"Чжэнь Лонг, ты притащил меня в команду только для того, чтобы посмотреть эту игру?"

Два стройных молодых человека вышли из вестибюля и нашли два места за зрительным залом стадиона.

"Да, Дэн, наша команда по бадминтону в этот раз играла очень ровно, и мы в основном не сталкивались со слишком сильными соперниками. Я слышал от руководителя команды, что наша вторая золотая медаль в городе Хедао - это мужская стометровка. Проект. Упс, это место немного далековато".

"Давайте посмотрим на это так, мне нужно подготовиться к National Open позже, поэтому сегодня я должен расслабиться".

"Спасибо, Дэн, что пошел со мной, хе-хе, я познакомлю тебя с тобой позже. Вау, я действительно не ожидал, что брат Цзу так быстро вырос. В прошлый раз тренер сказал мне, что брат Цзу был сломлен. Национальный рекорд, я не могу в это поверить".

...

"...Финалисты в этой группе должны быть лучшими спортсменами в поле и спринте в стране сегодня".

"От Хэ Цзюня до Гу Кая, Инь Ханьчао, Шэнь Юньбао и других - все это игроки уровня 10.30 и 10.40. Как и Ян Гуанцзун, главным соревнованием является 200 метров, но его сила в 100 метрах также хороша, и он также находится на высшем уровне в Китае". О, аплодисменты на сцене вдруг зазвучали с энтузиазмом, когда ведущий представил в конце, он подчеркнул новую историю, созданную нашими спортсменами. "

"Многие зрители на сцене и перед телевизором, возможно, не понимают, что китайская легкоатлетическая эстафетная команда показала выдающееся выступление в мужском финале 4×100 метров на чемпионате Азии, который завершился в прошлом месяце. Новый рекорд Азии - 38,28. Это также отличный результат на мировом уровне". После того, как ведущий конференции представил каждого спортсмена, Ян Цзянь упомянул о выступлении нескольких спортсменов на чемпионате Азии. Результаты, а затем объяснил зрителям перед телевизором.

Также прозвучал голос Хань Шэнцяо: "

Эстафета Чемпионата Азии - это почти высший состав и пиковое состояние нынешних отечественных спринтеров, таких как Су Цзу и Чэнь Цзянь - 10 секунд 20 Шэнь Юньбао и Ян Гуанцзун также смогли пробежать в пределах 10 секунд и 30 секунд. Такая пиковая сила и самое совершенное сотрудничество действительно сотворили чудо. Например, на этих Городских играх Су Цзу, Чэнь Цзянь, Ян Эти спортсмены из Гуанцзуна представляли разные города, но все они были членами одной эстафетной команды и многолетними партнерами по тренировкам. Восемь финалистов, по сути, были членами национальной спринтерской команды. Можно сказать, что это была гражданская война. ."

"Мы надеемся на хорошее выступление всех игроков в этих Городских играх. Итак, игроки на месте, сцена спокойна...".

Два комментатора легкой атлетики CCTV находились в комнате для обсуждения. После того как спортсмены поставили руки и ноги на место, они начали идти к стартовой линии.

Су Цзу встал в четвертом проходе, посмотрел налево и направо на спортсменов на поле,

медленно наклонился и присел на корточки, сохраняя неподвижность тела.

Спортсмены в этом финале - в основном игроки, знакомые с Су Цзу или тренировавшиеся вместе в одной игре.

Первый - Хэ Цзюнь, второй - Инь Ханьчао, третий - Гу Кай, четвертый - Су Цзу, пятый - Чэнь Цзянь, шестой - Шэнь Юньбао, седьмой - Ян Гуанцзун, восьмой - Чжан Фанбэй.

Поскольку это внутренние соревнования, независимо от места проведения и атмосферы, спортсмены чувствуют себя очень непринужденно.

Как только Су Цзу вышел на арену, он оказался среди зрителей и увидел, как кто-то размахивает красочной пластиковой табличкой с его именем.

После каждой игры он становился знаменитым в легкоатлетическом кругу, и постепенно у него появилась группа знакомых.

"Приготовиться..." раздался голос командира с сильным хунаньским акцентом.

Перед стартовой линией на 100 метров все спортсмены встают и занимают стартовую позицию.

Хлоп!

Раздался четкий звук стартового пистолета.

Су Цзу почти не пришлось думать об этом, как только прозвучал выстрел, его тело внезапно напряглось, ноги хлопнули по стартовой колодке, и он уже рванулся вперед.

Поза, в которой он стартовал и бежал в этот раз, может быть, и не заметна обычным людям. Но если после игры любители легкой атлетики или тренеры проведут анализ, они обнаружат, что осанка Су Цзу в этот раз изменилась по сравнению с тем, что было раньше.

Левая и правая ноги его бега изменились, и положение стартовой колодки также было скорректировано.

Вернемся к празднику Национального дня месяц назад.

Легкоатлетический стадион Центра управления соревнованиями города Хэдао.

Ли Чжичжун напряженно хмурился, наблюдая за двумя забегами Су Цзу на 100 метров подряд.

Вытащил еще один блокнот, щелкнул на видео, записанное во время предыдущих игр и тренировок, и сел прямо на землю рядом с легкоатлетическим полем, чтобы поразмышлять.

"Тренер, ты даже не можешь отпраздновать праздник, поэтому просто тусуешься со мной на стадионе".

Су Цзу потаскал 20-килограммовую штангу, сделал несколько спринтов подряд, медленно мобилизовал свои мышцы и отошел в сторону.

"Это все еще легкая атлетика. В любом случае, твоя сестра уехала в колледж и не вернется в

Национальный день. Обо мне нужно говорить, когда я вернусь домой. Давай просто заниматься и изучать, как ты можешь совершенствоваться дальше".

Ли Чжичжун посмотрел видео в блокноте на коленях и ответил, не поднимая глаз.

Эти двое - и учителя, и друзья.

Су Цзу слегка хихикнул. После того, как он несколько раз побывал дома у Ли Чжичжуна, он знал, что товарищ Ли не обладает высоким статусом. А из-за интенсивной подготовки к битве в сентябре Ли Юйлинь должен был поступить в колледж, но в итоге этого не произошло, зато поступила Мяо Чжиюнь, что повторялось бесчисленное количество раз.

"

Иди сюда и посмотри видео, я думаю, что ритм твоего бега все еще может быть проблемой".

Ли Чжичжун посмотрел видео и поприветствовал Су Цзу, о чем бы он ни думал.

Су Цзу подошел к Ли Чжичжуну, положил голову перед компьютером и стал внимательно его смотреть. Эти видео были записаны несколькими научно-исследовательскими группами команды после его соревнований и тренировок, а некоторые были записаны организаторами соревнований, которые позже были получены командой и использованы для анализа спортсменов.

На видео Су Цзу смотрел на последнюю часть своего бега и спринта. Поскольку он бежал быстро и старался изо всех сил, он стал немного мрачным и слегка нахмурился.

Когда спортсмен вырывается вперед со всей силой, его выражение лица невозможно контролировать. Если он находится на соревновательном поле, то быстро бежать - пустяк. Он записывается и анализируется кадр за кадром, все виды странных выражений Он настолько тонкий, что его можно использовать как эмодзи.

"Мне кажется, твой ритм все еще немного сбивается".

Ли Чжичжун наблюдал некоторое время, затем поднял голову и сказал Су Цзу: "Я видел методы бега некоторых игроков высшего уровня, в сравнении, ты смотришь вверх немного раньше, просто ускорение может быть не таким достаточным."

"Разве?" Су Цзу нацелился на видео и несколько раз проиграл его туда-сюда: "Я этого не видел".

"Это не удивительно, большинство игроков в ваших соревнованиях сейчас бегают именно так. Я использовал ваше видео для сравнения с лучшими игроками Европы и Америки. Наши азиатские спортсмены в основном быстро реагируют. Он гибкий, поэтому может быстро войти в звено ускорения в первой половине движения. Но это ускорение происходит за счет быстрой частоты шага, за счет длины шага. Так что, если посмотреть на Шэнь Юньбао, то он в принципе может дойти до семи-восьми метров. Но я уже начал смотреть вверх и вступил в стадию скоростного бега.

Так что первая половина очень быстрая, но в середине и второй половине кривая ослабления физической подготовки и скорости особенно очевидна."

"У вас также есть эта проблема, но это может быть из-за вашего роста и длины ног. Это

относительно намного лучше. Но я думаю, что еще есть возможности для улучшения. Вы снова контролируете ритм, и ускорение в первой половине более достаточное. Особенно на первых пяти шагах или около того, небольшое увеличение шага, вероятно, приведет к более адекватному эффекту."

"Изменить ритм бега?" Су Цзу слегка поморщился и прикусил нижнюю губу: "Не так-то просто это изменить".

. О желании измениться очень трудно говорить.

"Мы можем думать в другом направлении и изменить присущие физические привычки. Сейчас вы начинаете движение с левой ноги сзади и правой впереди. Вы можете изменить это на левую ногу и правую ногу. Попробуйте. Кроме того, я заметил, что в соответствии с длиной ваших ног положение стартового блока на самом деле немного выдвинуто вперед. Отрегулируйте его назад. Дело не в том, чтобы сделать стартовую колодку как можно ближе к линии старта, а в том, чтобы она могла мгновенно, бедро и икра могут быть сдвинуты. Этого достаточно, чтобы полностью использовать свои силы".

http://tl.rulate.ru/book/74631/2073614