Перед Кингстонским центром высокоэффективной подготовки, Ямайка.

Крепыш Норман Пелт еще раз оглянулся на подростка, который был выше его на десять сантиметров, и торжественно спросил: "Виджей, ты уверен, что не решишься на это? Не пожалеешь?".

"Я не пожалею, мистер Пелт". Чернокожий подросток очень высокий, даже среди ямайцев, более 1,95 метра ростом, и из-за своего роста он выглядит немного худым, в это время он стоял сзади, нахмурившись, и говорил бессвязно: "Метод тренировок тренера Колмана был успешным со многими спортсменами, поэтому я сказал ему, что независимо от количества травм, он тоже не изменится. Если я буду продолжать в том же духе, я стану бесполезным, моя карьера, которую я только что начал, закончится, и я не могу продолжать под его руководством."

"Если ты действительно считаешь, что это необходимо, я пойду в тренировочный центр, чтобы пообщаться". Норман Пелт посмотрел на стоящего перед ним подростка и кивнул.

Он с оптимизмом смотрит на молодого человека перед ним. С того момента, как в 2003 году ему впервые представился шанс стать наставником, он увидел в этом молодом человеке беспрецедентный потенциал.

Зарплата за работу в налоговой службе в Монтего-Бей настолько низкая, что Норман Пелт вынужден подрабатывать репетитором, чтобы свести концы с концами.

И вот по случайному стечению обстоятельств он встретил этого молодого человека. Особенно после того, как он несколько раз наблюдал за игрой юноши по прозвищу Виджей, у него возникла захватывающая идея.

"Норман, этот подросток перед тобой станет суперзвездой с большим талантом, чем все, кого ты когда-либо встречал".

Благодаря своему опыту в тренировках на 800 метров и своему видению, отточенному многолетним жизненным опытом, он решил тогда, что должен подойти к молодому человеку перед ним.

Оказать ему самую большую помощь, когда он только начинал свой жизненный путь, помочь ему встать на путь профессионального спортсмена и выйти на мировую дорожку.

Восхождения звезды легкой атлетики достаточно, чтобы изменить его повседневную жизнь, которая не была ни многообещающей, ни скучной.

От общения с родителями Виджея до составления для него пятилетнего долгосрочного плана, и даже под его руководством подросток встал на путь профессионального спортсмена, получив доступ в лучший тренировочный центр легкой атлетики на Ямайке.

На каждом шагу Норман Пелт действует, потому что твердо верит, что будущее этого чернокожего подростка безгранично.

Проиграв эту Олимпиаду, спортсмены, на которых он был настроен оптимистично, выдвинули идею сменить тренера, и он поддержит его, с какой бы стороны он ни подошел.

"Однако, Виджей, вы должны понимать, что тренер Коулман был нанят не вами, а устроен

тренировочным центром. Сейчас я поговорю с человеком, отвечающим за тренировочный центр. Такие вещи - это раз Да, но это не может быть полностью основано на вашем темпераменте".

Норман Пелт окончил Университет Ямайки и является высокообразованным представителем ямайцев. . Привезти с собой одаренного и своенравного спортсмена - это благословение и неприятность.

"Я знаю, мистер Пелт". Чернокожий подросток, очевидно, долго думал над этим вопросом: "Мне не подходит метод тренировок тренера Коулмана, я думаю, мне больше всего подходит метод тренера Глена Миллса".

Норман Пил кивнул: "Ты возвращайся первым, я дам тебе знать, когда у меня будут новости. Не забывай ходить в ночные клубы и меньше пей, понял?".

"Конечно, сэр". Чернокожий подросток ухмыльнулся, побежал прочь из учебного центра, не оглядываясь, и исчез в мгновение ока.

"Очень быстро бегает!" воскликнул Норман Пелт, что также являлось смыслом его стояния здесь. Коснувшись своей светлой головы, Пелт шагнул в Кингстонский высокоэффективный тренировочный центр.

...

Остров Хэ, тренировочный зал легкой атлетики в районе Минху.

Вчера Су Цзу и Ли Чжичжун были приглашены обратно в город Хэдао. Посетив утром одно мероприятие в городе, после обеда они тренировались в близлежащем легкоатлетическом тренировочном зале в районе Минху.

Сегодня 21 сентября, и не позднее чем послезавтра я должен вылететь в Йокогаму для участия в ИААФ "Игра всех звезд". Мне уже нужно торопиться и возвращаться на тренировочную площадку.

В тренировочном зале для легкой атлетики, после пробежки, мобилизации скелетных мышц, растяжения связок и ряда подготовительных упражнений, Су Цзу продолжал сохранять очень высокую степень концентрации.

Он только что проверил данные в своей системе перед сегодняшней тренировкой:

Имя: Су Цзу

Возраст: 17 лет

Род занятий: Спортсмен

Физическая форма: 26

Ловкость: 26

Качество силы: 28

Реактивность: 20

Качество выносливости: 20

Гибкость: 16

Потенциал: 78.4%

[Негативное состояние - легкая усталость мышц пресса]

[Негативное состояние - легкая усталость мышц спины]

[Негативное состояние - легкая усталость мышц живота]

...

Интенсивность масштабных соревнований велика, и это большое испытание для всех сторон тела. Аналогично, при такой большой интенсивности, эффект также очевиден.

Что касается негативных состояний, таких как легкая усталость, которые часто появляются в системе, Су Цзу не уделяет им особого внимания. Спортсмены тренируются с интенсивностью, и редко когда они не находятся в состоянии усталости. Более того, он отдыхал полмесяца, и для него было нормально в это время просто войти в восстановительную тренировку.

До тех пор, пока он не достигает умеренной или высокой усталости, которая влияет на общие характеристики тела, он в основном игнорирует ее.

0,5%, 1% и 2% влияют на общие показатели атрибутов тела. Интуитивно понятно, что это влияние заключается в ухудшении состояния спортсмена.

У других спортсменов нет таких негативных подсказок состояния, и они часто не могут почувствовать, какой аспект тела является проблемой, влияющей на их состояние. А Су Цзу смог своевременно использовать напоминания об этих негативных состояниях, с одной стороны, для предотвращения травм, а с другой - для стабилизации своего соревновательного состояния.

В тренировочном зале для легкой атлетики Су Цзу стоял на открытом пространстве рядом с дорожкой, а перед ним были два обычных барьера, один 84 см, а другой 106 см. Су Цзу стоял перед барьерами, меняя местами левую и правую ноги, чтобы имитировать движение барьера, а Ли Чжичжун смотрел на корректировщика.

Дело не в том, что Су Цзу хочет переключиться на эти соревнования. Для спринтерского бега очень важны сила бедра и гибкость тазобедренного сустава. гибкость тазобедренного сустава. Способность иметь более быстрый каденс и большую длину шага.

Это очень эффективно для улучшения спринтерского бега.

"Хорошо, сделайте перерыв!"

Через шесть или семь минут, поменяв ноги на барьере одну или две сотни раз, Ли Чжичжун увидел, что движения ног Су Цзу начали немного деформироваться, и попросил остановиться.

Су Цзу издал протяжный вздох облегчения. Этот метод тренировки относительно деликатный. Если не считать некоторой болезненности в бедрах, то никакого переутомления не будет. Однако движения должны быть к месту, иначе упражнение не будет эффективным.

"Су Цзу, у тебя что-то на уме? Мне кажется, твое состояние не соответствует действительности!"

Остановившись, Ли Чжичжун нахмурился и спросил Су Цзу. Во время прошлых тренировок он чувствовал, что Су Цзу, казалось, ощущает тяжесть на своем теле, как будто за ягодицами у него сидит собака.

Он начал думать, что это жажда славы и будущего, которая заставляла молодого человека выдерживать такие тренировки и тяжелую работу.

Но после Олимпиады достижения в виде одного золота, одного серебра и одной бронзы уже достаточно ослепительны. Теперь, если выйти на улицу и почитать новости, почти все имена, такие как Су Цзу и Лю Яньюй, уже уволены. А ребенок из сельской местности, 16 или 17 лет, хочет быть знаменитым, быть прибыльным, и эти бонусы складываются в то, что многие люди никогда в жизни не осмелятся представить.

Хотя говорить об этом неуместно, Ли Чжичжун чувствовал, что Су Цзу, как молодой человек, как спортсмен, казалось, не мог разглядеть даже наименее раздутый менталитет.

Ли Чжичжун спрашивал себя, что он и так был очень сдержанным и самодисциплинированным человеком, но ежедневные тренировки Су Цзу, его ученика, вынудили его взять перерыв, чтобы отдохнуть. Дважды.

"Тренер, я просто хочу бежать быстрее". Су Цзу похлопал мышцы нижней части бедер на месте и попрыгал, выполняя упражнения на расслабление.

"Ты и так достаточно быстр". Ли Чжичжун нахмурился и сказал: "Ты на двенадцать или тринадцать лет младше Морриса Грина и на три или четыре года младше Гатлина. Ты не сможешь превзойти свои оценки. Не волнуйся, через несколько лет, когда тебе будет около двадцати лет, ты сможешь превзойти их". "

Су Цзу некоторое время молчал и ничего не говорил. Он также чувствовал, что то, что приближалось, казалось узлом в его сердце, тенью, постоянно думающей о том, чтобы сломать его.

Хорошо, когда есть цели, но, кажется, он слишком сильно давит на себя.

"Ты, просто сделай все, что в твоих силах. Я уже говорил тебе, что подготовка к спринту - это долгий процесс и не может быть сделана за одну ночь. Я не знаю, на каком уровне ты хочешь бежать, но ты не должен быть подавлен и сбит с ног другими вещами. Сохраняйте свое сердце и не торопитесь".

Ли Чжи преданно и искренне учил, что спортсмены должны усердно работать и сосредоточиться, но их не должно подавлять необоснованное давление.

Су Цзу глубоко вздохнул, подумав, действительно, четыре года - это не долго и не мало. Он смог достичь сегодняшних результатов за три года, а оставшиеся четыре года он может использовать для совершенствования на новом уровне. А постоянно давить на себя, не говоря

уже о теле, будут проблемы и в психике.

Он был польщен и горд своими достижениями на Олимпийских играх в Афинах, но в душе он не был так счастлив только из-за этого достижения, потому что его менталитет не был исправлен.

Он вступил на путь соревновательного спорта, но не для того, чтобы победить кого-то, а чтобы превзойти себя и начать жить по-другому.

"Это здесь!"

"Учитель сказал, что это должно быть здесь".

"Да, да, пойдем со мной".

На тренировочной площадке Ли Чжичжун проводил урок психологии для Су Цзу, консультируя ученика по его психологическому состоянию, как вдруг за дверью раздался громкий шум.

Оба повернулись, чтобы выглянуть за дверь, и большая группа людей, сорок или пятьдесят девочек в возрасте 15 и 6 лет, одетых в причудливые костюмы, внезапно бросилась внутрь, как группа воробьев.

"Эй, что вы делаете, почему вы здесь?"

Атлетика Крытый зал, сотрудник муниципального спортивного бюро Хэдао, отвечающий за связь и организацию проживания и питания, всегда был рядом. Увидев множество маленьких девочек, они поспешили вперед, чтобы спросить.

Эти девочки, возможно, немного робкие сами по себе, но, разумеется, большая группа людей робче и громче, чем кто-либо другой.

"Мы из средней школы Хедао №3, а вы кто?".

"Эта школа легкой атлетики организовала для нас репетицию".

"Послезавтра будет церемония открытия Игр Хедао! Мы будем выступать на сцене".

В щебечущих ответах несколько человек поняли. Эта большая группа девочек - ученицы средней школы Хедао № 1, которые репетируют перед церемонией открытия городских игр Хедао через несколько дней. Не знаю, почему они плохо общались, и Су Цзу столкнулась с присутствующими.

"О, посмотрите на этого человека!"

"Он выглядит знакомым!"

"Ух ты, это же Сузу!"

"Сузу!"

В это время большая группа девушек, вбежавших на стадион, внезапно обнаружила Су Цзу, которая находилась в тренировочном зале, и внезапно толпа вскипела.

Иньинг и Яньян сразу собрались перед ней, подтягивая всевозможных людей для подписи, спрашивая об эмоциональном состоянии Су Цзу, задавая Су Цзу различные вопросы о легкой атлетике, марке одежды и обуви.

По возрасту они представляют собой схожую группу людей.

Головокружение и оцепенение, всего за несколько десятков секунд, Су Цзу словно катился по зоопарку, окруженный группой людей внутри и снаружи.

"Мастер, пожалуйста, остановите меня, я не могу этого вынести". Су Цзу выглядел немного панически и крикнул Ли Чжичжуну.

Тот повернул голову и сказал группе девушек: "Спасибо за поддержку, увы, не тяните за одежду... Я буду усердно работать... Пожалуйста, пусть все успеют..."

"Су Цзу, у тебя туфли упали!" - громко крикнула девушка с улыбкой.

Су Цзу в этот момент осмелился оглянуться и в мгновение ока исчез за дверью тренировочного зала для легкой атлетики.

А что же Ли Чжичжун?

Его вытеснили из толпы раньше, он, глядя издалека на смущение Су Цзу, не остановил его, а лишь счастливо улыбнулся, заложив руки за спину.

Только в этот момент он почувствовал, что Су Цзу выглядит немного молодо.

http://tl.rulate.ru/book/74631/2073861