28 июля, Национальный спортивный центр "Кристал Пэлас", Лондон.

"Эй, Су Цзу, ты давно не бегал 200 метров".

В крытом центре отдыха стадиона Су Цзу лежал на массажной кровати, а Цзян Дахэн делал ему массажную терапию перед игрой, спрашивая при этом.

"Я не бегал с Национальных игр в прошлом году". Су Цзу услышал вопрос Цзян Дахэна, снял наушники и ответил.

Этот предматчевый разминочный массаж, он ничего не может сделать. Сейчас, когда смартфоны еще не стали популярными, слушать музыку можно только в наушниках.

"Я думаю, что не обязательно бежать 200 метров, можно улучшить рекорд на 100 метров. Сейчас, когда я думаю, что этот твой рекорд будет разделен с другими, у меня в сердце появляется прыщ. Это как наше собственное добро, зачем делиться им с иностранцами, верно?"

"Хорошо, мастер Цзян, ждите, когда я установлю для вас новый рекорд". Су Цзу рассмеялся и пошутил.

Ли Чжичжун облокотился на стул рядом с ним, как будто о чем-то задумался, а когда услышал слова Су Цзу и Цзян Дахэна, опомнился и сказал: "Через два дня я вернусь в Китай. В этом году ты еще ни разу не бегал 200 метров. Бег на 200 метров на этом Гран-при в Лондоне - это тренировка твоих навыков. Ты обязательно будешь участвовать в этих 200 метрах на следующих национальных чемпионатах, Кубках мира и финалах ИААФ. Насколько ты можешь бежать 200 метров сейчас? Я не могу сказать".

"Да." Цзян Дахэн похлопал Су Цзу по икроножным мышцам: "Когда был лучший результат на 200 метров? На прошлогоднем чемпионате мира это были все те же Соединенные Штаты".

План Су Цзу на "Золотую лигу" в этом году был сформулирован позже, он сосредоточился на мужской 100-метровке. Цель фактически та же, что и раньше, - побить мировой рекорд.

Если ты участвуешь в забеге на 200 метров в Золотой лиге, ты сразу же будешь участвовать в забеге на 100 метров, который также является тестом на физическую подготовку. Интервал между ними слишком короткий, чтобы успеть восстановиться.

Когда сталкиваешься с таким соперником, как Асафа Пауэлл, нелегко пройти дистанцию 200 метров в беге.

Теперь, когда июльская Золотая лига закончилась, следующая Золотая лига в Цюрихе состоится 18 августа.

Пауэлл не участвовал в лондонском Гран-при, и Су Цзу не сталкивался с давлением напрямую. Он смог пробежать 200 метров под рельефом этого забега.

На самом деле, после возвращения к тренировкам на высоте, Су Цзу не проверил свои результаты в беге на 200 метров, и все не уверены, что он сможет пробежать.

После участия в Гран-при в Лондоне я вернусь в Китай, чтобы принять участие в

национальном чемпионате и отборочных соревнованиях Азиатских игр. К тому времени я обязательно пробегу 200 метров, но при нынешнем уровне отечественных спортсменов у Су Цзу нет ориентиров.

Но лондонский Гран-при - это совсем другое дело, в этом соревновании участвуют два лучших бегуна на 200 метров, Тайсон Гэй и Хавьер Картер.

Эти двое только что показали потрясающее время 19,63 и 19,70 на предыдущем Гран-при в Лозанне. Третье место в том забеге занял ямаец Лайтнинг с результатом 19,88.

На этом Гран-при в Лондоне Су Зу также придется снова столкнуться с давно забытой Ямайской молнией.

В беге на 100 метров у мужчин без Пауэлла у Су Зу практически нет конкурентов, а в беге на 200 метров ему придется столкнуться с множеством лучших спортсменов.

Тайсон Гэй, Хавьер Картер, Уоллес Спирмонт - вот нынешние лучшие бегуны на 200 метров. Даже многие 200-метровые спортсмены очень хорошо выступают в беге на 400 метров.

Как и Уоллес Спирмонт, его абсолютная скорость и скоростная выносливость очень хороши, в Парижской Золотой лиге мужчины пробежали 400 метров с личным рекордом 45,22 секунды. Ямайская "Молния" также показала личный рекорд 47,58 в беге на 400 метров в этом году.

Однако разрыв между тремя проектами 100 метров, 200 метров и 400 метров все еще очень велик.

Спортсмены, которые в целом способны как на 100 м, так и на 200 м, такие как Су Зу, Тайсон Гэй, Шон Кроуфорд и др.

, все быстрее, чем вторая половина в первой половине, или первая половина Соответствующая сила требуется для обеспечения скорости второй половины.

Как правило, абсолютная скорость сильнее скоростной выносливости.

На самом деле здесь есть очень простая мера, которая не обязательно является точной, но она относительно интуитивна.

То есть посмотреть на время, которое требуется бегуну, чтобы пробежать 100 метров и 200 метров, и, сложив его пополам, увидеть его скорость и выносливость.

Должно быть 9 секунд 38. На самом деле, его личный рекорд в беге на 200 метров - 19,58.

Уоллес Спирмонт, его личный рекорд на 100 м - 9,96 секунды, если умножить на 2, то получится 19,92 секунды, но Спирмонт на самом деле выступает в беге на 200 м. Его предыдущий личный рекорд был 19,65 секунды.

Есть еще один типичный бегун на 400 м, ЛаШон Мерритт, чье лучшее время в беге на 100 м - 10,56, а лучшее в беге на 200 м - 19,74, на 400 м он достиг 43 секунд 65.

Конечно, это связано со специальной подготовкой. Например, когда ЛаШон Мерритт пробежал 200 метров за 19,74 секунды, время на 100-метровке должно превышать 10,56 секунды, но в принципе из этого тоже можно сделать некоторые выводы.

После победы на чемпионате мира в Хельсинки в прошлом году на дистанциях 100 и 200 метров среди мужчин, многие в Китае просили Су Цзу рассмотреть возможность бега на 400 метров.

Но в итоге Су Цзу в основном отказался. Важной причиной является то, что его скоростной выносливости далеко не достаточно для того, чтобы он мог конкурировать с лучшими бегунами на 400 метров.

Может быть, можно пробежать 45 секунд и 46 секунд, но этот результат может не позволить войти в восьмерку лучших на олимпийских соревнованиях по бегу на 400 метров среди мужчин.

И по сравнению с влиянием, 100-метровый проект, несомненно, намного больше, чем 200- и 400-метровый.

Су Цзу также иногда бегает 400 метров на своих обычных тренировках, но в принципе невозможно бежать 400 метров одновременно.

Энергия людей ограничена, они могут попытаться время от времени разыгрывать билеты, но по сравнению с ведущими игроками в специальной области должен быть разрыв. Даже если последующие поколения будут такими же сильными, как Ямайская молния, его личное лучшее время в беге на 400 метров за всю карьеру составляет 45,28 секунды, что, можно сказать, гораздо более заурядно, чем его показатели в беге на 100 или 200 метров.

Кроме того, в соревнованиях мирового уровня, таких как Олимпийские игры и чемпионаты мира, есть три или четыре круга соревнований, начиная с предварительных, полуфинальных, полуфинальных и финальных, и их трудно поддерживать физически.

Величие Карла Льюиса подтверждается 2 золотыми олимпийскими медалями в беге на 100 метров, 1 золотой олимпийской медалью в беге на 200 метров, 2 золотыми медалями в эстафете 4×100 метров и 4 золотыми медалями в прыжке в длину.

http://tl.rulate.ru/book/74631/2074178