

Су Цзу проводит дома очень мало времени во время Праздника весны.

Кроме покупки мобильного телефона, у Су Цзу в основном не было больших расходов на премию за предыдущие соревнования. Кроме того, были сложены бонусы и зарплата за победу в беге на 100 метров на национальном чемпионате по легкой атлетике. Пять или шесть тысяч. Он дал своей матери, Е Цинмэй, банковскую карту с депозитом в 50 000 юаней. Что касается мотоцикла, то, в конце концов, из-за сильного противодействия матери он пока не мог его купить.

Эти десятки тысяч долларов, согласно закону возрождения, должны найти инвестиционный канал и превратиться в сто-двести тысяч. Но дело в том, что в данный момент у Су Цзу, как у профессионального спортсмена, совсем не было сил на учебу. Во-вторых, он действительно нашел подходящий инвестиционный канал и отложил его на два-три года. За это время он уже заработал гораздо больше, чем получил в несколько раз. десятикратный доход.

Лучше отдать его непосредственно родителям, десятки тысяч юаней - не маленькая сумма для сельских семей в это время. Для Су Цзу более важный смысл - успокоить родителей. Сказать им, что он больше не ребенок под коленями Чэн Хуана, а вырос. Возможно, ему было трудно выбрать путь соревновательного спорта, но он смог закрепиться в обществе и стоять на своем, и им больше не нужно нести это бремя".

За последний год экономическое положение семьи значительно улучшилось даже без его десятков тысяч долларов. Самая главная причина в том, что нет необходимости уделять внимание поддержке человека, и нет необходимости постоянно думать о том, как заработать немного денег на жизнь, чтобы справиться с платой за обучение, оплатой за учебу и прочими расходами, расходами на жизнь и тому подобным.

Я спокойно провел праздник весны с родителями, навещал родственников и встречал Новый год, некоторые удивлялись переменам в личной жизни Су Цзу, а некоторые завидовали, когда он узнал, что его отобрали в национальную сборную. Между разговорами и смехом никто и представить себе не мог, что произойдут такие быстрые перемены.

Мой двоюродный брат, который всегда любил смотреть спорт, даже несколько раз пошутил, сказав, что вид Су Цзу по телевизору вызвал любопытство родственников. Однако спортсмены все еще слишком далеки от обычных людей, и на данный момент достижений и славы Су Цзу недостаточно, чтобы вызвать сенсацию, но время от времени есть о чем поговорить.

7 февраля, на шестой день первого лунного месяца, Су Цзу занес свой багаж, попрощался с родителями и снова уехал домой. Машины, поезда и самолеты сновали туда-сюда, и снова наступил праздник Весны. Потребовалось полтора дня, чтобы в полдень следующего дня вернуться на молодежную тренировочную базу.

После обеда я просто убрался в общежитии, хорошо отдохнул и не сразу приступил к тренировкам. Когда он только вернулся, он также взглянул на беговую дорожку и поле, в это время на молодежную тренировочную базу возвращалось не так много людей. На легкоатлетическом поле есть только три или два спортсмена, которые вернулись несколько дней назад и проводят восстановительные тренировки.

После окончания молодежной тренировки, созванной в прошлом году, большинство спортсменов и тренеров местных команд в основном вернулись в свои провинции и города. В национальной сборной по легкой атлетике есть несколько ростков, включая тренеров, но по сравнению с общим количеством молодежных тренировок их не слишком много.

В период отдыха и адаптации во время Праздника Весны Су Цзу обнаружил, что все ненормальные и негативные состояния, которые появились в прошлом, в основном были устранены. быстро.

12 февраля Лу Цзяньмин также вернулся на базу подготовки молодежи.

Первым делом он отвез Су Цзу в больницу для взвешивания и физического осмотра.

"70,12 кг, 10,5% жира в организме, вы вернулись на этот весенний фестиваль и хорошо провели время". Увидев отчет о медицинском осмотре, Лу Цзяньмин нахмурился. После возвращения с Весеннего фестиваля вес Су Цзу и количество жира в организме, по сравнению с тем, что было до этого в команде, увеличились.

"Я тренировался несколько дней, а потом пошел на спад". Су Цзу выглядел не слишком довольным. Увеличение жира и веса тела, несомненно, увеличит нагрузку на организм и повлияет на бег. скорость и ритм.

В конце концов, структура питания при возвращении домой во время Весеннего фестиваля совершенно отличается от той, что была в команде, не говоря уже о вкусе. Какой бы вкусной ни была питательная еда, мало кто может выдержать ее в течение нескольких месяцев.

Весенний фестиваль - это настоящая головная боль для тренеров. Из-за такого грандиозного праздника нет никаких ограничений. Не так уж много спортсменов, которые возвращаются домой во время Весеннего фестиваля, не набрав при этом вес и массу. Такое тело, как у Су Цзу, считается очень хорошим. Для тех, кто занимается гимнастикой и плаванием, Весенний фестиваль кажется удачным.

Су Цзу неоднократно контролировал это, но из-за застоя в тренировках аппетит все равно остается, и все равно неизбежно, что он принимает слишком много энергии. В прошлом году на тренировках в спортивной школе никто не акцентировал на этом внимание, но в этом году, с профессионализацией тренировок, на все аспекты нужно обращать внимание в любое время.

"В эти дни ты должен быстро вернуться в свое состояние, время поджидает". подозрительно сказал Лу Цзяньмин.

Национальный чемпионат по легкой атлетике в закрытых помещениях не слишком влиятелен, но он является относительно передовым в отечественной легкой атлетике. Как правило, для проведения матча есть три площадки.

Основная причина в том, что эти соревнования являются очковыми для участников Национальных игр, а также стандартной стартовой площадкой для участия в масштабных международных соревнованиях, таких как чемпионаты мира.

В соревнованиях участвуют 11 видов спорта для мужчин и женщин, включая бег на 60 м, 200 м, 400 м, 800 м, 1500 м, 60 м с барьерами, прыжки в высоту, прыжки с шестом, прыжки в длину, тройной прыжок, толкание ядра.

В соревнованиях могут участвовать подразделения, местные спортивные команды всех уровней, провинций и городов или независимые колледжи и клубы в соответствующих спортивных системах.

Спортсмены, как правило, обязаны зарегистрировать свои личные результаты до начала соревнований.

Су Цзу использовал для этих соревнований название Юго-Западного спортивного технического колледжа. Его личные отношения по-прежнему связаны с командой города Хэдао. Вообще говоря, квалификация для участия в соревнованиях должна быть от команды провинции Ронхай. Идите туда.

Однако Лу Цзяньмин знал, что у него не было большого взаимодействия с командой провинции Ронхай, поэтому он сразу пропустил этот шаг. Все равно это были не национальные игры. После общения с Колледжем спортивных технологий он принял участие в этом соревновании. Подразделение - это непосредственно Колледж спортивных технологий.

Это также является нормой в Китае, и участие спортсменов в соревнованиях также является нормой. Очень характерная система "разделения достижений между подразделением-работодателем и подразделением, предоставляющим оригинальные таланты". Это также характерно для нас. Некоторые спортсмены явно из провинции А, но на поле они могут быть одеты в форму провинции Б.

На самом деле, после того, как спортсмены попадают в национальную сборную, даже если они участвуют в национальной сборной, большинство внутренних соревнований по-прежнему проводятся на базе местных провинциальных и муниципальных подразделений.

Только подумайте о Су Цзу сейчас, его отношения связаны с командой города Хэдао, но он также является членом команды провинции Ронхай.

Если он хочет участвовать в Национальных играх, он должен быть в команде провинции Ронхай.

После того, как Лу Цзяньмин узнал о ситуации Су Цзу, они сразу же отправились в легкоатлетический манеж, чтобы начать тренировки.

В связи с подготовкой к участию в чемпионате по легкой атлетике среди мужчин в беге на 60 метров в помещении, фокус тренировок также был скорректирован. Фактически, план тренировок Лу Цзяньмина был скорректирован, за исключением первоначальной силовой тренировки Су Цзу.

Одиночный бег на 60 метров является самым коротким соревнованием по легкой атлетике, а также соревнованием, которое лучше всего отражает взрывную силу и быстроту человека. Из-за короткой дистанции в этом проекте не будет слишком долгого пути для бега, поэтому требования к стартовой реакции и стартовой скорости выше.

Лу Цзяньмин проанализировал осанку Су Цзу, его частота шагов быстрая, а ускорение быстрое, но после изменения метода бега на 100 метров, он увеличил частоту шагов до определенной степени, и ускорение в первой половине будет немного медленнее, чем раньше.

Такой метод бега нацелен на 100 метров, и Инланд Цзяньмин не готов снова менять его в краткосрочной перспективе. Чем больше спортсменам придется адаптироваться, тем более хаотичным будет процесс, но основное внимание уделяется улучшению результатов Су Цзу. О стартовой реакции.

В соревнованиях по спринту 0,10 секунды считается пределом реакции спортсмена на стартовый пистолет на старте.

Но какова предельная скорость стартовой реакции? 0,104 секунды. 14 сентября 2002 года на Гран-при Франции, проходившем в Париже, американский спортсмен Монтгомери установил мировой рекорд в беге на 100 метров среди мужчин со временем 9,78 секунды, когда время его реакции на старте составило 0,104 секунды. Кроме того, у Лю Фейрена, барьериста, также была экстремальная реакция на старте - 0,105 секунды.

Если не учитывать компонент удачи в беге под давлением, такая стартовая реакция является почти пределом возможностей человека, а в спринтерском беге 0,01 секунды и 0,001 секунды означают большую вероятность.

В настоящее время стартовая реакция Су Цзу находится в пределах 0,2 секунды, а иногда около 0,15 секунды, что является приемлемым среди обычных спринтеров, но когда он действительно начинает соревноваться с лучшими мастерами, этого недостаточно. Наилучшая скорость стартовой реакции, которую можно достичь, может быть стабилизирована в пределах 0,15 секунды.

Особенно в спринтерском беге на 60 метров, старт на 0,01 секунды медленнее, и первые 10 или 20 метров нужно смотреть, как бежит соперник, а когда скорость прибавляется, то сразу же достигаешь финиша.

<http://tl.rulate.ru/book/74631/2073444>