

"...Чтобы не захватить рынок Гран-при, матч 22-го тура китайской Суперлиги между Magic Capital China и Imperial Capital Hyundai пришлось провести на день раньше. Редко когда футбол уступает место непопулярным соревнованиям по легкой атлетике. В прошлом отечественные соревнования по легкой атлетике, до которых никому не было дела, на этот раз стали центром внимания мирового спортивного мира. Невозможно не вздохнуть, глядя на очарование легкой атлетики..."

" В 9:45 вчера вечером Су Цзу, который был одет в красную толстовку, наконец-то появился на поле. Внезапно публика возле Су Цзу начала буйствовать, и многие зрители кричали, приветствуя его. Женские соревнования на 5000 метров только что закончились, и после появления Су Цзу все зрители обратили на него свое внимание. Все ждали этого волнующего момента.

Соревнования начались, и все затаили дыхание. Су Цзу стартовал, взял инициативу в свои руки и помчался вперед. Тихий стадион внезапно взорвался, Су Цзу возбужденно поднял кулак, и крыша стадиона вот-вот опрокинется. Репортеры и персонал арены мгновенно окружили Су Цзу. Взволнованный Су Цзу также постоянно махал зрителям. Все зрители на арене встали, они радостно кричали и неистово орали... На глазах у десятков тысяч зрителей Су Цзу установил новый личный рекорд. Нет никаких сомнений, что прошедшая ночь принадлежала Су Цзу. Даже после того, как Лю Яньюй выиграл тяжелый приз чемпионата в беге на 110 метров с барьерами, он не смог отнять у Су Цзу свет..."

...

Тренировочная база Синьчжуан, в медицинском центре.

"Медленнее, медленнее, не дави слишком сильно".

Цзян Дахэн поддерживал икры Су Цзу и продолжал кричать, инструктируя его делать небольшие сгибательные и разгибательные движения.

Ли Чжичжун нахмурился и встал рядом с Сюй Чжикуем, наблюдая, как тот продолжает сравнивать туда-сюда только что сделанную томограмму, и сразу же забеспокоился.

Некоторое время я спрашивал Сюй Чжикуя: "

Старый Сюй, как ты, проблема большая?", а затем шепнул Цзян Дахэну: "В будущем тебе следует уделять больше внимания физиотерапии".

"Все в порядке, учитель".

Видя, что Сюй Чжикуй и Цзян Дахэн молча выполняют свою работу, ничего не отвечая, Су Цзу сел на стул, поднял голову, улыбнулся Ли Чжичжуну и произнес.

"Пока не говори". Ли Чжичжун махнул рукой, не обращая внимания на Су Цзу, и обратился к Сюй Чжикуй и Цзян Дахэну: "Старик Сюй и мастер Цзян, как обстоят дела? "

Су Цзу слегка покачал головой, он знал, что все в порядке, он просто проверял личный статус системы.

Имя: Су Цзу

Возраст: 18 лет

Род занятий: Спортсмен

Физическая форма: 29

Ловкость: 27

Качество силы: 30

Реактивность: 20

Выносливость Качество: 23

Гибкость: 23

Потенциал: 35.7%

[Негативное состояние - Умеренная усталость лодыжки]

[Негативное состояние - Сильная усталость ахиллова сухожилия: Все атрибуты тела снижены на 1%]

[Негативное состояние - легкая усталость икроножных мышц]

[Негативное состояние - умеренная усталость мышц паха]

...

К предыдущему значению потенциала добавилась его гибкость. В конце концов, на этом уровне травмы стали врагом.

Состояние усталости.

Когда Су Цзу встал утром, он обнаружил, что лодыжка и ахиллово сухожилие испытывают небольшой дискомфорт, поэтому он нашел Цзян Дахэна и попросил его сделать физиотерапию и тепловые компрессы.

С нынешним уровнем силы Су Цзу, по крайней мере, с точки зрения его нынешнего физического состояния, нелегко пробежать за 9,80 секунды. Его бег с таким результатом в основном связан с перегрузкой организма. Во взрывном состоянии очень легко получить травму.

Спортсмены получают травмы, и в ежедневном тренировочном процессе большинство из них - это мелкие травмы и спотыкания. Но на поле возможны серьезные травмы.

С одной стороны, это связано с накоплением мелких травм на предыдущих тренировках, а с другой - на важных соревнованиях игроки почти все бегут изо всех сил.

Существует предел возможностей человеческого тела. Если это старая травма, то вероятность ее повторения возрастает.

Например, на вчерашнем Гран-при Морис Грин просто бежал вместе, и под воздействием слишком большой силы икроножная мышца снова напряглась. Кроме того, такие ведущие игроки, как Ямайка Лайтнинг, Тайсон Гай, Джон Блейк и другие ведущие игроки получали растяжения мышц в середине бега на многих соревнованиях.

Самая главная причина - слишком высокая скорость и слишком большая сила, и тело не выдерживает такой нагрузки.

Особенно поздний Джон Блейк, его стиль бега относится к силовому стилю бега. На пике он был сильным конкурентом Ямайской молнии, но она сияла как комета лишь мгновение, очень скоро угаснув. Причина в том, что его тело не выдерживает такого сильного взрыва.

Тело может это сделать, но тело не может этого выдержать.

Ситуация Су Цзу в данный момент в принципе похожа на эту. Он достиг наилучшего состояния, его результаты превзошли предыдущие чемпионаты мира, но нагрузка на его тело была очень тяжелой. Усталость мышц паха, которой раньше никогда не было, появилась и в этот раз.

Для спринтера мышечная травма здесь - это неспособность организма поддерживать такой всплеск скорости.

"Нет проблем, просто уменьшите интенсивность тренировок и уделите внимание восстановлению и отдыху!" Сюй Чжикуй, который долгое время смотрел на томограмму, вдруг сказал.

Как только голос упал, Ли Чжичжун и Цзян Дахэн рядом с ним испустили вздох облегчения. В последние годы травмы Су Цзу случались редко. Это особенно не беспокоит тренерский штаб и всю команду, но теперь, когда что-то не так, это, естественно, заставляет нескольких человек обратить особое внимание.

После медосмотра Су Цзу и Ли Чжичжун первыми покинули больницу и медленно и расслабленно шли по беговой дорожке тренировочной базы.

"У вас меньше времени на расписание. За исключением нескольких объявлений в центре управления полем, вы можете вернуться, чтобы провести больше времени с родителями, когда у вас будет время".

Пока они шли, Ли Чжичжун и Су Цзу шептались: "Используй это время, чтобы хорошо отдохнуть, Национальные игры точно не будут проблемой. Если ты не хочешь участвовать в Восточно-Азиатских играх, если ты не хочешь участвовать. то можешь не ехать".

С нынешними достижениями Су Цзу Национальные игры определенно будут проблемой. Что касается Восточно-Азиатских игр, то этот уровень соревнований зависит от мыслей самих спортсменов, и нет необходимости участвовать.

Су Цзу кивнул, он уже выразил Ли Чжичжуну свою готовность сократить соревнования, а Лао Ли также согласовал и связался со своим начальством. С нынешним возрастом и достижениями Су Цзу, мелкие соревнования перестали быть в центре внимания, и все стали думать о продлении карьеры Су Цзу. По крайней мере, перед всеми стоят только две задачи, одна - мировой рекорд, и разрыв в 0,02 секунды действительно взволновал бесчисленное множество людей. Другая - Олимпийские игры 2008 года. Лучше всего поддерживать себя в состоянии, свободном от травм. Очень важно выиграть чемпионат у себя дома.

"Кстати, Лю Яньюй ездил в Йокогаму, чтобы принять участие в Игре всех звезд?" спросил Су Цзу.

"Ну, сегодня они уже прилетели в Йокогаму, а завтра будет игра. Я также говорил об этом с тренером Сунем и Лю Яньюем, и я надеюсь, что они сократят несколько игр". Говоря об этом, Ли Чжичжун выглядел несколько неестественно.

19 сентября Yokohama All-Star Game, Justin Gatlin, Obik Viru, Leonard Scott и эти лучшие игроки будут участвовать, что будет несколько лет в 2005 году Последняя битва больших мастеров на одном поле.

От этой игры всех звезд Су Цзу решил отказаться раньше. После того, как он стал спортсменом, даже если он не был травмирован, все равно есть много игр, в которых он не участвовал.

С одной стороны, Ли Чжичжун намеренно сжал некоторые ненужные соревнования. Это потому, что между двумя мастерами и учениками было негласное взаимопонимание, когда они были в команде города Хэдао, предоставляя Су Цзу достаточное время для тренировок и восстановления.

С другой стороны, это также сильный профессионализм Лю Яньюя. За всю свою карьеру, в эти годы, практически в случае согласования времени, Лю Яньюй редко отсутствовал на более важных масштабных соревнованиях.

"Мастер, вы можете пообщаться с тренером Сунь, когда у вас будет время!"

Су Цзу знал, что Ли Чжичжун и тренер Сунь Пинцзян говорили, что эти вещи должны быть гораздо более подходящими, чем он. Оба они являются заместителями главного тренера, и тренерская стратегия Лао Ли может взаимодействовать с Су Цзу. , и спускал много ненужных игр.

"Тренер Сунь сказал мне, что он рассматривает этот аспект. До 2004 года было мало отечественных спортсменов, способных хорошо выступать в легкой атлетике. Вы двое намного лучше". с улыбкой сказал Ли Чжичжун.

Су Цзу облегченно вздохнул, теперь он полностью понимает, какое давление испытывает Лю Яньюй в другом времени и пространстве, а в то время он был единственным, кто с этим столкнулся.

Су Цзу не хочет ничего менять, но если он сможет уменьшить количество частых игр, то, возможно, сможет уменьшить количество травм. В конце концов, для игрока такого высокого уровня стратегический эффект от применения игровых тренировок тоже будет эффективным. Не похоже, что станет лучше.

Каждый может иметь более совершенную карьеру, это было бы идеально.