

"Су Цзу!"

Несколько дней спустя, в спортзале тренировочной базы, Су Цзу под защитой Чжан Пинцю занималась силовыми тренировками.

За пределами зала Ян Гуанцзун был одет в белый спортивный костюм, все еще худой, но его дух казался немного лучше, и он поприветствовал Су Цзу с улыбкой на лице.

"Почему ты здесь?" Су Цзу положил оборудование, встал и поприветствовал Ян Гуанцзуна.

В последние несколько дней постепенно начались тренировки мужской эстафеты 4×100 метров. Тренер эстафетной команды Юань Гуохуа все еще руководит командой, и тренировка эстафеты уже началась.

Поскольку все они - новые игроки, а их количество больше, чем раньше, то в основном новые игроки отрабатывают технику передачи. Помимо утренней тренировки в эстафете вместе со всеми, Су Цзу также должен был проводить специальную силовую тренировку во второй половине дня.

Если не считать того, что в первый день у Ян Гуанцзуна потекло лицо, в дальнейшем на тренировочной базе в Синьчжуане его видели нечасто.

"Мне есть о чем с тобой поговорить". Ян Гуанцзун улыбнулся.

У него был пневмоторакс. Хотя это и не было обнаружено, но тренер эстафетной команды, такой как Юань Гуохуа, не мог этого не знать. В принципе, тренеры знают все о любых травмах спортсменов. В наши дни они не задерживаются на тренировочной базе надолго, и в основном восстанавливаются дома.

"Хорошо." Су Цзу схватил сухое полотенце, лежащее рядом с ним, вытер пот и вышел из спортзала вместе с Ян Гуанцзуном.

"Я слышал, тебе и команде нужен партнер по тренировкам?"

Они не покидали тренировочную базу, а просто бродили по бульвару рядом с легкоатлетическим полем. Походив некоторое время, Ян Гуанцзун вдруг сказал.

"Ну, да." Су Цзу кивнул: "Я ездил на зарубежные соревнования и видел, что многие спортсмены являются партнерами по тренировкам и могут продвигать друг друга. Теперь я чувствую, что скорость моего совершенствования замедлилась".

После того как Су Цзу предложил, что ему нужен партнер по тренировкам, Юй Ливэй быстро откликнулся, быстро нашел кандидатов и провел собеседование с другими тренерами через различные сети.

Сейчас он является членом научно-исследовательской группы Су Цзу, а его положение и способности в национальной команде по легкой атлетике и центре управления легкой атлетикой в течение многих лет, не слишком легко справиться с подобными вещами. На утреннем совещании, естественно, все было подтверждено и реализовано.

дело.

Просто тренер - это главный фокус игры. На этот раз имя подтверждено только официально.

Что касается тех, у кого есть мнения, естественно, будут решения.

Кроме того, даже если он не упоминает партнера Су Цзуту по тренировкам, это на самом деле тема, которую в последнее время часто обсуждают Юй Ливэй, Ли Чжичжун, Юань Гуогуа и другие.

Наличие спортсменов высокого уровня, способных стимулировать прогресс других игроков команды, является хорошим способом тренировки.

"Правда?!" На лице Ян Гуанцзуну появилась игривая улыбка, а затем он тихо вздохнул: "Возможно, я больше не буду твоим партнером по тренировкам".

"В чем дело?" Су Цзу слегка нахмурился: "Неужели тренер Лю не отпустит его?"

Ян Гуанцзун, естественно, был первым партнером по тренировкам, о котором упомянул Су Цзу. Эти двое - товарищи по команде в эстафете. Они знают друг друга с тех пор, как Су Цзу попал в национальную команду. Они знакомы друг с другом, вместе тренируются и вместе соревнуются. Чтобы завоевать славу для страны. А в нынешнем отечественном беге на 200 метров Ян Гуанцзун - единственный спортсмен, кроме Су Цзу, который может пробежать за 20,60 секунды. Лучше него нет никого.

"Тренер Лю Рен вернулся в местную команду". Ян Гуанцзун слегка покачал головой.

"Почему?" Это еще больше озадачило Су Цзу.

"Тренер попросил меня пробежать 400 метров, и я согласился".

"Ты согласился?" Су Цзу удивленно посмотрел на Ян Гуанцзуну. В его понимании, это не должно быть собственной идеей Ян Гуанцзуну переключиться на соревнования по бегу на 400 метров.

"Я выиграл национальный чемпионат в беге на 200 метров в возрасте 19 лет. В то время я также думал, что обязательно смогу постоянно бегать 200 метров и 100 метров, и обязательно смогу показать результат. Однако позже Лю Яньюй, а затем и вы. Я только что понял, что по сравнению с вами, я все еще далеко позади".

Ян Гуанцзун посмотрел на верхнюю часть бульвара, послеполуденное июньское солнце палило, а высокие и пышные ветви и листья были срезаны и рассыпаны, как разбитое золото.

Эти слова сделали Су Цзу немного беспомощным, но, вероятно, его можно было понять. Ян Гуанцзун тоже стал знаменитым в подростковом возрасте. В 1999 году, в возрасте 19 лет, он выиграл чемпионат страны в беге на 200 метров среди мужчин. В то время многие тренеры по легкой атлетике прямо говорили, что Ян Гуанцзун - это будущее отечественного спринта в будущем.

В то время Лю Яньюй, который также был из Magic Capital, только что был отобран и еще не вошел в национальную команду. И по сравнению со 110-метровыми барьерами, несомненно, мужские 100-метровые или 200-метровые барьеры получили больше внимания, но с улучшением результатов Лю Яньюй шаг за шагом. Особенно на Азиатских играх Лю Яньюй выиграл чемпионат в беге на 110 метров с барьерами, в то время как Ян Гуанцзун занял лишь третье место в беге на 200 метров с барьерами и постепенно почувствовал давление.

В более поздний период подъема Су Цзу все еще находился в одном проекте, не говоря уже о том, что это был шок для предыдущих отечественных спринтеров.

"В этот раз в США я много думал. До того, как я получил пневмоторакс, тренер Харт однажды поспорил с тренером Лю. Интенсивность была слишком высокой, а метод тренировок - неправильным. Тренер Харт, вы знаете? "

Ян Гуанцзун спросил Су Цзу, увидел, как Су Цзу покачал головой, а затем сказал: "Тренер Харт - очень хороший старый тренер, это тренер Майкла Джонсона. Он обсуждал это со мной.

Однако мой рост и телосложение очень хорошие. Если я буду тренироваться на 400 метров в начале, я должен быть лучше. Мне не хватает силы и частоты шагов на 100 и 200 метров. Это врожденное ограничение, его трудно преодолеть. Но скоростная выносливость и меньший вес хорошо сказываются на моих результатах в беге на 400 метров".

Говоря об этом, Ян Гуанцзун неожиданно рассмеялся: "Ты не знаешь, я тренировался два месяца, и мне удалось достичь примерно 46 секунд. Моя специальность подходит для этого. Мне это тоже нравится". Пробежав 400 метров, он восполнил некоторые мои слабости.

Я знаю, о чем думает тренер Лю, и сам пришел к этому результату. Когда я был подростком в юношеской спортивной школе, он был первым, кто раскопал меня и тренировал. Позже я порекомендовал его тренеру Гу, последовал за ним, чтобы заниматься спринтерским бегом в течение двух лет, а затем вернулся к тренеру Лю, чтобы снова тренироваться. Спустя столько лет я до сих пор не знаю, кто он. В конечном счете, я был слишком нетерпелив. "

"Тогда каков твой следующий шаг?" Су Цзу прислушался к словам Ян Гуанцзуна и постепенно понял контекст.

Пневмоторакс Ян Гуанцзуна - это, безусловно, проблема тренировочного плана и интенсивности Лю Рена, но и сам Ян Гуанцзун в беге на 400 метров тоже имеет такую идею.

Перед лицом сотни и двухсотки и без выхода, очень сильный спортсмен хочет найти более подходящий для него путь.

"Мы братья, я особенно скучаю по тем дням, когда мы вместе тренировались и вместе стояли на олимпийском пьедестале". Ян Гуанцзун легонько похлопал Су Цзу по плечу: "Я, Шэнь Юньбао, Чэнь Цзянь, включая остальных членов команды, очень четко понимаем, что эстафетная команда может выиграть золотую медаль благодаря тебе. Пока ты там, результаты эстафетной команды будут одинаковыми. Поэтому я не буду бежать эстафету и 200 метров в будущем. . "

"Я уже связался, и команда согласилась. Я поеду в США, чтобы снова тренироваться с тренером Хартом.

Я собираюсь пробежать 400 метров, и я должен добиться результата".

"Решено?"

"Решено".

"Не жалеешь?"

"Не жалею!"

Су Цзу рассмеялся, вытянул правую руку и столкнулся с кулаком Ян Гуаньцзуна.

"Давай!"

<http://tl.rulate.ru/book/74631/2073972>