

Легкая атлетика - “королева спорта” - не требует особых дорогостоящих условий для занятий. Спортсмены тренируются на дорожке или на поле. В центре или на окраине открытого пространства, опоясанного беговой дорожкой, есть место для прыжков и метания. Прыжки в высоту и длину, а также любые виды метания, требуют точных замеров. На дорожке проходят забеги, например, спринт. Проще говоря, в дисциплинах на поле результаты атлетов измеряются расстоянием, на дорожке - временем. А многоборье совмещает оба вида упражнений.

В соревнованиях по бегу лишь на коротких дистанциях требуется взрывная сила. В таких дисциплинах, как бег на длинные дистанции, выносливость гораздо важнее. На поле взрывная сила необходима как в прыжках, так и в метании. Принимая во внимание эту информацию, Даи Ли пришел к выводу, что нимб, несомненно, повысит производительность его подопечных.

Он был прав. Лэй Цинь толкнул ядро в одной из своих попыток за 15 метров, что было не только его лучшим результатом, но и показателем того, что он добился значительного прогресса. Это стало возможным отчасти из-за указаний Даи Ли, однако в основном тут поработал нимб взрывной силы.

Тем не менее, Цинь понятия не имел, что именно помогло ему сделать такой рывок вперед. Он-то решил, что добился успеха исключительно благодаря наставлениям Даи Ли.

“Все, что я сделал, - просто опустил локоть. И получил такой результат. Если бы я додумался до этого раньше, меня бы выбрала спортивная команда. Жаль, что я не встретил Мистера Ли тогда. Нет! Еще не слишком поздно. Раз я смог бросить за 15 метров после нескольких минут его обучения, если он продолжит работать со мной еще несколько месяцев, то я добьюсь большего!”

Когда эта мысль пришла к нему в голову, Цинь вновь обрел уверенность. Он сказал воодушевленно: - Мистер Ли, с этого момента я буду вас слушать. Я посвящу всего себя тренировкам!

Удовлетворенный результатом Даи Ли кивнул, после посмотрел на остальных: - Кто еще хочет попробовать?

Оставшиеся четверо все еще испытывали шок. Цинь бросил за 15 метров после нескольких минут обучения. Это казалось невероятным! Они были неспособны сделать такое даже после месяца тренировок, но Даи Ли удалось это за несколько минут. В происходящее верилось с трудом.

- Тогда ты, Чжаньшань Чжао. Иди сюда. - Даи Ли указал на Чжао, принимая во внимание, что тот, по сравнению с товарищами по команде, был относительно послушным.

- Чжао, твоя первая проблема в том, что, когда ты бросаешь, твои пальцы слишком свободны. Тебе не хватает крепкой хватки. У тебя небольшая ладонь. И для удержания ядра нужно больше силы. Это легко исправить. Просто крепко держи ядро. Но ты должен обратить внимание на свою паузу после скольжения. Пока контролируешь центр тяжести, попытайся максимально задействовать правую ногу. - Даи Ли дал Чжао несколько указаний.

Потребовалось много времени, чтобы помочь Чжао с его основной ошибкой - занижением центра тяжести. Это происходило из-за неверного движения правой ноги, которое обуславливалось чрезмерным качанием левой. И в итоге получалась цепная реакция. Поэтому Даи Ли начал с исправления главной проблемы и решил шаг за шагом научить Чжао регулировать центр тяжести.

- Чжао, у тебя стало неплохо получаться. Давай проведем тест. Вот, покажи, на что ты способен! - Даи Ли вручил ядро Чжао.

...

Чжао стоял в метательном круге и смотрел далеко вперед.

“Цинь толкнул за 15 метров. Смогу я или нет? Не знаю!” - Чжао глядел на проведенную внизу линию пятнадцатиметровой отметки. Глубоко вздохнув, он вспомнил указания Даи Ли и сделал бросок.

...Понг!

С глухим звуком ядро упало на землю. Чжао тут же повернул голову и увидел, что ядро приземлилось за чертой.

- 15 метров! Я бросил за 15 метров! - Счастливый Чжао посмотрел на Даи Ли. Он также приписал свой прогресс мудрым указаниям тренера.

- Цинь толкнул за 15 метров. Теперь и Чжао тоже!

Оставшиеся три спортсмена снова лишились дара речи. Если бы такое случилось только с Цинь, они могли бы назвать это совпадением. Но ведь и Чжао бросил за 15 метров, что ясно давало понять - Даи Ли знал свое дело.

После короткой паузы сомневающиеся парни почувствовали себя неловко. Сначала все они имели примерно одинаковый уровень спортивного мастерства. Однако менее чем через полчаса Цинь и Чжао достигли впечатляющих пятнадцати метров, оставив трех других далеко позади. Разрыв, который возник только что между ними, был очень существенным.

- Отлично, Чжао, сейчас иди и продолжай делать то, что я тебе показал. С практикой твой

бросок станет лучше, - обратился к Чжао Даи Ли.

Чжао кивнул: - Да, Мистер Ли. Я всю душу вложу в тренировку.

Даи Ли повернулся и взглянул на оставшуюся троицу. Прежде чем он смог произнести хоть слово, Цзянькан Чень шагнул вперед: - Мистер Ли, пожалуйста, дайте мне указания!

Чень из пятерки был самым сообразительным и быстрее всех перешел на другую сторону. Раньше слова Даи Ли никак его не волновали, однако, увидев результаты, достигнутые Цином и Чжао, он сразу же передумал.

- Чень, у тебя такая же проблема с центром тяжести, как у Чжао. Чжао слишком сильно его опускает, а ты не умеешь его держать - твой центр "гуляет" вверх-вниз. Нужно его стабилизировать.

Даи Ли начал свое обучение с Ченем. Примерно через двадцать минут Чень сделал свою попытку. Он также толкнул ядро за 15 метров и был всего в тридцати или сорока сантиметрах от шестнадцатиметровой отметки.

"Не могу поверить, что смог так далеко бросить!" - Чень снова обретал надежду.

...

Даи Ли посмотрел на свою пятерку лоботрясов с чувством облегчения. Тренерские указания помогли улучшить положение дел лишь частично. Основной причиной внезапного прогресса стал нимб взрывной силы. Его использование имело здесь огромное значение. Именно поэтому всего за несколько минут Даи Ли смог заметно повысить уровень достижений спортсменов.

Но что еще важнее, парни восстановили свою уверенность и получили новую надежду! Они больше не хотели игнорировать Даи Ли, тем самым позволяя ему работать с ними продуктивно.

Степень таланта пятерки не превышал значения "С+", однако у Даи Ли была тренерская система. Сейчас он стоял на уровне младшего тренера. По профессиональным способностям Ли не уступал большинству наставников Сборной, что делало его более чем квалифицированным для обучения ребят из молодежной команды.

Предыдущие ученики Даи Ли были спортсменами высокого класса, как, например, опытный Айгуо Цзян, практически завершивший свою карьеру, или Фэйсянь Лин, который в своей дисциплине стоял на вершине мирового спорта и достиг предела человеческих возможностей. Ли уже не мог быть им полезен в качестве младшего тренера.

Однако сейчас Даи Ли столкнулся с маленькой группой спортсменов молодежной команды, чьи неудачно сформированные навыки были незрелыми. С возрастом парни сумеют все

исправить и стать сильнее. Ли им в этом поможет. Следуя его указаниям, они расправят крылья и вплотную подберутся к квалификационному стандарту первоклассных национальных спортсменов.

<http://tl.rulate.ru/book/13232/295122>