"Сузу, иди сюда!"

На стороне дорожки на детской площадке Се Цайвэнь, которая давно не появлялась, стояла рядом с Чжуан Тао с яркой улыбкой и махала рукой Су Цзу, которая бежала по кругу.

"Спасибо, тренер, я давно вас не видела".

Су Цзу сошел с подиума, запыхавшись, и пошел впереди них двоих.

Су Цзу очень любил Се Цайвэнь. Хотя за это время он нечасто появлялся в легкой атлетике, он должен был поблагодарить Се Цайвэня за внимание к спортивной школе и помочь ему подать заявление на различные сокращения и освобождения от платы за обучение, льготы, пособия на проживание и т.д.

"Я недавно ездил в столицу провинции в командировку и только вчера вернулся. Как дела, как ты тренировался в последнее время?"

"Я чувствую, что в последнее время я добился большого прогресса, верно, тренер?" Су Цзу поднял брови и придал Чжуан Тао цвет.

За этот период времени, пока они ладили, он также узнал нрав Чжуан Тао. С виду суровый и серьезный человек, на самом деле с ним было очень легко найти общий язык.

"Этот парень, он достиг некоторого прогресса, но его хвост начинает загибаться". Чжуан Тао поднял ногу, чтобы пнуть Су Цзу: "Не бегай за мной".

Су Цзу улыбнулся и прыгнул в сторону, избежав толстых ног Чжуан Тао, поздоровался с Се Цайвэнь и продолжил бежать обратно к дорожке.

"Спасибо, тренер, я продолжу тренировки".

"Иди, иди, я поболтаю с твоим тренером Чжуаном". Се Цайвэнь улыбнулся, махнул рукой, повернул голову и сказал Чжуан Тао: "Ну, похоже, что этот ребенок стал лучше, чем когда он только пришел. Есть рост, люди кажутся выше, а у мышц есть контуры".

"Ты можешь хорошо питаться, не говоря уже о том, что сейчас у тебя есть преимущество в росте тела. Каждый сантиметр в длину дает преимущество в один сантиметр". Существует целый рой диетологов, которые изучают это каждый день.

"Это большой прогресс.

Вы не знали, что в первый день, когда вы пришли сюда, вас рвало после обычной спринтерской тренировки на выносливость, а сейчас физическая форма компенсирует его возраст. Нет никаких недостатков".

Чжуан Тао коснулся своего подбородка и посмотрел на восемь или девять спринтеров, бегущих по кругу: "Тест на 100 метров, который ты сдавал перед поступлением в школу, составлял примерно 11,8 секунды. Сейчас, на тренировках по спринту, 100-метровый спринтерский бег. Есть также несколько случаев бега под 11 секунд 4, спортсменов второго уровня незаменим. Я думаю, если ты играешь серьезно, пробежать 11 секунд 2 и 11 секунд 3 на мобильном телефоне - не проблема".

За последние полтора месяца изменения Су Цзу просто поразительны.

Если бы не каждый шаг роста Су Цзу, Чжуан Тао видел это, а если бы кто-то другой рассказал ему, он бы насмеялся и не поверил.

"Что?!" Се Цайвэнь тоже выглядела шокированной: "Сяо Чжуан, ты не шутишь, я не могу поверить, что это выступление улучшилось, ты же не пришел, чтобы обмануть меня другим человеком? ."

"Зачем менять человека." Чжуан Тао был недоволен заявлением Се Цайвэнь, "Это удивительный прогресс, этот человек был завербован тобой, и каждое изменение в каждом его шаге растет на моих глазах. Если бы я не видел это своими глазами, я бы никогда не поверил, что появится такой талантливый человек."

Се Цайвэнь непроизвольно нахмурилась: "Возможно, раньше его потенциал вообще не раскрывался, а потом мы попали в период его взрывного роста. Эти высокоинтенсивные тренировки внезапно привели к быстрому улучшению. Теперь главное - понять, где находится верхний предел. Это нормально, что у спортсменов наступает период резкого роста, но я боюсь, что когда он достигнет определенного уровня, талант будет ограничен, а потолок - слишком рано."

"Несколько дней назад я измерил свой костный возраст. Врач сказал мне, что он будет расти выше, и потолок не должен быть таким быстрым. Как он может достичь уровня спортсмена".

сказал.

Черные спринтеры".

"Ты имеешь в виду Мориса Грина, но результатов далеко не достаточно, да и сил тоже. Поэтому, Сяочжуан, ты найдешь время, чтобы собрать игроков вместе Проверь свои результаты и доложи мне". В этот раз я ездил в провинцию на совещание и получил от своего начальника уведомление, что в следующем году провинция будет проводить межпроливные трехрегиональные юношеские соревнования по легкой атлетике, и наша спортивная школа также приглашена к участию. Там присутствуют люди из всех слоев общества, и мы берем этих мальчиков посмотреть и испытать".

...

"Су Цзу, ты собираешься играть?"

Чжан Цюаньшань был рядом с игровой площадкой, посмотрел на Су Цзу, который закончил день тренировок, но все еще тренировался, и громко крикнул.

"Хорошо! Жди меня, я пробегусь два раза".

Су Цзу обернулся и ответил: мужчина все еще полусидел на корточках перед стартовой линией, его ноги одна за другой приземлялись на стартовый блок.

"Брат Вэй, я пойду играть в мяч после еще двух заходов".

Этот старт с приседаний, в сущности, все равно что рисовать тигра за кошкой, и я выучил фальшивую рукоятку". С момента поступления в спортивную школу, Чжуан Тао, главный тренер по спринту, и Чжэн Вэй, помощник тренера Под руководством второго я, наконец,

освоил навыки силовой подготовки.

Если человек хочет чего-то добиться в какой-то области, ему необходимо не только четкое понимание себя, но и ясная цель и упорное выполнение.

Поскольку было обнаружено, что при улучшении различных физических качеств для получения большей потенциальной ценности требуются более интенсивные тренировки, Су Цзу после тренировки на один день добавит немного содержания. Сегодня он привлек помощника тренера Чжэн Вэя, чтобы тот подсказал ему стартовую позицию.

"Ты очень усердно тренировался, пойдем играть. Однако я должен сказать тебе одну вещь, будь осторожен, не травмируйся.

Тебе нужно больше тренироваться на старте, когда ты начинаешь, мне приходится применять силу на бедрах и икрах, чтобы рвануть вверх."

"Приготовься!" Чжэн Вэй крикнул сбоку, держа свисток во рту.

Бип! Раздался хрустящий свист.

Паф-паф-паф... Серия сильных ударов ногами, Су Цзу быстро бросился вперед, пробежав 30 или 40 метров, Су Цзу замедлился и остановился, и снова вернулся к стартовой линии.

В конце двух стартовых тренировок Су Цзу поприветствовал Чжэн Вэя и собирался идти к Чжан Цюаньшаню.

"Ты перед тем, как идти, надень одежду и брюки". Чжэн Вэй бросил пальто Су Цзу в руку.

"Помни, после тренировки или занятий спортом, ты должен уделять внимание сохранению тепла, особенно длинные брюки, даже если есть только 5-минутный перерыв, ты должен не забыть надеть это. Эту привычку нужно культивировать, иначе в будущем вы будете страдать". Чжэн Вэй снова предупредил и посмотрел на Чжан Цюаньшаня, который держал баскетбольный мяч недалеко от него.

"Будь осторожен". Чжэн Вэя это не слишком заботило.

"Спасибо, брат Вэй, я это запомнил". Су Цзу кивнул и поблагодарил Чжэн Вэя, надевая брюки, зная, что собеседник делает это для его же блага, поэтому он не стал проявлять нетерпение из-за болтовни Чжэн Вэя.

<http://tl.rulate.ru/book/74631/2073178>