

# 孽徒为师的腰都快断了老板怎么还不换个

我最近上了一个新的教练，他叫李老师。说是有多年的经验，但看他指导训练，我觉得这辈子都别想让我进步了。我开始怀疑自己选错人了，难道我真的要被这个孽徒为师吗？每次训练完，都感觉自己的腰都快断了。

首先是他的教学方式太过古怪，不符合现代运动科学。他总喜欢用一些奇怪的动作来教授，我们这些新手根本无法跟上他的节奏。比如，他会让我们做一些完全没有意义的拉伸动作，说什么可以提高柔韧性，但实际上只不过是浪费时间。

然后就是他对运动量控制的问题。在其他教练那里，每个阶段都会有一定的目标和限制，而李老师呢，就像是打发我们去磨洋工一样。结果很多时候跑得累死也没达到预期效果，更别提安全问题啦。

最让人头疼的是他的激励方式简直不可思议。他总是用那些冷冰冰的话语来刺激我们，比如“你们都是废柴，只能努力吧”之类的话。这不是在鼓舞士气吗？每当听到这样的台词，我就感觉我的心都要碎掉了，而且每次跑步的时候那种不甘心的情绪更是让我的腰部肌肉紧张到几乎崩溃。

而且，这位李老师似乎对个人差异性也不了解，每个人身体结构都不相同，他却一概而论地给所有人布置同样的训练计划。这导致有些同学因为过度劳累而受伤，而我则因为调整不足导致效率大打折扣。

想到这里，我只能暗自庆幸自己还有些理智，不至于彻底信任这种无能的指导。不过，要想真正改善情况，还需要一点小运气和老板的一点理解。我希望尽早找到一个合适的人才，让孽徒为师时代结束，让我的腰也能得到休息吧！

[rnatel.com/566543-孽徒为师的腰都快断了老板怎么还不换个好点的教练.pdf" target="\\_blank">下载本文pdf文件</a></p>](#)