

Гимназия "Янчэн" - это многофункциональное комплексное спортивное здание, ориентированное на проведение спортивных соревнований, с учетом культурных представлений, конференций и выставок.

Второй этап национального Гран-при 8 апреля проходил на главной площадке стадиона Янчэн. Количество участников на этом участке было гораздо больше, чем на первом участке в Гринтауне, и большинство из них - все известные игроки, привлечшие внимание многих местных зрителей и СМИ.

В отечественных соревнованиях по легкой атлетике женщины, как правило, сильны, а мужчины слабы. Многие женские легкоатлетические соревнования имеют сильную конкурентоспособность на международных соревнованиях, а мужские соревнования в настоящее время помимо 110 метров За пределами колонны, большинство из них находятся в состоянии безвестности.

Су Цзу ясно чувствует это по восторженным возгласам зрителей и СМИ со вчерашнего дня по сегодняшний. Женские прыжки с шестом, женский тройной прыжок, женский бег на 5 000 метров и другие сеянные спортсмены, аплодисменты, вызванные на сцене, намного превосходят мужские соревнования.

В утренних предварительных забегах на 100 метров количество участников было больше, чем в предыдущем забеге. В предварительных забегах было три группы участников, но в целом их было гораздо меньше, чем до изменения системы соревнований.

Су Цзу все же отобрал восемь лучших результатов для выхода в финал, он выступал очень стабильно и вышел в финал с результатом 10 секунд 30 секунд в предварительном заезде. Неожиданно он выбежал из предварительного забега на 10 секунд 29 Это не Чэнь Цзянь, а Ян Гуанцзун. На этот раз он записался как на 100 м, так и на 200 м, и его результаты очень хороши. 10,29 секунды - это также его текущий личный рекорд в беге на 100 метров.

Когда Лу Цзяньмин увидел, что Ян Гуанцзун пробежал дистанцию за 10 секунд 29 секунд, его сердце сжалось.

Главный тренер Ян Гуанцзуна, Лю Ренцзя, выглядит как большой живот и хорошо говорит, но у него все еще есть некоторые средства.

Когда сталкиваешься с таким видом конкуренции внутри команды, он никогда не отпустит, местная команда слышала о пощечине столу.

"После обеда работайте усердно".

После предварительных соревнований, в зоне отдыха игроков.

Лу Цзяньмин похлопал Су Цзу по плечу: участие в чемпионате мира в августе - это цель, о которой они договорились, и последние планы Лу Цзяньмина основаны на этом.

Но до августа результаты по легкой атлетике, которые могут быть признаны ИААФ, это только четыре национальных Гран-при по легкой атлетике и финалы чемпионатов и Гран-при.

Су Цзу кивнул, глядя на угрюмое лицо Лу Цзяньмина, и также знал, что будет трудно выполнить цель участия в этом чемпионате мира, как внутри, так и снаружи.

"Кстати, тренер, как вы думаете, какие из моих нынешних качеств могут улучшить мое

выступление больше всего?"

Су Цзу, казалось, что-то вспомнил и вдруг спросил Лу Цзяньмина.

"А?" Лу Цзяньмин был слегка озадачен: "Почему ты спрашиваешь об этом? Раньше ты не проходил много теоретических курсов в зимней тренировке, спринтерский бег - это комплексное спортивное соревнование с различными качествами. Неважно, какое простое улучшение, оно не является самым подходящим, ты также понимаешь важность комплексного качества."

"Эээ... я просто хотел спросить".

Су Цзу был в растерянности, поэтому он не мог сказать, что у меня есть точка атрибута, чтобы добавить такие слова. После того, как в прошлый раз значение потенциала накопилось до 100%, он продолжал добавлять это маленькое очко атрибута и никогда не добавлял его случайно. Теперь ему стало намного сложнее получить значение потенциала, чем раньше.

Иногда Су Цзу задумывался, не лучше ли ему не добавлять очки атрибутов в то время, подождать, пока его тело улучшится до определенного состояния узкого места в результате тренировок, а затем добавить очки атрибутов.

Просто в прошлом нет возможности изменить ситуацию, а в системе нет возможности сбросить очки атрибутов.

Более того, если бы он не добавлял очки к различным атрибутам, его оценки быстро улучшались, он не смог бы сделать это так быстро. Выделяясь, шаг за шагом, он был отобран спортивной школой из обычной средней школы, тренировался в городской команде, и, наконец, достиг результатов в различных соревнованиях, и был благосклонен к национальной команде.

Если он будет следовать шаг за шагом, то, возможно, все еще будет учиться в средней школе, а может быть, попадет в спортивную школу или городскую команду.

После более чем года профессиональной подготовки, большого количества теории и практических занятий, Су Цзу различные атрибуты себя, а также различные анализы тренерской команды по физической подготовке спортсменов, на самом деле в его сердце. Есть некоторый спектр, но он также понял, что каждый атрибут не является единым, человеческое тело связано, и улучшение различных физических атрибутов на самом деле сопровождается изменениями в других качествах.

"Конечно, это сила. Хотя спринт - это бег, это вид спорта, основанный на силе".

Пока Су Цзу и Лу Цзяньмин разговаривали, внезапно раздался знакомый голос.

Су Цзу повернул голову, чтобы посмотреть, и увидел Ли Чжичжуна в серой куртке, который смотрел на него со спокойной улыбкой.

"Мастер... э... Лао Ли... Тренер Ли?"

Су Цзу сменил три титула подряд и был несказанно рад внезапному появлению Ли Чжичжуна.

"Почему ты здесь?"

Ли Чжичжун загадочно улыбнулся: "Я не могу тебе этого сказать". Он повернул голову, протянул руку Лу Цзяньмину и пожал ее: "Тренер Лу, я давно на него смотрю".

Лу Цзяньмин громко рассмеялся: "Тренер Ли, я долго ждал. Вы не знаете, во что эта обезьяна меня ввергла. Несколько дней назад на тренировочной базе Хуанши, он осмелился перелезть через стену, чтобы преследовать вора, это так меня разозлило, что я хочу дать ему пощечину."

"Я пойду..." Су Цзу был ошеломлен, подумав, что ослышался, и в сердцах выругался: "Что случилось с тренером Лу, когда Лао Ли пришел судиться со мной лично?"

"А, все еще преследуешь вора?" Ли Чжичжун был ошеломлен, когда услышал новость, его выражение лица вдруг стало напряженным, он подошел к Су Цзу и оглядел его с ног до головы: "Ты не ранен?"

"Нет." Су Цзу покачал головой.

"Ты... давай поговорим об этом позже".

Несмотря на то, что Су Цзу энергично смотрел на стоящего перед ним Су Цзу, Ли Чжичжун все же нахмурился, посмотрел на следующий случай и больше ничего не сказал.

"Да, тренер Ли, вы здесь, в будущем я буду меньше беспокоиться о закусках". Лу Цзяньмин подошел и с улыбкой похлопал Су Цзу по спине.

"Где, тренер Лу, ваши слова серьезны. Я только что прошел несколько дней обучения, в основном для того, чтобы помогать вам. Вы старший, и мне нужно больше советов от вас". вежливо сказал Ли Чжичжун. .

Услышав это, Су Цзу уже понял некоторые значения и уставился на Ли Чжичжуна расширенными глазами: "Мастер, вы тоже в национальной команде?"

"Хаха." Лу Цзяньмин и Ли Чжичжун рассмеялись. Лу Цзяньмин указал на Су Цзу и сказал Ли Чжичжуну: "Я хорошо поработал над сохранением секретов, и я не буду распускать слухи. В будущем, если ты снова осмелишься перелезть через стену в погоне за вором, посмотрим, как с тобой справится тренер Ли Чжичжун".

Су Цзу иногда звонил Ли Чжичжуну во время фестивалей, чтобы сообщить о какой-нибудь ситуации, но новости о том, что Ли Чжичжун приехал в сборную, никогда не было слышно. Она появилась внезапно, действительно удивительно и неожиданно.

Однако Ли Чжичжун - самый важный тренер в его нынешней тренировочной и спортивной карьере. Не будет преувеличением сказать, что он является наставником. Так уж повелось, что и мастер, и ученик могут попасть в сборную. прецедент.

"План тренировок для тебя еще не закончен, я должен приехать". Ли Чжичжун улыбнулся, его глаза слегка потеплели, этот ученик не провел вместе самое долгое время, но он провел время вместе. Это был поворотный момент, который изменил обстоятельства всей его карьеры.

"

Кстати, я слышал, как вы только что говорили о физической подготовке, как обстоят дела?"

Несколько человек болтали и шутили, Ли Чжичжун вспомнил разговор, который он только что слышал, и спросил.

"Тренер Ли, я только что обсудил с тренером, что для меня является самым сложным в улучшении различных качеств? Как я могу быстро добиться результатов?" Су Цзу ответил, привлекая серьезные вопросы. Во время обсуждения он больше не называл Ли Чжичжуна Лао Ли, или главным тренером. В конце концов, главным тренером является Лу Цзяньмин, поэтому он все еще должен быть осторожным.

"Самое сложное, что можно улучшить, - это каденция". Ли Чжичжун задумался на мгновение: "Каденция - это врожденное, и спринтерский талант человека во многом зависит от нее. Хотя вы можете размахивать руками и прыгать рамами, ожидая улучшения тренировочных методов, но конечный потолок есть, его крайне сложно пробить. В твоём нынешнем возрасте проще всего улучшить силу, а сила мужчин постепенно достигнет пика после 20 лет."

Лу Цзяньмин был задумчив, выслушав слова Ли Чжичжуна.

Су Цзу сразу понял, какое качество ему следует добавить к этому пункту атрибутов.

<http://tl.rulate.ru/book/74631/2073508>