

Глава 306: Тренировочные планы

*ХАРАКТЕРИСТИКИ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

->Футбольная техника: (Средний рейтинг: A- (A+))

Контроль мяча: A- (A+)

Навыки дриблинга: B+ (A+)

Точность передач: A- (A+)

Контроль тела: A+ (S-)

ПРИМЕЧАНИЕ: Оценки в скобках представляют базовую характеристику пользователя или, другими словами, атрибуты пользователя до употребления эликсира.

Глаза Закари сузились еще больше после просмотра характеристик его футбольной техники.

Поскольку за короткий период времени его физическая форма значительно улучшилась, его навыки не могли последовать вслед, а вместо этого в некоторой степени упали. Его контроль мяча, навыки дриблинга и точность передач упали на один или два уровня после употребления мощного эликсира, повышающего жизненную силу. Кроме того, его атрибут контроля над телом, ранее находившийся на уровне S, теперь вернулся к уровню A+. Более того, его техника может остаться такой в течение длительного времени, если он не сможет быстро адаптироваться к своим новым свойствам тела.

Техника футболиста является, пожалуй, самым заметным элементом успеха в футболе. Даже любитель может распознать хорошую технику. Обладает ли игрок безупречным контролем мяча? Быстр ли он с мячом или может ли обводить соперников? Точны ли пасы? Вопросы, которые следует учитывать при оценке техники игрока в футболе. Это основа любого футболиста, если он хочет добиться успеха в игре.

Следовательно, если профессиональный игрок испытает даже незначительный спад в своей технике, ему придется несладко. Такой человек, автоматически терял свою форму и немедленно впадал в немилость тренеров.

В более серьезных случаях игрок становился более склонным к травмам, поскольку пытался компенсировать падение формы дополнительной тяжелой работой на игровом поле. Это дополнительное усилие без сопутствующей техники часто приводило к чрезмерным физическим схваткам с противником. И именно эти схватки привели к травмам многих игроков вышедших из формы.

В целом, игрок может обладать высоким уровнем физической подготовки с исключительными показателями ловкости, силы и выносливости. Однако, если ему не хватает футбольных навыков, он всё равно будет посредственностью на игровом поле. Вот почему чемпионы-спринтеры, такие как Усэйн Болт или Джастин Гэтлин, испытают трудности, если попытаются добиться успеха в футболе. В их случае это будет вопрос исключительно техники, а не физической подготовки.

Однако в случае с Закари проблема с его техникой была не такой серьезной, поскольку побочные эффекты эликсира были лишь временными. Если он пройдет целенаправленный режим тренировок в течение следующих двух месяцев, он сможет вернуться к своему пику за короткое время. Был даже шанс поднять свои навыки на более высокий уровень, если он всё сделает правильно.

Всё существо Закари уже трепетало от предвкушения при мысли о скорой возможности повысить свои навыки.

- Система, - сказал он, взглянув на дисплей перед ним. - Можешь разработать тренировочный план, который поможет мне вернуть мою пиковую футбольную технику в кратчайшие возможные сроки?

- Команда принята, - ответил системный искусственный интеллект. - Система вычтет 200 баллов, чтобы составить соответствующий план тренировок в соответствии с потребностями пользователя. Пользователь согласен?

- Всё в порядке, - быстро ответил Закари. - Разработай мне лучший тренировочный план. Идеально, если этот план поможет мне восстановить мое пиковое состояние в течение месяца.

- Команда принята, - ответил искусственный интеллект. - 200 баллов вычтено. В настоящее время разрабатывается индивидуальный план тренировок. Пожалуйста, подождите!

Закари не пришлось долго ждать. Всего за считанные секунды на полупрозрачном голубоватом экране с легким мерцанием появилось новое содержимое.

Он моргнул, пока его глаза привыкали к свету экрана. Без лишних слов он начал просматривать тренировочный план, который система только что сформулировала в виде миссии.

МИССИИ G.O.A.T.

#НОВАЯ МИССИЯ: Сорокадневный режим тренировок для укрепления футбольных техник пользователя.

*Задача 1: Пробегать дистанцию в 8 километров каждое утро понедельника, среды и пятницы (включая высокоинтенсивные беговые упражнения, такие как спринт на открытом воздухе).

*Задача 2: Часовая тренировка в тренажерном зале, включая силовые тренировки, по утрам вторника, четверга, субботы и воскресенья. Пользователь должен выполнить следующие упражнения в течение этих четырех сеансов.

->100 упражнений на приседания и жим с парой 15-килограммовых гантелей

->60 приседаний на одной ноге (по 30 на каждую ногу)

->60 отжиманий

->60 приседаний

->30-минут на тренажере-лестнице.

*Задача 3: Ежедневно прыгать со скакалкой в течение тридцати минут.

*Задача 4: Безостановочно жонглируйте мячом в течение одного часа ежедневно. Пользователь должен включать жонглирование как медленными, так и быстрыми движениями для достижения лучших результатов.

*Задача 5: Ежедневная часовая тренировка со стеной.

*Задача 6: Часовая тренировка ловкости, включая упражнения с конусами, ежедневно. Пользователь должен включать упражнения по дриблингу и отбору для достижения лучших результатов.

*Задача 7: Один час плавания два раза в неделю. По вечерам субботы и воскресенья.

*Задача 8: Ежедневное выполнение четырех раундов из полудюжины поз Хатха-йоги.

*Награды:

->Месячная доза эликсира физической подготовки А класса, который поможет пользователю стабилизировать свои показатели физической подготовки на S уровне.

-> 150 баллов

*Наказание в случае, если миссия не будет завершена по истечении оговоренного времени.

->Потеря месячной дозы эликсира физической подготовки

->Системный штраф в размере 1500 баллов

* Примечания: Будут возникать препятствия. Будут трудности. Будут ошибки. Но при упорной работе не будет ограничений на пути к славе.

"Принять" "Отклонить"

У Закари не было причин отказываться от тренировочной миссии.

Его целью в межсезонье было сделать всё возможное, чтобы улучшить свои характеристики. Он хотел отточить свои футбольные техники, включая дриблинг, передачи и контроль мяча, настолько, насколько это возможно в течение сорока дней. После этого он освоит Обманку Робиньо в рамках подготовки к предстоящему футбольному сезону в Норвегии. Вот почему он поспешно принял тренировочную миссию, сразу после появления на дисплее перед ним.

"Бззт! Бззт! Бззт! Бззт!"

В этот момент его телефон начал вибрировать. Закари немедленно схватил его, прежде чем взглянуть на экран. Он не смог удержаться от улыбки, когда заметил, что входящий звонок был от Камиллы.

- Привет, Зак, дорогой, - сказала Камилла с другого конца линии после соединения. - Я звонила тебе последние двадцать часов, но ты не брал трубку! Ты в порядке? - В её голосе звучала тревога.

<http://tl.rulate.ru/book/58479/2733054>