

"...Ну, и каковы мои впечатления от Дохи, спросите вы? Доха - это мое счастье, здесь я побил свой первый мировой рекорд. Стадион фантастический, спортивные сооружения мирового класса. Смогу ли я побить мировой рекорд? Трудно сказать, я буду стараться изо всех сил...".

Я сидел в кабинке для интервью на пресс-конференции, улыбался, отвечая на вопросы репортеров Al Jazeera, и говорил свободно.

Каждый раз, когда я отвечала, я время от времени вызывала аплодисменты.

Время сейчас 5 декабря, второй день после моего прибытия в Доху для участия в предматчевой пресс-конференции, специально подготовленной для меня организаторами.

Семь месяцев назад мое влияние в побитии мирового рекорда на глазах у десятков тысяч зрителей на Международном стадионе "Халифа" все еще ощущается. Судя по двум дням моего прибытия в Доху, моей популярностью пользуются даже на Ближнем Востоке. Болельщиков тоже очень много, возможно, даже больше, чем в Европе.

Я слышал от тренера и Чжан Пинцю, что "Аль Джазира" ретранслировала игры Гран-при в Дохе между мной и Джастин Гэтлин одну за другой, особенно во время европейской "Золотой лиги", моей игры в Дохе. Его видеоролики были высоко оценены многими людьми как на телевидении, так и в Интернете. Я даже слышал, что местные тираны в Катаре готовы заплатить большие деньги, чтобы пригласить меня натурализоваться. Ха, если бы подобное произошло в прошлой жизни, я бы, наверное, сообщил об этом без лишних слов. ...

Говоря о Джастине Гэтлине, я не думаю, что многие люди знают, что этот парень сначала чувствовал себя боксером и был агрессивным. Перед игрой он будет пристально смотреть на соперника и влиять на состояние других.

То же самое можно сказать и о Морисе Грине. Во время Олимпийских игр 2004 года в Афинах он холодно смотрел на меня в зоне досмотра и использовал эти действия, чтобы повлиять на психику людей, чтобы одержать верх.

Что касается плевка на чужие подиумы, то это делали Джастин Гэтлин и Морис Грин.

Это также распространенная проблема среди чернокожих американских спортсменов. Если вы не знакомы с ней, вы будете вести себя очень высокомерно и делать какие-то мелкие движения, которые вызывают у людей смех.

Но сейчас Морис Грин чувствует себя совершенно не в форме, а Гатлину придется ждать 2008 года, когда я с нетерпением жду его выступления.

В этом году я побил мировой рекорд в Дохе, что, можно сказать, стало очень хорошей разминкой перед Азиатскими играми в Дохе. Можно сказать, что это помогло продвинуться на круг вперед.

После завершения Гран-при Magic City 23 сентября, я не стал доигрывать турнир Star Invitational в Тэгу, Южная Корея, 28 сентября.

Лю Яньюй поехал на соревнования. Перед этим я напомнил ему, что если он устал, то лучше сдать. Спортсмены - это не машины. Если ты устал, все равно нужно отдыхать, когда пришло время отдыхать.

Однако он сказал мне, что этот матч уже был назначен, и он точно состоится, поэтому я не буду больше ничего говорить.

Честно говоря, я очень не хочу, чтобы Лю Яньюй снова выбыл из Олимпийских игр 2008 года. В этом году он находится в очень хорошей форме, и он должен быть на пике своей карьеры. Я задал Лю вопрос о его травме, но он ответил с некоторым колебанием.

По результатам Звездных игр в Тэгу, усталость определенно есть, но сейчас у него не должно быть слишком много проблем. В 2007 году, я думаю, этому аспекту следует уделить больше внимания.

Однако в этой жизни, когда я стою перед ним, он может получить гораздо меньше ореола, но это должно позволить ему оставить больше пространства.

Системная панель показывает, что у меня уже много аномальных состояний, в основном усталость, которую я очень хорошо контролирую.

Лао Ли всегда был очень обеспокоен моим состоянием и время от времени спрашивал меня о моем физическом состоянии. Одно из благословений того, что я стал спортсменом, - это то, что я встретил Лао Ли.

О нем слишком много всего, чтобы описывать это в подробностях.

Мы знаем друг друга и добиваемся друг друга.

После Гран-при Magic City я вернулся в Хедао, чтобы неделю пожить с родителями. Мои родители не приехали посмотреть на меня на Гран-при Magic City в этом году.

Перед тем как мой отец позвонил мне и сказал, что моя мама не хочет идти на игру, чтобы посмотреть на меня. Одной из причин было то, что смотреть мою игру в прямом эфире было слишком шокирующе, и это было страшнее, чем смотреть по телевизору. Моя мама всегда волновалась, что я получу травму и упаду, если буду бежать так быстро, и она не могла этого вынести.

Другая причина в том, что моя мама страдает от укачивания. В последний раз, когда я ехала из Хедао в Моду, меня жутко тошнило, но я просто держалась, пока не вышла из машины.

И после того, как я забрал их, я сразу же вернулся на тренировочную базу, я не знал об этом.

Вообще-то я немного странная, мою маму укачивает в машине, я знаю это с детства. Но про укачивание в поездах я знаю впервые.

Может быть, я знаю достаточно о своих родителях, но, возможно, есть что-то, чего я не знаю.

В другом времени и пространстве, или в моей прошлой жизни, меня тоже укачивало. Когда я учился в средней школе, я ехал на автобусе из города Янсинь в уезд.

В то время я не мог достать билет, чтобы поехать в университет на севере для перевозки на Весенний фестиваль. В уезде Усин не было поезда, поэтому мне пришлось ехать в город

Цзяньпин.

Был год, когда мне не досталось билета с попутчиком, поэтому я просто проскользнул мимо билетных ворот, втиснулся в вагон, чтобы оформить билет, и стоял там, как консервная банка, более 20 часов.

Это был адский опыт.

Насколько хорошо укачивает на заднем сиденье, я думаю, это привычка, да еще и вынужденная жизнью.

В то время я только что окончила колледж и искала работу, и каждое утро и вечер в автобусе было много народу, и я не успела оглянуться, как у меня выработался иммунитет.

Жизнь всегда такова, не так ли?

Иногда я думаю, что в этой жизни положение моих родителей совершенно иное, чем раньше, и не стоит отрывать их от прежнего жизненного круга.

Но на этой неделе я убедилась, что окружение меняет человека. Хотя моя мама до сих пор не может отойти от тщательного планирования своей повседневной жизни, но за год или два с лишним года, мало того, что я интегрировался в нее, по крайней мере, рано или поздно на овощном рынке рядом с общиной, я всегда могу найти несколько человек, которые приехали в город на работу и поболтать, чтобы развеять скуку. Иногда возвращаются и говорят со мной о каких-то родительских недостатках. Хотя я чувствую себя немного странно и скучно, на самом деле я слушаю их со вкусом.

Надеюсь, они и дальше смогут быть такими мирными и счастливыми...

Возможно, после перерождения я сосредоточился на тренировках и соревнованиях в этой жизни. Иногда я не помню воспоминаний о той жизни.

Те воспоминания, которые могут показаться всего лишь семи-восьмилетними или десятилетними, для меня разделены двадцатью или тридцатью годами.

Иногда я вижу какие-то сцены, всегда возникает ощущение дежавю, но я не могу вспомнить детали.

Когда я был ребенком, я впервые сыграл в "Маленького хулигана" в доме друга, но у меня не было своего велосипеда.

Велосипед, на котором я катался, был старый Phoenix 28 bar, и я ездил на поля воровать сахарный тростник, ловить рыбу для лягушек и так далее.

Когда я возвращался домой, родители иногда рассказывали о каких-то интересных вещах и интересных людях в моем родном городе. Я не мог вспомнить многих из них, когда искал, поэтому мне пришлось действовать идеально.

Но в любом случае, я благодарен Богу за то, что Он дал мне шанс сделать все заново.

Это позволило мне снова встать на ноги, снова поддержать родителей и подарило мне небывалое светлое будущее.

После небольшого перерыва дома я посетил свой Дом спортсмена и Клуб бегунов.

Ситуация с операцией не такая хорошая, как я ожидал, и не такая гладкая, как я думал. В конце концов, многие из новобранцев - спортсмены. В сфере бизнеса все еще кажется неровным.

Я подумал, не стоит ли мне самому управлять этим, в конце концов, это то, чего я хочу достичь с большими ожиданиями. Даже если я попытаюсь, я не хочу потерпеть неудачу.

Но в нынешних обстоятельствах я далеко не свободен от времени и опыта.

Надеюсь, что после Олимпийских игр 2008 года у меня будет достаточно времени для этого. Это карьера, которой я могу способствовать всю свою жизнь. Но до этого мне нужно пройти достаточно большой путь в спорте, в легкой атлетике.

Когда я возвращаюсь на тренировочную базу, там есть специализированные физиотерапевты, которые могут помочь мне лучше восстановиться, а человеческое тело, как бы это сказать, очень сложная машина.

Оно нуждается в постоянной настройке, отдыхе.

Тренер сказал мне, что даже на этом этапе я не могу халтурить.

Я никогда не думал о безделье. Имея память двух жизней, я на самом деле очень хорошо знаю, что в лучшие годы я должен прикладывать больше усилий.

Физиологическая категория.

Тренер объединил несколько тематических групп, чтобы иметь подробный план, как продолжать поддерживать пиковое состояние, и у меня все еще есть место для улучшения в спринтерском беге, тренировке коленей, наращивании мышц, и во второй половине скоростной выносливости, способности стартовой реакции, более подходящем стартовом ритме и так далее.

За один забег, пока продолжаешь заниматься, кажется, что тема никогда не закончится.

Поэтому, пока я не вышел на пенсию, тренировки, тренировки, тренировки, это будет самой важной частью моей жизни.

Постинг в Weibo, круг друзей, и кто и кого - это действительно круто.

И когда я действительно стал спортсменом, я пришел к этому и обнаружил, что многие вещи сильно отличаются от того, что я думал.

Во-первых, это должна быть большая ответственность.

На самом деле, у меня уже было несколько небольших игр с Центром управления полями, некоторые коммерческие мероприятия, или ненужные случаи, я буду использовать тренера и Ю Гуй и других, чтобы маневрировать.

Это действительно нехорошо, мое тело сейчас все еще молодо, поэтому я могу играть со своим темпераментом. Однако это должно контролироваться в разумных пределах.

Система - это очень широкое понятие, вплоть до деталей, это фактически идея и практика человека, занимающего определенное положение.

Ну, сейчас я - визитная карточка. Но мне не нужно ни к чему принуждать, я могу бороться за какое-то подходящее пространство.

Экономика не будет проблемой сейчас, на следующем этапе я должен столкнуться с более серьезными вызовами.

Сейчас я вступил на пик своей карьеры, и я не ожидал, что с помощью системы смогу добраться до того места, где я сейчас нахожусь.

Я стал всемирно известной суперзвездой спринта, больше не офисный работник, которому приходится тяжело работать голыми руками, и больше не представитель неизвестности.

Я стал кумиром многих людей, что раньше было немыслимо. Может быть, термин "общественный деятель" не был широко распространен, но нет никаких сомнений, что теперь я один из них.

Поэтому я должен соответствовать своей репутации.

У людей всегда есть другие цели, я должен понимать, что сегодня все достигается на поле.

Например, каждый раз, когда я вижу репортеров или болельщиков, они всегда спрашивают: "Сколько секунд пробежит Су Цзу в этот раз?". "Когда Су Цзу снова побьет мировой рекорд?".

Куда бы я ни пошел, люди с нетерпением ждут меня.

Мне это нравится.

Это прекрасное чувство - давать людям ощущение предвкушения и воплощать его в жизнь.

...

Перед отъездом в Доху для участия в Азиатских играх ненормальное состояние, которое я накопила в интенсивном европейском графике, не было полностью устранено, но большая часть [высокой] усталости была сведена к [легкой]. Это не влияет на состояние игры.

На самом деле, я обнаружил это после участия в финале ИААФ.

Матч против Пауэлла на самом деле был очень сложным. Я видел, что состояние усталости сухожилия было довольно высоким, и переживал, что, возможно, не смогу сыграть в лучшем состоянии.

Но все получилось хорошо, выше моих ожиданий. 9 секунд 72 секунды, этот результат заставил меня подумать, что я действительно выдохся, и я не мог в это поверить.

Может быть, эффект от высотных тренировок в течение последних пяти месяцев лучше, чем я думал. Я должен подумать о том, что перед Олимпийскими играми 2008 года у меня должен быть еще один период тренировок".

Рост, разбег и способность поддерживать скорость во втором тайме у Jamaica Lightning, несомненно, намного превосходят меня на данном этапе.

Если я не хочу сильно проиграть на 200 м, я обязательно буду укреплять ее дальше".

Сколько была его 200м на пике, 19.11 или 19.12? Я не помню, но это ужасная цифра.

Я не хочу быть фоном для культового жеста с оглядыванием на луну.

Я не слишком беспокоюсь по поводу Азиатских игр в Дохе. Тренер и Центр управления легкой атлетикой заранее заблокировали две золотые медали. На моем нынешнем уровне, в беге на 100 и 200 метров, Азия не должна угрожать мне.

Это похоже на Лю Яньюя в беге на 110 метров с барьерами. Он снова победил Алана Джонсона в Тэгу. Практически нет азиатских игроков, которые могут представлять для него угрозу.

Мужские забеги на 100 и 200 метров на Азиатских играх начались 10 декабря, и зрители были без ума от меня. Я думаю, то, что я делаю сейчас, на самом деле является тем, чем "Ямайка Лайтнинг" занималась с 2008 года, став важным участником программ ИААФ по продвижению бега.

Особенно в Азии мужской спринт никогда раньше не достигал таких результатов, и люди по всей Азии хотят увидеть мое выступление на поле.

Почти все стадионы стали для меня родными. Пока мое имя появляется в списке спортсменов, будь то предварительные соревнования или матч-реванш, билеты на эту игру будут распроданы.

Это очень гордо, но я должен оставаться верным своему сердцу и не успокаиваться.

Давайте снова вспомним о ямайской "Молнии", я все еще не могу сделать то, что пробежал этот чернокожий парень, а время идет.

Я уже видел, как он бежал 200 метров на нескольких забегах в Европе, и его результаты были очень хорошими. Он часто преодолевает 20-секундный рубеж. Кажется, что он уже недалеко от своего пика".

На Азиатских играх в Дохе в мужском финале на 100 метров, кроме меня, успешно выступили Чжан Пэймэн и Вэнь Юньи.

У Вэнь Юньи хорошая стартовая реакция и ускорение темпа в первой половине, но, как и у Шэнь Юньбао, его способности поддерживать скорость во второй половине далеко не достаточно, и ему нужно укрепить этот момент.

Чжан Пэймэн очень усердно тренировался в течение последнего года. По словам Лао Ли и меня, Чжан Пэймэн несколько раз пробежал 100 метров за 10,30 секунды, а на 200 метров он может пробежать за 21 секунду.

Это хорошо, я надеюсь, что в этот раз он сможет достичь пика быстрее. Иначе в будущем эстафеты и группа извращенцев на Ямайке вообще не смогут бегать.

Говоря об этом, я подумал о другом Су Бинтяне, и не знаю, есть ли он сейчас в провинциальной команде. Кажется, я вернусь и узнаю. Если будут они вдвоем и я в качестве партнера, а также еще один спортсмен, который сможет пробежать за 10,30 секунды, то,

возможно, на Олимпиаде в Лондоне в 2008 или 2012 году можно будет побороться за бронзовую медаль.

Помимо трех наших китайских спортсменов, в финале на 100 метров участвуют два японских спортсмена, два спортсмена из Саудовской Аравии, один тайский спортсмен и один катарский спортсмен.

Японские спортсмены - это старые знакомые Сусукэ Синго и Асахара Сюаньцзи. С другими спортсменами я знаком, но имя запомнить очень сложно.

В финале 100-метровки я пробежал за 9 секунд 80 метров. Мне показалось, что в этой игре я не очень много воды налил, но, возможно, у меня был недостаточно сильный соперник, и я не был достаточно взволнован.

влияния? Я тоже особо не задумывался об этом.

Однако я побил 10-секундный игровой рекорд, установленный Кодзи Ито в Бангкоке (Таиланд) в 1998 году, что считается оставлением моего имени в рекорде Азиатских игр. вломился.

Если мне не изменяет память, Катар натурализовал нигерийского спринтера, и я не знаю, побил ли он рекорд этих соревнований.

В беге на 200 метров у мужчин я выступил лучше, чем на 100 метров, пробежав за 19,60 секунды, что было немного хуже, чем 19,55 секунды на Гран-при в Лондоне.

на одном дыхании. Я не знаю, как снимали в то время. Может быть, сначала "Взгляд с Луны" будет использован на мне. Это было бы интересно.

Однако после забега Лао Ли был немного недоволен мной, сказав, что у меня была возможность снова поднять балл и обновить свой лучший результат.

Позже я пожалел об этом, в конце концов, не говоря уже о рекорде Ямайской молнии на 200 м, я даже не дотянулся до рекорда Майкла Джонсона на 200 м.

В любом случае, моя первая поездка на Азиатские игры прошла. Кстати, в эстафете я не участвовал. Лао Ли и тренер Юань общались, они по-прежнему тренируют новичков и позволили мне сбавить темп. Как в результате получилось, я не скажу.

Короче говоря, 2006 год подходит к концу, и скоро начнутся зимние тренировки. Мне все еще нужно продолжать тренироваться и тренироваться. Ямайская молния ужасна. Я хочу лучших результатов и большей уверенности. Это также может быть одной из бед пророков.

Когда я закончил писать это, я вдруг понял, что смысл возрождения для меня был реализован в тот день, когда я ступил на беговую дорожку.

Я отпустил прошлое и побежал к новому будущему!

Вперед!