

Тренировочная база сборной Синьчжуана по легкой атлетике.

Звук быстрых шагов раздался на взлетной полосе, и на стандартной полосе в 400 метров одна фигура за другой быстро пронесли мимо.

"39 секунд 12!"

Перед финишной чертой результаты отображаются на стандартном международном табло хронометража.

"Скорость этой поездки медленная! Су Цзу, почему ты замедлился, когда только что передал эстафету?! А ты, Ян Гуанцзун, должен стартовать быстро, ты должен быть быстрым, ты знаешь! Все бегут за тобой, а он все равно медленный".

Главный тренер китайской эстафетной команды, Юань Гуохуа, гневно ворвался на арену со стороны арены, крича на тех немногих спортсменов, которые еще дышали.

"Чэнь Цзянь, когда ты только что принял эстафету, ты чуть не потерял эстафету. Вы с Хэ Цзюнем враги? Движения путаются, и это пустая трата времени".

"Сделайте трехминутный перерыв и переходите к следующему сету. Снова измените порядок. Су Цзу - первый, Чэнь Цзянь - второй, Хэ Цзюнь - третий, Ян Гуанцзун - четвертый".

Выкрикнув несколько слов, Юань Гуохуа поспешил к краю дорожки, не обращая внимания на спортсменов.

Недавно назначенные помощники тренера эстафетной команды Ли Чжичжун и Май Шаоцян смотрели на видео, записанное камерой, постоянно делая паузы и неоднократно наблюдая за деталями движений спортсменов при передаче эстафеты.

На данный момент такие хорошие условия есть только на тренировочной базе национальной команды. На всей тренировочной площадке четыре полностью автоматические камеры быстро перемещаются по дорожке трека для съемки, которые могут полностью следить за бегом спортсменов и фиксировать все движения в полном объеме.

"Где же главная проблема?" Юань Гуохуа также последовал за несколькими людьми, чтобы в течение нескольких дней наблюдать перед компьютером рядом с беговой дорожкой.

"

Первый выстрел, скорость Су Цзу не достигла предела, согласно лучшим 60 метров Су Цзу 6 секунд 48, чтобы рассчитать его производительность в различные периоды, первые 60 метров явно медленнее. Возможно, дело в том, что его навыки прохождения поворотов были недостаточно искусными. Когда он собирался войти в зону эстафеты, его скорость увеличилась, но он приближался к концу. Ускорение перед вторым шестом, Ян Гуанцзуном, было явно недостаточным. Видите, когда он наконец вошел в зону эстафеты, Су Цзу должен замедлиться, иначе эти двое будут толкать друг друга".

Май Шаоцян указал на видеозапись первого и второго бега на экране и указал на проблему, возникшую только что.

"Ну, в этом плане есть проблема, но это нормально, что время прохождения поворотов не может достичь скорости прямой. Тем не менее, все равно видно, что технология прохождения

поворотов Су Цзу достигла большого прогресса".

Юань Гуохуа посмотрел на передачу первой и второй биты, только что он был возмущен несколькими спортсменами, но он улыбнулся и сказал Ли Чжичжуну.

Ли Чжичжун покачал головой, не потому, что Су Цзу был членом его собственной команды, он не был вежлив и откровенно заявил о своих недостатках.

"Комбинация третьей и четвертой булав Хэ Цзюня и Чэнь Цзяня неудовлетворительна. Подождите и посмотрите, как выступит следующая группа, и сравните индивидуальные и общие показатели спортсменов в каждом клубе". Подробный статистический анализ рекордов. Посмотрите, как они выступают на каждой бите".

В финале чемпионата Азии по легкой атлетике в прошлом году порядок эстафетной команды был таким: Шэнь Юньбао - первый, Ян Гуанцзун - второй, Чэнь Цзянь - третий и Су Цзу - четвертый. Хотя в то время результаты были потрясающими и установили азиатский рекорд, в конечном итоге это была целесообразная мера. Теперь, когда есть время, несколько тренеров позволят каждому спортсмену бегать и бегать в смешанной манере, чтобы увидеть, есть ли лучшее преимущество. комбинация.

Эта комбинация является не только пределом скорости соответствующих спортсменов в разное время, но и проверяет негласное взаимопонимание двух игроков, передающих эстафету. Как и в случае с четвертой эстафетой, передача эстафеты Чэнь Цзяньцзяо Су Цзу была на долю секунды быстрее, чем передача эстафеты Ян Гуанцзуном Су Цзу. Есть причины относительно короткой дистанции третьего жезла в кривой, а также потому, что Ян Гуанцзун и Су Цзу не имеют достаточного молчаливого взаимопонимания друг с другом.

Прошел месяц с тех пор, как 20 марта мужская спринтерская команда определила стратегию подготовки к Олимпийским играм. Время Олимпийских игр все ближе и ближе, и для подготовки важна каждая минута.

"Кстати, Шэнь Юньбао вернется в команду для тренировок после участия во втором этапе национального Гран-при завтра, и предполагается, что он примет участие в финале Гран-при. Тренер Ли, вы действительно думали о том, чтобы позволить этому Су Цзу отказаться от Гран-при ИААФ?".

...

На поле четыре спортсмена, только что закончившие эстафету, стоят вместе, чтобы отдохнуть.

Ян Гуанцзун взял несколько бутылок минеральной воды из ящика рядом с ареной и бросил их людям, которые вытирали пот. Затем он взял другую бутылку и отпил глоток, чтобы увлажнить пересохшее горло.

"Су Цзу, в следующий раз, когда ты будешь бежать первый забег, мне нужно будет разогнаться сильнее, иначе ты меня слишком сильно загонишь".

"Вернись и дай мне попробовать".

Су Цзу кивнул, только что в этой группе он бежал первую эстафету, и у Ян Гуанцзуна было много проблем. Причина, по которой команда поручила ему бежать первым, проста. Он надеется использовать свою спринтерскую скорость, чтобы "догнать" игроков впереди и увидеть эффект. Кроме того, он сможет отточить свои навыки прохождения поворотов.

В настоящее время тренировка заключается в нарушении порядка, он начинает с первого, второго, третьего и четвертого.

Личные ощущения спортсменов, наблюдения тренеров и многочисленные тренировочные данные, записанные на видео, используются для организации наиболее выгодной расстановки пасов.

"На этот раз Шэнь Юньбао должен выиграть чемпионат". Хэ Цзюнь сделал глоток, прополоскал рот, сплюнул на газон рядом с дорожкой, поднял голову и сказал нескольким людям.

Хэ Цзюнь - уроженец города Шуанцин. Он давно не был в национальной команде. В прошлом году он заменил Инь Ханьчао в эстафете на чемпионате Азии и бежал предварительную эстафету. Его личный уровень также хорош. Также бежал в пределах 10 секунд 30. Бегин и Су Цзу являются основными запасными в эстафете.

Сейчас первая команда мужской сборной по легкой атлетике состоит из Су Цзу, Чэнь Цзяня, Ян Гуанцзуна, Шэнь Юньбао, Хэ Цзюня и Инь Ханьчао. Есть еще несколько молодых спортсменов с хорошей силой, из молодежной команды и команды второго уровня.

"Проблем быть не должно". Ян Гуанцзун медленно проглотил воду и сказал: "Старый Шэнь не застал хорошие времена в эти годы, несколько лет назад он встретил Чэнь Цзяня в хорошем состоянии, и тогда он был в хорошем состоянии. Оно было нестабильным, и я не выиграл ни одной крупной награды в своих личных проектах."

"Не смотри на меня, мое состояние восстановилось только два года назад". Чэнь Цзянь посмотрел на Ян Гуанцзуна, указывающего на него, и вдруг улыбнулся: "В прошлом году состояние было хорошим, но я столкнулся с более извращенным человеком. Да." Он моргнул и посмотрел на Су Цзу.

Су Цзу наблюдал, как Чэнь Цзянь затронул эту тему, но не придавал этому значения. Каждый был конкурентом и одновременно товарищем по команде. Напротив, он все еще говорил Шэнь Юньбао: "Брат Шэнь в этом году в хорошей форме. В последний раз телеграмма, казалось, добежала до 10,25 секунды. Предполагается, что тренер Юань согласился, чтобы он поехал на Гран-при, увидев, что он никогда не выигрывал никаких наград."

Те, кто выиграл Гран-при, относятся к этой награде гораздо менее легкомысленно.

Как товарищу по команде, Шэнь Юньбао уже двадцать семь и восемьдесят восемь. Он хочет уйти на пенсию и рад завоевать еще больше наград.

"Кстати, Су Цзу, ты действительно собираешься на "Золотую лигу" ИААФ?".

Говоря о соревнованиях, Чэнь Цзянь вспомнил, как в прошлый раз тренер сказал, что Су Цзу отказывается от Золотой лиги ИААФ и концентрируется на подготовке к Олимпийским играм.

Когда Ян Гуанцзун и Хэ Цзюнь услышали это, они повернули головы и сделали вид, что слушают. Ян Гуанцзун стал лучше. Он все еще соответствовал стандартам для участия в

Золотой лиге, но не участвовал в соревнованиях из-за травмы.

Цзюнь смотрит на такие соревнования с большим энтузиазмом. Золотая лига ИААФ - это соревнования по легкой атлетике третьего уровня, уступающие только Олимпийским играм и чемпионату мира по легкой атлетике первого уровня. Уровень IAAF World Athletics Finals, IAAF World Indoor Championships и IAAF World Cross Country Championships.

Это также соревнования высокого уровня по легкой атлетике, а из-за высокого призового фонда - еще и ряд европейских туристических городов, что очень привлекает легкоатлетов со всего мира.

Только на эти соревнования нужно приглашать в соответствии с мировым рейтингом. В прошлом году выступления Су Цзу на чемпионате Азии и городских играх было достаточно, чтобы соответствовать стандартам соревнований.

"Тренер также общался со мной и решил не ехать. Во время зимних тренировок я готовился к соревнованиям в помещении на дистанции 60 метров, и многие тренировочные планы не были выполнены. Сделайте это побыстрее".

"Ничего страшного, что не поехал, в любом случае, "Золотая лига" проводится каждый год, и еще не поздно принять участие в следующем году. По сравнению с Олимпийскими играми, никакие другие соревнования не могут быть важнее этого."

Жаль нескольких человек, в конце концов, за Золотой Гран-при платят большие деньги, а участники - все мастера мирового класса.

Но сейчас олимпийский год, и это нормально - отложить эти игры в сторону. В режиме соревновательной подготовки некоторые спортсмены могут добиться результатов, но несколько присутствующих в основном тренируются.

"Важнее улучшить план тренировок". Чэнь Цзянь также согласился, что Су Цзу молод и у него есть много возможностей для совершенствования во всех аспектах. Хотя иногда Чэнь Цзянь был немного неубедителен, он также должен был признать, что Су Цзу в настоящее время имеет больше всего шансов пробежать за 10 секунд в Китае или даже в Азии.

"Ха, если ты будешь практиковать этот метод, думаю, через несколько месяцев, боюсь, ты снова станешь сильнее". Ян Гуанцзун протянул руку и ущипнул мышцы на руке Су Цзу, и она вдруг стала больше. рассмеялся.

Чэнь Цзянь и Хэ Цзюнь тоже засмеялись одновременно, некоторые из них были спортсменами, и их тела были сильнее, чем у обычных людей, но они были ограничены. Особенно Ян Гуанцзун, рост которого 1,87 метра с босыми ногами, хотя он также весит 73 килограмма, он выглядит очень стройным и худым.

Су Цзу был ниже ростом, чем Ян Гуанцзун, но после возвращения с соревнований в помещении, он вошел в ритм тренировок, за исключением тренировок эстафеты, в основном в тренажерном зале. Вес превзошел Ян Гуанцзуна, и хотя он не силен, он относительно самый пропорциональный среди нескольких человек.

С улучшением спринтерских показателей Су Цзу, требования Ли Чжичжуна к силе Су Цзу также растут.

Мышечную силу легко тренировать, а вот силу ядра нужно улучшать.

В этот период тренировок, после того как Су Цзу прибавил очки перед последним соревнованием в помещении, оставшаяся потенциальная ценность снова накопилась до 100%. На этот раз нет никаких колебаний, и он непосредственно добавляется к реакции С точки зрения качества, пусть тело начнет адаптироваться как можно скорее.

Согласно некоторым европейским и американским исследованиям спринтерского бега, скорость спринтерского бега - это сила плюс реакция.

Особенно в беге на 60 и 100 метров, абсолютная основная сила плюс абсолютная реакция - это абсолютная скорость соревнования.

Су Цзу не совсем уверен, верно ли это утверждение, или оно слишком абсолютное. Его нынешнее сочетание заключается в том, что постоянное совершенствование силы требует реакции на баланс.

Его текущая сила приседаний увеличилась примерно до 160, 170 кг, а подъем ног также достиг 500 кг. Это значение, безусловно, намного выше, чем у обычных людей, но для спортсменов, особенно некоторых спортсменов особой силы, оно все еще далеко позади.

Мировой рекорд в приседании составляет более 1 000 фунтов, а мировой рекорд в подъеме ног приближается к 2 000 килограммов.

Он спринтер и, конечно, не тяготеет к такому уровню силы, но для его роста и веса это далеко не предел.

По данным лучшего международного спринтера, его рост составляет 1,85 метра, а вес - около 85 килограммов. Его рост на сантиметр или два меньше, но его вес все еще не дотягивает до 10 килограммов.

С еще 10 кг веса пока нет четкой цифры, но контроль реакции равновесия тела должен быть на ступень выше.

Если вы, как Грин, ростом 1,76 метра и весом 85 килограммов, то сила ядра практически невообразима, в сочетании с быстрой реакцией, 60 метров 6 секунд 39 Неизвестно, когда кто-то сможет побить этот рекорд в истории легкой атлетики.

Поэтому следующие качества ловкости и качество реакции - это те силовые качества, которые необходимо улучшить Су Цзу, чтобы адаптироваться к росту тела, иначе он будет постепенно отклоняться от спринта, хотя физическая сила улучшается, но нагруженные мышцы становятся перетянутыми.

Помимо контроля над улучшением качества реакции, помимо контроля над улучшением силы и качества тела, пользу Су Цзу приносит способность оптимизировать стартовую реакцию. Важность старта на 100 метров, естественно, самоочевидна.

"Поторопитесь, ребята, приготовьтесь".

Несколько человек немного отдохнули в стороне, и снова раздался голос тренера Юань Гуохуа.

Это еще одна тренировка по эстафетному бегу.

<http://tl.rulate.ru/book/74631/2073693>