

ПМ. обычная тренировка.

Чжуан Тао, тренера спринтерской команды, здесь нет. Эти дни самые легкие.

Хотя Чжэн Вэй является помощником тренера, но, в конце концов, он молодой человек, который только что закончил спортивную карьеру. Разница в возрасте не так уж велика, и его престиж не выше, чем у Чжуан Тао. В основном, то, что он делает для игроков, - это обычная программа тренировок.

Сначала фиксированная разминка на 10 кругов на длинные дистанции, затем простая растяжка связок для повышения гибкости, скакалка для улучшения координации тела и тренировка баланса.

После тренировки скорости, 30 метров, 60 метров, 80 метров, 100 метров, 150 метров быстрого спринтерского бега, 200 метров, 300 метров интервального бега или комбинации различных беговых дистанций.

Эти элементы уже слишком хорошо знакомы членам спринтерской команды, и их выполнение не вызывает трудностей.

Именно из-за адаптации к такой интенсивности тренировок Су Цзу стал заниматься утром и вечером.

Освежающая энергия" спокойно прошла через дремоту, и продолжил выполнять серию тренировок днем и вечером.

План тренировок на самом деле довольно приблизительный. По словам Чжуан Тао, тренировки в спортивной школе относительно простые и рутинные. Конечно, это также относится и к профессиональным командам. Спортсмены профессиональных команд часто составляют планы тренировок на разные периоды - длительные, средние и короткие - в зависимости от личных обстоятельств и графика, в котором они хотят участвовать.

Спринтерская команда спортивной школы ограничена ресурсами, рабочей силой и различными условиями. Чаще всего используется более популярный метод тренировки, который не исключает индивидуальную ситуацию спортсменов, но не слишком много. Независимо от того, насколько важны ученики, тренер не может тренироваться один на один каждый день.

"Судзу, пожалуйста, остановись".

Су Цзу, который занимался беговой тренировкой на дорожке, вдруг услышал голос помощника тренера Чжэн Вэя, прервавшего его тренировку.

"В чем дело, Вэй Гэ?" Остановив бег, Су Цзу подошел к Чжэн Вэю, его грудь и живот поднимались и опускались, а дыхание было немного тяжелым.

"Цок, ты вспотел..."

Чжэн Вэй протянул руку и погладил Су Цзу по шее. Как только он коснулся своей руки, то обнаружил, что она испачкана потом. Пойдем, я тебе кое-что расскажу".

Они сделали несколько шагов в сторону, Чжэн Вэйцай повернул голову и сказал: "Звонил

тренер Ганчжуан и попросил меня отвезти тебя завтра в Ронгченг, тренер из провинциальной спортивной команды хочет тебя видеть. ."

"А?" Цзу Цзу на мгновение опешил, затем немного удивился: "Спортивная команда провинции приглашает меня на пробы?".

Поступив в спортивную школу, он многое узнал о спортивной системе. Например, у учеников спортивных школ не так уж много вариантов. Из-за большого количества спортивных тренировок в течение года остается мало времени на учебу, и только один или два процента учащихся спортивных школ могут быть приняты в университеты (спортивные институты или спортивные магистратуры). После окончания некоторых спортивных школ те, кто имеет сертификаты спортсмена первого и второго уровня, имеют возможность поступить в систему образования и стать учителями физкультуры в начальных и средних школах. Другая часть - после окончания школы заняться работой, связанной со спортом, например, тренерами по фитнесу, поставкой спортивного оборудования и т.д., или сменить профессию и перейти в другие отрасли массового общества.

На самом деле, очень мало людей, которые действительно могут быть отобраны в местную городскую команду или провинциальную команду для следующего этапа тренировок.

Сколько человек необходимо в спортивной команде провинции и местных спортивных командах в различных регионах и городах, и сколько учащихся в спортивных школах, учащихся со спортивными специальностями в начальных и средних школах всех уровней и студентов колледжей в спортивных колледжах? .

Су Цзу очень уверен в том, что попадет в провинциальную команду следующего уровня. Условия и возможности местной городской команды в городе Цзяньпин очень средние. Его цель - попасть в спортивную команду провинции Ронхай, а затем продвигаться к национальной команде.

Это тоже основной нормальный путь роста для отличного спортсмена, но я не думал об этом так быстро. В области профессиональной подготовки, если не вступать в нее, обычные люди могут просто подумать, что тренировки - это не то же самое, что бег, но если вы действительно втянетесь в нее, вы узнаете всю ее широту и глубину.

Су Цзу поступил в спортивную школу Цзяньпин в 2012 году в прошлом году, а сейчас ему всего четыре или пять месяцев. С точки зрения времени профессиональной подготовки спортсмена, этот процесс очень поспешный.

Большинство спортсменов в основном тренируются в местных любительских спортивных школах в течение нескольких лет, а затем поступают в профессиональные спортивные школы после отбора в течение нескольких лет, которые также могут быть из местных профессиональных спортивных школ, переходят в провинциальные профессиональные спортивные школы и, наконец, получают возможность попасть в профессиональные провинциальные и муниципальные профессиональные команды.

Промежуток между ними, скорее всего, составит пять или даже более десяти лет, и важным изменением при вхождении в профессиональную команду является изменение идентичности. Не ученик, а практик, этап перехода от студента к рабочему месту.

" Тренер Чжуан не сказал этого четко по телефону. Но я знаю, что он рекомендовал вашу информацию своему учителю в последнем пригласительном матче, Цзэн Хуэйчжэню, старшему

тренеру провинциальной спортивной команды. Мисс".

"Учитель тренера Чжуана?" Су Цзу вспомнил сцену последнего пригласительного матча.

Казалось, он издалека видел старушку, которая разговаривала с Чжуан Тао, но тот был далеко-далеко, а потом не встретил. Услышав, как Чжэн Вэй говорит об этом, Су Цзу втайне догадался.

Чжэн Вэй кивнул: "Вероятно, тренер Чжуан рекомендовал тебя своему учителю. Возможно, тот считает, что у тебя хороший потенциал, и хочет взять тебя в провинциальную команду".

Говоря об этом, Чжэн Вэй также улыбнулся: "Ты выглядишь как очень сладкая булочка, тренер Се использовал меня, чтобы завербовать тебя, на этот раз. Я должен совершить с тобой поездку в Ронхай. Когда ты станешь более развитым в будущем, не забывай меня".

Хотя внутри и снаружи звучат жалобы, Чжэн Вэй все еще в хорошем настроении. Хотя он не отвечает за вербовку Су Цзу и последующее обучение, он является его участником и исполнителем. Говорят, что Су Цзу - первый спортсмен, у которого появился шанс подняться после окончания школы на работу.

Су Цзу улыбнулся, услышав новость, он был в радостном настроении, и похлопал Чжэн Вэя по плечу: "Брат Вэй, если у меня будет возможность в будущем войти в сборную, я возьму тебя напрямую, Лао Чжуан Лао Се эти люди не приведут, это только ты".

Су Цзу в душе восхищается Чжэн Вэем, молодым помощником тренера, не говоря уже о его уровне, а просто его энтузиазмом и искренностью. Помощник тренера, который более пунктуален, чем спортсмен, готов пожертвовать своим личным временем, чтобы помочь игрокам тренироваться и решать жизненные вопросы, даже если он всего лишь помощник тренера местной спортивной школы, кто посмеет отказать ему в будущем.

это очень маленькая часть.

"Хаха, тогда я могу подождать этого дня". Чжэн Вэй ответил с улыбкой, совсем не принимая слова Су Цзу близко к сердцу.

В прошлом, после того как отличные спортсмены попадали в национальную сборную, их тренеры в местной команде были полностью заброшены.

Даже если игрок выигрывал золотую медаль на Олимпийских играх или других соревнованиях, тренер местной команды не мог ее получить. Что хорошо, в какой-то степени серьезно подрывало мотивацию тренеров местных команд.

После реформы ситуация изменилась. Местные игроки попадают в национальную сборную. Если их тренеры местных команд находятся в хорошем состоянии, они также могут попасть в национальную команду.

Но такие ситуации на самом деле редки. Конкуренция между тренерами национальных команд и тренерами местных команд не менее острая, чем между спортсменами, и включает в себя ряд рангов и интересов. Тренеры, занявшие первые места, могут получить льготы на поездки за границу, ключевые тренировки и другие вознаграждения, не говоря уже о скрытом бонусе славы.

<http://tl.rulate.ru/book/74631/2073226>