

"Что делает Су Цзу?"

"Не знаю".

"Похоже, что ты корректируешь свою технику бега".

Чжан Пэймэн, Су Бинтянь, Вэнь Юнъи и другие на взлетно-посадочной полосе тренировочной базы Хайгэн видели, как Су Цзу все утро болтался на полосе. Время от времени он наклонялся и стартовал, затем снова подстраивался, затем снова наклонялся и стартовал.

Был период, когда и Ли Чжичжун, и Юань Гуохуа появлялись сбоку от арены, что-то негромко обсуждали и постоянно болтали с Су Цзу.

Время от времени молодой человек с видеокамерой записывал движения Су Цзу у подиума.

В связи с ходом тренировки, помимо разминки, хотя на обычной тренировке Су Цзу все вместе, ход и элементы тренировки разные.

"Брат Чжан, что делает Су Цзу?"

Чжан Пэймэн наклонился к Чжан Пинцю и спросил низким голосом, среди немногих людей, он пришел в сборную первым, и он был знаком с Чжан Пинцю.

"Су Цзу вчера разговаривал с директором Ли, думал об оптимизации техники бега".

Чжан Пинцю взглянул и объяснил нескольким людям. Как помощник тренера, он лучше понимал внутреннюю историю. Су Цзу действительно выдвинул идею этого аспекта во время зимней тренировки в прошлом году, но он только что прибыл на тренировочную базу Хайгэн для суб-высотных тренировок, и фокус был другим, поэтому это было временно отложено. А в этом году в зимней тренировке Су Цзу, очевидно, хочет внести некоторые изменения.

"Су Цзу все еще хочет оптимизировать технологию?"

Чжан Пэймэн и Вэнь Юнъи были немного ошеломлены, а Су Бинтянь сбоку тоже был ошеломлен. По их мнению, Су Цзу сейчас является обладателем текущего мирового рекорда в беге на 100 метров среди мужчин, лучшим спринтером мира и фигурой, которой суждено войти в историю легкой атлетики. Технология уже совершенна, и есть еще возможности для дальнейшей оптимизации. технология?

Но в данный момент этот факт находится на глазах у нескольких человек, и это не удивительно.

Чжан Пинцю посмотрел на выражения лиц нескольких человек, а затем сказал: "Спортсмены должны научиться думать. После достижения определенного уровня тренер сам по себе не сможет дать слишком много советов. Что касается вашей собственной ситуации, сделайте некоторые оптимизации в деталях.

Вы все еще находитесь на относительно ранней стадии, то есть вы можете тренироваться только в соответствии с планом тренировок и предложениями тренера. Но в этом есть большая проблема - тело, в конце концов, ваше собственное, и интенсивность тренировок часто увеличивается, что может превысить нагрузку на организм или эффект от упражнений будет не очень хорошим. Например, Чжан Пэймэн, вам часто бывает трудно тренироваться с силой,

особенно после набора веса. Дело не в том, что вы не можете этого сделать, а в том, что индивидуальное телосложение у всех разное. На самом деле, уменьшение веса и увеличение количества сетов также даст хороший эффект. Или измените форму тренировки, например, присед и приседания вы не выдерживаете, и можете использовать другой способ укрепления мышц и силы ядра. Регулировка этих деталей, активная добыча и корректировка самих спортсменов, иногда бывает более эффективной, чем руководство тренера. "

Тренировки инструктора Ли и Су Цзу всегда были такими. Инструктор Ли разработает для Су Цзу множество различных методов тренировки, но интенсивность и эффект этих методов тренировки в основном зависят от того, как Су Цзу владеет своим Предком. Совершенствуйся как можно больше, не получая травм. "

Сказав это, Вэнь Юньи не воспринял это всерьез. Он был старше, и не на несколько лет младше Чжан Пинцю. Он немного устал слушать подобные наставления.

Чжан Пэймэн слегка нахмурился, объединив увиденное и услышанное, у него появились некоторые идеи. Но глаза нового Су Бинтяня заблестели, очевидно, эти идеи я слышу впервые.

Чжан Пинцю больше ничего не скажет, в последние годы он тренировал вслед за Ю Ливэем и Ли Чжичжуном, и постепенно сформировал свой собственный стиль тренировки и наблюдения за спортсменами.

Спортсмены хотят иметь в первую очередь талант к достижениям, а затем отношение к тренировкам, то есть упорный труд. Помимо этих качеств, у лучших спортсменов должно быть еще одно - сильное стремление к победе, чести и самопревосхождению.

Уметь активно и постоянно думать о собственных методах тренировки и совершенствовать свою спортивную технику и навыки.

На данный момент не очевидно, что в беге на 100 метров у мужчин больше таланта, чем упорного труда, но для многих видов спорта, где сочетаются навыки и таланты, именно такие спортсмены, которые постоянно оптимизируют и совершенствуют свои навыки, неизбежно пойдут дальше.

В это время Су Цзу стоял на дорожке. После бега он нахмурился, думая о том, что чувствовал во время бега в этот раз.

DV-плеер в руке И Чжэня рядом с ним был передан Су Цзу, чтобы тот мог внимательно ознакомиться с его собственной позой при беге.

"Учитель, что вы думаете?"

Су Цзу бросил несколько взглядов на ролики с самого начала и до ускорения, записанные в DV-машине, и повернулся к Ли Чжичжуну, который держал руки за спиной.

"Уменьшение шага кажется целесообразным, но если вы это сделаете, то это будет процесс адаптации". Ли Чжичжун сказал, слегка нахмурившись.

"Сколько времени потребуется, чтобы привыкнуть к этому?" спросил Су Цзу, помолчав некоторое время.

"Твоя технология уже обрела форму. Если ты снова изменишь ее, я не могу сказать наверняка".

Су Цзу немного подумал, затем подошел к стартовой линии дорожки: "Давайте сначала попробуем. Я думаю, что 46 шагов - это слишком много, и мой шаг недостаточен. Увеличь поверхность приземления задней ноги. Кей, сила будет лучше. Затем с помощью маховой руки, я думаю, я смогу продолжить движение вперед".

Ли Чжичжун кивнул, нынешний стиль бега и технические моменты Су Цзу, вероятно, являются фундаментом, который он заложил, когда был в команде города Хэдао.

Бег на 100 метров составляет 46 шагов, хотя иногда бывает и 45 шагов, но после того, как движение закрепится, он, вероятно, продолжит бежать полностью в соответствии с этим ритмом.

Сейчас, с улучшением силы и частоты шагов Су Цзу, 46 шагов на 100 метров - это немного многовато для Су Цзу.

Текущий рост Су Цзу находится в диапазоне от 1,87 до 8,8 метра, а основной рост является стереотипным. Согласно его длине ноги в 100 метров и 46 шагам, есть еще много места для оптимизации.

В эти дни Су Зу внимательно следит за своим стилем бега, а также за стилем бега Тайсона Гэя и Асафы Пауэлла на предыдущих европейских соревнованиях.

Если сравнивать навыки бега нескольких человек, то навыки приземления на подошвы ног у Су Зу и Тайсона Гэя более чем немного хуже, чем у Асафы Пауэлла.

Ноги Пауэлла приземляются на большую площадь. Хотя время контакта ступней с землей было больше, чем у Тайсона Гэя, одинаковое время нахождения в воздухе и расстояние шага компенсировали это.

С объективной точки зрения, между техникой и технологией нет полной разницы.

Увеличение силы соприкосновения подошвы стопы с землей позволяет увеличить длину шага примерно до 44 шагов. Кроме того, появляется способность реагировать на пистолет на старте и детально изменять свой замах руки. Это те технические моменты, которые, по мнению Су Цзу, он может продолжать совершенствовать в ходе последних тренировок.

Усилия по улучшению форварда.

Су Цзу теперь ясно чувствует, что, включая увеличение потенциальной стоимости или добавление атрибутов, эффект от улучшения вряд ли может быть отражен напрямую.

Но если он столкнется с большим соревнованием и встретит достаточно сильного противника, у него все еще есть потенциал для взрыва.

Поскольку потенциал еще есть, то благодаря более совершенной технологии все нынешние возможности организма могут быть использованы более полно.

"Ты пока не беги". Ли Чжичжун увидел Су Цзу на стартовом блоке, остановил дорогу и повернулся к Чжан Пэймэну, Вэнь Юнъи и Су Бинтяню на другой стороне легкоатлетического

поля. помахал рукой.

"Директор Ли, что случилось?"

Чжан Пинцю, который пришел с этими тремя, спросил вслух.

Он просто указывал на обычные разминочные движения перед игрой. Все их учили, но Су Бинтянь только что приехал, а этот набор в сборной относительно более формальный. Эти движения могут заставить тело лучше раскрыться.

"Су Цзу оптимизировал свои движения здесь, давайте побегаем с ним, чтобы почувствовать это". сказал Ли Чжичжун с улыбкой, а затем посмотрел на Чжан Пэймэна, Вэнь Юньи и Су Бинтяня: "Вы также можете понаблюдать за собой во время бега, от старта до ускорения, середины бега и финального спринта".

Перед стартовой линией Су Цзу посмотрел на нескольких озадаченных людей, улыбнулся и сказал: "Я изменил свою технику бега, пожалуйста, пройдите со мной несколько раз, чтобы посмотреть".

Некоторые люди просто догадались, что Су Цзу что-то меняет, но все не знали об этом. Теперь, когда Су Цзу сказал это, все сразу поняли.

После того, как они заняли свои места, несколько человек одновременно наклонились перед стартовой линией.

Раздался свисток.

В момент старта Су Цзу и Вэнь Юньи не сильно отличаются друг от друга. Вэнь Юньи - самый быстрый стартёр в Китае, а 60 метров - самый быстрый в Китае, за исключением Су Цзу.

Из-за своего роста стартовая скорость Чжан Пэймэна никогда не была особенно идеальным стартовым ускорением. Он относительно длиннее, чем вторая половина.

Су Бинтянь, который сейчас еще относительно молод, не имеет законченного технического стиля. Он придерживается того, которому его раньше учил тренер в спортивной школе, что больше похоже на барьериста.

Все четверо выбежали вместе, и Су Цзу с удивлением обнаружил, что на первых 30 метрах он был почти так же быстр, как Вэнь Юньи, и немного быстрее Чжан Пэймэна и Су Бинтяня.

Я пробежал дистанцию в пятьдесят метров, а затем постепенно отделился от остальных троих.

И после пересечения финишной линии разрыв с остальными тремя оказался не таким большим, как ожидалось.

Перед финишем Ли Чжичжун нажал на секундомер, увидел, что Су Цзу смотрит на него, и объявил время на секундомере: "9 секунд 95".

"9 секунд 95?"

Су Цзу облегченно вздохнул и нахмурился.

Согласно секундомеру такого профессионального тренера, как Лао Ли, время на руке должно контролироваться в пределах 0,2 секунды. Таким образом, в этой поездке он пробежал всего около 10 секунд 10 по самому быстрому времени.

"Только что меня контролировали на 44 шагах?" спросил Ли Чжичжун, поразмыслив некоторое время.

"Больше, чем 43 шага".

Су Цзу вспомнил свой шаг в последний момент пересечения финишной черты, примерно в полшаге от финиша.

"Это не будет эффективным в краткосрочной перспективе, нужно хотя бы начать с нуля, чтобы привыкнуть к шагу, и быть как можно более точным. После привыкания к новому ритму, он может вернуться на исходный уровень, что же касается повторного прорыва..."

Ли Чжичжун не стал продолжать, подтекст и так предельно ясен.

Спринт с изменением ритма - очень сложная вещь для спортсменов, и если Су Цзу хочет снова прорваться на нынешний уровень, даже если он заново оптимизирует свои движения, изменение ритма не обязательно сможет бежать быстрее, чем сейчас Быстрее.

Су Цзу знает, что увеличение и сокращение длины шага на самом деле нелегкая задача для спортсмена, который привык к фиксированной длине шага и частоте шагов.

Можно сказать, что в его беге совсем нет ритма.

Есть несколько шагов в середине, но в последние несколько шагов, шага не хорошо контролируется и падает снова .

Возможность несколько раз менять длину шага во время бега таким образом, и пробежать результат, который примерно равен 10 секундам 10 в электрическом рекорде, это уже потому, что Су Цзу является текущим лучшим 100-метровым силовым уровнем.

Но Су Цзу также лучше понимает, что теперь ему нужно подумать об оптимизации длины шага. Его первоначальный шаг часто составляет 45 и 46 шагов, что является основным количеством шагов для большинства спринтеров сегодня.

По сравнению с 41 шагом более поздней Ямайской молнии, если он хочет составить сильную конкуренцию, он должен уменьшить свой разбег на один или два шага.

Его рост контролируется на уровне 43 и 44 шагов, что является числом, приемлемым для его тела и каденса.

Трудно начать уменьшать количество шагов за короткий промежуток времени, и это определенно потребует много времени и усилий.

Ли Чжичжун хорошо знал каждый шаг тренировок Су Цзу и с самого утра знал, что Су Цзу очень напористый человек. Более того, после многих лет тренировок и обучения, знания Су Цзу о спринтерской подготовке превзошли знания большинства спортсменов, и он не намного хуже профессионального тренера.

Даже потому, что он спортсмен, с определенной точки зрения, то, что он понимает, яснее и основательнее, чем чистый тренер.

Только сам спортсмен знает себя лучше всех, когда дело доходит до корректировки плана тренировок и интенсивности. Это не очевидно в начале карьеры профессиональных спортсменов, но на средних и поздних этапах карьеры большинство людей действительно могут хорошо выполнять план тренировок даже без специального тренера.

Тренировочный план, который Ли Чжичжун сейчас назначает Су Цзу, на самом деле просто очевидный план. На самом деле, реализация и завершение деталей часто доминируют над Су Цзу.

Чжан Пэймэн и Су Бинтянь, которые стояли в стороне, наблюдали, как Су Цзу и Ли Чжичжун обсуждали друг с другом различные планы тренировок, и их глаза стали прямыми.

Чжан Пэймэн стал лучше. В конце концов, он был партнером Су Цзу по тренировкам, и он также сталкивался с ситуациями, когда Су Цзу и Ли Чжичжун не соглашались.

Су Бинтянь не мог представить, что спортсмен обсуждает план тренировок с тренером, и казалось, что Ли Чжичжун все еще полагается в основном на мнение Су Цзу.

Его обучение в спортивной школе заключалось в том, что если тренер сказал, что он будет тренироваться так, то он будет тренироваться так, если он будет тренироваться так, то он будет тренироваться так. Как спортсмены могут иметь право говорить? Даже если интенсивность слишком высока, тренировка причиняет боль, или он слишком устал, чтобы поддерживать ее, другого пути нет.

в пределах нормы.

В это время он немного понял смысл того, что сказал Чжан Пинцю только что, что спортсмены должны использовать свой собственный мозг, чтобы думать об этом.

Это не только соревнования, но и ежедневные тренировки, нужно учиться и накапливать различные знания, чтобы сформировать очень системное представление о себе.

Некоторые английские слова, которые время от времени всплывали между Ли Чжичжуном и Су Цзу, нарушили его первоначальное познание. Он и Су Цзу почти оба были отобраны для поступления в спортивную школу в младших классах.

Но теперь оказалось, что знания и понимание кинематики Су Цзу намного превосходят их воображение. Более того, этот тренер Ли Чжичжун вовсе не такой произвольный, как многие известные ему тренеры.

Су Бинтянь знал, что даже тренер Нин, который очень хорошо относился к нему в спортивной школе, не позволял ему задавать вопросы, когда сталкивался с тренировочными заданиями и планами тренировок.

Су Цзу даже не осознавал этого, но он был пустым, когда вступил на путь соревновательного спорта.

В одном он превосходит молодых людей того же возраста: он знает, как быть профессионалом.

С первого раза, когда он поступил в юношескую сборную, в то время он посещал занятия по изучению различных предметов физического воспитания, спортивного человековедения, спортивной тренировки и т.д. В течение этих лет, обучаясь и тренируясь, он неосознанно овладевал тренировочным опытом и навыками, которые на самом деле были не хуже, чем у других.

Поскольку он спортсмен и может лично убедиться в этом, он впитал в себя много полезного или подходящего, и все его познания постепенно превзошли познания многих людей.

Как и Ли Чжичжун, тренирующий бег по воде, Су Цзу сначала все еще следовал методу тренировки, о котором говорил Ли Чжичжун, но после нескольких раз Су Цзу постепенно нашел наиболее подходящий для него метод тренировки.

Будь то шаги в воздухе или добавление нескольких гантелей для усиления тренировки махов руками, Су Цзу движется в том направлении, которое соответствует его ситуации.

Ли Чжичжун понимает, что талантливый спортсмен, умеющий думать, обязательно станет гениальным, если в его карьере не будет серьезных травм.

И даже если этот спортсмен имеет средний талант и не добился особенно высоких результатов в своей карьере, если он действительно глубоко мыслит, от тренировок до соревнований, в сочетании с перспективой спортсмена и тренера, часто после того, как он попадает в тренерскую индустрию, он может быстро расцвести и стать первоклассным тренером.

<http://tl.rulate.ru/book/74631/2074222>