

Перед стартовой линией Чэнь Цзянь также был немного достоин того, что Су Цзу схватил на этот раз.

несколько.

Должна быть причина для первого фола. Он нервничает или собирается нажать на гашетку и убежать?

Давление на него очень велико.

Не надо говорить, что он быстрее его на этапе стартовой реакции и ускорения, даже если он бежит как он, он будет в невыгодном положении на среднем и последующих этапах.

Скоростная выносливость - его слабое место, и на последних десяти-двадцати метрах скорость неизбежно сбавляется. Именно по этой причине он всегда концентрировался только на 100 метрах, а не на 200 метрах, как многие спортсмены.

У него хорошие отношения с Су Зу, младшим братом, новичком в национальной команде. Он не является яркой личностью. Су Цзу обладает спокойствием, не свойственным его возрасту. Я тоже жил в общежитии, когда был в эстафетной команде, и они хорошо ладили друг с другом и не имели вредных привычек. Обычно я не чувствую пробелов в общении, а иногда мне кажется, что Су Цзу многое знает с одного-двух предложений.

Но это на поле соревнований, соревнования - это чемпионат, и он в настоящее время является первым отечественным спринтером. В любом случае, нельзя быть скромным, он будет стараться изо всех сил бежать, Су Цзу тоже, Ян Гуанцзун Шэнь Юнь будет следить за тем, чтобы они бежали.

Эти люди снова и снова проходили через соревнования, прежде чем наконец встать на стартовую линию этого финала. Есть соперники, которые побеждают, а есть и товарищи по команде, которые ладят день и ночь.

Нельзя проиграть!

Чэнь Цзянь посмотрел на финишную черту в ста метрах от него и стиснул зубы.

Они с Су Цзу стартовали на Национальном чемпионате по легкой атлетике в прошлом году, сразу после Азиатских игр. Хотя результаты не были особенно идеальными, они всегда чувствовали, что в то время никто в Китае не мог бросить ему вызов. В результате, в случае с суперскоростью ветра, я проиграл и проиграл.

На станции Янчэн также проводятся национальный чемпионат в закрытых помещениях, чемпионат в закрытых помещениях в Линце, международный чемпионат в закрытых помещениях в Вене и национальный Гран-при по легкой атлетике. Они проводились четыре раза.

Хотя уровень этих соревнований невысок, в глазах многих людей он по-прежнему является номером один в беге на 100 метров в Китае. Среди спортсменов, имеющих цель В на чемпионате мира, ему также отдается приоритет при отборе в качестве спортсмена.

Но проиграть - значит проиграть.

Другие говорят, что в этом году он в отличной форме, но это знает только он сам, его

бывший тренер. Он прыгун в длину и спринтер с разворотом. До того, как он начал тренироваться в спринте на 100 метров, он мог выпрыгнуть на 7,84 метра.

В начале девярых национальных игр 2001 года его время в беге на 100 метров легко доходило до 9,9 секунды, а лучшее время достигало 9,7 секунды. [Примечание]

Если бы не та самая обычная тренировка, когда он внезапно потянул ахиллово сухожилие в ускоренном беге на 150 метров, возможно, многое было бы по-другому.

Все говорили, что в этом году он находится в хорошей форме, но в первой половине года его состояние было нестабильным, и он не смог хорошо выступить в нескольких матчах.

Наконец, во второй половине года произошел взрыв.

Это не взрыв, он просто возвращается на вершину.

На этот раз он наконец-то дождался вспышки. Су Цзу хотел завоевать его, и он также хотел вернуть его с радостью.

Ян Гуанцзун слегка наклонил голову и посмотрел на Чэнь Цзяня и Су Цзу на четвертой и пятой дорожках рядом с ним.

Хотя он тоже участник финала, он все еще слабо чувствовал невидимый дым пороха в воздухе.

У него было не так много идей. После предварительных соревнований он знал, как у него дела на этот раз. Возможно, ему не удастся повторить результаты Гран-при по легкой атлетике в апреле на дистанции 100 метров.

Однако он не торопится, его главное соревнование - 200 метров.

Бегите изо всех сил, а кто победит, вы узнаете только на финише.

...

"Всем занять свои места..." Помощник на корте еще раз напомнил спортсменам, чтобы они заняли свои места.

Су Цзу прыгнул на место, сделал вдох, а затем дважды выпил. Под звуки, доносившиеся со стороны корта, спортсмены, которые все еще немного адаптировались, один за другим возвращались к стартовым блокам.

О таком предматчевом действии рассказывал преподаватель физиологии упражнений, когда он был на молодежной тренировке. Оно помогает мышцам спортсменов находиться в состоянии возбуждения, разгружает воздух в брюшной полости и делает бег более быстрым и легким.

Несколько тренеров также говорили об этом вопросе. Су Цзу не уверен, сработает это или нет, но это занятие для подготовки к матчу, а больше двигаться не мешает.

Следуя команде, он наклонился и присел на корточки, раскинув руки, его тигриная пасть прижалась к стартовой линии на дорожке.

Видимо, сказался предыдущий забег, и на этот раз все спортсмены были более нервными и осторожными, чем раньше.

Согласно правилам ИААФ, в забеге может участвовать только один ведущий бегун, и любой спортсмен, который впоследствии возглавит забег, независимо от того, является ли он первым ведущим бегуном, будет дисквалифицирован.

Никто не хочет быть удаленным. Как только вы проиграли квалификацию, бессмысленно говорить о вашем личном уровне силы.

"Готов!"

Голос стартера доносился из маленьких динамиков позади каждого спортсмена.

Восемь атлетов перешли из положения на корточках в полусогнутую дугу.

Хлоп!

Звучит выстрел стартового пистолета, и игра начинается!

Су Цзу бросился со стартовой линии в тот момент, когда прозвучал выстрел стартового пистолета.

Он начал очень быстро и стартовал почти одновременно с выстрелами. В замедленной съемке в этот момент он начал раньше, чем Чэнь Цзянь закончил.

Один шаг, два шага, три шага...

Отозванный свисток больше не появлялся, пистолет был нажат успешно!

"Молодец, ты смеешь, ты смеешь..."

Ли Чжичжун, сжимавший кулаки перед грудью в сторонке, вдруг ударил кулаками по воздуху, увидев, как Су Цзу плавно стартовал, словно давая волю своему крайне нервному сердцу.

С момента выбегания Су Цзу отбросил отвлекающие мысли и не думал о том, убежал ли он, удачно ли нажал на гашетку и насколько быстро среагировал на старте.

В голове лишь тысячи инстинктивных реакций, сформированных тренировками, как моргание, как дыхание.

Старт быстрый и стремительный. Это этап разгона с места. Первые 30 метров - это процесс вашего ускорения, и вы должны бежать большими и мощными шагами.

Мышцы предплечья начинают напрягаться и прилагать силу, и сила верхней части тела передается ногам через большой размах предплечья. Мышцы бедра принимают эту силу и преобразуют ее в движение вперед.

Если у вашей машины кончился бензин, вы не можете бежать вперед и толкать ее. Правильно будет толкать сзади. Когда вы толкаете, вы идете шаг за шагом.

Продолжайте наклоняться вперед и склонять голову.

Не следует слишком быстро менять позу, так как слишком быстрое поднятие головы повлияет на динамику. Вы должны медленно приспосабливаться к вертикальному положению при беге.

Продолжайте ускоряться, ускоряться.

Тридцать метров за один заход.

После фазы ускорения медленно встаньте и максимально растяните свое тело.

Поднимите колени, расслабьте плечи, быстро взмахните руками и перейдите в стадию бега с максимальной скоростью.

Когда вы достигнете 50 метров, вы можете использовать периферийное зрение, чтобы взглянуть налево и направо и определить свое положение в игре.

Вы можете быть первым, вторым или третьим.

Не бойтесь, наступил период наивысшей скорости, ваша скорость возросла, где бы она сейчас ни находилась, вы побежите первым.

На 60 метрах вы догнали всех своих соперников и имеете преимущество. Вы бежите так быстро, как только можете, и даже слышите одобрительные возгласы толпы!

На 70 метрах вы подобны зверю, в это время вас уже не остановить.

Бегите, все под вашим контролем!

Последние 10 метров, вы победите, неважно, какие у них трюки, насколько они сосредоточены, насколько потрясающая скорость, им вас не догнать.

Ваш шаг превысил 2,7 метра. За эти 10 метров вы сможете пересечь финишную черту всего за три с половиной шага.

Пересечь линию!

После пересечения финишной черты Су Цзу медленно замедлился и повернулся, чтобы посмотреть на результаты на табло хронометража.

10 секунд 14!

Скорость ветра "+0,6 м/с", результат засчитан!

Новый национальный рекорд!

[Примечание: тренировочный рекорд Су Бинтяня также составлял 9,75 секунды, а Чэнь Вэньчжуна - 9,65 секунды, что не включено в официальные результаты, а является лишь ориентиром для спортсменов и тренеров. Ошибки в скорости ветра или почерке секундомера. Так же, как Гатлинг тренировался бежать 9 секунд 45 секунд при высокой скорости ветра. □