

Небо все еще светлое.

На дворе уже май и июнь. Температура в Цзяньпине днем не низкая, но утром и вечером все еще немного прохладно.

На детской площадке спортивной школы Цзяньпина фигура в майке и шортах бегала кругами, как будто ее выловили из воды.

Когда Чжэн Вэй пришел на площадку, он увидел бегущую по кругу фигуру издалека. По тому, как пропиталась потом его одежда, Чжэн Вэй мог оценить, через сколько тренировок он прошел.

Не будем говорить о студентах, которые все еще тренируются в спортивной школе, даже такой выпускник, как он, покинувший спортивный институт более чем на год. Если уж так хочется попотеть, то хотя бы определенную интенсивность тренировок можно заставить выйти наружу.

"Брат Вэй, пожалуйста, приди так рано". Су Цзу задохнулся и побежал к Чжэн Вэю.

Чжэн Вэй нахмурился и посмотрел на Су Цзу, затем бросил ему бутылку с легкой соленой водой: "Ты немного крепкий, твое тело справится с этим".

"Я думаю, тебе стоит успокоиться, тренироваться так тяжело, если ты получишь травму, это будет хлопотно".

"Все в порядке, я все еще могу это вынести". равнодушно сказал Су Цзу.

Чжэн Вэй покачал головой: "Ты можешь справиться с этим физически, но ты также должен обратить внимание на свои культурные оценки. Учитель Керен уже сказал, что ты сейчас крепко спишь в классе и не слушаешь урок. Если есть возможность, то лучше записаться в университет, так как спортсмены - это молодежная еда, и у них должен быть долгосрочный план."

"Хорошо, спасибо брат Вэй, я буду внимателен". Су Цзу кивнул. После возвращения с пригласительного турнира он усилил свои тренировки. Усталость, вызванная высокоинтенсивными упражнениями, сделала его в классе культуры он был практически таким же, как и ученики спортивной школы, которых он видел раньше. На трех или четырех уроках утром он практически спал на столе.

"Кстати, Вэй Гэ, когда вернется тренер Чжуан?"

"

Через день или два, на собрании по подготовке тренеров, организованном провинцией, его называли, Лао Се также надеется, что тренер Чжуан может быть повышен до первого уровня. Слова тренеров также хороши для имиджа нашей спортивной школы."

"Кстати говоря, то, что тренер Чжуан смог пройти эту подготовку, имеет отношение к тебе. Вы хорошо выступили на пригласительном турнире. Я слышал, что тренер Чжуан был наставником, когда был спортсменом. Я очень надеюсь, что он поделится с вами. опытом подготовки молодых спортсменов".

"А?" Су Цзу не ожидал этого, "Какое отношение это имеет ко мне?".

Чжэн Вэй кивнул и сказал: "Просто подумай, сколько времени тебе понадобилось, чтобы поступить в спортивную школу, ты пришел в декабре прошлого года, а в соревнованиях будешь участвовать в апреле этого года. Насколько улучшился твой результат в беге на 100 метров за последние 4 месяца? Почти на 1 секунду. Хотя это в основном заслуга твоего личного таланта, это не может отнять заслугу нашего тренерского штаба". Говоря о последнем, Чжэн Вэй также не мог удержаться от смеха.

"На самом деле, подготовка молодых спортсменов всегда была большой темой. Возьмем в качестве примера наш спринт, мальчик с хорошими спортивными способностями, если есть хороший тренер, чтобы направлять тренировки, за полгода и год, с 14 секунд 13 секунд, это может быть сделано в течение 12 секунд. Но если вы хотите улучшить с 12 секунд до 11 секунд, это будет зависеть от таланта спортсменов в краткосрочной перспективе."

"В общем, начал с 11 секунд и начал застревать. Тренер Чжуан говорил со мной, что спортсмены первого уровня - это водораздел".

"Что ж, вы правы. Глядя на твое состояние сейчас, мы также беспокоимся, что твои оценки за последние несколько месяцев росли слишком быстро, мы боимся, что твой верхний предел будет достигнут слишком рано, и тогда тебе придется перейти с первого уровня. Будет трудно перейти на уровень национального спортсмена".

Су Цзу знал, что то, что сказал Чжэн Вэй, было нормальной ситуацией.

Хотя он понимал свою ситуацию и что пока у него не будет такой проблемы, другие в это не верили. В настоящее время единственное, что вы можете сделать, это постоянно улучшать свои оценки и говорить, опираясь на факты.

"Давай, Вигго, пора начинать".

Су Цзу отставил соленую воду в руке в сторону. После отдыха, его физические силы значительно восстановились, и он готов приступить к следующему этапу тренировок.

"Я действительно в долгу перед тобой за это утро". Чжэн Вэй покачал головой и проводил Су Цзу к стартовой линии.

На самом деле, они вдвоем уже практиковались в этом после тренировки Су Цзу, но когда они брали его, то в основном концентрировались на стартовых движениях и точках напряжения. Но это пригласительное соревнование заставило Су Цзу понять, что между ним и действительно хорошими спринтерами существует разрыв в стартовой реакции.

Его относительное преимущество сейчас в том, что он обладает быстрым темпом и может быстрее завершить ускорение, но если он отстает во времени стартовой реакции, это преимущество может быть легко нивелировано другими.

Поэтому необходимо усилить время реакции на старте. Время реакции лучших бегунов находится в пределах 0,2 секунды. Обычные люди не проходили профессиональной подготовки, и время реакции в 0,5 секунды или даже 1 секунду не является чем-то необычным.

После последнего пригласительного матча Су Цзу также попросил тренера Чжуан Тао проверить его время реакции на старте. Ведь на пригласительном матче есть полный набор электронного оборудования для проверки времени. Оказалось, что время его стартовой

реакции было в пределах 0,3-0,4, что неплохо по сравнению с обычными людьми, но для профессионального спринтера на 100 метров это было просто невыносимо.

...

"Я не согласен!"

раздался решительный голос на тренировочной площадке спортивной команды провинции Ронхай.

Чжуан Тао сердито посмотрел на стоящего перед ним худого мужчину средних лет в очках в черной оправе. Подойди и дай ему сильную пощечину.

"

Тренер Цзэн, вы старший, и я вас уважаю. Но что вы думаете о провинциальной спортивной команде, и вы случайно сказали, что хотите добавить людей, как я могу продолжать работать. Вы должны знать, мой план тренировок составлен, это не временный человек, который может прийти. Я хочу спросить, вы делаете это в соответствии с правилами? Я не могу согласиться с тем, что вы хотите, чтобы этот ваш игрок присоединился к нашей спортивной команде по спринту. " Мужчина средних лет в очках выглядел худым, но говорил громко и внушительно.

"Фамилия Шен, который, как вы говорите, не соответствует правилам. Спортивная команда провинции Ронхай несет ответственность и обязана готовить и поставлять спортивные таланты высокого уровня для страны". Это висит на баннере у ворот. Почему бы нам не порекомендовать кого-нибудь присоединиться к политике, но ты можешь все разъяснить". Чжуан Таоюань уставился на него, посмотрел вниз на главного тренера спринтерского проекта провинциальной команды, который только что вступил в должность, и резко спросил.

"Сяо Чжуан!" Цзэн Хуэйчжэнь, стоявшая рядом, нахмурилась и протянула руку, чтобы обнять бывшего ученика.

Она много лет проработала в провинциальной спортивной команде и знает гораздо больше других. Хотя Шэнь Гоин, главный тренер провинциальной спринтерской команды, не так давно занял свой пост, руководитель провинциального спортивного бюро заплатил большие деньги, чтобы пригласить его преподавать из-за границы. Другая сторона окончила Спрингфилдский колледж, известный спортивный университет в США, тренировала в университетах Аризоны, Вашингтона и Миннесоты и имеет богатый зарубежный тренерский опыт.

Можно сказать, что даже тренеры с приставкой "национальный" не обязательно лучше этого тренера Шен Гуоина в плане тренерского опыта и подготовки талантов. Если в этом нет необходимости, Цзэн Хуэйчжэнь, пожилой человек, проработавший в спортивной системе полжизни, не хочет вступать в конфликт с другой стороной.

Чжуан Тао одернул Цзэн Хуэйчжэнь, холодно фыркнул, повернул голову и отошел в сторону.

Хотя он был так зол, что тренер Шэнь, вернувшийся после распития иностранных чернил, открыл план тренировок, а сам держал рот на замке и нарушал правила, он наконец-то вышел из того возраста, когда можно действовать импульсивно.

И этот тренер Шэнь будет так зол, что все начнется со вчерашнего дня.

После окончания пригласительных соревнований провинциальная ассоциация легкой атлетики организовала совещание по подведению итогов работы для тренеров высокого уровня в провинции Ронхай. В результате он был потрясен тренером Шеном, который вернулся из-за границы.

Они чуть не поссорились на месте. К счастью, на встрече присутствовали руководители Ассоциации легкой атлетики. Чжуан Тао также знал, что его профессионализм не соответствует уровню другой стороны, поэтому он мог только сердито сидеть на месте. Слушать, как другая сторона обсуждает различные "передовые опыты" за границей.

Если это так, то Чжуан Тао считает, что, хотя он и сердится, он не является узколобым человеком. Дело в том, что сегодня его наставник, прочитав представленные им личные данные Су Цзу, посчитал, что у него большой потенциал и он заслуживает того, чтобы провинциальная команда продолжала его выращивать и развивать.

В результате сейчас он и Цзэн Хуэйчжэнь пришли в первую команду провинции и предложили пригласить Су Цзу на пробную тренировку, но Шэнь Гоин, главный тренер команды по легкой атлетике, все равно не согласился. Открывая рот и закрывая рот, либо план тренировок переполнен, либо штат слишком велик и не принимает новичков.

Он Zhuang Tao эгоистично надеяться, что члены команды, которую он тренирует может достичь успеха, он последовал Zhanguang, чтобы стать знаменитым, но который тренер не то, что имя думает, он также посвящен подготовке страны для провинции Отправить выдающихся талантов.

"Тренер Шэнь, я не сомневаюсь, что вы отличный тренер".

Тон Цзэн Хуэйчжэня был спокойным, без агрессивных ноток: "Я рекомендую вам этого спортсмена не из-за моих личных симпатий и антипатий, не потому, что этот тренер Чжуан раньше был членом команды, которую я взял, а потому, что я изучил подробную информацию другой стороны и выступление на молодежных соревнованиях по легкой атлетике в провинции несколько дней назад, основываясь на моем опыте в спортивной подготовке более 30 лет. Это очень потенциальный игрок, достойный нашей дальнейшей подготовки в провинциальной команде".

Слова Цзэн Хуэйчжэня вполне обоснованы. Спортсмен, который посвятил большую часть своей жизни спорту, когда он говорит об этом вопросе, он, естественно, обладает сильной уверенностью в себе и выдержкой.

"Правильно, правильно." Чжуан Тао сердито сказал: "Тренер Шэнь, если вы сказали, что мы поссорились на прошлой встрече, я могу извиниться перед вами, но вы не можете откладывать будущее великого спортсмена из-за личных факторов."

"Тренер Цзэн, я уже прочитал предоставленную вами личную информацию". Шэнь Гоин свел глаза на переносице и некоторое время колебался: "Мое личное мнение все еще не подходит, таких игроков я видел и раньше, но их конечные достижения ограничены."

Шэнь Гоин сказал и кивнул на Чжуан Тао: "У меня лично разные концепции тренировок для тренера Чжуана, но я также восхищен различными исследованиями, которые вы провели для спортивной подготовки. Я не согласен с тем, что он вошел в провинциальную команду, и это не наш личный эмоциональный фактор, а с практической точки зрения."

"Тренер Шэнь, я хотел бы спросить, с какой точки зрения вы считаете, что этот игрок не

подходит? Вы никогда ни с кем не встречались, так почему вы не предлагаете возможность пробной тренировки?" Чжуан Тао Одно дело понимать, как работает другой человек, но это не значит, что он действительно согласен.

"Анализ больших данных". Шэнь Гоинь медленно сказал: "

Однажды я проводил исследование данных в Spring Academy и насчитал более 10 000 легкоатлетов в Соединенных Штатах в их начальных, средних и взрослых школах. Один из важных данных для будущего выступления показывает, что эти спортсмены наиболее ярко проявляют свои спортивные способности в возрасте до пятнадцати лет, а их достижения в соответствующих специальных областях в зрелом возрасте далеки от той высоты, которую ожидают люди."

"Я полагаю, что вы оба также понимаете физиологию упражнений. Если начать высокоинтенсивные тренировки слишком рано, некоторые спортсмены могут войти в состояние и превзойти своих сверстников. Когда они рано созревают, их показатели не сильно улучшаются. Здесь все еще много черных и белых игроков с очень хорошим спортивным талантом, которые обычно растут и развиваются гораздо раньше, чем представители желтой расы."

"Игрок, которого вы двое предоставили, начал профессиональную подготовку в возрасте 15 лет. Такой проблемы нет, но его показатели в последние месяцы улучшились слишком аномально, намного превысив средний уровень. Это не очень хорошее явление. Согласно данным, до поступления в спортивную школу в 2001 году результат бегуна составлял 11,8 секунды, а на последних соревнованиях в рамках приглашения его спринтерский результат достиг нормы в 10,95 секунды. Этот промежуток составляет почти одну секунду. Нетрудно увеличить скорость спринта на 1 секунду за четыре месяца, но если желтый бегун хочет увеличить результат с 12 секунд до 11 секунд, и это еще в возрасте 15 лет. На данном этапе такое улучшение не является чем-то хорошим. Это значит, что игрок вступает в стадию быстрого физического развития, и высокоинтенсивные тренировки не должны проводиться на этом этапе." Шэнь Гоинь подробно описал свою теорию, а затем, сделав паузу, сказал.

Мне нужны игроки с потенциалом роста, а не те, чей потенциал иссякает, не знаю, можете ли вы оба это понять".

Услышав это, Чжуан Тао и Цзэн Хуэйчжэнь поняли, что этот тренер Шэнь, возможно, уже давно находится за границей. Будь то подготовка спортсменов или подбор материалов, у него есть свой собственный набор концепций, хотя эти двое считают, что его заявление слишком надуманно. Конечно, хорошая спортивная рассада выращивается с раннего возраста. Когда речь идет о черно-белых спортсменах, это не то же самое, что получать подготовку с раннего возраста, но нельзя сказать, что другая сторона не права.

Большой баскетболист, участвовавший в драфте НБА в этом году, также слышал раньше, что на начальном этапе его подготовки тренер всегда не разрешал ему выполнять высокоинтенсивные тренировки. Одним из важных факторов является то, что он не может повлиять на свой рост.

Верхний предел таланта спортсмена существовал всегда. Многие спортсмены, прошедшие раннюю подготовку, могут достичь уровня спортсменов второго и первого уровня в начальной школе, но это, по сути, один и тот же этап, в результате чего в последующем потенциал не будет раскрыт.

"Однако, поскольку вы двое рекомендовали, я готов встретиться с этим игроком и проверить его сам, но я не могу гарантировать, что смогу оставить его для пробных тренировок".

<http://tl.rulate.ru/book/74631/2073225>