

Глава 154: Наблюдение и Обучение

Новость о первом этапе отбора сразу же сделала атмосферу в конференц-зале напряженной. Все сидели торжественно и слушали внимательно, стараясь ничего не пропустить.

Ли Сюэ был доволен реакцией тренеров. Он хотел их вдохновить, но из-за его жуткого взгляда и голой черепашки, участники не могли набраться смелости и взглянуть прямо на него.

Ли Сюэ продолжил: - Подготовка спортсменов в сборной по легкой атлетике разделена на следующие группы: спринт, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, барьеры, бег с препятствиями, спортивная ходьба, прыжки в длину, прыжки в высоту, метание и многоборье. Перед соревнованием организуется эстафетная подготовка путем создания временной тренировочной группы.

Группа “спринт” будет поделена на две команды: бег на сто и на двести метров - первая, бег на четыреста метров - вторая. Группа бега на средние дистанции остается целой. Группа бега на дальние дистанции - две команды: бег на пять тысяч метров и бег на десять тысяч метров - первая, марафон - вторая. Барьеры, бег с препятствиями, спортивная ходьба и многоборье не будут разбиты. В группе прыжков в длину образуются команды по прыжкам в длину и тройного прыжка. Группа прыжков в высоту также будет разделена на команду прыжков в высоту и команду прыжков с шестом. Наконец, группа метания - четыре команды: команда по толканию ядра, команда по метанию диска, команда по метанию молота и команда по метанию копья.

Ли Сюэ внимательно взглянул на присутствующих: - Хочу сообщить вам, что в ближайшие дни вас распределят в разные команды для помощи тренерам из сборной в подготовке спортсменов. Следующие два месяца станут периодом наблюдения и обучения для вас. Я надеюсь, что в течение этого времени вы будете слушать, смотреть, усердно учиться и размышлять. Если вы что-то не поймете - подумайте и задайте вопросы! После двух месяцев сборная проведет отборочный экзамен.

Даи Ли сразу понял, что последующий отборочный экзамен будет связан с тем материалом, который они усвоят за указанный период.

Это напомнило Даи Ли его годы в старшей школе. Перед экзаменом учителя всегда напоминали, что необходимо полностью повторить пройденное. Наблюдение за тренировками и обучение было эквивалентно зубрежке перед экзаменом.

Тренеры в конференц-зале считались элитой спортивных профессионалов страны. Никто из них не был глуп, все поняли, чего от них ожидают. Хотя подробное содержание отборочного экзамена не было заранее известно, все понимали, что ответы на будущие вопросы они увидят и узнают в течение следующих двух месяцев.

...

Подготовка к спортивным соревнованиям всегда была слабой стороной Даи Ли. Несмотря на то, что он окончил колледж, который специализировался на спортивной подготовке, его знания в основном были почерпнуты только из учебников. Из множества различных видов спорта Даи Ли знал только методы обучения самым простым дисциплинам, таким как спринт, толкание ядра, и прыжки в длину.

Тем не менее, даже здесь профессиональные знания Даи Ли все еще уступали уровню специалистов сборной. Содержание занятий и знания местных тренеров оставались далеко за пределами понимания Даи Ли. К примеру, информация Даи Ли о подготовке спринтеров на сто метров, полученная в университете, уже устарела по сравнению с методами, применяемыми в сборной.

Тренеры, которые когда-то были профессиональными спортсменами, определенно разбирались лучше, чем Даи Ли, в некоторых видах спорта. Например, бывшие бегуны на короткие дистанции, возможно, имели ограниченные знания о тренировках в других видах спорта, но, безусловно, могли дать фору Даи Ли, когда дело касалось подготовки спринтеров.

"Лучше" не означало "лучшие результаты", здесь имелись в виду правильное планирование, глубокое понимание и адекватный выбор методов. Что касается результатов, Даи Ли определенно не уступал большинству тренеров, если не превосходил их. Это преимущество давала ему тренерская система.

В молодежной команде провинции Ханбей Даи Ли в основном занимался техникой и физподготовкой команд по толканию ядра и прыжкам в длину. Он отвечал за базовую подготовку.

Молодые спортсмены напоминали нефрит. Главной задачей для них на начальных этапах была закладка прочного фундамента. Нескончаемые повторы базовой тренировки изо дня в день становились рутиной.

Основные тренировки преимущественно не отличались друг от друга во всех видах спорта. Любой тренер, обладающий достаточными профессиональными знаниями, мог обучить спортсменов базовым навыкам. Поэтому Даи Ли тоже был в состоянии справиться с подобными задачами легко и свободно. Более того, тренерская система помогала ему выделиться из общей массы специалистов. Сейчас он оказался в сборной и готовился принять участие в работе по новым для него дисциплинам. Даи Ли понял, что ему еще многому предстоит научиться.

Первое впечатление Ли о тренировках сборной нельзя было переоценить. Местные специалисты действительно не давали своим подопечным расслабляться и были хороши в организации графика тренировок.

Кроме того, в сборной больше внимания уделяли деталям. Для Даи Ли мелочи дела не решали - они вряд ли могли сильно навредить. Эти незаметные недочеты, которые простые тренеры считали незначительными, приходилось исправлять в сборной. Действительно, одна безвредная деталь не влияла на общий результат, однако сочетание таких деталей могло

привести к более значительным последствиям. Иногда слабые стороны спортсменов влияли друг на друга, вызывая цепную реакцию. Подобно эффекту бабочки, самая маленькая вещь в конечном итоге способна изменить глобальный результат.

Два года назад, когда Даи Ли работал в спортивном центре Беикоу, он участвовал в подготовке Фейсянь Лина. Ли не осознавал тогда значимости этого факта. Теперь его понимание обучения стало более глубоким, что отразилось на нем как на участнике тренерской программы.

Даи Ли был похож на сухую губку, которую внезапно выбросили в море. Он начал поглощать все, что его окружало. Он чувствовал, что учится новым навыкам и практическим знаниям, и от наблюдений в течение каждого дня получал новый опыт.

Практики и опыта, приобретаемых со временем, больше всего не хватало Даи Ли. Для тренеров это было особенно важно. В отличие от других специальностей, профессиональный рост спортивного наставника требовал долгосрочного развития.

Наблюдение и обучение в сборной давали Даи Ли более высокую отправную точку. Тренировка становилась алмазом, в который преобразился уголь. Методы и концепции обучения здесь использовались самые современные - по крайней мере, в стране - и внедрялись оперативно. Первый опыт Даи Ли в сборной был бесценен.

Между тем, здесь также были собраны лучшие отечественные спортсмены. Участие Даи Ли в их ежедневных тренировках помогало получить новые уникальные знания и практические навыки, познакомиться с их тренировочной системой. К тому же, из-за общепризнанного таланта делать восстанавливающий массаж Даи Ли вечно был занят и редко когда отдыхал.

В самом разгаре двухмесячного периода наблюдения и обучения система Даи Ли снова агнулась. Ему наконец-то удалось переступить порог второклассного специалиста и стать тренером высшего уровня.

<http://tl.rulate.ru/book/13232/331704>