

На беговой дорожке раздались быстрые шаги "пу-пу-пу", и мимо быстро прошла фигура.

Лорен Сигрейв просмотрел статистику спринта Су Цзу, которую ассистент только что пропустил через электронный записывающий прибор, и слегка кивнул. Затем он помахал рукой Су Цзу, который остановился перед финишной чертой недалеко от него.

"Су, я думаю, твой бег нужно переделать еще раз".

Лорен Сигрейв указал на таблицу данных в своей руке и обратился к Су Цзу.

продвигайте."

Су Зу наклонился к Лорену Сигрейву и взглянул на таблицу данных в его руке, многие из которых были профессиональными терминами, и не было большой проблемы с его знанием английского, но этого все еще недостаточно, чтобы читать некоторые профессиональные отчеты.

Однако несколько пунктов в таблице написаны относительно четко. Это соответствующие данные о времени начальной реакции, стадии ускорения, средней стадии и финальной стадии спринта.

"Мистер Сигрейв, у вас уже есть план оптимизации?"

спросил Су Цзу, спринтерские навыки тесно связаны с уровнем спринтеров. Пробыв в Академии IMG более двух недель, помимо тренировок, он постоянно совершенствует свои спринтерские навыки.

Такие изменения очень тонкие, иногда это просто величина угла поворота руки, после исправления осанки это может сделать бег более легким.

"Су, прежде всего ты должен понять значение длины шага. Длина шага регулируется взрывной силой вашего шага и временем, которое требуется для касания земли, а длина шага регулируется углом между опорной ногой и землей. Ударная сила". Лорен Сигрейв указал на бедро Сузу и принял позу бегущего: "Когда вы делаете мах ногой к земле, будет сопротивление, которое замедлит вас, но когда вы увеличиваете длину страйда, длина страйда фактически уменьшает длину страйда.

Лучший способ увеличить длину шага - это не изменение техники и не приложение большей силы к земле. Он заключается в том, чтобы приложить больше взрывной силы к земле, чтобы соответствовать ритму движения. Это увеличивает каденцию. Со временем длина шага естественным образом увеличивается".

Су Цзу кивнул, недавно приняв на веру спортивную концепцию Лорена Сигрейва, которая подкреплена исследованиями всего колледжа и имеет много уникальных спортивных и эргономических идей.

Короче говоря, увеличение длины шага - это не просто большой шаг или сильный толчок, похожий на тройной прыжок, потому что при использовании этих двух методов тело также выполняет работу, которая будет производить определенное сопротивление, нивелируя преимущества роста шага. Улучшение длины разбега еще предстоит улучшить за счет взрывной силы и момента контакта с землей, и в то же время еще больше оптимизировать частоту разбега.

"И еще одно, Сю, сохраняй свой центр тяжести, это очень важно!" Лорен Сигрейв сказал категоричным тоном: "Вы можете лучше сохранять центр тяжести во время фазы ускорения. Некоторые, обратите внимание на наклон. Наклон облегчает ускорение, чем больше наклон, тем быстрее ускорение, когда вы достигнете максимальной скорости, не игнорируйте эффект наклона."

Лорен Сигрейв говорил, направляя Су Зу, демонстрируя движения.

В спринтерском беге центр тяжести спортсмена наклоняется вперед, когда спортсмен ускоряется. По мере увеличения скорости ускорение уменьшается, и спортсмен постепенно уменьшает наклон тела на дорожке, а на самой высокой скорости все тело принимает вертикальное положение.

Сравнительным преимуществом Ли Чжичжуна в спринтерском беге является силовая подготовка, а оптимизация техники спринтерского бега несколько грубовата. Улучшение спринтерской техники Су Цзу впоследствии в определенной степени произошло благодаря руководству Юань Гохуа во время эстафетных тренировок.

Однако Су Цзу был равнодушен к техническому совершенствованию Лорена Сигрейва и полностью следовал рутине другой стороны. Но в соответствии с опытом собственного тела, впитывать преимущества, опыт и совершенствоваться лично. Эти технические улучшения не являются мгновенными, а требуют многократной беговой практики, чего можно достичь, закрепив память тела.

После разговора о вышеперечисленном, в плане техники бега, двое некоторое время обсуждали основные моменты замаха рукой, например, должны ли пальцы быть вытянутыми или естественным сгибанием и разгибанием при замахе руки, а также заключительный этап спринта - замах, который происходит, когда вы чувствуете физическую усталость вблизи финишной черты.

"Кстати, Су, Ли и Чжан покинули академию?" начал спрашивать Лорен Сигрейв после обсуждения.

"Да, двум моим тренерам нужно поехать в университет Бэйлор в Техасе, а потом, возможно, у нас там будет тренироваться группа игроков".

"Зачем? Вы можете приехать в IMG". У Лорена Сигрейва был типичный вопрос, когда старая красавица была в замешательстве.

"Я этого не знаю".

Су Цзу сказал, что он не знает, но в душе ему пришлось пожаловаться. Дело не в том, что ваша плата за IMG слишком высока. Ли Чжичжун и Чжан Пинцю ездили в университет Бэйлора в основном для того, чтобы пообщаться со школой. После весеннего фестиваля Ян Гуанцзун и остальные приедут на полугодовое закрытое обучение. Хотя уровень подготовки там не сказать, чтобы очень хороший, там также есть руководство Майкла Джонсона, суперзвезды легкой атлетики.

За эти часы тренировок Лорен Сигрейв и Су Зу очень хорошо поладили. Прежде всего, Су Зу понимает английский язык. За исключением некоторых профессиональных терминов, он не очень хорошо понимает их смысл. Большую часть времени он может общаться без препятствий, что очень хорошо.

Кроме того, хотя Су Цзу еще молод, его достижения уже достаточно удивительны.

Знания кинематики и концепции тренировок, которыми он овладел, также дали Лорену Сигрейву множество идей.

Опыт ведущего спортсмена сам по себе является большим преимуществом.

Лорен Сигрейв также высоко ценит Ли Чжичжуна. В этом году ему исполнилось 55 лет, но он все еще сохраняет жажду знаний, как молодой тренер. За время общения с Ли Чжичжуном каждый из них получил много пользы.

Совершенная система тренировок никогда не может быть достигнута за закрытыми дверями. Последующие поколения китайских легкоатлетов также широко применяют стратегию "выходим, приглашаем", учатся на сильных сторонах друг друга и дополняют свои слабые стороны, постоянно углубляют и оптимизируют подготовку талантов.

"Уже почти время, нам пора идти в центр физической подготовки". Лорен Сигрейв посмотрел на время на своих часах и сказал Су Зу.

"Хорошо." Су Цзу кивнул, взял куртку, лежащую рядом с ним, надел ее, собрал свои вещи и пошел в центр физической подготовки Академии IMG вместе с Лореном Сигрейвом.

Лорен Сигрейв, как лучший тренер Академии IMG, конечно же, не может только инструктировать Су Цзу в одиночку. Он дает технические указания только три-четыре часа в неделю, остальные часы необходимы. Идите в центр физической подготовки и направляйте других спортсменов на физподготовку.

Конечно, физическая подготовка проводится вместе. Многие из этих спортсменов, как и Су Цзу, являются ведущими деятелями в различных областях со всего мира.

В центре физической подготовки силовая подготовка Су Зу вышла на новый уровень.

Эта программа силовой подготовки проходит через его соревнования в течение всего года, при этом основное внимание уделяется силовой подготовке в первые несколько месяцев каждого года.

Начинать следует с легких весов и постепенно увеличивать вес, с меньшим количеством повторений, чтобы мышцы могли тренироваться более эффективно.

Кроме того, по мере выполнения плана тренировок следует развивать мышечную выносливость.

Круговая тренировка, используемая в тренировке мышечной выносливости, посредством поднятия тяжестей с медицинским мячом или изометрических упражнений, заключается в ударе по определенному сопротивлению с максимальной силой.

Последнее и самое важное - это взрывная тренировка. Сила спринта в основном относится к взрывной силе, которая незаменима в течение всего года и сезона.

Способ заключается в быстром выполнении взрывных подъемов с первым объемом. Проще говоря, это похоже на высокие чистки и жимы, но каждый раз требуется скорость. Другие упражнения, такие как жим лежа, рывок, мертвый жим, приседания с одной ногой и гантели с передней и задней разводкой ног, перечислены в подробном тренировочном плане.

Су Цзу продолжал следовать этому методу силовых тренировок, а затем внес соответствующие изменения в соответствии с отзывами и слабыми сторонами своего тела.

В это время в центре физической подготовки Су Цзу выполнял упражнение с негативными колоколами и скамьями. Это действие очень простое, то есть спортсмен несет штангу на плечах, затем сохраняет баланс тела и постоянно поднимается по ступенькам, которые находятся перед ним на высоте примерно обычного табурета.

Пока Су Цзу был занят тренировкой, он не знал, что в этот момент кто-то наблюдает за ним неподалеку.

"Мэгги, ты не видела этого азиата?"

Говорившая была чернокожей спортсменкой. Во время своего наблюдения она заметила, что Шарапова, которая была рядом с ней, казалось, несколько раз посмотрела друг на друга.

В IMG много залов для физических тренировок, но этот тренировочный центр находится в ведении Лорена Сигрейва. Помимо частного найма, многие известные спортсмены также готовы приходить и тренироваться вместе и принимать Loren Seagrave. Грейв наставляет.

"Вам не кажется интересным познакомиться с азиатским мужчиной?". Шарапова улыбнулась: "Я собираюсь пригласить его на свою праздничную вечеринку".

Знаменитая теннисистка, которая осмелилась воскликнуть: "Мне нравится встречаться с представителями разных культур и разными людьми"

еще молод, но властные и сильные черты его характера проявились после крещения на Уимблдонском турнире.

Чернокожая спортсменка пожала плечами, хотя другой человек выглядел довольно хорошо, но такое аскетичное азиатское лицо было ему совсем не к лицу.

Во время разговора, когда Су Цзу прекратила тренировку, чтобы отдохнуть, Шарапова уже подошла к Су Цзу.

"Привет Су, я думаю, вы тут тренируетесь в одиночку? Где твой тренер?"

"У них есть дела в Техасе, и они вернутся через несколько дней". Су Цзу поднял голову и посмотрел на стоящую перед ним Шарапову, все еще немного странно.

За это время я несколько раз встречался с ней в центре физической подготовки. В конце концов, Шарапова, как и он, тренировалась у Лорена Сигрейва.

"Су, я здесь, чтобы пригласить тебя на мою праздничную вечеринку послезавтра вечером?".

"Вечеринку?"

"Не забудьте прийти, когда придет время". Шарапова повернулась и ушла, не дожидаясь согласия Сузу.

Хотя она и волосатая девушка, но, выросшая в США, Шарапова на самом деле мало чем отличается от американцев. Пригласить на вечеринку парня, которого она увидела, было обычным делом. Просто по мере того, как ее оценки продолжают расти, статус становится не тем, на что могут претендовать обычные люди.

"На меня напали?!"

Новичок намного сильнее, откуда взялась эта странная мысль.

Но Су Цзу думает об этом и немного понимает. Это просто приглашение на вечеринку. Маловероятно, что люди увидят его.

Здесь Су Цзу также недооценил Олимпийские игры и свое влияние. В спортивных соревнованиях 2004 года не так много китайцев, которые действительно могут запомниться Лаомэю. Среди них Дайяо, который играет в НБА, не нужно говорить, что второй - это он.

По сравнению с чемпионом в беге на 110 метров с барьерами Лю Яньюем, в традиционном американском спортивном мире его больше ценит Су Цзу. Он бросил вызов действительно сильным соревнованиям.

Олимпийский чемпион среди мужчин в составе команды 4×100 метров проиграл, что было случайностью в глазах многих американцев, не говоря уже о том, что именно группа китайцев выиграла чемпионат. Более того, основные спортсмены среди них также заняли третье место в беге на 100 метров среди мужчин и второе место на 200 метров.

Результат в 9,89 секунды мало кто из американских спортсменов может пробежать, и он занимает очень высокое место во всей истории легкой атлетики.

В этом году американская легкая атлетика имеет голос, чтобы присудить "Награду Оуэнса" Су Цзу, конечно, эта возможность в основном нулевая, первый человек в Азии, который выиграл эту награду является восточный Шенлу в 1994 году я получил его один раз по счастливой случайности, и немногие неамериканские игроки получили его с тех пор.

Конечно, легкая атлетика не является большим хитом в самих Соединенных Штатах, но новости о спортсменах из Красной империи все равно стоит раздувать.

Такое экзотическое происхождение, хорошие спортивные результаты и полное воздержание все еще могут вызвать интерес у некоторых жизнерадостных и сильных женщин.

<http://tl.rulate.ru/book/74631/2073918>