Имперский город.

Тренировочная база команды атлетов.

"Приготовиться..."

"Поп!" Прозвучал выстрел стартового пистолета.

На стартовой линии Су Цзу быстро взмахнул обеими руками, звук трения шипов "пуфф-пуфф" и резиновой дорожки, а также шуршание спортивной одежды с длинными рукавами звучали ритмично.

Группа за группой продолжается тренировка, от стартовой реакции, к ускорению на старте, к бегу по дороге, а затем к финальной стадии спринта.

Скучные, повторяющиеся, непрерывные.

Все тренеры призывают спортсменов выполнять повторяющиеся комплексы тренировок, но Су Цзу в этом не нуждается. Он всегда составляет план тренировок и бросает его, и он может дополнить тренировку качеством и количеством.

Время от времени тренеры боятся, что он будет тренироваться слишком усердно, и время от времени приходят посмотреть, и останавливают продолжение тренировок.

"Я только что посмотрел, кажется, что твоя сила в последнее время увеличилась, тебе нужно обратить внимание на ритм, когда ты бежишь". Ритм - это живительный элемент в спринтерской тренировке, скорость генерируется из ритма, Ритм воплощает улучшенную технику, которая в свою очередь способствует развитию ритма."

Лу Цзяньмин отозвал Су Цзу в сторону. Он внимательно наблюдал за тренировками Су Цзу и указал на некоторые проблемы.

Да, в значительной степени это могут быть и психологические эффекты, такие как депрессия и напряжение."

"Тренер, я думаю, что я в порядке".

Су Цзу обхватил колени и задыхался. Вероятно, он также понимал некоторые из технических терминов, которые говорил Лу Цзяньмин, некоторые из которых сочетались с ежедневными тренировками и некоторыми мыслями. Ритм бега и скорость движения, вызванная осознанием бега, эти очень академические слова на самом деле относятся к изменениям тела и являются очень тонкими.

"Странно так говорить. Ваше состояние действительно удивительно стабильно. Я не видел у вас особых взлетов и падений, но вы стабильно поднимаетесь".

колебания. Для спортсменов это состояние - взлеты и падения. В первый раз вы почти пробегаете 10 секунд 50, во второй раз вы бежите лучше, вы можете пробежать 10 секунд 30, это нормальное явление.

Но это не относится к Су Цзу, за исключением того, что тренировки будут меняться в

зависимости от физического спада, Су Цзу может почти стабилизировать производительность каждой игры в пределах 0,01-0,03 секунды, и все еще в тенденции к росту.

Су Цзу выпрямился и улыбнулся, но он не смог объяснить Лу Цзяньмину, что это одно из преимуществ, привнесенных системой в данные атрибутов тела, пока нет негативного аномального состояния каждого атрибута Влияние, может заставить его поддерживать очень стабильную производительность, в сочетании с большим количеством тренировок, улучшением атрибутов, и полировкой спринтерских навыков, общая производительность находится в устойчивой тенденции к росту. Иногда, когда он находится в идеальном состоянии, он также может заставить результат подняться на определенный интервал, но в целом он очень стабилен, и практически нет никаких провалов.

"Ты также добился заметного прогресса в беге на 60 метров". Лу Цзянь размышлял: "В феврале на национальных соревнованиях в помещении Чэнь Цзянь пробежал дистанцию за 6,60 секунды, установив национальный рекорд. В последний раз в Вене он показал новый рекорд - 6,59 секунды, что немного невероятно".

Су Цзу наконец-то завоевал золотую медаль в беге на 60 метров среди мужчин на Международных соревнованиях по легкой атлетике в закрытых помещениях, которые завершились в Вене неделю назад. Но команда по легкой атлетике все равно очень довольна его прорывом. Теперь, с его постоянным прогрессом, он начал опираться на ресурсы и привлекать внимание команды, и постепенно становится на один уровень с Чэнь Цзянем. Гораздо больше внимания, чем некоторые ветераны, такие как Шэнь Юньбао и Ян Гуанцзун.

На международных соревнованиях в закрытых помещениях в Вене 9 марта отечественные легкоатлеты выступили достаточно хорошо. За исключением Су Цзу, который выиграл соревнования в беге на 60 метров среди мужчин, Лю Яньюй выиграл чемпионат со временем 7,51 секунды.

Чемпион в беге на 60 метров с барьерами и новым азиатским рекордом, ветеран Шэнь Юньбао, неожиданно выиграл бронзовую медаль с разницей в тысячную долю секунды, прежде чем реактивный лаг пошел на поправку. В женских соревнованиях еще больше расцвело, и были достигнуты хорошие результаты.

В 12 соревнованиях в закрытых помещениях, в которых участвовала китайская команда по легкой атлетике, они завоевали 6 золотых медалей, 5 серебряных и 5 бронзовых медалей.

"Жаль, что я не получила результаты раньше, иначе я могла бы поехать на чемпионат мира в помещении".

Су Цзу также весьма сожалеет, что в спешке отправился за границу, чтобы принять участие в соревнованиях относительно низкого уровня. В международных соревнованиях в закрытых помещениях в Вене участвует не так много выдающихся спринтеров, и они не так хороши, как два спринтера с соревнований в Линце.

Не говоря уже о рекордсмене мира в беге на 60 метров Морисе Грине, пробежавшем за 6,39 секунды, и Тиме Монтгомери, который в настоящее время является самым конкурентоспособным в мире в беге на 100 метров.

"Кстати, тренер, как выступила наша команда в Бирмингеме?".

После участия в Международных соревнованиях по легкой атлетике в закрытых помещениях в Вене в прошлый раз, помимо Су Цзу и Лю Яньюй, еще есть несколько отечественных СМИ и

несколько новостных сообщений, особенно несколько спортсменок, в прыжках с шестом, тройном прыжке, первое место в беге на 60 метров с барьерами и толкании ядра.

Да ладно, это немного удивительно.

Лу Цзяньмин незаметно покачал головой, его голос немного понизился: "Команда уже знает, но результаты не очень хорошие, если Лю Яньюй займет третье место в беге на 60 метров с барьерами, его почти сотрут в порошок, не надо распускать нюни."

"А? Не может быть!" Су Цзу был напуган этой новостью. В прошлой жизни он в этом возрасте был еще учеником средней школы в маленьком горном городе, и он не знал о достижениях команды по легкой атлетике в это время.

Но на этот раз он четко знал, что игроки, которые поехали на чемпионат мира в закрытых помещениях в Бирмингеме (Великобритания), были, по сути, лучшими легкоатлетами в Китае. Вена также продемонстрировала впечатляющую силу.

Однако я никак не ожидал, что на этом соревновательном поле с лучшими игроками мирового класса я сразу же столкнусь с такой серьезной неудачей. Когда я только вернулся неделю назад, было несколько новостей, которые читал Су Цзу, но теперь они упали на самое дно.

Почти уничтожены, мужские соревнования - плохо, но женских соревнований никогда не было. В большой стране, на крупном международном соревновании, только один человек вышел в финал.

"Если бы только вы могли закончить квалификацию раньше, то, по крайней мере, в финал вышел бы не один человек". Лу Цзяньмин также вздохнул, если Су Цзу сможет принять участие в этом соревновании в закрытом помещении, с его стабильной игрой, сталкиваясь с такими игроками, как Морис Грин Монтгомери, может не быть шансов для тройки лидеров, но, судя по отзывам, он все еще очень надеется выйти в финал.

В этом сезоне в мужском шорт-треке, пока желтые бегуны могут стоять на сцене финала, среди темнокожих спринтеров есть такая фигура, это прорыв, это победа.

"Тренер, каков квалификационный результат для участия в чемпионате мира по легкой атлетике?"

После долгого молчания Су Цзу вдруг поднял голову и спросил Лу Цзяньмина.

"А?" Лу Цзяньмин был немного удивлен тем, что новость в Бирмингеме на этот раз не получила широкого распространения в команде, потому что он боялся, что это повлияет на моральный дух всей команды по легкой атлетике. Не то чтобы я боялся проиграть, но я боюсь, что после проигрыша у меня даже не хватит смелости снова играть".

Честно говоря, не стоит говорить, что обычные спортсмены шокированы, услышав такие новости, особенно в случае с Азиатскими играми, когда Венский международный чемпионат в закрытых помещениях только что имел небольшой результат, и вдруг столкнулся с таким тяжелым ударом, даже многие тренеры со зрелым менталитетом также будут чувствовать себя бессильными.

"Вы хотите участвовать в чемпионате мира по легкой атлетике?". Можете участвовать только

в чемпионате Азии в этом году?"

"Я уже однажды пропустил соревнования в помещении, тренер, я должен участвовать в этом чемпионате мира по легкой атлетике, несмотря ни на что". Глаза Су Цзу были яркими, и он сказал очень твердо.

Чемпионат мира по легкой атлетике 2003 года проходил в Париже, Франция, 23 августа, а Чемпионат Азии 2003 года проходил в Маниле, столице Филиппин, 20 сентября.

В плане мероприятий, составленном тренерским штабом для Су Зу на этот год, есть национальный Гран-при, чемпионат Азии по легкой атлетике и городские игры, но чемпионат мира по легкой атлетике не рассматривается.

Этот стандарт слишком высок. С точки зрения легкой атлетики, Чемпионат мира по легкой атлетике - это соревнование того же уровня, что и Олимпийские игры. Согласно уровню соревнований ИААФ, это соревнования первого уровня по легкой атлетике. Международное влияние и уровень игроков, участвующих в соревнованиях, далеко не сравнимы с обычными соревнованиями. Даже Чемпионат мира по легкой атлетике в закрытых помещениях в Бирмингеме, Англия, по сравнению с ним - небо и земля.

В настоящее время в мужском шорт-треке в Китае, за исключением Лю Яньюя в беге на 110 метров с барьерами, почти никто не может соответствовать стандартам соревнований.

По данным американского журнала "Athletics News", в 2002 году были подсчитаны общие рейтинги различных стран по легкой атлетике. В это время Китай имел только 2 очка в мужской легкой атлетике, занимая 42-е место, а Хорватия, Казахстан, Кувейт сравнялись.

На 41-м месте перед Китаем - Танзания, страна, о которой большинство китайцев даже не слышали.

"Тогда отправляйтесь на обучение, у вас осталось всего пять месяцев".

http://tl.rulate.ru/book/74631/2073487