

10 марта по пекинскому времени в Москве, столице России, стартовал 11-й чемпионат мира по легкой атлетике в закрытых помещениях. Американская звезда Скотт, соотечественник Трамелл и российский легкоатлет Епишин соревновались на средней дистанции. В тот же день в Москве, столице России, стартовал 11-й чемпионат мира по легкой атлетике в закрытых помещениях. Скотт завоевал золотую медаль в финале мужского забега на 60 метров с лучшим в этом году мировым временем - 6,50 секунды. Епишин и Трамелл выиграли второе и третье места соответственно.

После игры Скотт, новый чемпион чемпионата мира в беге на 60 метров среди мужчин, сказал, что он очень рад победе на этом чемпионате, которая стала признанием его силы. Жаль только, что в этом соревновании не смогли принять участие три самых быстрых человека в беге на 100 метров - Асафа Пауэлл, Сузу и Джастин Гэтлин. Он почувствовал некоторое сожаление.

Гэтлин был чемпионом в беге на 60 метров среди мужчин на чемпионате мира по легкой атлетике в закрытых помещениях в 2003 году. Его время было 6,46. Су Зу был чемпионом в беге на 60 метров среди мужчин на чемпионате мира по легкой атлетике в закрытых помещениях в 2004 году. Его время - 6.48. Если бы они участвовали, золотая медаль Скотта в помещении могла бы быть не гарантирована.

Сообщается, что Су Цзу пропустил этот чемпионат мира по легкой атлетике в закрытых помещениях из-за закрытой тренировки, а причина, по которой другой китайский спортсмен Лю Яньюй не участвовал в этом соревновании, заключается в том, что он восстанавливается после травмы.

Из-за отсутствия двух важных фигур на мировом поле, китайский легион упустил медаль на этом чемпионате мира в помещении, но есть и светлые пятна.

Новички в беге на 60 м среди мужчин Вэнь Юньи и Чэнь Юхан установили личные рекорды - 6,61 и 6,62 на этом чемпионате.

В беге на 60 метров с барьерами Ши Донгпенг занял девятое место с личным рекордом 7,63.

30-летний ветеран Фэн Юнь побил национальный рекорд 12-летней давности в беге на 60 метров с барьерами, показав время 8,04 секунды. Фэн Юнь уже год находится под руководством Сунь Пинцзяна.

После долгого времени, наконец, был достигнут новый прорыв...

...

На тренировочной базе в Хайгене Чжан Пэймэн и Су Цзу сидели у беговой дорожки, грелись на солнце, просматривая газетную информацию, которую Ю Ялинг и И Чжэнь принесли на тренировочную базу, одна из которых только что сообщила о чемпионате мира в закрытых помещениях 2006 года в Москве.

В марте из-за высоты над уровнем моря температура в южной Юньнани была не слишком высокой, но и не слишком низкой, и никогда не опускалась ниже 15 градусов по Цельсию. Это не пустая фраза, что на юге Цайюньчжи четыре времени года, как весна. Для тренирующихся спортсменов здесь очень комфортные условия.

"Я читал информацию и видео этого Скотта, он ведь не коротышка, верно?" Чжан Пэймэн указал на фотографию на газетной странице, среди которых был Леонард Скотт Спешал,

слева - американский игрок Трамелл, а справа - российский игрок Епишин.

"Его рост - 1,8 метра". Су Цзу взглянул на Скотта, на которого указал Чжан Пэймэн: "Технические характеристики Леонарда Скотта таковы: он очень быстр в первой половине, и он взрывной. Он похож на Мориса Грина, который имеет преимущество над многими более короткими спортсменами на старте, и мне трудно догнать его на первых 10 метрах".

Говоря, Су Цзу взглянул на Чжан Пэймэна: "Думаешь, есть чему поучиться?".

Чжан Пэймэн кивнул, его рост 1,85 метра, и он также типичный игрок, который медленно начинает и ускоряется в первом тайме. Естественно, он хочет узнать технические характеристики некоторых игроков из всех слоев общества, чтобы улучшить себя.

"Стиль отличается. У него силовой стиль бега. очень огромный".

Су Цзу и Скотт играли друг против друга много раз, и он до сих пор понимает навыки бега Скотта, который является взрывным типом.

"Ну, это верно, у меня все еще недостаточно силы в нижней части тела".

Чжан Пэймэн кивнул, не думая, что он должен изучать чужие методы бега, самое главное - это то, что подходит ему, но возможность понять технические характеристики некоторых известных игроков в стране и за рубежом, для спортсмена Роста полезна.

Когда вы застряли в узком месте, когда вы не знаете, как прорваться, по крайней мере, есть куда обратиться.

Спринт прост, от 100 до 200 метров, но каждая деталь просчитывается в сотых долях секунды, и существует множество способов.

В целом, спортсмены среднего роста или ниже имеют низкий центр тяжести, короткие ноги и сильные взрывные мышцы, а также более быстрый каденс. Это определяет, что они имеют преимущество в ускорении в первой половине дистанции.

Имея преимущество в телосложении, лучше поддерживать скорость.

Хотя рост Су Цзу и Чжан Пэймэна схож, их стили бега также совершенно разные.

Су Цзу придерживается силового стиля бега, потому что его нижние конечности и основная сила относительно высоки, а Чжан Пэймэн - редкий представитель желтой расы с ростом 1,85 м и хорошим темпом частых игроков.

Его навыки бега в основном легкие и быстрые, с акцентом на координацию частей тела, но не чистые взрывы силового типа.

"Кстати, Линь Чжэньяо действительно не придет".

Они поболтали некоторое время, и Су Цзу спросил о другом его партнере по тренировкам. В этом году Чжан Пэймэн приезжал на базу Хайгэн тренироваться только после Праздника Весны, но в этот раз он был единственным, кто пришел сюда. Подросток, которого рекомендовал тренер Юань Гуохуа, похоже, решил уйти.

Су Цзу и Чжан Пэймэн тренировались вместе, а затем вместе участвовали в чемпионате

мира и чемпионате Азии. Они ближе, но они мало знают о Линь Чжэньяо.

"Он должен уйти".

Чжан Пэймэн посмотрел на зеленый пейзаж под голубым небом вдали легкоатлетического поля, и его голос слегка понизился.

"Это было слишком тяжело, его отобрали прямо из спортивной школы, но он не выдержал. Когда мы ездили на Чемпионат мира, он несколько раз улизнул, пропустив некоторых членов команды. Тренер был раздражен."

"То же самое".

Су Цзу облегченно вздохнул. Его выступление после возрождения в определенной степени способствовало росту популярности легкой атлетики, особенно спринтерского бега. Каждая местная спортивная школа стала уделять внимание отбору молодых талантов.

Люди стали еще хуже.

Подросток, который тренировался только некоторое время под впечатлением от тренировок, может иметь хорошую семью, но в итоге решил бросить спорт по личным причинам.

За последние несколько лет Су Цзу действительно видел много подобных сцен. От спортивных школ до местных команд и национальных сборных, каждый шаг - это порог, и степень конкуренции очень высока, иногда она даже хуже, чем на вступительных экзаменах в колледж. Тысячи солдат пересекают одноколейный мост, и только те, кто может набрать очки, могут подняться наверх.

"Су Цзу, ты действительно удивительный".

Чжан Пэймэн вдруг сказал: "Честно говоря, мы занимаемся спортом примерно в одно и то же время, может быть, я раньше тебя. Но я никогда не работал так усердно, как ты. В то время я был выбран в команду Имперского города. Но я все равно несколько раз тайком возвращался домой. Это было так тяжело, но в конце концов моя семья отправила меня обратно. Когда ты побил национальный рекорд в 2003 году, мой тренер использовал твой пример, чтобы подстегнуть меня".

"Это дети других людей очень хороши". добавил Су Цзу с улыбкой.

Я думал, это будет так трудно.

Чжан Пэймэн был ошеломлен на мгновение, затем он отреагировал и рассмеялся: "Вот оно что. Однако в то время вы были далеко от меня, и я ничего не знал. Позже я въехал в страну.

Тогда тренер Лу сказал мне, что я удивлен, если вы хотите выбрать меня в качестве партнера по тренировкам. Тогда я понял, что с моим прежним отношением к тренировкам что-то не так".

Су Цзу выслушал более откровенные слова Чжан Пэймэна и был немного удивлен. В этой жизни он и Чжан Пэймэн считались настоящими сверстниками, но разрыв между достижениями этих двоих, естественно, заставит его жаждать догнать их.

честь.

"Уже почти все, давайте продолжим тренировки, нам все еще нужно усердно работать!" Су Цзу встал и покрутил талией из стороны в сторону: "По оценкам, на Олимпийских играх 2008 года будет много мастеров, и я один не справлюсь. ."

"Что не может быть охвачено?"

Чжан Пэй Мэнвэй был немного озадачен: "Ты говоришь о проекте эстафеты?".

Когда он прибыл на тренировочную базу Хайгэн, Су Цзу тренировался здесь уже более трех месяцев.

Когда он приехал, он слышал, что зимние тренировки в подплато были очень эффективными. Перед Праздником Весны Ли Чжичжун сомневался, стоит ли его отпускать. После Праздника весны он совсем не беспокоится.

Теперь все уверены, что Су Цзу побьет рекорд Пауэлла, даже если он не побьет его в этом году, не будет никаких проблем в следующем и последующих годах.

Су Цзу не стал сразу отвечать на вопрос Чжан Пэймэна, а просто снял длинные рукава и вышел на подиум.

Когда слышались шаги, раздался голос: "Быстрее, бегите 10 секунд!".

<http://tl.rulate.ru/book/74631/2074124>