

Оригинал: <https://startingstrength.com/article/dont-train-your-wife>

## Не тренируйте свою жену

Автор: [Карл Рагаван](#) / 14 АПРЕЛЯ 2021 г.

Перевод: [Анастасия Вакулина](#)

Редактура: [Александр Погодин](#)



Это не просто крылатая фраза. Это чистая правда. Ее произносят мудрые люди, жертвы, пережившие атомный холокост, неизбежно возникающий в результате проблем и ссор: **не тренируйте свою жену или подругу**. Будучи опытными тренерами, все мы смеемся, когда видим, как несчастный и ничего не подозревающий простак беспечно забредает в логово льва. Мы знаем кое-что, чего он не знает – или, может быть, знает, но считает, что его жена совсем не такая. Он думает, что тренировать свою жену – это классная идея. Простак уверен, что жена не превратится из обычной женщины в криминального авторитета (типа тех, кого играл в кино Джо Пеши) быстрее, чем вы успеете сказать: «Колени в стороны!» Только не она!

Ладно, я немного преувеличиваю. Жена вас не убьет. Просто, у меня есть подозрение, что было бы лучше направить ее к другому тренеру. А вы можете побыть в роли консультанта, когда и если она захочет узнать ваше мнение. Важное примечание: не высказывайте своё мнение о тренировках, если вас об этом не просят. Это почти настолько же глупо, как и вообще тренировать свою жену, о чем мы уже сказали выше.

И вот почему. Когда вы смешиваете приятное с полезным, всегда получается путаница. Отсюда поговорка: отделяйте зерна от плевел. Я достаточно подкован в этом вопросе, поскольку помолвлен с женщиной, которая когда-то была моей клиенткой. Так что, как

видите, даже зная правила, я часто их нарушаю. Она также была отличным клиентом... пока мы не начали встречаться. Оказалось, что мы прекрасны и как пара, и как связка тренер/клиент, однако это определенно не должно происходить в одно и то же время. Тренировать свою гражданскую жену – *это то еще удовольствие.*

Процесс подготовки требует наличия определенных границ между тренером и атлетом, разделения, которое включает в себя элементы уважения, честности, благодарности – и самое важное, субординации. Между вами должно быть определенное расстояние. Четкая граница. Ваша жена просто не может уважать вас так, как это бы делал платящий клиент. Такова природа человека. Когда вы привязываетесь к кому-то эмоционально и физически, очень трудно – если вообще возможно – увидеть его с другой стороны. Вы не сможете создать дистанцию, необходимую для эффективного тренировочного процесса.

Знаете, как бывает на семейных встречах? Каким бы успешным или взрослым вы себя не считали, для своей семьи вы все равно останетесь тем самым двенадцатилетним мальчиком, который однажды потерялся в музее. С женой все примерно так же, только с дополнительным вознаграждением виде секса. И, кстати, разговор, безусловно, касается не только клиенток. У меня, конечно, нет личного опыта, но я готов поспорить, что женщина, тренирующая своего мужа или близкого друга, столкнется с точно такими же проблемами.

Я был и по другую сторону баррикад взаимоотношений тренер-клиент, так что я понимаю причины проблем. Моя невеста однажды пыталась научить меня играть на фортепиано «Лунную сонату» Бетховена. Она профессиональный музыкант, играющий с семи лет, поэтому она более чем компетентна в вопросе обучения. Однако, мне постоянно приходилось придерживать язык (меня легко вывести из себя). В конце концов мы пришли к выводу, что лучший вариант действия для нее – не слишком на меня давить. Я просил ее научить меня 2–4 тактам, а затем уходил и возвращался, уже после того, как отрепетировал. Когда она постоянно следила за мной и давала мне слишком много указаний, я не мог сосредоточиться. Поэтому, чтобы избежать подобной ситуации в дальнейшем, я просил ее учить меня коротким отрывкам, затем репетировал, возвращался и мы вместе смотрели, что из этого получилось. Смена ролей определенно дала мне представление о том, почему ей было трудно тренироваться под моим руководством!

Я попытался привнести этот подход в свою тренерскую деятельность. И я всегда стараюсь учиться новому. В детстве я плохо играл на некоторых инструментах, в том числе на фортепиано, но вот что интересно, (вопреки вашим ожиданиям, верите или нет) с возрастом я стал учиться быстрее. Я думаю, что это отчасти объясняется сознательными усилиями с моей стороны, поскольку я испытал себя как в роли тренера, так и ученика. Я знаю, насколько неприятно может быть обеим сторонам. Кроме того, сейчас, я больше, чем когда-либо ценю людей, которые тратят время на то, чтобы научить меня чему-то, и я хочу извлечь из этого процесса максимальную пользу для себя. Таким образом, обе стороны в выигрыше. Говорят, старую собаку новым трюкам не научишь, но я думаю, что это не так.

Так что именно подразумевает под собой процесс тренерской работы? Почему так трудно тренировать близких людей? В конечном итоге, это касается не только силового тренинга. Во многих отношениях работа тренером в Проекте “Развивая Силу” во многом похожа на любую педагогическую практику. Речь идет о передаче информации и навыков: об использовании наиболее эффективных и оптимальных методов коммуникации. Поиск наилучшего способа заставить клиента совершенствоваться. Забавно, но когда я учился уже будучи тренером, я навсегда изменил мое восприятие того, как учат другие люди. Независимо от специализации моих преподавателей, я всегда стараюсь подчеркнуть все лучшее, что есть в используемом ими подходе, нечто, что я могу использовать сам, и

отбраковать все, что считаю бесполезным. Я всегда был посредственным спортсменом – мне приходилось очень много работать, чтобы стать лучше. Таким образом, я знаю, что в девяти случаях из десяти, если что-то сработало на мне, то это сработает и на моих клиентах.

Давайте рассмотрим некоторые качества хорошего учителя или тренера:

- Он использует подсказки, либо устные, тактильные либо визуальные;
- Он хорошо владеет речью;
- Он хорошо объясняет, почему должно быть именно так;
- Он рассказывает исторические подробности и интересные факты;
- Он уверен в себе и вдохновляет окружающих;
- Он должным образом вознаграждает приложенные вами усилия;
- Он улавливает, каким способом их клиент учится наиболее эффективно;
- Он демонстрирует мастерство.

И некоторые черты не очень хорошего тренера:

- Он слишком много говорит, чтобы произвести впечатление или запутать клиента;
- Он демонстрирует признаки разочарования;
- Он не понимает суть проблемы;
- Он не пытается сменить тактику, если первоначальный подход не сработал.

Преподавание – и реализация на практике многих из перечисленных выше качеств – предполагает своего рода необходимость войти в роль. Ваша вторая половинка сразу распознает это. Она слишком хорошо вас знает. Трудно сохранять ауру мастерства и уверенности в себе, когда кто-то увидел, как вас стошнило в туалете в 3 часа ночи.

Ладно, вы не хотите прислушиваться к моим советам? Отлично. Но не говорите, что я вас не предупреждал. Возможно, стоит купить диван получше, потому что вам придется провести на нем больше времени, чем обычно. Я шучу, конечно. Говоря серьезно, если вы по-прежнему собираетесь тренировать своего партнера, то, прежде чем начать, вам стоит сказать несколько вещей:

- Я тебя люблю;
- Я могу пренебрежительно относиться к тому, как ты двигаешься, но никогда к тебе как к личности;
- Нам предстоит длительная и тяжелая работа, но вместе мы сможем достичь твоих целей.
- Пожалуйста, уважай мое искреннее мнение – оно не означает, что я тебе грублю.
- Я люблю тебя (потому что эти слова важны и их стоит повторить).

Есть еще одна важная вещь, которую ваша вторая половинка должна усвоить перед первой тренировкой: *она должна хотеть научиться*. Настаивайте на этом. Я знаю, что это звучит высокомерно, но поверьте, это не так. Я бы сказал это любому человеку, находящемуся в положении клиента или подопечного, вне зависимости от стажа общения с тренером. Если клиент поддается обучению, это уже половина дела.

Да, и еще. Пока некоторые из вас не начали говорить, что не понимают, о чем я, хочу отметить следующее: я знаю, что существует одна или две идеальные пары, которые у которых все работает как часы, и они не понимают мою демагогию на тему тренировки жены. Я очень рад за них всех. Но, к сожалению, универсального решения для каждой пары не существует. Вне зависимости от того, насколько хорошо вы ладите с партнером, не следует бездумно предполагать, что тренировочный процесс будет легкой прогулкой.

Прежде чем приступить к первой тренировке, убедитесь, у вас сохранились чеки и что у вас есть хороший адвокат по разводам на быстром наборе. (Шутка!)

Нет, ну правда. Ради собственного спокойствия не тренируйте свою вторую половинку. Мудрый мужчина отправит свою жену к другому тренеру и всегда будет держать при себе мнение о технике работы с отягощениями, если его об этом не спрашивают. Поддерживайте и любите друг друга, но ради Бога, избавьте себя от грязи, которую может принести это дурацкая затея. Или пойдите на это, несмотря ни на что, и уличите меня во лжи; но я все равно готов заранее поспорить на деньги, что вы останетесь в проигрыше. Вы, наверное, должны мне 20 фунтов. Как я и говорил.