"Сяо Се, ты хочешь держать оба саженца в руках".

Чэнь Тао все-таки старый тренер. Видя, что Се Цайвэнь искренне наставляет его, он кое о чем задумался.

Се Цайвэнь посмотрела на двух людей перед разбегом вдалеке, ее глаза были немного нетерпеливыми: "Старый тренер, вы также знаете, что команда по легкой атлетике нашей спортивной школы не добилась никаких успехов в последние годы, особенно по легкой атлетике. , несколько лет не было никакого шума, и только недавно один бегун на длинные дистанции поехал в провинциальную команду на пробную тренировку. Раньше я думал, что не могу контролировать это, но теперь я отвечаю за легкую атлетику, и я хочу сделать что-то с сердцем."

"Сяо Се, твои амбиции достаточно велики, но это не проблема команды по легкой атлетике твоей спортивной школы, это проблема стороны Цзяньпина, скажем так, это все регионы, уезды и города провинции, В соревнованиях по легкой атлетике общая атмосфера, уровень тренеров и отбор спортсменов отстают. Однако в последние годы наблюдается хорошее явление. После реформы и открытия прошло десять лет или два, и все стали лучше, чем раньше. Поколение, родившееся позже, тоже выросло. Посмотрите на начальные и средние школы, рекорды спортивных игр бьются каждый год, и есть больше семян выдающихся спортсменов, чем в прошлом". Чэнь Тао вздохнул.

"Есть много семян с потенциалом, но им также нужно прорасти. В этой ситуации концепция людей не так хороша, как раньше, они хотят только завоевать славу для страны. Некоторые родители не хотят позволять своим детям иметь талант. ."

Се Цайвэнь облегченно вздохнула: "Ты смотришь, как я бегу всю дорогу, и в конце концов, я не знаю, смогу ли я это сделать".

Чэнь Тао тоже тихо вздохнул, услышав эти слова. Как тренер, он прекрасно понимал, что такое беспомощность. Во многих случаях, если вы не являетесь хорошим саженцем, вы действительно можете тренироваться, чтобы стать отличным спортсменом.

Ситуаций бесчисленное множество.

В городе Цзяньпин или по всей стране многие родители не согласны с тем, чтобы их дети занимались спортом, и это сопротивление, можно сказать, было значительным.

Это было лучшее время в моей жизни, и оценки были хорошими. Если они не получали оценок или получали травму, эти тренеры действительно не знали, как вести себя с родителями своих детей.

...

На третьем пробном прыжке Чжан Цзехуа, следуя указаниям Се Цайвэнь, разбег составил почти сорок метров.

Он глубоко вздохнул, перевел взгляд на педаль перед бункером и начал спринтерский бег с максимальным ускорением.

На дистанции более сорока метров ему потребовалось всего несколько секунд, но по сравнению с предыдущими несколькими разами скорость была действительно полностью

улучшена.

Толпа на подиуме сделала полшага назад. Это ощущение скорости при спринтерском беге с близкого расстояния немного напрягало.

бах-

Чжан Цзехуа с грохотом наступил на деревянную доску, мгновенно подпрыгнул и вылетел наружу.

Ему потребовалось полсекунды, чтобы подняться в воздух, прежде чем упасть, и скорость была слишком большой, чтобы весь человек покатился прямо по передней части бункера.

"Фол, фол".

"К сожалению, эта поездка пересекла черту".

Несколько голосов прозвучали одновременно, и судья, отвечающий за измерение расстояния рулеткой, тоже был жалок.

Глаза Се Вэньхуа загорелись, и он лично покинул поле, позаимствовав у судьи рулетку, чтобы измерить расстояние.

"Сколько?" Чэнь Тао стоял в стороне и смотрел, как Се Цайвэнь лежит в бункере. Тот не вставал, поэтому он не мог не спросить вслух.

"6m 53!"

Се Цайвэнь вернул рулетку судье, который руководил измерением, и повернулся, чтобы сообщить результат.

"Это расстояние, если не будет фола, побьет рекорд наших окружных игр".

Судья, отвечающий за измерение результата рулеткой, глядя на это расстояние, цок-цок восхищается.

Пусть игроки учатся у Карла Льюиса".

"Прыжки в длину, прыжки - это часть, но подход более важен. Бег - основа прыжка, а прыжок - результат бега, максимизация скорости приближения помогает получить время нахождения в воздухе и расстояние горизонтального смещения Оно также длиннее. Как и в обычном прыжке в длину ученика средней школы, большая часть скорости не спешит вверх".

Карл Льюис, самый известный прыгун в длину, четырехкратный олимпийский чемпион по прыжкам в длину, имеет разбег в 23 шага на 52 метра. Скорость разбега достигала 11,80 метра в секунду, превосходя всех прыгунов в длину того времени. Удивительная скорость позволила ему провести в воздухе на полторы секунды больше времени, чем другим спортсменам, и его результаты в прыжках в длину намного превзошли другие.

"Этот студент Чжан, я думаю, довольно высокий, сейчас он должен быть около 1,77-1,78 метра, я только потрогал ахиллово сухожилие, скелетные мышцы, и есть еще много места для роста. Если он сможет вырасти еще на пять-шесть сантиметров, это будет еще более идеально". Се Цайвэнь был очень доволен результатами Чжан Цзехуа, но также имел некоторые сомнения.

"Странно, судя по его дальности прыжка в длину, он должен считаться очень взрывным среди своих сверстников. Он высокий и у него длинные ноги. Как он занял второе место на дистанции 200 метров? На этих 100 метрах он все еще третий".

"Эй, я смотрю на второе место в беге на 100 метров. Эй, вон там первое место по двум предметам. Оказывается, они все из одной средней школы и одноклассники. Это немного слишком. Это редкость". Чэнь Тао улыбнулся.

Как только соревнования по прыжкам в длину закончились, Се Цайвэнь попросил учителя физкультуры подождать некоторое время и попросил Су Цзу тоже прыгнуть.

"Студент Су Цзу, отойдите назад".

Су Цзу отошел назад перед разгонной площадкой, почти отступив к стене за разгонной площадкой.

"

Спасибо, тренер, этого расстояния достаточно?".

"Пробей, попробуй". Се Цайвэнь нахмурилась. Поле для прыжков в длину в средней школе Wuxing No. 1 не очень хорошее, всего лишь чуть больше сорока метров. Сорок или пятьдесят метров разбега.

Однако и это на взгляд профессиональных тренеров, таких как Се Цайвэнь. В большинстве окружных игр средних школ игроки даже не разбегаются на 30 метров в длину.

"Расслабьтесь, смотрите прямо перед собой, увеличьте скорость подхода и прыгайте прямо перед педалью, не отвлекайтесь".

наставляла Се Цайвэнь.

Су Цзу глубоко вздохнул и начал бежать на стартовой площадке около 40 метров. Как только он побежал, глаза людей рядом с ним сразу же привлекли внимание.

Темп слишком быстрый, шаги как петарды.

"Осанка при беге не очень хорошая, размах рук слишком маленький и не фиксированный, но ритм и ритмичность бега очень хорошие".

Се Цайвэнь пристально смотрел на каждое движение Су Цзу, а такие тренеры по легкой атлетике, как он, могут быстро проанализировать преимущества и недостатки, наблюдая за бегом игрока с близкого расстояния.

Перед педалью бункера Су Цзу неожиданно прыгнул, и весь его человек вдруг поднялся в воздух, выстрелив, как пушечное ядро.

"Ху!"

Когда Су Цзу приземлился на бункер, многие таланты выросли и снова были поражены.

"Быстрое количество, как далеко".

"6m 47."

На этот раз Се Цайвэнь не пошел за пределы поля, чтобы измерить напрямую. Судья, который отвечал за измерение, взял на себя инициативу и сказал результат после измерения.

"Хотя эта оценка не такая высокая, как у одноклассников только что, среди младших школьников и старшеклассников она также превосходит подавляющее большинство людей."

"Более чем".

Се Цайвэнь покачала головой: "Я рано взлетела, я не наступила на педаль, до педали было еще более десяти сантиметров, и я спрыгнула с твердой земли.

http://tl.rulate.ru/book/74631/2073124