

- Гохун Ни, благодаря вчерашним наблюдениям я обнаружил, что твоя главная слабость в том, что твоя сила отталкивания слишком велика, - сказал Даи Ли, подчеркнув последние слова. В ответ Гохун Ни только усмехнулся.

- Моя сила отталкивания слишком велика? - Гохун Ни высокомерно спросил: - Тренер Ли, разве сила отталкивания не должна быть преимуществом? Чем мощнее она, тем больше будет движущая сила, следовательно, тем большее ускорение получит спортсмен. Тренеры всегда уделяют особое внимание силе отталкивания у спринтеров. Я впервые слышу, чтобы кто-то жаловался на это. Тренер Ли, почему вы считаете это преимущество недостатком?

У Даи Ли все еще сохранялась улыбка на лице. Вчера во время сканирования Гохун Ни, когда он увидел надпись "слишком мощная сила отталкивания" в графе недостатков, он также посчитал, что детектор все на перепутал. Мощная сила отталкивания должна была быть преимуществом.

Но позже после тщательного исследования, применив знания, которые он приобрел в сборной, Даи Ли, наконец, понял, что слишком мощная сила отталкивания, которая была у Гохун Ни, была действительно недостатком в спринтерской технике.

Не смущаясь, Даи Ли начал свое объяснение: - Традиционная теория гласит, что коленный сустав опорной ноги должен быть достаточно растянут во время отталкивания, поэтому хорошая техника отталкивания всегда считалась необходимой для спринтеров. Этот подход ты практиковал раньше, не так ли?

Гохун Ни кивнул головой. - Это действительно та самая техника, которую я использовал, когда учился в младших и старших классах средней школы. Однако здесь, в университете Цинхуа, я изменил ее на стиль "качание", который теперь стал наиболее распространенным методом спринтеров из сборной, верно?

- Да, сборная использует эту технику. Но когда спортсмены достигают максимальной скорости, следуя данному подходу, им не нужно растягивать коленные суставы до точки локаута, - сказал Даи Ли.

- Мой коленный сустав не растянут полностью, - тут же возразил Гохун Ни.

- Постой, я еще не закончил объяснение. Когда ты бежишь, хоть твой коленный сустав и не растягивается полностью, ты задействуешь слишком много сил во время отталкивающего движения. Твоя техника бега в стиле "качание" все еще несовершенна. Ты намеренно сгибаешь колено во время отталкивания, что приводит к относительно медленному переходу к переднему качанию. Вследствие этого ты тратишь много времени на опорную ногу. Я не думаю, что тебе нужно подробно объяснять здесь про возможную потерю скорости, не так ли?

В спринте наличие опорной ноги означает контакт между человеческим телом и землей. Все виды контакта между объектами генерируют сопротивление, поэтому чем больше спортсмен тратит времени на опорную ногу, тем дольше будет работать сопротивление, что, в свою очередь, влияет на рывок. Спринтеры стараются максимально сократить контакт и уменьшить сопротивление, с которым им придется бороться. Конечно, время, потраченное на опорную ногу, никогда не будет нулевым - в противном случае спринтер бы летал, а спринт стал бы соревнованием пилотов.

Будучи первоклассным спринтером, Гохун Ни, безусловно, знал об этих теориях. Он был ещё тем зубрилой. После тщательного обдумывания, он осознал, что слова Даи Ли были правильными.

Тем не менее, Гохун Ни все еще не горел желанием менять свою технику. Он был гордым человеком и с детства привык к тому, что сверстники всегда считали его лидером. Его чувство собственного достоинства не позволило ему признать свою ошибку.

- То, что вы сказали, имеет смысл. Я действительно трачу много времени на опорную ногу. Это может немного замедлить меня. Но не забывайте, что мощная сила отталкивания также генерирует больше движущей силы и увеличивает скорость. Это увеличение скорости достаточно велико, чтобы компенсировать потерю времени, потраченного на опорную ногу, - хладнокровно возразил Гохун Ни. Он знал, что если он хочет доказать свою точку зрения, он должен привести факты и рассуждать с Даи Ли спокойно.

- Это правда, я не могу выяснить, что оказывает больше влияния: движущая сила, вызванная отталкиванием, или сопротивление опорной ноги. Тем не менее, я уверен, что твою технику нужно улучшить, - ответил Даи Ли, разводя руками.

- Почему? Если движущая сила, создаваемая отталкиванием, больше, чем сопротивление опорной ноги, изменение техники приведет к снижению моей результативности, - высокомерно отметил Гохун Ни.

Даи Ли медленно продолжил: - У меня есть основания так думать. Часто ли ты замечаешь за собой свободный изгиб переднего колена, а также влияние низкого центра тяжести?

- Откуда вы это знаете? - Выражение лица Гохун Ни изменилось.

- Их причина кроется в твоей чрезмерной силе отталкивания - она не только способствует потере времени на опорной ноге, но и предотвращает расслабление мышц, что еще больше влияет на переход и скорость качания бедра. Иногда это может приводить к свободному изгибу колена или снижению центра тяжести. Это не согласуется с характеристиками стиля "качания", который требует наличия высокого центра тяжести, маха передней ноги, толкания передней ногой вниз, быстрого переключения и плотного изгиба колена! - объяснил Даи Ли.

Гохун Ни был поражен. Он не знал о недостатках, упомянутых Даи Ли, - никто не говорил ему такого.

Технически, то, что сказал Даи Ли, казалось абсолютно правильным. Однако теории, которая звучала идеально, явно не доставало, чтобы окончательно убедить Гохун Ни. Все-таки он был весьма впечатлен двумя недостатками, о которых только что упомянул Даи Ли. Гохун Ни ощущал свободный изгиб колена, а также снижение центра тяжести во время своих ежедневных тренировок.

Не всегда, но изредка, особенно после серьезной нагрузки. Гохун Ни думал, что появление таких недостатков было вызвано его неспособностью полностью завершить необходимые движения, когда он выдыхался.

Но теперь он узнал от Даи Ли истинную причину этих эффектов. Его чрезмерное усилие отталкивания отнимало много времени на опорную ногу и не давало мышцам расслабиться, что еще сильнее влияло на скорость качания тазобедренного сустава.

В этот момент Гохун Ни, наконец, понял: то, что сказал Даи Ли, было верно. Его сила отталкивания стала его слабостью!

- Вы меня убедили. Совершенно точно, - прошептал Гохун Ни. Он сразу же уменьшил бдительность и искренне сказал: - Тренер Ли, пожалуйста, помогите мне исправить этот недостаток!

Даи Ли улыбнулся и кивнул головой. Он наконец-то приручил Гохун Ни, который был лидером команды спринтеров университета Цинхуа. Авторитет нового тренера здесь укрепился.

Он передал лист формата А4 Гохун Ни и сказал: - Это тренировочный план, который я для тебя подготовил, взгляни!"

- Спасибо, тренер Ли. Я серьезно буду тренироваться по вашему плану. - Гохун Ни взял лист обеими руками, выражая решимость, и даже не взглянул на план.

- Хорошо. Позже я лично дам тебе инструкции по основам связанных с новой техникой движений, - улыбнулся Даи Ли. Лидер команды, Гохун Ни, в его руках. Теперь его тренировкам никто не будет мешать.

Даи Ли не мог не посмотреть на Сидзи Яна, который стоял в самом конце очереди.

"Остался только Сидзи Ян. Парень с талантом уровня "А-", он самый хлопотный!"