

"Увы, это ошибка, пора Су Цзу присоединиться".

Легкоатлетический стадион "Ризал", индивидуальные соревнования чемпионата Азии проводились до утра третьего дня.

Ю Ливэй посмотрел на только что завершившийся мужской финал на 200 метров, сжал правую руку в кулак и с выражением сожаления ударил по ладони левой руки.

Позади Юй Ливэя Ли Чжичжун посмотрел на только что прошедший финал мужских соревнований на 200 метров и покачал головой: "Если Су Цзу поднимется, боюсь, результат будет таким же, как сейчас. Если бежать 200 метров, то у Су Цзу и у них все еще есть некоторая разница".

На легкоатлетической арене только что закончился финал мужского забега на 200 метров. Ян Гуанцзун финишировал третьим со временем 20,82. Четвертым стал еще один китайский спринтер Хэ Цзюнь, пробежавший дистанцию за 21 секунду 10 секунд.

Чемпионом стал Фавзи из Кувейта, показавший в финале результат 20,70 секунды. Вторым стал саудовец Аль Бисси с результатом 20,73 секунды.

Будучи главным тренером Су Цзу, Ли Чжичжун все еще очень хорошо понимает Су Цзу. Он победил Ян Гуанцзуна на национальном чемпионате, но его результат составил всего 20,91 секунды. Но на дистанции 200 метров это уже личный рекорд Су Цзу в истории, и между тройкой лидеров на чемпионате Азии большой разрыв.

"Золотая медаль на 200 метров просто не примирима с другими". Юй Ливэй вздохнул, его лицо все еще не очень красивое.

"Го Юй, тренер Ли прав. По сравнению с игроками того же уровня, Су Цзу еще есть куда улучшать свои навыки прохождения поворотов. Если мы действительно будем играть, то, по оценкам, мы сможем набрать три, четыре или пять очков. Имя, если вы хотите выиграть золотую и серебряную медали, у вас все еще почти есть шанс".

Главный тренер Шэнь Юньбао и тренер эстафетной команды Юань Гуохуа повторил, что он отвечает за подготовку эстафетной команды и подробно изучил возможность Су Цзу провести одну или три биты. Любая палка может это сделать. Позже действительно выяснилось, что навыки прохождения поворотов у Су Цзу были намного хуже.

При выполнении поворотов Су Цзу было трудно разогнаться до максимального состояния, поэтому требовалось много тренировок.

Этот аспект связан с направленностью тренировок. Уровень подготовки Ли Чжичжуна в технике прохождения поворотов не является первоклассным, и 200 метров не были включены в план тренировок. Он не был готов позволить Су Цзу принять участие в тренировке на данном этапе.

200 метров и 400 метров, единственная разница - это размах рук при выполнении поворота, но технические детали спринтерского бега на 100 или 200 метров были тщательно рассчитаны, сколько шагов требуется для завершения ускорения, сколько шагов нужно сделать, чтобы пробежать всю дистанцию, есть подробные планы.

Как и Су Цзу, наиболее плавно можно бежать после того, как кривая переходит в прямую, но это уже середина и вторая половина 200-метровки, и предыдущий всплеск скорости уже

прошел. Если максимальная скорость не прибавляется, то можно ли поддерживать скорость, появятся требования к скоростной выносливости.

"Я нетерпелив, не могу не вздохнуть". Юй Ливэй повернулся и заставил себя улыбнуться: "Ян Гуанцзун и Хэ Цзюнь тоже хорошо пробежали, по крайней мере, мы все еще получили бронзовую медаль".

После этого она повернула голову к Ли Чжичжуну и сказала: "Тренер Ли, я думаю, вы можете включить навыки прохождения поворотов в повестку дня, когда вернетесь к своему тренировочному плану, спринтеры, 100 метров и 200 метров - если вы можете бежать, добавьте более надежное золотое очко в команду."

В этом финале на 200 метров Ян Гуанцзун пробежал за 20,82 секунды, что уже является высшим уровнем в Китае, и его можно увидеть в Азии. Но он все еще не на своем лучшем уровне, но игра есть игра. Другие спортсмены выступают хорошо, но его собственные спортсмены не на высоте. Навыки уступают другим, хотя Ю Ливэй не смирился, но выхода нет.

Сейчас я думаю о том, может ли это быть как 100 метров, с двумя достаточно сильными игроками, чтобы обеспечить большую защиту".

"Улучшить навыки прохождения поворотов, Су Цзу все еще очень конкурентоспособен на азиатской арене, и у него есть возможности для улучшения в этом отношении".

Прежде чем Ли Чжичжун заговорил, Юань Гуогуа кивнул головой и сказал: "Как и этот... последнее продолжение Шэньву, я смотрел его видеоанализ в прошлый раз, этот спортсмен очень характерен, и его навыки прохождения поворотов также хороши. Он не экстремал, но вторая половина отличная, я слышал, что 400 метров - это около 45 секунд".

Ли Чжичжун непроизвольно поднял брови, посмотрел на Ю Ливэя и Юань Гуогуа, немного подумал и сказал: "Я думаю пока сосредоточиться на 100 метрах. Но есть шанс пробежать 200 метров. Если у вас есть рис, вы можете попробовать бегать больше, использовать игру в качестве замены, проанализировать ее после игры и составить план на следующие несколько лет."

"Ты действительно заботишься".

Юй Ливэй, казалось, изменил свое настроение. Видя, что Ли Чжичжун настроен серьезно, он вдруг рассмеялся: "Не воспринимайте мои слова слишком серьезно, я просто старый и озабоченный. Вы - руководитель. Тренер, согласно вашему плану, я могу указать Су Цзу, чтобы он догнал Кодзи Ито".

Кодзи Ито, лучший японский спринтер, завоевал 3 золотые медали на Азиатских играх 1998 года в Бангкоке на дистанциях 100 м, 200 м и в эстафете 4x100 м, финишировав за 10 секунд. Этот результат побил первоначальный рекорд Азии на 100 м - 10,08 секунды.

Он был сильнейшим японским спринтером в Японии до появления Синго. После вступления в 1990-е годы доминирование китайского мужского спринтерского бега в Азии распалось, что практически началось с подъема японских спортсменов Кодзи Ито.

Для Ю Ливэя Кодзи Ито, Синдзи Асахара, Синго Сусу, эти японские спортсмены - те, кого он хочет превзойти каждый миг своего сердца.

"Кстати, Лао Юань, что ты думаешь об эстафете, начинающейся во второй половине дня?" спросил Ю Ливэй, вспомнив о главном событии соревнований - эстафете 4x100.

"Мужская эстафета 4x100 м, Таиланд и Япония - старые соперники, но наша эстафетная команда тренировалась так долго, и молчаливое понимание и сила каждого члена команды неплохие, и все еще есть надежда побороться за золотую медаль Женская эстафета 4x100 м немного слабее. Посмотрим, есть ли шанс завоевать медаль. Напротив, больше всего меня успокаивает женская 4x400 м. Общий уровень наших спортсменок на 400 м лучше, чем в Ритае. Уровень игроков намного выше, если не больше, то это должна быть самая стабильная золотая медаль в эстафете".

Юань Гуохуа вкратце рассказал о текущей ситуации в эстафетной команде. Поскольку отечественных мужчин-спринтеров в беге на 400 метров мало, нет возможности записаться в мужскую эстафету 4x400 метров. Спортсменам в спринтерском беге на 400 метров необходимо учитывать как скорость, так и выносливость. Иногда подобрать материалы сложнее, чем спортсменам на 100- или 200-метровке.

"Су Цзу, что ты думаешь? Ты все еще хочешь быть запасным?". Юй Ливэй ненароком взглянул на Ли Чжичжуна, затем повернулся к Юань Гохуа и продолжил спрашивать.

В конце концов, она уже установила национальный рекорд и выиграла чемпионат Азии. Нет никаких сомнений в ее спринтерской силе. Если бы это был новичок, Юй Ливэй не стал бы так много говорить, но Су Цзу тоже долго тренировался с эстафетной командой, и его главный тренер тоже был там, поэтому он должен был высказать свое мнение.

Юань Гуохуа поджал губы и пробурчал, его редкие брови тоже были спутаны, а выражение лица было немного озадаченным.

"В оригинальном мужском забеге 4 x 100 метров я выбрал следующих игроков: Шэнь Юньбао - первый, Чэнь Цзянь - второй, Инь Ханьчао - третий, Ян Гуанцзун - четвертый, Су Цзу и Хэ Цзюнь - запасные. Однако Инь Ханьчао был не в лучшей форме, поэтому я заменил его Хэ Цзюнем. Директор Юй, если Су Цзу будет играть, порядок биты придется изменить.

Скорость бега Су Цзу с первым и третьим кругами кривой определенно не рентабельна, это не его сильная сторона. Хотя второй стержень - прямой, лучше быть более зрелым в технике. Лучшим выбором будет для Су Цзу четвертый заход. Он быстрый и быстро бегаёт, поэтому у него может быть определенное преимущество. Сейчас меня беспокоит то, что если Су Цзу выйдет на корт, то помимо перворазрядника Шэнь Юньбао, придется корректировать позиции Чэнь Цзяня и Ян Гуаньцзуна, что увеличивает риск ошибок. "

Юань Гохуа также тщательно взвесил все за и против, но когда эстафетная команда составляла план тренировок и расписание биты, он не ожидал, что результаты Су Цзу взорвутся так быстро.

Спортсмен на 100 м в течение 10 секунд 20 может быть на 0,2 или 0,3 секунды быстрее, чем средний бегун в эстафете, что является огромным преимуществом. Но как только Су Цзу вышел на площадку, чтобы бежать четвертым, Хэ Цзюнь собирался спуститься, Ян Гуанцзун собирался бежать вторым, а Чэнь Цзянь - третьим, потому что только скорость Чэнь Цзяня в третьем складывалась в максимально возможную скорость. В четвертом лучшая скорость у Су Цзу. Такие небольшие корректировки могут повлиять на общую результативность.

У этих двух составов есть свои преимущества и недостатки, и Юань Гуоухуа некоторое время не мог определиться.

"В противном случае, давайте сначала дождемся окончания предварительных соревнований". Ли Чжичжун увидел, что Юань Гуоухуа действительно долго думал над этим, думал от всей души, и встал, чтобы сыграть камбэк: "Давайте посмотрим на предварительные результаты эстафеты. а затем подумаем, стоит ли вносить коррективы".

Как многие думают, это может быть только так, предварительные результаты должны быть стабильными в первую очередь.

<http://tl.rulate.ru/book/74631/2073592>