Глава 142: Подготовка Полицейских

Итак, процедуру оценки пройдут более шестидесяти человек, однако больше половины из них по итогам отбора должны будут завершить свое участие в молодежной тренерской программе. То, как их будут оценивать, по-прежнему оставалось самым большим вопросом. Когда инструктор Чень завел речь на эту тему, все сосредоточились на нем.

Тренер-полицейский с расстановкой произнес: - Недавно мы провели тест по физподготовке для наших первоклассных офицеров, несущих службу в городе, но получили весьма неудовлетворительные результаты. Небольшое количество полицейских не прошли проверку. Мы выбрали около шестидесяти людей с худшими результатами. Ваша работа - тренировать их один на один. Это и станет основным заданием.

Тренеры вздохнули с облегчением.

- Ах, значит, это подготовка офицеров полиции. Он напугал меня, я-то думал, что нас будут обучать!

- Тест по физподготовке для полицейских - интересно, что туда входит? Будет похоже на то, что показывают по телевизору? Бег по пересеченной местности с тяжестями, перелезание через высокую стену и ползание под колючей проволокой?

- Помолчи, болван! Всё, что ты перечислил, предназначено для подготовки солдат! Ты слышал, что сказал инструктор Чень? Это обычный тест по физподготовке. Разве он может включать в себя такую жесть? Там, скорее всего, будет бег на тысячу метров!

Инструктор Чень достал кучу бумажек и продолжил: - Возможно, вам интересно, что включает в себя тест по физподготовке для полицейских, поэтому позвольте мне объяснить. У мужчин туда входят четыре дисциплины: челночный бег четыре на десять метров, прыжок с места, подтягивание и бег на тысячу метров. У женщин - приседания за одну минуту и бег на восемьсот метров. Однако в нашей команде большинство женщин работают в административных и материально-технических отделах - лишь немногие из них - первоклассные полицейские. А это означит, что все ваши ученики будут мужчинами.

Прыжок с места, подтягивание и бег на тысячу метров - все это было на вступительном экзамене по физкультуре в старшую школу. Единственным отличием являлся челночный бег четыре на десять метров. Даи Ли расслабился. Он когда-то вел тренировочный класс для школьников, так что у него уже был некоторый опыт работы по данным дисциплинам. Он мог это сделать и с закрытыми глазами.

Инструктор Чень передал бумажки первому ряду, поясняя: - Вот стандартные оценки нашего теста по физподготовке. Шестьдесят баллов - зачет, сто баллов - высшая оценка. Все возьмите себе по одному экземпляру, затем передайте его людям позади вас.

Каждому досталось по одной бумажке. Даи Ли взял свою и взглянул на нее. Презрение мелькнуло в его глазах: не слишком ли это просто?

Даи Ли был не единственным, кто так отреагировал. Остальные тренеры выглядели вполне расслабленными, в том числе и те, кто попал сюда по протекции.

У челночного бега четыре на десять метров минимальное требование составляло 12,20 секунды. У прыжка с места - 2,20 метра. Подтянуться полагалось хотя бы десять раз. В беге на тысячу метров следовало уложиться в 4,05 минуты.

“Так просто! Даже ученикам средней школы это по силам. С двумя неделями индивидуальной подготовки - легче некуда! Я запросто смогу сразу тренировать двадцать или даже тридцать человек и заставить их всех пройти тест!” - Уверенно подумал про себя Сюэси Чжуан.

Он не имел особых способностей, он все еще числился тренером молодежной команды провинции - там даже полный нуль нарабатывал хоть какие-то базовые навыки. Пусть Сюэси Чжуан и был пустышкой по сравнению с Даи Ли, он без сомнения сумел бы помочь обычным полицейским выдержать тест.

Но затем руководитель из сборной откашлялся и сказал: - Вы все здесь - профессиональные тренеры. Ваша цель - оказаться в сборной. У вас будут учиться лучшие спортсмены страны, в том числе отечественные чемпионы, национальные рекордсмены и даже мировые звезды. Неужели вам будет достаточно пройти по минимальным требованиям? Как вы думаете, такое прохождение поможет вам остаться здесь?

Инструктор Чень взял слово: - Эта оценочная таблица разделена на несколько ступеней: от пяти до ста, где каждые пять баллов - это новый уровень. Вы можете найти подробную информацию в своих бумагах. Мы оценим ваше выступление по общему количеству баллов. Прохождение является минимальным требованием, но если вы все справитесь с заданием, то вас будут судить по набранным очкам. Тридцать человек с самыми высокими оценками останутся. Чтобы гарантированно получить место - высший балл самый лучший вариант. Если ваш ученик получит его, вы, безусловно, останетесь.

Услышав это, тренеры обратили свое внимание на стандартные оценки.

- Подтягивание: десять подтягиваний - шестьдесят баллов, одиннадцать - шестьдесят пять, двенадцать - семьдесят. Каждое подтягивание - пять баллов. Чтобы получить высшую оценку, нужно будет сделать восемнадцать подтягиваний!

- В беге на тысячу метров минимальное требование - 4,05 минуты, полный балл - 3,25!

- Высший балл в прыжке с места - 2,52 метра! Чтобы набрать всего восемьдесят пять баллов, нужно прыгнуть не менее, чем на 2,40 метра!

- В челночном беге четыре на десять метров необходимо управится за 10,60 секунды, чтобы получить полный балл.

Читая это, многие люди хмурились. Такие стандарты были легко доступны профессиональным спортсменам, но обычным людям, которым не хватало многолетних тренировок, потребуется гораздо больше времени и усилий, чтобы достичь конечной цели.

Самым важным фактором здесь были характеристики ученика. Если он не блистал физической формой, то с трудом смог бы сделать лишь три или четыре подтягивания, прыгнуть на два метра и пробежать километр за пять минут. Получить полный балл за две недели тренировок в этом случае было просто невозможно. Кроме того, выходные тоже входили в эти две недели, поэтому реальных тренировочных дней для подготовки оставалось всего десять.

Теперь тренеры осознали всю сложность своего положения. Кто-то тут же спросил: - Инструктор Чень, не могли бы вы рассказать нам, какие результаты получили эти полицейские на тесте по физподготовке?

- Меньше ста баллов, - улыбнулся Чень, - я имею в виду - в общей сложности. Полный балл за все четыре дисциплины составляет четыреста.

- Сто баллов в общей сложности означает, что в каждой дисциплине в среднем они получили двадцать пять баллов. Посмотрите, чему равносильны эти оценки.

Все, включая Даи Ли, снова сосредоточились на сводных таблицах..

- В челночном беге двадцать пять баллов - это 13,60 секунды. Полный балл составляет 10,60 секунды. Это трехсекундный разрыв!

- В прыжках с места это 1,92 метра. 2,52 метра - высшая оценка. Это шестьдесят сантиметров разницы!

- Три подтягивания - это двадцать пять баллов. Восемнадцать - сто. Они должны сделать еще пятнадцать подтягиваний всего за десять дней!

- В беге на тысячу метров двадцать пять баллов эквивалентны 4,40 минуты, что на 1,15 минуты меньше полного балла!

- Если вычесть выходные, у нас на обучение останется только десять дней. За этот период времени мы должны будем ускорить их на три секунды в челночном беге, добавить шестьдесят сантиметров в прыжке с места, помочь им сделать еще пятнадцать подтягиваний и скинуть 1,15 минуты в беге на тысячу метров!

- Каким интересно образом? Десять дней? Нам точно не хватит! В зависимости от их текущего

состояния, они безусловно смогут сдать экзамен через десять дней, но нет никаких гарантий, что они смогут получить полный балл.

- В легкой атлетике чем выше способность, тем сложнее ее совершенствовать. Никто не сможет так быстро улучшиться и получить полный балл.

Даи Ли нахмурился. Наконец у него появилось представление о том, какой будет процедура оценки.

“Все результаты полицейских меньше ста баллов - это означает, что ученики находятся в плохом физическом состоянии. Скорее всего, им будет сложно получить высшую отметку всего за десять дней обучения. В среднем восемьдесят баллов в каждой дисциплине было бы для них идеальным результатом. Различие проявляется именно здесь! Да, оценка не так проста, как я думал”.

http://tl.rulate.ru/book/13232/322292