

Глава 312. Удовольствие от игры.

Походы в горы можно также рассматривать как тренировку, которая во многих отношениях полезна для организма. Сюда можно включить не только занятие аэробикой, но и тренировку силы и выносливости.

Походы в горы могут улучшить общую координацию тела, да и полезны для суставов, костей, мышц, кровообращения, обмена веществ и так далее. Кроме того, сближение с природой может также снять психическое напряжение в повседневной жизни, помочь расслабиться и поддерживать психологическое здоровье.

Шуан Пан был профессиональным спортсменом, поэтому походы не могли его утомить. Его ежедневные тренировки были гораздо более интенсивными, чем простой поход в горы. Как тренер, Даи Ли тоже был неплох и намного лучше, чем обычный человек. Поэтому, в то время как обычным людям обычно требовалось три или четыре часа, чтобы добраться до вершины горы, Даи Ли и Шуан Пану требовалось всего около двух часов.

В выходные дни многие отправляются на прогулку, в том числе многие заядлые альпинисты. Двое из них стояли на вершине горы и смотрели вниз по склону горы; они обнаружили более 10 групп людей, которые путешествовали пешком по горам.

- Глянь, эти люди любят ходить в горы, - указал Даи Ли на горную тропу. - Никто из них не является профессиональным альпинистом, они больше похожи на любителей. Некоторые из них даже не фанаты, а просто любят прогуливаться в горах. Думаю, большинство из них заняты работой в повседневной жизни, и только на выходных они могут делать то, что им нравится.

Когда Даи Ли заговорил, он обернулся: - На самом деле, это особенная вещь - заниматься любимым делом. Работа - это твоё хобби, а твоё хобби - твоё дело. Ты можешь заниматься любимым делом каждый день, и оно приносит тебе доход для содержания семьи. Для большинства людей это работа мечты, потому что в реальной жизни таких работ не так уж и много. Однако быть спортсменом, безусловно, одна из этих работ.

- Кто-то любит баскетбол и в итоге становится баскетболистом; кто-то любит футбол, поэтому становится футболистом; кто-то любит играть в настольный теннис и становится игроком в настольный теннис, - Даи Ли серьезно посмотрел на Шуан Пана. - А ты любишь настольный теннис?

- Я... должно быть, люблю, не так ли? - ответ Шуан Пана оказался больше похож на вопрос.

- Если тебе нравится спорт, то тогда ты должен получать от него удовольствие, - ответил Даи Ли. - Подумай хорошенько. Можешь ли ты вспомнить что-то, что сделало тебя счастливым за годы игры в настольный теннис?

Шуан Пан немного поколебался, после чего ответил: - Много что. Я не могу вспомнить их всех в одно мгновение.

- Ты не можешь вспомнить их или они просто не впечатлили тебя? - внезапно спросил Даи Ли.

Шуан Пан немедленно принялся чесать репу. Он действительно не знал, как ответить на вопрос Даи Ли.

- Думаю, в этом корень твоей проблемы. Просто ты относишься к настольному теннису как к работе, которую тебе необходимо выполнить, а не как к своему хобби. Поэтому ты не

получаешь удовольствие и не наслаждаешься им.

– Тренер Гу всё вбивает в тебя биться за страну, поэтому каждый матч для тебя – задача. А конечная задача у спортсменов – стать чемпионом. Поэтому, пока ты не выполнишь свою задачу, ты всегда будешь в рабочем состоянии. Однако, когда ты выходишь в финал и сражаешься с одним из товарищей по команде, ты понимаешь, что у национальной команды чемпионство уже в кармане, поэтому ты теряешь свое рабочее состояние. Ты сдаешь матч и даже не играешь серьезно. Поэтому в финалах у тебя всегда проблемы.

– И главная причина всего этого в том, что ты не получаешь удовольствие от игры в настольный теннис. Ты заиклился на «всё для страны» и не борешься за чемпионство для себя!

– Всё не так, я хочу стать чемпионом! – тут же ответил Шуан Пан.

– Всё так! Если только тебя не попросят выиграть чемпионат, а так ты не особо желаешь стать чемпионом. Ведь мое мнение не беспочвенно, – Даи Ли немного помедлил. – Я смотрел все твои последние матчи за последние несколько лет. И думаю, что ты сделал всё возможное в финальном матче национальных игр. Хотя ты и проиграл со счетом 3-4, счет последнего раунда был 13-15. Я чувствовал твоё желание победить, ты действительно хотел выиграть национальные игры.

– Причина, по которой ты хотел выиграть, заключалась в том, что ты желал помочь своей провинциальной команде получить золотую медаль национальных игр. Ты считал, что это – твоя миссия и задача, которую ты просто обязан был выполнить, потому ты старался очень сильно в том матче. Если бы в финале ты играл против товарища по команде, сделал бы ты всё возможное в том матче?

– Я... – Шуан Пан колебался, но не ответил на вопрос.

Даи Ли остановился на несколько секунд, чтобы дать Шуан Пан подумать над тем, что он сказал, а затем продолжил свое просветление: – Вчера я спросил тебя, за что ты борешься, так? Ты ответил мне, что борешься за страну, но я сказал тебе, что это не единственный ответ. Теперь ты, должно быть, понял, верно?

– Когда ты участвовал в международных соревнованиях, представляя национальную команду, ты действительно боролся за страну; когда ты участвовал в национальных играх, представляя провинциальную команду, ты боролся за провинциальную команду; однако, когда ты представляешь себя, то должен бороться за себя. Ключом является твоё отношение. Тебе нужно изменить свое отношение и понять, что стоит бороться за себя!

– Вы имеете в виду, что в тех проигранных мною матчах, я должен был бороться за себя? – Шуан Пан допёр это, но всё же покачал головой. – Скорее всего, это невозможно для меня, потому что я никогда не думал об этом.

– Нет, ты думал об этом, но ещё не осознал этого, – Даи Ли улыбнулся и сказал: – Постарайся вспомнить те внутренние матчи для повышения рейтинга в национальной команде. Разве в них ты не боролся за себя? Когда ты попал в первую команду из второй, ты победил многих товарищей по команде, и ты не сражался? За себя в то время? Что тебе нужно сейчас сделать, так это вернуть то чувство. Особенно в финале ты должен вернуть то чувство и сказать себе, что твоя миссия еще не выполнена, чемпионство всё ещё ждёт тебя.

Шуан Панг кивнул, как будто согласился с Даи Ли. Тем не менее, в его глазах Даи Ли не нашел

никакого решения, а больше навёл смуты.

Реакция Шуан Пана заставила Даи Ли почувствовать себя совершенно беспомощным, поэтому он вынужден был сказать: - Я сказал тебе, что делать, но тебе все еще очень трудно сделать так, как я сказал?

Шуан Пан кивнул и сказал: - Я попробую в следующем матче.

Даи Ли покачал головой: - Ты все еще не понимаешь смысл борьбы за себя, потому что твоё понимание настольного тенниса еще не изменилось. Первое, что тебе нужно будет сделать – это увлечься настольным теннисом и сделать настольный теннис вместо работы своим хобби.

- Работа отличается от хобби. Трудоголики получают чувство удовлетворения от работы и чувство выполненного долга от успеха; но они не получают удовольствия от работы. С другой стороны, хобби может не только дать тебе чувство удовлетворения и выполненного долга, но также может дать тебе много удовольствия.

Когда Даи Ли говорил, он указал на любителей походов в горы, которые с усердием путешествовали на своих двоих, и сказал: - Точно так же, как они. У них может быть только один выходной в течение нескольких недель, чтобы путешествовать пешком по горам, но они счастливы и наслаждаются походом потому, что любят походы в горы.

- Я надеюсь, что ты сможешь наслаждаться игрой в настольный теннис. А ещё я надеюсь, что однажды, стоя перед столом с ракеткой в руке, ты будешь получать удовольствие и от игр в настольный теннис, ты будешь чувствовать в своем сердце счастье. Я надеюсь, ты получишь настоящее удовольствие от настольного тенниса и наслаждение от матча, даже от каждого очка и удара.

Шуан Пан кивнул и спросил: - Ну и что мне делать?

- Я не в силах помочь тебе в этом. Ты должен почувствовать это сам. Как профессиональный спортсмен, ты играешь в настольный теннис на протяжении многих лет. Ты должен быть в состоянии найти удовольствие в нем, – улыбнулся Даи Ли. – Соревновательные виды спорта предназначены для того, чтобы приносить удовольствие не только зрителям, но и профессиональным спортсменам. Удовольствие от соревнований с соперниками, удовольствие от соревнований с самим собой и удовольствие от создания чудес – ты должен наслаждаться этим больше, чем аудитория. Может быть, это будет долгий процесс, но я верю, что ты сумеешь почувствовать это, если вложишь всё сердце.