

Кингстонский центр высокоэффективных тренировок.

Глен Миллс вышел из офисного здания с раздутым телом. Хотя в молодости он мечтал стать спортсменом, десятилетия тренерской карьеры заставили его живот вырасти в один день.

Хотя его шаги были медленными, когда он шел, его шаги были очень легкими, особенно глаза на его круглом лице, хотя и немного мутные, но с мудростью и уверенностью в себе, которые накапливались годами.

Это результат бесчисленных успехов и неудач в тренерском деле, от осторожности, когда я был тренером в самом начале, до высокомерия, когда я добился результатов, и теперь, кто встречал. Они все были мягкого характера и могли болтать с самыми непокорными спортсменами весь день с улыбкой на лице.

Пересекая офисное здание, Гленн Миллс вскоре оказался на обочине дорожки.

Он поднял голову и посмотрел вдаль: под ярким солнечным светом по дорожке быстро бежала темная тень.

Тень бежала по дорожке, чтобы размяться, и шорох рукавов его спортивной одежды был отчетливо слышен, когда он проходил мимо. Даже в Кингстоне утренняя температура не слишком высока, и Гленн Миллс подчеркнул, что во время разминки спортсменам лучше надевать куртку.

И высокая черная фигура, бежавшая разминку, не остановилась, увидев его, просто повернула голову и ехидно улыбнулась.

После разминочного бега высокий черный человек медленно прошел по дорожке, задыхаясь, и подошел к Гленну Миллсу.

"9:33."

Глен Миллс поднял палец и указал на стрелки часов Richard Mille на своем запястье, его глаза сузились тонкой линией, а на круглом лице появилась слабая улыбка.

"О, этого достаточно, тренер!"

Высокий чернокожий мужчина похлопал себя по лбу и пожаловался: "Я уже прибыл в тренировочный центр до 10 часов. Если бы это было раньше, я бы не смог принять его".

Цель на этот год - надеяться, что ваше тело сможет еще больше вернуться к своему пиковому состоянию."

"Слишком больно". Высокий чернокожий мужчина скорчил гримасу и весело усмехнулся: "Это настоящая боль, тренер, нельзя ли поменьше, тренировки на беговой дорожке уже сделали меня. Ноги и легкие больше не выдерживают."

"Тренировки с использованием основного силового оборудования могут вызывать боль в некоторых частях вашего тела, что является следствием тренировки и восстановления мышц. Все части вашего тела должны обеспечивать поддержку спинным мышцам, В частности, спина является наиболее важной для поддержки позвоночника. Вы знаете, что это значит?"

"Что?"

"Ваше тело восстанавливается, и ваши показатели постоянно улучшаются. 29 апреля вы пробежали 20.08 в Фор-де-Франс, а 6 мая пробежали 20.10 на домашней земле. Это результат тренировки основной силы. Сильная мышечная сила означает сильное ускорение на поворотах в беге на 200, и лучший взрыв на последних 30 метрах."

"Я также думаю, что хорошо восстанавливаюсь". Этот чернокожий молодой человек ухмылялся, его тело немного дрожало, "В этом году я должен быть в состоянии пробежать за 20 секунд, может быть 19, может быть 90 секунд."

"Я надеюсь на это". Гленн Миллс улыбнулся и сказал: "Ты должен продолжать вставать рано, и ты должен завершить свою утреннюю тренировку. Я наблюдал за данными твоих тренировок, твое тело реагирует на оборудование, тренировки лучше проводить до полудня, а кардиотренировки эффективнее вечером."

"Нет, тренер, вы должны быть уверены во мне, я уже встаю рано".

"Хаха, продолжай усердно работать. В этом году нам не нужно думать о соревнованиях более низкого уровня, таких как чемпионат СААС, а отправиться в такие города, как Нью-Йорк, Лондон, Цюрих, Стрва и Лозанна. Гран-при по легкой атлетике проводился для того, чтобы бросить вызов этим более сильным соперникам".

"Вау, это очень приятно".

"Кстати, Усэйн, ты вчера ходил в оздоровительный клуб Bada?" спросил Гленн Миллс.

"Вчера?" Чернокожий юноша покачал головой: "Нет, я иду домой".

В клубе Bada тренируются многие ямайские звезды легкой атлетики, туда часто ходит чернокожая молодежь, и тренировки там немного сумбурные, но это хорошее место для общения с друзьями.

Глен Миллс удивленно посмотрел на чернокожего юношу, а затем сказал: "Тогда ты не должен знать, что был побит мировой рекорд Асафы Пауэлла в беге на 100 метров".

"Что?!" Глаза чернокожего юноши расширились, и он чуть не подпрыгнул.

Чем больше лучших спортсменов, тем больше они знают, что улучшить результаты не так-то просто. В частности, спринтерские соревнования почти поразительно трудны. Предельная скорость человеческого тела исчисляется сотыми и тысячными долями секунды.

Хотя иногда чернокожие молодые люди с завистью смотрят на средства массовой информации, где особняк Пауэлла с собственным бассейном сопровождается прекрасными красавицами.

В глазах чернокожей молодежи в это время ямайский спортсмен Асафа Пауэлл, создавший рекорд в беге на 100 метров среди мужчин, является объектом своего восхищения и суперзвездой. Можно даже сказать, что Асафа Пауэлл имеет Огромное значение для всей ямайской легкой атлетики.

"Хотя это трудно принять, но это правда". Гленн Миллс сказал негромко, и в его тоне был

какой-то необъяснимый смысл.

Он тоже ямаец и является ямайским тренером по спринту, хотя Асафа Пауэлл не является спортсменом, которого он вывел в люди. Но несомненно, что Пауэлл установил высокую планку для ямайского поля, он создал мировой рекорд, побив многие изначально невозможные.

Спринт популярен в нескольких странах Карибского бассейна в Центральной Америке, и там много талантливых спортсменов.

Но до сих пор очень редко кто-то вырывает титул мирового рекордсмена в беге на 100 метров среди мужчин из Соединенных Штатов, что имеет огромное значение.

За более чем 100 лет до этого американский мужской рекорд в беге на 100 метров падал только три раза.

Первым был Перси Уильямс из Канады в 1930 году, вторым - Гарри из Германии в 1960 году, а третьим - Донован Бейли из Канады в 1996 году.

А рекордный мировой подвиг Асафы Пауэлла знаменует собой подъем спринтерской мощи на Карибах в Центральной Америке, от Ямайки до Тринидада и Тобаго, Сент-Китс и Невис, Барбадоса, Багамских островов и т. д.

Пауэлл также стал мишенью для бесчисленных спринтеров.

Но теперь этот рекорд побит.

Как будто я наконец-то схватил любимое сокровище.

"Это Гатлинг его побил? Или Сью?"

Чернокожий юноша, казалось, постепенно успокаивался, и в его глазах перекачивались слабые эмоции.

В современном мире есть только два человека, которые могут бросить вызов Асафе Пауэллу в спринтерском беге. Он не верил в это.

Ответ был не таким, как он ожидал, Гленн Миллс медленно ответил: "Это Су. На Гран-при в Дохе Су пробежал за 9,75 секунды, Джастин Гэтлин - за 9,77, Орусоки Фасуба - за 9,85".

"Что за черт! Как это возможно, как они вырвались. Тренер, разрешите мне тоже пробежать 100 метров".

"Ты слишком высокий, Усэйн. Я говорил это много раз, из-за твоего роста старт слишком медленный, спринты слишком тяжелые, это определенно навик. 100 метров - это слишком поздно, чтобы дать тебе полную скорость сзади. Твоей целью должны быть 200 метров, а объект, который ты должен превзойти - Майкл Джонсон. Это твое самое конкурентное соревнование".

"Но, Фрэнсис Обиквилу..." Молодой человек, казалось, хотел защититься.

"Он тоже слишком высокий. Фрэнсис Обиквиру хорошо выступает на 100 м, но если его тренировки будут сосредоточены на 200 м, я думаю, он уже будет доминировать над Силой. В

беге на 200 метров можно допустить небольшую ошибку, сделать маленький шаг, начать немного медленнее, а затем восстановиться на поворотах, потому что есть достаточно времени и расстояния, чтобы приспособиться. Но 100-метровый забег - это совсем другое, здесь вы можете совершать ошибки во многих местах, но у вас не так много времени, чтобы их исправить. От первого шага до последнего момента выхода на линию каждая деталь должна быть идеальной.

Кроме того, взрывная сила, необходимая для 100 метров, создаст дополнительную нагрузку на спину и ноги, и вы, возможно, не сможете перевернуться, если выберете эту программу.

Если ты хочешь добавить пункт, Усэйн, я думаю, тебе стоит снова взять 400 метров, как в школе. "

<http://tl.rulate.ru/book/74631/2074135>