Когда вторая группа спортсменов в матче-реванше на 200 м покинула поле, на дорожке вскоре появилась третья группа.

Самой сильной в этой группе, несомненно, является четвертая дорожка: чемпион Олимпийских игр в Афинах в беге на 100 метров Джастин Гэтлин и начинающий ямайский спринтер Асафа Пауэлл, оба они спринтеры 1982 года рождения.

На данный момент Асафа Пауэлл может быть немного слабее Джастина Гэтлина, но большого разрыва никогда не будет. Они сами являются лучшими спринтерами своего уровня. Это просто соревнования по спринту. Во многих случаях, помимо личной силы, когда сталкиваешься с конкуренцией мастеров того же уровня, нужно иметь еще и очень хорошее состояние.

Асафа Пауэлл также уложился в 10-секундный рубеж от предварительного забега на 100 метров на Олимпийских играх до финала.

Вскоре закончился матч-реванш третьей группы, и итоговый рейтинг в основном такой, как все и ожидали.

На первом месте Джастин Гэтлин, его время на 200-метровке - 20,03 секунды, чемпион в беге на 100 метров, еще раз доказавший свою силу в беге на 200 метров.

Второе место - Асафа Пауэлл, 20 секунд 23, сила спринтерского проекта неоспорима.

Третий - белый игрок, Себастьян Эрнст из Германии. В ближайшие несколько лет соотечественник с таким же именем выйдет в футбольный мир, а спринтер 1984 года рождения в этом матче-реванше установил лучший в карьере результат - 20,36 секунды. Этот результат занимает третье место среди немецких бегунов на 200 метров, уступая двум другим немецким спринтерам Тобиасу Унгеру и Франку Эммельману.

В 20:25 вечера на поле вышла последняя группа спортсменов в мужском матче-реванше на 200 метров.

Когда Су Зу вошел на стадион через туннель, он почувствовал совершенно иную атмосферу, чем утром.

Когда он и его товарищ по сборной Греции Панайотис Саррис вышли на поле, зрители едва не разразились бурными аплодисментами, домашняя публика вновь оказала своему другому спортсмену на дистанции 200 метров самую горячую поддержку.

Зрители отдали свой энтузиазм оставшимся двум спортсменам на дистанции 200 метров.

В суматохе Олимпийского стадиона Судзу оглядел арену и услышал, как кто-то выкрикивает его имя. Хотя импульс был совершенно несравним с десятками тысяч греческих зрителей, это тоже был небольшой шум.

"Спасибо!"

Су Цзу высоко взмахнул рукой и помахал в ту сторону, где развевался красный флаг. После бронзовой медали в беге на 100 метров все больше и больше людей знали его. В палящий утренний зной, даже в предварительных забегах, самые милые люди поддерживали его.

В чужой стране, на олимпийской арене, каждое мгновение, каждый шаг, за спиной люди, чтобы поддержать, для спортсмена не может быть лучшего времени, чем это!

Никогда не ходите в одиночку, всегда есть товарищи по команде и соперники;

Никогда не ходите в одиночку, за ними стоят сотни миллионов китайцев;

Неважно, какая арена, неважно, сколько сильных соперников.

Когда вы смотрите вверх, там всегда развеваются красные флаги, и всегда есть люди, которые преодолевают тысячи миль только для того, чтобы увидеть момент, когда вы пересечете финишную черту.

Я не буду знать их личных имен, но каждый шаг на этом пути пронизан их ожиданиями и мечтами!

Соревноваться в Олимпийских играх - вот наша слава!

...

Под взрывы горячих аплодисментов, подобных ливню и грому, ведущий конференции озвучил объявление спортсменов, и двуязычное объявление на английском и греческом языках было доставлено в каждый уголок Олимпийского стадиона. На экране в поле зрения зрителей появился список игроков четвертой группы полуфинала.

Первый курс, Панайотис Саррис, Греция;

Вторая дорожка, Даррен Кэмпбелл, Великобритания;

Третья дорожка, Фрэнсис Опик Виру, Португалия;

Четвертая дорожка, Сузу, Китай;

Пятая дорожка, Стефан Бакланд, Маврикий;

Шестая дорога, Хуан Педро Толедо, Мексика;

Седьмая дорога, Джессумаседин, Гамбия;

Восьмая дорога, Гранди Хубедо Соса, Бразилия;

Среди восьми забегов, Су Зу был в четвертом забеге, в то время как в третьем забеге был старый знакомый Обиквиру, и другие спортсмены, такие как Стефан Бакланд, от 100 метров до 200 метров, некоторые считаются знакомыми.

На арене Обиквиру нахмурился, его взгляд упал на четвертого Сузу перед ним, выражение его лица было особенно достойным.

Он не забудет, что в финале на 100 метров накануне вечером именно из-за первой кражи Су Зу потерял квалификацию в финал после второй кражи.

Конечно, в конечном счете, причина в том, что он убежал.

Будучи опытным профессиональным спортсменом, он все еще четко понимает этот момент, а также является человеком, который привык нажимать на пистолет, чтобы захватить стартовое преимущество.

Однако тот, кто пропускает самый важный олимпийский финал на дистанции 100 метров, всегда имеет какой-то комок в сердце.

Даже если он не разозлит Су Зу, португальского чиновника, который приложил много усилий для его натурализации, и португальский народ, который с нетерпением ждет его достижений на Олимпийских играх, боюсь, его трудно будет отпустить.

Су Цзу стоял перед началом четвертой дорожки, двигая запястьями и лодыжками, поглаживая мышцы бедер и постоянно корректируя свое состояние.

Он, естественно, не знал, что Обеквелу указал его в качестве первого участника. Это олимпийская арена. Будь то нажим на пистолет или спешка, это соответствует духу спорта и правилам соревнований. Вот и все.

Стоя на олимпийской арене, я выступаю только за свою мечту, свою родину, своих соотечественников.

Су Цзу медленно выровнял дыхание, все его внимание было отвлечено от шумных звуков сцены, он был спокоен и сосредоточен на игре перед ним.

Крупномасштабные соревнования проверяют и тренируют психику спортсмена. Когда он бежал 100 м на Олимпиаде, у него все еще были нестабильные эмоции, но на 200 м он становился все более спокойным.

Нет такого крупного события, которое бы так тренировало психику спортсмена, как Олимпийские игры.

"Onyourmarks"

Со звуком стартового пароля все спортсмены начали выходить на стартовую площадку.

Су Цзу находится на четвертой дорожке. Он первый в группе в предварительных соревнованиях. Естественно, что он расположился на этой дорожке. Начиная с 200-метровой кривой, четвертая дорожка является доминирующей, и можно хорошо определить свою позицию в забеге.

Это не будет похоже на первую дорожку Ян Гуанцзуна в последних двух забегах, где спортсмены во всех забегах могут только отчаянно преследовать, и не будет похоже на восьмую дорожку, где стартовая позиция слишком продвинутая, неспособная понять расстояние других людей, может бежать только на полной скорости, попав в поворот, вы окажетесь позади.

Сделав два тихих вдоха, Су Цзу наклонился и опустил голову под голос пароля, его руки были на стартовой линии, разум был ясен, и все отвлекающие мысли были изгнаны из его головы. Уши навострились, прислушиваясь к приближающейся стрельбе.

Хлоп!

Выстрел, и игра началась!

Су Цзу внезапно ударил ногой по стартовой площадке, и все люди быстро бросились бежать.

После долгих тренировок и напряженных забегов он стал все лучше разбираться в стартовой реакции - от нажатия на пистолет до рывка.

Хотя забеги у каждого спортсмена разные и невооруженным глазом их не различить, как только он выбегает, Су Цзу может быть уверен, что скорость его стартовой реакции точно не медленная.

0,154 секунды, что находится на среднем уровне в беге на 100 метров, но в беге на 200 метров это лучшая скорость стартовой реакции.

Спортсмены, которые специализируются на 200-метровке, если у них нет 100-метровки, делают много стартовых тренировок. В целом, скорость стартовой реакции будет медленнее.

У других спортсменов скорость стартовой реакции отличается.

За исключением Су Зу, самое быстрое время реакции у бразильца Гранди Хубедо Соса на восьмом круге. Он также показал скорость реакции 0,159 секунды.

Самое медленное время реакции в той же группе - у мексиканского игрока Хуана Педро Толедо. Время реакции достигло 0,276 секунды, что является полной нерешительностью в момент старта.

В этой же группе время стартовой реакции Франсиса Опиквиру составило 0,191 секунды. С тех пор как он выбыл из бега на 100 метров, он всегда уделял большое внимание старту в беге на 200 метров. Такая скорость сродни тому, как если бы его десять лет кусала змея и он боялся колодезной веревки.

Как только спортсмены выбежали из стартового блока, атмосфера на месте событий внезапно стала неистовой.

Стартовая реакция Су Цзу быстрая и имеет небольшое преимущество, но он не стал полностью увеличивать скорость до предела с маленьким и быстрым темпом.

Вместо этого он двигался вдоль левой и правой разделительных линий кривой и всегда контролировал ритм. Его скоростная выносливость хороша, но по сравнению со многими спортсменами, специализирующимися в беге на 200 и 400 метров, он не первоклассный, поэтому ему требуется больше навыков, чем в беге на 100 метров.

В беге на 200 метров, если вы хотите бежать быстро, далеко и иметь хороший конечный результат, одним из аспектов является стабилизация ритма первой половины дистанции.

В другом времени и пространстве причина, по которой его уроженец, не имевший преимущества в росте, смог вбежать в 10-секундную отметку, заключалась в том, что он отрегулировал ритм своего бега.

До того как он поменял левую и правую ноги, чтобы отрегулировать ритм, его скорость в первой половине бега была поразительной, достигая предельной скорости через десять или двадцать метров. Можно сказать, что на данном этапе он может догнать спринтеров всего мира. Но не многих. Но как только пройдут 20 или 30 метров, скорость других спортсменов прибавится, и ему будет трудно получить преимущество.

Преждевременные всплески высокой скорости, физическое истощение слишком велико, трудно продолжать стабилизировать высокую скорость на пути.

Позже стиль бега был изменен. Его скорость в первой половине по-прежнему поражает, но она уже не такая, как в начале. Длиннее, есть больше достаточной физической силы, чтобы поддерживать скорость бега в начале.

После этого самобытный талант Су Цзу побил национальный рекорд с 10 секунд 16, и постепенно увеличился до 9 секунд 99 за несколько месяцев до года, став отечественным Первым человеком, преодолевшим 10-секундный барьер.

Метод бега Су Цзу на 200 метров похож на этот: как говорил Карл Льюис о спринтерском беге, после старта не обязательно иметь быстрый темп, чтобы мгновенно увеличить скорость, важнее сильный шаг.

Вам не нужно жать на газ до отказа, но контролировать темп и ритм, чтобы ускориться.

Забегая за угол длиной около 110 метров, Судзу попытался поставить себя в более адекватную стадию ускорения на первые 50 метров, и его шаги оказались на разделительной линии по обе стороны поворота. Обращайте внимание на положение и центр тяжести, контролируйте размер и дугу левой и правой рук.

Через 50 или 60 метров его скорость росла все быстрее и быстрее, приближаясь к пику, и постепенно сокращала расстояние между ним и Стефаном Бакландом из Маврикия на пятом круге справа.

Позади него в это время Обиквиру также вошел в стадию быстрого бега, пытаясь сократить дистанцию с Судзу.

Игроки на поле неслись почти галопом, как дикие лошади, а быстрые взмахи рук и постоянно меняющиеся шаги создавали послесловие.

Изгибы переходят в прямые.

В зрительном зале на корте все китайские зрители, тренерский состав, официальные лица и сотрудники делегации и т.д. выгнули шеи, ожидая этого решающего момента.

Как только вы входите в стрит, вы сразу видите положение всех игроков.

"Сузу, Сузу, давай!".

"Давай, Сузу!"

"Сузу, Сузу..."

Лан и Хуан Педро Толедо.

Спортсмены носились по полю как ветер и электричество. На дистанции 150 метров Су Зу сделал ставку на бег с большей скоростью и постепенно отдалился от других спортсменов,

обогнав многих конкурентов. С расстояния в несколько метров он спринтерским бегом устремляется к финишу.

Есть определенное преимущество. Но после выхода на прямую его преждевременный расход физической энергии постепенно не догоняет. Из положения, когда они оба находились на одной горизонтальной линии сразу после выхода на прямую, он постепенно начал отставать.

В поле зрения Су Цзу осталась только конечная точка.

Последние тридцать метров, двадцать метров, десять метров…

Никто не сможет его догнать.

Су Цзу распахнул руки и с криком пересек финишную черту. На последних метрах он уже смотрел на табло хронометража недалеко от финишной черты.

20 секунд 09 секунд.

Новый национальный рекорд!

Су Зу занял третье место в общем зачете, уступив 19,95 Шона Кроуфорда и 20,03 Джастина Гэтлина.

http://tl.rulate.ru/book/74631/2073799