

Ночь становится все темнее.

Ли Чжичжун вышел из кабинета, держа в руках перчаточный ящик, поставил его в коридоре за дверью кабинета, достал ключ и приготовился закрыть дверь кабинета.

Когда мой палец коснулся выключателя возле двери, я не мог не замешкаться на некоторое время. В кабинете было тихо и никого не было. Было уже восемь часов вечера, и пора было пораньше уйти с работы.

Все люди - существа ностальгические, они говорят, что в сорок лет не путаются под ногами, но сколько можно не путаться под ногами после сорока? В этом кабинете главного тренера сидят уже несколько месяцев, но в этом здании находятся уже много лет, сами того не зная.

То, что следовало обсудить, в организации обсудили, а передача рабочих отношений завершилась, и теперь не о чем жалеть.

"Это правда, что чем старше реки и озера, тем меньше смелости".

Ли Чжичжун покачал головой, вздохнул про себя, выключил свет в кабинете и снова запер дверь. Поднимите бардачок и спуститесь вниз по пустому коридору.

Поставил бардачок на педали женского мотоцикла внизу, вытолкнул машину из-под навеса, сел в машину и уехал.

"Тренер Ли, я слышал, вас перевели?"

У входа в Центр Цзингуань охранник Лао Чжао увидел выезжающий мотоцикл Ли Чжичжуна и вышел, чтобы открыть железные ворота.

"Ах, да, Лао Чжао, меня собираются перевести". Ли Чжичжун на мгновение застыл, прежде чем ответить.

"Прошло уже много времени, не говори, мне очень не хочется". Ли Чжичжун потрогал свой карман, и наконец нашел полпачки сигарет из бардачка и протянул их охраннику Лао Чжао.

"

Я не хочу сдаваться, я слышал, что ты собираешься в национальную команду, тренер Ли, не мой старый Чжао сказал, ты способный человек, который был прикомандирован и прикомандирован в течение многих лет, а также культивировал Есть много людей, и фэн-шуй поворачивается, это зависит от тебя."

Старый Чжао глубоко вздохнул. Охранник одного из его подразделений выглядел неприметным, но за годы работы он знал различную внутреннюю информацию гораздо больше, чем обычный человек.

Лао Ли оглянулся на центр управления соревнованиями, который был не очень хорошо виден ночью, тихо вздохнул, сел на мотоцикл и помахал швейцару Лао Чжао: "Старый Чжао, до свидания, Если у тебя будет возможность вернуться в будущем, я приглашу тебя выпить."

"Хорошо, договорились". Охранник Лао Чжао улыбнулся и махнул рукой, снова закрыв железные ворота.

Я ехал на своей машине до самого дома, держа бардачок у двери дома, и нащупывал ключ, чтобы открыть дверь, как вдруг дверь открылась.

Из двери выскочил Ли Юлин и втащил Ли Чжичжуна: "Папа, почему ты вернулся так поздно?".

"Шшш..." Ли Юйлинь приложила указательный палец к губам, сделала маленький жест и тихо сказала: "Ты не поедешь завтра в столицу империи, я должна вернуться, чтобы увидеть тебя. Я соврала маме, что скоро будет экзамен по проверке качества в провинции, и нет поздней самоподготовки, поэтому я тайком вернулась."

"Ты..." Лао Ли беспомощно улыбнулся и произнес несколько слов, но ему стало легче от того, что его дочь думает о нем. "Скоро вступительные экзамены в колледж, тебе нужно поторопиться, не относись к этому легкомысленно, понимаешь?"

"Знаю, знаю." Ли Юйлинь взяла руку Лао Ли, пожала ее и сказала: "Папа, не будь таким, как моя мать, просто поговори об этом, как только вернешься домой, и передай это мне. Я нахожусь под давлением, и когда давление велико, это повлияет на мою производительность. Это будет твоя ответственность, если ты провалишь экзамен в это время".

Ли Чжичжун покачал головой, он никогда не говорил ничего грубого Ли Юйлиню: "Первоначально в начале года вышеупомянутый собирался перевести меня, но я обсудил это с твоей матерью позже, потому что я хочу дождаться твоего вступительного экзамена в колледж. Это было в прошлом. Сейчас это нехорошо. Несколько дней назад нынешний тренер твоего младшего брата позвонил мне и сказал, чтобы я поторопился и явился в сборную."

"Су Цзу?" Ли Юйлинь расширила глаза и спросила в замешательстве: "Что с ним?".

"Мы с твоим отцом можем попасть в сборную благодаря его свету, и дело не в том, что ты не знаешь". Ли Чжичжун рассмеялся.

"□..." Ли Юйлинь сморщила нос: "Нет, это папа, ты хорошо его тренировал, иначе он был бы вонючим мальчишкой, который не смог бы попасть в провинциальную команду в самом начале. Только благодаря твоему мудрому руководству мы смогли добиться того, что имеем сегодня".

Неправильно ставить себя в роль благодетеля. На самом деле, каждый человек дополняет друг друга. Для спортивного тренера готовить отличных спортсменов - это его работа и честь.

В Китае существует такое наследование "мастер - ученик", и у многих иностранных спортсменов и тренеров сложились обычные рабочие отношения. В коммерческом спорте именно спортсмены получают высокие зарплаты и высокие оклады. Тренеры не похожи на отечественных, у которых так много полномочий во всех аспектах."

"О, папа, я понимаю. Не говори слишком много, просто расскажи, что случилось с Су Цзу?" Ли Юйлинь не интересовался тем, что Ли Чжичжун обсуждает вопросы, и мигом сменил тему.

"Он..." На лице Ли Чжичжуна появилась улыбка: "Он сам поставил перед собой цель, и кто-

то должен научить его держать оружие".

...

Су Цзу лежал на пустой дорожке, тяжело дыша, его одежда была мокрой изнутри и снаружи.

Лу Цзяньмин встал рядом с ним и легонько пнул его: "Не лежи, вставай и сделай несколько шагов".

"Минуточку, я отдышусь".

После напряженной тренировки нельзя лежать, Су Цзу тоже знает, но это будет настолько утомительно, что не захочется даже пошевелить пальцами.

"Вставай через двадцать секунд".

Лу Цзяньмин нахмурился, он, естественно, знал, что Су Цзу в данный момент находится в состоянии истощения, в обычной ситуации его бы точно вызвали, но количество тренировок в это время его немного удивило.

Су Цзу кивнул, его глаза слегка сузились, и он тяжело дышал, но вещь перед ним была не серым небом на беговой дорожке. Это панель, на которой отображаются различные данные о теле.

Имя: Су Цзу

Возраст: 16 лет

Род занятий: Спортсмен

Физическая форма: 23

Ловкость: 22

Качество силы: 24

Реактивность: 17

Выносливость: 18

Гибкость: 16

Потенциал: 100.1%

[Негативное состояние - легкая усталость мышц спины]

[Негативное состояние - легкая усталость мышц пуза: все атрибуты тела снижены на 0,5%]

[Негативное состояние - легкая усталость мышц ног: все атрибуты тела снижены на 0,5%]

[Негативное состояние - легкая усталость ахиллова сухожилия]

[Негативное состояние - легкая усталость лодыжек].

...

Помимо улучшения различных атрибутов при большом количестве тренировок, это также ряд негативных состояний.

Су Цзу присмотрелся и обнаружил, что все они были легкими. Он интенсивно тренировался в эти дни, и постепенно почувствовал, что в целом он испытывает легкую усталость, полагаясь на отдых и массажисток в команде "Мышцы", расслабляясь и восстанавливаясь примерно за ночь или две.

Но если это умеренная усталость, уменьшите объем тренировок, это займет день или два. Что касается сильной усталости, то это случилось лишь однажды, и Су Цзу потребовалось три дня, чтобы полностью устранить негативное состояние.

Такой мониторинг негативного состояния играет очень важную роль в его потребности в тренировках различной интенсивности.

Иногда некоторые тренировки, организованные Лу Цзяньмином, из-за слишком большого количества комплексов, многократно и сильно стимулировали определенные части тела, вызывая усталость, Су Цзу иногда не соглашался с Лу Цзяньмином.

К счастью, и Лу Цзяньмин, и Юй Ливэй, и другие тренеры имеют долгосрочное видение, и уделяют больше внимания будущему Су Цзу. Когда Су Цзу явно выразит усталость и сопротивление, он также скорректирует план тренировок соответствующим образом.

В конце концов, пиковый период мужских спринтерских соревнований приходится почти на 20-25 лет. Если они получают травму слишком рано, это не будет иметь смысла для будущего развития и планирования.

В этом возрасте он может иметь текущие результаты, и в настоящее время он находится на первом месте в команде, но он все еще находится на дне воды и не известен большинству людей.

В его возрасте Лю Яньйю также начал заявлять о себе на внутренних соревнованиях в беге на 110 метров с барьерами, а затем постепенно совершал прорывы в различных видах за один-два года.

Итак, в обычных тренировках Су Цзу активен и деятелен, интенсивность также высока, но он всегда контролировал усталость мышц и ахиллова сухожилия. Когда определенный аспект достигает определенного уровня, тренировки проекта меняются.

Он немного похож на игрового персонажа, внимательно следящего за полоской здоровья тела и прочностью снаряжения. Как только вы обнаружите, что значение низкое, быстро скорректируйте его. Таким образом, время в тренировках используется более полно, и постепенно выстраивается более научный план в соответствии с физическим состоянием.

"Потенциальная ценность: 100,1%, потенциальная ценность наконец-то достигла 100%".

Когда Су Цзу смотрел на аномальные негативные состояния своего тела, он вдруг обратил внимание на колонку "Значение потенциала", и значение потенциала, наконец, превысило 100%.

После прошлогодних Китайских игр рост потенциала попал в очень неловкую ситуацию.

Сначала он получал потенциальные очки ценности с помощью физических упражнений, что было слишком поспешно, из-за чего его тело рано вошло в состояние узкого места.

По аналогии, это похоже на рост обычных людей. Из-за раннего развития некоторых людей, после достижения определенного уровня, рост вскоре достигает узкого места. Это не значит, что впоследствии вы не станете выше, просто из-за раннего развития костей, если вы захотите расти позже, рост естественным образом замедлится.

Именно по этой причине Су Цзу приходится тратить больше пота и энергии на рост своей потенциальной ценности в дальнейшем, и постоянно пробивать узкое место своего нынешнего тела, чтобы получить ограниченное увеличение своей потенциальной ценности.

В начале перерождения, просто делая некоторые упражнения, бегая и прыгая, можно заработать много потенциала в теле, но теперь, чтобы получить его, требуется в тысячи раз больше усилий, чем раньше, и я сразу чувствую, что его трудно получить.

Однако, пока есть рост, это хорошо, даже если он медленнее, дольше, и если усердно работать, его можно увидеть.

"Пришло время обсудить с тренерами, какой атрибут для меня сейчас улучшается медленнее всего, а улучшение какого атрибута наиболее эффективно для улучшения скорости".

Глядя на знак "+" за каждым атрибутом, Су Цзу не решился сразу добавить балл, он был намного осторожнее, чем раньше, он уже не первый для этой системы или для различных атрибутов соревновательных видов спорта Новичок, который вообще не знает качества.

Хотя у членов тренерского штаба нет такой системы, как у Су Цзу, которая количественно оценивает различные атрибуты качества, но в анализе атрибутов спортсменов всегда была оценка качества силы, оценка качества скорости, оценка качества выносливости, Есть несколько исследований по оценке качества, таких как гибкость, качество и т.д. Су Цзу планирует выслушать мнения позже, а затем подумать, как добавить больше пунктов.

<http://tl.rulate.ru/book/74631/2073488>