Окружные игры закончились, было около 16:30.

Се Цайвэнь и помощник тренера Чжэн Вэй ждали группу средней школы Янсинь на большой игровой площадке.

Ян Сяохэ, директор средней школы Янсинь, уже приготовил машину и собирался спешить обратно после игр. В полдень я выслушал доклад Ао Динпина о ситуации и сразу же заинтересовался. В конце концов, из средней школы Янсинь было не так много учеников, которых за столько лет забрала городская спортивная школа.

"Эти двое - тренер Се и его помощник из городской спортивной школы. А это директор нашей средней школы Янсин". Группа встретилась, и Ао Динпин сделал это для людей с обеих сторон - представил.

"Тренер Се, здравствуйте, здравствуйте, я Ян Сяохэ, директор средней школы Янсинь". Ян Сяохэ пожал руки Се Цайвэнь и Чжэнвэю с полным лицом.

"Директор Ян, здравствуйте. Я очень извиняюсь, что задержал вас". Се Цайвэнь ответила с улыбкой.

"Не задерживайте, не задерживайте, спортивное собрание уже закончилось. Вместо этого, спасибо тренеру, что проделал весь путь из города. Это тяжелая работа. Не забудьте полюбоваться своим лицом и поесть вечером". Ян Сяо и очень воодушевился.

"Это, мы посмотрим время позже". Се Цайвэнь не согласилась сразу, а указала в направлении команды средней школы Янсинь: "Я в основном хочу провести простой тест, чтобы посмотреть, что делает ваша школа. Каково качество этих двух учеников?"

"

Су Цзу и Чжан Цзехуа услышали, как Се Цайвэнь говорит о тесте в полдень, они вышли из команды и прошли перед Се Цайвэнем.

"Студент Су, одноклассник Чжан, мы снова встретились. Я только что смотрел забег. Я бежал очень хорошо, но моя удача была немного хуже".

Се Цайвэнь вежливо поприветствовала их обоих.

"Вы двое сначала встаньте прямо, я измерю ваш рост, господин Ао, пожалуйста, тоже подойдите и помогите мне".

"Хорошо."

Ао Динпин с готовностью ответил, взял рулетку в руки помощника тренера Чжэн Вэя и начал измерять рост этих двоих.

"Чжан Цзехуа - 1,77 м, почти 1,78 м, Су Цзу - 1,72 м". Помощник тренера Чжэн Вэй посмотрел на данные рулетки в своей руке и сообщил данные.

"1 метр 72?" Су Цзу был потрясен, когда услышал, как помощник тренера зачитал его рост. Он вспомнил, что когда он закончил младшую школу, его рост составлял всего 1 метр 69 - 1 метр. Метр семь, как же так получилось, что теперь он вырос на два сантиметра.

"Неужели это из-за системы?" подумал про себя Су Цзу, подумав, она должна была улучшить

качество ловкости и силы, поэтому в теле не могло быть роста соответствующих атрибутов.

"Неудивительно, что в последнее время я много ем, почти догнал аппетит трех человек". Су Цзу вспомнил недавние изменения в своем рационе.

В организме также произошли некоторые изменения после недавнего добавления системного атрибута. Если тщательно прощупать его, то его действительно можно почувствовать.

Значение атрибута , люди выглядят резкими и сильными.

Качество ловкости Су Цзу постепенно ощущает некую стадию застоя. Со вчерашних 15 баллов качества ловкости до 16 баллов он почти не почувствовал улучшения в каденции.

Нет абсолютно никакого качества ловкости, которое изначально добавляло бы два очка атрибута, а скорость значительно улучшилась. И вчерашнее улучшение качества и силы на два пункта, также почувствовал, что тело находится в состоянии надрыва, а линии мышц стали четкими.

Важной причиной является то, что его нынешняя физическая сила может поддерживать только этот уровень частоты шагов, человеческое тело имеет предел, и если вы хотите улучшить частоту шагов, вам нужно улучшить тело Сар, иметь более сильное тело.

В будущем вам нужно будет рассмотреть всесторонние атрибуты".

Если вы хотите полагаться на одно значение атрибута, то вряд ли оно будет продолжать расти, и это не в пределах возможностей тела."

В конце концов, человеческое тело - это не игровой персонаж, и его можно улучшать и совершенствовать по одному пункту атрибута без ограничений. Однако преимущество наличия системы в том, что вы можете комплексно улучшать различные качества посредством тренировок и добавления очков, и комплексное улучшение различных качеств приведет к тому, что тело в целом станет сильнее, и тем выше вероятность того, что вы сможете противостоять определенному аспекту.

Шаг больше, ловкость лучше, а темп быстрее. Более высокая физическая подготовка может поддержать более интенсивные соревнования, а более высокое качество выносливости может улучшить толерантность мышц, уменьшить количество молочной кислоты, стабилизировать скорость после бега на длинные дистанции и, наконец, спринт.

Су Цзу смутно чувствовал, что, возможно, с улучшением различных аспектов тела и постоянным приближением к физическому пределу, эффект от очков атрибутов, полученных за счет потенциального значения, также будет уменьшаться, а качество ловкости за одно очко атрибутов может быть увеличено сначала на 0,1. -0,2 секунды, а позже оно может быть улучшено на 0,01 секунды. Можно добавить много очков атрибута к различным физическим качествам, чтобы они были эффективными.

...

Се Цайвэнь, естественно, не знала, о чем думает Су Цзу в это время, она все еще подробно записывала данные о росте в блокнот, затем подняла голову и сказала: "Вытяни обе руки параллельно, посмотри размах крыльев".

После измерения размаха рук, я затем измерила бюст, талию, бедра, длину ног, длину нижней части тела, длину талии и другие данные.

При каждом измерении Се Цайвэнь делал шаг вперед и внимательно рассматривал физические детали, например, могут ли руки стоять прямо, есть ли выступы на локтях и т.д. Даже отпечатки пальцев, ладоней и кожи тщательно просматриваются и записываются.

За исключением Се Цайвэня и его помощника тренера, то есть учителя физкультуры Ао Динпина, который может немного понимать, остальные не совсем понимают, что смотрит Се Цайвэнь, после того как долгое время наблюдали за занятым Се Цайвэнем.

Ведь профессиональные тренеры спортивных систем субъективны в подборе материала и опираются на многолетний опыт тренировок, но есть и научные законы.

.

"У Чжан Цзехуа хорошие ноги и хорошо пропорциональное тело, а утром он выиграл чемпионат по прыжкам в длину".

Измерив длину ног Чжан Цзехуа, Се Цайвэнь был очень доволен. Утром он сделал приблизительную оценку, и значение, измеренное сейчас, также идеально.

Она повернула голову и снова посмотрела на Су Цзу: "Соотношение икры Су Цзу тоже очень хорошее, ахиллово сухожилие длинное, икра длиннее бедра, но обхват ноги недостаточен. Бедро - источник силы, у тебя мышечная масса в порядке, но слишком мало и слишком тонко, сила будет слабой. Ну, если вы действительно пойдете поднимать тяжести с тренером Ченом, это будет очень тяжело, и вы можете съесть питательную пищу для роста мышц, и вас вырвет. Да. Итак, ты вчера был прыгуном в высоту №1?".

"Ну, первым, прыгнул на 1,75 метра". ответил Су Цзу.

"Неплохо." Се Цайвэнь хлопала в ладоши, улыбалась и аплодировала, и, казалось, была в хорошем настроении: "Ты обычно тренируешься или любишь бегать?"

"Су Цзу любит бегать, а я нет". Чжан Цзехуа проболтался.

"Чжан Цзехуа обычно не любит тренироваться?" подозрительно спросила Се Цайвэнь.

"В этом нет никакого смысла." Чжан Цзехуа легкомысленно ответил.

Су Цзу не мог не закатить глаза: этот высокомерный парень действительно безнадежен. Сказать такое перед тренером по легкой атлетике - значит доказать, насколько ты талантлив, или ты не заинтересован в легкой атлетике и не хочешь тренироваться.

Су Цзу более поздних поколений говорил о личном психологическом состоянии спортсменов, о том, есть ли у них сильный соревновательный дух и готовность активно тренироваться по тем или иным материалам. Это также является важным критерием при выборе тренера.

Многие талантливые спортсмены не достигают результатов из-за своего отношения к тренировкам и желания победить. Хороший спортсмен - это тот, кто активно тренируется, имеет полное представление о себе и обладает духом настойчивого стремления к победе.

Такие игроки, как Коби Брайант, все еще травмированные, по-прежнему набирают высокие очки в закрытых матчах, а их стремление к победе и почету превосходит стремление большинства людей в мире.

"Ах, вот оно что". Се Цайвэнь непроизвольно нахмурился, затем потянулся и сказал: "Все в порядке, давайте проверим прыжок в длину стоя, чтобы увидеть, насколько вы можете прыгнуть, а после прыжка мы сделаем два забега по 50 метров и два забега по 100 метров."

"Студент Чжан Цзехуа, подойди и станцуй первым".

Тест по прыжкам в длину стоя относительно прост. Вы можете напрямую измерить результат, проведя линию на месте.

После того, как Чжан Цзехуа выпрыгнул, помощник тренера Чжэн Вэй сделал отметку, а затем измерил результат рулеткой.

"3 метра 04, неплохо, этот результат неплохой. Су Цзу, пожалуйста, попробуй потанцевать".

Прыжки в длину стоя проверяют взрывную силу, Су Цзу знает, что Чжан Цзехуа может прыгнуть на расстояние 3 метра, что тоже очень хорошо среди его сверстников.

Следующим будет прыжок Су Цзу. Этот прыжок Су Цзу похож на прыжок Чжан Цзехуа.

"3 метра 01, прыжок в длину стоя у Су Цзу тоже очень хороший".

Кажется, что они боятся, что этим двоим будет скучно. После каждого измерения Се Цайвэнь хвалит и подбадривает ее. Учителя и ученики средней школы Янсинь, которые стояли в стороне, не могли удержаться от смеха, как будто они считали их детьми.

У Су Цзу и Чжан Цзехуа не было большой разницы в результатах прыжков в длину. Су Цзу не ожидал, что он сможет прыгнуть на такое расстояние.

Лучшее расстояние, на которое он когда-либо прыгал, было около 2,75 метра. В этот раз он смог прыгнуть более чем на 3 метра. На самом деле, после того, как его ловкость и сила были улучшены, многие аспекты остались неизученными.

Прыжки в длину стоя закончились, а затем настал черед 50 метров и 100 метров.

В конце концов, Се Цайвэнь не видел вчерашнего забега на 100 метров, поэтому я надеялся проверить его на месте. Выбор спортивного материала, взрывная сила, рост, костный возраст и различные условия - все это учитываемые факторы, но самым убедительным является результат.

Вы можете хорошо бегать и достичь высокого уровня производительности, независимо от того, какого вы телосложения, будь у вас горб или плоскостопие, 1,95 метра и 1,55 метра - это нормально. Соревновательный спорт - это теория достижений.

Тест на 50 метров и тест на 100 метров проводились дважды. В первый раз Се Цайвэнь засекал время, а его помощник тренера свистел и выкрикивал пароль. Во второй раз оба повернули назад.

В одном случае наблюдали за стартовой реакцией и скоростью первой половины, а во втором - за спринтерской и скоростной выносливостью второй половины.

Результаты этих двух тестов оказались неожиданными. Лучшую группу результатов выделил помощник тренера Чжэн Вэй, и все они были лучше, чем их предыдущие тесты и соревнования.

Су Цзу на 100 м - 11,82, на 50 м - 6,42, Чжан Цзехуа на 100 м - 12,39, на 50 м - 6,65.

"Старт и рывок Су Цзу сильные, темп быстрый, ритм тоже очень хороший, но очевидно, что основной силы недостаточно, осанка при беге нестандартная, размах рук слишком маленький, а скорость и выносливость на задней дистанции недостаточны. С другой стороны, Чжан Цзехуа начал медленно в первой половине, но его скорость и выносливость в средней и поздней стадиях хорошие, но его основной силы недостаточно. Если он хорошо отработает 200 и 400 метров, у него должны быть хорошие результаты".

После нескольких раундов тестов Се Цайвэнь в своем сердце уже определился. Сравнение результатов тестов этих двоих с результатами их предыдущих соревнований не волновало его больше всего. В рукописных записях есть ошибки. Он профессиональный тренер, и он не осмелится сказать, что может очень точно ущипнуть его.

Если он может пробежать около 12 секунд, то это в принципе соответствует его ожиданиям. Более того, пострадав от шлакоблока на аппаратуре, нет профессиональной подготовки, чтобы достичь такого результата, Се Цайвэнь уже очень доволен.

http://tl.rulate.ru/book/74631/2073126