На легкоатлетическом поле в Академии IMG Су Цзу принял стартовую позицию стоя, наклонил голову и наклонился вперед, одна рука качнулась назад, а другая естественно опустилась, чтобы коснуться дорожки.

Ли Чжичжун стоял рядом с Су Цзу, наблюдал, как Су Цзу принял исходное положение, сбросил секундомер в руке на ноль и крикнул: "Приготовиться - бежать!"

Он молниеносно бросился бежать".

Стартовав от Су Цзу, Ли Чжичжун проследовал к финишу недалеко от стартера. Чжан Пинцю стоял на краю финишной линии, на внутреннем краю дорожки, также держа в руке секундомер, и издалека наблюдал за Су Цзу, летящим по 400-метровой стандартной дорожке.

Тик-так, тик-так, тик-так, тик-так... Десятки секунд пролетели в одно мгновение, Су Цзу, стартовавший со стартовой линии угла, уже пробежал круг и пересек финишную черту. В то же время Ли Чжичжун и Чжан Пинцю тоже сжимали в руках секундомер.

"43 секунды 22 секунды!" Чжан Пинцю сообщил время на секундомере в своей руке.

"43 секунды 17!" Ли Чжичжун взглянул на секундомер, затем сообщил результаты этой группы, с довольной улыбкой на лице: "Неплохо, лучше, чем раньше. Улучшилось".

"Действительно, результаты этих двух групп очень хорошие". Чжан Пинцю также улыбнулся этому ответу.

Следовать за спортсменом, чьи результаты тренировок всегда могут улучшаться, очень приятно, и ты можешь видеть, как время от времени улучшается другая сторона. Усилия окупаются, а достичь высокого уровня спортсмена на тренировочной площадке не так-то просто.

Подведите итоги, посмотрите вверх и скажите Ли Чжичжуну.

"Нетрудно побить отечественный рекорд в беге на 400 метров, когда уровень достигнут". Ли Чжичжун слегка кивнул головой: "

Главное, что этот метод тренировки может улучшить скорость второй половины, предложил Лорен Сигрейв. Нам нужно обратить внимание на скоростную выносливость, хотя мы тренировались раньше, но все еще не понимали этого всерьез".

"100 метров - это 95% анаэробного метаболизма, 200 метров - 90% анаэробного метаболизма, 10% аэробного метаболизма. На 400 метрах аэробный коэффициент достигает 20-30 %, данные по коэффициенту, которые они привели, говорят, были проверены большим количеством спортсменов."

В последние несколько месяцев Чжан Пинцю, за исключением поездки в Техас с Ли Чжичжуном, занимался в Академии IMG в другое время, что стало для него открытием. Не говоря уже о всевозможном высококлассном оборудовании, главное, что многие концепции тренировок и методы обучения подкреплены наукой и техникой, и очень детально проработаны. Программа тренировок не будет просто лежать на поверхности.

Да, это аэробный тип спринтерской скоростной тренировки, каждая группа восстанавливается в течение 30 секунд, а всего пробегается от 1 000 до 3 000 километров.

Существуют также анаэробные виды скоростных тренировок, спринтерские тренировки на 20-80 метров для анаэробных и молочнокислых, а также несколько тренировок на скоростную выносливость и специализированную выносливость.

Нельзя сказать, что эти методы тренировки никогда не затрагивались ранее, в конце концов, методы спринтерской подготовки не могут обойти эти виды. Но лишь немногие из них так же точны и скрупулезны, как и другие, начиная от того, являются ли цели тренировок каждой группы аэробными, анаэробными, смешанными, гликолиз, толерантность к молочной кислоте, или интервал времени отдыха, частота дыхания, снабжение крови кислородом и т.д. Есть очень четкие отчеты. От целей тренировки до требуемых результатов и способа их достижения - многое находится в руках опытного тренера, и это сразу понятно с первого взгляда.

Болезненный цвет.

Ощущения от бега на 400 метров и от бега на 100 или 200 метров совершенно разные. После всего двух тестов 400 метров на полной скорости Су Цзу почувствовал легкую усталость, и ему понадобился переход, чтобы постепенно восстановиться.

Походив некоторое время по подиуму, Су Цзу почувствовал, что его кровь постепенно успокаивается, поэтому он нашел складной стул на обочине и сел. ...

но главными руководителями являются их собственные тренеры Ли Чжичжун и Чжан Пинцю, которые подсчитывают различные данные о тренировках и распределяют время.

Интенсивность тренировок также повысилась по сравнению с тем, что было раньше, в основном за счет сокращения времени тренировок. Те же самые тренировки на выносливость и силу, которые раньше занимали два часа, теперь занимают полтора часа.

Однако дополнительное время не простаивает. Как правило, помимо свободных занятий для восстановления, проводятся тренировки на растяжку гибкости, похожие на некоторые движения йоги.

"Послезавтра я возвращаюсь в Китай, и завтра тренироваться не буду. Не хочешь ли ты что-нибудь купить?" Ли Чжичжун посмотрел на записи различных тестов Су Цзу, собранные Чжан Пинцю, подошел к Су Цзу и сказал.

"Здесь еще довольно много хороших вещей, которые сейчас не продаются в Китае". Чжан Пинцю отложил записанные документы и продолжил. В 2004 году мировые фабрики все еще находились на подъеме, и на рынке было не так много агентов по закупкам. Действительно, были некоторые хорошие продукты, которые было трудно купить в Китае.

"Мне нечего покупать". Су Цзу покачал головой: "Но если вы завтра пойдете куда-нибудь, то сможете вместе осмотреться".

Зимние тренировки в IMG длились более трех месяцев, и сейчас 1 февраля 2005 года, чуть больше недели до праздника Весны.

Су Цзу откинулся на спинку складного стула и слегка сузил глаза. Он был вполне доволен этой зимней тренировкой. В это время различные атрибуты на его системной панели увеличились в разной степени.

Имя: Су Цзу

Возраст: 17 лет

Род занятий: Спортсмен

Физическая форма: 27

Ловкость: 27

Качество силы: 29

Реактивность: 20

Выносливость Качество: 21

Гибкость: 20

Потенциал: 11.7%

[Негативный статус...]

...

Среди них больше всего выросло качество гибкости. В дополнение к 1 пункту этого увеличения - специальная тренировка растяжки и гибкости, остальные 3 пункта - все за счет добавления очков.

Гибкость, казалось бы, мало связана с тренировочными предметами Су Цзу, но после недавнего роста очевидно, что он гораздо сильнее контролирует свое тело, и некоторые тренировки, которые особенно подвержены усталости суставов, приседания с тяжелыми весами и т.д., также стали гораздо лучше. Это скрытые эффекты, которые можно увидеть из данных, но о влиянии эффекта трудно судить по числовому значению.

Кроме того, к качеству ловкости добавляется 1 балл. После более чем трех месяцев тренировок потенциальная ценность полученных очков составляет только эти 4 очка. Остальной прирост в 1 балл физической подготовки, силы и выносливости происходит за счет эффекта от тренировок.

Кроме того, благодаря тренировкам и диете в этот период он выглядел намного мощнее, чем в октябре 2004 года. При росте 1,85 м, весе 77,5 кг и явных линиях мышц он выглядит стройным и сильным, как леопард.

Пока несколько человек отдыхали и общались, внезапно раздался звук шагов за пределами подиума.

Лорен Сигрейв внезапно прошел перед несколькими людьми с белым мужчиной в кожаных туфлях.

"Мистер Сигрейв, я не видел вас уже несколько дней". Увидев появление этих двоих, Ли Чжичжун улыбнулся и первым поздоровался.

"Ли, ты обвиняешь меня в том, что я не выполнил свой долг?" Лорен Сигрейв ответил с улыбкой, затем извинился: "В последнее время я был очень занят, колледж организовал для меня выезд на мероприятие по деловому общению и продвижению".

Тренер, который может стать лидером в таком месте, как Академия IMG, и имеет репутацию, обладает гораздо более высоким эмоциональным интеллектом, чем думает большинство людей.

Независимо от того, какие мысли были у него в душе, пожилой человек в возрасте пятидесяти лет может занимать высокий пост в деловой организации без малейшего намека на его лицо.

"Я представлю вас Мэтью Строу, одному из наших спортивных агентов в IMG, и я с удовольствием поговорю с вами". Лорен Сигре Муж представил всем стоящего за ним белого человека.

"Простите, что помешал вашей тренировке. Су Цзу, ты спортсмен, которым я очень восхищаюсь, и тренер Ли Чжичжун и тренер Чжан, здравствуйте".

Вопреки ожиданиям Су Цзу и остальных, белый человек свободно владел китайским языком, как только заговорил. За исключением странного тона, его слова были понятны.

"Вы можете говорить по-китайски?" Чжан Пинцю удивленно воскликнул.

Это китайское имя, которое я взял".

"Тогда, господин Мэтью, что вы ищете от нас?" Ли Чжичжун спокойно посмотрел на Су Цзу и спросил.

"Простите, на этот раз я немного самонадеян, мне следовало бы пригласить вас заранее. Но я слышал, что вы скоро вернетесь в Китай, поэтому мне пришлось спешить, чтобы сначала встретиться со всеми".

Отношение Мэтью Строу очень низкое. Как правило, на многие переговорные мероприятия на Западе приглашают заранее в какие-то более формальные места, и редко появляются прямо на беговой дорожке.

Су Цзу, глядя в глаза собеседнику, продолжал вертеться вокруг него, и по тому, как его только что представил Лорен Сигрейв, он уже кое о чем догадался.

Спортивные агенты? !

IMG - ведущая мировая компания в области спорта, развлечений и СМИ. Хотя в 2004 году она не была такой крупной, как более поздние поколения, ее щупальца все еще протягиваются в различные сферы. Помимо спортивных школ, эта экономическая компания начала постепенно расширяться, опираясь на бизнес спортивных звезд.

"Су Цзу и тренер Ли, я взял на себя смелость прийти сюда, чтобы обсудить с вами бизнес спортивного агента Су Цзу".

продолжил Мэтью Строу, очевидно, он также является экспертом по Китаю.

Хотя его внимание в основном приковано к Су Цзу, он никогда не пренебрегает Ли Чжичжуном, и ему хорошо известны отношения между ними.

"Если возможно..." Мэтью Строу указал на окрестности легкоатлетического манежа: "Мы можем поговорить в другом месте".