

Глава 99: Не слушают

Чтобы стать первоклассным национальным спортсменом, твоя способность должна быть больше 150 очков. Тем не менее, у всех пяти атлетов выше 100 очков она не поднималась - им предстояло пройти долгий путь к вершинам спортивных достижений.

В толкании ядра минимальный стандарт для второклассного национального спортсмена составлял 12,50 метра, а стандарт для первоклассного был 16,20 метра. Между этими двумя цифрами существовала разница в 3,7 метра.

Важно отметить, что производительность здесь в основном зависела от стандартного веса ядра. Стандартное ядро весило 7,26 кг или 16 фунтов. В молодежных соревнованиях уровня U20 использовали шестикилограммовые ядра, в то время как для уровня U18 чаще брали пятикилограммовые.

“У них нет даже ста очков способностей, и у них нет особого таланта. Эта команда, должно быть, худшая из всех, что я когда-либо встречал,” - Ли был разочарован, но во время тренировки он все еще относился к этому серьезно. Несмотря на то, что его ученики были обычными, он все еще надеялся добиться некоторых успехов.

Тренировки по толканию ядра были базовыми. В некоторых городах даже проводили вступительные экзамены по этому виду спорта в старшую школу. Как профессиональный тренер Ли проходил курс обучения данной дисциплине и был уверен в себе. Если бы ответственным за команду назначили племянника Ма без необходимой специальной подготовки, он не смог бы справиться с ситуацией.

Ли не сразу начал тренировать. Поскольку он отвечал за всю команду, он хотел выявить реальный уровень спортсменов.

Он провел тест, ребята один за другим выступили. Таким образом, Ли смог узнать, на что они были способны. Когда стали известны результаты, Ли пришел в уныние.

Детектор оказался довольно точен, их достижения действительно соответствовали очкам способностей.

На тесте каждому давалось шесть попыток. Однако лучший результат даже не превысил четырнадцати метров. Многие кинули около тринадцатиметровой линии, далеко до стандарта первоклассных спортсменов. Этот тест показал истинные способности членов команды. Ли не использовал нимб взрывной силы.

Ох, неужели все настолько плохо? Ли был подавлен. Впервые он в одиночку возглавил команду и ему совсем не хотелось, чтобы его ученики стали отрядом неудачников.

“Мне нужно помочь им. Я смогу!” - Подумал про себя Ли, пытаясь успокоиться.

“Техника! Я должен начать с техники и улучшить их навыки.” - Ли достал блокнот и в верхней части листа записал свою первую тренировочную цель.

Как правило, молодые спортсмены нуждались в точной постановке навыка. Небольшие дефекты техники в начале приводили к незначительным последствиям, но позже могли стать серьезной проблемой.

“Мне нужно отснять и оценить их действия, чтобы выяснить, в чем проблема.” - Ли вспомнил метод, о котором узнал в Беикоу.

В отличие от Тренировочного центра Беикоу, молодежной команде хорошее оборудование было не по карману. По правде говоря, у них вообще никакого оборудования не было. Команда получала лишь ограниченный объем финансирования, на дополнительные бонусы от рекламы рассчитывать не приходилось. Неудивительно, что они не могли позволить себе дорогую камеру. Многие тренажеры достались им от спортивной команды.

Будучи новичком с небольшим опытом работы и без славы, Ли не сумел раздобыть хорошее оборудование. Поэтому для записи ему пришлось использовать свой телефон. К счастью, в толкании ядра спортсмены не покидали поле, поэтому он смог четко все отснять. Если бы ему досталось что-то вроде бега на 110 метров с препятствиями, со своим телефоном он бы не выкрутился.

...

- Чжаньшань Чжао, когда толкаешь, ты неправильно используешь запястье. Пальцы должны быть расслаблены. Вот почему твоему толчку не хватает энергии. Ты должен крепко держать ядро. Не забывай про баланс силы пальцев и запястья. Кроме того, есть заметная пауза после твоего движения. Ты поднял левую ногу слишком высоко и замер. Правой ногой не хватает нагрузки. И после того, как ты сместил барицентр, у тебя не получилось идеальное движение. Иди к велотренажеру, сделай пять подходов по пятьдесят повторов в каждом.

- Лей Цинь, когда толкаешь, ты всегда опускаешь локоть. Если локоть слишком низко, твой барицентр крутанется раньше, превратив толчок в падение. Потренируй толчок 200 раз, затем скольжение, потом сделай 20 подтягиваний.

- Фэн Ло, твое скольжение не идеально. Тебе не хватает сил, когда ты делаешь разворот и размахиваешь ногой. Между этими двумя действиями у тебя нет перехода. К тому же, ты вовремя не задержал ногу. Сделай 200 повторов разворота.

- Цзянькан Чень, когда ты скользил, потерял равновесие. Ты слишком часто поднимаешь и опускаешь ноги. Рано придержал правую. Более того, у тебя вся поза была неправильной. Ты слишком рано поднял верхнюю часть тела, а твой барицентр опустился на ноги. Но ты не

завершил свое скольжение. Места не хватило. Сделай 200 повторов скольжений с толчком.

- Бин Ван, не повернул правую ногу. Не крути бедром. Когда ты толкаешь, расстояние между ногами должно увеличиваться. Тормозной промежуток левой ноги слишком большой. Ты можешь нарушить правила. Кроме того, когда ты напрягаешься, твое тело слегка наклоняется. Это также связано со слишком большим расстоянием между ногами. Держи левую руку неподвижно, после сделай 500 приседаний.

Ли тщательно указывал на все проблемы, затем исправлял их одну за другой. Он считал, что под его руководством эти неудачники станут активными и подкорректируют свои недочеты. Но действительность была иной. У Ли создалось ощущение, что эти пятеро говорили одно, а делали другое. Казалось, что они тренировались серьезно, пока Ли следил за ними, но как только он отворачивался, работа тут же замирала.

- Ло, сколько раз я тебе говорил, держи ногу правильно! Почему ты не можешь запомнить?

- Цинь, подними локоть! Следи за локтем!

Ли говорил то же самое снова и снова, но спортсмены просто делали все, что хотели. Они даже не пытались исправить свои недостатки. Ли впервые встретил учеников, которые его совсем не слушали.

<http://tl.rulate.ru/book/13232/291229>