыка из сквэр-данса, когда Чжичжун Гу и другие тренеры научились танцевать под руководством Даи Ли, их лица все еще показывали смущение.

Однако уже через несколько минут танцоры почувствовали разогревающий эффект, распространившийся по всему телу.

«А этот сквэр-данс действительно разогревает тело!» Лицо Чжичжун Гу постепенно стало серьезным. Он чувствовал, что его тело подсознательно танцует под ритмы музыки.

За исключением Даи Ли, все являлись отставными профессиональными игроками в пинг-понг, включая лучших в мире. Таким образом, у них было гораздо больше практического опыта, чем у Даи Ли. Поэтому они были более чувствительны к разогревающим эффектам.

- Старый Чу, старый Чжоу, присоединяйтесь к нам, - Чжичжун Гу помахал тренерам, наблюдающим со стороны.

На этот раз их просил сам Чжичжун Гу, так что остальные не осмелились отказаться. Хотя они неохотно танцевали, они все же присоединились.

...

«Я работаю тренером более десяти лет и впервые вижу, что сквэр-данс используют как разминку».

«Этот сквэр-данс просто нечто. После десяти минут танца я полностью разогревался, что аж голова вспотела».

«Ли оказался прав в том, что этот сквэр-данс имеет хороший эффект. Кроме того, я взволнован и очень хочу с кем-нибудь поиграть!»

«Ли упомянул, что музыка стимулирует кору головного мозга, что я не воспринял это всерьез. Теперь оказывается, что есть что-то подобное! Мы, старики, должны больше общаться с молодежью, иначе устареем».

Тренеры обменивались друг с другом опытом. На их лицах, помимо удивления, теперь можно было увидеть восхищение к Даи Ли.

Бин Ван подошел к Чжичжун Гу и спросил: "Как ты? Разве этот сквэр-данс не работает? Думаю, мы сможем распространить этот танец по всей команде. В дальнейшем мы можем установить определенный период времени утром и спортсмены, которые хотят размяться, могут присоединиться в этот период и размяться через сквэр-данс".

- Звучит неплохо, - Чжичжун Гу кивнул в знак согласия. - Но это займет у Ли много времени.

Бин Ван сказал: "Нет большой разницы между пастухом, пасущего одну овцу и группу овец. Этот сквэр-данс отличается от традиционных разогревающих упражнений тем, что, пока у нас есть достаточно места для тренировок, это вполне нормально, когда много людей танцуют вместе".

- Я это понимаю и даже считаю, что сквэр-данс сработает в реальных соревнованиях, - сказал Чжичжун Гу. - Во время соревнований у нас иногда бывает ограниченное время на подготовку. Может быть, мы поедем сегодня или завтра соревноваться. Более того, в других странах, о которых мы ничего не знаем, нам приходится быстро приспосабливаться к другой пище, условиям жизни, тренировкам. Разминка порой может и не состояться. Наши спортсмены чаще всего разминаются перед официальными играми.

Он продолжил свое объяснение: "Если этот сквэр-данс можно использовать в качестве разминки, то он значительно повысит нашу компетентность. Наши спортсмены сейчас конкурентоспособнее, чем их соперники, поэтому, как только мы окажемся в хороших условиях в начале игры, мы обязательно победим".

- Кроме того, сквэр-данс не требует много места или оборудования. Пока у нас есть свободная комната и музыкальный проигрыватель, мы можем танцевать. Прямо специально для нас сделан этот сквэр-данс!

Бин Ван кивнул: "Я, конечно же, за. Но, когда мы поедем за границу на соревнования, нам нужно будет добавить человека. Я про Даи Ли".

- Это не проблема! Пока мы можем победить, это не имеет значения. Кроме того, Ли не балласт, а тренер нашей команды, - великодушно сказал Чжичжун Гу.

Национальная команда по пинг-понгу имела кучу богатых спонсоров, следовательно, они имели лучшие условия и ресурсы для выезда за границу. Чжичжун Гу не заботило добавление ещё одного билета в список расходов.

Чжичжун Гу добавил: "Через несколько дней состоится Открытый чемпионат Австрии. Поэтому, когда будешь готовить список участников, добавь ещё и Даи Ли!"