

Глава 451: Другой тренер

Стоя рядом с Шоном Фордом на тренировочной площадке, Даи Ли указал на видео и сказал: - Теперь тебе нужно больше времени, чтобы твоя левая нога касалась земли. Именно на это будет направлено наше следующее обучение.

"Это сработает?" Форд был сбит с толку. Даи Ли отличался от других предыдущих его тренеров. Они просили его сократить время, чтобы его левая нога касалась земли столько, сколько он мог. Но Даи Ли попросил его увеличить время.

- Тренер Ли, однажды я проходил тест в исследовательском институте. Моя левая нога длиннее, поэтому моя левая нога касается земли дольше, чем правая. Время примерно на 14% больше, - немедленно ответил Форд.

Затем Даи Ли спросил: - Твои предыдущие тренеры говорили тебе, что тебе нужно сократить время касания левой ноги о землю, чтобы сбалансировать свой ритм, не так ли?

Форд честно кивнул. Он никогда не думал, что это неправильно. Баланс шагов был фундаментальным для спринтера. Чем сбалансированнее, тем лучше. Никто не хотел бы, чтобы его собственные шаги были иногда быстрыми, а иногда медленными. Это был здравый смысл даже для новичков спринта.

Даи Ли продолжал спрашивать: - Когда ты прошел этот тест? После того как выиграл Чемпионат мира?

Форд кивнул и сказал: - Да. Я выиграл Чемпионат мира в 200-метровке. А потом я получил несколько спонсоров. Итак, я был богат в тот момент и потратил много в поиске путей повышения моей производительности.

- Ну конечно! - Даи Ли вздохнул, а затем сказал: - Обычно разумно придерживаться баланса шагов. Но ты другой. Твоя левая нога длиннее, чем правая, что означает, что крутящий момент на левой ноге будет больше, когда ты бежишь. Согласно физике, сила, умноженная на длину, является крутящим моментом. Тебе надо уменьшить силу, которую ты вкладываешь на левую ногу, когда бежишь или увеличить силу на правой ноге, чтобы достичь баланса твоих шагов.

Форд кивнул. Предыдущие тренеры обучали его именно так.

Даи Ли добавил: - Твоя левая нога касается земли раньше во время бега, так как левая нога длиннее. И поэтому она касается земли в течение более длительного времени. Твои прошлые тренеры, должно быть, сказали тебе, чтобы твоя левая нога отрывалась от земли раньше, чтобы сбалансировать частоту твоего шага. Но я думаю, что такой метод плохо влияет на целостность твоего бега.

- Вы хотите сказать, что я не должен следовать балансу шагов? - Удивленно спросил Форд. Он не понимал Даи Ли. Идеи Даи Ли противоречили традиционным теориям о спринте.

- Исправление асимметрии твоих ног не увеличивает твою скорость, и это приводит к обратным результатам. Твои ноги не одинаковы. Для тебя бег со сбалансированными шагами неестественен, - Даи Ли помолчал, а затем добавил: - Пиковая сила, с которой одна нога спринтера касается земли, может быть в пять раз больше его собственного веса. Такой пик силы появляется в течение 0,03 секунды после касания земли, и это важный источник энергии при беге вперед. Это даже имеет решающее значение для окончательного результат.

- Частота шагов обычных спринтеров скоординирована. Пиковое усилие каждой ноги, соприкасающейся с землей, должно быть примерно одинаковым. Причем разница между двумя пиками должна быть меньше 3%. Но ты другой. Разница между твоими двумя пиками больше, чем 10%. А ты знаешь почему? - спросил Даи Ли.

- Это из-за предыдущих тренировок? - спросил Форд, подумав об этом.

Даи Ли кивнул и сказал: - Как я только что сказал, твои прошлые тренировки уменьшали силу левой ноги или увеличивали силу правой ноги, чтобы уравновесить силу двух ног. Между тем, намеренное сокращение времени, когда твоя левая нога касается земли, привело к снижению силы твоей левой ноги. Годы такой тренировки привели к тому, что пиковая сила правой ноги оказалась намного выше, чем у левой.

- В твоем случае твоя более короткая правая нога имеет более высокую пиковую силу при касании земли. Это идет вразрез с обычными принципами применения силы. Обычный способ бега тебе не подходит. Для тебя лучший способ бега заключается в том, чтобы твоя левая нога дольше оставалась на земле, а затем твоя левая нога будет прилагать силу в течение более длительного времени, что создаст более сильную центробежную силу для повышения твоей скорости.

- В то же время, такой способ бега может ускорить тебя на повороте. Бег на повороте требует, чтобы тело наклонялось влево, чтобы сохранить равновесие. Если твоя левая нога будет оставаться на земле в течение более длительного времени, то твой бег на повороте, может быть, более стабильным, и ты сможешь лучше использовать пиковую силу твоей правой ноги, касаясь земли, чтобы придать себе больше кинетической энергии и большее ускорение на повороте.

- В этом есть смысл! - Форд кивнул. Но потом он с сожалением сказал: - Значит, мои тренировки по балансированию ритма шагов в течение этих лет оказались совершенно бесполезны?

"Они были бесполезными. Это похоже на то, как если бы ты ударил себя ножом". Даи Ли посмотрел на него с сочувствием. Он знал, что чувствует Форд.

Как спортсмен, Форд потратил много лет, много денег и тяжелой работы на тренировках, чтобы улучшить себя. Но вдруг ему сказали, что всё, что он сделал, было бесполезно. Это, должно быть, сильный удар по психике.

- Не расстраивайся, - сказал Даи Ли, чтобы утешить Форда. - Сейчас не слишком поздно для тебя, чтобы исправить это. У нас еще есть время до квалификации в конце июня на Олимпийские игры. Я отправлю тебя на Олимпиаду!

...

Подготовка Шона Форда была средней и долгосрочным процессом. Искусному спортсмену сложно изменить свою технику бега, так как это изменение касалось не только техники бега, но и многих мелких деталей. Как правило, спортсмен мог приспособиться к новой технике бега в течение одного года.

Случай с Шоном Фордом был уникальным. Его прежняя техника бега была сосредоточена на исправлении недуга. С точки зрения целостности тела Форда его шаги были неестественным. И Даи Ли, тренируя его, пытался вернуть его естественные шаги. Таким образом, эффективность тренировки выглядела высокой.

Это как если бы вы заставили левшу использовать палочки для еды правой рукой. Он, без сомнения, будет чувствовать себя неестественно в своих движениях, но он привыкнет к этому после практики. Тем не менее, левша все равно будет легко использовать свою левую руку снова после многих лет использования правой руки. Это потому, что такова была природа его тела.

С этой точки зрения предыдущая техника бега Шона Форда была неправильной, и Даи Ли просто возвращал его к своему естеству.

Между тем, Джастин Александр добивался всё больше хороших результатов. После двух небольших соревнований к нему вернулась конкурентоспособность. Он участвовал в некоторых средненьких соревнованиях и выиграл их все.

Александр когда-то был человеком, занимающим второе место в мире. Это кусок пирога для него, чтобы получить хороший результат в соревнованиях среднего уровня даже в Америке, сверхдержаве легкой атлетики.

Он финишировал за 10,05 секунд в трех последовательных средних легкоатлетических соревнованиях, которые сделали его очень уверенным. Он решил принять участие в более крупных и важных соревнованиях.

...

Соревнование элиты легкой атлетики в Пенсильвании.

Это соревнование было наполовину пригласительным турниром. Пять из восьми участников спринта на 100 метров были приглашены на соревнования, а остальные трое получили доступ к ним через квалификацию.

Александр не получил приглашение, что могло быть связано с его плохой репутацией из-за использования стимуляторов или его возвращения без новых больших достижений. И он боролся через квалификацию, чтобы получить возможность присоединиться к формальному соревнованию.

Александр услышал знакомый голос сзади сразу после того, как переоделся в раздевалке для спортсменов. - Джастин, почему ты здесь? Я не думаю, что видел твоё имя в списке приглашенных!

Не оглядываясь, Александр понял, что это говорит его бывший тренер Себастьян.

- Я слышал, что ты сейчас в тренировочном центре тренера-китайца. Почему он не с тобой? - Спросил Себастьян и огляделся в поисках Даи Ли.

Расположенная на востоке Америки, Пенсильвания была далеко от Лос-Анджелеса. В итоге Даи Ли не поехал сюда.

Александр не ответил. Он больше не хотел общаться с Себастьяном. Даже лишнее слово вставлять.

Однако Себастьян был ещё тем болтуном. - Я слышал, что ты принимал участие в нескольких небольших соревнованиях. Я не могу себе представить, что ты, когда-то величайший спринтер Америки, теперь должен участвовать в этих небольших соревнованиях.

Александр услышал сарказм в голосе Себастьяна, но, глядя на своего бывшего тренера, Александр был смущен. Поэтому он решил проигнорировать слова Себастьяна.

Но его молчание не остановило Себастьяна. Тренер указал на чернокожего молодого спортсмена позади него и сказал: - Я хочу представить тебе этого парня. Он - Уортон, "Молния Майами". Ты, скорее всего, слышал о нем. Я тренирую его уже год. И во всех пяти соревнованиях подряд, в которых он недавно участвовал, он пробежался за 10 секунд, а если точнее, то за 9,88 секунд.

"О, это Уортон, талантливый спринтер из Майами!" Александр слышал об этом парне. Он посмотрел на Уортона и сразу понял, что этот молодой Уортон будет его самым сильным соперником.

Это было действительно большое достижение для спринтера, чтобы пробежаться за менее 10 секунд в пяти соревнованиях подряд. А результат в 9,88 секунд может привести спринтера к золотой медали в соревнованиях мирового класса. Данные показывали, что человек по имени Уортон был на вершине мира спринта на 100 метров.

Уортон - талантливый-новичок, который быстро вырос в последние годы.

Он выиграл американские юношеские игры и получал титул чемпиона американских студенческих игр пару лет подряд. И он часто получал отличные достижения на профессиональных соревнованиях. Он из Майами, поэтому все называли его "Молния Майами".

Его сотрудничество с Себастьяном помогло ему добиться большого прогресса. Себастьян когда-то был награжден лучшим тренером по легкой атлетике в Америке. И он тренировал кучу чемпионов мира. Хотя его совесть хромает, его методы подготовки занимали первое место в мире. Сотрудничество между ними было союзом между гигантами.

...

Должна была начаться 100-метровка. Восемь участников стояли на стартовой линии.

Себастьян уверенно смотрел на Уортона. Он думал, что Уортон определенно выиграет сегодняшнее соревнование с его идеальным состоянием.

"Среди участников есть несколько умельцев. Но они будут побеждены Уртоном. Самый лучший результат Уортон - 9,80 секунд".

Результат в пределах 9,80 секунд может выиграть золотую медаль на Олимпийских играх, да и на Чемпионате мира.

Но также верно и то, что практика отличается от соревнований. Выступления спортсменов на ежедневных тренировках обычно были лучше, чем их выступления на соревнованиях. Это был успех для спортсмена, чтобы показать 80% своей реальной силы в крупных спортивных соревнованиях. Однако результат в пределах 9.80 секунд на практике все еще показывал большой талант Уортон.

"Сейчас Уортон должен быть лучшим спринтером Америки. Я сделаю его спринтером номер один в мире. Киттель ушел в отставку. В мире спринта снова будут править несколько гигантов. Это возможность, которой мы просто обязаны воспользоваться".

Себастьян не мог не подумать об Александре.

"Талант Уортона велик. Однако прошлый Александр был лучше его. Я думаю, что Уортон будет вторым Александром в лучшем случае. К сожалению, Александр не последовал за мной. Но сейчас это не имеет значения. Сегодня Александр ничто..."

Бах!

Стартовый выстрел прервал размышления Себастьяна. В то же время спринтеры помчали вперед от стартовой линии. А Себастьян сосредоточился на Уортоне.

Предсказание Себастьяна оказалось верным. Уортон оказался быстрее остальных семерых. После 30 метров он уже лидировал на один корпус по сравнению со спринтерами слева и справа.

"Мы победили". Себастьян расслабился, но вскоре на самой внешней полосе он обнаружил человека, который был так же быстр, как и Уортон.

"Это Александр!" Себастьян вдруг занервничал. Как будто что-то невидимое кольнуло его в сердце.

В спринте на 100 метров две полосы в середине были лучшим выбором для спринтеров, в то время как самая внешняя полоса была худшей. Александра, как участника квалификации, поставили на полосу рядом с полем.

Но это не помешало ему показать свою удивительную скорость.

После 60 метров Уортон выделялся из участников, и единственным, кто не отставал от него, был Александр.

Живая аудитория становилась все более и более взволнованной. Никому не нравилось смотреть очевидную победу. Ситуация, когда два спортсмена соревновались и никто не знал окончательный результат? Самая захватывающая.

Но на краю дорожки Себастьян застыл. У него было нехорошее предчувствие.

Себастьян когда-то был тренером Александра. Поэтому он хорошо знал Александра. Александр был его самым блестящим учеником. И превосходство Александра на пике его карьеры все еще оставалось в голове Себастьяна.

И выступление Александра в этот день было таким же, как и его лучшее состояние в памяти Себастьяна.

"Нет!" Когда это слово пришло в голову Себастьяну, спринтеры на дорожке находились уже недалеко от финиша.

Уортон наклонился всем телом вперед, чтобы пересечь линию первым.

Однако Александр просто опустил голову.

Александр знал, что у него есть преимущество, которое позволяло ему не делать больших движений, чтобы пересечь линию.

В мгновение ока спринтеры пересекли финишную черту и начали замедляться.

На экране все камеры были направлены на победителя.

И победителем стал Джастин Александр!

<http://tl.rulate.ru/book/13232/602174>