

Фитнес-центр "Кингстон".

Гленн Миллс стоял рядом с легкоатлетической дорожкой, держа в руках секундомер, фигура на дорожке быстро начала бежать от стартового блока, а 400-метровая стандартная дорожка казалась дорожкой велодрома.

Скорость поразительная.

Всего за десять или двадцать секунд человек, начавший забег, обогнул дорожку и оказался перед финишной чертой. Пересек финишную черту.

С тиканьем Гленн Миллс нажал кнопку секундомера в своей руке, поднял руку, взглянул на цифры на секундомере и удовлетворенно кивнул.

"Тренер, как дела? Какая у вас оценка?" Голос прозвучал с придыханием.

"Очень хорошо. По сравнению с результатами предыдущих игр, сейчас она находится на стабильном уровне." Гленн Миллс ответил с улыбкой, но не стал напрямую упоминать о результатах тренировки, а указал на дорожку: "Думаю, тебе стоит пробежать еще один круг."

"Что?" Высокий чернокожий юноша, который только что пробежал 200 метров, сказал немного устало: "Я уже очень устал, тренер, дайте мне передохнуть".

Хотя чернокожий юноша хвастался, что его физическая сила хорошо восстановилась в этом году, но только что закончился сезон 2006 года, физическая усталость не исчезла полностью.

В сентябре он также участвовал в финальных соревнованиях ИААФ и Кубке мира ИААФ, соответственно, и занял третье и второе место в беге на 200 метров среди мужчин. На протяжении всего сезона 2006 года он находился в очень хорошем состоянии. год.

"Нет, я имею в виду, что ты можешь сохранить скорость и пробежать дополнительный круг". Гленн Миллс посмотрел на сидящего перед ним ученика, который тренировался с ним два или три года, и медленно сказал: "Я думаю, ты можешь снова взять 400 метров, как ты делал это в средней школе".

"400 метров?"

Высокий чернокожий юноша покачал головой, еще больше похожей на погремушку, и отказался снова и снова, что, казалось, было очень давно. Но травмы и боль, которые он принес, даже сейчас и тогда все еще свежи в памяти.

"

Ты стал сильнее за последние несколько сезонов, новая программа тренировок сработала, ты очень быстро улучшился, а лечение, которое назначили тебе врачи, дало хорошие результаты, и ты сейчас сильнее, как корова. Ты можешь попробовать 400 метров снова. Разве ты не хочешь стать легендарным спортсменом, как Майкл Джонсон, смотри, сейчас у тебя есть шанс".

"Нет-нет-нет, я отказываюсь, тренер".

На лице чернокожего юноши появилось выражение ужаса, вспомнив сцену тренировки 400 метров под командованием двух других тренеров, весь человек казался не очень хорошим.

Только такие люди, как он, испытавшие на себе тренировки на 400 метров, знают, как тяжело приходится спортсменам на 400 метров. Это болезненное ощущение заставляло людей чувствовать себя как в аду, и высокий чернокожий юноша испытывал томительные страхи. Причина, по которой он сменил тренера и перешел к Гленну Миллсу, заключалась в том, чтобы избавиться от болезненных воспоминаний, вызванных 400-метровкой. .

"Усэйн, ты должен..."

Глен Миллс, казалось, хотел заговорить снова, но прежде чем он закончил говорить, чернокожий юноша, который только что закончил бег перед ним, просто отказался снова.

"Нет, тренер." Черный юноша решительно сказал: "Если вы хотите, чтобы я пробежал 400 метров, то лучше пробежать 100 метров!".

"О чем ты говоришь!"

Улыбка Глена Миллса померкла, его лицо вытянулось, "Усэйн, тебя ввели в заблуждение СМИ, увидев битву Сузу и Пауэлла, у тебя тоже родилась мысль попробовать, или ты видишь успех Тайсона Гэя в этом сезоне?".

"I..." Чернокожий юноша растерялся. Он не хотел бежать 400 метров, но проболтался, что хочет бежать 100 метров. Влияние, в которое он сам не верит.

Глен Миллс посмотрел на стоящего перед ним ученика, облегченно вздохнул, его тон смягчился, но он все равно с горечью сказал:

"Соревнования на короткие дистанции слишком сложны и требуют большого мастерства. Как только стартовый пистолет выстрелит, каждый шаг должен пройти очень гладко, и одна маленькая ошибка может испортить всю игру".

В беге на 200 метров, если вы плохо стартуете, ваши шаги дрожат, а скорость низкая, у вас еще есть шанс восстановиться на поворотах. Поскольку дистанция достаточно длинная, есть достаточный допуск к ошибкам, поэтому у вас есть время и расстояние, чтобы приспособиться. Но 100 метров - это совсем другое, здесь есть много мест, где вы можете допустить ошибки, но у вас мало времени, чтобы их исправить. От первого шага до последнего момента попадания на линию, каждая деталь должна быть идеальной".

Лицо чернокожего юноши было немного некрасивым, но он все еще качал головой.

Глен Миллс был немного беспомощен, этот чернокожий молодой человек - его самый оптимистичный ученик за все эти годы, и он чувствует себя более талантливым, чем бывший Ким Коллинз в плане потенциала, но его рост 1,95 метра, нелегко пробежать 100 метров.

Глен Миллс сделал паузу, сменил тон, указал на спину чернокожего юноши и продолжил: "Взрывная сила, необходимая для бега на 100 метров, создает дополнительную нагрузку на спину и ноги.

Кроме того, ты слишком высок. Старт будет твоей самой большой проблемой". В нормальных условиях спринтер быстро встает с корточек, как только выстрелит стартовый пистолет. Вы и сами прекрасно знаете, что высокому спортсмену потребуется больше времени, чтобы выполнить даже простое движение. Достаточно сделать вдох и моргнуть глазом, чтобы такие атлеты, как Су Зу и Пауэлл, превзошли вас. В игре разрыв между чемпионом и победителем часто составляет всего мгновение. Посмотрите на предыдущие финалы "Золотой лиги" и IAAF,

сколько в итоге Су выиграл у Пауэлла - одну сотую секунды! "

Чернокожий юноша посмотрел на толстого тренера, который болтал, чтобы отговорить его, и его сердце слегка дрогнуло, а Гленн Миллс добавил еще огня.

"Итак, Усэйн, тебя ждет хорошее будущее в беге на 400 метров, возможно, ты сможешь побить мировой рекорд.

Лучшими спортсменами в беге на 400 метров сейчас являются Джереми Уорина, Ла Шон Мерритт и Гаррисон Гакикая, то, что могут они, можешь сделать и ты. Подумай, Усэйн, выбираешь ли ты проект, который уничтожит тебя, или выбираешь проект, который сделает тебя успешным. Спорт для такого великого спортсмена, как Майкл Джонсон".

Сказав это, Гленн Миллс больше не стал говорить, посмотрел на чернокожего юношу с опущенной головой, молча покачал головой, пошагал, повернулся и ушел с легкоатлетической дорожки.

На ровной пластиковой дорожке только чернокожий юноша стоял в центре и погружался в раздумья.

Еще в школе его тренер говорил, что он слишком высок для бега на 100 метров. Хотя тренер Гленн Миллс очень им восхищался, очевидно, по его мнению, выбор 100 метров тоже был неправильной идеей.

Итак, действительно ли вы собираетесь бежать 400 метров?

Думая о том, что произошло в 2003 и 2004 годах, чернокожие молодые люди не могут не чувствовать сильную головную боль. Кажется, что они чувствуют, как окрепшие мышцы теперь немного болят.

Кумиром, которым он больше всего восхищался в детстве, был Майкл Джонсон. Когда он начал заниматься бегом в начальной школе, кто-то показал ему видеозапись Олимпийских игр в Атланте, на которой Майкл Джонсон создал на той Олимпиаде мужскую дистанцию 200 метров и чудо 400 метров.

С тех пор он считал его кумиром, целью, мотивацией для движения вперед, и еще до получения профессиональных тренерских инструкций в то время, он также украл своеобразный метод бега Майкла Джонсона.

После вступления в профессиональный сезон, опыт тренировок на 400 метров заставляет его чувствовать себя немного несчастным, тяжелым, уставшим и травмированным.

В этот момент чернокожий юноша вдруг решился, поднял голову и крикнул: "Тренер!"

Глен Миллс, который разворачивался и уходил с легкоатлетического поля, остановился, услышав крик, и не повернул головы.

"Давайте, тренер, я хочу пробежать 100 метров". Чернокожий юноша крикнул, его голос был очень твердым: "

Хотя бы один раз. Позвольте мне пробежать 100 метров, даже если я буду участвовать только в забеге. Если, я имею в виду, если я не смогу хорошо бежать, то в следующем сезоне я буду выступать на 400 метров. Но если я буду бегать 10.30 или лучше, тогда я буду бегать 100

метров!".

Глен Миллс слегка вздрогнул, но все же не повернул головы, однако его голос прозвучал четко и безошибочно.

"У тебя только один шанс, Усэйн, ты должен пробежать за 10 секунд 30 метров. Кроме того, прежде чем бежать 100 метров, ты должен побить национальный рекорд Ямайки на 200 метров, только тогда я соглашусь".

"Спасибо, тренер! Спасибо!"

Чернокожий юноша стоял и ухмылялся, его руки были раскрыты, как будто он хотел обнять чистое небо вдалеке.

В течение 10 секунд 30, национальный рекорд в беге на 200 метров среди мужчин, я обязательно сделаю это, обязательно!

<http://tl.rulate.ru/book/74631/2074211>