

Ранним утром 25 сентября Су Цзу и Ли Чжичжун поспешили на Национальный чемпионат по легкой атлетике на станции Лучжоу.

Из-за инцидента в аэропорту прошлой ночью Су Цзу и Ли Чжичжун не решились ехать напрямую, а заранее связались с центром управления полем и организатором соревнований.

Организатор мероприятия узнал, что Су Цзу приедет, и, естественно, тепло его встретил. Хотя он не будет принимать непосредственного участия, показать свое лицо - это тоже хорошо.

Су Цзу всегда был прямым наследником Центра управления полем. Он попал в сборную непосредственно из команды города Хэдао, поэтому его личная организация игр не зависит от местного спортивного бюро. Она напрямую определяется Центром управления полями.

Это также связано с тем, что график Су Цзу более гибкий, чем у других спортсменов. Например, Ли Чжичжун отказался от национального Гран-при по легкой атлетике в своем расписании, а заявился с Ю Ливэем, он мог пройти напрямую, не беспокоясь о местной провинциальной команде или городе. Нужны ли команде спортсмены для участия в каком-то мероприятии национального типа.

Это также относится к Лю Яньюю. Вопрос о том, хочет ли Лю Яньюю участвовать в национальном чемпионате по легкой атлетике, решается не Спортивным бюро Волшебного города, а Центром управления легкой атлетикой при Главном бюро.

Су Цзу теперь интуитивно понимает его популярность. Он действительно известная спортивная звезда, и его популярность просто зашкаливает. Популярность еще более преувеличена, чем он думал.

Вчера меня заблокировали в аэропорту. С одной стороны, произошла утечка информации о маршруте возвращения в Китай. С другой стороны, можно сказать, что Су Цзу и Ли Чжичжун были недостаточно осторожны и не ожидали такой большой популярности.

На самом деле, это нормальное явление, раз они прославились на весь мир. В прошлом это все еще ограничивалось очными видами спорта.

Даже в национальных чемпионатах, чемпионатах Азии и городских играх обычные люди мало что о них знали. На Олимпийских играх с 2004 по 2008 год влияние популярного спортивного события действительно проникло во все аспекты, и все об этом знали. Это влияние огромно, оно далеко за пределами воображения обычных людей.

Поскольку они боялись вызвать ненужные проблемы, Су Цзу и Ли Чжичжун отправились в Лучжоу на машине в качестве тренировочной базы. Потребовалось пять или шесть часов езды на машине, чтобы добраться до спортивного центра Лючжоу во второй половине дня.

Су Цзу появился возле арены под руководством сотрудников организатора соревнований.

На легкоатлетической дорожке только что прошел финал мужского забега на 5000 м, затем финал женского забега на 100 м и финал мужского забега на 100 м.

После нескольких часов отдыха в машине Су Цзу в это время был в хорошем настроении, в кепке с козырьком и других обычных штабах, сидел на обочине и наблюдал за игрой, некоторое время никто не обращал на него внимания.

Су Цзу всегда питал большую страсть к легкоатлетическому бегу. Будь то бег на длинные

дистанции или спринтерский бег, он может наблюдать за ним со вкусом и постоянно анализировать характеристики игроков, чтобы понять, есть ли что-то, что можно перенять.

И гимнастика для тренировки основной силы и баланса. Аналогично, другие виды спорта в основном основаны на беге и прыжках легкой атлетики.

Су Цзу видел много информации по легкой атлетике, предоставленной ему Ли Чжичжуном, среди которой Кодзи Ито, Синго Сусукэ и Сюаньдзи Асахара, тройка лучших в беге на 100 метров в Японии, все имеют плоскостопие.

Во многих видах спорта плоскостопия нет. Считается, что плоскостопие более подвержено усталости, чем нормальные люди, а усталость - естественный враг спорта.

В этих материалах есть небольшой рассказ о Кодзи Ито, азиатском рекордсмене в беге на 100 метров до появления Су Цзу.

В 1998 году Кодзи Ито поступил на учебу в японский университет Токай.

После тренировки он и его друг Фумио Имамура, японский рекордсмен по спортивной ходьбе на 50 километров, шутили о забеге. Кодзи Ито остался позади Имамуры.

Ито Кодзи был очень удивлен, он мог обогнать Фумио Имамуру, но почему он не мог бежать?

Ито Кодзи сомневался в традиционной теории бега на 100 метров "высокие ноги и большой размах". Поэтому Кодзи Ито решил изменить свою беговую осанку. Сначала он тренировался ходить, а затем, естественно, начал бегать из состояния ходьбы.

Большинство спринтеров любят во время бега касаться земли пальцами ног. При достижении максимальной скорости многие спринтеры почти не касаются земли передними ногами. Кодзи Ито, напротив, изо всех сил старался, чтобы все подошвы его ног опускались на землю, создавая силу отталкивания, а затем бежал. Большинство спортсменов движутся вперед на уровне талии, в то время как Кодзи Ито движется вперед, поворачивая таз и делая шаг вперед, при этом талия приводит в движение всю нижнюю часть тела.

Такая поза бега требует сильной мышечной поддержки, Ито Кодзи проводил высокоинтенсивные силовые тренировки, окружность талии увеличилась с 88 см до 102 см, окружность ног также выросла с 54 см до 62 см.

Когда Су Цзу прочитал эту маленькую историю, он вздохнул: неважно, правдива эта история или нет, такой метод тренировки можно игнорировать, он отличается от человека к человеку, но этот дух исследования все же стоит изучить и утвердить.

Возникновение проекта может быть рождением гения, а может быть результатом непрерывных исследований и поисков, изучения сильных сторон друг друга и постоянного совершенствования из поколения в поколение.

Су Цзу понимает, что у него есть систематическая поддержка, и он, несомненно, превзошел большинство людей в плане роста, но чтобы конкурировать с лучшими спортсменами мира, помимо достаточных тренировок, ему также необходимы такие постоянные исследования и размышления.

Исследователи-тренеры могут проанализировать данные с точки зрения боковой

перспективы, дать преимущества и недостатки совершенствования, а самые тонкие ощущения тела знают только сами спортсмены.

16:15 pm.

Начинается главное событие этого национального чемпионата и Гран-при по легкой атлетике, финал мужского забега на 100 метров.

Зрители аплодируют, когда на дорожке появляются восемь спортсменов. Особенно Шэнь Юньбао, когда в прямой трансляции сообщили, что он является чемпионом мужской эстафеты 4×100 м на Олимпийских играх в Афинах, атмосфера на сцене почти достигла апогея.

Среди трех золотых медалей в соревнованиях по легкой атлетике на Олимпиаде в Афинах, несомненно, золотая медаль в мужской эстафете 4×100 м является самой тяжелой. Даже если четыре спортсмена разделят эту честь, ее все равно не удастся скрыть. Любовь зрителей к Шэнь Юньбао.

Су Цзу с волнением наблюдал за Шэнь Юньбао и махал рукой зрителям, стоящим в стороне, а также улыбался и горячо аплодировал.

Раздался щелчок матчевого пистолета.

Су Цзу наблюдал за стартовыми движениями всех спортсменов. Стартовая реакция Шэнь Юньбао очень быстрая, особенно его ускорение в первой половине, которое все еще не сравнимо с другими спортсменами.

Спортсмены, которые могут участвовать в соревнованиях по бегу на 100 метров среди мужчин в рамках национального Гран-при по легкой атлетике, также находятся на уровне атлетов. Те, кто быстро реагирует в первой половине или кому необходимо полностью ускориться, прежде чем они получают преимущество в середине и во второй половине, имеют все виды игроков.

Через 30 метров перейдите в фазу скоростного бега.

Су Цзу слегка приподнял брови, Шэнь Юньбао был очень быстр и имел преимущество в первой половине, но Су Цзу все еще мог видеть, что Шэнь Юньбао был медленнее, чем когда он был в Афинах.

Это тоже нормальная ситуация. После Афин я посещал различные мероприятия и праздники. Другие были не такими, как он.

Без полного плана тренировок другим было трудно поддерживать такое состояние, как у него.

После 70 метров скорость Шэнь Юньбао снизилась настолько, что он уже не мог удерживать первую позицию на дорожке, а спортсмен рядом с ним уже обогнал его.

Люди Су Цзу также знают, в очках, Гу Кай, который когда-то играл с ним, также является членом национальной команды по легкой атлетике.

Восемьдесят метров, девяносто метров... финиш!

Гу Кай занял первое место с результатом 10,31 балла. Шэнь Юньбао занял второе место с итоговым результатом 10,34.

Зрители на сцене в это время аплодировали и подбадривали друг друга. Перед началом финала по радио передали, что это последняя игра в карьере Шэнь Юньбао.

На поле Шэнь Юньбао прислонился к земле и слегка поцеловал дорожку.

Эта дорожка, которая пронеслась через всю его юность, с тех пор как он был подростком, уйдет после сегодняшнего дня.

Под теплые аплодисменты зрителей Шэнь Юньбао снова поднял голову, на его лице была улыбка, но в глазах стояли слезы.

"Брат Шэнь!"

После того как Шэнь Юньбао встал, Су Цзу снял шапку и побежал на арену.

Шэнь Юньбао, наконец, не смог выиграть последний чемпионат Гран-при, но как спортсмен, арена так жестока, и всегда может быть много сожалений.

"Почему ты здесь?" Шэнь Юньбао был очень удивлен появлением Су Цзу. Он знал, что Су Цзу не участвовал в финале Гран-при, а также знал, что он только вчера вечером вернулся из Японии. Но не ожидал, что Су Цзу появится в стороне, чтобы посмотреть сегодняшний финал.

Под бесчисленные восклицания и аплодисменты зрителей, узнавших Су Цзу, Су Цзу и Шэнь Юньбао обнялись и поклонились зрителям в знак благодарности.

Каждый раз, поднимая голову, Су Цзу не мог не думать об опыте последних нескольких лет!

Я никогда не забуду тот день, когда я впервые соревновался с вами на поле за звание чемпиона!

Я никогда не забуду дни, когда вы упорно трудились под жарким солнцем, под моросью и ветром!

Я никогда не забуду тот момент, когда мы будем на чемпионате Азии, на Олимпийских играх, и будем бороться, чтобы победить сильного противника!

Я на четвертой эстафете, в тот момент, когда я взял и передал вам эстафету, я понял, что бегу не один!

До свидания, мои товарищи по команде!

<http://tl.rulate.ru/book/74631/2073882>