28 мая Су Цзу снова отправился из волшебной столицы и отправился в Орегон, расположенный в западной части Тихого океана Соединенных Штатов.

На этот раз его целью стал город Юджин, штат Орегон, в котором под влиянием десятилетий энтузиастов легкой атлетики и достижений различных команд по легкой атлетике сложилась лучшая в мире атмосфера для занятий легкой атлетикой.

Известный как "город искусства и активного отдыха", известный как "город легкой атлетики в США", компания Nike изначально начала свою деятельность здесь, чтобы обеспечить бегунов разнообразной беговой обувью, и постепенно превратилась в спортивного гиганта поставок.

Юджинский этап Гран-при ИААФ, также известный как "Префонтэйн Классик", в котором на этот раз участвовал Су Цзу, был назван в честь покойного бегуна на дистанции мирового класса Стива Прея, названного в честь Фонтэйна, место проведения - трек и поле Хэйворд университета Орегона.

После 2010 года Мировой легкоатлетический тур ИААФ будет заменен Бриллиантовой лигой ИААФ и Мировым вызовом ИААФ. В этот период первоначальные места проведения соревнований в некоторых городах-государствах изменились. Но Юджин остается одним из самых бесспорных мест проведения Бриллиантовой лиги. Именно здесь последующие поколения людей впервые преодолели 10-секундную отметку.

Сидя в салоне первого класса самолета из волшебной столицы в Юджин, Су Зу дремал и снова просыпался.

После Гран-при в Осаке он вернулся в Китай для тренировок, но ситуация, в которой оказалась команда, несколько осложнилась.

Из-за выдающихся достижений команды по легкой атлетике в 2004 году, бесчисленные глаза обращают на нее внимание, и команда по легкой атлетике, от тренеров до спортсменов, чувствует давление.

И этот 2005 год также является годом соревнований.

Помимо внутренних Национальных игр, к более тяжелым соревнованиям относятся чемпионат мира, чемпионат Азии и Восточно-Азиатские игры.

Национальные игры, само собой разумеется, являются внутренними, но три международных или региональных соревнования доставляют некоторые хлопоты.

Будучи чемпионом Олимпийских игр в Афинах, китайская мужская эстафетная команда 4x100 м сейчас сталкивается с неловкой проблемой замены старых и новых игроков.

Первоначально основным составом эстафеты были Су Цзу и Ян Гуанцзун, а другие запасные были не лучшим выбором. Например, Инь Ханьчао, один из запасных, по возрасту старше Шэнь Юньбао. Ему уже 30 лет, и он находится на грани выхода на пенсию. Другой спортсмен, Хэ Цзюнь, получил растяжение колена во время тренировки в начале этого года, и он до сих пор не знает, сможет ли полностью восстановиться. Вся команда по легкой атлетике стала подходящей кандидатурой, и теперь, вероятно, остался только Гу Кай.

Кстати говоря, Су Цзу встретил тренера Чжан Пэймэна, Лу Цина, и узнал, что Гу Кай и Чжан Пэймэн были обнаружены им.

Тренер Лу Цин отличается от тренеров других легкоатлетических команд. Он не человек из спортивной системы, а профессор университета Шуйму, специалист по биомеханике и спортивной подготовке университета Шуйму.

Что касается других запасных, то не так много игроков, которые могут стабильно бежать в элитные 10,50 секунды. В оригинальном времени и пространстве этот этап был временем, когда предыдущее поколение спринтеров угасло, а новое поколение спортсменов еще не полностью выросло.

Вспомните, однажды на Олимпийских играх 2008 года только Вэнь Юнъи участвовал в олимпийской 100-метровой отметке "Б", и все, наверное, это понимали.

"По оценкам, нам придется подождать Национальных игр, чтобы увидеть, появятся ли новички". подумал про себя Су Цзу.

Однако сейчас не время Су Цзу беспокоиться о проблеме эстафетной команды.

Все тренеры сейчас в движении, от спортивных школ до местных профессиональных команд, все ищут кандидатов.

Су Цзу облегченно вздохнул и, немного подумав об эстафете следующего года, первым делом пропустил ее. Завернулся в одеяло, предоставленное самолетом, слегка прищурился и проверил текущие данные атрибутов.

Имя: Су Цзу

Возраст: 18 лет

Род занятий: Спортсмен

Физическая форма: 28

Ловкость: 27

Качество силы: 30

Реактивность: 20

Качество выносливости: 22

Гибкость: 20

Потенциал: 100.1%

...

С прошлогодней зимней тренировки физическая подготовка, сила и выносливость Су Цзу улучшились на 1 балл. Среди них качество силы было повышено до 30 баллов, что стало первым качеством, которое пробило отметку в 30 баллов.

Но Су Цзу нечему радоваться. Он постепенно начал чувствовать, что улучшать качество атрибутов во всех аспектах становится все труднее и труднее, а после того, как очки атрибутов перевалили за 25 пунктов, эффект роста становился все труднее и труднее. Опускаясь все ниже и ниже, он, похоже, приблизился к пределу возможностей человеческого тела.

Этот предел уже не тот, что был раньше, лишь временно остановленный текущим физическим развитием, а предельный уровень, который постепенно приближается к текущей эволюции человеческих существ.

Хотя он еще не достиг вершины, сложность совершенствования во всех аспектах значительно возросла, а реальный эффект от роста атрибутов недостаточно очевиден.

С прошлогодних зимних тренировок до соревнований в Осаке в этом году, помимо некоторых деловых дел, у него было четыре или пять месяцев времени на тренировки. Однако эффект роста во всех аспектах снижается. Хотя эффект от тренировок интуитивно понятен, трудно добиться быстрого прогресса, как раньше.

Что касается ловкости, рефлексов и гибкости, то их почти невозможно улучшить простыми тренировками, и для добавления очков им всем нужен потенциал, который он накопил в результате долгих тренировок.

Су Цзу вернулся с тренировок после зимнего обучения, и только вчера накопленный к настоящему времени потенциал превысил 100%.

"Ловкость, реакция, выносливость, гибкость..." Су Цзу задумался на некоторое время, и чем дальше он продвигался, тем больше ощущал влияние некоторых ценностей, которые он не воспринимал всерьез.

Три пункта физической подготовки, ловкость и сила значительно не улучшились, но гибкость...

Эффект от улучшения гибкости на 4 пункта намного превзошел его ожидания. Поскольку гибкость значительно улучшилась, он обнаружил, что его негативное состояние проявилось значительно меньше.

Особенно значительно уменьшилось негативное состояние от усталости некоторых суставов. И для того, чтобы он мог контролировать свое тело, например, при беге на 200 метров по кривой, это поможет ему, и он может быть более утонченным технически.

Конечно, при данном атрибуте очка трудно сказать, что добавление очка может дать немедленное улучшение скорости. Например, сейчас он уже не показывает лучших результатов, чем раньше. Нет никаких проблем, но если вы хотите пойти дальше, необходимо немного больше стимуляции.

Подумав о том, что случилось с Лю Янъюй в той жизни, Су Цзу некоторое время взвешивал это и добавил к своей гибкости.

Травмы - враг номер один. С начала тренировок он не получил ни одной серьезной травмы, что вызвало любопытство многих людей.

После задержки Су Цзу немного приподнялся и посмотрел на Ли Чжичжуна, который сидел в другом ряду. Хотя люди в возрасте 40 лет достигли пика своей карьеры, они также устали от поездок и вождения.

Су Цзу понимает, что репутация Лао Ли в отрасли значительно улучшилась не только благодаря его достижениям, но и благодаря его методу обучения. Пока что Су Цзу не

показался ему слишком большим. Травма.

Су Цзу изначально беспокоился, что Ли Чжичжун будет суммировать свой опыт в соответствии с его методом тренировок, но он все же волновался некоторое время, в конце концов, его ситуация отличается от других спортсменов, существует четкий механизм обратной связи тренировок, каждый бит потенциала Увеличение значения говорит организму, что он делает полезную работу. Кроме того, он в любой момент может контролировать негативное состояние и уровень усталости всех сторон организма.

Такой метод тренировки может быть только его личным способом и не может быть применен к другим людям. Если он действительно использует его как шаблон и вводит в заблуждение своих детей, это будет грех Су Цзу, а это не то, что он хочет видеть.

Но позже я увидел некоторые рекомендации, составленные Ли Чжичжуном в соответствии с его планом тренировок и временным узлом тренировок, что развеяло сомнения Су Цзу.

Тренировочный план Ли Чжичжуна на самом деле очень прост, то есть инициатива тренировок возвращается к спортсменам, а тренеры наблюдают и анализируют вспомогательные, не уточняя план, а просто контролируя, что спортсмены должны выполнить то-то и то-то.

План тренировок Су Цзу был сформулирован Ли Чжичжуном, но на практике, поскольку они были еще в городе Хэдао, эти двое достигли консенсуса по этому аспекту, и Су Цзу имеет относительно высокую степень свободы.

Например, сегодня утром, чтобы завершить 5 комплектов 50-80 метров спринтерского бега, 5 комплектов 350 метров бега на выносливость, Су Цзу не должен быть принужден закончить тренировку на одном дыхании, но может в соответствии с его телом Обратная связь, прерывистые облегчения должны быть облегчены, и непрерывные тренировки должны быть обучены. В качестве стандарта возьмите собственные ощущения Су Цзу о пределе выносливости организма.

Это одна из основных причин, почему многие спортсмены теряют свое тело после тренировок. Слишком поздно корректировать план тренировок после травмы.

Травмы профессиональных спортсменов на самом деле начинаются не на средних и поздних этапах их карьеры, а на ранних тренировках. Например, в спортивных школах, когда спортсмены только приходят в профессиональную команду.

В этот момент спортсмен не имеет права говорить, и может только полностью выполнять план тренировок тренера, либо начать заниматься по обычному плану тренировок. , тренировался тяжело, и в начале было несколько травм разного размера, которые заложили скрытые опасности для дальнейшей карьеры.

Конечно, метод тренировок, описанный Ли Чжичжуном, очень субъективен и требует от спортсменов достаточно высокого уровня сознания. Физические тренировки всегда были скучными и болезненными. Кроме того, должен существовать более научный способ отслеживать физическую отдачу спортсмена в любое время.

Легче сказать, чем сделать.

Дальние перелеты все еще довольно изнурительны. Су Цзу читал книги и слушал песни в

самолете и спал в оцепенении. Во время пересадки в Сан-Франциско он немного отдохнул в аэропорту, чтобы отдышаться, а затем снова сел в самолет. Прибытие в Юджин, штат Орегон, заняло более десяти часов.

Следующий шаг - джетлаг и адаптационные тренировки в ожидании старта Гран-при ИААФ "Префонтен Классик" 4 июня.

http://tl.rulate.ru/book/74631/2073940