10 секунд 19? !

Услышав этот результат, на лице Су Цзу все еще было небольшое волнение, но оно вмиг исчезло.

"Я улучшаюсь, но и другие тоже".

Су Цзу обернулся и посмотрел на трассу. Четвертая группа бегунов закончила свой забег далеко за финишной чертой. В поле его зрения мелькнуло несколько фигур, но на мгновение он не заметил, где находится Чэнь Цзянь.

Су Цзу слышал много новостей о том, что Чэнь Цзянь в этом году находится в хорошем состоянии с самого начала года. На тренировках он несколько раз пробегал за 10 секунд и 20 секунд.

От соревнований в помещении в феврале и марте до Гран-при по легкой атлетике на станции Янчэн, хотя Су Цзу и выиграл эти соревнования, уровень этих соревнований относительно низкий, а соревнования в помещении - это 60 метров. На самом деле, разница очень незначительна.

Что касается чемпионата мира Чэнь Цзяня в августе, то он остановился на предварительных соревнованиях. Это то, чего все ожидали рано утром. Независимо от того, кто поедет, результат будет почти одинаковым. На данном этапе между уровнем отечественных игроков и уровнем перворазрядников мирового класса все еще большой разрыв. Су Цзу также хотел посмотреть на текущий уровень ведущих международных спортсменов.

Су Цзу, Чэнь Цзянь, Ян Гуанцзун и другие члены команды обычно тренируются на 100 метров. Только во время эстафеты, когда все бегут круги, чтобы потренироваться передавать эстафету, они тренируются вместе.

Хотя они обычно не соревнуются в команде и тренируются на 100 метров вместе, но после знакомства друг с другом, Су Цзу ясно чувствует, что сила Чэнь Цзяня на 100 метров лучше, чем у Ян Гуанцзуна и Шэнь Юньбао.

Когда он бежал четвертый забег со скамейки запасных, Шэнь Юньбао принял эстафету в третьем забеге, а Чэнь Цзяньлай побежал дальше. Стартовая скорость, которая ему требовалась, явно отличалась.

Скорость Шэнь Юньбао упала после 60 метров, а Чэнь Цзяньлай поддерживал пиковую скорость с 50 метров до 80 метров.

Это личное чувство было особенно глубоким, когда он принял эстафету от двух мужчин.

Чэнь Цзяню в этом году чуть больше 22 лет, почти 23 года. Если не учитывать некоторые особые факторы, это пиковый возраст для спринтера. Это также этап, на который многие смотрят с оптимизмом и который может закончиться хорошими результатами.

Неожиданно Чэнь Цзянь не вырывался вперед на различных соревнованиях в первой половине года, и в итоге дождался второй половины года.

И эта вспышка привела к порогу в 10 секунд 20 секунд.

Это порог для отечественной легкой атлетики на дистанции 100 метров. С начала

отечественного электронного хронометража в 1978 году был только один спринтер, который мог пробежать за 10,20 секунды.

"Теперь это безопасно".

На смотровой площадке недалеко от зоны соревнований Ю Ливэй внезапно вскочил со своего места с улыбкой, похожей на цветок, растущий на его лице.

"Две А-марки, две А-марки, в следующем году в наших соревнованиях по бегу на 100 метров среди мужчин впервые могут участвовать два человека. Я изначально думал, что когда будет утвержден состав участников Олимпийских игр в следующем году, начнется переполох. Что касается чемпионата мира, то я должен подтолкнуть Су Цзу вверх, несмотря ни на что. Я не ожидал, что он настолько амбициозен, что сразу поставил мне оценку "А". Что ж, Чэнь Цзянь тоже неплох. Лао Лу, на этот раз ты уходишь на пенсию. Еще слишком рано, почему бы тебе не взять с собой такого хорошего ученика?".

На сиденье рядом с Юй Ливэем сидел тренер Лу Цзяньмин, который уже давно не занимался легкой атлетикой, с суровым лицом, и в этот момент появилась несколько облегченная улыбка.

"Не спорю, я всю жизнь был сильным, и до сих пор нет ничего, чего бы я не видел. Когда пришел этот тренер Ли Чжичжун, я все ясно увидел. Кости, кроме квалификации, которая может его переплюнуть, что еще он может придумать, он не может ошибиться... Когда я был тренером, Лу Цзяньмин использовал ту, что была в армии, она устарела, и люди сейчас не так хороши, как раньше.

Смотри, Су Цзу В моих руках в течение последних нескольких месяцев и в руках Ли Чжичжуна, они одинаково хорошие железные, и я не смог победить хорошую сталь."

"Эй, ты, старый упрямец, бывают времена, когда ты склоняешь голову и признаешь поражение, ты действительно готов уйти на пенсию, ты уходишь, кто будет поддерживать меня в будущем. Рука Лао Фэна лучше моей намного". Юй Ливэй указал на Лу Цзяньмина, волнение на его лице немного угасло, он снова сел и протяжно вздохнул.

"Ребята, увы, все изначально были спортсменами, а теперь они поднялись наверх, как и все остальные, они начали играть в игру соперничества за власть и прибыль. Разве это интересно?! Это фундаментально. Какие еще карты тебе нужны, хорошая карта в руке лучше тысячи других карт". Лу Цзяньмин посмотрел на Ю Ливэя и легкомысленно сказал.

"Забудь, давай не будем об этом говорить. Упоминать об этом скучно, в будущем ты можешь спокойно быть своим судьей". Юй Ливэй покачал головой и сменил тему: "Кстати, ты не смотри на это. Посмотри на этого своего ученика, как ты говоришь, что это ты рекомендовал его мне на Китайских играх. Этого статуса учителя и ученика больше нет, должна быть рекомендация. "

"Не говори так красиво, я всего лишь переходная фигура. Подожди минутку, посмотрим, как сегодня пройдут финалы". .

...

"Состояние Чэнь Цзяня действительно вырвалось наружу".

Ли Чжичжун наблюдал за результатами предварительных забегов мужчин на 100 метров. Чэнь Цзянь занял первое место с результатом 10,19 секунды и не мог не вздохнуть.

"Что ж, в этом году он в хорошей форме".

Су Цзу вернулся в зону отдыха и взял полотенце, чтобы вытереть пот с лица.

Этот забег на 100 метров кажется не таким уж далеким, но поскольку каждый забег - это внезапное прорастание силы всего тела спортсмена, переход от неподвижности к максимальной скорости тела, проделанная работа, затраченная энергия, выделяемое тепло - все это очень велико.

Когда спортсмены бегут, они могут совсем не потеть, но когда они останавливаются после бега, их тело начинает рассеивать много тепла, и в течение нескольких секунд все обильно потеют.

"Ты действительно хочешь выиграть этот чемпионат?" Ли Чжичжун вдруг повернул голову и посмотрел на Су Цзу, хотя он хорошо знал ответ, но все же хотел еще раз его подтвердить.

"Конечно, я хочу выиграть игру".

"Правда?"

"Правда."

Су Цзу кивнул, вытер пот с лица полотенцем и вдруг увидел, что выражение лица Ли Чжичжуна было немного странным, он тут же отреагировал и спросил низким голосом: "Тренер, вы не хотите позволить Что мне поесть?".

"Ба." Ли Чжичжун слегка выругался и быстро огляделся вокруг: "Что за глупости, предупреждаю тебя, сколько бы ты ни придумывал эти вещи, не прикасайся к ним. Ты помнишь меня до смерти, и все закончится, как только ты прикоснешься к ним. Ты не знаешь, во что превратилась армия дальнего бега в те дни, не убивай меня!".

"Я точно не прикоснусь к нему". Видя, что Ли Чжичжун говорит торжественно, Су Цзу сел прямо и стал серьезным: "Я хочу выиграть, но игра есть игра, и я не буду смешивать эти грязные вещи...".

Не говорите, что Су Цзу не загрязнит эти вещи в своем сердце, даже если он действительно коснется их, он также знал, что есть очень мало вещей, которые он не сможет узнать. Некоторые международные новости не могут быть подавлены, потому что богатство Америки настолько могущественно, что каждый должен продать свое лицо. Кроме того, даже старая красавица, рано или поздно, не сможет это скрыть.

Один из лучших спринтеров на этой стадии, Тим Монтгомери, в 2002 году в финале Гран-при ИААФ в Париже обошел Мориса Грина и побил мировой рекорд со временем 9,78.

Это еще не было раскрыто, но через несколько лет скандал с лабораторией Balco выйдет наружу. У Монтгомери, спортсмена, который творил различные спринтерские чудеса со своим маленьким ростом, все достижения после 2001г. будут аннулированы.

"Это хорошо.

Не упоминайте о подобных вещах в будущем, это разрушит вашу жизнь, у вас должно быть немного профессиональной этики и нижней границы. У тебя есть талант и сила, чтобы

получить эти почести, тысячи Не делай ошибку и не становись вечным ненавистником." Ли Чжичжун облегченно вздохнул и снова дал наставления.

Су Цзу кивнул: "Я никогда не думал принимать наркотики". Посмотрев на Ли Чжичжуна, он спросил с некоторым сомнением: "Что вы имеете в виду под загадочностью, тренер?"

"Я только что проверил, в этот раз ты бежал очень уверенно, но старт был медленным, не так ли?" спросил Ли Чжичжун.

"Да, возможно, прошло слишком много времени после игры. Когда я услышал выстрелы, мое тело не чувствовало себя таким же быстрым, как раньше". Су Цзу кивнул. Это действительно было потому, что некоторое время не было соревнований. Ощущения на арене совершенно отличаются от обычных тренировок. Хотя общие результаты хорошие, а физическое состояние очень хорошее, оно не такое быстрое, как на соревнованиях в помещении или на соревнованиях Гран-при.

Ли Чжичжун поразмышлял некоторое время и сказал: "Разница между тобой и Чэнь Цзянем в предварительных соревнованиях в основном связана со стартовой реакцией. Я только что проверил время твоей стартовой реакции. Чэнь Цзянь - 0,137 секунды. а у тебя - 0,178 секунды. Если ты хочешь выиграть чемпионат, лучше всего сократить этот разрыв".

"Тренер, вы имеете в виду нажатие на пистолет?" Су Цзу немедленно подошел, и его глаза тускло вспыхнули.

Спортсмены обычно используют две разные стратегии: слушать пистолет и нажимать на пистолет, чтобы бежать. Так называемый "бег под пистолет" означает начать бег после того, как судья выстрелит из пистолета.

Бег с нажатием пистолета - это ритм команды спортсмена по привычке судьи, который стремится стартовать одновременно со стартовым пистолетом. Для спринта и соревнований на короткие дистанции старт очень важен, и спортсмены будут корректировать свои стратегии в зависимости от различных ситуаций при старте.

В таких соревнованиях, как спринт и спринтерский бег, из-за короткой дистанции бега невозможно выполнять различные карточные позиции в беге на средние и длинные дистанции, лидируя, и изменять скорость, чтобы нарушить ритм других.

До 2010 года стартовые правила все еще позволяли один шанс на рывок, и второй спринт будет отменен, поэтому в различных больших и малых спринтерских соревнованиях некоторые спортсмены будут использовать этот вид давления. Тактика бега с пистолетом.

Стартовая реакция ведущих спортсменов очень быстрая при длительных тренировках, но, как и экстремальная стартовая реакция Тима Монтгомери в 0,104 секунды, определенно нельзя сказать, что в ней нет нажима на пистолет.

Еще когда Су Цзу впервые участвовал в обычных провинциальных соревнованиях по легкой атлетике, он столкнулся с ситуацией, когда его противник нажал на пистолет и убежал. Это тактика, в которой сосуществуют риск и возможности.

"Для бегунов бег под давлением пистолета во многом зависит от опыта и умения слушать ритм судьи. В спринтерских видах спорта многие ведущие спортсмены начинают гонку, когда они начинают гонку. Очень плохо. Но на средних и поздних этапах карьеры у этих бегунов

стартовая реакция становится быстрее и лучше. Один аспект - это эффект длительных тренировок, а другой - то, что они накопили богатый опыт соревнований, так как участвуют в большем количестве соревнований Опыт, будь то слушание пистолета или бег с пистолетом, просто правильный". Ли Чжичжун подробно объяснил Су Цзу ситуацию с бегом с пистолетом, это не жульничество, не презренный метод, а разумная тактика в рамках правил.

"Если хочешь попробовать, можешь считать, что выстрелил первым. Но как только ты убежишь, позже на тебя будет оказываться большое психологическое давление. Поэтому ты должен быть внимательным, и второй выстрел должен быть уверенным. Даже если твоя нынешняя сила в норме, у тебя все равно есть хороший шанс победить Чэнь Цзяня".

http://tl.rulate.ru/book/74631/2073546