

"Тренер Ли, что-то не так с вашей тренировкой?"

В тренажерном зале на тренировочной базе Пекинской спортивной национальной команды по легкой атлетике Лу Цзяньмин нахмурился, глядя на план силовых тренировок, составленный Ли Чжичжуном.

В тренажерном зале Су Цзу выполняет подтягивания со штангой 20 кг, группа из 10-20 человек. В тренировочных целях, данных Ли Чжичжуном, количество силовых тренировок не критично, но для веса и скоростного ритма во время тренировки есть четкие требования.

Например, набор высоких подтягиваний со штангой можно делать чуть меньше, но каждое движение должно быть чистым, быстрым и ритмичным, и все части тела должны двигаться, а не резко и много. Просто как новичок в фитнесе, просто тренируешь грубую силу.

"В чем дело, тренер Лу?"

Ли Чжичжун, наблюдавший за тренировочными движениями Су Цзу, услышал голос Лу Цзяньмина и с некоторым сомнением спросил.

"Вы слишком перегружены силовыми тренировками, почти половина всего тренировочного плана. Тело Су Цзу сейчас выглядит хорошо, а он все еще тренируется так усердно, не многовато ли? Ставишь телегу впереди лошади? Мы занимаемся спринтом, а не бодибилдингом, и мы не занимаемся тяжелой атлетикой, что нам делать с этим здоровяком?"

Лу Цзяньмин покачал головой, как бы не соглашаясь с планом тренировок Ли Чжичжуна.

Ли Чжичжун поджал губы, немного беспомощный.

Сегодня третий день после Гран-при по легкой атлетике в Янчэн, но кажется, что работа, которую я только начал готовить, сталкивается с небольшими трудностями.

Лу Цзяньмин был очень добр к нему. Он смог войти в национальную сборную по легкой атлетике, потому что Лу Цзяньмин назначил его тренировать физическую силу Су Цзу, плюс внимание Юй Ливэя, тренера Су Цзююаня и другие факторы. В общем, в тренировках Су Цзу эти двое - одно целое, и никакого противоречия нет. Но после разработки плана тренировок, похоже, появились некоторые различия.

Перед вступлением в должность Ю Ливэй имел с ним небольшой разговор, и Лу Цзяньмин почувствовал, что он стареет и намеревается уволиться.

Ли Чжичжун, услышав это, не воспринял всерьез. Не то чтобы он не сталкивался с таким явлением, когда руководитель готовит торты для своих подчиненных.

Но сейчас Лу Цзяньмин по-прежнему главный тренер, который контролирует весь план тренировок Су Цзу и организацию последующих мероприятий. Он является помощником тренера по физической подготовке, и Ли Чжичжун в глубине души понимает это отличие.

"Тренер Ли, сейчас наша главная задача - поставить тренировочный центр на легкой атлетике, чтобы развить скорость. Я общался с несколькими другими тренерами, занимаясь ускоренным бегом. Это эффективный и простой метод тренировки. Есть также увеличенные шаги и спуски, растяжка и координационные движения, открывающие диапазон движения тазобедренных суставов, также можно укрепить технику маха рукой."

Видя, что Ли Чжичжун молчит, Лу Цзяньмин изложил свои собственные взгляды на тренировки.

Он действительно считает, что физическая сила Су Цзу является выдающейся среди отечественных спринтеров. Как и Чэнь Цзянь и Ян Гуанцзун, они оба худые и стройные, что также соответствует стандартам подготовки большинства тренеров в команде. Они легки по весу и быстры по шагам, поэтому могут использовать больше преимуществ в беге. Сила, конечно, есть, но нельзя переворачивать весь тренировочный фокус с ног на голову.

"Тренер Лу, послушайте меня, я поделюсь своим мнением".

Ли Чжичжун тихо вздохнул, согласно его первоначальному плану тренировок, если бы не существовало такого понятия, как город Хэдао, текущий прогресс силы Су Цзу должен был быть намного больше. Теперь, когда прошло несколько месяцев, сила в основном улучшилась незначительно, а улучшение спринтерских показателей также ниже, чем он ожидал.

"Ты сказал." Лу Цзяньмин пододвинул стул и сел. Он не нацеливался на Ли Чжичжуна. В конце концов, Ли Чжичжун все еще был тем человеком, к которому он хотел прийти. Что касается методов, то все еще есть некоторые идеи, которые нельзя отменить.

Он также хотел услышать, что Ли Чжичжун думает по этому поводу.

В конце концов, такой опыт тренировок встречается редко, и его можно собрать и популяризировать в книге на благо будущих поколений.

"Интересно, вы подписываетесь на журнал "Athletics"?"

"Athletics" был основан в 1981 году и спонсируется Китайской ассоциацией легкой атлетики и Китайской спортивной прессой. В основном, журнал знакомит со знаниями в области легкой атлетики и сообщает о важных соревнованиях. До того, как он стал инструментом для оценки профессиональных званий в более поздних поколениях, в нем еще были некоторые сухие факты.

Увидев, что Лу Цзяньмин кивнул, Ли Чжичжун продолжил: "В прошлом году вышел номер журнала "Легкая атлетика", в котором приводились личные данные некоторых нынешних спринтеров. Например, Моррис Грин ростом 1,76 метра и весом 80 килограммов, Бернард Уильямс ростом 1,83 метра и весом 81 килограмм, Шон Кроуфорд ростом 1,77 метра и весом 81 килограмм.

Не знаю, заметили ли вы разницу в весе между членами нашей команды, Чэнь Цзянькай примерно такого же роста, как Моррис Грин и Шон Кроуфорд, но Чэнь Цзянькай весит 60 кг! Тим Монтгомери, рост которого всего 1,68 метра, весит 68 кг. "

Для топ-спринтера, хотя нет подробных данных о содержании жира в организме, оно точно не превысит цифру в 9%. Подумайте, при одинаковом росте разница в весе составляет 20 кг, а при сильных мышцах, полных взрывной силы, разрыв, отраженный в скорости спринта, естественно, самоочевиден.

"Спринт - это больше, чем просто бег, это упражнение на укрепление мышц всего тела. Я пытаюсь сделать Су Цзу большим, это бодибилдинг, и мышцы, которые влияют на координацию и баланс его тела, определенно бесполезны. Я хочу максимизировать его основную силу при его нынешнем росте и каденции." Ли Чжичжун явно уверен в себе, у него под рукой различные данные и кейсы, что показывает высокий уровень профессионализма и уровень.

Лу Цзяньмин постучал пальцами по подлокотнику кресла, погрузился в глубокую задумчивость, а спустя долгое время открыл рот и сказал: "Ваше заявление немного однобоко, насколько я знаю, у нас будет много спортсменов с низкой силой, но их скорость бега не медленная".

"Это точно, то, что я сказал, не означает, что все такие. Специфика все еще варьируется от человека к человеку, и план тренировок также должен быть скорректирован в соответствии с реальной ситуацией спортсмена. Эти лучшие чернокожие спринтеры - машины большого объема, полные мощи, рвущиеся вперед. Естественно, есть и малолитражные машины, более легкие и экономичные, например, Nissan GTR, который все равно быстрый."

"Тогда вы думаете, что Су Цзу - игрок с взрывной силой?" спросил Лу Цзяньмин.

Ли Чжичжун кивнул: "Кости и мышцы Су Цзу очень хорошего качества. Я слышал, что когда спортивная школа выбрала его, первым, кто посмотрел на него, был тренер по тяжелой атлетике, что, естественно, имеет смысл...".

"А?" Лу Цзяньмин был слегка удивлен, "Есть что-то еще?".

"Это было годом ранее, когда он еще не стал выше". Лу Цзяньмин объяснил, что он узнал от Су Цзу, а затем сказал: "Итак, я хочу тренировать его. Центр тяжести был отрегулирован в соответствии с силой до определенной степени. Его нынешний обхват ног, сила нижней части тела и общая сила все еще имеют большой простор для развития. Более того, тренировка основной силы - это не просто абсолютная силовая тренировка. Мы должны предотвратить ригидность мышц и сочетать ее с Тренировки основаны на технике бега. В этом отношении я кое-что позаимствовал из гимнастических тренировок, и это нужно улучшить на более поздней стадии."

"Этот аспект..." Лу Цзяньмин встал со стула и посмотрел на Су Цзу, который занимался силовой тренировкой: "Я не совсем согласен с твоим мнением, хотя и не вижу его."

Эти эксперты открывают рот и замолкают, говоря о теории таланта расового разрыва, но директор Юй попросил меня не быть слишком крайним в этом отношении, поэтому нам все равно нужно объективно обращать внимание на существующие проблемы. То, что подходит для иностранных игроков, может не подходить для нас. Спортсмены. Ну, программа силовых тренировок все еще ваша, но..."

Лу Цзяньмин заложил руки за спину, сделал паузу, и его голос стал немного тяжелее: "Вы должны сократить количество силовых тренировок на этой неделе. Я также видел планы силовых тренировок других тренеров, но они не такие частые. Интенсив, тренер Ли, вы должны обратить на это внимание. Вы должны знать, что каждый член команды - это наш ребенок. Если вы получите травму во время тяжелых и высокоинтенсивных силовых тренировок, последствия будут невообразимыми". "

"Мэй..."

Ли Чжичжун открыл рот, посмотрел на Лу Цзяньмина, который смотрел на тренирующегося Су Цзу, и тихо выдохнул: "Хорошо, я внесу определенные коррективы в интенсивность и плотность тренировок".

Ли Чжичжун также знал, что хотя ему не удалось полностью убедить Лу Цзяньмина, по крайней мере, тот внимательно выслушал его концепцию тренировок, и не стал ее сокращать, а внес некоторые коррективы, соответственно, результат оказался не таким уж плохим.

Ли Чжичжун когда-то придерживался своей собственной философии тренировок и повсюду наткнулся на препятствия. Теперь, хотя он не может полностью следовать своим идеям, он может, по крайней мере, общаться с Лу Цзяньмином.

Различные концепции тренировок, мы не можем сказать, кто прав, а кто виноват, мы можем только увидеть, какая из них больше соответствует текущей ситуации спортсмена. Этот вид идеологической борьбы не является слишком большим или слишком маленьким.

Ли Чжичжун понял это еще рано утром. Увидев взлеты и падения мира, испытал тепло и холод человеческих отношений, Ли Чжичжун уже не в том возрасте, когда он мог только выпячивать шею и отказываться склонить голову.

Уметь идти на компромисс, уметь быть тактичным и уметь использовать возможность проникать в собственные идеи шаг за шагом.

<http://tl.rulate.ru/book/74631/2073526>