

Глава 23: Использование нимба взрывной силы

Несмотря на то, что 100м спринт самая легкая дисциплина на соревнованиях по легкой атлетике, для него все же нужно много навыков, которые не заметны для обычного человека. Однако большинство хитростей предназначались для профессиональных спортсменов — основным движениям обучались начинающие. Для последнего самое важное - усиление взрывной силы ног и увеличение скорости.

Есть множество методов тренировки, основная идея строится на нагрузке ног и добавления тяжести для усиления силы ног. Например, вот все популярные упражнения - прыжки и приседание с гирями, бег, неся на себе человека и бег с шиной. Что касается скорости, единственный способ добиться этого - снова и снова бегать. Чтобы избежать «ограничения скорости», часто используются забеги для того, чтобы выявить максимальную скорость спортсмена, таким образом они могут сравнивать друг с другом.

Даи Ли уже купил тренировочный инвентарь - мешки с песком, которые продаются в интернете за 30 или 40 юаней. Однако за спортивным снаряжением Даи Ли отправился в торговый центр, так как там можно купить по оптовой цене, что гораздо дешевле, чем покупать их онлайн. Он также купил несколько старых шин. Привязав к ним веревки, их можно использовать в качестве утяжелителя для тренировок.

Обучение никогда не было проблемой для Даи Ли, так как это его специальность. Может, он недостаточно опытный по сравнению с профессиональными Тренерами, но когда дело касается тренировочных способностей, он так же хорош, как и все.

...

После обеденного перерыва Даи Ли взял пару мешков с песком для ног.

- Эти мешки с песком гораздо проще использовать по сравнению с теми, которые были в моей молодости. Я помню, что эти мешки с песком были буквально «песочными» сумками, через дырки которых без проблем высыпался песок и попадал на мою обувь. Я до сих пор помню это неприятное ощущение. В наше время мешки с песком сделаны из малюсеньких стальных шариков и с тонкими очень удобными ручками. - Положив на пол мешки с песком, Даи Ли проверил сколько он опыта получил.

Сегодня утром он получил 18 очков, хотя было всего 13 учеников. Это было то же число, что он получал во время подготовки толстяков.

«Это превзошло мои ожидания. Тренируя 13 учеников, я получил столько же опыта, что и от 36 учеников за тот же промежуток времени. Я утроил скорость набора опыта». - Подумал про себе обрадованный Даи Ли.

Система сразу же объяснила:

- Я говорил тебе раньше, что опыт различается от ученика к ученику. Толстяки, тренируемые ранее тобой, хуже, чем любители спорта, поэтому ты и получал опыт медленнее. Эти ученики старшей школы, тренируемые тобой сильны и здоровы, даже по сравнению с другими из той же возрастной группы. Ты получаешь только из-за этого быстрее опыт. Так что это вполне нормально.

- Так что, если то, что ты сказал, правда, мой опыт взлетит, если я буду тренировать спортсмена мирового класса! - в тот момент Даи Ли решил, что обязательно когда-нибудь как настоящий тренер будет тренировать профессионального спортсмена.

Даи Ли достал список и проверил у всех учеников спортивные способности. У большинства было больше 65. У одного 71. Это отличный показатель для второкурсника старшей школы, которому 16 или 17. Даже у Даи Ли лишь 80, хотя он в самом расцвете сил. Что делало его еще более впечатляющим, так это то, что Даи Ли много тренировался из-за своей специальности, а эти ученики старшей школы больше сосредоточились на учебе, чем на спорте.

Во второй половине дня Даи Ли посмотрел на спортивные способности учеников, но ни у одного из них спортивные способности не улучшились. Тем не менее, Даи Ли не расстроился, потому что знал, что чем выше спортивные способности, тем труднее их улучшить. Это то, чего он ожидал.

«Подростки, тренируемые мной ранее, из-за своих низких спортивных способностей очень быстро улучшались. Но сейчас я имею дело с детьми, чьи спортивные способности выше 60. Поэтому они будут медленнее улучшаться» - подумал Даи Ли.

- Ты извлек выгоду из Тренерской пробной карты высшего уровня и потому получил такие результаты. Сейчас ты всего лишь Тренер третьего класса. Между вами существует большой разрыв. - Сказала золотая голова.

«Мне нужно как можно скорее качнуться». - Подумал Даи Ли, вернувшись на тренировочную площадку.

...

Уже шел пятый час, однако все еще высоко висящие в небе солнце делало воздух горячим. Тренировка почти подошла к концу. Все ученики после целого дня тренировок выдохлись. Даи Ли на свои деньги купил каждому ученику мороженое, а после собрал всех вместе, чтоб отдыхали.

Они сидели на площадке, их обдувал ветер. Все держали в руках бутылку минеральной воды и мороженое. Все расслабились. Даи Ли сказал им отдохнуть и восстановить свои физические силы. Сидя у двери, он ожидающе смотрел на дорогу. Через некоторое время появился черный Land Rover.

Вот он идет. Это отец Хайянг Ченя. Повернувшись Даи Ли спросил:

- Хайянг, чувствуешь себя лучше?

- Вроде. Но ноги все еще болят. - Ответил Хайянг Чень.

- Иди, покажи своему отцу сегодняшний результат тренировок на 100м спринте. - Сказал Даи Ли.

Припарковав свою машину, отец Хайянг Ченя вышел. Даи Ли подошел к отцу и дал ему электронный секундомер.

- Я как раз собирался проверить Хайянг Ченя. Не могли бы вы определить время своего сына, чтобы узнать, насколько он сегодня улучшился?

Отец Хайянг Ченя просто хотел забрать своего сына, но все равно взял секундомер, услышав слова Даи Ли. Как отец, он определенно интересовался прогрессом своего сына, после целого дня тренировок.

Сегодня утром Хайянг Чень не был в тренировочном листе Даи Ли, но теперь был. Это значит, что отныне он получает пользу от нимба взрывной силы.

<http://tl.rulate.ru/book/13232/262075>