

Жизнь в спортивной школе всегда монотонная и напряженная, каждый день бесконечные тренировки, изнурительные метания.

За исключением первых нескольких дней, Су Цзу быстро адаптировался к жизни спортивной школы.

В конце концов, у него больше десяти лет жизненного опыта, чем у людей этого возраста, и он познакомился с несколькими друзьями в команде. Среди них Чжан Цюаньшань, обладающий хорошим характером, веселый и щедрый. С ним приятнее ладить. Например, Юань Чэнмин и ему подобные не соленые или безвкусные, и есть несколько членов команды и маленьких ребят, которые могут поболтать.

В прошлом Су Цзу также слышал много слухов о спортивной школе. Студенты спортшколы устраивают всевозможные драки, издеваются над новичками, курят, пьют и подкалывают девушек, внутренний хаос и так далее.

Но в спортивной школе Цзяньпин он этого не почувствовал, не сказал, что атмосфера была особенно хорошей, но в целом ситуация была похожа на обычные средние школы того времени.

По словам Чжан Цюаньшаня, в спортивной школе раньше царил настоящий хаос. В обществе также много бандитов. Банды есть везде. У многих людей есть татуировки с изображением различных драконов, тигров и цветков сливы, так называемых семи волков и пяти тигров.

После того как Се Цайвэнь возглавил работу, он прямо открыл множество людей и выгнал больше половины всех легкоатлетов, что действительно убило злой дух школы. Говорят, что в то время многие родители приходили в школу, чтобы устроить беспорядки, а некоторые заблудшие ученики брали ножи и хотели резать людей.

В противном случае, на таких крупных соревнованиях, как легкая атлетика, невозможно, чтобы в спринтерской команде осталось восемь или девять человек.

На самом деле, в целом, спортивные школы имеют больше всего талантов в легкой атлетике, и спортивная школа города Цзяньпин каждый год набирает более 100 человек в легкой атлетике.

На данный момент условия в стране таковы.

На этапе профессиональных спортивных школ молодые спортсмены часто начинают большой группой людей, и их объединяют как легкоатлетов.

Прозанимавшись полтора года, тренеры каждого проекта стали подбирать людей, которые будут специализироваться на конкретных ключевых проектах.

, чистых и некрасивых персонажей.

Есть еще много спортсменов, которые не испытывают оптимизма и не проходят отбор. Как правило, их переводят с крупных мероприятий на менее популярные. Эти немногие идут на стрельбу из лука, а остальные - на хоккей.

Олимпийская чемпионка 2008 года по стрельбе из лука среди женщин Чжан Жуаньжуань из Циндао, Шаньдун, принадлежит к этой ситуации. Сначала она занималась легкой атлетикой, но тренер не благоволил к ней, поэтому ее перевели в стрельбу из лука.

Культурный класс спортивной школы также намного проще, и преподаватели каждого предмета не отличаются строгой дисциплиной в классе.

Десятиклассники, ежедневно тренируясь с большой нагрузкой, хотят пить и спать. Кроме того, многие из тех, кто пришел в спортивную школу, очень не любят читать, а уроков культуры было всего несколько, поэтому мало кто действительно внимательно слушал.

Нередко случалось пропустить занятия, чтобы сбежать, но это не касается Су Цзу. Он каждый день ходит на занятия, ест, тренируется и спит.

В первую неделю после прихода в спортивную школу Су Цзу тренировался вместе с другими членами команды, и вначале он был практически в самом низу. Постепенно, с адаптацией тренировок, было принято большое количество диеты, и было добавлено 2 очка к физической подготовке и 1 очко к выносливости. Физическое качество достигло 12, а выносливость - 10. Только на третьей неделе удалось едва поспевать за ритмом тренировок других членов команды.

Тренировочные задания в основном состоят из бега и прыжков, с упором на физическую подготовку и силовые упражнения. Например, прыжки с места и прыжки с шагом во время силовой тренировки без оборудования.

Спринтерский бег требует большой взрывной силы в ногах и бедрах. Чтобы улучшить спринтерские способности, в первую очередь необходимо повысить силу этой части мышц. Прыжки - это упражнение для развития мышц бедра и силы бедра.

Затем прыжки с шагом, то есть тройные прыжки, непрерывная тренировка прыжков с чередованием левой и правой ноги. Перекрестные прыжки развивают силу ног, силу маха верхней руки и общую координацию.

Существует множество методов проектной тренировки, некоторые из которых Су Цзу пробовал, а некоторые не пробовал вообще, например, наступать на резинки для поднятия ног, таскать тяжелые предметы для бега и так далее.

Самое большое ощущение - это скука и усталость.

Что касается интенсивности тренировок, то члены команды не имеют права говорить. Тренер небрежно открывает рот и будет прыгать 3 круга и шагать 5 кругов.

Бег на 400 метров, не говоря уже о прыжках, выматывает.

План тренировок в спортивной школе такого типа обычно составляют сами тренеры, и большинство из них основываются на опыте, собственном тренировочном опыте и некоторых уроках, полученных во время тренировок.

Что касается того, будет ли спортсмен травмирован, сильно ли изношено колено, напряжена ли мышца и т.д., никого не волнует. Действительно травмирован, больница выдает справку, тренер также может попросить отпуск. Другие, нет результатов, входят в провинциальную и национальную сборную, кто будет с вами об этом говорить".

В этот момент Су Цзу обнаружил, что его тренер по спринту все еще целенаправленно составлял план тренировок. Как правило, после высокоинтенсивной тренировки силы или скорости бега и прыжков он чередовал несколько простых и успокаивающих движений,

расслабляющих мышцы опорно-двигательного аппарата.

А сейчас наступила зима. В глазах игроков тренировки очень высокоинтенсивны. На самом деле, в глазах тренеров она все еще низкая. Это время - подходящий момент, чтобы запастись физической формой.

При такой интенсивной тренировке тренировочный эффект Су Цзу улучшился очень быстро, в сочетании с благословением очков системных атрибутов, когда он вошел в четвертую и пятую недели спортивной школы, физические недостатки были полностью восполнены.

На шестой неделе, что составляет полтора месяца, помимо выполнения плана тренировок, составленного тренером, я начал проводить дополнительные тренировки.

В этот период времени все бонусные очки Су Цзу прибавляются сразу же, когда значение потенциала достигает 100%. Этот вид улучшения относится к общему улучшению системы обманного устройства. Чтобы приспособиться к нему, не нужно много тренироваться. Как спортсмену, никак. Полностью соответствовать. Должен быть переходный период, чтобы привыкнуть к чувству контроля в каждом аспекте тела. И за этим невидимым улучшением должно следовать большое количество питательной энергии".

Больше месяца Су Цзу получал потенциальную ценность при интенсивных тренировках, а при добавлении ее к различным атрибутам ценность резко возрастала.

В панели данных системы все качества Су Цзу достигли двузначных цифр.

Имя: Су Цзу

Возраст: 15 лет

Род занятий: студент-спортсмен

Физическая форма: 14

Ловкость: 17

Качество силы: 13

Реактивность: 13

Выносливость Качество: 14

Гибкость: 14

Потенциал: 78,1%

Все показатели улучшились, из них больше всего выросли физическая подготовка и качество выносливости. Именно благодаря этому улучшению он может с легкостью поддерживать тренировки.

А в спринте, в свою очередь, более сильные физическая подготовка и выносливость могут также поддерживать более высокую скорость всплеска и поддерживать более длительное время высокую скорость.

Физическая подготовка улучшается на 4 балла, 3 балла добавляются к атрибуту потенциальной ценности, и 1 балл - результат улучшения тренировок.

Качество ловкости увеличивается на 2 пункта, атрибут потенциальной ценности увеличивается на 1 пункт, а эффект улучшения тренировки составляет 1 пункт.

Качество силы повышается на 2 балла, добавляется 1 балл атрибута потенциальной ценности, и 1 балл - эффект улучшения тренировки.

Качество реакции не улучшается.

Качество выносливости повышается на 3 балла, добавляется 2 балла атрибута потенциальной ценности, и 1 балл - эффект улучшения тренировки.

Качество гибкости улучшается на 1 балл, что обусловлено исключительно эффектом тренировки.

В общей сложности, за более чем месяц интенсивных тренировок в спортивной школе, он увеличил значение своего атрибута в общей сложности на 12 пунктов, из которых 7 пунктов увеличили его потенциальную ценность и 5 пунктов увеличили его естественный тренировочный рост.

"Это просто."

Су Цзу посмотрел на значения в системе и не мог не покачать головой. За последний месяц или около того, хотя различные пункты атрибутов улучшились, это все равно намного меньше, чем он ожидал.

Помимо быстрого роста значения физического потенциала в первый день, он постепенно обнаружил, что рост значения потенциала не такой быстрый, как он думал.

Самая главная причина заключается в том, что чем выше значение физического атрибута, тем выше верхний предел интенсивности упражнений, которые может выдержать организм. При одинаковой интенсивности упражнений, если выполнять их после улучшения состояния организма, потенциальная ценность будет меньше.

Например, если вы пробежите 10 000 метров, вы можете получить 10% от потенциальной ценности, но теперь физическая выносливость повысилась, эффект от упражнений при пробежке 10 000 метров будет снижен, и приобретение потенциальной ценности может составить только 3%, 5%.

Конечно, даже если это скидка, в глазах окружающих этот показатель роста был ужасающе улучшен.

Такое улучшение атрибутов приносит Су Цзу очень очевидные изменения.

Прежде всего, весь человек выглядит выше и сильнее, чем раньше. Когда он впервые вернулся в это время и пространство, его рост составлял примерно 1,691,7 метра. Затем он начал систематически прибавлять очки. После тренировок он вырос до 1,72 метра. Теперь, при повторном тестировании, человек достиг 1,75. Примерно один метр семь-шесть.

И весит он целых 20 килограммов. Его тело хорошо пропорционально и стройно, линии

мышц хорошо видны. У него уже есть ощущение тела атлета.

Тренер спринтерской команды Чжуан Тао часто вздыхает, когда видит его: глаза у Лао Се ядовитые. Я впервые вижу спортсмена, который может адаптироваться к тренировочному ритму спортивной школы и быстро расти.

<http://tl.rulate.ru/book/74631/2073177>