

"А Тянь, не нервничай, это твой первый раз, когда ты участвуешь в масштабном соревновании, пока ты играешь на своем уровне". Слегка похлопайте его по плечу.

Он был принят в спортивную школу со спортивного собрания средней школы города Сяншань. В то время многие хотели посмотреть на его шутки, но у него были свои стандарты.

На спортивном собрании средних школ подросток смог пробежать за 11,7 секунды, что уже является очень хорошим показателем. И он смотрит не только на результаты, но и на состояние концентрации и ритм бега.

Спортсмены должны иметь возможность встретить хорошего тренера, а тренер также может отобрать хорошие ростки и воспитать из них таланты.

Итак, он принял некую форму, чтобы выполнить работу в доме другой стороны.

Это была самая обычная крестьянская семья, хорошо то, что многие из его двоюродных братьев были легкоатлетами. Это от семейных генов, нет, если быть точным, от атмосферы семейного окружения. Что касается влияния, то здесь не все так просто.

На этапе роста молодые люди еще легко поддаются влиянию семьи и родственников. Если в семье есть спортсмены, они будут более или менее склонны к спорту.

Он считает, что это хороший росток, он его не упустил.

"Тренер Нин, понятно".

Выслушав слова человека по фамилии Нин, мальчик серьезно кивнул.

Его характер не очень веселый. В данный момент, возможно, это связано с напряженной атмосферой перед соревнованиями, из-за чего он выглядит гораздо более напряженным.

"Твое третье место на дистанции 60 метров превзошло все мои ожидания, просто хорошо выступи на дистанции 100 метров. По сравнению с тем, когда ты только поступил в спортивную школу, сейчас произошел большой прогресс, главное - почувствовать атмосферу соревнований. Это нормально, что ты моложе тех старших спортсменов".

Мужчина средних лет, казалось, боялся, что молодой игрок, которого он привел, будет находиться под психологическим давлением, и он пытался уменьшить его давление.

Мальчик только покачал головой, с легким упрямством между бровями, как будто не хотел слышать такого облегчения. Но он ничего не сказал, просто уставился на выход, его глаза вспыхнули от сильного стремления к чемпионству.

60 метров должны были стать его сильной стороной, но на этот раз результат не был идеальным. Он знал причину, но он все еще нервничал, и его мышцы были немного напряжены. Он должен быть более открытым.

Но это неважно, впереди еще 100 метров.

Время идет так быстро.

Год назад он был обычным учеником средней школы, его успеваемость была не очень хорошей, но пока он был на поле, он всегда был первым.

От школьной спартакиады до спартакиады средней школы Сяншань, он заслуженно стал чемпионом.

Он наслаждается ощущением галопа на поле, наслаждается тем, что первым пересекает финишную черту и его преследуют.

Потом его привел в спортивную школу тренер Нин, что очень открыло его горизонты. Он понял, что существует множество способов спринта, и просто захотел быстро бегать по легкой атлетике. Он должен приложить много усилий.

Тренировки в спортивной школе были очень тяжелыми и скучными. Каждый день ему приходилось вставать в 5 часов, чтобы тренироваться. Вскоре после поступления в спортивную школу он получил растяжение мышц во время тренировки. В то время он тоже хотел уйти из спортивной школы.

Но он упорствовал и победил себя.

Потому что я очень хочу попасть в сборную, носить форму сборной и бегать на различных соревнованиях!

Это не просто, он обычный ученик спортивной школы, и до этой цели ему далеко, как до горизонта.

Тренер Нин однажды рекомендовал ему войти в провинциальную команду в этом году, но его выступление было недостаточным, чтобы произвести впечатление на тренеров провинциальной команды.

Но он верит, что у него все получится и он сможет бежать.

Бег требует мудрости!

"Финалисты мужского забега на 100 метров, пожалуйста, приготовьтесь!"

Голос персонала напомнил ему, он сделал глубокий вдох и освежился, игра вот-вот начнется!

...

"Как дела?"

На беговой дорожке тренировочной базы Хайгэн Ли Чжичжун подошел к Су Цзу и похлопал его по спине.

Су Цзу встал на колени на краю бегового поля, уперся руками в землю, почувствовал, как забурчал его желудок, и, дважды сплюнув, пошатываясь, встал.

Вытерев уголки рта тыльной стороной ладони, он смотрел, как Ли Чжичжун задыхается от неровного дыхания: "Тренер, меня не рвало на тренировках уже несколько лет".

Су Цзу вспомнил, что впервые он тренировался до рвоты, когда поступил в спортивную школу на тренировку. В то время у него не было четкого представления об объеме тренировок, поэтому он не практиковал никаких тренировок. Рвота была по окончании. В дальнейшем, с улучшением физической подготовки, степень физической адаптации постепенно усиливалась,

и эта ситуация постепенно уменьшалась.

На тринадцатый день первого этапа тренировок Су Цзу снова практиковал рвоту.

"Это участок плато с низким содержанием кислорода. Если ты сначала не привыкнешь к нему, то, скорее всего, первый этап тренировок не удастся провести". объяснил Ли Чжичжун.

Ли Чжичжун с самого начала был готов к проблемам, возникающим при тренировках на субвысоте. Когда эта группа крупных мышечных групп многократно участвует в анаэробных упражнениях, она вырабатывает и метаболизирует большое количество молочной кислоты.

Накопление молочной кислоты приведет к дисбалансу гомеостаза, гомеостаз будет нарушен, и мозг отреагирует и вызовет рвоту, так что это антимолочная кислота мозга. из-за слабой способности. Конечно, также может быть недостаточное поступление кислорода в мозг, или повышение брюшного давления и дискомфорт в желудке.

"Сделайте перерыв".

"Хорошо!" Су Цзу кивнул. В это время он не просто сидел и не двигался, а медленно ходил по арене и регулировал дыхание.

Сегодня днем в этом блоке тренируются бег на ускорение, упражнения на быстроту реакции, прыжки, толкание ядра и бег на 200 метров с интенсивностью 80%, каждый из которых нелегко выполнить.

Ускоренный бег - выполнить пять комплектов 50-метрового ускоренного бега, каждый комплект по 4 раза. Тренировка быстрого реагирования заключается в том, чтобы выслушать выстрел и начать, а тренировка прыжков - это своего рода высокая интенсивность, например, прыжки на месте, прыжки лягушкой и т.д. Метание ядра - это координация основных частей тела для получения взрывной силы. Заключительные 200 метров - это то же самое, что и бег на скорость, с пятью сетами по 4 повторения.

Изначально эти тренировочные задания были не слишком сложными для Су Цзу, но, вероятно, из-за недостатка кислорода на высоте, сейчас он чувствует себя иначе. Первые несколько дней все было нормально, но после того, как каждый тренировочный блок был постепенно развернут, стало немного трудно.

Тем не менее, преимущества очевидны. Показатель выносливости в его системной панели действительно немного вырос всего за две недели, достигнув 24 пунктов. Аналогично, значение потенциала, которое росло медленнее, также немного продвинулось на данном этапе. Она увеличилась с 36,9% в начале тренировок до 40,2%, что является самым быстрым ростом за последнее время.

До сих пор Су Цзу не рассчитывал полностью полагаться на приобретение потенциала для самосовершенствования. Это может быть эффективно, но скорость очень медленная.

И эффект потенциальной ценности не очевиден, вместо того, чтобы возлагать на нее надежду на рост, лучше тренироваться приземленно.

Он всегда считал, что наибольшая польза от этого системного панельного атрибута заключается в том, чтобы определить свой рекорд роста, получить потенциальную ценность и доказать, что его тренировки эффективны, и этого достаточно.

Большинство спортсменов не могут быть уверены в эффективности своих различных тренировок, а теперь он видит, что его упорный труд эффективен, и он даже не представляет, насколько он лучше других.

Самая важная причина заключается в том, что каждое усилие вознаграждается. Это сделало его счастливым, и он наблюдал, как шаг за шагом становится сильнее.

Зная, что упорный труд окупится, как он смеет медлить!

<http://tl.rulate.ru/book/74631/2074123>