

Глава 199: Подготовка К Эстафете

- 20,71 секунды. Юэ Чжао снова добился большого прогресса и превзошел мои ожидания. Отличная работа, Даи Ли! - Ли Сюэ был доволен Юэ Чжао.

- Следующий тренировочный план Юэ Чжао надо скорректировать, - сказал Ли Сюэ. - Необходимо добавить тренировки эстафеты.

Даи Ли кивнул. Для спринтеров на Азиатских играх эстафета 4x100 метров была одной из ведущих задач. Поэтому перед началом соревнований сборная собирала бегунов для специальной тренировки.

В эстафете скорость не являлась ключевым фактором. Участие четырех самых быстрых спринтеров не гарантировало медаль.

Длина круга на стандартной дорожке составляла четыреста метров, сто шестьдесят из которых были прямыми, а остальные двести сорок - поворотами. Из четырех бегунов в эстафете 4x100 метров первому и третьему приходилось каждый раз бежать поворот. Этим спортсменам необходимо было обладать блестящими навыками для его прохождения.

Здесь особенно ценились спринтеры на двести метров. Они владели техникой поворота, имели отличную скорость и взрывную силу, что позволяло им занять любое место среди четырех бегунов.

От второго и четвертого участника умения проходить поворот не требовалось.

Ли Сюэ продолжил: - Эстафета 4x100 метров обычно проводится только на крупных соревнованиях, поэтому у нас нет возможности практиковаться. Ты же видел когда-нибудь такую эстафету?

Ли покачал головой: - Нет. Но узнал о ней, когда учился в колледже. В основном там уделяли внимание обмену палочками.

- Расскажи мне, чему ты научился.

Даи Ли несколько секунд собирался с мыслями, а потом ответил: - Прежде всего я изучил методы обмена палочками сверху-вниз и топ-выбор. Топ-выбор требует, чтобы получатель вытянул руку назад и держал тело под углом от сорока до пятидесяти градусов. Ладонь получателя должна быть обращена назад, пальцы естественно открыты, часть между большим и указательным пальцами смотрит вниз. Рука передающего бегуна должна быть над получателем. Преимущество этого метода в том, что и получением, и передачей легко управлять, а действия здесь естественны. Недостатком является то, что принимающий хватается за середину палочки. Если спортсмен не переложит ее в другую руку, то при

передаче эстафеты следующему участнику он сможет взяться только за верхнюю часть снаряда, то есть велик риск уронить палочку, что может негативно повлиять на результат.

Обмен сверху-вниз предполагает, что получатель вытягивает руку назад, наклоняя тело под углом от пятидесяти до шестидесяти градусов. Запястье закручивается внутрь, ладонь вверх, пальцы открыты. Пространство между большим и указательным пальцами обращено назад. Передающий бегун помещает верхнюю часть палочки в руку принимающего. Преимущество этого метода заключается в том, что получающему легко начать ускорение, и сам процесс передачи более точен, но главным недостатком являются часто возникающие ошибки из-за чрезмерно напряженных движений мышц руки получателя.

При передаче эстафеты первый и третий участники бегут по внутренней стороне дорожки, а правой рукой передают эстафету в левую руку второго и четвертого. Второй бегун проходит по внешней стороне и пользуется левой рукой, чтобы передать эстафету в правую руку получателя.

Ли Сюэ кивнул: - Ну, неплохо. Видимо, ты уделял много внимания учебе. В формальных играх мы в основном используем гибрид этих техник в зависимости от особенностей каждого бегуна. К примеру, на первом этапе не нужно думать о получении эстафеты, тут главная задача - безопасно передать палочку второму. Четвертый бегун сосредоточен только на том, чтобы взять эстафету, так как после него некому ее принять. Что касается второго и третьего номера, то они и получают, и отдают палочку. Чтобы соответствовать различным потребностям, сэкономить время и уменьшить количество ошибок, второй и третий бегуны используют комбинированные методы передачи.

Взгляд Ли Сюэ стал серьезным. - Независимо от того, какой способ выбран, сотрудничество между спортсменами является решающим фактором. Любая ошибка приведет к провалу всей команды.

- Позволь мне привести тебе пример. До периода доминирования команды Ямайки, сильнейшей в эстафете была Америка. В течение длительного времени американцы получали большинство золотых медалей в этой дисциплине. Американская команда могла проиграть только в том случае, если роняла палочку во время забега.

- На мировых соревнованиях хороший обмен палочками занимает 0,1 секунды. Азиаты здесь не так конкурентоспособны, как остальные, поэтому успешная передача нам обходится в более чем 0,1, а иногда даже в 0,2 секунды.

Ли Сюэ остановился, перебирая в своей голове воспоминания. Чуть позже он спросил: - Ты помнишь Азиатские игры, которые состоялись восемь лет назад? Какая команда выиграла золото в эстафете 4x100 метров?

Восемь лет назад Ли был еще бедным замученным школьником, живущим в кромешном аду. Каждый день он просыпался с восходом солнца и ложился спать в полночь. Почти каждую минуту тратил на учебу. Откуда у него могло быть свободное время для просмотра Азиатских

игр? Даи Ли сказал наугад: - Может, японцы? Прежде чем западные азиаты заняли свое теперешнее место, японцы были королями бега на короткие дистанции в этой части света.

- Японцы правили азиатским миром спринтеров в течение тридцати лет. И восемь лет назад завершился последний "золотой век" японцев. Однако нет, они не стали чемпионами, - ответил Ли Сюэ.

- Значит, Саудовская Аравия? Саудовская Аравия была сильна в легкой атлетике, - снова попробовал угадать Ли.

Ли Сюэ опять покачал головой.

- Иранцы? Катарцы? Подождите, в то время трюки с натурализацией еще не были в ходу. Как насчет кого-нибудь с Ближнего востока? Или корейцы? Это же не может быть Северная Корея? - Даи Ли гадал снова и снова. Все страны, которые он упомянул, имели громкую спортивную славу в Азии. Тем не менее, Ли Сюэ качал головой снова и снова.

- Ты даже не представляешь. Это был Таиланд, - ответил Ли Сюэ.

- Таиланд? Я бы поверил, если бы они выиграли в тайском боксе, но эстафету 4x100 метров? Как это возможно? - Даи Ли поразился.

Государства Южной Азии считались самыми слабыми в регионе, если речь шла о спорте. Здесь популярны были крикет и некоторые виды командных игр. Местное население здесь не отличалось высокими спортивными способностями. Тем не менее, каждая страна Юго-Восточной Азии имела по крайней мере одну или две дисциплины, в которых ее представители были хороши. Например, Малайзия и Индонезия славились бадминтоном, Филиппины и Таиланд специализировались на боксе и так далее. Но в легкой атлетике Юго-Восточная Азия всегда стояла в сторонке.

Поэтому, услышав, что Таиланд выиграл чемпионат на Азиатских играх, Ли был ошарашен.

- Тренер Сюэ, это были Азиатские игры - как Таиланд мог выиграть чемпионат? Что, все сильные команды отсутствовали, или все они совершили ошибки? Таиланд столкнулся со слабыми соперниками? - не мог поверить Даи Ли.

- Япония, Саудовская Аравия и наша команда участвовали и завершили забег, - глядя прямо перед собой, как будто картина оживала в его памяти, сказал Ли Сюэ. - Я лично привел команду и стал свидетелем того забега.

- Четыре японца достигли олимпийского уровня "А", трое из них участвовали в Олимпийских играх. Однако в Таиланде был лишь один олимпийский спортсмен уровня "В". Остальные трое не имели даже такого статуса. И все же Таиланд одержал победу благодаря командной работе.

Тайцы сотрудничали слаженно. Когда спортсмены бежали, японцы всегда сокращали отставание, но после каждого обмена палочками Таиланд всегда увеличивал разрыв.

Я до сих пор помню болезненный видок японской козырной карты Сасаки Акиты, когда он пересек финишную черту. Он был способен участвовать в полуфинале на Олимпийских играх, и считался лучшим азиатским спринтером, но все же занял лишь второе место в эстафете на тех Азиатских играх.

Услышав эту историю, Даи Ли не мог в это поверить.

В спринте на сто метров олимпийский стандарт уровня "А" составлял 10,21 секунды, а для уровня "В" - 10,28 секунды. Это означало, что между спринтерами уровня "А" и "В" имелась разница в 0,7 секунды. Сасаки Акита считался самым быстрым азиатом, так как его результат был близок к десяти секундам. Лучшее время других японских спортсменов колебалось около отметки в 10,10 секунды.

Однако в Таиланде был только один спортсмен уровня "В", это значило, что каждый тайский бегун отставал примерно на 0,2 секунды от японца. Тот факт, что Таиланд выиграл золото, доказал, что тайцы оказались по крайней мере на 0,2 секунды быстрее японцев во время обмена палочками.

Стоя рядом с Даи Ли, Ли Сюэ заключил: - Я воспользовался этим примером, чтобы рассказать тебе о важности командной работы в эстафете. А посему суть подготовки здесь заключается в развитии и укреплении сотрудничества внутри команды! Это и есть наша цель!

<http://tl.rulate.ru/book/13232/369352>