

Рядом с Пин Ваном стоял сорокалетний мужчина. Он был невысокий, пузатый и пухлый.

Мужчину звали Тао Линь, и он был заместителем главного тренера в команде по пинг-понгу. Тао Линь был великим мастером в национальной сборной, а после выхода в отставку отправился в провинциальную команду тренировать. Хотя он не работал тренером долго, как бывший великий мастер, он смог стать заместителем главного тренера в команде в течение короткого времени.

- Тренер, ваши три старичка для них ещё та трудная задачка, - пошутил Тао Лин с улыбкой.

- Настоящее золото не боится огня. Откуда мне знать, кто лучше из них, не дав сложных задач? - Пин Ван посмотрел на тренировочную площадку и продолжил: - Я думаю, что у большинства тренеров маловато опыта в обучении пожилых, поэтому для них тренировка пожилых - совершенно новая тема.

- Пожилые имеют более худшие физические качества, чем молодые, не говоря уже о профессионалах. Для нас, профессиональных тренеров, привыкших обучать спортсменов высокого уровня, при встрече с пожилыми самое главное - знать, как контролировать уровень сложности и интенсивность тренировок.

- Например, возьми перед формальной тренировкой разминку. Обычно профессиональным спортсменам требуется от двадцати минут до получаса интенсивной разминки, в то время как пожилым только около десяти минут низкоинтенсивной разминки. Другим примером является продолжительность тренировки, так как мы, профессионалы, обычно можем выдержать непрерывную интенсивную тренировку в течение часа, однако обычные люди не могут этого сделать вообще. Что касается пожилых, то они слабее обычных людей и в силах заниматься не более получаса. А потому при разработке тренировочного плана тренер просто обязан учитывать эти моменты.

Тао Линь кивнул и сказал: «Эти трое - одни из лучших, так что они уже подумали об этом, не так ли?»

- Конечно. Если они не в состоянии понять даже это, то они не квалифицированы, чтобы быть здесь. Но надо приложить ещё больше усилий, чтобы организовать разумные тренировочные планы. Ведь это действительно сложный вопрос, потому что у них нет опыта работы со стариками. Следовательно, они не знают, какой уровень интенсивности использовать, чтобы максимизировать эффект от тренировок, - ответил Пин Ван.

- Значит, они поймут это только во время тренировки? - немедленно спросил Тао Линь.

- Верно, решить это они смогут только с помощью реальных попыток. Кроме того, во время тренировки они должны в любое время корректировать свои методы обучения, основываясь на реальных и меняющихся условиях, - пояснил Пин Ван.

- Вы проверяете их реакцию! - Тао Линь только сейчас понял цель Пин Вана.

- Ха-ха... да, - Пин Ван хитро ухмыльнулся. - Я проверяю их реакцию, но как все может быть настолько очевидным?!

Тао Линь удивился и спросил: «У вас есть другие «ловушки»?»

Пин Ван гордо кивнул, затем понизил голос и объяснил: «У этих трех старичков есть кое-какие проблемы».

– Что вы имеете в виду? – спросил ошеломленный Тао Линь.

– У мистера Чжана выпячивает поясничный диск и есть небольшая шейная спондилопатия. У мистера Лю не только плечелопаточный периартрит, но и слабый шейный отдел позвоночника. Что касается мистера Ченя, то у него остеопороз и артрит колена, – Пин Ван помолчал, а потом добавил: – Однако я не сказал трем кандидатам об их состоянии.

Тао Линь был поражен, его глаза широко раскрылись, а большой палец потянулся вверх, когда он сказал: «Выходит, у старичков есть болячки! Эти болячки, вероятно, повлияют на их подготовку. В этом случае некоторые тренировочные программы им не по зубам. Тренер, вы гений!»

– Давай подождем и посмотрим, когда они это поймут! – сказал Пин Ван. – Ведь в своем резюме все сказали, что хороши в реабилитационной подготовке, поэтому я просто должен дать им шанс показать себя!

...

Даи Ли глядел на мистера Чжана перед собой и не мог остановить мозговой шторм: какой же метод подойдет для этого старичка.

«Лучше бы мне для начала его просканировать. И получить о нем хотя бы общее представление!»

Думая об этом, Даи Ли просканировал мистера Чжана.

Результат показал, что мистер Чжан – обычный человек, потому из-за способностей система определила его в категорию обычных людей, а не спортсменов. Результат показал, что мистер Чжан имел 63 очка в индивидуальных способностях, что было довольно неплохо в его возрасте.

Поскольку мистер Чжан не был спортсменом, детектор не показал его талантов. Однако он показал индивидуальные способности и недостатки.

«Преимущество: частые физические упражнения снабдили его хорошим физическим состоянием, поэтому для этого человека подойдут большинство среднеинтенсивных спортивных упражнений. Недостатки: у этого человека выпячивает поясничный диск, и, таким образом, ему противопоказаны длительные тренировки, также следует избегать любых упражнений с большими движениями, которые могут привести к сдавливанию поясничного отдела позвоночника».

Заметив этот недостаток, Даи Ли тут же нахмурился.

«Выпячивание поясничного диска означало, что следует избегать многих упражнений, связанных с наклоном тела. Кроме того, люди с выпячиванием поясничного диска чувствуют сильную боль, когда слишком долго стоят. Поэтому я не могу позволить ему долго стоять. Мне нужно пересмотреть свои планы снова».

Даи Ли тихонька вздохнул, чувствуя, что ему опять не повезло.

«Я уже и так настрадался, почему они подсунули именно мне старого калеку?! И не факт, что у

тех двоих старички дряхлее. Теперь мне интересно, что там у Юди Вэй и Гуан Ву...»

Даи Ли подумал об этом, когда подсознательно просканировал мистера Лю..

«Плечелопаточный периартрит? Юди Вэй бедняга, как и я. У мистера Лю плечелопаточный периартрит, что означает, что 80% верхней части тела практике не подлежит. Кажется, я не единственный, кому не повезло!»

Даи Ли вдруг ощутил баланс.

«Посмотрим что там у Гуан Ву... сказали, что мистер Чень был профессиональным спортсменом, и, похоже, он хорошо заботился о своем здоровье». Даи Ли просканировал детектором мистера Ченя.

«Артрит колена? Это самая сложная проблема в легкой атлетике. Как правило, люди с артритом колена не могут заниматься жесткими упражнениями и имеют ограничения при выборе программ. К примеру, им следует избегать быстрых пробежек или прыжков. Для пациентов с артритом коленного сустава лучшими упражнениями являются езда на велосипеде и плавание. Похоже, мне достался не самый дряхлый, но этому Гуан Ву повезло еще больше, чем мне!»

В этот момент Даи Ли почувствовал, что ему ещё повезло. Если бы мистер Чень, у которого артрит колена, выбрал его, у него были бы большие проблемы.

Внезапно Даи Ли почувствовал что-то другое.

«Выпячивание поясничного диска, спондилопатия, периартрит, ещё и артрит – все эти три старичка имеют физические проблемы! Хотя эти заболевания распространены среди пожилых, они могут влиять на физические упражнения. Как видно, это устроили специально, чтобы повысить сложность конкурса!»

Даи Ли уже понимал, что уровень сегодняшней практики повысился с «сложного» до «более сложного».

<http://tl.rulate.ru/book/13232/426894>