

Днем 14 февраля группа прибыла в Императорский город.

Под руководством Чжан Пинцю группа покинула аэропорт и направилась прямо в Тренировочное бюро Главного управления спорта. Это самая первая комплексная национальная тренировочная база в Китае.

Лу Цзяньмин нашел для Су Цзу общежитие в жилой зоне спортивной команды в Западной академии учебного бюро, а затем провел его прямо в Центр управления полями Главного управления спорта и в Ассоциацию поля. После завершения всех процедур для вступления в команду и встречи с Фэн Шуюном, главным тренером команды по легкой атлетике, который тренируется здесь, в жилом здании сборной Пекина, считается, что все процедуры завершены.

Имена будут официально внесены в список спортсменов и тренеров национальной сборной по легкой атлетике 2003 года, который будет объявлен национальной сборной позднее. В будущем планы тренировок и подготовки спортсменов должны соответствовать различным планам и правилам, сформулированным Центром управления легкой атлетикой Главного управления.

Национальная команда еще не опубликовала уведомление о тренировках. Большинство спортсменов следуют за своими главными тренерами или тренируются в оригинальных провинциальных и муниципальных спортивных командах.

Остались на одну ночь в общежитии спортивной команды в Учебном бюро Главного управления. Рано утром следующего дня Лу Цзяньмин и Су Цзу сели в автобус, организованный Центром управления полями, чтобы отправиться в Тяньцзинь.

Сегодня 15 февраля, а национальный чемпионат по легкой атлетике в закрытых помещениях начнется 17 февраля. Время относительно ограничено. К счастью, Имперская столица находится недалеко от Цзиньмэня. В это время, поскольку скоростной поезд еще не открыт, до нее можно добраться за два часа на машине, включая расстояние в городской черте и скоростное шоссе.

Помимо Су Цзу и Лу Цзяньмина, участвующих в соревнованиях Юго-Западного технологического института в одной машине, есть более десятка тренеров и спортсменов, представляющих Пекинский институт физической культуры. Лу Цзяньмин и большинство тренеров Им все знакомо. Легкоатлетическая команда Пекинской спортивной академии всегда была известна как резервная команда национальной сборной по легкой атлетике. Не будет преувеличением сказать, что это семья.

Было 10:00 утра, когда я прибыл в Тяньцзинь и поселился в гостинице, предоставленной организаторами. Во второй половине дня Лу Цзяньмин и несколько тренеров из Пекинского спортивного центра отвезли Су Цзу и еще нескольких спортсменов мужского и женского пола в Тяньцзиньский спортивный центр для простых адаптивных тренировок.

Спортивный центр Тяньцзиня был построен для проведения Чемпионата мира по настольному теннису в 1995 году. Масштаб и оснащение этого места считаются относительно высококласными и полноценными. Поскольку это были соревнования в помещении, спортивный зал на поле не был закрыт. В это время температура в императорской столице Цзиньмэнь была относительно низкой, иногда выпадало немного снега, и поле было скользким. Если бы я действительно хотел тренироваться вне поля, я мог бы сделать только простую разминочную пробежку на длинные дистанции.

"Тренер Чжуан?!"

Су Цзу вошел в крытый спортзал, как раз когда он собирался снять куртку и начать тренировку, как вдруг увидел большого человека, идущего перед ним. Присмотревшись, оказалось, что это Чжуан Тао, которого он не видел уже более полугода после ухода из спортивной школы.

Благодаря росту Чжу, широким плечам и круглой талии, обычные спортсмены выглядят перед ним маленькими, но сейчас, когда перед ним стоит Су Цзу, он уже стал немного объемным, и разрыв уже не такой большой, как раньше.

"Тренер Чжуан, действительно прошло много времени, как вы сейчас? В прошлый раз Цюаньшань сказал мне, что вы были в провинциальной команде?"

За первое место в спортивной школе Цзяньпин Как профессиональный тренер по легкой атлетике, Су Цзу учил Чжуан Тао рука об руку, чтобы начать, и Чжуан Тао потратил много времени, бегая вверх и вниз, чтобы рекомендовать его в провинциальную команду. Хотя в итоге все закончилось неудачей, Су Цзу был благодарен ему от всего сердца. .

"Главный тренер второй провинциальной команды, ты думаешь, это нормально?" Чжуан Тао похлопал себя по груди и с улыбкой сказал: "Я слышал, что тебя вытолкнули из города Хэдао, чтобы ты присоединился к молодежной подготовке национальной команды. Лагерь, правда или ложь?"

Раньше эти двое были учителем и учеником, но когда они снова встретились, их отношения, казалось, сильно вытянулись, и в разговоре было меньше отчуждения.

Су Цзу сказал с улыбкой: "Я только что присоединился к команде, я член молодежной команды по легкой атлетике."

"Хороший мальчик, не плохой, не плохой". Чжуан Тао успокоил: "Я сказал, что с Лао Шэнем что-то не так, и я просто вытеснил тебя, но теперь ты в сборной. Кстати, ты в этот раз приехал соревноваться?"

"Ну, да". Су Цзу кивнул, стянул пиджак, обнажив внутри спортивный жилет, и указал на значок на одежде: "В этот раз я здесь, чтобы пробежать 60 метров, тренер даст мне это. План на этот год - участвовать в большем количестве соревнований и накапливать опыт в соревнованиях."

"План хороший. В прошлый раз я также наблюдал за твоими соревнованиями на первенство по легкой атлетике в Центральных пяти наборах, и прогресс намного превзошел мои ожидания. Однако ты здесь, чтобы участвовать в соревнованиях в помещении, верно? Ты такой неаутентичный". Чжуан Тао поднял брови и вздохнул: "Вы из Ронхая, из спортивной школы Цзяньпин в команду города Хэдао, вы не все тренируетесь в Ронхае, и ваши личные отношения все еще там. В городе Хэдао. Какой смысл носить форму технической спортивной академии?"

"Эээ... Тренер Чжуан, в этом нет ничего особенного". Су Цзу не знал почему.

Чжуан Тао понизил голос и сказал: "Сейчас ты спортсмен молодежной команды по легкой атлетике, это еще ничего, но после общения с главным тренером, ты также включен в провинциальную команду. Это просто имя. Ты все равно должен быть внимательным, иначе, когда наступят национальные городские игры, будет немного хлопот".

Это еще и потому, что Су Цзу не очень хорошо знает механизм соревнований внутри страны. В основном, большинство соревнований проводятся по провинциям и городам. Для спортсменов-иммигрантов еще необходимо уточнить принадлежность участвующих подразделений, иначе невозможно сказать, будут ли они обвинять друг друга и вызывать критику.

Однако Чжуан Тао рассуждает об этом и с точки зрения обычных спортсменов. Если он отличный спортсмен, способный добиваться результатов, то он, по сути, является целью различных спортивных команд. .

Су Цзу понял, что имел в виду Чжуан Тао, но не думал, что Лу Цзяньмин сделал это специально. Лу Цзяньмин уже говорил ему об этом раньше, но с точки зрения тренера национальной команды, главное, чтобы спортсмены были допущены к соревнованиям. В то время они могли получить имя прямо в Колледже спортивных технологий, а если они не могли приехать, они могли общаться и координировать свои действия с местной командой.

И что действительно неприятно, он тренер из команды Бэйи, главное, чтобы Су Цзу перешел, спортсмену, который может показывать результаты, не нужно сильно беспокоиться об этом.

Чжуан Тао тоже понял это, махнул рукой и сказал: "Забудьте, я не буду говорить об этом вопросе, и это не ваша ответственность". Но во второй половине городских игр вы должны будете надеть форму нашей команды "Ронхай", я согласую это с вами, когда придет время. Если у национальной команды нет тренировочного лагеря, вы также можете приехать в провинциальную команду для тренировок."

Чжуан Тао вспомнил о соревнованиях Су Цзу и спросил: "

Вы участвуете в беге на 60 метров, сколько вы можете пробежать сейчас?".

"Во время тренировок я могу 6 секунд 6 или 6 секунд 7". ответил Су Цзу.

"Оценки хорошие, но на этот раз у тебя есть соперник. В команде есть новичок, и он тоже из спортивной школы, расположенной ниже. 100 метров он пробегает намного хуже тебя, но 60 метров он пробегает все еще очень хорошо, на последней тренировке может пробежать примерно за 6 секунд 7 секунд."

"Тогда давай сравним, когда у меня будет время. Если я пробегу 60 метров, я также должен увидеть, как я бегу?" Су Цзу не волновали слухи Чжуан Тао. Как профессиональный спортсмен, соревноваться с другими игроками - это норма. Говорить об этом бесполезно, нужно увидеть настоящего главу на легкой атлетике.

"О, расскажи мне в подробностях". Чжуан Тао заинтересовался, хотя он уже знал, что Су Цзу бежал по ветру на прошлогоднем национальном чемпионате по легкой атлетике со временем 10,17 секунды, но его личное впечатление все еще остается в какой-то степени На уровне, когда он был в спортивной школе.

"Позже я был в Хэдао, и тренер Ли Чжичжун оптимизировал для меня мой метод бега на 100 метров. Он немного отличается от прежнего. Время ускорения в первой половине бега будет больше, и это больше подходит для бега на 100 метров, но если ты бежишь 60 метров, то эта дистанция немного коротковата". Су Цзу кратко рассказал об изменении в технике бега.

Чжуан Тао почесал подбородок и задумался на некоторое время: "Когда я был в спортивной

школе, я практиковал основы, и в этих аспектах был слишком груб. Теперь, когда у тебя есть тренер, я не буду много говорить. Однако сейчас ты сосредоточен на накоплении опыта в соревнованиях, и это нормально - попробовать еще несколько стилей бега. С твоим нынешним ростом ты определенно будешь страдать от небольшого недостатка в ускорении, а рост в высоту и изменение силы будут разными".

Текущий рост Су Цзу составляет более 1,8 метра, около 18283. При таком росте крайне редко случается, чтобы желтая раса стартовала и ускорялась очень быстро.

А после 1980-х и 1990-х годов в спринтерских соревнованиях, особенно на дистанциях 60 и 100 м, спринтеры, которые действительно доминируют на международной арене, предпочитают маленького или среднего телосложения. Это тип игрока с сильными мышцами, быстрым темпом и бегом, как маленькая стальная пушка. Например, рост олимпийского чемпиона 2000 года в Сиднее и рекордсмена мира в беге на 60 метров Мориса Грина составляет 176 см, но его мускульная сила просто ужасает. Кроме того, рост Тима Монтгомери, который побил мировой рекорд в беге на 100 метров среди мужчин на Гран-при ИААФ в Париже в 2002 году, составляет 168 см.

В спринтерском беге на 60 метров, где особое внимание уделяется старту и ускорению в первой половине дистанции, низкорослые бегуны с сильной взрывной силой и быстрым стартом и ускорением, естественно, будут иметь преимущество.

Конечно, это обсуждение также основано на выдающихся игроках, выступающих в настоящее время на первом уровне. На самом деле, с 2004 года мужские соревнования по шорт-треку быстро улучшаются, и критерии отбора спортсменов не являются единственными. Быстрота - вот главный критерий.

"Кстати, тренер, а не пришла ли вся гора?". Двое снова заговорили, Су Цзу посмотрел на игроков, которые занимались адаптивной тренировкой, и спросил Чжуан Тао.

Чжуан Тао покачал головой: "На этот раз главная команда здесь, чтобы спасти первую команду. Он все еще далеко позади. Давайте поговорим об этом, когда он сможет пробежать за 47,5 секунд".

"Су Цзу, готов прийти и потренироваться".

Пока они разговаривали, вернулся Лу Цзяньмин, который уже осмотрел площадку.

"Тренер, это тренер моей бывшей спортивной школы Чжуан, сейчас он главный тренер второй команды Ронхай". Су Цзу увидел возвращающегося Лу Цзяньмина и представил его.

"Здравствуй, тренер Лу, я давно слышал это имя. Когда я был спортсменом, вы были главным тренером команды Байи". Чжуан Тао взял на себя инициативу и протянул руку Лу Цзяньмину, он выглядел весьма почтительно.

"Это Чжуан Тао? Я вас помню, тогда на Национальных играх был такой большой человек.

." Лу Цзяньмин тоже засмеялся.

Су Цзу не ожидал, что эти двое знают друг друга, но они оба находятся в спортивной системе. Если они достигли результатов, то даже если тренеры и спортсмены не знакомы друг с другом, они будут несколько впечатлены на легкой атлетике.

Поболтав некоторое время, Чжуан Тао тоже попрощался и ушел. Он - тренер, ведущий команду, а спортсмены должны направлять. Су Цзу и Лу Цзяньмин вышли на подиум и начали заниматься адаптивной тренировкой. тренироваться. тренироваться. тренироваться.

<http://tl.rulate.ru/book/74631/2073446>