

После игры Су Цзу только что сошел с трассы, стадион Ютун и главный комитет города Шичжуан подробно проверили проблему со стартовой передачей. Два официальных лица и люди, отвечающие за оборудование, пришли к Су Цзу извиниться и пообщаться с ним, а также снова и снова обещали, что подобные проблемы не возникнут в последующих играх.

С их точки зрения, можно предположить, что они не хотят видеть такую проблему. В этот момент я приехал сюда, чтобы успокоить спортсменов и тренеров, но я также боялся, что как только репортеры выйдут на интервью, завтра в заголовках спортивных страниц могут появиться такие новости, как "Есть проблема со стартером испытаний, чемпион в беге на 100 метров не прошел в финал".

Это, естественно, окажет огромное негативное влияние на местных организаторов, которые потратили много усилий на проведение олимпийских испытаний, и даже несколько крупных ответственных лиц, вероятно, пострадают.

На данном этапе отечественные спортивные события зачастую носят не только коммерческий, но и весьма политический характер.

Поскольку они уже вышли в финал 200-метровки, Су Цзу и Ли Чжичжун тоже не удержались. Такие вещи не понятны. Тщательный расчет, максимум, кто отвечает за закупку оборудования Инспектора раскритиковали и наказали.

"Травма ноги есть?"

После того как Су Цзу покинул арену, Ли Чжичжун, не говоря ни слова, потащил его в комнату отдыха и попросил врача команды главного комитета и массажиста Цзян Дахэна прийти и вместе проверить.

Когда Су Цзу стартовал, он мгновенно наступил на стартовый блок, Ли Чжичжун видел это очень четко. Он ступил на землю и шлепнул ногой по старту. 200 метров сверхинтенсивного бега, он очень беспокоится, если не проверит его.

"Наверное, нет".

Су Цзу сел на стул и осторожно пошевелил правой лодыжкой, но боли не почувствовал.

Слегка прищурив глаза, он проверил панель системных атрибутов каждого человека, чтобы узнать, нет ли там аномального состояния.

"Ничего страшного".

Цзян Дахэн делает массаж спортсменам круглый год. У него также есть опыт в этой области. Он некоторое время пощупал лодыжку и голеностопный сустав Су Цзу, встал и сказал Ли Чжичжуну.

Другой врач команды, назначенный главным комитетом, также проверил, кивнул и сказал: "Нет никаких признаков растяжения, но если это рекомендуется, вы можете использовать кубики льда, чтобы охладить его сначала."

"Не волнуйтесь, тренер, я не травмирован!" После того, как два человека закончили тест, Су Цзу увидел, что на панели данных было всего несколько строк с негативным состоянием легкой усталости, и сказал Ли Чжичжуну.

Возникновение такого критического момента, когда цепь будет сброшена, окажет неизмеримое влияние на последующие действия.

Хотя говорят, что с тех пор, как Ли Чжичжун начал тренироваться с Су Цзу, он почти не сталкивался с травмами Су Цзу. Но он никогда не осмеливался относиться к этому легкомысленно. В основном, Су Цзуйи взял на себя инициативу и сказал, что ему немного не по себе и нужно отдохнуть, чтобы облегчить свое состояние. Старик Ли, по сути, ничего не сказал.

Травмы спортсменов - это серьезная проблема. Соревнования по легкой атлетике не являются фронтальными. Большинство травм в основном вызваны неразумной интенсивностью тренировок. Восстановление после болезни было неполным, и после второй интенсивной тренировки она постепенно накапливалась и углублялась. Из незначительных последствий она постепенно переросла в серьезную травму.

С тех пор как Су Цзу вошел в национальную сборную по легкой атлетике, у него было мало травм, что также вызвало любопытство многих людей. Тренерский состав команды много раз консультировался с Ли Чжичжуном, и даже специальная исследовательская группа начала заранее изучать интенсивность тренировок спортсменов, а также профилактику и лечение травм.

Хотя я не знаю, отличаются ли используемые в дальнейшем предметы и будет ли это эффективно или нет, всегда хорошо иметь такую тему для исследования. В профилактике и лечении травм у спортсменов ключевым моментом является профилактика, а лечение - лишь последующее решение".

"На будущих соревнованиях следует более внимательно относиться к осмотру стартовых колодок и шипов. Хорошо, что в этот раз обошлось без травм".

Отослав Цзян Дахэна и врача команды, Ли Чжичжун повернулся и снова спросил Су Цзу.

"В этот раз я был неосторожен".

Су Цзу кивнул. С тех пор как он впервые пришел в спортивную школу в том году, Чжэн Вэй обучил его многим мелким деталям, на которые спортсмены должны обращать внимание. Он также настраивает стартовую экипировку перед каждой игрой. Но, возможно, с победой в каждой игре, некоторые тонкие приготовления неизбежно будут упущены им из виду. Эта предварительная подготовка именно такая. Хотя я чувствовал, что стартер немного разболтался перед гонкой, я не воспринимал это слишком серьезно, и одним пробным заездом стало меньше.

"Вы просто знаете, что на спортивной площадке может случиться все, что угодно, и какие-то очень маленькие упущения могут привести к фатальным последствиям. Некоторые спортсмены в Европе и США, даже если у них нет кулона-талисмана, могут иметь серьезные психические отклонения".

Ли Чжичжун затем увещевал, это не пустые разговоры, но для спринта, от начала до конца, это очень сосредоточенное упражнение, с небольшими физическими и психологическими колебаниями может легко повлиять на игроков.

Как и ошеломляющий старт Су Цзу только что, некоторые спортсмены могут просто отказаться от этого соревнования, старт не идеален, и немедленное психологическое давление

на спортсменов огромно.

23 мая соревнования вступили в последний день.

Был обнародован список участников мужского финала на дистанции 200 метров. Су Цзу занял второе место в предварительной группе со временем 20,87. Сюй Чжиюй, который был с ним в одной группе в предварительном забеге, показал время 20.

87, один процент с небольшим отрывом в несколько секунд он проиграл Су Цзу в последний момент пересечения линии.

Ян Гуанцзун стал лучшим во всей предварительной группе, пробежав за 20,73 секунды. Шэнь Юньбао также хорошо выступил на дистанции 200 метров, пробежав за 20,89 секунды.

В 10:15 утра официально начался мужской финал на 200 метров.

На этот раз Су Цзу перед забегом проверил все, начиная от шипов и заканчивая стартером. Перед забегом он попытался пробежать два раза подряд. Остальные, включая Ян Гуанцзуна, Шэнь Юньбао, Сюй Чжиюя и других, последовали его примеру и проверили их еще раз.

до первого.

Су Цзу также отметил, что придает этому финалу самое большое значение. После этого испытания, в основном, определился список Олимпийских игр в легкой атлетике. Более того, до Олимпийских игр, помимо Гран-при ИААФ, от которого было решено отказаться, у Су Цзу было не так много соревнований для участия в ближайшем будущем.

Стандарт АВ Олимпийских игр, в спринтерском беге, если они смогут достичь стандарта А, есть три места. После достижения норматива А соревнования проводятся по количеству нормативов А. Только когда никто не выполнит норматив А, будет рассматриваться норматив В, а для норматива В есть только одно место.

Су Цзу хочет участвовать в мужском забеге на 200 метров на Олимпийских играх в Афинах, и в этом финале он должен пробежать 200 метров с нормой А.

Су Цзу и Ян Гуанцзун сказали, что они не очень часто бегают 200 метров, но в ежедневных тренировках Ли Чжичжуна с секундомером были случайные замечания. Вчерашняя неожиданная ситуация напомнила Су Цзу, что ни в одной игре нельзя расслабляться, и никто не может гарантировать, что произойдет в следующую секунду.

На поле восемь финалистов вышли на стартовые колодки на своих дорожках и сделали несколько пробных забегов, двигая руками и лодыжками и выполняя последнюю разминку перед соревнованиями.

"

...Итак, все зрители, Национальный чемпионат по легкой атлетике и Олимпийские игры 2004 года, финал мужского забега на 200 метров. Теперь поприветствуем наших финалистов. Наш первый..."

Началась трансляция конференции, в которой подробно рассказывалось о восьми финалистах.

Национальные чемпионаты по легкой атлетике не транслируются в прямом эфире по телевидению. Время от времени несколько видеооператоров из CCTV и местных телестанций спешно проходят мимо с тяжелым оборудованием, чтобы записать несколько видеофрагментов игр и сохранить их в качестве будущих новостных материалов.

Согласно их соответствующему рейтингу в предварительных соревнованиях, трассы нескольких спортсменов выглядят следующим образом:

Первая дорожка Хэ Цзюнь

Вторая Ван Ляньюй

Третья Сюй Чжюй

Четвертая трасса Ян Гуанцзун

Пятая Сузу

Шестая Шэнь Юнь Страхование

Седьмая Танская армия

Восьмой Лю Хайтао

Под звучный голос ведущего прямой трансляции по радио каждый раз, когда представляли спортсмена, почти 10 000 зрителей на стадионе Юйтун хлопали и аплодировали.

Каждый год в стране проходит множество различных мероприятий. Помимо футбольных и баскетбольных матчей, существуют соревнования определенного уровня. В зависимости от местных спортивных условий и атмосферы, их могут проводить местные города и столицы провинций. Это очень много. Уровень посещаемости зрителей на этот раз, под влиянием Олимпийских игр, значительно превысил предыдущие чемпионаты в закрытых помещениях.

Спортсмена принимали на месте, чтобы подробно познакомиться с прошлым. Когда представили Су Цзу, аплодисменты на сцене были еще громче, чем когда-либо, а звуки различных сопровождающих гаджетов были бесконечными. Более агрессивный мужчина-зритель проигнорировал взгляды других и громко свистнул.

Большинство зрителей на сцене смотрели предварительные соревнования прошлой ночью и видели удивительную сцену, где Су Цзу превзошел всех с последнего места на первое.

Кроме того, сегодняшние новички - это любители легкой атлетики, которые знают Су Цзу по телевизионной рекламе, интернет-СМИ и т.д., национальный рекордсмен и чемпион уровня чемпионата мира, вошедший в историю. В глазах тех, кто знает его, Су Цзу уже сейчас является самым известным спортсменом на площадке.

С появлением ведущего прямой трансляции многие зрители также узнали, что среди спортсменов, участвующих в спринте, команда Гуандуна заняла несколько призовых мест.

Среди восьми спортсменов в мужском финале на дистанции 200 метров Сюй Чжюй, Ван Ляньюй и Тан Цзюнь принадлежали к команде провинции Гуандун. В мужском финале на 100 м, который состоялся ранее, Чэнь Цзянь, Лю Ян и другие также были из Гуандуна. Провинциальная команда. Со стороны видно, что среди нынешних отечественных провинций и

городов комплексная сила спринтерского бега в провинции Гуандун, несомненно, самая сильная.

"Давай!"

"Давай!"

Под одобрительные возгласы одного за другим судья в стороне наблюдал за готовностью всех спортсменов, а затем стартер начал выкрикивать пароль подготовки.

В то же время голос ведущего конференции также звучал через громкоговорители на каждой площадке: "Игра вот-вот начнется, пожалуйста, соблюдайте тишину".

Су Цзу вернулся к стартовой линии, наступил ногами на аэратор, опустил голову и присел на корточки, глядя на грубую резиновую дорожку, его сердце было спокойно.

"Приготовиться..."

Голос стартера был отчетливо слышен, и восемь спортсменов начали вставать и занимать стартовую позицию одновременно с разных позиций спереди и сзади.

Су Цзу молча перевел дыхание, наострил уши, и все его внимание было сосредоточено на стрельбе, которая вот-вот должна была начаться.

"Хлоп!"

Из маленького динамика позади стартера спортсменов раздался звук электронной пушки, почти мгновенно все спортсмены наступили на стартер ногами, и их тела из абсолютной неподвижности начали отчаянно ускоряться.

Соревнования начинаются!

Площадка, которая только что была тихой, закипела от движения спортсменов.

Су Цзу уже умеет ускоряться на поворотах. Он слегка наклонился и быстрым сильным шагом направился вдоль разделительной линии на левой стороне подиума. Размах его левой руки контролировал амплитуду, размах правой руки усиливался для поддержания плавного угла наклона тела и дуги.

Это бег на 200 метров. Что касается навыков бега, то для победы не обязательно бежать с высокой скоростью и быстрым темпом, как в беге на 60 метров в помещении, но необходимо иметь определенный размер. Шаг, позволяющий телу как можно дальше продвинуться к фазе наивысшего ускорения.

По сравнению с быстрой частотой мелких шагов, соответствующая средняя и верхняя частота крупных шагов будет более выгодной. Дистанция в 200 метров длиннее. Возьмем в качестве примера спринт на 100 метров. После фазы ускорения большинство спортсменов начинают с 40 метров, продолжают до 60-70 метров, а затем переходят в заключительную фазу спринта.

И бег на 200 метров, хотя в целом не 400 метров, должен учитывать физический предел и физическое распределение скорости, но верхняя и средняя частота больших шагов впереди поможет сместить ваш пик скорости к середине.

Метод бега Су Цзу стабилен и правилен. Он стабилен на 50-метровой дистанции в переднем углу и продолжает увеличивать и ускорять свой пик скорости сильными шагами.

Шэнь Юньбао справа от него в это время уже достиг пика своей личной скорости. С его сверхбыстрым темпом Су Цзу и Шэнь Юньбао было практически невозможно втянуться в поворот на этом этапе. дистанции.

Но после достижения семидесяти или восьмидесяти метров кривой, скорость Шэнь Юньбао неизбежно начала входить в определенную кривую скольжения во время фазы бега, и в это время пик ускорения Су Цзу постепенно накапливался до самого высокого уровня.

Тройка Шэнь Юньбао в основном поддерживала фиксированную дистанцию с самого начала, но как только прошли 80 метров, скорость Су Цзу все нарастала, и они начали догонять Шэнь Юньбао справа на повороте. Армия Танг не отставала.

100 метров, поворот переходит в прямую, дистанция с самой большой дугой на всем 200-метровом повороте, в это время Су Цзу догнал Лю Хайтао на восьмой полосе справа.

Выйдя на прямую, Су Цзу вырвался вперед, опередив всех с абсолютным преимуществом.

Выйдя на прямую, зрители на краю поля могут сразу увидеть рейтинг всех игроков. Су Цзу лидировал на прямой и постепенно отдалялся от следующих за ним игроков. Вторым за Су Цзу шел Ян Гуанцзун, затем Шэнь Юньбао, а потом Сюй Чжуйюй.

"Давай! Давай!"

Оглушительный звук аплодисментов и подбадриваний продолжался.

На прямой дорожке Су Цзу быстро взмахнул руками и зашагал ногами. На этом этапе он уже боролся за скорость и выносливость во второй половине забега. Кто сможет поддержать его бег на этом пути? Высокая скорость, тот, кто одержит окончательную победу.

Финиш все ближе и ближе, а предел возможностей организма все ближе и ближе, шаги кажутся тяжелыми, усталыми, легкие словно горят, скоростная тренировка достигла этой стадии, организм находится в состоянии полной гипоксии, возникают различные негативные состояния вхождения в предел скорости.

Но это только на мгновение, преодолеть почти не нужно. Длительные тренировки, быстрый темп, богатая физическая подготовка, сильная скоростная инерция и сила воли, все еще позволяют организму поддерживать высочайшую скорость спринта.

Спешите!

Су Цзу стиснул зубы и изо всех сил пытался бежать!

Сорок метров, тридцать метров, двадцать метров, десять метров...

Финишная черта уже близко!

В это время Ян Гуанцзун, который был ближе всех к Су Цзу и изо всех сил пытался догнать его, оторвался от Су Цзу более чем на 10 метров.

С высоты зрительских мест восемь спортсменов на дистанции 200 метров были практически разделены на несколько эшелонов.

Су Цзу, занявший первое место, открыл невозможное расстояние от остальных.

Склонитесь и пересеките черту!

Зрители разразились аплодисментами и бесчисленными возгласами!

20 секунд 12 секунд на часах!

Новый национальный рекорд!

Побит первоначальный азиатский рекорд в 20 секунд 16, установленный Кодзи Ито в сентябре 1998 года.

До нового азиатского рекорда 20 секунд 03, установленного Шенго в июне 2003 года, осталось 0,09 секунды!

<http://tl.rulate.ru/book/74631/2073697>