

После обеда предстоит еще долгий путь до финальных соревнований во второй половине дня. На этот раз спортсмены расположились на отдых в деревне спортсменов на стадионе Янчэн.

Су Цзу сидел на диване в комнате отдыха, его глаза были слегка закрыты, казалось, что он закрыл глаза и отдыхает, но с точки зрения, которую посторонние не могли воспринять, перед ним возникла системная панель личных атрибутов.

Имя: Су Цзу

Возраст: 16 лет

Род занятий: Спортсмен

Физическая форма: 23

Ловкость: 22

Качество силы: 24

Реактивность: 17

Выносливость: 18

Гибкость: 16

Потенциал: 100,3%

"Изначально я сделал вывод, что качество ловкости связано с каденцией, но теперь он кажется верным. Согласно Лао Ли и теории, которую я изучал во время зимних тренировок, каденция у спортсменов врожденная, послезавтрашние тренировки могут достичь только наивысшего значения тела, и прорваться через него сложно."

Су Цзу молча думал в своем сердце, что его качество ловкости в начале всегда было на самом высоком уровне, потому что он добавил много очков, но так как позже сложность приобретения потенциальной ценности увеличилась, он долгое время не менял его. Добавляя очки, просто наблюдайте за эффектом тренировок через различные атрибуты.

Физическая подготовка, сила, выносливость и даже реакция и гибкость постепенно улучшились до определенной степени с большим количеством тренировок. Однако качество ловкости росло медленно. После прекращения добавления атрибутов оно в основном находилось в застойном состоянии, и даже тренировочный эффект не сильно улучшился.

Напротив, физическая подготовка и сила медленно догоняли и даже превзошли ловкость.

"Тогда добавьте ловкость напрямую".

По первому опыту, качество ловкости связано со скоростью шагов. Сыграв несколько раз в баскетбол и бадминтон, он может почувствовать скорость своего движения спереди, сзади, слева и справа.

быстрее, чем у среднего человека. Этот эффект в спринтерском спорте - просто скорость шага вперед, то есть каденс.

Став профессиональным спортсменом в Suzu, в тренировках, в обучении, он все еще не

смеет сказать, что он может полностью понять физические атрибуты тела, и эта система в основном о панели атрибутов обратной связи и добавления точек, нет. Есть слишком много объяснений, шаг за шагом, все наощупь.

Он чувствует, что ему действительно нужно глубокое понимание, по крайней мере, в эргономике и физиологии упражнений еще предстоит пройти долгий путь, и этот вид предмета не является предметом, который он никогда не мог освоить. Студенты старших курсов, или теперь этот спортсмен, прославившийся только в средней школе, могут понять его после исследования.

Об одном силовом качестве Лао Ли однажды долго спорил с ним, требования различных видов спорта к силовому качеству, и различные проявления силы, силовое качество можно разделить на. Существуют различные виды абсолютной силы и относительной силы, которые можно разделить на максимальную силу, силу скорости и силовую выносливость в соответствии с показателями силы; их можно разделить на общую силу и специальную силу в соответствии с особыми отношениями.

В будущем все будет просто и грубо. Будет добавлено, какой из них сложнее улучшить. Какая из них может отразить эффект в критический период, станет приоритетным вариантом.

Как и выносливость, на первый взгляд она имеет мало общего со скоростью бега. Если вы спринтер на 100 или 200 метров, то добавлять этот пук бесполезно.

Однако длительные тренировки и различные обмены, на самом деле, качество выносливости по-прежнему играет очень важную роль в беге на 100 метров и 200 метров.

Например, в спринте на 100 метров он начинается со стартовой реакции, затем ускоряется на старте, переходит в скоростную стадию бега по пути, и спринтерски бежит последние десять или двадцать метров.

В процессе бега скорость большинства спортсменов представляет собой волнообразные подъемы и спады. С самого начала кривая продолжает расти, достигая наивысшего пика на этапе середины бега, а затем кривая скорости постепенно проявляет тенденцию к снижению.

На последнем этапе спринта на десять или двадцать метров скорость будет снижаться по сравнению с самой высокой скоростью на этом этапе. Это закон анаэробных упражнений.

Поддерживайте высокую скорость и даже ускоряйтесь анаэробно, кто сможет вас обогнать?

Даже если вы сможете обогнать вас на 60 метров, вы не сможете победить на 100 метров. Если на 100 метрах вы еще можете догнать, то на 200 метрах вам точно не будет соперника.

...

В 16:50 на главной площадке стадиона "Янчэн".

После финала мужского бега на 110 метров с барьерами работники стадиона быстро убрали дорожку, и уже начался финал женского бега на 100 метров.

Лю Яньюй дает интервью нескольким местным СМИ в кулуарах. В только что завершившемся финале мужского забега на 110 метров с барьерами Лю Яньюй выиграл чемпионат со временем 13,21. Провинциал Гринтауна показал время на 0,07 секунды быстрее, превзойдя свое рекордное время 13,27 на Азиатских играх прошлого года.

Выступая перед представителями СМИ, Лю Яньюй также выразил, что он доволен этим результатом и входит в восьмерку лучших в мире. Согласно правилам соревнований, он также может получить много денег за эту остановку.

С другой стороны, в конце финала женского забега на 100 м Су Цзу и еще семь бегунов вслед за полевым персоналом вышли из комнаты досмотра на дорожку.

Эта группа мужских 100-метровых финалов, по сути, является гражданской войной для национальной спринтерской команды. За исключением Чэнь Цзяня, Ян Гуанцзуна, Шэнь Юньбао и Инь Ханьчао, из местной команды есть только три игрока, и все они сильны. Эти двое являются лидерами местных спринтерских соревнований в провинции Гуандун, а также ключевыми объектами наблюдения национальной сборной по легкой атлетике.

Перед стартовой линией Су Цзу перевел дыхание и взглянул на свою панель данных. Качество ловкости стало 23, а его спокойное выражение лица постепенно становилось взволнованным.

Он уже понял, что в ближайшие несколько гонок Гран-при у Чэнь Цзяня, Ян Гуанцзуна и других есть тренировочные задания, чтобы подготовиться к городским играм, национальному чемпионату и чемпионату Азии, не обязательно ко всем. Участвуйте, эта станция может быть единственной, где одновременно участвуют несколько человек, позже это будет менее точно.

Сначала проверьте положение стартового блока. Из-за разницы в росте и длине ног каждого игрока положение педали стартового блока не является фиксированным, а регулируется в зависимости от привычек и силы самого игрока. .

Эти крошечные детали обычно ничего не значат, но в финале на 100 м любой малейший недостаток силы серьезно повлияет на стартовую реакцию и начальную скорость.

Несколько других бегунов также выполняют эту работу, их ноги опускаются на стартовую коробку, чтобы почувствовать плавность силы тела, а широкая аудитория, смотрящая телевизионную трансляцию соревнований по легкой атлетике, отсекает этот процесс, но изредка на некоторых соревнованиях все же можно увидеть сцену пробного забега игроков.

Покрутить талию, поднять ноги, размять мышцы, сделать последнюю небольшую разминку.

Помощник стартера следил за временем и приготовлениями игроков на боковой линии, и начал подавать сигналы восьми финалистам, чтобы они готовились вернуться на стартовую линию.

"Место..."

Стартер, похоже, местный, с густым акцентом в тоне старика, но каждому бегуну в данный момент нет до этого дела, один за другим смотрят на 100 метров впереди финишной линии, наострив уши, прислушиваясь к приближающейся стрельбе.