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 приводила 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