

"Onyourmarks!"

Хлоп!

Раздался выстрел.

На стадионе Нагаи в Осаке словно облили горячим, жара излучалась, а небо кипело.

На дорожке, на стартовой линии кривой, 9 спортсменов начали разгоняться, как стрелы из тетивы.

Под одобрительные возгласы зрителей участник на четвертом круге был невероятно быстр. Он пробежал дистанцию всего 60-70 метров, а поворот прошел чуть больше половины пути. Он достиг абсолютного преимущества, с сильным темпом и чрезвычайно быстрым шагом, и ему не было равных.

"Сузу!"

"Судзу!"

Более 40 000 зрителей на сцене были полностью ошеломлены выступлением голоса на трассе. Игроки из своих и других стран не могли не выкрикивать имя ведущего игрока.

Восклицания и крики доносились из зала и, наконец, собрали невидимую звуковую волну на всем стадионе Осака Нагаи.

На арене, после того как Су Цзу пробежал поворот, перед ним была прямая дорога длиной менее 100 метров, и его глаза были твердо прикованы к финишной линии.

Быстрый взмах руки, мощный и большой шаг, намного превышающий темп обычных людей, отличная способность поддерживать скорость во второй половине дистанции. Комментатор телеканала из Осаки на месте немного поцокал языком, но запнулся, и у него не было особенно хорошего выражения лица.

Напротив, комментатор телеканала NHK сохранил особенно хорошее профессиональное качество, а скорость речи была быстрой, как пуля: "Су Цзуцзюнь начал очень хорошо, это лучшая в мире стартовая скорость. Су Цзу начал ускоряться, и он с большим отрывом обогнал других игроков. Невероятно, что Су Цзу установил преимущество на 80-метровой позиции и одержал победу..."

"19 секунд 48, Су Цзу пробежал за 19 секунд 48... Это новый азиатский рекорд, и результаты Су Цзу на 200-метровке также неожиданно удивительны.

Это действительно гордость Азии, желтый вид Сильнейший среди людей, человек, который правит скоростью..."

Американские игроки Уоллес Спирмонт и Родни Мартин, а также Куранти Мартина с Нидерландских Антильских островов находятся в нескольких метрах или даже десяти метрах от Судзу.

"19 секунд 48?!"

После того как Су Цзу пересек финишную черту, глядя на результаты, отображаемые на табло, его лицо было слегка ошеломленным, а затем он покачал головой со слабой улыбкой.

В мужском забеге на 200 метров он не встретил сильного соперника. Уоллес Спирмонт обладает неплохой силой, но в этом году на первом Гран-при, похоже, еще не полностью вошел в состояние.

Другой американский спортсмен, Родни Мартин, также родился в 1982 году. В 2005 году он пробежал в помещении 200 метров с хорошим результатом - 20,38 секунды. Однако на этом Гран-при в Осаке эти двое не представляли никакой угрозы для Су Цзу.

Кроме того, нынешний уровень Куранти Мартина на 200-метровке еще не вошел в пределы 20 секунд. По сравнению с другими соперницами, такими как местная японка Судзу Шинго, сила Куран ти Мартини относительно намного сильнее, но она более чем в разы уступает стабильному выступлению Су Цзу.

У Су Цзу не было слишком много идей на эти 200 метров, но Ли Чжичжун попросил его бежать изо всех сил, чтобы проверить результаты зимних тренировок. Судя по результатам, все было неплохо.

"Поздравляю, Су Цзу, твоя скорость на 200 метров стремительна, как молния".

В зоне финиша Уоллес Спирмонт, который финишировал на 200 метров, подошел к Су Цзу и поздравил его.

"Спасибо!"

Судзу и Уоллес Спирмонт нежно обнялись в знак благодарности, затем раскрыли руки и помахали десяткам тысяч зрителей.

Чемпионат мира 2007 года проходил в Осаке, Япония, и на этот раз организаторы Гран-при Осаки потратили много человеческих и материальных ресурсов.

С одной стороны, они заранее разогревали Чемпионат мира, а с другой - проверяли Способности, чтобы подготовиться к соревнованиям во всех аспектах. Если бы Китай проводил Гран-при Magic City Gold в 2005 году, это было бы то же самое, что отправить всю команду на обучение в Хельсинки.

Как самые важные спортивные города Японии, жители Осаки питают страсть к легкой атлетике. На сегодняшнем Гран-при число местных японских зрителей, пришедших посмотреть гонку, было намного больше, чем число людей, с которыми Сузу участвовал в гонках в Осаке в предыдущие годы.

Кроме того, из-за того, что в этом году в Осаке проходит чемпионат мира, в этом году не только количество зрителей большое, но и организаторы вложили больше средств. Что касается спортсменов, то средняя сила игроков, участвовавших в Гран-при в Осаке, также выше, чем в предыдущие годы. Намного выше.

Гран-при в Осаке, как первые несколько гонок сезона Тура ИААФ, из-за своего расположения в Восточной Азии и расписания гонки, раньше было трудно привлечь многих лучших спринтеров из Центральной Америки приехать на соревнования. Для подготовки к чемпионату мира этого года Гран-при в Осаке проходит совершенно иначе. Здесь много спортсменов из Тринидада и Тобаго и даже Панамы".

"Директор Ли, похоже, что Су Цзу все еще в хорошем состоянии".

Чжан Пинцю стоял за пределами арены, наблюдая за сценой на большом экране, где Су Цзу высоко поднял руки и жестикулировал зрителям во всех направлениях, он все еще не мог сдержать всплеск волнения.

Мужской бег на 200 м с результатом 19,48 можно назвать одним из лучших результатов за последнее десятилетие и самым близким к мировому рекорду Майкла Джонсона на 200 м с результатом 19,32.

В начале сезона Су Цзу смог показать такой выдающийся результат, и Чжан Пинцю должен был быть взволнован.

Игровые характеристики Су Цзу слишком очевидны. Если ты силен, ты будешь сильнее.

Если в этой игре есть игроки с похожей силой, Су Цзу может бежать быстрее, чем сейчас. .

На лице Ли Чжичжуна тоже появилась довольная улыбка, он посмотрел на Су Цзу на поле и слегка неосознанно покачал головой: "Я подожду, пока Су Цзу закончит 100 пробежек. Ми еще не поздно быть счастливым".

В 2007 году, в новом сезоне, зимние тренировки на базе Хаген закончились, Су Цзу показал такие результаты на поле, что Ли Чжичжун был очень доволен, и он также хотел увидеть предел возможностей Су Цзу.

Тренировки на скоростную выносливость в условиях высокогорья базы Хаген два года подряд, результаты Су Цзу в беге на 100 метров были очевидны, в прошлом году центр тяжести был на 100 метрах, а в этом году... Покачать головой и пробежать 200 метров - тоже лучший выбор.

В комнате отдыха спортсменов, после того как Су Цзу закончил забег на 200 метров среди мужчин, Цзян Дахэн делал ему массаж мышц, чтобы он расслабился и скорее восстановился.

"Эй, Су Цзу, сила подходящая?" спросил Цзян Дахэн, похлопывая по мышцам икры Су Цзу.

"А? Что?!" Су Цзу немного пришел в себя.

"Я спрашиваю тебя, приемлема ли сила?" снова спросил Цзян Дахэн.

"Э-э... все в порядке". рассеянно ответил Су Цзу.

"Ты..." Цзян Дахэн покачал головой: "Не дави на себя слишком сильно, мировой рекорд - наш".

В последнее время он часто сталкивался с подобными ситуациями. Су Цзу, похоже, полностью пристрастился к этому. Я часто звонил ему, но он не отвечал. Даже если он приходил в себя, то вскоре снова становился зависимым.

Как и сейчас, Су Цзу лежал на массажном столе с полуприкрытыми глазами, Цзян Дахэн проводил ему физиотерапию, а он, казалось, никак не реагировал.

"Кто может побить мировой рекорд, если ты его не побьешь". Цзян Дахэн сделал Су Цзу массаж мышц и вздохнул низким голосом.

"А? Мастер Цзян, о чем вы говорите?"

Похоже, что слова, которые Цзян Дахэн говорил про себя, снова услышал Су Цзу, он слегка повернул голову и спросил Цзян Дахэна.

"Все в порядке." Цзян Дахэн похлопал Су Цзу по плечу: "Иди и разогрейся, игра вот-вот начнется".

"О, хорошо, спасибо за тяжелую работу, господин Цзян".

Су Цзу кивнул и встал с массажного стола.

Выйдя из комнаты отдыха, Су Цзу прошел весь путь до крытой разминочной дорожки в зоне контроля, но он все еще мысленно повторял технические движения. "Шаги для первых трех шагов немного больше, что может сделать ускорение более достаточным, но также нужно контролировать каденцию. Когда я раньше тренировался на базе в Хагене, я использовал метод ускорения шага на первой половине дистанции несколько раз, чтобы пробежать 200 метров. Хорошо, но время старта для бега на 100 метров слишком медленное.

Не обязательно. Раньше у меня был приличный старт. То, что Мастер использовал для улучшения моих движений, был метод Карла Льюиса. В первой половине дистанции шаги должны быть сильными и мощными, шаги должны быть больше, а скорость должна быть полностью увеличена.

Я сравнил видеозаписи предыдущих забегов, и в первых трех шагах старта мой шаг не маленький, он должен быть от четвертого шага до пятого, и он будет уменьшаться, когда я начну ускоряться. Быстрое ускорение каденса немного уменьшило мой шаг. Если бы я контролировал ускорение в первой половине забега, как я это делал ранее в беге на 200 метров, и страйд был бы больше, это должен быть самый высокий скоростной этап на моем пути, а страйд на самом деле не идеален. "

По пути Су Цзу снова и снова вспоминал сцены, в которых он выступал, свои собственные и своих соперников, начиная с Чэнь Цзяня и Шэнь Юньбао на национальном Гран-при и заканчивая беговыми навыками ведущих игроков, таких как Джастин Гэтлин и Асафа Пауэлл из Европы и США.

Тренируясь на базе Хагена, он также смотрел много видеозаписей бывших спринтеров 80-х и 90-х годов. Например, Карла Льюиса, Дованобела, Мориса Грина и Майкла Джонсона.

Обобщил опыт различных игроков, чтобы оптимизировать их ремесленные навыки.

При детальном анализе, он не был в сфере спринтерского бега в течение длительного времени, но на самом деле, произошло много изменений в технологии. Начиная с бега на 60 метров, первоначально передние и задние ноги и первая половина быстрого темпа ускорялись, а сзади он был изменен на ускорение начала большого шага, похожее на Джастина Гэтлина, и ненароком усвоил некоторые приемы бега Пауэлла.

В целом, при просмотре видеозаписи игры обычные люди вряд ли смогут увидеть какие-то технические моменты, но при покадровом анализе видеозаписи выяснится, что техника Су Цзу сильно изменилась за эти годы.

Тренировки Ли Чжичжуна - это один аспект, а другой - физические изменения Су Цзу, когда

его сила и ловкость улучшаются.

Сила Ли Чжичжуна в спринтерском беге, несомненно, является очень хорошим набором тренировочной силы. Позже Лао Ли расширил этот аспект, включив в него взрывную силу мышц, скоростную выносливость, и все они в той или иной степени были улучшены. Это и есть рост Су Цзу.

Однако технические требования не давали Су Цзу абсолютно дотошной резьбы, что Су Цзу постепенно осознал позже.

Он может снова и снова бить рекорды под давлением Асафы Пауэлла. В каком-то смысле его потенциал должен быть больше этого, и он может пойти дальше, но нынешние технологии ограничивают его игру. Стало быть, если вы хотите совершить прорыв, вы можете выполнять только высокоинтенсивные тренировки для увеличения силы, ловкости и физических качеств, связанных со скоростью.

На данный момент эти качества, которые могут быть связаны с его абсолютной скоростью, нелегко улучшить.

Как уже говорилось ранее, улучшение силы и качества не возникает из воздуха, а требует увеличения количества мышц в теле. А это сделает тело в какой-то степени раздутым, но при этом пропадет способность к скорости, ловкости и равновесию.

Лучшие спринтеры сильны, но никогда не бывают слишком сильными.

...

"Я не знаю, насколько потрясающе Су Цзунцзунь выступит на 100 метров в этот раз? По сравнению с мужскими 200 метрами, я с нетерпением жду его выступления на 100 метрах. Не знаю, может быть, это моя иллюзия. Я не слишком радуюсь тому, что Су Цзунцзунь побьет азиатский рекорд".

"Да, достижения Су Цзунцзуня в последние годы - это просто слава нашего желтого бега. Всякий раз, когда я вижу, как Су Цзунцзунь бежит по подиуму, у меня всегда возникает ощущение полета. Действительно. Он самый быстрый человек в мире".

"Судя по забегу на 200 метров у мужчин, Су Цзунцзунь установит новый максимум в этом новом сезоне и, скорее всего, снова побьет мировой рекорд на 100 метров. Я с нетерпением жду этого".

"Нет-нет, я не думаю, что мировой рекорд на 100 метров будет так легко побить на какое-то время. По крайней мере, в этой игре это точно невозможно".

"Почему это не легко пробить, Су Цзунцзунь только что показал абсолютную скорость самого быстрого человека на земле, показав результат 19,48 секунды, что уже является новым азиатским рекордом для мужских 200 метров. Близко к "Форресту Гампу"".

"Давайте подождем и посмотрим. Скоро начнутся соревнования на 100-метровой трапеции среди мужчин на этом Гран-при в Осаке. Мы увидим самую высокую скорость в мире, красную молнию, скачущую по дорожке в этом матче. "

В это время три комментатора на телеканале NHK болтали друг с другом. Поскольку Гран-при Осаки, один из предварительных этапов чемпионата мира в Осаке в этом году, три

присутствующих комментатора были довольно популярны в японском спортивном мире. известны.

В ответ на предстоящее выступление Су Цзу на легкой атлетике каждый из них высказал свое мнение.

Близится время, когда прямая дорожка на стадионе Нагаи в Осаке будет расчищена. В только что завершившихся соревнованиях по бегу на 110 метров с барьерами среди мужчин победу одержал Лю Яньюй с результатом 13,14 секунды. Заключительное событие Гран-при в Осаке - бой на трапеции на дистанции 100 метров среди мужчин - начнется немедленно.

Стоя на дорожке, Су Цзу смотрел на участников мужского 100-метрового забега слева и справа. Хотя ни Тайсон Гэй, ни Асафа Пауэлл не приехали для участия, возможно, в этом году Взаимосвязь между чемпионатами мира, есть еще много мастеров, которые заранее адаптируются к месту проведения соревнований, чтобы принять участие в Гран-при.

И этот Гран-при, потому что Тайсон Гэй и Леонард Скотт не участвовали в будущем, Уоллес Спирмонт только участвовал в 200 метров, что редко без Соединенных Штатов Гран-при соревнования, в которых участвовали участники.

В мужском забеге на 100 метров на Гран-при в Осаке (Япония) в 2007 году участвовали девять бегунов: первый словенец Мадик Осовникар, второй тринидадец Ричард Томпсон, третий нигериец Орусоки Фасуба, четвертый сузуки, пятый багамец Дерек Аткинс, шестой тринидадец Марк Бернс, седьмой японец Асахара Сюанджи, восьмой британец Марлон Девниш, девятый японец Наоки Цукахара, поскольку Сусукэ Синго участвовал в мужском забеге на 200 метров, он заменил Сусукэ Синго в мужском забеге на 100 метров.

По составу участников соревнований видно, что подъем игроков из Центральной Америки не остановить. Даже если нет Ямайки, Тринидада и Тобаго, Панама и других карибских спринтеров, они также участвуют в международных легкоатлетических соревнованиях. Форум становится все более активным.

Ожидается ли чемпионат мира 2007 года?

Этот Гран-при в Осаке - редкий случай, когда Су Зу участвовал в мужском забеге на 200 метров, а затем в мужском забеге на 100 метров.

Как правило, в Гран-при или Супер Гран-при и Золотой лиге очень немногие участники бегут одновременно (за исключением финалов ИААФ). Одна из причин - вопрос количества приглашений, а другая - Тур ИААФ, проходящий в тот же день. Мужской забег на 200 метров обычно проводится перед забегом на 100 метров. Немногие бегуны могут пробежать 200-метровку сразу после интервала. Два часа, а затем перейти к бегу на 100 метров все еще могут иметь идеальные результаты. Это большое испытание для физического восстановления игроков.

На Гран-при в Осаке Су Цзу в этот раз участвовал в мужском забеге на 200 метров, а затем участвовал в мужском забеге на 100 метров, что бывает очень редко.

Глядя на беговую дорожку перед собой, первой мыслью Су Цзу было, закончит ли он бег на 43 шага или 44 шага на этот раз.

В течение последних нескольких месяцев он упорно работал над улучшением своей осанки и каденции, и весь его беговой ритм изменился. Результаты тоже немного колебались, но Су Цзу понимал, что это неизбежный результат, с которым нужно смириться.

Вносить изменения, естественные результаты бывают хорошими и плохими, что можно сделать, так это приложить усилия и попытаться сделать результаты лучше.

"Onyourmarks!"

крикнул на краю дорожки стартер, назначенный ИААФ.

Теплая атмосфера сцены внезапно затихла.

Су Цзу перевел дыхание, посмотрел на финишную черту вдалеке и пошел к стартовой линии.

<http://tl.rulate.ru/book/74631/2074231>