

После перерыва в зоне отдыха средней школы Янсинь Су Цзу и Чжан Цзехуа под руководством другого учителя снова начали подготовку к предварительным соревнованиям на 200 метров.

Ао Динпин не пошел за ним на 200 метров, а сначала отправился в зону прыжков в высоту на полевых соревнованиях, договорился с судьей поздороваться, сдал предыдущий пробный прыжок первым и пришел сразу после предварительных соревнований на 200 метров.

"Чжан Цзехуа, я обнаружил, что твои результаты на сегодняшних соревнованиях быстрее, чем когда ты учился в школе". Су Цзу и Чжан Цзехуа гуляли по спортивной площадке и небрежно спросили.

"Неважно, насколько ты быстр, ты не будешь таким же быстрым". Чжан Цзехуа скривил губы, его тон был немного недовольным.

"Разве ты не бегаешь тренировки в последнее время?"

"Я не тренируюсь так много, как ты, я просто бегаю к тете на обед после школы во второй половине дня".

Су Цзу усмехнулся, как и ожидалось, Чжан Цзехуа в своей прошлой жизни бегал на 100 м 200 м, почти никто в средней школе Янсин не мог сравниться с ним, поэтому он никогда не относился к этому серьезно. В этот раз я был здесь, но я был стимулирован и тренировался более тихо.

Хотя я не знаю, где тренируется другой участник, но то, что показатели улучшились, это факт.

Он всегда считает, что у Чжан Цзехуа хороший талант. За исключением уроков физкультуры, он почти никогда не видит его тренирующимся или бегающим. Он тянется прямо к дорожке и занимает первое место в беге на 100 метров в средней школе Янсинь.

Неважно, насколько неквалифицированной является средняя школа Янсинь, это город с населением 60 000-70 000 человек, и в первом классе младшей школы учится более 200 мальчиков. По крайней мере, уровень одного из ста, с точки зрения академической успеваемости, по крайней мере, уровень известного университета.

Постепенно, с годами, толпа исчезает.

Конечно, это также национальное условие, зависящее от этнического качества и уровня подготовки, может быть, не будет много спринтеров на высшем уровне, но во второй и третьей передачах, такие спринтеры должны Быть огромная база.

Семена выделяются, методы тренировки становятся все более научными, а механизм отбора - все более совершенным.

Фундаментальная причина заключается в том, что экономические условия стали лучше, и диетическая подготовка улучшилась.

Например, в таких проектах, как 4X100, уделяется внимание индивидуальной силе, а также делается ставка на командную работу. В более поздних поколениях Китай и Япония достигли уровня первого мирового эшелона. Подъем других проектов еще более многочисленный.

Круговая взлетно-посадочная полоса средней школы № 1 в Усине имеет длину 300 метров, и она также вымощена галькой. Су Цзу вспомнил, что должно пройти два года, прежде чем среднюю школу Усина № 1 заменят на пластиковую взлетно-посадочную полосу. В то время это была первая в уезде Усин, первая средняя школа с пластиковой дорожкой.

Су Цзу ждал в предварительном забеге на 200 метров, групповой этап предварительных соревнований уже начался.

Количество участников в каждой средней школе в предварительных соревнованиях составляло 28 человек, и они были разделены на пять групп. В этот раз Су Цзу был во второй группе, а Чжан Цзехуа - в четвертой.

Перед стартовой линией к Су Цзу было приковано гораздо больше внимания, чем раньше. В конце концов, он только что пробежал 100 метров и побил рекорд окружной спортивной встречи средних школ. Все видят, что его сила за пределами секции, естественно, привлечет внимание некоторых людей.

В конце концов, хорошие саженцы действительно слишком редки в этом бедном месте в округе Усинг в наши дни. Тем не менее, здесь еще предстоит пройти через множество процессов. На данном этапе в средней школе №1 Усина нет спортивных специальностей на вступительных экзаменах в среднюю школу.

Все являются учителями физической культуры, по крайней мере, их приняли на специальность "физическое воспитание" в педагогическом колледже или в систему физического воспитания. Они понимают, что такое бег за 12 секунд в средней школе поселка. Посмотрите на стартовую позицию и позицию для бега. Видно, что вы не проходили профессиональной подготовки. Если есть школьная команда по легкой атлетике, вы можете напрямую набрать ее. Жаль, что средняя школа № 1 в Усине еще не открылась, а если она и есть, то только в городе Цзяньпин или в некоторых ключевых средних школах больших городов.

Перед стартовой линией предварительных соревнований на 200 метров, после выстрела стартового пистолета, все участники групповых соревнований снова вышли на старт.

На этот раз Су Цзу не стал бежать во всю прыть, как на 100-метровке, а контролировал ритм бега, приспосабливаясь к эффекту сочетания внезапного увеличения силы и ловкости.

Но Рао так и есть, Су Цзу все равно легко пробежал группу первым, в 5 или 6 метрах от второго места, итоговый результат составил 25,22 секунды, и он был на школьной спортивной встрече. Результаты в финале были примерно такими же.

В целом, профессиональные спортсмены высокого уровня, после длительных тренировок, обладают скоростной настойчивостью и относительно сильной силой воли, скоростной выносливостью и скоростной настойчивостью, а способность организма сопротивляться молочной кислоте относительно высока. Высока. Высока.

Но обычные люди или ученики младших классов средней школы не проходили тренировки, поэтому их непрерывность тренировок и скоростная выносливость не имеют большой прочностной основы. Первые 50 метров быстрые, и отличные 100 метров также могут быть. Скорость можно поддерживать, но основная скорость будет значительно падать во второй

половине 200 метров.

Об этом также говорится в "Стандартах технических разрядов для легкоатлетов", у спортсменов третьего уровня почерк 100-метровки составляет 12,40 секунды, а почерк 200-метровки - 25,50 секунды.

Среди многих профессиональных спортсменов есть немало тех, кто бежит 200 метров и добивается результатов на 100 метрах, при этом в беге от 100 метров до 200 метров, за исключением некоторых талантов, большинству из них сложнее добиться результата.

Бег на 20 секунд - это гораздо больше.

После окончания предварительных соревнований на 200 метров Су Цзу и другие судьи записали номера на своих спинах, и им было не до того, чтобы смотреть на результаты других групп, поэтому они поспешили в зону прыжков в высоту на полевых соревнованиях.

Соревнования по прыжкам в высоту только начались, первый раунд пробного прыжка на 1,3 метра уже прошел, потому что Ао Динпин сообщил об этом заранее, поэтому в первом раунде пробного прыжка Су Цзу-бесплатный прыжок не участвовал, Прямой отчет должен начаться с пробного прыжка на 1,45 метра.

В соревнованиях по прыжкам в высоту участвует не так много мальчиков из младших классов, но поскольку это уездные игры, качество хорошее, и те, кто приезжает, в основном один или два лучших в каждой средней школе.

Начиная с первого раунда пробных прыжков, он быстро достиг высоты в один метр за четыре или пять пробных прыжков.

Су Цзу только что закончил предварительные соревнования на 200 метров, и он все еще запыхался, но эта высота не была сложной. Первый прыжок он преодолел рывком, а затем Ао Динпин отодвинул его в сторону. сядь и отдохни.

Хотя объем упражнений в финале на 100 м и предварительных соревнованиях на 200 м невелик, это спринт, анаэробный метод энергообеспечения, а экстремальные виды спорта с максимальной интенсивностью за короткий промежуток времени породили большое количество Накопление молочной кислоты может легко вызвать болезненность мышц, что скажется на результатах других последующих соревнований.

Планка для прыжков в высоту продолжает подниматься по мере выполнения пробных прыжков. Когда высота достигла 1,6 метра, большинство игроков выбыло, и осталось всего три-четыре человека. В возрасте младшей школьной группы высота 1.

65 метров - это уже очень сложно.

Су Цзу прыгнул только на 1,65 метра на играх средней школы Янсинь, конечно, это был прыжок, а на этих уездных играх, очевидно, будет больше игроков, которые будут прыгать на спине, и движения относительно Это также более стандартно, и более или менее очевидно, что это было заказано специальным человеком.

"Похоже, мне все еще придется использовать стиль "вперед-назад".

Су Цзу вздохнул в своем сердце, является ли стиль спина-юэ определенно выше, чем стиль

прыжка, этот Су Цзу не может сказать наверняка, но в его использовании, стиль спина-юэ имеет преимущество над стилем прыжка.

Конечно, в более поздних поколениях, в видео определенной сети, соревнования по прыжкам в высоту среди старшеклассников в Кении, Африка, эти ужасающие старшеклассники могут достичь 1,92 метра в босоногом прыжке в грязи на фоне высокого неба.

А 1,94-метровый король прыжков в высоту Хавьер Сотомайор может прыгнуть более чем на пятьдесят сантиметров в высоту, что является чудом в истории человечества. Мировые рекорды, созданные им за последние несколько десятилетий, заброшены высоко и могут быть побиты только будущими поколениями.

Кроме того, в прыжках в высоту уделяется внимание физической подготовке, гибкости, прыгучести, взрывной силе и физической координации, а также сообразительности. Некоторые люди никогда не прыгали высоко, и вдруг они видят, как люди прыгают в высоту, прыгают или декламируют, и они могут сразу же научиться этому, в то время как некоторые люди не могут скоординировать свое тело, несмотря ни на что.

Су Цзу никто никогда не обучал прыжкам в высоту в стиле прыжков со спины. На уездных играх в последнее время и пространстве он, подражая другим, прыгнул один раз, и он успешно прыгнул на 1,65 метра. Второе место. Позже я пошел в среднюю школу и колледж, я также немного учился, но после колледжа я был ограничен своим ростом и талантом, а куча спортивных студентов не могла сравниться с другими, и тогда я просто сдался.

В этой жизни, благодаря системе, его ловкость и сила улучшились в той или иной степени. Он уже испытал это в спринтерском беге и очень хочет попробовать прыжки в высоту.

<http://tl.rulate.ru/book/74631/2073094>