

"Брат Цзу, ты побил рекорд?"

В два часа дня Чжэнь Лонг последовал за провинциальной командой в гимнастический зал Вутайшань и с волнением побежал навстречу команде города Хэдао. Первая фраза, с которой он увидел Су Цзу, была такой.

Увидев, что двое внезапно появились перед ней, она спокойно ответила. Но он не принял близко к сердцу рекорд Китайских игр, не говоря уже о других вещах, на этих соревнованиях было побито много рекордов, и там был игрок по имени Лян Цзюньсинь из провинции Гуандун, который был очень силен. Предполагается, что в финале будут созданы еще лучшие результаты.

"Китайские игры тоже очень хороши". Маленькие глазки Чжэнь Лонга сияли, и он был немного увлечен. В это время чемпион в мужском одиночном разряде был еще молод и не вел отважной борьбы в мире бадминтона. Эта сессия Китайских игр была его первым масштабным соревнованием.

"Как насчет тебя, как ты думаешь, сможешь ли ты выиграть золотую медаль на этот раз?" Су Цзу не хотел больше говорить о побитии рекордов. Очень неловко говорить об этом в присутствии того, кто станет чемпионом мира в мужском одиночном разряде. Это так плохо, что я отклонился от темы и перевел разговор на бадминтон.

"Я тоже не знаю. Тренер сказал, что моей физической подготовки и силы недостаточно, поэтому я просто делаю все, что могу".

"Какова степень недостатка сил?" У Су Цзу был некоторый опыт после двухмесячных тренировок в команде города Хэдао.

"Я слышал, как тренер сказал мне, что для того, чтобы считаться квалифицированным, нужно бить по мячу со скоростью не менее 200 километров в час". Чжэнь Лонг с интересом сказал: "Брат Цзу, знаешь ли ты, что наш лучший игрок в этом проекте может разбить арбуз бадминтоном. Просто подай вот так, а затем, сделав затяжку, ты сможешь разбить арбуз бадминтоном". сказал Чжэнь Лонг, демонстрируя.

"Правда или нет? В нем столько силы!" Су Цзу сел прямо. В бадминтоне Су Цзу и раньше смотрел игру по телевизору и играл с людьми.

Я до сих пор не верю, что такой легкий мяч, как в бадминтоне, может разбить арбуз.

"Конечно, это правда!" Внезапно вмешался голос.

"Тренер, почему вы здесь?" Су Цзу поднял голову в направлении голоса и увидел Ли Чжичжуна в белой солнечной шляпе, который шел к нему с улыбкой на спине.

"Я слышал, что утром ты побил рекорд. Ты хорошо поработал. Во второй половине дня состоятся полуфиналы. Я должен появиться, чтобы подбодрить тебя, несмотря ни на что".

"Это потому, что тренер хорошо обучен". Су Цзу льстил, но в душе клеветал: "У тебя есть очки в сердце? Спокойный и невозмутимый вид тренера гораздо увереннее, чем у меня как у спортсмена.

В нескольких предыдущих тестах он закрывал секундомер после каждого испытания и не говорил, сколько он пробежал. Для такой вещи, как 100-метровый спринт, если нет эталонного объекта и точного электронного прибора для измерения скорости, ощущения старшего офицера иногда не так точны.

Однако сторона также подтверждает, что у Лао Ли действительно есть несколько кистей, а целенаправленная тренировка основной силы очень эффективна.

"Тренер Ли, хорошо".

Я не ожидал, что Чжэнь Лонг знает Ли Чжичжуна, поэтому он встал и очень послушно поздоровался. Но подумайте, Ли Чжичжун сам говорил, что его несколько раз откомандировывали в команду по бадминтону, чтобы он помогал спортсменам тренировать их физическую форму.

"Только что вы упомянули о силе бадминтонистов, и это вовсе не преувеличение. Бадминтон, которым играют лучшие игроки, может развивать скорость от 300 до 400 километров в час, а для того, чтобы пересечь бадминтонный корт, требуется всего 0,15 секунды. Время, с такой скоростью и силой, было бы легко разбить арбуз".

"Так что для взрывных и конфронтационных соревнований сила очень важна". Глаза Ли Чжичжуна остановились на Су Цзу: "Вот почему я неоднократно подчеркиваю с тобой суть. Важность силы."

На этот раз вы можете побить рекорд, одна из причин быстрого роста производительности тоже здесь".

Пока они разговаривали, время шло незаметно.

Ли Чжичжун поднял руку и посмотрел на часы: было 2:40 пополудни, до матча-реванша на 100 м у мужчин оставалось совсем немного. Больше разговоров не было, и он выгнал Су Цзу на разминку.

После обеда расписание гораздо более плотное, чем утром, в основном полуфиналы и финалы.

В 3:00 - финал бега на 110 метров с барьерами, в 3:15 - полуфинал бега на 100 метров у женщин, в 3:25 - полуфинал бега на 100 метров у мужчин, в 3:40 - первый круг предварительных соревнований на 400 метров, в 4:30 - финал бега на 100 метров у женщин, в 4:40 - финал бега на 100 метров у мужчин, и в последние 4:50 - второй круг предварительных соревнований на 400 метров у мужчин.

Су Зу пробежал несколько раз по взлетной полосе, где стадион не был заблокирован, скручивая талию, поджимая ноги, растягивая ноги и т.д. Сегодня днем погода была очень жаркой. Это страшно. Цзиньлин, известный как три главные печи, - это не шутка. Достаточно пошевелиться, и вы вспотеете. Организаторы подготовили несколько больших коробок с профилактикой теплового удара и охлаждающими средствами, такими как минеральная вода, солоноватая вода и ветряное масло.

Возможно, это также связано с погодой. Во второй половине дня зрителей на площадке более чем в два раза меньше, чем утром. В такую высокотемпературную погоду люди все равно приходят посмотреть игру в прямом эфире. Нет нужды говорить, что все они - настоящая любовь.

Когда Су Цзу разминался, он снова встретил Чжан Цюаньшань. Сегодняшние предварительные соревнования на 400 метров последовали сразу после реванша Су Цзу на 100 метров, которого лидер команды также вывел на разминку.

"Я слышал, что сегодня утром ты побил рекорд на 100-метровке на китайских Играх? Ты потрясающий, ты поднимаешься на ракете". По впечатлению Чжан Цюаньшаня, Су Цзу все еще был на своем уровне несколько месяцев назад.

Он не слишком преувеличивает, просто пробежал за 11 секунд, и в мгновение ока уже побил рекорд китайских Игр.

"Я провел несколько целенаправленных силовых тренировок в городе Хэдао, и улучшение было довольно значительным". Су Цзу потрогал пот на лбу, пошевелил запястьями и лодыжками и спокойно ответил. Невозможно сказать, что произошло отключение системы.

Однако, согласно общему времени, в декабре прошлого года вход в спортивную школу занимал около 11,8 секунды, а сейчас, в августе, прошло уже более 9 месяцев, а скорость увеличилась более чем на одну секунду, Прогресс удивительный, но обычное большое количество тренировок и тяжелая работа всегда видны другим, и никто особо не суетится.

Разобравшись друг с другом, возникает некоторое чувство симпатии к противнику.

Су Цзу улыбнулся, ему было лень отвечать на эту тему. Видя, что уже почти время, он был готов идти на матч-реванш на 100 метров. Он поздоровался с Чжан Цюаньшань: "Ладно, мне пора возвращаться, не забудь передать привет тренеру Чжуан от моего имени".

"Давай, я приду поболеть за тебя, когда у меня будет время. Не забудь прийти и посмотреть мой забег, я теперь могу очень быстро пробежать 400 метров".

Вернувшись к месту соревнований, женский матч-реванш на 100 метров уже начался, Су Цзу не был в зоне отдыха, а наблюдал за двумя матчами женской команды прямо под палящим солнцем. Все в порядке, особенно уровень спринтерского бега провинции Гуандун и трех юго-западных провинций относительно выше, и несколько лучших в группе были сметены.

Когда начинается матч-реванш на 100 м среди мужчин, Су Цзу стоит на дорожке. Его обдало жаром, и глаза слегка ослепило. Солнце слишком ядовито, и, если посмотреть сверху, воздух над стадионом слегка искажен палящим зноем. Тонкие шипы наступили на подиум, и ногам стало немного жарко.

Подумайте о том, что такое соревнование по погоде - это испытание для спортсменов и судей.

В матче-реванше счет был 16:8, а рекордсмены Гуандуна Лян Цзюньсинь и Су Цзу так и не смогли оказаться в одной группе. Люди, не знающие внутренней истории, могут удивиться, почему они не могут постоянно встречаться друг с другом. Но дело в том, что большинство соревнований проходят именно так. Как правило, организаторы намеренно избегают некоторых ключевых сеяных игроков на групповом этапе, и ждут финальной встречи, чтобы повысить актуальность и просмотр финала. В то же время, такой расклад может в наибольшей степени способствовать сильному противостоянию в финале и привести к лучшим результатам.

В противном случае, если в группе есть суперсильные игроки, легко вызвать преждевременное соревнование этих игроков, и они не будут в форме, когда будут ждать

финала. Нередко бывает, что некоторые игроки со средними показателями пропускают.

В этой группе реванша Су Цзу бежал хорошо, возможно, из-за погоды, после долгого пребывания на солнце, людям было немного жарко, и тогда он не сделал все возможное, пробежал только 10 секунд 81, вошел в финал с третьим местом в группе.

хорошо.

Закончив эту группу реванша, Су Цзу вернулся в зону отдыха команды представителей города Хэдао. Ли Чжичжун бросил ему бутылку с легкой соленой водой, и, казалось, заметил, что Су Цзу был ненормальным: "В чем дело? Тебе некомфортно?"

"Немного жарко". Су Цзу чувствовал себя не очень хорошо. После матча-реванша он почти не вспотел.

Ли Чжичжун протянул руку и коснулся лба Су Цзу, его брови слегка нахмурились: "Это может быть небольшой тепловой удар, ты просто не обратил внимания на укрытие, солнце такое яркое".

По впечатлению Лао Ли, Су Цзу - особенно беспроблемный спортсмен. Он усердно тренировался, много работал, вовремя отдыхал, никогда не устраивал беспорядков, а его самодисциплина была просто потрясающей.

Пятнадцать или шестнадцать лет, когда они бунтуют, некоторые из них имеют плохой характер или любовные проблемы, которые могут заставить тренеров рвать кровью.

Су Цзу всегда хорошо справлялся с этой задачей, благодаря своему самоконтролю, став взрослым, ему не нужно беспокоиться ни о тренировках, ни о жизни, он всегда сохранял довольно хорошие привычки, и состояние его тела поддерживалось очень хорошо. С одной стороны, его тело намного крепче, чем у обычных людей, и тогда он уделяет внимание поддержанию хороших жизненных привычек. Во время обычной практики он никогда не испытывал головных болей и лихорадки. Я же впервые испытал тепловой удар".

"Тренер Ли, в чем дело?" Услышав, что Су Цзу страдает от теплового удара, руководитель команды Вэнь Жунгуан занервничал еще больше, чем клиент, и подбежал к нему на несколько шагов.

Внезапная смерть. Неважно, что это за ситуация, это не то, что Вэнь Жунгуан хочет видеть.

Ли Чжичжун нетерпеливо протянул руку и оттолкнул Вэнь Жунгуана в сторону: "Директор Вэнь, вы сначала отпустите его, ничего страшного, это просто предвестник теплового удара".

на выход. В сегодняшней игре игроки студенческой команды средней школы города Хэдао выступили не очень хорошо, и он, лидер команды, все еще находится под некоторым давлением.

"Не волнуйся, он не задержится". Ли Чжичжун ответил, не поднимая глаз.

В это время Су Цзу откинулся на спинку стула и вдруг обнаружил внизу панели данных своей системы строку состояния.

[Негативные эффекты статуса: все атрибуты тела снижены на 5%].

"Это система подсказывает, что у меня тепловой удар, который влияет на состояние всего моего тела".

Су Цзу молча вспоминал ситуацию, которая произошла только что: тело постоянно потело во время разминки, не должно быть никаких серьезных проблем. Возможно, именно во время матча-реванша на 100 м среди женщин они провели много времени под солнцем, наблюдая за их соревнованиями.

"Не волнуйтесь, вы только что получили знак, это достаточно легко".

Ли Чжичжун, очевидно, очень опытен в решении такого рода проблем. Сначала он попросил Су Цзу сесть в удобную позу, взял немного масла ветра и натер им рот тигра, Ренчжун, висок и заднюю часть шеи. Затем указательным и средним пальцами несколько раз потянул и ущипнул брови и заднюю часть шеи Су Цзу.

В народе этот метод называется "вытягивание прыща", и это своего рода терапия скручивания и вытягивания прыща при выскабливании. Просто и практично, многие люди в Китае знают об этом.

После этого я использовал холодное полотенце на голове и лице, чтобы охладиться. Су Цзу не потребовалось много времени, чтобы почувствовать себя намного комфортнее. В строке негативного состояния в системе, снижение атрибута постепенно уменьшалось с 5% Оно становится 4%, 3%... пока постепенно не исчезнет после 1%.

"Брат Цзу, теперь ты очень похож на Бога Эрланга".

Чжэнь Лонг, который долгое время наблюдал за происходящим рядом с ним, увидел, что у Су Цзу уже все хорошо, и тут же с улыбкой подбежал пошутить.

Су Цзу пошел в ванную, чтобы сделать снимок, и, конечно, между бровями очень четко выделялась темно-красная вертикальная отметина, немного похожая на вертикальные глаза Эрлангшена в телефильмах. Кроме бровей, на задней части шеи Ли Чжичжуна также были красные и фиолетовые отметины. Такие щипки Су Цзу были редкостью в его родном городе. В детстве он даже страдал от теплового удара, и однажды его так ущипнула мать.

Выпив глоток воды в зоне отдыха и услышав по внешней трансляции объявление о финале мужского забега на 100 метров, Су Цзу встал и поздоровался с Чжэнь Лонгом.

"Пойдем, я иду на забег".

<http://tl.rulate.ru/book/74631/2073293>