

## Глава 326: Тренеру Ли нравится разминка

Музыка остановилась.

Неол смахнул пот со лба. Его лицо все еще было наполнено любопытством. Будучи иностранным игроком из Бразилии, который живет здесь уже год, он впервые в своей жизни танцевал сквэр-данс. Неолу было интересно делать такой танец с уникальными движениями под приятную музыку.

Но отечественные игроки не знали, что делать. Все они были профессиональными футболистами, и некоторые из них занимали лидирующие позиции в стране. Они многое пережили и, конечно же, встретили много разных тренеров. Но это был первый раз, когда они увидели, как тренер заставил всех танцевать сквэр-данс.

Однако затем тренировка Даи Ли стала еще более удивительной. Он попросил всех следовать за ним – быстро идти по тренировочному полю.

Вначале все думали, что Даи Ли собирается начать длинную пробежку. Этот вид тренировки был обычным для футболистов. Но через несколько кругов игроки обнаружили, что Даи Ли не хочет бегать.

- Мы уже пару кругов намотали, ходя. Когда бегать-то начнем?
- Что и дальше наматывать круги будем? Что именно планирует делать этот тренер Ли?
- Тренер не обязан бегать со спортсменами во время обычных тренировок. Тренер Ли что, не знает?
- Почему бы нам не спросить у тренера Ли точное количество кругов, которые он запланировал для нас, и выполнить самостоятельно? Мы могли бы закончить эту программу быстрее.
- Кажется, тренер Ли вообще не хочет бегать. Его план – быстро ходить.
- Ещё и с музыкой. Ходить, слушая музыку. Этот вид тренировки в новинку для меня!
- Эта музыка подходит нашей прогулке должным образом. Посмотрите на Неола. Ему нравится ходьба.
- Типичный человек из Южной Америки, который может наслаждаться похоронами, пока там звучит путная музыка.
- Твои слова напомнили мне о популярной в последнее время «вспышке». Разве это не то же самое, что мы делаем сейчас? Быстро ходим с музыкой!
- Вспышка? Точно! Мы сейчас делаем «вспышку»!
- Сначала танцы, а потом «вспышка». Что хочет тренер Ли? Что это за метод тренировки?
- Гао, ты знаком с тренером Ли. Иди и спроси его. Когда мы начнем бегать? Нет смысла продолжать ходить так! – сказал Фэн Гао игрок.

Гао кивнул после небольшого колебания и затем побежал к Даи Ли.

- Тренер Ли, что мы делаем? - спросил он.
- Тренируемся, конечно же, - сказал Даи Ли без колебаний.
- Должны ли мы продолжать ходить? Или стоит уже начать бегать? - добавил Фэн Гао.
- Продолжим ходить, - Ли продолжил: - Нам надо разогреться перед формальными тренировками.
- Тренер Ли? Выходит, это разминка! - кивнул Гао.

Спустя полтора часа Даи Ли вынужден был остановить «вспышку», хотя он хотел, чтобы все игроки продолжили.

Вспышка значительно улучшает физическую силу игрока. Даи Ли хотел, чтобы эти спортсмены делали «вспышку» как можно дольше. Но он не мог этого сделать. Тренировочный план, полностью занятый «вспышкой», поставит под сомнение публику независимо от того, готовы ли спортсмены следовать плану или нет.

Поэтому Даи Ли пришлось назвать свою физическую тренировку «вспышку» игрокам «разминкой». Но игроки на тренировках не всегда могли разогреться. Таким образом, Даи Ли взялся за обычные программы физической подготовки в оставшееся время тренировки.

Вспышка заняла много времени. По мнению Даи Ли, улучшение, вызванное его системными навыками, было гораздо более очевидным, чем улучшение по сравнению с обычными программами физической подготовки.

...

- Мы так быстро завершили тренировку этим утром. Я не думаю, что мы сделали так уж много программ.
- Ага! Мы разминались полтора часа, поэтому время, оставшееся для других тренировочных программ, было намного короче. Вот почему показалось, что тренировка быстро закончилась.
- Стиль тренировки тренера Ли какой-то странный. Я никогда не видел такой долгой разминки раньше.
- Может быть, это потому, что он, как новичок, который не знает нас, боится травмировать нас во время тренировки. Да и он не тренер команды Хармана. Как тренер, нанятый самим клубом, он имеет право быть более осторожным, - рассуждал кто-то.
- Вполне возможно. Если такие игроки, как Неол, получают травмы на тренировках, ответственного за это тренера, вероятно, подвергнут критике только в том случае, если он из команды Харман. Но если тренера наняли со стороны, например, как тренера Ли, то его обязательно либо уволят, либо будут издеваться на нем.
- Это так называемые «нет достоинств», «нет недостатков». И, конечно, такой достаточный разогрев прошел эффективно. Я пребывал в хорошей физической и психической форме во время сегодняшней тренировки. А после окончания тренировки хотел ещё и продолжить.
- Разминка слишком долгая. Это были трехчасовые тренировки утром, из которых полтора часа были потрачены на разогрев. А ходьба чуть не вызывала у меня головокружение.

- Мне она зашла. В любом случае, была музыка. А музыка играла отличная. И мне понравилось ходить с музыкой. Позже я попрошу у тренера Ли его плейлист.

Игроки не могли не начать обсуждать тренировку после ее окончания. И такие обсуждения распространились по всей команде в последующие дни.

Теперь все знали, что Даи Ли был тренером, которому нравится просить спортсменов разминаться, и теперь все знали, что Даи Ли делал это, потому что он осторожный и боится травмировать игроков на тренировках.

У каждого тренера был свой стиль обучения, а некоторые тренеры увлекались тренировками. Некоторые тренеры на тренировках ведут себя очень серьезно. Некоторые же предъявляют высокие требования на тренировках, что требовало от спортсменов достижения предела и истощения каждый раз. Некоторые тренеры были очень строгими, а потому, если вас попросили сделать 20 отжиманий, вы должны были сделать их ровно 20.

Это были все стили обучения. Не было правильного или неправильного, когда дело касалось стилей обучения. Дело было в том, подходило ли оно или нет. Некоторым спортсменам удобнее тренироваться с определенным тренером, так как с ним они могли легко добиться значительного прогресса на тренировках. В то время как некоторые спортсмены не могли вписаться в тренировку определенного тренера, они получали лишь половину результата с двойным усилием.

Однако люди не в праве судить, что стиль тренировки тренера А правильный, а тренера Б - неправильный. Спортивные тренировки могут быть только как «эффективные» или «неэффективные», а не «правильные» или «неправильные».

Поэтому метод Даи Ли «два часа разминки и две минуты формальной тренировки» никогда не будет назван неправильным методом.

Более того, все согласились с тем, что Ли делал это, чтобы разогреть спортсменов и избежать травм во время тренировок. Принимая во внимание личность Даи Ли как тренера, нанятого клубом, а не члена команды Хармана, люди проявили понимание к его стилю тренировки.

Некоторые даже называли Даи Ли «трусом». По их мнению, стиль Даи Ли был трусливым, потому что он увеличил время разминки, чтобы сократить время обычной тренировки, что ослабит эффект от тренировок, только чтобы избежать травм игроков.

...

- Знаете ли вы, что тренировка сегодня утром включала в себя более двух часов разминки?

- Двухчасовая разминка? Что в ней такого! Когда я сегодня отправился копировать бумаги, то узрел, как они ходили по полю, а когда возвращался - что они всё продолжают ходить.

- Тренер Ли слишком труслив! Двухчасовая разминка. Это вовсе не разминка. Я думаю, что он намеренно сократил время формальных тренировок.

- Ну и зачем тренеру Ли делать это? Не приведет ли сокращение времени к неэффективности обучения?

- Разве вы не знаете? Если тренер сокращает время тренировки, у игроков меньше шансов получить травму во время тренировки.

- А как же! Просто я никогда не думал об этом. Но мне жаль тренера Ли. Эти европейцы всегда смотрят свысока на наших местных тренеров. Работать с ними всегда нелегко. Ведь можно из-за маленькой ошибки попасть в собачью будку.

- Вы правы. Нелегко так-то зарабатывать на жизнь.

Даи Ли вскоре узнал об этих дискуссиях. Он обнаружил, что завоевал звание «самый трусливый тренер».

«Ну и фиг с ними. Они узнают всю силу моего обучения после игры. Она поправит их мнение»,  
- подумал про себя Даи Ли.

...

Клод пригласил Даи Ли в свой кабинет.

- Попробуй этот кофе. Я сам сделал, - Клод передал чашку с кофе Ли и добавил: - Люди вашей страны предпочитают чай. Поэтому мне было трудно приобрести здесь мой любимый аромат кофе. Кофе, который мы сейчас пьем, привезен из Европы мной. Точнее из эфиопского плоскогорья Африки.

- Спасибо, - Ли взял кофе и попробовал его, но не думал, что это что-то меняет.

Это не потому, что кофе Клода был поддельным или его способ приготовления кофе был неправильным. А потому, что Даи Ли мало что понимал в кофе. Китайцы предпочитают чай. Многие китайцы могут различить черный чай «Чжэн Шань Сяо Чжун» и черный чай «Цзинь Цзюнь Мэй». Но мало кто в Китае знает разницу между индонезийским кофе и бразильским кофе.

Эфиопский кофе, конечно, не являлся причиной, по которой Клод вызвал Даи Ли в свой кабинет. Он прочистил горло и сказал: «Тренер Ли, тут я узнал, что тебе нравится просить спортсменов заниматься разминкой».

«Так и знал, что он из-за этого пригласил меня к себе», - Даи Ли угадал цель Клода. Поэтому он сразу ответил: - Я считаю, что достаточная разминка делает последующую тренировку более эффективной.

- Но слишком длительная разминка сократит время для обычных тренировок, не так ли? - Клод улыбнулся и затем добавил: - Я понимаю, что тебя беспокоят травмы, и потому ты выбрал консервативный стиль тренировки.

- Сегодня я пригласил тебя сюда с целью сказать тебе, что тебе не нужно так сильно беспокоиться о тренировках, - Клод принял серьезный вид, после чего сказал медленнее: - Я выбрал тебя, чтобы ты взял на себя ответственность за период тренировки. И это отражает мое доверие к тебе. Я буду поддерживать тебя. Понимаешь?

- Понимаю, - кивнул Даи Ли, а затем объяснил: - Мистер Клод, я думаю, вы меня не так поняли. Я также хорош в восстановлении спортсменов. Поэтому меня не беспокоят их травмы, вызванные тренировками. Мой план, связанный с длительной разминкой, основан на исследованиях и опыте. Я могу заверить вас, что такой метод подготовки является более эффективным.

- В самом деле? - Клод улыбнулся и больше не спорил с Ли. Он посмотрел на Даи Ли.

«Этот парень должен преодолеть трудности, чтобы узнать, что нужно делать. Я был таким же, как ты, когда был молод. Энергичным, упрямым и непреклонным», - Клод подумал, что в Даи Ли он увидел себя в молодом возрасте.

«Этот парень хорош, лучший из сверстников. Но ему нужен наставник!» Клод внезапно почувствовал, что на его плечах лежит ответственность и он должен был стать наставником для Ли.

- Через несколько дней команда собирается в Данию, и я надеюсь, что смогу увидеть результаты твоих тренировок, - сказал Клод и переключился на другие дела.

<http://tl.rulate.ru/book/13232/469499>