

"Старику Шену слишком не везет. Если тебе нужно пробежать еще 0,02 секунды, то отметка "А" на 100 метров будет в руках".

Вечером 22 мая в подтрибунном помещении для осмотра за пределами основной легкоатлетической площадки стадиона Юйтун Ян Гуанцзун посмотрел на Шэнь Юньбао, который был занят разминочными упражнениями, и вздохнул.

"Посмотрим, есть ли у брата Шэня шанс добежать до отметки 200 м А".

Су Цзу быстро взмахнул руками, сделал десяток беговых движений на высоких ногах в одном месте и слегка растянул свое тело, как и Ян Гуанцзун, наблюдая за разминкой на поле Шэнь Юньбао.

"Старый Шэнь в этом году находится в отличной форме, можно сказать, что это лучший год в этом году. Если он успеет к Олимпийским играм в Сиднее, то сможет достойно выйти в пятерку на дистанциях 100 и 200 метров. Но сейчас стандарт слишком высок. Я тоже несколько раз проходил квалификацию, и в Азии есть всего несколько талантов, которые могут достичь стандарта А".

Ян Гуанцзун покачал головой, он не был слишком оптимистичен по поводу того, сможет ли Шэнь Юньбао пробежать 200 метров сегодня, но посмотрел на Су Цзу горящим взглядом: "У тебя есть шанс, когда мы будем бежать эстафету, твои первая и третья дорожки достаточно быстрые, а технология прохождения поворотов сильно улучшилась. Бег на 200 метров зависит от поворотов и спины. В прошлом году ты меня однажды обыграл. Верно. Судя по 10-секундному рекорду, который ты побил вчера, есть ли шанс добежать до 20 секунд?".

"

"Да, тогда я не дам тебе поливать". Ян Гуанцзун тоже улыбнулся.

Хотя Су Цзу - самый молодой в первой команде, с тех пор как он вошел в национальную команду по легкой атлетике, его показатели за последние два года слишком быстро выросли, от Гран-при прошлого года до прошлогоднего Национального чемпионата и последующих Азиатских городских игр, чемпиона мира в помещении на дистанции 60 метров и национального рекорда на дистанции 100 метров, теперь он вошел в число лучших спринтеров мира.

Даже если Су Цзу редко бегал на 200 метров, Ян Гуанцзун не считал, что уровень Су Цзу был низким. В прошлом это было связано в основном с тем, что его навыки прохождения поворотов были недостаточно хороши, и тренировки были сосредоточены в основном на 100 метрах.

Начиная с зимней тренировки прошлого года, Су Цзу сосредоточился на тренировке поворотов. К эстафете этого года сила, показанная им, не такая, как в прошлом.

Ян Гуанцзун считает, что если он сможет показать состояние бега на Азиатских играх, то, возможно, он сможет бежать с Су Цзу, но слова о выпуске воды могут быть только шуткой наедине. Ему немного показалось, как Чэнь Цзянь тогда смотрел на Су Цзу.

"Эй, вы двое уже достаточно разогрелись?"

Шэнь Юньбао, который уже разогрелся, его грудь и живот поднялись, а дыхание было

немного коротким, наблюдая за болтовней этих двоих, сразу же прервался.

"Уже почти". Ян Гуанцзун наблюдал, как Шэнь Юньбао вернулся и скрутил его талию, двигая запястьями и лодыжками.

"Не будьте небрежны, идите и бегите вниз". Шэнь Юньбао снова крикнул им двоим.

"Хорошо, я слушаюсь тебя".

Су Цзу и Ян Гуанцзун наблюдали, как Шэнь Юньбао выздоравливает, некоторое время они ухмылялись и хихикали, а затем побежали трусцой прямо по нескольким дорожкам подтрибунного помещения.

Шэнь Юньбао посмотрел на них и покачал головой. Вчера вечером он не смог пробежать 100 м на олимпийскую отметку "А". Он был разочарован, но он начал заниматься спринтерским бегом в подростковом возрасте. Такие соревнования, большие или маленькие, уже не в зачаточном состоянии, и за один день удалось перестроить менталитет.

Первым и вторым на отечественном уровне в беге на 200 метров должен быть Сузу Ян Гуанцзун, а третьим - Чэнь Цзянь, у которого раньше на 200-метровке было растяжение ахиллова сухожилия, и он практически сдался.

В этом году он находится в достаточно хорошей форме, а также выиграл чемпионат национального финала Гран-при по легкой атлетике. Это то, чего он может добиться лично".

Отметка "А" на 100 метров не была достигнута, а об отметке "А" на 200 метров можно было не думать, и я сделал все, что мог. По крайней мере, есть эстафеты, и он все еще может участвовать в этой Олимпиаде, что гораздо удачнее, чем многим его предшественникам.

Вечером в 19:10 начались предварительные забеги мужчин на 200 метров.

Су Цзу был помещен в третью группу и занял четвертое место в предварительных соревнованиях, Ян Гуанцзун и Шэнь Юньбао были во второй группе предварительных соревнований, которые только что закончились. Помимо Хэ Цзюня, с которым они вместе практиковали эстафеты, в предварительных соревнованиях Су Цзу был еще один участник, который привлек внимание Су Цзу.

Сюй Чжияй, занявший второе место в беге на 400 м среди мужчин на Восьмых национальных играх в 1997 году и чемпион в беге на 400 м среди мужчин на Восточноазиатских играх 2001 года, побил национальный рекорд, показав время 45,25 секунды. В 2001 году стал чемпионом в беге на 200, 400 метров и в эстафете 4x400 метров среди мужчин на девятых Национальных играх.

Можно сказать, что в нынешнем отечественном мужском спринте на 400 м Сюй Чжияй является первым человеком.

Бег на 400 м - самый сложный в мужском спринте, и он предъявляет высокие требования к физиологии, специальным навыкам, физической подготовке и физическому распределению спортсменов. Физиологически во всем тренировочном процессе большая часть приходится на анаэробные процессы, а небольшая - на аэробные, поэтому это спринтерский бег со смешанным кислородным режимом. С точки зрения специальной техники, 400 метров и 200 метров технически в определенной степени общие, но 400 метров имеют еще одну кривую и

одну прямую. Из-за длинной дистанции ключевым моментом становится корректировка распределения физических сил и ритма.

Спортсмены, которые могут пробежать 400 метров, определенно не будут иметь проблем с бегом на 200 метров. Если специальная скорость достаточно высока, спортсмены на 400 метров обладают достаточной скоростной выносливостью и способностью бежать спиной вперед, что зачастую может быть лучше, чем у спортсменов на 100 метров. Выдающиеся результаты.

Майкл Джонсон выиграл золотую медаль в беге на 200 метров на Олимпийских играх в Атланте в 1996 году с мировым рекордом - 19,32 секунды, а также стал золотым медалистом в беге на 400 метров на этой Олимпиаде. А три года спустя, на чемпионате мира по легкой атлетике 1999 года в Севилье, Испания, Майкл Джонсон установил мировой рекорд со временем 43,18.

На Олимпийских играх в Афинах результат в беге на 400 м был 45,55. Сюй Чжиюй установил лучшее время 45,25 на Восточноазиатских играх 2001 года, но с 2002 года показатели в беге на 400 метров так и не смогли уложиться в олимпийский норматив А - 45,55 секунды.

Возьмем второе место, он также записался на 200 метров в этом испытании, надеясь пробежать олимпийский норматив А на 200 и 400 метров.

Это Олимпийские игры, и это Олимпийские испытания. Некоторые сильные спортсмены будут из всех сил стараться показать свой лучший результат, чтобы добиться прорыва и квалифицироваться на соревнования. Олимпийские игры - главная соревновательная арена, и пока вы спортсмен, вы будете мечтать о том, чтобы выступить на самой большой сцене.

...

"Место..."

Перед 200-метровой стартовой линией стартер прозвучал с сильным акцентом.

Су Цзу почувствовал небольшую ошибку, когда его ноги приземлились на стартовую колодку. Во время отладки он обнаружил, что при регулировке положения стартового блока он немного ослаб. Он немного уменьшил расстояние. По ощущениям, должно быть плотное сцепление.

В конце концов, это были предварительные соревнования, поэтому какое-то время я не слишком беспокоился. Но когда мои ноги приземлились на него, я обнаружил, что стартовый блок кажется неустойчивым. Я только собирался дать замечание рефери, как уже прозвучал звук "приготовление".

"Поп!"

После выстрела Су Цзу перешел от наклона и склонения головы к стартовой позиции, но когда он побежал вместе, то обнаружил, что его правая нога немного соскользнула, когда он наступил на стартер, и его тело слегка споткнулось.

Поскольку участники старта на 200 метров на каждой дорожке находятся не на одной стартовой линии, зрители на поле и вне его просто видели стартовое движение Су Цзу с

небольшим отклонением его тела, и он почувствовал, что старт был не очень хорошим. Но конкретной проблемы нет.

Спортсмен на третьей дорожке слева почти догнал в этот момент, почти на одном уровне с Су Цзу. Вы знаете, 200 метров, из-за расстояния кривой, каждый проход имеет расстояние в два или три метра.

насколько больше.

Ли Чжичжун, Чэнь Цзянь и другие зрители почти мгновенно подняли свои сердца. Изначально, с нынешней спринтерской силой Су Цзу было легко пробежать 200 метров, и отметка А не была большой проблемой. Но на этот раз это заставило понервничать.

Пораженный этим мгновенным стартом, Су Цзу знал, что этот старт был ужасным, но в начале забега, естественно, невозможно было сойти с дистанции, поэтому он поспешно отрегулировал свой центр тяжести и начал поспевать.

Возможно, благодаря относительно высоким качествам ловкости и реакции, в сочетании с достаточной тренировкой, способность Су Цзу контролировать свое тело намного превосходит способности обычных спортсменов.

Первый шаг, второй шаг, третий шаг...

Без педальной силы стартового блока, ускорение первых нескольких шагов, естественно, не такое быстрое.

Но как только прошли три шага, Су Цзу постепенно нашел ритм и контролировал разную амплитуду взмахов левой и правой рук.

В это время зрители также заметили, что кривая не лежит на горизонтальной линии, и нелегко понять, кто быстрее, а кто медленнее, но вторая и третья дорожки догнали Су Цзу, так что, естественно, они тоже могут. В сравнении, Су Цзу был медленным.

Но вскоре все обнаружили, что Су Цзу стабилизировался и снова начал ускоряться.

Прямо сейчас угол поворачивает прямо.

Спортсмены первого, второго, третьего, пятого, шестого, седьмого и восьмого этапов вышли на прямую, и Сюй Чжияй, обладающий отличными способностями во второй половине, уже пробежал две трехметровые дистанции.

Но Су Цзу только что пересек угол.

В это время многие зрители встали, Ли Чжичжун и Чэнь Цзянь, которые смотрели, а также Ян Гуанцзун и Шэнь Юньбао и другие, которые закончили бег, все упали и окружили легкоатлетическое поле. на заслон.

По всему легкоатлетическому полю вдруг раздался возглас "Оооооо".

На прямой взлетной полосе Су Цзу, который уже отстал на несколько метров, после выхода на прямую полосу бежал все быстрее и быстрее.

С последнего расстояния от него отрываються люди, а затем начинают обгонять один за другим.

Быстрый каденс, сильный размах рук, на прямой дорожке семь или восемь игроков по обе стороны контраста, удар получается особенно сильным.

"Давай, давай!"

"Судзу, давай!"

Бесчисленные возгласы вырываются из зала!

В такого рода национальных соревнованиях на силу редко бывает, чтобы отстающие игроки один за другим опережали других игроков с последнего места. Спортсмены, которые могут участвовать в испытаниях, не являются слабыми, но их абсолютный уровень силы превышает уровень силы других. Снято, чтобы иметь возможность увидеть такую удивительную сцену.

Шестьдесят метров, пятьдесят метров, сорок метров...

Финишная черта все ближе.

На последних десяти метрах перед Су Цзу остался только Сюй Чжияй, сильный игрок второй половины, остальные неизбежно замедлились на второй половине двухсотметровой дистанции. Су Цзу обгонял одного за другим.

Пересечь линию!

20 секунд 86!

Когда Су Цзу пересек финишную черту, он пробежал 10 или 20 метров и остановился, и бесчисленные аплодисменты прозвучали как гром.

Это было потрясающе!

Сюй Чжияй 20 секунд 87!

Первая победа Су Цзу в предварительных соревнованиях - это слишком захватывающе! Это всего лишь небольшое преимущество в полкорпуса!

В то же время Ли Чжичжун и Чэнь Цзянь Шэнь Юньбао вздохнули с облегчением.

Хотя в этот раз я и не выбежал из олимпийской мишени А, я все-таки занял первое место в этой группе.

Если ты сможешь дойти до финала, у тебя еще есть шанс.