

Сидя перед компьютером, Су Цзу посмотрел на дневник, который он только что закончил печатать, на его лице промелькнуло воспоминание, а затем он снова нажал кнопку удаления.

вздыхнул.

Пошевелил мышцами, затекшими от долгого сидения, и успокоился. Я посмотрел в окно на готовую дорогу тренировочной базы неподалеку. Неоновые огни освещали дорогу. А несколько легкоатлетических и футбольных полей, окруженных колючей проволокой, были холодными и тихими.

Время вступило в 2007 год. После Азиатских игр Су Цзу вернулся на тренировочную базу Хайген в южной Юньнани для зимних тренировок. Это была редкая тихая ночь в последнее время.

Особенно в такую прохладную ночь, когда человек остается один, отбросив шум и почет, редко удается успокоиться и заняться самоанализом, саморефлексией, пересмотреть некоторые вещи, о которых раньше не задумывался.

Хотя прошло всего пять или шесть лет, особенно с двумя темами тренировок и соревнований, время летит еще быстрее. Но на самом деле для него это были две совершенно разные жизни, перемежающиеся друг с другом.

"Чжуан Чжоу приснилась бабочка, которая бабочка - это я, а я - это бабочка, сегодня я проснулся, и мы с бабочкой неразлучны!".

Стоя перед окном, Су Цзу улыбнулся во весь рот, вспомнив прочитанную ранее фразу, которая подтверждала его настроение в данный момент, но она была вполне уместна.

Несмотря ни на что, прошлое - это как сон, неважно, насколько долгий или короткий, он здесь, всегда усердно работает, и ему не нужно испытывать слишком много чувств!

Завтра начинается новый сезон зимних тренировок, он теперь спортсмен, вот и все.

...

Тихая ночь.

Просыпаемся снова, небо уже светлеет. Ранние часы организма, сформированные длительными тренировками, точнее любого будильника.

Спустя год условия на тренировочной базе Хагена уже не такие, как в прошлом году.

И, похоже, из-за того, что в прошлом году Су Цзу в результате подгорных тренировок здесь добился замечательных результатов, помимо спринтеров, здесь начали тренироваться легкоатлеты на средние и длинные дистанции, а также некоторые футбольные команды.

После короткого умывания Су Цзу надел одежду и обувь, открыл дверь и побежал прямо к легкоатлетическому манежу.

Когда Су Цзу появился на беговой дорожке, там уже было много бегущих фигур.

Чжан Пэймэн, Вэнь Юньи, Чэнь Юхан и другие молодые спортсмены из спринтерской команды в это время уже начали утреннюю пробежку. Возможно, не все спортсмены

тренируются очень интенсивно. Годы определенно требуют особых усилий.

"Цзу!"

"Брат Судзу!"

Раздался звук нескольких человек, проходивших мимо подиума, чтобы поздороваться, но они не остановились, а продолжали поддерживать ритм пробежки самостоятельно.

Су Цзу помахал рукой и улыбнулся: именно такая легкая атлетика ему нравится, простая и чистая.

При виде бегущих мимо фигур у него возникло странное чувство. В прошлом, когда Хедао или когда он впервые попал в сборную, он первым появлялся на утренней тренировке по легкой атлетике, но сейчас его утреннее время не изменилось, зато изменились другие.

Немного позанимавшись в сторонке, Су Цзу вскоре присоединился к команде по утренним пробежкам.

...

"Учитель, это мой зимний план тренировок?"

Утро, тренировочный зал тренировочной базы Хаген. В это время Су Цзу рассматривал несколько листов с планом тренировок в своей руке и с легким недоумением смотрел на Ли Чжичжуна. Сейчас мы вошли в официальный ритм зимних тренировок, но в этом году план зимних тренировок имеет неожиданные условия.

"Почему, ты думаешь, что есть какая-то проблема?" Ли Чжичжун отложил в сторону Чжан Пинцю, у которого в руках были другие тренировочные планы, и попросил его раздать их другим спортсменам. У каждого спринтера свой план тренировок, который составляется в зависимости от индивидуальных особенностей уровня.

"

Нет больших проблем, а как насчет водных тренировок?"

Су Цзу указал на расписание тренировок, большинство из которых похожи на прошлогодние, в основном укрепление скоростной выносливости, силовые тренировки и т.д., но одна из водных тренировок заставила его немного удивиться.

"Водная беговая тренировка пять раз в неделю, по 30-60 минут каждый раз?"

"Вы так сказали". Ли Чжичжун взглянул на Су Цзу, указал на одну из тренировок в воде и улыбнулся: "Наша исследовательская группа потратила много времени на изучение других методов тренировок и пришла к выводу, что да, это не займет много времени, в основном перемежаясь в ваших ежедневных тренировках. Ну, мы попробуем это позже, сначала вы почувствуете то же самое".

Поговорив, похоже, что Су Цзу все еще не понимает, Ли Чжичжун продолжил объяснять: "Это называется кросс-тренинг, ты уже сталкивался с ним, например, твои силовые тренировки перемежались с тяжелой атлетикой, так спортсмены тренируют взрывную силу, а также силу ядра, я также изучил методы тренировок многих гимнастов, чтобы улучшить

баланс и координацию".

Такое объяснение заставило Су Цзу немного понять.

В спортивной подготовке перекрестные тренировки часто проводятся с целью достижения результатов. Кросс-тренинг в основном направлен на улучшение способностей в определенном виде спорта, а также на занятия другими видами спорта.

Например, конькобежцы часто тренируются для участия в велосипедных гонках летом. Благодаря тренировкам на велосипеде можно эффективно улучшить способности конькобежцев.

Среди них триатлон, пожалуй, самый кросс-тренировочный вид спорта. Многие триатлонисты не часто выезжают в различные места с хорошей средой для тренировок, а организуют тренировки в зависимости от сезона. Например, холодной зимой основными занятиями являются плавание в закрытом бассейне и бег для разогрева тела. Жарким летом, катаясь на велосипеде и ощущая свист ветра в ушах, или плавая в море, можно также улучшить скорость и физическую форму.

Преимущества этого метода тренировок также очевидны, одно из них - сохранение свежести и интереса. Спортсмены, которые сосредотачиваются на самодисциплине и долго тренируют один проект, со временем становятся несколько скучными и бессильными.

В конце концов, тренировки в соревновательных видах спорта - это не обычные фитнес-упражнения. Интенсивность и требования к тренировкам очень высоки, что может легко вызвать усталость спортсменов.

Применяя новые режимы тренировок, вы сможете отдохнуть психологически, получить удовольствие от занятий и сохранить способность к постоянным тренировкам.

Другой эффект заключается в том, что части тела, которые не могут быть задействованы в одном упражнении или задействованы полностью, могут быть стимулированы перекрестными тренировками других упражнений.

Кроме того, в случае травмы, поскольку программа тренировок рассредоточена, нагрузка на организм также рассредоточена, что может снизить риск травмы.

Выйдя из тренировочного зала, Су Цзу и Ли Чжичжун подошли к крытому бассейну на тренировочной базе Хайгэн.

Су Цзу посмотрел на торжественный вид Ли Чжичжуна и не стал задавать лишних вопросов. Он повернулся и быстро размялся у бассейна, мобилизовал свои суставы и мышцы, а затем передел плавки.

"Иди в воду". Старый Ли бросил легкий взгляд на Су Цзу и, ничего не сказав, крикнул.

"Учитель, вы пытаетесь обучить меня плаванию, вы еще помните, что мой лучший MVP на Азиатских играх чуть не проиграл Пак Тайхэну?".

"Иди, иди, кто знает, как палка, какой уровень у тебя, такой и у него".

Лао Ли надулся, и он был очень зол, когда говорил об этом.

Су Цзу имел две золотые медали в беге на 100 и 200 метров на Азиатских играх в Дохе. Он чуть не проиграл в отборе самого ценного спортсмена. Нынешний рекордсмен мира в беге на 100 метров среди мужчин, который в 2006 году трижды побил мировой рекорд, чуть не проиграл, что заставило Лао Ли почувствовать себя немного нелепо.

Прежде чем объявить результаты отбора, официальные лица Азиатского организационного комитета заявили, что есть три основных условия для этого отбора MVP. Во-первых, за ним следуют Лю Яньюй и Китадзима Косуке. Далее следуют результаты на Азиатских играх, а затем голоса 7 300 журналистов из разных стран Азии также определяют окончательного кандидата. Организационный комитет Доха Азия официально пригласил 7 300 сертифицированных журналистов принять участие в голосовании. У каждого из них есть только один шанс проголосовать. После голосования соответствующие стороны запишут идентификационный номер журналиста, чтобы избежать повторного голосования.

В результате отбора, в связи с тем, что в шорт-листе слишком много спортсменов из Китая (Су Цзу, Лю Яньюй, Ян Вэй, Сюй Яньвэй, Тао Луна, Хэ Нин, Лю Тяньюй), голоса в руках китайских репортеров были перенаправлены. Су Цзу победил Пак Тайхэна с перевесом всего в один голос.

Это не значит, что китайские репортеры не голосуют за Су Цзу, но ладони и тыльные стороны их рук полны мяса. Все держатся за высокую популярность и известность Су Цзу, поэтому они не должны проиграть выборы. В таких условиях Далее, проталкивают идеи нескольких других китайских игроков. В результате многие голоса за Су Цзу отдали журналисты из других стран, у которых не было спортсменов-кандидатов.

Это заставило Лао Ли чувствовать себя очень обиженным после возвращения из Дохи.

Конечно, нужно сказать, что Пак Тайхэн хорошо выступил на Азиатских играх в Дохе. Золотые медали на дистанциях 200, 400 и 1500 метров вольным стилем плюс два рекорда Азии, если не будет Су Цзу, Лю Яньюй, не обязательно смогут получить звание лучшего спортсмена.

"Тренер, какой следующий шаг? Переплыть?"

Войдя в воду, Су Цзу понял, что вода в этом бассейне не глубже, она может быть гораздо ниже, чем 1,8 метра олимпийского бассейна, возможно, только до уровня груди Су Цзу. И температура относительно комфортная.

Если это происходит после тренировки или соревнований, то это хорошее удовольствие - прийти и поиграть в воде".

Ли Чжичжун достал из кармана секундомер: "Если ты не будешь плавать, на такой глубине воды ты будешь бегать".

"Бежать?"

Су Цзу взглянул на Ли Чжичжуна и переспросил.

"Да, ты можешь бегать туда-сюда, чтобы посмотреть". Ли Чжичжун утвердительно кивнул.

Су Цзу покачал головой, на его лице отразились смех и слезы. Он впервые бегал в воде, и я

не знаю, какая исследовательская группа разработала этот метод тренировки.

Однако его исполнение всегда было очень хорошим. Метод тренировки может дать эффект только после тренировки. У него есть системная помощь, и он может обнаружить аномальные условия в любое время".

Под шум воды Су Цзу вытянул руки и ноги и начал бежать к противоположному краю бассейна.

Во время плавания вы можете не чувствовать ничего особенного. Иногда, пройдя несколько шагов в воде, можно почувствовать небольшое затруднение, но мало кто бежит в воде.

Но как только Су Цзу начал бежать в воде, он почувствовал, что сопротивление, оказываемое его рукам и ногам, было огромным, не поддающимся воображению.

Невозможно раскачиваться и шагать, как на дорожке легкоатлетического манежа. Каждый раз, когда я поднимаю руку, быстрая и стремительная в прошлом рука становится намного тяжелее. Когда вода закипала, раздавался огромный всплеск воды.

Мои ноги ощущали сопротивление и плавучесть каждый раз, когда я делал шаг. Часто мне не хватало сил, когда я наступал на дно бассейна, оно было легким и трепещущим. Каждый шаг давался с большим трудом.

Сделав всего несколько шагов, Су Цзу обнаружил, что сопротивление и плавучесть воды немного деформировались от беговых движений, которые он практиковал бесчисленное количество раз.

В крытом бассейне был слышен только шум огромных брызг, и Су Цзу в бассейне был похож на крокодила, поднимающего бурю в воде.

50-метровый бассейн находится в 100 метрах.

Су Цзу только казалось, что он бежит, казалось, что он идет. Но годы тренировок и дух соперничества не позволили ему отступить по собственному желанию, и он все равно мобилизовал все силы своего тела, чтобы продолжать бежать вперед.

Когда Су Цзу снова вернулся в исходное положение, Ли Чжичжун спокойно взглянул на секундомер, посмотрел на Су Цзу в бассейне, который задыхался, и сказал: "Как дела, расскажи мне, что ты чувствуешь".

Лицо Су Цзу слегка покраснело, дыхание было тяжелым, и он снова и снова качал головой: "Слишком устал, слишком тяжело! Это очень хлопотный человек".

Ли Чжичжун бросил полотенце Су Цзу в воду и попросил его вытереть лицо, его лицо стало немного торжественным: "Не стоит недооценивать беговые тренировки в воде, это было рассчитано на основе науки.

Сила тяжести в воде составляет примерно одну десятую от силы тяжести на суше. Благодаря плавучести, нагрузка на ноги и талию значительно снижается. Даже если есть травма, вы можете продолжать тренироваться и поддерживать свою физическую функцию.

А сопротивление в воде примерно в 12 раз больше, чем на суше, когда вы мгновенно

подрывааетесь, это может увеличить общую нагрузку на ваше тело. Кроме того, давление воды в воде примерно в тысячу раз больше, чем воздуха, а давление воды может способствовать циркуляции крови и лучше достигать эффекта восстановления усталости.

Теплообмен воды примерно в 27 раз быстрее, чем воздуха, что снижает температуру тела. В будущем, после завершения тренировок на беговой дорожке, вы перейдете к тренировкам в воде, которые могут сыграть большую роль в поддержании и восстановлении вашего состояния. В следующем сезоне, между летними играми, добавив водные беговые тренировки для подготовки к бою, эффект должен быть лучше. "

Говоря, Ли Чжичжун снова обошел вокруг бассейна и сказал: "

Собираетесь ли вы играть или тренироваться, травмы - это первое, на что следует обратить внимание для профилактики, и водные тренировки как раз в этом отношении. Она позволяет избежать многих проблем. Я читал данные о том, что одна иностранная женщина-спринтер была вынуждена прекратить бегать на суше на полгода из-за плантарного фасциита, а затем она поддерживала это состояние с помощью глубоководных беговых тренировок, шесть раз в неделю, ожидая. После того, как травма зажила, ее беговые показатели остались на том же уровне, что и раньше."

Услышав это, глаза Су Цзу загорелись. Он впервые столкнулся с этой тренировкой водного бега, но, похоже, что метод тренировки не бесцельный, а направлен на поддержание состояния и не малый эффект в предотвращении травм.

"Однако то, как ты бежал только что, было неправильным, и тебе нужно обратить внимание на изменение некоторых мест". сказал Ли Чжичжун и провел демонстрацию простых действий на берегу.

"При беге глубокие мышцы туловища задействованы больше, чем ты думаешь, потому что в воде трудно сохранять вертикальное положение. Обязательно используйте глубокие мышцы туловища для поддержания равновесия. Иначе при беге в воде тело будет раскачиваться из стороны в сторону, и ходить будет трудно".

Су Цзу продолжал корректировать свои движения в соответствии с тем, что говорил Ли Чжичжун в воде. После того, как Ли Чжичжун так много говорил, кажется, что эффект от этой тренировки не должен быть ложным. Как только он вошел в состояние тренировки, он полностью отбросил мысли об игре.

Глубоководный бег - это фактически метод кросс-тренинга и реабилитации спортивных травм, который уже давно популярен в зарубежных беговых кругах. Однако в тренировках профессиональных спортсменов в Китае он используется нечасто. Одна из причин - относительно медленный эффект, другая - ограниченные условия.

Если уровень спортсменов не достигает определенного уровня, то кому-то трудно направлять и уделять внимание.

Су Цзу обращал внимание на свои движения, пинал икры, шагал и вытягивал руки для гребка, чтобы не наклониться вперед и не превратиться в собаку-планериста.

Крытый бассейн, снова раздался звук воды хула-ла.