24 сентября, утро.

На легкоатлетическом поле тренировочной базы Синьчжуан рано утром были слышны шаги пуппу.

В соревнованиях на 200 метров в этом году Су Цзу добился большого прогресса. По своим показателям он намного превосходит 100 метров.

Это объясняется способностью сохранять скорость на 200-метровке в середине и во второй половине дистанции. В этом отношении, две подряд зимние тренировки Су Цзу в субальпийских условиях все еще очень очевидны для его улучшения.

Ему не хватает скорости, ему не хватает способности поддерживать скорость. После того, как это будет постепенно восполнено, его улучшение в беге на 200 метров будет очень большим.

Однако Су Цзу знает, что есть еще некоторые проблемы, над которыми ему нужно поразмыслить, и техника должна быть улучшена. Он спринтер на 100 метров, и в технике прохождения поворотов на 200 метров он будет немного грубоват.

Хотя он значительно улучшил свои навыки в тренировочных эстафетах, в первом и третьем поворотах, но по сравнению с лучшими бегунами на 200 метров, он чувствует, что все еще немного грубоват.

С точки зрения центра тяжести тела и ускорения в поворотах, он не смог достичь той округлости, которой он достиг на 100 метрах. Это также вопрос к нынешним бегунам на 100 метров. Как и у Гэтлина и Пауэлла, их стабильные показатели на 200-метровке намного хуже, чем на 100-метровке.

Направленность тренировок разная, что приводит к разным конечным результатам.

негативный ключ.

Когда Су Цзу медленно проходил этап кривой, он еще раз ощутил, как его тело захватывает центр тяжести и величину размаха рук при высокой скорости на этом этапе.

В беге на 200 и 400 метров на последнем повороте спринта бегуна часто возникает ситуация, когда дорожка укатывается. Во многих случаях навыки бегунов в этой области не совершенны.

При современных мощных камерах, охватывающих все поле, почти любое нечестное действие будет обнаружено и в итоге отменено.

Походив некоторое время по полю, Су Цзу почувствовал, что его тело постепенно приходит в движение. Чувство одышки, вызванное разминкой, только что улеглось, и он был готов продолжать прямую рутинную тренировку на 100 и 200 метров.

Это метод тренировок, разработанный с 2007 года. Каждое утро в течение определенного времени я должен адаптироваться к новому методу бега.

Ритм и техника тела тренируются снова и снова в течение длительного времени, так что мышечная память и реакция мозга становятся чисто подсознательными, естественной реакцией, как дыхание и моргание, и полностью превратились в инстинкт. Чтобы добиться идеальных результатов в беге.

Вообще говоря, для спринтеров, если они внезапно меняют свой стиль и ритм бега, потребуется не менее года или двух, чтобы полностью перестроиться.

Ведь переломить естественные привычки человеческого организма и выйти на прежний уровень или даже превзойти его - это результат длительной многократной практики.

И такое изменение, как длительное пребывание в армии, полностью интегрированное в инстинкты тела, может естественным образом произойти в будущем.

И если двухлетняя военная служба заканчивается, и они возвращаются в общество, некоторые люди могут все еще сохранять привычку Янчэн в армии в течение некоторого времени в начале, но постепенно у них не будет много времени. вернуться к прежнему.

Даже за пределами пьесы.

За семь-восемь месяцев Су Цзу смог снова приспособиться к новому методу бега, преодолев собственные пределы. С одной стороны, такая оптимизация сама по себе очень подходит для его физического состояния. Полностью погруженный в тренировки день за днем.

Кроме того, по мнению Су Цзу, теперь он не только должен поддерживать новый ритм и привычки, выработанные его телом, но и имеет возможность дальнейшего совершенствования.

Когда он начал заниматься спринтерским бегом в 2001 году, он был непрофессионалом и знал только самые поверхностные знания, и даже многие методы тренировок он знал понаслышке.

Прошло уже более шести лет, и он постоянно учится и комбинирует свои собственные физические условия, и постепенно выяснил метод тренировки и направленность.

Соревнования на треке или во многих видах спорта, таких как настольный теннис и бадминтон, проводятся одним человеком.

От новичков, от совершенствования навыков шаг за шагом, до вершины, почти все, что я испытал на этом пути, может быть использовано в качестве эталона для других, чтобы тренироваться и перенимать опыт.

Такие спортсмены, как Карл Льюис и Майкл Джонсон, на более поздних этапах своей карьеры, по сути, уже не нуждаются в тренерах, составляющих для них планы, и могут тренироваться целенаправленно.

Ли Чжичжун также стал относиться к Су Цзу более спокойно. С прошлого года Су Цзу изменил ритм тренировок, план тренировок постепенно стал вести сам Су Цзу, контролируя план и процесс тренировок.

В 2018 году Су Бинтянь начал один за другим нарушать свои лучшие результаты в беге на 60

метров. Во многом это было связано с тем, что он начал осваивать тренировочный метод и процесс и думать самостоятельно.

Конечно, это не отменяет значимости тренировок и занятий раньше, но на среднем и позднем этапах карьеры большой опыт соревнований и тренировок, а также понимание самого себя позволяют вносить более тонкие коррективы.

Перед стартовой линией Су Цзу наступил обеими ногами на стартовый блок и начал наклоняться, чтобы выполнить стартовое движение.

Чжан Пэймэн, Вэнь Юнъи, Су Бинтянь и Чэнь Юхан, которые тренировались вместе утром, тоже собрались вокруг, некоторые из них помогали выкрикивать пароли, но большинство внимательно наблюдали за стартовыми навыками Су Цзу.

Это стало нормой для общения спортсменов эстафетной команды.

В конце концов, перед вами топ-спринтер, которому можно научиться, но не хочется.

Что касается всех движений от стартовых навыков до ускоренного бега, бега по дороге и финальной стадии спринта, то они подходят не всем, но пока вы используете свой мозг, чтобы думать и анализировать, вы всегда сможете найти свой собственный недостаток.

"Готов!"

Бип!

Свисток прозвучал изо рта Чжан Пэймэна.

Су Цзу встал, его ноги внезапно ступили на стартовый блок, и он начал ускоряться, как порыв ветра, внезапно пронесшийся перед несколькими людьми.

Хорошие психологические качества спортсменов ничуть не страдают от того, что за ними наблюдают товарищи по команде, и они по-прежнему сохраняют свой собственный ритм и бегут быстро.

Тренировки начинались одна за другой. Некоторые Су Цзу бегали в одиночку, а некоторые Су Бинтянь или Вэнь Юнъи - вместе. Они соревновались друг с другом и улучшали себя, сравнивая друг с другом. Техника.

Утром несколько человек проводили различные тренировки на беговой дорожке. Методы тренировок варьировались от ускорения на старте до скоростной выносливости на сверхдальних дистанциях и т.д., взаимно усиливая и поддерживая друг друга.

"Старик Ли, у Су Цзу хорошая голова".

Когда Юань Гуохуа появился на легкоатлетическом поле, он увидел нескольких тренирующихся членов эстафетной команды и с некоторым волнением сказал Ли Чжичжуну, стоящему рядом с ним.

Китайская эстафетная команда всегда была слабым местом в мире. До 2003 года в Азии ее часто одолевали Япония и Таиланд, но после появления Су Цзу, чемпиона чемпионата Азии 2003 года, олимпийского чемпиона 2004 года, 5-го на чемпионате мира 2005 года, 3-го на чемпионате мира 2007 года, по пути, с самого начала Чэнь Цзяня, Ян Гуаньцзуна и Шэнь

Юньбао до Чжан Пэймэна и других, душа эстафетной команды постепенно стала доступной.

Команде иногда нужна такая атмосфера.

Как и после финала эстафеты 4×100 метров на чемпионате мира в Осаке, в анализе мочи участвовали четыре человека. В конце концов, Су Бинтянь долго тянул, но даже Су Цзу все равно ждал за пределами коридора.

Все - одна команда, с конкуренцией и взаимопомощью, все идут вперед.

Ли Чжичжун улыбнулся и ничего не сказал об эмоциях Юань Гуохуа. На самом деле, роль примера очень велика. Предшественники задают планку, и последующие поколения будут думать о том, чтобы превзойти ее снова и снова.

Сейчас цель бегунов на 100 метров в команде по легкой атлетике установлена на отметке в 10 секунд. И это в эпоху, когда национальный рекорд по-прежнему составляет 10,17 секунды. Многие не смеют даже думать об этом.

"Тренер Юань, учитель".

Время близится к полудню, и утренняя тренировка эстафетной команды на легкой атлетике тоже подходит к концу. После того, как Су Цзу немного расслабил мышцы, он подходит и приветствует Юань Гохуа и Ли Чжичжуна.

"Состояние неплохое, Су Цзу, через два дня Пауэлл и Гай тоже приедут в волшебную столицу, чтобы принять участие в Гран-при". Юань Гуохуа улыбнулся и сказал Су Цзу.

"Список уже готов?"

Су Цзу был немного удивлен, но он не ожидал, что эти двое отправятся в столицу магии для участия в Гран-при сразу после чемпионата мира в Осаке. Такая конкуренция и желание бросить вызов действительно очень сильны.

"Пауэлл только что выиграл финальный чемпионат мира ИААФ по легкой атлетике 2007 года в беге на 100 метров среди мужчин, а Тайсон Гэй отдыхал в Осаке после чемпионата мира, чтобы подготовиться к забегу Гран-при в Волшебной столице".

Моду - домашняя площадка Сузу, он обязательно примет участие, и Сузу немного удивлен, что и Пауэлл, и Тайсон Гэй приедут участвовать.

Судзу, Пауэлл и Гай играли друг против друга в разных случаях, но чтобы они втроем выступали на Гран-при вместе - это редкость.

Особенно после того, как Гай достиг своего пика и стал входить в двойку и тройку лучших спринтеров мира, только в прошлогоднем финале ИААФ и на чемпионате мира этого года эти трое бежали вместе лоб в лоб, иначе большинство игр будут разделены.

Как и шесть боев Золотой лиги между Сузу и Пауэллом в прошлом году, в определенной степени, хотя взаимное соперничество повысило внимание, последовательные поражения также повлияли на деловой имидж Пауэлла.

С тех пор в этом году в общем Гран-при три человека редко появляются в одно и то же время, и иногда соревнование двух человек взрывало внимание многих людей.

Согласно первоначальному мнению Су Цзу, в Гран-при Волшебной столицы максимум примет участие Гэй, а Пауэлл участвовал в финале ИААФ, поэтому он не должен снова участвовать в Китае, 23 сентября После финала в Штутгарте, Германия, 28 сентября состоится Гран-при Волшебного города. Все еще немного торопится, но я не ожидал, что они оба приехали, чтобы принять участие в жесткой конкуренции".

Су Цзу в душе немного посмеялся и почувствовал, что недооценил этих двоих в чемпионате и финале, стоящих перед вызовом. Если бы это было под другим углом, он бы определенно поступил так же.

С этой точки зрения также видно, что два лучших спринтера, помимо соображений коммерческой выгоды, по-прежнему полны решимости снова превзойти себя и своих соперников.

После серии взлетов и падений Пауэлл стал более спокойным и способным прямо смотреть в лицо трудностям. Кроме того, он пользуется популярностью у людей.

А Тайсон Гэй, с определенной суеверной точки зрения, сам испытывает необычное чувство к стадиону на 80 000 человек в Волшебном городе.

Это чувство очень субъективно. Спортсмены всегда будут испытывать необъяснимую близость к некоторым местам проведения соревнований, и будут создавать в этих местах всевозможные лучшие результаты и чудеса.

Как Лозанна для Лю Яньцзю, Мэджик-Сити для Тайсона Гэя, Нью-Йорк для Болта, некоторые из них добились больших успехов в конкретных случаях за последние несколько лет, или у них есть крупные карьерные достижения Переломный момент, когда устанавливается личный рекорд или даже мировой рекорд.

"Этот Гран-при Magic City немного напоминает суть чемпионата мира в Осаке. Среди участников почти все мастера международного уровня".

Юань Гуохуа ознакомился со списком участников и знает, что состав участников этого Гран-при Magic City сильнее, чем в предыдущие годы. Многие игроки, участвовавшие в чемпионате мира в Осаке, почти не уезжали, а отправились прямо в волшебную столицу, чтобы принять участие в Гран-при.

"Кстати, Чжан Пэймэн, я собираюсь изменить проект, в котором ты участвуешь, изменить его на 200 метров, а 100 метров заменить на Су Бинтянь. Давайте все почувствуем, что такое соревноваться с лучшими игроками мира. ." добавил Ли Чжичжун.

Чжан Пэймэн кивнул, не задавая никаких вопросов, и прямо сказал: "100 метров просто позволят Су Бингу подняться в небо, если это хлопотно, мне не придется бежать 200 метров". Ощущение игры против лучших игроков мира мы испытываем каждый день".

Сказав это, несколько человек рассмеялись. Действительно, они все время тренировались с Су Цзу. Говоря, что они тренируются и соревнуются с лучшими игроками, они действительно испытывают это каждый день.

Конечно, реальное поле все же отличается от обычных тренировок. Психологическое давление и качество состояния - все это факторы, которые необходимо учитывать.

Чжан Пэймэн уже несколько раз участвовал в мужском забеге на 100 метров на Гран-при Magic Capital, о чем команда договаривалась ранее. На данном этапе, за исключением несчастного случая с Су Цзу, Чжан Пэймэн обладает наибольшим потенциалом в беге на 100 метров, особенно в середине и второй половине дистанции, что намного лучше, чем у Вэнь Юнъи.

Так что в гран-при у твоего порога, если ты сможешь в принципе получить место, Чжан Пэймэн будет играть".

Су Цзу услышал секрет и спросил: "Учитель, Гай не бежит 100 метров, а 200 метров?".

Поскольку Пауэлл и Гай оба придут на соревнования, Су Цзу подумал, что эти трое не должны соревноваться на одной сцене, иначе такие тяжелые новости уже давно должны были быть раздуты.

"Это не Гай, это Пауэлл." Ли Чжичжун покачал головой: "Их агент подчеркнул этот момент при общении с оргкомитетом, Гай и Пауэлл неважно в каком проекте, два человека очень хотят играть с вами, но три человека не могут принять это. Бросить вызов вам - значит бросить вызов мировому рекорду, но если три человека играют вместе, это превращается в соревнование за рейтинг. Это не очень хорошо для бизнеса обоих".

Ли Чжичжун показал на Чжан Пэймэна, Су Бинтяня и Вэнь Юнъи и сказал: "На этот раз Чжан Пэймэн и Вэнь Юнъи будут участвовать в мужском забеге на 200 метров в команде Гран-при. Вы не бегали против такого бегуна, как Пауэлл, в индивидуальных соревнованиях, чтобы почувствовать атмосферу соревнований и силу лучших спринтеров. 200 м - не специализация Пауэлла, но на этом Гран-при другой сильный спортсмен из Ямайки, Боуэлл, если Эрте не приедет, должен быть самым сильным. Что касается Су Бинтяня, вы с Су Цзу бегаете 100 метров вместе, чтобы накапливать опыт на соревнованиях, и лучше всего стремиться к личному рекорду."

В конце концов, тон Ли Чжичжуна постепенно стал торжественным: "Возможность редкая, вы все знаете, что Гран-при проводится в нашей стране, и лишь немногие из вас могут получить его, я надеюсь, вы сможете ухватиться за него Воспользуйтесь возможностью, почувствуйте атмосферу соревнований, и стремитесь выбежать из мишени А до августа следующего года."

На некоторое время все присутствующие умерили свой смех и стали серьезными.

На Олимпийских играх 2008 года норматив в беге на 100 метров у мужчин составлял 10.

21 секунда, а норматив 200-метровки - 20,59 секунды. Согласно текущей ситуации в легкоатлетической команде, кроме Су Цзу, на 100- или 200-метровке наиболее перспективными кандидатами в проекте являются Чжан Пэймэн и Вэнь Юнъи, которые смогли пробежать 10,30 секунды на некоторых внутренних соревнованиях.

Что касается Су Бинтяня, то из-за его возраста и меньшего времени для тренировок в национальной команде, его лучший результат все еще находится на расстоянии 10,30 секунды, но сможет ли он пробежать олимпийский норматив А в течение года? Не могу сказать.

Но вся команда по легкой атлетике, от Фэн Шуюна, Ю Ливэя, до Ли Чжичжуна и Юань Гуохуа, теперь надеется иметь больше квалифицированных бегунов на 100 или 200 метров.

Ведь в мужском беге на 110 метров с барьерами, помимо Лю Яньюя, Ши Донгпенг и новичок Цзи Пэн уже пробежали по нормативу.

Су Цзу посмотрел на глаза Чжан Пэймэна и Су Бинтяня так, словно они ярко сияли, поднял голову и посмотрел на знамя тренировочной базы Синьчжуан вдалеке.

Не знаю, когда, помимо празднования повторного побития мирового рекорда и победы Лю Яньюя на чемпионате мира в беге на 110 метров с барьерами, появится еще один баннер - усердно тренируйтесь и готовьтесь к 2008 году!

Су Цзу облегченно вздохнул: "Олимпийские игры 2008 года действительно не за горами!".

http://tl.rulate.ru/book/74631/2074301