После того как Су Цзу вернулся в спортивную школу, его, не успевшего перевести дух, Чжуан Тао потащил к легкоатлетической дорожке.

Провинциальный юношеский турнир по легкой атлетике в апреле этого года уже не за горами, сейчас середина февраля, до начала пригласительного турнира осталось чуть больше месяца.

Чжан Цюаньшань и Юань Чэнмин в порядке. Они тренировались под руководством Чжуан Тао в течение года или двух. Участие в забегах на 200 и 400 метров - это, по крайней мере, базовые навыки бега, так что не стоит беспокоиться.

А вот с Су Цзу все иначе. Прошло всего два с лишним месяца с тех пор, как он поступил в спортивную школу. За эти два месяца он тренировался в основном в области физической силы и взрывной мощи, а также беговых навыков. До этого еще далеко. Детали и навыки - это не то, чего можно достичь, просто найдя кого-то для тренировок и начав бегать.

По плану Чжуан Тао, в остальное время нужно укреплять силы, несмотря ни на что, хоть забрасывай его кучей игроков, это выглядит менее любительски.

Поскольку это юношеский турнир по легкой атлетике, возраст участвующих спортсменов ограничен 17 годами. Возраст Су Цзу - не проблема, ему всего 15 лет. Чжан Цюаньшань был на год старше его и тоже был в пределах досягаемости. Даже Юань Чэнмин догнал время. Его день рождения в мае, и через месяц он станет старше.

Вообще-то это нормально, когда спортсмены меняют возраст и теряют один или два года, но это всего лишь провинциальный юношеский турнир, и пока никто об этом не думает. Если в будущем будет больше соревнований, то результаты отдельных спортсменов будут постепенно расти, и могут появиться некоторые рабочие связи.

На этом испытании в команде Су Цзу неожиданно улучшился результат в беге на 100 метров. В основном это заслуга Се Цайвэнь, которая его раскочегарила.

На самом деле в спринтерской команде, как у игроков, так и у тренеров, почти каждый день возникает ощущение, что этот ребенок совершенствуется.

11,21 секунды на 100-метровке бегунья Сузу и заняла первое место в соревнованиях. 200 метров пробежала за 23,45 секунды, на полпозиции быстрее, чем Чжан Цюаньшань - 23,58, занявший второе место. На дистанции 400 метров бегуны в одной группе узнали, что перед ними 4 человека, только когда очень близко пересекли линию. Чжан Цюаньшань и Сузу пересекли линию позади, за ними последовали еще один член команды и Юань Чэнмин. О рейтинге и результатах этой группы ничего не сказано.

Однако в каждом виде соревнований есть только одно место. В этом случае невозможно обойтись только одним спортсменом, чтобы охватить все три события. Разделите торт, выберите по одному человеку для каждого пункта.

Результаты Су Цзу и Чжан Цюаньшаня на 100 м 200 м в командном тесте очевидны для всех. Квалификация Юань Чэнмина на 400 м несколько спорна. Не исключено, что у некоторых игроков есть свои соображения, но в конечном итоге все решает тренер После принятия решения рядовые игроки не могли создать никаких проблем.

На беговой дорожке спортивной школы Цзяньпин остальные члены спринтерской команды в это время еще не вернулись в школу, тренируются только Су Цзу, Чжан Цюаньшань и Юань

Чэнмин.

Перед стартовой линией несколько человек услышали свисток, и ритмично зазвучали шаги.

Чжуан Тао специально обучил Су Цзу осанке бега, в основном замаху бегущего тела и обездвиживанию замаха руки.

Почему вы говорите, что после профессиональной подготовки можно быстро улучшить скорость выполнения, помимо силы физической взрывчатости, но улучшение навыков движения является большим.

Если вы заметите, что обычные люди быстро бегают, вы можете найти характерную особенность. Когда они бегут и размахивают руками, они на самом деле очень неравномерны. Величина изменений слишком мала.

Спортсмены, прошедшие длительную профессиональную подготовку, с одним махом руки бегают почти как по учебнику.

Правильный мах рукой позволяет лучше сохранять равновесие во время бега, увеличить размах маховой ноги и улучшить скорость и силу задней ноги, что может сделать тело, руки и ноги более устойчивыми. Движение является скоординированным и единым, и оно также может эффективно улучшить каденцию.

Сексуальная техническая настройка, после того как тело постепенно адаптируется, может играть большую роль в беге.

Обычно мы смотрим Олимпийские всемирные игры по бегу. Иногда, из-за высокого уровня игроков, проблемы угла съемки камеры, медленного воспроизведения и возвращения действия, я не могу почувствовать осанку при беге.

Если вы хотите бежать рядом с обычным человеком, вы можете почувствовать, что, просто поза действия была убита за считанные секунды".

Развлекательная программа, которая пригласила чемпионов для участия в более поздних поколений, один из великих богов национальной команды по легкой атлетике 4X100, в конце программы, это была эстафета для гостей, не говоря уже о времени богов легкой атлетики После 15 секунд гандикапа, я, наконец, выиграл такого рода вещи. Это сравнение позы бега на близком расстоянии, стандартной степени размаха рук, устойчивости верхней части тела, а также разницы в частоте шага и скорости бега. Это очень интуитивно позволяет людям почувствовать разницу между обычными людьми и профессионально подготовленными спортсменами.

На самом деле, у лучших бегунов едва ли можно увидеть несколько движений в беговой осанке, особенно в спринтерской, которая является уродливой. Особенно нечерные бегуны во второй и третьей последовательности, такие как многие спринтеры в Китае и Японии, в плане стандартов движений точны, как учебники. В случае непревзойденного физического таланта, уделяйте больше внимания улучшению любых технических деталей.

Во всем спринте несколько спортсменов с уродливой осанкой при беге, как Мэрион Джонс, также полагаются на собственные таланты, чтобы закрепить свои движения в длительных тренировках. Более того, после допингового скандала несколько золотых медалей были

аннулированы. Действительно ли они полагаются на собственные силы, чтобы получить много почестей - это тоже вопрос.

Одна из вещей, которую Су Цзу укрепил сейчас, - это размах рук. Его шаг быстрый, но при беге размах рук слишком любительский. Говоря словами тренера Чжуана: "Я просто хочу быть старой курицей, за которой гоняются".

"Плечевой сустав - это ось маха руки, а верхняя часть руки приводит в движение предплечье. Смотрите, как я".

На подиуме Чжуан Тао демонстрировал Су Цзу, как нужно размахивать руками при беге. После того как он закончил говорить, люди выбежали вслед за ним.

В свистящем звуке спортивной одежды грузный и крепкий мужчина бежит очень легко. В каждом шаге чувствуется необычайная ритмичность, а ускорение на старте совсем не чувствуется. Не медленное.

Благодаря такому пристальному наблюдению и объяснению, Су Цзу мог видеть, что каждый взмах руки Чжуан Тао был чрезвычайно стандартизирован, когда он бежал.

Пробежав двадцать или тридцать метров, Чжуан Тао снова откинулся назад и продолжил объяснять Су Цзу.

"При беге по дороге верхняя часть тела должна быть устойчивой, не должно быть прогиба или тряски. Если тело наклонено, то при беге по прямой легко нарушить равновесие, и потерять скорость во время бега. "

"Не размахивайте рукой слишком сильно. При замахе вперед рука не должна выходить за пределы центральной оси человеческого тела и горизонтального положения подбородка. После замаха вперед обратите внимание на угол локтевого сустава. Не открывайте его слишком сильно, вы обычно бегаете Разве вы не заметили, что ваши локти почти параллельны плечам. Не заходите слишком далеко внутрь, слишком близко к внутренней стороне, и это скажется на скорости замаха руки.

Когда рука вернется в точку, где тело почти вертикально, локтевые суставы расслабятся, и угол между верхней и нижней руками естественным образом увеличится."

Чжуан Тао нетерпеливо направлял взмах руки Су Цзу, от плавного усилия до фиксированного угла, некоторые профессиональные навыки, о которых он никогда не слышал раньше, открыли перед Су Цзу новые двери.

"Спортсмен - это не любитель, не говоря уже о других, ты можешь увидеть все виды вещей, просто взмахнув руками. Если ты не хочешь опозориться в игре, дай мне хорошую тренировку сейчас."

Чжуан Тао еще раз подчеркнул важность размаха рук в осанке при беге. Как он сказал, на легкой атлетике, как профессиональный тренер может увидеть, прошел ли человек профессиональную подготовку? Очень просто: пробегите два круга, и люди это увидят.

"Тренер, вы ведь тоже когда-то были спринтером".

Чжуан Тао дотошно указывал Су Цзу на различные технические моменты, и он чувствовал себя немного восхищенным. В прошлом не хотелось каждый день тренировать скорость и силу,

но такое техническое руководство не каждому дано.

"Почему ты так много просишь, поторопись и тренируйся".

Чжуан Тао, казалось, не хотел запутываться в этой теме. После непосредственной тренировки он отошел к краю дорожки, взял чашку-термос и выпил чай.

Су Цзу некоторое время тренировался взад-вперед, когда он увидел помощника тренера Чжэн Вэя, идущего к нему с резинкой, он тайком спросил его: "Брат Вэй, тренер Чжуан раньше был спортсменом, верно? В каком проекте, он чувствует себя очень круто, просто бегая".

"Ты не знаешь?" удивленно сказал Чжэн Вэй и бросил резинку в руку Су Цзу: "Две минуты на одну группу высоких подъемов ног, запомни десять групп".

Говоря, он посмотрел на фигуру, пьющую чай на краю игровой площадки вдалеке: "Тренер Чжуан раньше был первым в команде провинции.

Во время Национальных игр он вышел в финал на 400 метров, и тогда тренер Жуань После ухода на пенсию его откопал наш тренер, поблагодарив за несколько визитов."

"400 метров?! Я думал, это толкание ядра".

Посмотрите на фигуру Чжуан Тао, если сказать, что он раньше был легкоатлетом, мало кто подумает, что бег - это в основном силовой проект, такой как толкание ядра молота диска.

"Но на Национальных играх в финал вышел тоже персонаж, не получивший медаль?".

Обычные люди много смотрели Олимпийские игры и чемпионаты мира, и не имеют никакого чувства к Национальным играм, но только после поступления в спортивную школу и став спортсменом, они понимают, что игроки, которые могут получить место в Национальных играх, уже сильны, один из лучших в стране. Ведь Национальные игры, в которых участвует более миллиарда человек, - это уже Игры самого высокого уровня и самого большого масштаба в Китае.

"Пятый или шестой - бесполезно. Если он не будет первым в соревновательных видах спорта, мало кто его запомнит. Спринт не является доминирующим видом спорта в нашей стране. Ладно, тренируйтесь, это вторые соревнования, мы постараемся добиться хороших результатов и дать толчок нашей спортивной школе".

http://tl.rulate.ru/book/74631/2073202