20 августа, второй день Китайских игр.

"Давай, давай!" Су Цзу аплодировал со стороны.

На 400-метровой дорожке начался матч-реванш мужчин на 400 метров. Глаза Су Цзу не отрывались от беговых фигур, и было видно, что Чжан Цюаньшань, который находился на третьей дорожке, бежит очень хорошо. После перехода на тренировки на 400 метров улучшение очень большое.

В этом круге реванша на 400-метровке он в основном сохранил лидерство. Только в последнем повороте за ним устремился другой участник, но на дистанции по прямой эти двое были в тупике.

Су Цзу был немного далеко, так что было неясно, кто первым вышел на линию, но, судя по результатам этой группы полуфиналов, у Чжан Цюаньшаня не должно быть проблем с выходом в финал.

Конечно, необходимо еще целенаправленно тренироваться, и тогда можно будет значительно улучшить показатели. Су Цзу вздохнул.

У него есть система, но на данном этапе быстрого роста он все еще тренируется в городе Хэдао. От совершенствования силовых качеств до различных навыков и ритма бега - каждый день за тобой наблюдает тренер.

При тренировках в спортивных школах больше внимания уделяется основам. Большинство учеников спортивных школ приходят в спортивную школу и начинают заниматься легкой атлетикой. На этом этапе нет специального задания. Даже спринтерская команда, группа людей, тренируется вместе на трех дистанциях 100 метров, 200 метров и 400 метров. Во многих случаях целенаправленной подготовки недостаточно. Между этими тремя видами по-прежнему много различий. И из-за большого количества людей, тренеры все принимают единый план тренировок, и почти нет идеального личного плана тренировок.

После реванша на 400 метров у мужчин начались предварительные забеги на 400 метров у женщин и финал на 1500 метров у мужчин, а затем Су Цзу записался на второе соревнование - на 200 метров у мужчин.

Ли Чжичжун помог Су Цзу записаться на этот проект.

Главной отправной точкой была адаптация к атмосфере соревнований. Конечно, было бы лучше, если бы он приносил результаты. Менталитет игроков нужно культивировать. Некоторые из них - игроки соревновательного типа, и чем больше соревнований они проведут, тем лучше они будут. А некоторые во время тренировок несут ахинею, но когда выходят на поле, у них слабые ноги.

Такой менталитет нужно постоянно закалять соревнованиями. Национальные игры для средних школ - одни из семи масштабных спортивных игр в Китае. Она хороша по масштабу и уровню, и лучшие ученики средней школы этого возраста имеют одинаковую силу. Не слабо.

С общим подъемом отечественной экономики улучшается и физическая форма 80-х и 90-х годов. Проще говоря, потребление мясного белка велико.

В некоторых взрывных и талантливых проектах нередко ученики средней школы достигают уровня спортсменов первой линии. Поэтому Китайские игры также привлекли внимание

провинциальных и национальных команд всех уровней. Ведь если талант хорош в этом возрасте, то и атрибуты сильнее.

Если они находятся за границей, средний уровень силы старшеклассников на этом этапе может быть еще сильнее. При методе поэтапной подготовки многие спортсмены, которые еще находятся в юности, часто привлекаются своими тренерами или клубами для участия в различных соревнованиях.

Спортсменам все равно приходится выходить на спортивную площадку. Спортсмены, которые много работают, иногда впадают в длительный застой в результатах, или бесконечный монотонный цикл. Выходят на пенсию и сдаются.

В различных соревнованиях непрерывное обучение, адаптация к полю и борьба с сильными соперниками, со стимуляцией целевых соперников, может позволить молодым игрокам иметь четкое понимание.

В знаменитом спринтерском дуэте на 100 метров в Китае позже Чжан Пэймэн имел длительный период времени до появления Су Бинтяня, застопорившись примерно на 10 секундах и 20 секундах.

На данном этапе отечественный игрок непобедим, а между иностранными игроками существует большой разрыв. Несколько раз я задавался вопросом, достиг ли я пика своего таланта. Только после появления Су Бинтяня он внезапно проснулся под воздействием повторной стимуляции, и его достижения вышли на новый виток.

В предварительном забеге на 200 метров на этот раз Су Цзу привлек гораздо больше внимания, чем в полуфинале на 100 метров. Ведь он только что побил рекорд и пробежал дистанцию за 10,39 секунды, что также является первоклассным результатом среди отечественных спринтеров, и он еще молод, что доказывает, что ему еще есть куда совершенствоваться.

Многие спортивные команды начали наблюдать и контактировать на близком расстоянии. Если это еще один Чэнь Цзяцюань, то такой человек будет всю жизнь жалеть, если не окопается в собственной спортивной команде.

Помимо Су Цзу, второе место в финале на 100 м занял Лян Цзюньсинь. Результаты двух молодых людей в беге на 100 метров на этой стадии уже чрезвычайно ослепительны.

Однако в предварительных соревнованиях на 200 метров в этой группе Лян Цзюньсинь из провинции Гуандун не зарегистрировался для участия, поэтому многие зрители, которые хотели увидеть поединок этих двух спортсменов на высоком уровне, не смогли его увидеть.

Су Цзу относительно легко пробежал 200 м в предварительных соревнованиях. Его навыки прохождения поворотов были средними, но с его абсолютной силой он все равно легко прошел в следующую группу полуфиналистов.

В соревнованиях на 200 метров участвует меньшее количество людей. Здесь нет четырех уровней, как на 100 м.

Утренний забег закончился, после него после обеда - матч-реванш на 200 метров и финал.

Когда после обеда проходил матч-реванш на 200 метров, Су Цзу уделял больше внимания, чем вчера. Он тянул время, чтобы размяться и подготовиться к подготовительным

мероприятиям, и не решался оставаться в самом низу под солнцем и в других жарких местах.

Тепловой удар может быть большим или маленьким, маленький влияет на состояние игры, серьезный угрожает жизни.

В спортивных соревнованиях наиболее подвержены тепловому удару в основном длительные и междугородние соревнования, такие как марафоны и гонки на велосипедах по пересеченной местности.

В самом известном случае в истории спорта, на Олимпийских играх 1984 года в Лос-Анджелесе, швейцарская спортсменка Кабрихола Андерсон Хит, благодаря собственному упорству, перенесла тепловой удар. При этом закончила полный марафон на 37-м месте. В итоге Кабриола Андерсон Хит пересекла финишную черту, но не смогла избежать смерти, вызванной тепловым ударом, что заставило вздохнуть бесчисленное множество людей.

Когда Су Цзу готовился к участию в матче-реванше на 200 метров, в зоне отдыха команды города Хэдао руководитель команды Вэнь Жунгуан вел ожесточенный спор с тренером Су Цзу Ли Чжичжуном.

"Тренер Ли, не думайте об этом снова, чемпион на 100 метров даже не участвовал в эстафете 4X100 метров. Сказав это, люди подумают, что я неадекватен". Вэнь Жунгуан видит спокойное выражение лица Ли Чжичжуна, он снова и снова вздыхает.

"Директор Вэнь, вы не сказали этого, когда записывались раньше, Су Цзу, он не так давно в команде нашего города, он никогда не практиковал эстафеты, и у него нет негласного понимания с членами команды, которые готовятся к участию. Это не обязательно лучше, чем нынешний командный бег".

То, о чем они говорят, - это предварительные соревнования 4X100 м, которые начнутся во второй половине дня.

"Она определенно пробежит быстрее, чем сейчас, 10 секунд 39, рекордный результат, тренер Ли, я поинтересовался, это также лучший результат среди отечественных спринтеров. Просто эта скорость - достаточное преимущество".

"Эстафета - это не одиночная спринтерская гонка, здесь больше внимания уделяется молчаливому взаимопониманию между членами команды и мастерству передачи эстафеты. Все они проходят специальную подготовку. Вы также изучаете иностранный язык в средней школе.

Эти несколько членов команды долгое время тренировались для этой эстафеты, а теперь вдруг ввели человека, разве это уместно?".

Ли Чжичжун немного беспомощен, этот вид непрофессионального командира действительно головная боль, и, относительно говоря, это нечестно по отношению к другим членам команды, которые потратили много времени на подготовку к эстафете 4X100 метров.

Он должен принять во внимание.

Командные соревнования 4X100 м, поскольку нет отдельной регистрации имен и личной информации спортсменов, но как команда, персонал может быть скорректирован в любое время.

Это то, что Вэнь Жунгуан хочет сделать в данный момент. Он чувствует, что спринтерский

уровень Су Цзу сильнее, и надеется включить его в эстафету.

С точки зрения тренера Ли Чжичжуна, эта корректировка не является хорошей вещью ни для Су Цзу, ни для нескольких других игроков, которые готовятся к 4Х100 метров, и он весьма недоволен.

Как раз когда эти двое спорили, неожиданно произошла удивительная сцена в матче-реванше на 200 метров.

Несколько участников, которые вбегали в первую угловую зону, упали в середине, потому что скорость была слишком быстрой, три или четыре человека упали, как тыква, только две стороны дорожки выше были пощажены из-за ее удаленного расположения.

И Су Цзу, на средней взлетной полосе.

http://tl.rulate.ru/book/74631/2073313