

"Все на месте... готов..."

"Бип!"

С четким свистком, фигура выскочила со стартовой линии на взлетно-посадочную полосу тренировочной площадки спортивной команды провинции Ронхай.

"Похоже, стартовая реакция и стартовая скорость мальчика улучшились".

Чжуан Тао стоял на краю подиума и смотрел на спину Су Цзу, который только что выбежал, и молча сравнивал стартовые движения Су Цзу несколько раз в своем сердце, и, кажется, он снова стал лучше. Немного.

В предыдущем апреле на пригласительном турнире проходил тест профессионального оборудования. Чжуан Тао также посмотрел скорость стартовой реакции в предварительном, полуфинальном и финальном заездах. Лучший показатель составил 0,387 секунды. Это 0,5 секунды.

И в этот раз, несмотря на отсутствие эталонного объекта и электронного хронометража, Чжуан Тао чувствует, что все должно быть в порядке.

В мгновение ока, на расстоянии 100 метров, фигура на стартовой линии появилась на другом конце финишной линии.

"Тренер Шэнь, что вы думаете?" Чжуан Тао повернулся, чтобы посмотреть на Шэнь Гоина, и спросил вслух.

Шэнь Гоин поддержал свою талию одной рукой, нахмурился с задумчивым выражением лица: "Подождите минутку, давайте посмотрим, чего достигла эта группа".

Вскоре после этого помощник тренера Шэнь Гоина, отвечающий за хронометраж на финише, молодой человек 27-8 лет подошел: "10 секунд 78".

Шэнь Гоин кивнул, это время, которое только что зафиксировал Су Цзу. Как правило, при ручном и электронном хронометраже к времени следует прибавлять 0,2 секунды.

Старый бог Чжуан Тао стоял на земле и наблюдал за тем, как они вдвоем проверяют результат Су Цзу на стометровке, тренер провинциальной команды, набирающий людей и лично уходящий, деловито ходил туда-сюда.

Но кто просил людей возвращаться после того, как они выпили иностранные чернила? Дело в том, что тренеры должны детально изучить каждого игрока. План тренировок будет разработан в качестве справочника для последующего изучения.

Это хорошая идея.

Когда Чжуан Тао понял, почему тренер ушел с поля, чтобы лично провести тест, ему показалось, что он узнал еще один трюк. Не то чтобы в спортивной школе этого не было, но это не так изысканно, как у других.

Что касается причины, то в тесте используется секундомер, а не электронные часы. Нет никаких причин быть недовольным этим. У провинциальной команды должно быть электронное хронометражное оборудование, но это хронометражное оборудование действительно довольно

дорогое. Оно должно быть установлено точно и аккуратно, и его невозможно выбросить только для теста.

После одного забега Су Цзу тоже вернулся на стартовую линию. Я хочу посмотреть, каковы способности этого тренера Шэня, который вернулся после учебы за границей, на данном этапе, а студенты, обучающиеся за границей, не так плохи, как были после более чем десяти лет, и они безупречны от аспирантуры до тренерского опыта. из.

"Просто хорошо пробежал".

Шэнь Гоин осмотрел с ног до головы спортсмена, который был рекомендован для пробной тренировки, "Отдохните несколько минут, нам нужно сделать еще два набора тестов, вы не против?".

Су Цзу кивнул, с его нынешней физической подготовкой не проблема провести такие тесты еще несколько раз, но он не знает, что за лекарство продает этот тренер Шэнь.

"Я организую члена команды, который будет бегать с тобой, когда будет второй набор тестов".

Шэнь Гоин сказал пару слов, а затем шепнул несколько слов помощнику тренера, и вскоре к нему подбежал высокий и худой спортсмен.

На тренировочной площадке провинциальной спортивной команды тренируется очень много людей. Только в провинциальной команде есть более десятка человек в спринте на 100 или 200 метров, плюс 400 В Ми почти двадцать пять или шесть человек.

Су Цзу присмотрелся. Члены команды здесь не очень молоды, большинству из них семнадцать или восемнадцать лет, а тем, кто постарше, может быть около двадцати пяти или шести.

"Чжан Чуань, подойди и сопровождай этого члена команды, чтобы пробежать 200 метров и 400 метров".

Шэнь Гоин сказал высокому и худому спортсмену, который подошел.

"Хорошо, без проблем, тренер". Игроку по имени Чжан Чуань было около двадцати лет. Это было не редкостью, когда новые игроки приходили на пробные тренировки.

Шэнь Гоин снова обратился к Су Цзу и Чжуан Тао: "200 и 400 метров - это не то же самое, что 100 метров. Если нет соперника, то во второй половине бега можно легко сбросить скорость."

После нескольких минут отдыха Су Цзу и игрок провинциальной команды по имени Чжан Чуань вместе стояли перед стартовой линией. Первая встреча была немного странной, и общения было не так много. Постоянный член первой команды провинции обычно не так много общается с игроками, которые приезжают на тест. Если вы действительно хотите разобраться с этим, вы можете подождать, пока не попадете в провинциальную команду.

"Всем приготовиться..." Перед стартовой линией помощник тренера выступал в роли стартера.

"Бип!" - раздался свисток.

Су Цзу и Чжан Чуань быстро выбежали одновременно. Эта поездка была пробной тренировкой для провинциальной команды. Су Цзу не осмеливался сказать, насколько хорошо он пробежит, но в основном он упорно тренировался.

Бегун, сопровождающий его, был неплох. По крайней мере, с самого начала Су Цзу находится в невыгодном положении с точки зрения стартовой реакции и ускорения. Он отстает на одну-две позиции. После прямой, в повороте, разрыв увеличивается.

Навыки прохождения поворотов у Чжан Чуаня не на том уровне, что у Су Цзу, а скорость и ритм спринта во второй половине гонки также очень хороши.

Когда они, наконец, вышли на финишную прямую, Су Цзу отставал от Чжан Чуаня на пять-шесть метров.

Су Цзу 21 секунда 94 секунды, Чжан Чуань 21 секунда 37 секунд, появились результаты теста, и помощник тренера рассказал об их результатах на этот раз.

Разрыв все еще очевиден, но это никого не волнует. Разница в возрасте и уровне подготовки этих двух спортсменов налицо.

Чжуан Тао, увидев этот результат, понял, что результаты Су Цзу на 200 метров значительно улучшились, и он быстро вошел в число спортсменов первого уровня на 200 метров.

После 200 метров я немного отдохнул и на этот раз пробежал 400 метров.

Возможно, на него повлиял непрерывный тест. Результат Су Цзу на 400 метров в этом раунде составил 53,07 секунды, что было на 3 секунды медленнее, чем у Чжан Чуаня, который проходил тест вместе с ним.

После бега на 400 метров Су Цзу запыхался и долго ходил по площадке, прежде чем постепенно успокоился.

Это объясняется тем, что он значительно укрепил свою физическую форму и выносливость, а его общие физические качества улучшились.

Спринт - это очень физическое упражнение. Усиливая тренировки, Су Цзу понял, что помимо ловкости, физической подготовки, выносливости и других качеств в равной степени недоступны и другие. Для спортсменов все качества дополняют друг друга.

Тренировки по легкой атлетике требуют периодических тренировок интенсивности, а предпосылкой обеспечения периодических тренировок интенсивности является аэробная способность. Грубо говоря, если аэробная способность недостаточна, нельзя проводить периодические тренировки интенсивности, потому что трудно обеспечить качество.

После проведения трех тестов Шэнь Гоин попросил Чжан Чуаня, который сопровождал его, вернуться на тренировочную площадку для тренировок, и начал проводить краткий анализ на основе различных достижений Су Цзу.

В представлениях многих людей спортсмены бегут 100 метров, 200 метров или 400 метров, и все они выбираются самостоятельно. Тренировка 100 метров. Но на самом деле, в глазах профессиональных специальных тренеров, это совсем не одно и то же.

Комбинация двух и одного достигла высшего мирового уровня.

Сами спортсмены иногда считают, что они хороши на 100 метров и быстро бегают, но у действительно остроглазого тренера, после небольшого анализа, вы обнаружите, что у вас хорошая скорость и выносливость, и вы можете пробежать 200 метров и 400 метров. Рису легче делать выводы об оценках.

Это всего лишь несколько сотен метров в спринте. Если есть другие соревнования по легкой атлетике, а также соревнования, не связанные с легкой атлетикой, то можно сделать больше выводов".

"Тренер Шень, что еще нужно проверить? Скажите прямо".

Чжуан Тао посмотрел на несколько сегодняшних забегов Су Цзу, и в целом остался доволен, но в целом время тренировки было слишком коротким, и было много вещей, которые можно улучшить.

Шэнь Гоин нахмурился и, казалось, не знал, на что обратить внимание. Через некоторое время он сказал: "Тренер Чжуан, пойдемте в больницу на медосмотр".

"Хорошо, вы главный тренер, делайте, что говорите".

Чжуан Тао ловко махнул рукой, глядя на растерянный вид Шэнь Гоина, он почувствовал себя немного счастливым.

В соревновательном спорте все равно нужно показывать свои результаты другим. Говоря одно за другим и выдвигая различные теории, когда люди действительно находятся перед тобой, ты будешь несколько искушен.

<http://tl.rulate.ru/book/74631/2073247>