После представления тренер Альберт и тренер Сара начали тренировку первого дивизиона с

динамической разминки.

В то время, как тренер Альберт объявлял и наблюдал за игроками, делающими разминку, тренер Сара объяснила важность разминки.

Сара: «Разминка обычно состоит из умеренной сердечно-сосудистой активности, такой как ходьба или бег трусцой. Чтобы разогреться, аккуратно используйте все те же мышцы, которые вы планируете использовать активно.

Это поможет вашему сердцу подготовиться к дополнительной нагрузке. Низкоинтенсивные разминки постепенно увеличивают частоту сердечных сокращений и кровообращение, поэтому вы лучше подготовлены к выполнению упражнений более высокой интенсивности.

Потратив время на разминку, вы также повысите температуру своего тела, поэтому будете работать, как хорошо смазанная машина.

Когда температура вашего тела повышается, ваши суставы расширяются и приток крови к мышцам увеличивается. Это означает меньшую нагрузку на суставы и сухожилия.»

Альберт обходя группу игроков, делавших разминочные упражнения, сказал:

Альберт: «До какого возраста вы, парни, хотите играть в баскетбол?»

Дуглас был первым, кто ответит.

Дуглас: «Пока мне не исполнится шестьдесят лет.»

Услышав ответ Дугласа, Альберт рассмеялся и сказал:

Альберт: «Если ты хочешь играть так долго, тебе нужно показать своему телу немного любви. В отличие от обычных людей, тела спортсменов проходят через более интенсивные нагрузки, поэтому вам нужно подготовить свое тело, чтобы справиться с экстремальным стрессом, который вы будете на него накладывать.

Так что, если вы, парни, хотите играть на самом высоком уровне в течение длительного времени, убедитесь, что вы заботитесь о своих телах, ваши тела - это ваш главный актив.»

После окончания разминки тренеры сразу же приступили к тренировкам.

Тренер Сара подошла к углу спортзала и достала папки с именами игроков.

Она передала файлы соответствующим игрокам и заговорила.

Сара: «Это ваш план тренировок. Это обобщенные планы, которые были сделаны для позиций, на которых вы играете.

Например, планы для центровых и тяжелый форвардом фокусируется на силе и мощи, а планы для нападающих и защитников концентрируются на развитии ловкости.»

Альберт посмотрел на игроков, которые открыли свои папки, чтобы проверить планы.

Альберт: «Мы будем наблюдать за вами в течение нескольких дней, а затем регулярно

обновлять планы, чтобы они соответствовали вашим потребностям.

Даже если вы играете на одних и тех же позициях, это не означает, что вы будете играть одинаково, но эти обобщенные планы – именно то, что вам нужно для начала.»

Шун открыл свой файл и начал читать план тренировок для защитника.

Понедельник: тренировка верхней части тела № 1 и подготовка.

Вторник: ловкость и тренировка нижней части тела № 1.

Четверг: тренировка верхней части тела № 2 и подготовка.

Пятница: ловкость и тренировка нижней части тела № 2.

Шун: "Я надеюсь, что они включат в мой план тренировок силовые упражнения. Я должен сказать это тренеру."

Шун перевернул страницу, и его глаза выпучились, когда он увидел то, что было написано на странице.

Шун: "Вот дерьмо. Это безумие."

На странице было написано количество сетов и повторений, которые он должен был сделать для каждого упражнения.

Шун: "Я никогда так много не тренировался".

Тренер Альберт подошел к Шуну и заговорил с ним.

Альберт: «Ты можешь подумать, что это слишком много для тебя, и я могу это понять.

Такие молодые игроки, как ты, сосредоточены на общем развитии тела, и такой план тренировок может показаться слишком интенсивным.

Скажи мне, Шун. Что ты делаешь для физической подготовки дома?»

Шун все еще не отрывал глаз от папки, читая каждую строчку.

Шун: «Я начинаю с гимнастики и упражнений на гибкость первым делом утром, когда просыпаюсь.»

Альберт: «Ах, да. Упражнения на гибкость дают наибольшую пользу, когда они выполняются сразу после пробуждения, а гимнастика действительно оказывает хорошее влияние на мышечную силу и выносливость.

А как тренировок в школе? Что ты там делаешь?»

Шун перевернул страницу и одновременно ответил Альберту:

Шун: «В школе мы делаем упражнения, которые перечислены здесь в файле в разделе подготовки. До сих пор я не работал с гирями.

Это первый раз, когда я вижу так много упражнений с весом в одном плане.»

Альберт кивнул и объяснил причину появления в плане упражнений с гирями.

Альберт: «Насколько я помню, средняя школа в Японии - это трехлетняя программа, верно?»

Шун посмотрел на тренера Альберта и кивнул. После подтверждения Альберт продолжил:

Альберт: «Здесь, в Америке, система средней школы длится в течение четырех лет, это означает, что третьеклассники средней школы в Японии будут посещать старшую школу Америки.

Обычно мы начинаем с веса, когда ученики достигают старшей школы, и если бы мы следовали американской системе, ты бы поступил в старшую школу в Штатах, и ты бы начал тренироваться с весом.»

Альберт посмотрел на тело Шуна и прокомментировал:

Альберт: «Видя твое тело, я могу сказать, что мы можем начать силовые тренировки прямо сейчас.

Я знаю, что это может показаться немного ошеломляющим, и у тебя могут возникнуть проблемы с этим, пока ты находишься здесь, в лагере, но после того, как ты вернешься домой и продолжишь занимать по этому плану в течение нескольких недель, ты привыкнешь к этому.»

Шун: «Я буду следовать этому плану, но, пожалуйста, замените один сеанс подготовки сеансом силовой тренировки.»

Альберт согласился и внес одно-единственное изменение в тренировочный план Шуна, и направился к другим игрокам.

После того как Альберт и Сара объяснили всем их планы тренировок, они обратились ко всем.

Альберт: «Мы будем начинать утром каждый день, физическая тренировка перед завтраком, а затем тренировочные игры после завтрака.

Затем вы можете отдохнуть до обеда, а потом мы проанализируем либо ваши игры и поговорим о технических аспектах баскетбола.

После этого вы можете делать все, что захотите. Вы можете дополнительно позаниматься, или вы можете посмотреть запись вашей игры дня и проанализировать ее.

Такой будет ваш распорядок дня в лагере.»

Гилберт проворчал и спросил:

Гилберт: «Нам обязательно присутствовать на занятиях после обеда?»

Дуглас кивнул, показывая, что его тоже это интересует.

Сара ответила на вопрос:

Сара: «Да, эти сеансы обязательны. Изучение стратегий и технических аспектов игры очень важно.»

Альберт усмехнулся и сказал:

Альберт: «Вы будете свободны после обсуждения технических аспектов, и вы можете делать все, что хотите, но я предлагаю вам лечь спать пораньше. Завтра мы начнем в 6:00 утра.»

Глаза Ивана засияли, когда Альберт сказал, что им надо рано ложиться спать, но его настроение резко упало после того, как он услышал, что им нужно просыпаться в 6:00 утра.

Альберт хлопнул в ладоши и приказал:

Альберт: «Ну, хватит болтать, пора за работу. Посмотрите на свои тренировочные планы и начните первое упражнение.»

Игроки выполнили приказ тренера и приступили к работе. Излишне было говорить, что через пару часов, когда тренировка закончилась, Шун растянулся на полу, его одежда промокла от пота, а тело изнывало от боли.

Шун: "О боже, я почти подумал, что это никогда не закончится."

Шун посмотрел на других и увидел, что все вспотели, но никто из них не был в таком плачевном состоянии, как Шун.

Шун: "Старшеклассники – крутой народ."

Шун чувствовал себя усталым, но в то же время он был взволнован тем, что ему придется играть с этими талантливыми старшеклассниками, которые все находились на международном уровне.

http://tl.rulate.ru/book/39989/1149232