

"Су Цзу, мы снова встретились".

На легкоатлетическом поле молодежной тренировочной базы, после того как Юй Ливэй и Лу Цзяньмин вышли из офисного здания, на стороне легкоатлетического поля они увидели Су Цзу, которого вел Чжан Пинцю, и который был знаком с этим зданием.

"Тренер Юй". Увидев заместителя главного тренера национальной сборной по легкой атлетике, Су Цзу подошел к нему и поздоровался.

"Хороший мальчик, я чувствую, что стал сильнее, чем в прошлый раз".

Как только они встретились, Юй Ливэй осторожно протянул руку и похлопал Су Цзу по груди. Прошло не так много времени с последнего Гран-при и чемпионата, но Су Цзу, казалось, снова стал немного сильнее.

"Он действительно стал сильнее". Лу Цзяньмин внимательно посмотрел на Су Цзу и кивнул в знак согласия. Он познакомился с Су Цзу только во время Китайских игр, а теперь прошло два или три месяца, и он чувствует себя более очевидным, чем Ю Ливэй.

"Старина Лу, твое видение действительно ядовито". Юй Ливэй сказал с улыбкой: "Су Цзу, позволь мне представить тебе, это Лу Цзяньмин, тренер Лу, а позже твой главный тренер, твоя жизненная подготовка вся в ведении его."

"Тренер Лу?" Су Цзу посмотрел на Лу Цзяньмина, он показался ему немного знакомым, но он уже давно не помнил, где его видел.

"Не помнишь?" Лу Цзяньмин посмотрел на Су Цзу задумчивым взглядом и с улыбкой сказал: "Китайские игры."

"Тренер Лу был судьей на Китайских играх?" Су Цзу вспомнил, как он это сказал. Он все еще находился в состоянии возбуждения после того, как только что закончил финал на 100 м на Китайских играх, вспомнил, как судья остановил его и сказал несколько слов. Неожиданно перед ним оказался тренер Лу.

"Тренер Лу был первым человеком в национальной команде, который обнаружил твой потенциал. Он рекомендовал тебя мне и настоятельно приглашал в сборную, но в прошлый раз я получил отказ". Юй Ливэй, казалось, был в хорошем настроении, непринужденно прошел несколько шагов, положив бедра на плечи, и с улыбкой сказал.

"Это оказался он".

Су Цзу только сейчас понял, что первый человек в сборной, который обратил на себя внимание, - это тренер Лу Цзяньмин перед ним. Он обратил на него внимание во время Китайских игр. себя, а потом порекомендовал его сборной. Ну, а сам соперник - тренер сборной, и он только что выступил в качестве судьи во время Китайских игр.

"Старина Лу, сначала вам нужно познакомиться". Представив их друг другу, Юй Ливэй махнул рукой своему помощнику Чжан Пинцю: "Сяо Чжан, пойдем со мной, позже еще нужно будет провести прием. ."

После того, как Юй Ливэй и Чжан Пинцю ушли, Лу Цзяньмин посмотрел на Су Цзу и сказал: "Я буду отвечать за твое обучение и жизнь в будущем. Я разговорчивый человек, и у меня не так много правил. Сначала мы поговорим, есть несколько вещей, о которых нужно поговорить".

"Во-первых, приходите вовремя; меня не волнует, какая у вас причина, я хочу видеть человека, когда приходит время. Во-вторых, ты не должен покидать команду без причины; на тренировках и в жизни у тебя есть Ты можешь говорить мне все, что угодно, но не играй со мной. В-третьих, не оскорбляй и не дерись, ты понял?". В конце голос Лу Цзяньмина внезапно повысился на несколько децибел.

"Понял."

"Громче". Лу Цзяньмин нахмурился и снова крикнул.

"Понял". Су Цзу выпятил грудь и громко ответил.

Всего за несколько небольших впечатлений от встречи, Су Цзу уже увидел, что у этого нового тренера военный стиль. Это не удивительно. Су Цзу однажды слышал, как Ли Чжичжун говорил, что со времен особой эпохи многие тренеры и спортсмены национальной сборной были выходцами из рабочей команды Байи.

"Хорошо." Лу Цзяньмин удовлетворенно кивнул: "Пойдемте, сначала я покажу вам все вокруг, познакомлю с тренировочной площадкой и кафетерием..."

...

"Техническая теория спринтерского бега в моей стране зародилась в бывшем Советском Союзе, где теория подготовки была относительно полной. С тех пор за многие годы практики..."

Поэтому отставание в технической теории является одной из важных причин снижения моего спринтерского уровня. Научная подготовка - важнейшее направление развития современной спортивной подготовки, а научная подготовка требует научного теоретического руководства..."

На молодежной тренировочной базе колледжа спортивных технологий, в большой аудитории, тренеры со всей страны спокойно сидели на своих местах, слушая седобородого мужчину на трибуне. Пожилой мужчина читает лекцию.

Это уже пятый день после начала молодежных тренировок, и молодые спортсмены и тренеры из разных мест прибывают один за другим. В эти дни Су Цзу, помимо ежедневных тренировок и тестов, проводит занятия.

Это обязательное требование Лу Цзяньмина. Я впервые узнал, что новый тренер - солдат команды "Восемьдесят один рабочий". Я уверен, что метод тренировок такой же, как и при обучении солдат, независимо от тренировок до смерти.

Результат оказался прямо противоположным тому, что он думал. Лу Цзяньмин преподавал науку и теорию. Помимо того, что он попросил Су Цзу выполнять определенные ежедневные тренировки каждый день после обеда, он взял его с собой, чтобы проверить его текущие показатели и различные физические данные. Важное требование было одно - посещать занятия с тренерами и спортсменами, которые приходят на молодежные тренировки.

По сути, это курс теоретических исследований, предназначенный в основном для членов тренерского состава молодежной тренировочной базы. Курс длится две недели. Эксперт в области тренировок, фитнеса и реабилитации. Метафизические теоретические курсы более значимы, чем практические.

Большинство членов класса - тренеры со всего мира. Смысл самого занятия - соединить

теорию с практикой, но есть и несколько заинтересованных спортсменов на поле.

Лу Цзяньмин посадил Су Цзу послушать, не требуя от него изучения теории, но он должен иметь некоторое представление о том, что такое легкоатлетический спринт.

Это как быть гонщиком, вам не нужно знать, как чинить машину или делать запчасти, но вы должны знать, как работает ваш автомобиль. Какие части вашего автомобиля задействованы от бега до торможения, и какую роль они играют.

Точно так же спринтер должен сначала понять, что такое бег и что такое бег? Какова взаимосвязь между внутренним и внешним телом?

Меня также беспокоило, что уровень образования Су Цзу после окончания средней школы был слишком низким, и он особенно подчеркивал, что он должен усердно делать записи, которые могут не пригодиться сейчас, а могут пригодиться когда-нибудь в будущем.

Это также является разницей в стиле коучинга. Некоторые тренеры просто составляют планы и просят спортсменов их выполнить, ничего не говоря и не объясняя. Однако некоторые тренеры заранее общаются со спортсменами и рассказывают о причинах тренировки, о том, зачем она нужна и какой будет эффект.

Существует также проблема спортсмена. Некоторые спортсмены могут находиться под влиянием своего культурного уровня или просвещенных тренеров, поэтому они тренируют только голову, не понимают теорию и не желают слушать. А некоторые спортсмены будут тщательно разжевывать намерения различных тренировок.

Су Цзу все-таки учился в университете и контактировал со многими отраслями. У него достаточно способностей к пониманию, но он совсем не может понять. Однако некоторые концепции и теории действительно относительно неясны, и он также находится в тумане. К счастью, в основном он стремится понять, а не досконально изучить некоторые вещи.

"Бег - это очень простое действие, с точки зрения биомеханики, это в основном форма человеческого движения, вызванная мышечной активностью и силой мышц. Человеческое движение - это крайне нелинейная сложная система... Особая сила - это, по сути, сила и общая сила системы действий..."

Развитие двигательных способностей человека происходит в структуре движения и двигательной функции от дисбаланса к координации, и определенный уровень двигательной функции определяет определенную структуру движения."

Много внутренних ситуаций.

Например, Су Цзу прослушал курс, технический механизм поддержки бега и замаха на пути - это необходимость научной спринтерской специальной силовой подготовки, что говорится о том, что тело бежит с максимальной скоростью после завершения ускорения от начала бега на пути. Под состоянием, какие специальные сильные стороны нужно тренировать во второй половине, как улучшить эту часть, влияние замаха руки на каденс и т.д.

Многие выдающиеся спортсмены очень ярко проявляют себя в карьере. И почему после выхода на пенсию некоторые люди способны сменить работу и стать тренерами, перейти в

городскую команду, провинциальную команду или даже преподавать в таких высших учебных заведениях, как Университет Цинхуа и Пекинский университет, и почему некоторые совершенно растеряны и бесполезны.

Или еще более совершенно по физическому инстинкту.

Одна из причин, почему Су Цзу не отвергает эти теоретические исследования, заключается в следующем: он видит это более основательно, чем многие спортсмены. Неважно, чем вы занимаетесь, в какой отрасли работаете, сначала вы должны это понять. Согласно накопленным им ранее знаниям, он полный ноль в спортивной физиологии и биомеханике, но он вступил на путь профессиональных спортсменов, и понимание этих знаний неизбежно.

Для спортсмена не обязательно быть теоретиком, но лучше понимать.

Если вы хотите быстро бегать, прежде всего, вы должны знать, как вы бегаєте.

<http://tl.rulate.ru/book/74631/2073423>