

Глава 166: То, Что Сказал Тренер Ли, Имеет Смысл!

Видимо, Лян Ду уже знал о своих недостатках. Как гениальный студент, который поступил в университет Цинхуа, Лян Ду весьма отличался от стереотипа глуповатого спортсмена. Напротив, его IQ был очень высоким, и он с легкостью мог обнаружить любые проблемы в технике бега.

Университет Цинхуа не имел факультета общей физической подготовки. Поэтому если талантливые спортсмены хотели учиться здесь, они должны были сдать вступительные экзамены в Национальный колледж и перевестись сюда в качестве студентов по спортивной специальности после снижения минимального проходного балла. Однако это не делало поступление в университет проще: соискатели, набравшие на вступительных экзаменах чуть больше ста баллов, ни за что не прошли бы в Цинхуа. Высшая оценка абитуриента - 750 баллов, а вступительный балл для лучшего университета страны никогда не опускался ниже 670.

Конечно, проходные баллы различались в зависимости от провинции. Иногда разница оказывалась довольно существенной. Но нельзя было отрицать, что студенты, желающие поступить в университет Цинхуа, считались элитой в своей провинции.

Вот поэтому на спортивном факультете университета Цинхуа нашлись такие уникалы - Даи Ли даже не пришлось разжевывать им все свои объяснения. Упомянув ключевые моменты, он знал, что спортсмены поймут, что он имел в виду.

Лян Ду до сих пор не пришел в себя после слов Даи Ли.

“Он не пропустил ни одного моего косяка. Откуда он их знает? Он только вчера приехал, а днем у нас были обычные тренировки. Когда он успел сделать такие выводы? Преждевременное сокращение мышц бедра и голеностопного сустава - это действительно небольшие дефекты. Я узнал о наличии проблем из своего учебного видео в спортивной лаборатории благодаря анализу профессора Чжана, проведенного с помощью компьютерных программ, а новый тренер смог обнаружить все, просто наблюдая за мной!

Когда он понял это, Лян Ду перестал считать Даи Ли некомпетентным. Он искренне спросил: - Тренер Ли, как мне исправить эти проблемы?

- Я уже подготовил для вас краткосрочный тренировочный план, вот - гляньте! - Даи Ли передал бумагу формата А4 Лян Ду.

Лян Ду взял бумагу обеими руками и начал внимательно читать.

- Упражнение “бег рысью с наполовину поднятыми коленями”? - спросил Лян Ду.

- Да! Ты уже использовал такое на тренировках? - уточнил Даи Ли

- Нет, но однажды я читал об этом в статье, - ответил Лян Ду.

- Чтобы устранить твои косяки, предлагаю тебе поработать в соответствии с традиционным методом обучения. Регулярное использование такого упражнения эффективно для новичков - для кого-то вроде тебя, кто уже освоил некоторые техники в спринте, оно не принесет особой пользы, однако может помочь решить твою конкретную проблему, - объяснил Даи Ли.

- Верно, бегая обычной рысью, я уменьшу преждевременные сокращения мышц бедра и голеностопного сустава, но это никак не скажется на общей эффективности, - Лян Ду немедленно кивнул. Он нашел слова Даи Ли весьма уместными.

Даи Ли продолжил: - Поэтому я выбрал рысь с наполовину поднятыми коленями, где делается большой акцент на скорости приземления на лодыжку. Используя основу традиционного движения рысью, твои бедра должны быть подняты. Угол между высшей точкой маха твоей ноги и центральной горизонтальной линией - порядка тридцати - сорока пяти градусов. Когда твоя нога приземляется на землю, твое бедро должно быстро вытянуться. От вытягивания бедра и толкания приземление ног ускорится. Позже я дам тебе персональные инструкции по этой технике движения.

- Спасибо, тренер Ли! - искренне поблагодарил Лян Ду - Даи Ли полностью убедил его в своей правоте.

Обнаружение проблем - только первый шаг, их устранение - важнее. Лян Ду знал свои слабости и пытался исправить их путем тренировок, но безуспешно. Теперь, когда Даи Ли предложил решение, Лян Ду обрел почву под ногами.

Наблюдая за происходящим перед ними разговором, остальные спринтеры постепенно меняли свое мнение о новом наставнике.

“Хотя тренер Ли молод, кажется, у него есть реальные навыки. Он смог выяснить слабые стороны Лян Ду и нашел решение проблемы. Я недооценил этого Ли”.

“То, что сказал тренер Ли, весьма полезно. Похоже, мне не нужно беспокоиться о своем тренировочном плане”.

“Этот тренер Ли действительно компетентен или это просто совпадение? Посмотрим, сможет ли он сделать это снова”.

В этот момент Даи Ли выкрикнул второе имя: - Сяотян Син, шаг вперед!

Сяотянь Син немедленно шагнул вперед. Он глядел на Даи Ли с большим интересом, как будто хотел узнать, какие еще правильные и проницательные советы сможет предложить Даи Ли.

- Сяотян Син, у тебя следующие проблемы: ты фокусируешься на подъеме ног во время бега, но игнорируешь движения бедер. Твой тазобедренный сустав недостаточно активен, что снижает точку приложения основного усилия, - сказал Даи Ли.

Сяотян Син презрительно улыбнулся и парировал: - Моя техника ускоряет движение маховой ноги назад перед приземлением, позволяя получить большую силу отталкивания. Вы сказали, что мое бедро неактивно, но причина этого в том, что мой замах достаточно высок! Этот способ помогает снизить сопротивление толчку.

Обычные спортсмены не стали бы так огрызаться на тренера. Однако студент-всезнайка из Цинхуа занимал второе место в спринтерской команде университета. Лучше него был только Гохун Ни. Этот умник вырос с серебряной ложкой во рту, поэтому, естественно, был высокомерным и имел мужество бросить вызов Даи Ли.

“Ха, Сяотян Син дерзит тренеру Ли. Будет весело!”

“Похоже, Сяотян Синь в свободное время сам многому научился на курсах спортивной подготовки - у него богатый запас теоретических знаний. Даже помощники тренеров из аспирантуры иногда пасуют перед ним”.

“Интересно, как отреагирует тренер Ли. Он должен показать свои настоящие способности. Если он не сможет победить Сяотян Сина в споре, Ли опозорится”.

Остальные спортсмены приготовились увидеть интересное шоу.

Не торопясь, Даи Ли медленно и спокойно сказал: - Когда ты бежишь, твой замах не просто высок - он слишком высок! Бьюсь об заклад, ты много выполняешь упражнений на колени во время повседневной тренировки, не так ли?

- Откуда ты это знаешь? - Выражение лица Сяотян Сина слегка изменилось. Даи Ли попал прямо в точку.

- Тренировка с высокими коленями оказывает очевидное положительное и неочевидное отрицательное влияние на спринтерскую технику. Это действительно может исправить недостаток замаха, однако для спринтеров высота подъема ноги ограничена завершающим движением бедра. Более высокое положение ноги не дает лучшего эффекта, чем более долгий ее отрыв от земли.

Когда Даи Ли сказал это, он начал делать жесты руками: - Когда ты бежишь, твой тазобедренный сустав крутится. Твой метод требует, чтобы ты снизил сопротивление, пожертвовав необходимым и разумным расстоянием толчка. В результате ты сможешь взять на себя инициативу на начальных этапах бега, но потом длина твоего шага значительно уменьшится. Ты также сосредоточился на угле приземления, что может привести к скованности в бедре, колене и голеностопном суставе.

Даи Ли сделал паузу. Он заметил, что Сяотян Син слушал то, что он сказал, и размышлял об этом.

- Самым важным моментом является то, что эта техника может вызвать некоторые физиологические эффекты, такие как сокращение тазобедренных суставов и смещение таза вниз. Эти эффекты будут дополнительно влиять на длину шага и скорость бега. - Даи Ли снова сделал паузу, а затем продолжил: - Поэтому ты должен изменить свой подход!

Когда Даи Ли сказал три слова "ты должен изменить", обида и высокомерие Сяотян Сина исчезли. Теперь он был так же удивлен, как и Лян Ду.

"То, что сказал Тренер Ли, имеет смысл!" - Даи Ли сумел убедить и Сяотян Сина.

<http://tl.rulate.ru/book/13232/344637>