

Глава 325: Период тренировки

Чоу Тай Ким, как и хотел, наконец заменил Даи Ли в качестве тренера по физподготовке молодых игроков. Потом он наслаждался чувством достижения и превосходства в течение нескольких секунд. Но после этого он почувствовал, что его обманули, когда услышал новое назначение Даи Ли.

Даи Ли больше не был тренером по физподготовке молодых игроков. Но он получил лучшую новую работу, отвечающую за период тренировки ключевых игроков.

Ким знал, что эти две работы были на совершенно разных уровнях. Период тренировки ключевых игроков по сравнению с тренировкой молодых игроков можно считать основной работой в команде.

Период тренировки состоял не из составления расписания или выбора тренировки и решения, сколько раз игроки должны их выполнять. И он не был одноразовым упражнением, от которого спортсмен мог устать и вспотеть.

Истинный период тренировки может превратить маленького тощего ребенка в сильного воина, в убийцу на поле.

Если более подробно, то период тренировки был систематическим и гибким, ориентированным на достижение конечной цели. Он использовал долгосрочные и гибкие методы для достижения разных целей на разных этапах. И копя различные цели, он приводит к достижению конечной цели.

В профессиональном футболе или баскетболе расписание одного сезона было забитым. Например, в НБА команда играет 82 игры за сезон, включая выездные игры и сложные игры за игрой. В футболе команда в премьер-лиге играет 38 раундов плюс за кубок лиги. Сильные команды также играют в лиге чемпионов, и иногда игроки временно отсутствуют из-за игр национальной команды.

Такое нерегулярное расписание делало тренировки игроков нерегулярными. Жесткий тренировочный план явно не практичен в такой ситуации, и в тренировке должны были быть внесены коррективы и изменения в соответствии с фактическим графиком игр.

К примеру, игроки команды НБА недавно закончили серию выездных игр и устали до смерти. Если бы на следующий день организовали тренировку, это не помогло бы команде, а наоборот, это могло бы оказать плохое влияние на команду. А игра в футбол вдали от дома могла бы привести к ограничениям условий тренировок, которые могли бы сделать невозможным выполнение некоторых тренировочных программ, а ещё была возможность утечки тактических наработок.

В этом случае период тренировки стал методом подготовки, который обязательно нужно было использовать.

Считая три недели коротким периодом, один-два месяца средним периодом и один сезон длительным, можно установить разные уровни целей, а также тренировочные программы.

Возьмите в качестве примера силовые тренировки. Игрок не в состоянии проводить силовые тренировки каждый день в течение всего сезона. Если он придет к своему тренеру по физподготовке за советом, тренер по физподготовке может сказать ему делать силовые тренировки четыре раза в две недели. Непрофессионал может рассмотреть «четыре раза в две

недели» как «два раза в неделю».

Но на самом деле тренер по физподготовке использовал профессиональное выражение периода тренировки. Так называемые «четыре раза в две недели» могут представлять собой одну тренировку в первую неделю и три тренировки во вторую неделю, и это может означать, что игрок должен завершить все четыре тренировки в течение одной недели.

В течение всего сезона все тренировочные программы команды были организованы с учетом периода тренировки. Таким образом, Клод дал работу Даи Ли, что в свою очередь означает, что Даи Ли начал брать на себя основную работу команды.

Фактически, поскольку период тренировки был очень сложным и профессиональным методом подготовки, он был недоступен для каждого игрока. Так как в профессиональных командах всегда присутствовали люди, у которых даже не было возможности играть. Например, если перед футбольным матчем игрок не попал в список из 18 игроков, то ни один тренер не организует для него загруженный период тренировки.

...

- Слышал, теперь Даи Ли отвечает за тренировки основных игроков, - Харман, держа чашку с кофе, добавил: - Раньше за это отвечал ты.

- Пусть сперва ознакомится с работой. Скоро обучу его и надеюсь, что он сможет помочь мне с этой частью работы. Я позволил ему привыкнуть к ней в начале сезона, потому что боюсь, что у меня не будет времени позаботиться об этом, когда сезон продолжится и начнут появляться травмированные игроки, - ответил Клод.

- Да, ты отвечал за период тренировки, а Франц - за спецтренировки для травмированных игроков. Теперь ты один, и тебе действительно трудно выполнять эти две задачи одновременно. Ведь для спецтренировки травмированных игроков необходимы профессиональные знания и опыт, в противном случае тренировки могут навредить травмированному игроку. Это и вправду требует твоих усилий. По сравнению с этим, период тренировки - это только ежедневная работа, которая лишь нуждается в пошаговом выполнении, что намного проще.

Харман сделал глоток кофе, после чего поставил чашку и спросил: - Но пойдет ли молодой Даи Ли для этой работы? Клод, я не вмешиваюсь в твою работу, но меня все еще беспокоят способности азиатских тренеров.

- Посмотри, - Клод передал документ Харману. - Это последние отчеты о физподготовке молодых игроков за то время, пока ими руководил Даи Ли. Поэтому эти отчеты можно рассматривать как результаты его работы.

Харман взял отчеты и прочитал их один за другим. Постепенно он, казалось, расслабился.

- Прогресс так прогресс, - сказал он. - Обычно я не обращаю особого внимания на молодых игроков, но, согласно этим цифрам, они добились больших успехов. Кажется, Даи Ли не только умеет помогать спортсменам худеть, но и является неплохим тренером по физподготовке.

- Ага, в конце концов, он профессиональный тренер по физподготовке, - согласился Клод. - С точки зрения футбольных тренировок, азиатские тренеры действительно отстают от нас. Но как тренер по физподготовке, Даи Ли сравним с европейскими тренерами. Думаю, чуть погодя он уже сможет выполнять обязанности Франца.

...

На тренировочном поле большинство игроков с любопытством пялились на Даи Ли.

По их мнению, Даи Ли был слишком молод, даже моложе нескольких игроков на поле. Такого молодого тренера сложно найти в стране.

Несколько иностранных игроков во главе с Неолом не интересовались им. Профессиональный спорт начался рано в западных странах, что привело к более полной системе подготовки тренеров. Даже в странах Южной Америки, таких как Бразилия и Аргентина, которые не так богаты, как европейские страны, многие молодые люди выбирают работу тренера.

Тем не менее, Фэн Гао, Юньпин Чжан и Цзиньшан Сунь знали о способностях Даи Ли.

Даи Ли помог им сбросить пять килограммов за три дня без чересчур тяжелых тренировок или диеты. Он просто сделал их немножко стройнее. Троица понятия не имела, как Даи Ли сделал это. Но все они знали, что Даи Ли был великим тренером.

- Гао, это тот тренер Ли, который помог вам похудеть? - спросил кто-то.

- Ага, тот самый! Пять килограммов за три дня. Я даже думал, что, должно быть, заболел, пока не увидел результаты физтеста, который показал, что я здоров, - ответил Фэн Гао.

- Он так молод! Думаю, он моложе меня, - добавил другой игрок.

- Я не знаю его возраста. Скорее всего, он моложе вас, - ответил Фэн Гао с улыбкой.

- О, ты однажды сказал мне, что разминка этого тренера Ли уникальна. Она похожа на упражнение из телика? - сказал другой.

- Угу, и ее нужно делать в течение длительного времени, - кивнул Гао, а затем сказал: - Я играю в футбол уже очень много лет и видал кучу тренеров. Но впервые увидел такую разминку. И был очень смущен, когда впервые делал ее.

Несколько дней назад Даи Ли помог Гао и двум другим похудеть с помощью гимнастики, замаскированной под разминку. Поэтому Гао всегда казалось, что он делал некую разминку, похожую на упражнение из телевизора.

- Мне любопытно, что за разминка такая, - игрок рядом с Гао очень сильно хотел попробовать.

- Он, вероятно, позже поможет нам с разминкой. Тогда и узнаешь, - ответил Фэн Гао.

В этот момент Даи Ли встал перед толпой с маленькой черной коробкой.

- Для начала давайте разогреемся простыми движениями. Пожалуйста, повторяйте за мной! - сказал Даи Ли.

- Вот и пришло время для той разминки, - прошептал Гао.

Даи Ли нажал на кнопку в черной коробке, а затем заиграла музыка.

Эта коробка была портативным проигрывателем.

- Ого, он подготовился! А музыка играла, когда вы разминались? - спросил игрок рядом с Гао.

Но Фэн Гао с растерянным лицом ответил: - Музыка? В разминке вся фишка не в музыке, а ритме – один, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь. Как-то раз тренер Ли воскликнул: - это всё, что нужно.

- Возможно, вон гляньте на иностранных игроков. Они, вероятно, не могут понять указания, ведь он выкрикивает ритм на китайском, – сказал другой игрок с улыбкой, пытаясь найти объяснение.

- Походу, это популярная песня из сквэр-данса в последнее время.

- Это действительно песня из сквэр-данса. Тренер Ли собирается учить нас сквэр-дансу?

- Хватит нести всякую чушь! Он профессиональный тренер, а мы профессиональные спортсмены. Сквэр-данс? Поумерь своё воображение.

Но Даи Ли и вправду начал выполнять сквэр-данс в качестве разминки, в то время как несколько игроков обсуждали тихим голосом.

Те, кто следил за его движениями, не поняли этого с самого начала, но вскоре осознали, что что-то не так.

Кто-то посмотрел на Фэн Гао и с сомнением сказал: - Это не упражнение из телика! Мы просто исполняем сквэр-данс!

Фэн Гао невинно и несчастно ответил: - Почему вы катите на меня бочку? Я не врун! В тот раз я выполнял упражнение из телевизора! Откуда мне знать, как упражнение из телевизора превратилось в сквэр-данс!