

"Учитель, я все еще хочу попробовать".

Су Цзу очень четко понимает текущую ситуацию. Атрибуты в его нынешней системе, физическая подготовка, ловкость и сила, будут расти медленнее после достижения 30 баллов.

Но судя по текущему общему состоянию его тела, его сила и качество снова возросли, и мышцы его тела, несомненно, раздуются. Даже если его качество ловкости или несколько других качеств будут улучшены одновременно, скорость увеличится. Не так хорошо, как сейчас.

снижение.

Это определяется строением человеческого тела. Марафонец с большой выносливостью не может быть мускулистым спринтером.

Если спринтеру нужна взрывная сила и мышцы, то его выносливость не может достичь уровня бегуна на длинные дистанции.

Су Цзу прекрасно понимает, что если он хочет снова побить нынешние достижения, то с точки зрения тренировок он должен еще больше оптимизировать свою технику и выйти на новый этап и поле.

В краткосрочной перспективе это может привести к снижению результативности, но в долгосрочной перспективе, перед лицом предстоящего Ямайского легиона, это крайне необходимо.

Ли Чжичжун посмотрел на Су Цзу, испытывая одновременно облегчение и некоторую тревогу.

Радует то, что Су Цзу все еще может сохранить свое первоначальное намерение постоянно оптимизировать технологии, превзойти себя и добиваться более сильного упорства.

Это особенно редко встречается у спортсменов, особенно у тех, у кого есть достижения.

Беспокойство вызывает то, что эти изменения Су Цзу могут не принести ожидаемого эффекта, но тренировочные мероприятия, которые он проводит в настоящее время, в основном повторяют опыт предшественников, а высотные тренировки пришли из Восточной Европы. Даже водные тренировки - один из самых распространенных методов обучения за рубежом.

Если на этот раз ритм Су Цзу изменится и его показатели упадут, Ли Чжичжун не будет беспокоиться о том, чтобы забить 10 секунд и 9 секунд 90, но он хочет быть в состоянии пробежать 9 секунд 80 снова, даже в пределах 9 секунд 70, которые Су Цзу преследует, совершенно неизвестно.

"Су Цзу, ты должен подумать об этом. Тебе нужно изменить свой ритм и оптимизировать свою технику. Если ты хочешь вернуться на исходный уровень, это может занять полгода, год или даже больше". Ли Чжичжун выразил свои опасения.

"Хорошо." Су Цзу кивнул, глядя на большую тренировочную площадку базы Хаген за пределами легкоатлетической дорожки: "Давайте попробуем еще раз, учитель. Думаю, я смогу

сделать 44 шага или даже 43. После пробежки, если я смогу сохранить свой темп и даже не упасть слишком сильно, надеюсь, я смогу пойти дальше."

"Правильно, давайте сначала посмотрим на результаты". Ли Чжичжун не стал блокировать идеи Су Цзу. Как мировой рекордсмен, он все еще может иметь такое стремление к саморазвитию - спортсмен постепенно созревает. Выступление.

Я подумал об этом некоторое время, а затем сказал: "Кстати, оглянитесь назад и обратите внимание на время. Гала-вечеринка Весеннего фестиваля подходит к времени репетиции".

Су Цзу слегка кивнул, его глаза были немного опущены, но казалось, что он совсем не слушал.

"Ему потребуется полгода, год или даже два года, чтобы адаптироваться к такому изменению ритма, и даже если он адаптируется к новому ритму, это не значит, что выбор, который он сделает, обязательно пробьет текущие результаты". "В голове Су Цзу сейчас повторяется только это предложение.

Чемпионат мира в 2007 году, Олимпийские игры в 2008 году, а сейчас время становится все более и более срочным.

Во время игры Европейской золотой лиги 2006 года Су Цзу также видел "Ямайскую молнию". По сравнению с выступлениями в 2004 и 2005 годах, Болт был явно намного сильнее, и последовательно в 2006 году на дистанции 200 метров среди мужчин много раз пробегал за 20 секунд. Это означает, что пик этой Ямайской молнии скоро наступит.

На этот раз ритм и темп укорочены, что полностью отличается от предыдущей команды города Хэдао. В то время Су Цзу был еще новичком, но он полностью реализовал тренировочный план и идеи Ли Чжичжуна.

На этот раз это активная оптимизация. После формирования техники необходимо еще больше нарушить первоначальный ритм бега и начать менять существующее количество шагов и ритм.

Кажется, что это только потому, что дистанция в два шага сокращается, но она укладывается в 100 метров, а значит, соответственно должен увеличиться и размах каждого шага.

И постепенно приспосабливаться к своему каденсу, действительно увеличивать скорость, формировать мозг и мышечную память, так что пока вы выходите на арену, вы можете напрямую использовать свой физический инстинкт, чтобы выбежать.

С точки зрения силы нижней части тела, Су Цзу сейчас обладает лучшей взрывной силой для поддержки маха ног, а взрывная сила ног исходит от мышц. Обычно у тяжелоатлетов и бодибилдеров сила мышц ног очень заметна, и мышцы ног Су Цзу ни в коем случае не уступают. Обхват бедер - важный показатель для оценки силы мышц. Стандартный обхват бедер взрослого мужчины равен росту, умноженному на 0,293. Рост Су Цзу составляет 1,87 метра. Таким образом, его стандартная окружность бедра в настоящее время составляет 54,79 см, но на самом деле окружность ног Су Цзу превышает стандарт почти на 9 сантиметров, достигая 63,6 см, что не уступает некоторым тяжелоатлетам или бодибилдерам.

Что ограничивает его дальнейшую скорость, так это то, что текущий шаг недостаточен. При

его нынешней силе ног максимальный размах может достигать около 3 метров, но на разных соревнованиях, Су Цзу, всегда будет некоторая вариация в размахе.

Многие люди в последующих поколениях обсуждали и сравнивали разбег Ямайки Молнии и Су Бинтяня.

При тех же 41 шаге Ямайка Лайтнинг может пробежать 100 метров, в то время как Су Бинтянь пробежал только 87 метров.

Конечно, длина шага не является абсолютным ключом к победе, вам нужно выбрать подходящую промежуточную точку между длиной шага и каденцией. При росте Су Цзу пробежать 100 метров с 44 или 43 шагами - это не очень большая длина шага. Однако такая корректировка обязательно приведет к изменениям в старте, ускорении и длине шага на пути.

Результат такой корректировки может быть не очень положительным. Вполне вероятно, что после того, как Су Цзу перешел на 43 шага, ему потребовалось больше силы соприкосновения и отскока между подошвами ног и землей, что повлияло на общую скорость.

Но в сложившихся обстоятельствах Су Цзу и Ли Чжичжун, включая всю исследовательскую группу Су Цзу, очень четко понимают, что он хочет снова совершить прорыв, в дополнение к улучшению стартовой реакции, взрывной силы и способности удерживать скорость, этот шаг должен быть изменен в некоторой степени.

Несколько дней спустя, команда по легкой атлетике, тренирующаяся на базе Хаген, обнаружила очень странную вещь, Су Цзу, казалось, был одержим.

Неважно, ест она или спит, кажется, что у нее что-то во рту, кроме выполнения обычных тренировочных заданий, кажется, что весь человек полностью зависим от этого.

"45 шагов... 44 шага... 43 шага..."

Помимо постоянной оптимизации темпа и ритма на беговой дорожке, Су Цзу постоянно вспоминал сцену своего бега перед тем, как лечь спать ночью.

Снова и снова вспоминал в уме, как, ступив на стартовую площадку и услышав выстрелы, начал бежать, один шаг, два шага, три шага, всевозможные детали и длина шага были точными.

Время от времени ему вдруг казалось, что его шаг неправильный, и Су Цзу даже резко вскакивал с кровати и с большим раздражением начинал считать заново.

Я снова мысленно спроектировал длину 100 метров, скорректировал свое начальное ускорение и количество шагов, которые я пробежал по пути".

С каждым днем Су Зу регулярно проводит тренировки по физической подготовке, развитию силы, скоростной выносливости и ритма в течение дня, а раз в один-два дня бежит в бассейне. Проанализируйте результаты тренировок после изменения ритма шага.

Простота, чистота и отсутствие помех. Время от времени у Су Цзу возникает ощущение возвращения в то время, когда команда города Хэдао впервые тренировалась под руководством Ли Чжичжуна.

Коренная тренировочная база, а Чжан Пинцю Юй Ялин и другие улетели на самолете в

имперскую столицу.

Ли Чжичжун по-прежнему оставался на тренировочной базе Хайгэна, а Юань Гохуа и Чжан Пэймэн, Вэнь Юньи и Су Бинтянь составляли подробный личный план тренировок.

<http://tl.rulate.ru/book/74631/2074223>