

Глава 377: 400-метровка

Бэррон опустил голову и долго думал, прежде чем заговорил: - Тренер Ли, вы правы. Мне бы не помешала попытка присоединиться к соревнованиям для здоровых людей. Однако с моими текущими результатами я не уверен, смогу ли я даже пройти квалификацию.

- Ты никогда не сможешь пройти квалификацию, - прямо ответил Даи Ли. - В спринте на 100 метров твоё текущее время: 11,50 секунд, и с этим временем ты побил мировой рекорд в своём классе. Однако в гонке против здоровых это время находится лишь на уровне старшекласников. Даже в Азии, где легкая атлетика менее развита, минимальный порог для участия в международном соревновании составляет 10,50 секунд. А стандарты легкой атлетики в США - намного выше. Если ты хочешь преуспеть в легкой атлетике в США, твоё время в спринте на 100 метров должно быть близко к 10 секундам.

- Я не смогу бегать за 10 секунд. Эх, и даже за 11 секунд. У меня нет ног, это неизменная истина, которую я не могу преодолеть, - покачал головой Бэррон.

- Не торопись. Послушай меня. - сказал Даи Ли. - Мы говорили о спринте на 100 метров. В спринте на 200 метров твой результат намного лучше. Ты в состоянии пересечь финишную черту за 22 секунды. Этот результат может даже позволить тебе попасть на Азиатские игры.

- По правде говоря, в моей стране существует стандарт оценки спортсменов. В спринте на 100 метров, бегая за 10,93 секунд, ты станешь национальным первоклассным спортсменом. В спринте на 200 метров время, необходимое для того, чтобы стать национальным первоклассным спортсменом, составляет 22,02 секунды. Исходя из твоего текущего уровня, ты не сможешь достичь стандарта, чтобы стать национальным первоклассным спортсменом в спринте на 100 метров, но в спринте на 200 метров ты можешь. Понимаешь ли ты, что это означает?

- Это означает, что я хорош в 200-метровке и что я имею преимущество в 200 метровке! - ответил Бэррон.

- Совершенно верно. А ты знаешь, почему? - Даи Ли не стал ждать ответа Бэррона, и сам ответил: - Я уже говорил тебе это. Тебе не хватает ахиллова сухожилия, и это влияет на твою взрывную силу в начале забега, и потому ты всегда стартуешь намного медленнее других. Этот процесс занимает около 10 метров. На этих 10 метрах ты всегда находишься позади других спортсменов.

- Кроме того, при нормальных обстоятельствах, когда спринтер начинает свой бег, его тело наклоняется вперед, и спринтер бежит так около 30 метров. Вся сила ног превращается в толкающий вперед импульс, который дает возможность постоянно ускоряться. Ты носишь протезы, а твои протезы крепятся к твоим коленям. Это означает, что твоему колену сложно сгибаться или разгибаться, чтобы сохранить равновесие. Твое тело должно быть выпрямлено как можно больше, если ты хочешь сохранить равновесие. Таким образом, в следующие 30 метров импульс, полученный при наклоне тела вперед, также исчезнет.

- В то же время из-за протеза твоя нога на самом деле поднимается на 40 сантиметров от земли. Ты находишься на некотором расстоянии от Земли, а это означает, что ты не можешь сразу почувствовать состояние и положение дорожки. Основываясь на моем наблюдении, после старта тебе нужно около 30 метров, чтобы найти свой ритм.

- Эти 30 метров - твоя слабость. В 100-метровке 30 метров - это почти треть 100-метровки. А в 200-метровке 30 метров - только 1/7 всей гонки. Получается, чем короче расстояние, тем

больше недостаток, с которым ты сталкиваешься в начале. С другой стороны, чем больше расстояние, тем меньше минус. Например, если бы ты бегал 5000 метров или даже 10000 метров, все бы бежали с выпрямленными телами, а недостаток с самого начала гонки был бы близок к нулю!

- Теперь давай поговорим о твоих протезах, - Даи Ли указал на черные протезы, лежащие сбоку. - Они гибкие, верно? Хотя углеродное волокно чрезвычайно прочное, даже прочнее стали, это не значит, что оно не гибкое. Из того, что я знаю, углеродное волокно всегда было материалом с высокой прочностью, плотностью и гибкостью.

Бэррон ничего не скрывал и просто кивнул, признавая, что углеродный протез, который он использовал, может обеспечить дополнительной гибкостью.

- Когда ты бежишь, дополнительная гибкость, которую ты получаешь от гибкости протезов, дает тебе дополнительный импульс. Это похоже на те кроссовки Shox, которые ты видел на площадках. Чем дальше ты бежишь, тем больше ты выигрываешь от гибкости протезов. Вот почему твое преимущество в 200-метровке более значительно, чем в спринте на 100 метров.

- Теперь я понял, что вы имели в виду. Вы хотите, чтобы я сосредоточился на 200-метровке, да? В настоящее время я могу пробежать 200 метров за 22 секунды, и этот результат должен помочь мне пройти квалификацию в некоторых соревнованиях. К тому времени я смогу конкурировать с обычными людьми!

- Нет, я не это имел в виду, - Даи Ли покачал головой, а потом спросил: - Ты хочешь услышать мое мнение?

- Конечно, вы мой тренер, мне бы не помешало ваше мнение! - ответил Бэррон.

- Я хочу, чтобы ты сосредоточился на 400-метровке, - заявил Даи Ли.

Бэррон был шокирован, так как никогда не думал о 400-метровке.

Если честно 400-метровку трудно назвать спринтом. Когда 400-метровку добавили в категорию "спринт", было много споров. Многие считали, что характеристики и методы в 400-метровке больше склоняются к гонке на средние дистанции, и единственная разница заключалась в том, что участники были разделены дорожками во время гонки.

С физиологической точки зрения, 100-метровка и 200-метровка являлись анаэробными упражнениями, так как спринтеры, как правило, заканчивали гонку на одном дыхании. Во время гонки они не дышали. Даже в спринте на 200 метров спринтеры дышат только один или два раза. Во время бега человеческое тело практически не использует никакую глюкозу из-за аэробного метаболизма для того, чтобы обеспечить энергией. Накопленной в человеческом организме энергии, а также энергии, полученной в результате разложения фосфорной кислоты и креатина, было достаточно, чтобы спортсмены смогли пробежать 100-метровку и 200-метровку. К сожалению, в результате этого процесса образуются пируват, лактат и различные другие метаболиты, которые вызывают мышечную усталость.

Спринт на 400 метров, с другой стороны, рассматривался как сочетание аэробных и анаэробных упражнений. Характер спринта на 100 и 200 метров полностью отличался от спринта на 400 метров. Накопленная в человеческом теле энергия, а также энергия, полученная в результате разложения фосфорной кислоты и креатина, недостаточны для поддержания человека, завершающего 400-метровку. Так, спортсмены, участвующие в забеге на 400 метров, выполняют аэробные упражнения перед финальным броском, полагаясь на

энергию, вырабатываемую аэробным метаболизмом глюкозы в начале, и как только они входят в последнюю фазу гонки, где они делают свой финальный бросок, они переключаются на анаэробные упражнения.

Однако человеческое тело - не машина. Регулировка с такой точностью и скоростью невозможна. Тело не будет выполнять аэробные или анаэробные упражнения только потому, что этого хочет человек. Во время спринта на 400 метров тело спортсмена фактически будет находиться в гипоксическом состоянии, другими словами, двигательные органы и внутренние органы человеческого тела должны были перейти в овердрайв и полностью использовать всю энергию, полученную от аэробных, а также анаэробных упражнений.

Пируват и лактат, полученные в результате анаэробных упражнений, оказывали побочное действие на организм человека: усталость, мышечную боль, гипервентиляцию, аритмию и так далее. Если состояние тяжелое, возможен даже ацидоз. В спринтах на 100 и 200 метров состояние анаэробных упражнений не длится очень долго, поэтому спортсмены чувствуют эти побочные эффекты лишь после завершения гонки. В 400-метровке спортсмены начинают чувствовать влияния пирувата и лактата уже на полпути гонки. Физические требования к спортсменам были чрезвычайно высокими, так как спортсмены должны были продолжать бег в подобных ситуациях. Вот почему спринт на 400 метров был известен как одна из самых сложных дисциплин.

Даи Ли не беспокоило то, что сможет ли Бэррон заявить о себе в 400-метровке, потому что детектор уже сообщил ему, что Бэррон более талантлив именно в 400-метровке. Это указывало на то, что его тело и талант были чрезвычайно хорошо приспособлены для упражнений в гипоксическом состоянии.

Бэррон, однако, колебался. Он не горел желанием тренироваться в спринте на 400 метров. Он понимал, что 400-метровка была чрезвычайно трудной.

- Тренер Ли, вы можете сказать мне, почему вы хотите, чтобы я тренировался в 400-метровке? Вы думаете, я справлюсь? - спросил Бэррон.

- Конечно. Я принял это решение, основываясь на логических причинах, - сказал Даи Ли, показывая один палец. - Во-первых, как я упомянул, старт - твоя слабость, а потому чем длиннее гонка, тем меньше слабость. В 100-метровке или 200-метровке время реакции на старте рассчитывается в доли секунды. Время на 0,1 секунды быстрее - это уже огромное преимущество. Однако в спринте на 400 метров спрос на старте гонки менее жесткий, да и разрыв в несколько десятых секунд можно легко компенсировать на дорожке.

Даи Ли показал второй палец. - Во-вторых, судя по тому, что я только что сказал, твои протезы гибкие. Чем больше расстояние, тем больше ты выиграешь от их гибкости. С этой точки зрения очевидно, что преимуществ в 400-метровке намного больше, чем в 100-метровке или 200-метровке.

- В-третьих. С физиологической точки зрения обе твои ноги частично ампутированы, поэтому у тебя меньше мышц по сравнению с обычными людьми. Это означает, что когда ты бежишь, пируват и лактат, производимые в твоих мышцах, намного меньше, чем у других, поэтому побочные эффекты анаэробных упражнений в твоём теле менее серьёзны. Эффекты от мышечной усталости не настолько экстремальны, и твои мышцы не будут утомляться так легко. Это очень выгодно в последней части гонки. В 400-метровке, как правило, участники бегут быстрее на первых 200 метрах, в то время как на последних 200 метрах они замедляются из-за усталости. Однако в твоём случае тебе не обязательно бежать медленнее на первых 200

метрах, так как на последних 200 метрах ты определенно будешь быстрее других.

- Исходя из того, что вы сказали, не будет ли лучше, если я буду бегать на более длинных дистанциях, например: 800 или 1500 метров?

- А твои ноги выдержат? - Даи Ли указал на место, которое массировал, и продолжил: - 800 метров - это слишком долго. Тебе придется бежать больше минуты, и протез станет только бременем. Ты будешь чувствовать боль, и при таких обстоятельствах тебе будет очень сложно закончить забег. Именно поэтому на Паралимпиаде в классе Д4 участвуют максимум в 400-метровке. Более длинные дистанции, такие как 800 метров, 1500 метров или 5000 метров, были оставлены спортсменам-инвалидам из класса Д1 и Д5.

Паралимпийские игры были разделены на несколько классов. Цифра "1" означала нарушение зрения, "5" - группу инвалидов-колясочников. Это означало, что спортсмены-инвалиды, которые бегают длинные дистанции, были теми, у кого были проблемы со зрением, или они заканчивали гонку в инвалидной коляске. Для спортсменов-инвалидов в классе Д4 боль и повреждения, вызванные ношением протезов, делали невозможным финиширование гонки на длинные дистанции. Таким образом, на Паралимпийских играх не ставят соревнования на средние или длинные дистанции для класса Д4.

По правде говоря, в гонках на средние и длинные дистанции стандарт спортсменов-инвалидов класса Д1 был не намного слабее, чем у обычных спортсменов. У спортсменов класса Д1 были проблемы только со зрением; их ноги были такими же проворными как у здоровых. На самом деле оказывается, что результаты четырех лучших участников Олимпийских игр были хуже, чем результаты четырех лучших участников класса Д1 на Паралимпийских играх.

...

400-метровка действительно была отличным выбором для Бэррона. По сравнению с обычными людьми, слабость его тела не так бросалась бы.

Бэррон начал тренироваться в спринте на 400 метров, а Даи Ли в то время разместил в интернете объявление о найме. Он решил нанять работников.

Бэррон начал тренироваться весь день, и Даи Ли пришлось сосредоточиться на Бэрроне. У него не было времени, чтобы заботиться о других 11 спортсменах-инвалидах. Кроме того, с тех пор как Бэррон добился успеха, к нему стало приходить все больше людей, ищущих совета по вопросам физподготовки. Он был слишком занят.

Найм нового тренера стал необходимостью. Однако первым делом Даи Ли решил нанять тренеров на неполный рабочий день.

Затраты на рабочую силу в США были слишком высокими.

Многие сравнивали цены на товары в Китае с ценами в США, чувствуя, что товары в США дешевле. Продукты были дешевле, говядина дешевле, одежда дешевле, автомобили дешевле и так далее. Независимо от того, как они рассчитывали, товары в Китае были все же дороже, чем в США. Конечно, налоговая система была частью причины разницы в цене; однако, если смотреть только на основные повседневные потребности, жизнь в США, безусловно, была более рентабельной.

Люди всегда сосредотачиваются на удовлетворении своих текущих потребностей. Те, кто только пытается выжить, естественно, сосредотачиваются на еде и одежде, которые

гарантируют, что человек останется сытым и в тепле. Только те, кто уже решил свои основные проблемы с едой и одеждой, будут искать пищу, которая вкуснее, или одежду, которая красивее.

Однако люди живут не только для того, чтобы наполнять свои желудки. Еда и тепло -это лишь основные потребности. Как только экономическое состояние человека улучшается, а его доход повышается до определенного уровня, возникают новые потребности, такие как потребности в образе жизни и духовном удовлетворении. Некоторые примеры включают в себя красивую стрижку, посещение спа салонов, прослушивание оперы или просмотр спортивной игры. Эти расходы, тесно связанные с отраслью услуг, в США более чем в десять раз дороже, чем в Китае. Кроме того, после оказания услуг, помимо счета, существуют и чаевые.

Если Даи Ли хочет нанять официального сотрудника, он должен был платить тому зарплату и покупать все виды страхования сотрудников. Хотя в тот момент это было вполне по карману Даи Ли, все равно это была значительная сумма денег. Если бы он нанял кого-нибудь на неполный рабочий день, то сэкономил бы кучу денег и избежал бы необходимости покупать страховку.

Даи Ли также не нуждался в официальных тренерах, чтобы оставаться квалифицированным. Поскольку все тренировочные планы и графики составлял Даи Ли, тренерам, работающим неполный рабочий день, оставалось только следовать им. В такой стране, как США, где основы спорта были широко известны, было много людей, которые были квалифицированы для выполнения такого рода работы.

В то же время, если бы он нанял кого-нибудь на неполный рабочий день, он мог бы быть более гибким со своим персоналом. Если человек, работающий неполный рабочий день, не будет работать хорошо, он мог просто уволить его. Процедура была бы более хлопотной, если бы он хотел уволить официального сотрудника, и это также затронуло бы кучу законов об охране труда.

Конечно, если бы попался действительно потрясающий тренер за разумную цену, Даи Ли не возражал бы предложить ему официальный контракт. Затраты на рабочую силу в США были недешевыми, но если человек действительно был талантлив и мог принести пользу, найм такого человека принес бы только прибыль.

...

На второй день после объявления о приеме на работу в тренировочный центр Даи Ли вошел рыжеволосый мужчина.

Даи Ли оценил его взглядом. Мужчине было лет тридцать с небольшим, на голове у него были рыжие и каштановые вьющиеся волосы. Под большими глазами - два темных круга, вокруг носа - веснушки. Типичный европеец с запада. Мужчина был одет официально. Костюм, галстук, пара кожаных туфель и портфель в руке.

Даи Ли чувствовал, что этот человек, вероятно, пришел сюда не для того, чтобы начать физподготовку. Однако он все-таки подошел и спросил: - Здравствуйте, чем могу помочь?

- Приношу извинения, я здесь не ради физподготовки. Я увидел ваш адрес в объявлении о найме на неполный рабочий день, - ответил мужчина с рыжими и каштановыми вьющимися волосами.

- Вы пришли на собеседование? - выражение лица Даи Ли было странным. Как ни посмотри,

мужчина не выглядел сильным. Он не был похож на человека из спортивной индустрии.

- Ох, что вы. Я здесь не ради работы, - сказал мужчина. Он достал из кармана визитную карточку и протянул ее Даи Ли.

Визитная карточка была простой. Название компании, должность, номер телефона - на карточке не было ничего, кроме имени:

"Джордж Стивен!"

<http://tl.rulate.ru/book/13232/513375>