

Имя: Су Цзу

Возраст: 16 лет

Род занятий: Спортсмен

Физическая форма: 22

Ловкость: 21

Силовые качества: 23

Реактивность: 16

Качество выносливости: 18

Гибкость: 15

Потенциал: 74.4%

[Негативное состояние - умеренная усталость мышц спины: все атрибуты тела снижены на 0,5%]

[Негативное состояние - легкая усталость мышц туловища: все атрибуты тела снижены на 0,5%]

[Негативное состояние - легкая усталость икроножных мышц: все атрибуты тела уменьшаются на 1%]

[Негативное состояние - легкая усталость ахиллова сухожилия]

[Негативное состояние - умеренная усталость колена]

[Негативное состояние - легкая усталость лодыжек]

...

В комнате для выздоровления на молодежной тренировочной базе Су Цзу почти свалился на массажный стол, глядя на несколько аномальных негативных статусов, появившихся на панели личных данных перед ним.

Измученный, болезненный, почти неспособный пошевелить мизинцем. Тренировки в этом зимнем тренинге были еще более безжалостными, чем те, что он тренировался в городе Хедао раньше.

Сейчас середина января 2003 года, и зимние тренировки начались почти два месяца назад. Согласно тренировочному плану Лу Цзяньмина, интенсивность тренировок была высокой. После тренировок в течение определенного периода времени улучшились все показатели.

Сегодня после тренировки я пришел в санаторий на массаж мышц, чтобы расслабиться. Раньше я не чувствовал никаких физических проблем, но когда он открыл панель личных данных системы, его сразу же напугала серия негативных состояний.

"Доктор Цзян, если мышцы и суставы устали, будут ли серьезные последствия?" Су Цзу лежал на массажном столе и слегка повернул голову.

Позади него немного пухлый мужчина лет сорока менял движения рук, чтобы расслабить мышцы. Услышав вопрос Су Цзу, он прекратил свои действия.

"Спортсмены, мало кто не находится в состоянии усталости мышц и суставов. И, как правило, растяжения мышц, травмы суставов, все эти травмы начинаются от физического переутомления.

Человеческое тело подобно машине, если какую-то часть долгое время перегружать, она легко изнашивается, не говоря уже о скелетных мышцах, даже сталь не выдержит, и наступит усталость".

Цзян Дахэн сказал, продолжая массаж снова, с умеренной силой обеими руками, и мягко похлопал икры Су Цзу: "Но способность человеческого тела к восстановлению опорно-двигательного аппарата очень сильна, если это не травма, это просто усталость, хорошо отдохните, поддерживайте адекватный сон, получайте разумный массаж, применяйте горячие компрессы для поддержания кровообращения, принимайте больше горячих ванн, и пополняйте питательные вещества, и восстановление все еще очень быстрое."

"Это то, чем занимаемся мы, врачи и массажисты. Подумайте о том, сколько тренировок и упражнений вы делаете в течение дня. Если никто не снимает усталость мышц и суставов, не говоря уже о месяце, то мало кто может продержаться три-пять дней. Чувствуете ли вы какой-нибудь дискомфорт в теле?"

Услышав, что Су Цзу говорит об этом, Цзян Дахэн все еще был очень внимателен и осторожно спросил.

"Я слышал, что твой ребенок тренируется больше, чем многие взрослые спортсмены. Если так, то нужно быть осторожным. Легкая атлетика не является соревновательным видом спорта, за исключением нескольких шестов. Такие виды спорта, как прыжки, как правило, не травмируются внезапно на тренировочной площадке соревновательного поля. Большинство настоящих травм происходит из-за недостаточной разминки, из-за того, что тело не растянуто. Или она внезапно возникла в течение длительного периода времени".

Цзян Дахэн - один из двух главных массажистов национальной команды по легкой атлетике, обладающий первоклассными навыками и высокими достижениями в области спортивной физиологии и спортивной медицины. Когда речь заходит о травмах спортсменов, он говорит без обиняков.

"Одним из самых важных признаков является усталость опорно-двигательного аппарата. Хотя считается, что человеческое тело обладает сильной способностью к восстановлению, всегда существует порог. Как только порог будет превышен, вы внезапно приложите силу во время тренировки или соревнования. Это приведет к травме.

И как только эта травма случается, это подобно тому, как в муравьином гнезде была разрушена плотина в тысячу миль, и происходит прорыв. Обычно вы много тренируетесь, и вы оставите скрытые опасности до полного восстановления, и в будущем будет легко повторяться подряд."

"Верно, спасибо доктору Цзян за совет. Кажется, сегодня я в худшем состоянии".

Су Цзу поблагодарил его. Когда он сегодня тренировался, то обнаружил, что его состояние было не очень хорошим, а мышцы немного болели. В результате в теле было довольно много отклонений.

Хотя каждый день после тренировки ему будет помогать массажист, чтобы расслабить мышцы, но после того, как интенсивность его физических тренировок повысится, он всегда будет испытывать максимальную нагрузку, давя на предел возможностей тела, неизбежно возникнут некоторые усталости.

Среди них, ахиллово сухожилие и коленный сустав имели такое аномально негативное состояние, когда он был в городе Хэдао раньше, но количество раз было нечастым. После этого оно исчезло.

Это первый раз, когда шесть или семь аномальных состояний внезапно появляются, как сегодня.

Слушая объяснения доктора Цзяна, Су Цзу не мог не быть бдительным, его тело уже вошло в период усталости и нуждалось в правильной настройке.

Самый страшный враг спортсмена - это не поле, а травма. Многие спортсмены, вышедшие на пенсию, находятся в упадке, и главная причина этого - травмы.

Поскольку большинство спортсменов занимаются профессиональным спортом с юных лет, начиная с любительских спортивных школ и заканчивая профессиональными спортивными школами и профессиональными командами, они не очень молоды.

Да и Су Цзу сам прошел через спортивную школу. Честно говоря, в культурных курсах действительно не так много содержания, которое можно выучить, и много тренировок отнимает личную энергию. В классе, даже если вы хотите выучить что-то наизусть Культурные курсы, также обнаруживают вялость, и ваше тело отчаянно хочет отдохнуть.

Эти спортсмены, как правило, не имеют хорошего образования из-за того, что тренируются с детства. Когда они выходят на пенсию, если их мучают травмы, это будет более хлопотно. Некоторые из них являются родственниками, с высоким IQ и высоким EQ, а известные спортсмены и того лучше. В их карьере есть реклама и одобрительные отзывы, по крайней мере, у них есть сбережения после выхода на пенсию, или они могут поступить на работу в государственные учреждения и иметь железную работу.

Однако если некоторые спортсмены занимаются относительно непопулярными проектами, не известны и не имеют идеальных результатов, то после выхода на пенсию они вскоре исчезнут из толпы.

Если спортсмен в возрасте Су Цзу получает серьезную травму, его результаты резко падают, или он не может продолжать карьеру профессионального спортсмена, лучшим выбором будет вернуться домой и начать учиться заново, и жить по траектории большинства обычных людей.

Но если после 25 и 30 лет, если нет серьезного развития в спортивных результатах, а есть серьезная травма и выход на пенсию, то, скорее всего, он попадет в жалкую ситуацию.

Низкий культурный уровень, невозможность найти подходящую работу, непонимание общества и повсеместное столкновение с препятствиями. У тех, у кого нет травм или только незначительные травмы, все в порядке. По крайней мере, они могут начать жизнь с нуля после вхождения в общество, и они могут поддержать себя, когда находятся в отчаянии.

Но если есть серьезная травма или болезнь, а условия в семье средние, то возникают действительно большие проблемы. Из-за травм некоторые виды работ невозможно выполнять,

а немногочисленные игровые бонусы и зарплаты быстро исчерпываются и даже сказываются на всей семье.

Это также является основным недостатком нынешней спортивной системы. В стране нет единой политики после ухода спортсменов на пенсию. В принципе, отношения между спортсменами направляются непосредственно в местное бюро кадров, а сами отношения помещаются в центр обмена талантами.

С теми, кто имеет лучшие оценки, свяжется местный отдел кадров, но в настоящее время они находятся в переходном периоде рыночной экономики, в сочетании с качеством самих спортсменов, особенно тех немногих людей, которые знают о некоторых непопулярных видах спорта, спортсменам с каждым годом все труднее найти работу. Государственные структуры не могут их принять, предприятия и учреждения не хотят их брать, поэтому им приходится сидеть дома. Чтобы выжить, люди занимаются продажей косметики, одежды, тофу, работают охранниками и выполняют поручения крупных компаний.

"Доктор Ван, пожалуйста, помогите мне снова надавить на спину и талию, у меня все еще немного болят мышцы". Думая об этом, Су Цзу не смел презирать эти незаметные мелкие отклонения, нелегко идти дальше, когда ты действительно ранен.

"Ладно, не говорите, мышцы спины действительно скованны, подождите, пока я принесу вам активирующее эфирное масло, чтобы снять мышечную усталость". сказал доктор Ванг с улыбкой, он тоже не лицемерный человек. Предотвращение травм и снятие усталости - это все работа для спортсменов. Если вы задержитесь еще на несколько минут, у вас не будет никакого недовольства".

После того, как Ван Дахэн закончил массировать спину Су Цзу, Су Цзу нашел еще несколько горячих пакетов, сначала втер активное масло, это было сделано по заказу национальной команды, и эффект был очень хорошим. Затем приложите тепловой пакет к коленным и голеностопным суставам и другим частям, которые находятся в ненормальном состоянии.

"Кстати, Су Цзу, скоро праздник весны, когда ты поедешь домой?" Ван Дахэн взял полотенце и бутылку воды и бросил их Су Цзу.

"Послезавтра, мой зимний план тренировок почти закончен. Завтра я попрошу тренера об отпуске". Су Цзу прижал горячий пакет к коленям и взял бутылку воды, чтобы выпить.

По плану Су Цзу должен был тренироваться несколько дней, и ждать до двадцатого января, как раз к собственному дню рождения, но теперь, видя степень физической усталости, он готов был отпустить.

"Во сколько вы собираетесь вернуться?"

"Предполагается, что Фестиваль фонарей не пройдет. В феврале начнется Национальный чемпионат по легкой атлетике в закрытых помещениях. Я записался на индивидуальные соревнования".

Весенний фестиваль в 2003 году был 31 января, а Национальный чемпионат по легкой атлетике в закрытых помещениях начался 17 февраля. Учитывая время в пути, еще есть время на восстановительную подготовку. Предполагается, что вы не сможете оставаться дома

слишком долго.

"60 метров". Су Цзу сменил горячий пакет в руке на другое колено, "На 200 метров мои навыки все еще немного грубоваты, и мне придется тренироваться позже."

На национальном чемпионате в помещении нет 100 метров, только 60, 200 и 400 метров в спринте. В настоящее время основной атакой Су Цзу является спринт на 100 метров по прямой, а с бегом на 60 метров проблем нет.

<http://tl.rulate.ru/book/74631/2073442>