

Даи Ли предположил, что Юэ Чжао может специализироваться в беге на двести метров. Услышав предложение Даи Ли, Ли Сюэ немедленно умолк. Даи Ли знал, что Ли Сюэ воспринял его слова всерьез.

Спринтеры, специализирующиеся на двухсотметровой дистанции, были редкостью, как в Китае, так и за рубежом. Большинство бегунов предпочитали стометровку и игнорировали бег на двести метров.

Конечно, спринт на двести метров гораздо менее зрелищный, чем стометровый. Обладатель мирового рекорда в беге на сто метров считался "самым быстрым человеком планеты", в то время как у чемпиона спринта на двести метров такого титула не было.

Эта дисциплина реже встречалась в программах таких соревнований, как Гран-При, Супер-Гран-При или Бриллиантовая лига IAAF. Согласно правилам IAAF, на подобных мероприятиях можно было проводить только что-то одно.

Например, выбирая между прыжком в длину и тройным прыжком, прыжком в высоту и прыжком с шестом, бегом на восемьсот и полторы тысячи метров, а также бегом на пять и десять тысяч метров, организаторы Гран-При IAAF могли остановиться только на одной дисциплине.

Из пары "бег на сто и бег на двести метров" всегда выбирали первое. Из-за этого двухсотметровый спринт проходил на высоком уровне только в таких масштабных соревнованиях, как Чемпионат мира по легкой атлетике или Олимпийские игры.

Низкая популярность бега на двести метров помешала лучшим спринтерам мира специализироваться в нем. Даже если спортсмены действительно были одарены в этой дисциплине, они вложили бы большую часть своего времени и энергии для подготовки к спринту на сто метров.

Многие считают эти виды бега абсолютно одинаковыми и предполагают, что спортсмен, который хорош на стометровой дистанции, будет также успешен на двухсотметровке, и наоборот.

На самом деле, это мнение верно лишь отчасти. Спортсмены, которые неплохи в спринте на двести метров, могут хорошо проявить себя и в спринте на сто метров, однако отличным бегунам на сто метров часто не давалась двухсотметровая дистанция.

Спринт на двести метров предполагал дополнительное расстояние, но не по прямой, а с поворотом, что и составляло основную трудность.

По этой причине спортсменам нужно было в совершенстве владеть еще тремя навыками: техникой старта на повороте, техникой бега на повороте и техникой перехода между поворотом и прямой.

Старт на повороте. Бегуны сразу должны мчаться только вперед, также им важно контролировать поворот своего тела. Спринтерам необходимо поддерживать высокую скорость и следить за углом наклона после старта на повороте - сочетание двух факторов делало такую технику довольно сложной для освоения.

Ширина полосы составляла около 1,22 - 1,25 метра. Если спортсмены были не в состоянии контролировать свое тело, их взрывная сила могла легко оттолкнуть их за полосу, однако если они замедлялись, чтобы поддержать нужный угол наклона, то оставались позади, как только выходили из поворота.

Спринт - это вид спорта, в котором победа или поражение определяются сотыми долями секунд. Если бы спортсмен отстал от соперника даже на незначительное время на повороте, то, вероятно, проиграл бы забег.

Отличный старт на повороте в идеале должен состоять из быстрого старта, хорошего угла наклона и хорошего контроля внутри поворота. Даже профессиональным спринтерам понадобился бы как минимум год, чтобы освоить технику.

Бег на повороте также имел свои трудности. Бегун в высокоскоростном повороте преодолевал центростремительную силу и обязан был следить за положением тела.

Помимо этого, спортсмены осваивали технику бега по внутреннему краю полосы на повороте.

Длина поворота составляет сто метров, что делает расстояние вдоль внутреннего края полосы на 3,7 метра короче расстояния внешнего края. Если бы спортсмены могли закончить спринт на двести метров менее чем за двадцать секунд, 3,7 метра означали бы 0,037 секунды. Из-за этого зрители всегда видят спортсменов, пытающихся бежать по левой стороне полосы во время поворота, чтобы сэкономить эти 0,03 секунды.

Согласно правилам, заступ за линию считался фолом, и нарушителю грозила дисквалификация. Спринтеры не всегда могут во время бега смотреть вниз, поэтому нуждаются в серьезной подготовке для того, чтобы работать в пределах полосы, сохраняя оптимальную длину шага и темп, не выходя за черту. Как правило, спортсменам требовалось не менее полугода, чтобы освоить такую технику.

Кроме того, переход между поворотом и прямой был еще одним сложным аспектом двухсотметрового спринта. После ста метров бега на повороте тела спортсменов сохраняли вектор движения. Как только они входили на прямую, первое, что им нужно было сделать, это изменить направление, чтобы бежать по прямой. В то же время спринтерам необходимо было сохранять свою скорость во время перехода. В этот момент даже отличные бегуны ускорялись.

Переход между поворотом и прямой мог привести к разрыву на десятую долю секунды. Из-за этого спортсмены тратили несколько месяцев на тренировку, чтобы оптимизировать свою технику и устранить этот пробел.

Сочетание указанных факторов приводило к тому, что редко кто был способен освоить все тонкости такого бега, поэтому и соревнований здесь проводилось меньше. Для большинства спортсменов соотношение “цена-награда” у спринта на двести метров было не в их пользу.

Тем не менее, Даи Ли считал, что Юэ Чжао смог бы осилить эту дисциплину в своем нынешнем состоянии. Когда Юэ Чжао числился в сборной, то специализировался в стометровом спринте и немного тренировался на дистанции двести метров, так что имел кое-какую базу, и ему не понадобилось бы много времени, чтобы начать практиковать техники поворота.

Если Юэ Чжао в своем возрасте продолжит бегать на сто метров, то вряд ли чего-то добьется - слишком уж много молодых талантливых спортсменов. По сравнению с такими гениями, как Сидзи Ян, у Юэ Чжао не было шансов.

Однако спринт на двести метров был совсем другим. Молодым спортсменам требовалось не менее двух-трех лет тренировок для освоения техники поворота. Как спортсмен постарше, Юэ Чжао имел в своем арсенале неплохой запас навыков, и ему нужно было лишь немного времени и усилий, чтобы стать спринтером на двести метров.

Что еще более важно, с помощью детектора Даи Ли обнаружил преимущества таланта Юэ Чжао на двухсотметровой дистанции: “В+” вместо “В-” на стометровке. Это означало, что Юэ Чжао обладал отличными способностями контролировать тело, и он, скорее всего, был хорош на повороте. Даи Ли не нашел спортсмена в сборной, чей талант в спринте на двести метров поднялся бы до уровня “В+”.

Поэтому Даи Ли предложил Ли Сюэ позволить Юэ Чжао начать подготовку к бегу на двести метров. Даи Ли считал, что если Юэ Чжао сможет воспользоваться этой возможностью, то наверняка снова окажется в сборной.

Правда, Ли Сюэ не был столь оптимистичен насчет Юэ Чжао. Юэ Чжао исполнилось уже двадцать шесть лет, что стало поводом для сомнений тренера.

После нескольких минут размышлений Ли Сюэ сказал: - Через два месяца начнутся сборы для Азиатских игр. Многие спортсмены примут участие. В конце концов, на Азиатские игры смогут отправиться только пять-шесть человек от нас. Сможет ли Юэ Чжао воспользоваться этим шансом и пройти отбор - зависит от него.

Даи Ли вздохнул с облегчением. Он был рад, что сможет помочь Юэ Чжао вернуться в сборную.

Ли Сюэ продолжил: - Ты тоже обязан посетить этот тренировочный лагерь. Ты же ведь давно

не был дома? Через несколько дней я дам тебе отгул, и ты сможешь навестить родных. Как только вернешься обратно, следуй за мной и готовься к Азиатским играм. Мы являемся принимающей страной в этом году, поэтому должны завоевать хотя бы одну медаль в спринтерских соревнованиях.

<http://tl.rulate.ru/book/13232/362674>