

"Приготовьтесь..."

"Поп!"

...

За одно утро я неоднократно бегал спринтом туда-сюда. Только для тренировки стартовой реакции было 20 сетов, более сотни раз.

"Сделай перерыв". Лу Цзяньмин наблюдал, как Су Цзу обильно потеет, его дыхание стало немного затрудненным, он временно приостановил тренировку и дал Су Цзу отдохнуть.

Этот вид тренировки стартовой реакции скучен и утомителен. Благодаря повторяющимся парням и выстрелам, постоянная стимуляция заставляет нервную систему и мышечную систему формировать подсознательную реакцию, которая становится инстинктом тела.

Отношением к тренировкам Су все еще очень доволен. Талант спринтера очень важен, стартовая точка высока, верхний предел высок, а нервная система быстро возбуждается в беге на короткие дистанции. Все это необходимые условия.

Однако только при строгой самодисциплине и самоотверженном отношении к тренировкам можно полностью раскрыть эти таланты.

Су Цзу сделал глоток специальной соленой воды в стороне, мелкими движениями расслабил мышцы своего тела и спросил Лу Цзяньмина: "Тренер, сколько времени мне нужно начать тренироваться, прежде чем я начну бегать? Смогу ли я достичь стандартов первого класса?"

Лу Цзяньмин задумался на некоторое время: "Трудно сказать, начальная реакция - это долгосрочная тренировка, в дополнение к начальному контакту с полем спринт может быть значительно улучшен, в дальнейшем нужно медленно полировать. Это не мгновенная тренировка, каждому спортсмену нужна долгосрочная тренировка, чтобы сформировать сознательный инстинкт."

"Скажем так, для большинства спринтеров реакция быстрого старта часто проявляется на средних и поздних этапах карьеры. Одно дело, что с ростом тренированности этот аспект постепенно формирует инстинкт. Другая - по мере роста спортсменов они участвуют во все большем количестве соревнований, и их психическое и физическое состояние постепенно адаптируется к арене. Это и есть опыт".

Су Цзу кивнул, тренировочная площадка - это не поле для соревнований, в конце концов, многие спортсмены часто храбры в различных состояниях на тренировочной площадке, но когда они действительно попадают на поле для соревнований, их сила часто сильно снижается. Причина, по которой ожидаются игроки соревновательного типа, заключается в том, что чем больше людей обращают на это внимание, тем больше они могут показывать лучшие результаты и даже выдающиеся результаты.

Это также курс спортивной психологии. Большинство спортсменов прошли через различные профессиональные тренировки и напряженные масштабные мероприятия, и их психологическое состояние зачастую намного спокойнее, чем у обычных людей.

"Тренер Лу".

Пока они разговаривали, сбоку раздался голос.

"О, это Сяо Чжан, в чем дело?" Лу Цзяньмин повернул голову и увидел Чжана Пинцю, который шел к нему с портфелем и несколькими документами.

"Это форма обзора, утвержденная Генеральной администрацией, а это регистрационная форма для национальных соревнований по легкой атлетике в закрытых помещениях". Чжан Пинцю передал портфель и еще один документ в руки Лу Цзяньмину.

"Есть ли какие-нибудь проблемы с рассмотрением?" Лу Цзяньмин не стал открывать портфель и сразу передал его Су Цзу. Вместо этого он взглянул на форму заявки на участие в конкурсе и сказал Чжан Пинцю.

"Нет проблем". Чжан Пинцю сказал и снова улыбнулся Су Цзу: "Су Цзу, поздравляю, теперь ты официально член национальной молодежной команды по легкой атлетике".

"Спасибо."

Су Цзу поблагодарил его и открыл портфель, в котором были некоторые его личные данные, данные тренировок на соревнованиях, различные медицинские обследования и уведомление о приеме со стальной печатью.

Когда он получил этот документ, в нем значилось, что он был выбран национальной командой по легкой атлетике и стал официальным членом национальной команды по легкой атлетике, гм, молодежной команды.

Предыдущая молодежная подготовка плюс зимняя подготовка были шорт-листом для первичного отбора и могли рассматриваться только как пробная тренировка. Хотя на самом деле, главный тренер был устроен в соответствии со стандартами национальной команды заранее, но необходимые процедуры должны быть соблюдены.

"Сяо Чжан, проблемы с тобой. Ты завтра собираешься вернуться в императорскую столицу?" Лу Цзяньмин пролистал "Положение о соревнованиях национального чемпионата по легкой атлетике в закрытых помещениях" и еще одну регистрационную форму, и спросил Чжан Пинцю.

"Да, завтра возвращаюсь". Чжан Пинцю кивнул.

Молодежные тренировки здесь закончились, большинство спортсменов и тренеров из каждого подразделения вернулись, а у других тренирующихся спортсменов есть свои собственные тренерские договоренности, и ему нечего делать. А с началом нового года начнутся различные соревнования по легкой атлетике в стране и за рубежом. Если он и будет занят, то не останется здесь, в Юго-Западной провинции.

"Все, завтра мы поедем с тобой". сказал Лу Цзяньмин.

"А?" Чжан Пинцю был слегка удивлен, "Тренер Лу, разве вы не идете со Школой Спортивных Технологий?".

"Нет необходимости, они в основном для этой главы". Лу Цзяньмин потряс документами в

руке. Регистрация соревнований должна быть заверена официальной печатью подразделения и медицинского отдела. Поскольку проблем нет, он, естественно, не хотел больше ждать.

"Все в порядке, я распоряжусь". Чжан Пинцю кивнул.

После ухода Чжан Пинцю, Су Цзу посмотрел на Лу Цзяньмина и спросил, "Тренер, разве игра не в Тяньцзине?".

"Это в Цзиньмэне". Лу Цзяньмин объяснил: "Ваше уведомление пришло, поэтому мы должны как можно скорее вернуться в столицу империи и пойти в Национальный спортивный центр, чтобы записать вас в команду. Все формальности для команды закончены. После участия в двух национальных чемпионатах в помещении в феврале мы посмотрим, есть ли шанс сделать еще один шаг."

Первый и второй этапы Национального чемпионата в закрытых помещениях пройдут в Тяньцзине с разницей в пять дней. 17 февраля - 18 февраля - первая остановка. 22 февраля - 23 февраля - вторая остановка, а третья остановка пройдет в Цзиньлине в начале марта.

"На шаг дальше?" Су Цзу, вероятно, догадался, о чем думает Лу Цзяньмин, и был слегка удивлен тем, что Лу Цзяньмин начал нацеливаться на международные соревнования для него.

Лу Цзяньмин не стал скрывать этого и внимательно его проанализировал: "Я видел ваши предыдущие планы, и в целом, нет никаких серьезных проблем. Маршрут, намеченный тренером Ли Чжичжуном, по-прежнему очень четкий. В этом году основной упор будет сделан на различные соревнования, чтобы как можно скорее накопить достаточно опыта, а также очки личного рейтинга, ваши показатели постоянно улучшаются, но больше всего не хватает соревновательного опыта. Тем не менее, это тоже шаг за шагом, главным приоритетом является проведение национального чемпионата в помещении. Вы раньше не участвовали в чемпионатах в помещении и не можете показать результат в беге на 60 метров. Если ты хочешь идти дальше, ты должен сначала достичь норматива".

Су Цзу и раньше знал план, который давал тренерский штаб города Хэдао. В 2003 году его главной целью было накопить достаточно опыта в соревнованиях, спринтерских состязаниях, посмотреть на силу и талант, но также уделять большое внимание выступлению на поле.

Многие вещи, такие как психологические качества, личный статус и игровой опыт, являются невидимыми и неосязаемыми, и то, что необходимо, это постоянно корректировать бит за битом.

В глазах обычных людей многие спортсмены принадлежат к таким соревнованиям, как Олимпийские игры и чемпионат мира Азиатских игр. Они родились и сразу выиграли различные чемпионаты.

Но на самом деле, в тех областях, где эти спортсмены выиграли чемпионаты, задолго до того, как они выиграли олимпийский чемпионат, они уже были известными и самыми сильными претендентами на чемпионство. Просто ограниченные узким кругом и вниманием, обычные люди о них не слышали.

Каждый спортсмен, добивающийся результатов на легкой атлетике, не появляется вдруг просто так. Только когда качество отшлифовано до технического уровня, и постепенно созревает, можно конкурировать с сильными игроками на легкой атлетике.

<http://tl.rulate.ru/book/74631/2073445>