

Глава 123: Подготовка к следующей игре

На следующий день Закари проснулся в 8:00 утра и продолжил свое послематчевое восстановление. Проспав всю ночь как младенец, его тело начало восстанавливаться после усталости от матча. Но он знал, что ему нужно приложить гораздо больше усилий, чтобы вернуться к своему пиковому состоянию всего за два дня.

Поэтому он решил использовать каждую минуту перед матчем с "Олесунном", чтобы вернуться в отличную форму. Он последовал инструкциям тренера Йохансена и начал свой день с еще одной легкой тренировки по йоге, чтобы размять свои больные мышцы. Он не пытался сделать ничего слишком сложного. Он ограничивался позами, подобными позе собаки, повернутой лицом вниз, которая стимулировала кровообращение, особенно в нижних конечностях.

Когда он закончил заниматься йогой, он выпил немного терпкого вишневого сока и шоколадного молока, чтобы восстановить гликоген в своем организме. Это должно было уменьшить окислительный стресс, который он накопил после матча предыдущего дня, стимулируя восстановление мышц.

Он всегда понимал, что без правильного питания все методы восстановления в мире неэффективны. Итак, еще со времен учебы в академии он всегда придерживался правильной диеты и еженедельно принимал эликсир физической подготовки из системы, чтобы быстрее оправиться от усталости.

С тех пор как он вступил в ряды профессиональных футболистов, он стал еще более строг к себе. Он намеревался продолжать придерживаться той же привычки, чтобы не страдать от хронической усталости позже в сезоне. Итак, он не ограничился тем, что пил сок и шоколадное молоко на завтрак. Он также наслаждался овощами, мясом и хлебом. После этого он пятнадцать минут отмокал в холодной ванне и принял душ, прежде чем отправиться в Леркендаль.

Он прибыл туда около 9:00 утра. К тому времени несколько старших игроков, таких как Микаэль Дорсин и Борек Докал, которые не принимали участия в матче предыдущего дня, уже были на поле, работая с мячом. Закари поздоровался с ними, прежде чем продолжить путь в спортзал.

Он был удивлен, обнаружив мистера Рольфа Аас, тренера по фитнесу, уже в спортзале, инструктирующего нескольких игроков. Закари мог сказать, что он руководил их восстановлением после матча. Такие игроки, как Уле Сельне, Бреде Мо и Торе Реджиниуссен, тщательно надавливали на свои бедра и икры, используя поролоновые валики на полу.

- Закари, ты здесь, - сказал мистер Рольф Аас, улыбаясь, заметив его в дверях. - Доброе утро! Почему бы не присоединиться к нам на нашей сессии? Ты же знаешь, что с физическими упражнениями, чем больше, тем веселее.

- Доброе утро, тренер, - сначала поприветствовал тренера Закари, прежде чем добавить: - Конечно, я присоединюсь. Позвольте мне сначала переодеться в мое тренировочное снаряжение. - Он пошел в раздевалку, чтобы переодеться.

Мистер Рольф Аас был одним из самых квалифицированных тренеров по фитнесу в Норвегии. Закари не мог отказаться от возможности принять участие в активной послематчевой восстановительной сессии под его руководством. Итак, следующий час он провел в одном из спортзалов "Русенборга", тренируя свое тело на поролоновом ролике. В конце сеанса он почувствовал себя более расслабленным и посвежевшим. Катание роликов помогло снять

напряжение в его воспаленных мышцах и стимулировало их более быстрое восстановление после усталости от матча.

Закари поблагодарил тренера по фитнесу и попрощался, прежде чем покинуть спортзал, чтобы принять еще одну холодную ванну. Он был полон решимости восстановиться быстрее, чем все остальные в команде.

Он не хотел терять ни секунды своего времени. Таким образом, он отдохнул всего час после посещения видеообзора матча тем утром, прежде чем пройти еще одну активную процедуру восстановления в тренажерном зале.

К тому времени, когда поздно вечером началась командная тренировка, он был полон энергии. Он чувствовал, что может немедленно сыграть еще один матч. Мягкая улыбка озарила его лицо, когда в тот вечер он шел на тренировочную площадку. Его усилия окупились. Он почти полностью выздоровел.

Командная тренировка началась в 3:30 вечера. Закари был на взводе и отдал всё, что у него было. Он преодолевал трудности, бежал так, как будто от этого зависела его жизнь, в то время как другие стонали и кричали, все еще испытывая боль от усилий предыдущего дня. Только игроки, оставшиеся на скамейке запасных, могли соответствовать его темпу во время тренировок.

Его ничуть не волновали несколько недружелюбных взглядов товарищей по команде, предлагавших ему отступить, потому что он выставлял всех бездельниками. Таково было его намерение. Он боролся за место в стартовом составе и должен был любой ценой затмить своих товарищей по команде.

По мере тренировки Закари становился все более уверенным в своей выносливости. Он понял, что легкая послематчевая усталость, которая все еще оставалась и преследовала его в начале дня, исчезла. Итак, он увеличил интенсивность, с которым он подходил к упражнениям, пока тренеры не вызвали его и не попросили немного сбавить обороты.

Ему пришлось объяснить, что он уже выздоровел, чтобы они оставили его в покое. Но это было при условии, что он увидится с врачом команды до конца дня. Закари, однако, нисколько не боялся, что его снова подвергнут очередному медицинскому осмотру на предмет физической подготовки. Он хорошо знал свое тело и был уверен, что с медициной проблем не возникнет. Таким образом, он поддерживал высокий уровень интенсивности до тех пор, пока тренировка не закончилась в тот день.

На следующий день, который был в пятницу, он прошел через аналогичную процедуру. Он проснулся рано, позанимался йогой, потянулся с помощью поролонового валика и прошел командную тренировку, подготовленную тренерами, чтобы уточнить план игры на матч против "Олесунна" на следующий день.

В течение всего дня он находился в состоянии напряженной сосредоточенности. Он неукоснительно следовал инструкциям тренерского штаба на протяжении всех сессий. Когда они говорили "беги", он бежал, а когда они кричали "пасуй", он пасовал. Часы пролетели быстро, и не успел он опомниться, как наступил вечер.

Наконец тренеру Йохансену пришло время объявить состав на следующий день. Приняв душ, Закари направился в тактическую комнату. Он опустился на стул в самом конце зала и молча ждал, когда тренер начнет свое выступление.

- Добрый вечер всем вам, - сказал тренер Йохансен игрокам, когда все они закончили занимать свои места в тактическом зале "Русенборга".

- Добрый вечер, тренер, - ответили все игроки более или менее в унисон. Они перестали болтать и сосредоточили свое внимание исключительно на тренере.

Тренер Йохансен кивнул.

- Завтра мы играем с "Олесунн" на выезде на стадионе "Колор Лайн", - сказал он. - Это тяжелый матч, и нам придется выложиться более чем на сто процентов, если мы хотим набрать максимальное количество очков.

- Вы все знаете, что мы не можем позволить себе проиграть еще одну игру в Типпелигене. Итак, мы должны играть как команда и выиграть эту игру. В противном случае наши шансы побороться за чемпионский титул в этом сезоне значительно уменьшатся. Всё ясно? - крикнул он, обводя взглядом игроков.

- Да, тренер.

- Позвольте мне просто спросить вас об одной вещи, - продолжил тренер, мягкая улыбка озарила его лицо. - Кто здесь самый сильный физически?

Все игроки, включая Закари, хранили молчание, находясь под впечатлением, что тренер задал риторический вопрос.

- Давайте, не стесняйтесь, - шутливо сказал тренер. - Ладно, кто думает, что он достаточно силен, чтобы запугать любого противника, используя только свое телосложение?

Волна легкого смеха прокатилась по комнате, когда некоторые игроки подняли руки. Тренер Йохансен указал на одного из них.

- Торе, я тоже считаю, что ты довольно силен, - сказал он. - Очень жаль, что ты все еще отстранен и не можешь принять участие в завтрашней игре. - Тренер вздохнул. - Но, пожалуйста, подойди сюда на минутку. Давайте сделаем это очень быстро, чтобы мы могли вернуться к планированию игры.

Капитан уверенно прошествовал к передней части тактической комнаты под одобрительные возгласы и свист своих товарищей по команде.

- У нас в этой коробке двенадцать карандашей, - сказал тренер Йохансен, поднимая карандаши и показывая их своим игрокам. - Торе, возьми первый карандаш и разломай его надвое. Давай, покажи мне свою силу захвата, - проинструктировал он, потрясая кулаком, словно подбадривая Тора.

Торе Реджиниуссен, конечно же, следовал указаниям тренера. Он взял карандаш и разломил его пополам, пока товарищи по команде подбадривали его в шутливой манере.

- Ладно, я вижу, ты настоящий мужчина, Торе. - Тренер Йохансен улыбнулся, похлопывая капитана по спине. - Теперь, пожалуйста, возьми эти одиннадцать карандашей и попробуйте разломать их на части, как первый, - сказал он, протягивая ему набор карандашей.

Закари улыбнулся, его лицо смягчилось, когда он увидел, как Торе Реджиниуссен взял карандаши у тренера и использовал всю свою силу, пытаясь разломать их на части. Однако,

как и ожидалось, его усилия оказались напрасными. Карандаши оставались нетронутыми, как бы он ни старался.

- Я полагаю, результат очевиден для всех вас, - сказал тренер Йохансен, подавая Торе знак вернуться на свое место. - Если мы будем играть по отдельности, то будем так же слабы, как первый карандаш. Соперники легко разорвут нас на части. Но если мы будем играть командой из одиннадцати человек, ничто не сможет нас сломить. - Он выставил одиннадцать карандашей на всеобщее обозрение.

- Ничто не сможет сломить нас, если мы будем играть как команда. Сила исходит от количества. Каждый игрок привносит в игру свой уникальный аспект, и вместе команда похожа на хорошо отлаженную машину, демонстрирующую феноменальный футбол. Всё ясно?

- Да, тренер, - хором ответили все игроки. Закари мог сказать, что настроение в комнате тактики сменилось с серьезного на расслабленное после примера тренера с карандашом.

- Ладно, отлично, - сказал тренер. - Я хочу, чтобы завтра мы перенесли этот дух на стадион Колор Лайн. Я гарантирую вам, ребята, что мы выйдем из этой игры с тремя очками, если будем верны этому. Мы на одной волне, ребята?

- Да, тренер.

- Хорошо, - тренер Йохансен кивнул. - Теперь перейдем к построению. Хотя "Олесунн" играет по схеме 4-4-2, мы все равно будем использовать наши стандартные 4-3-3, чтобы встретиться с ними завтра. - Он указал на большой экран перед комнатой, где только что появилась формация.

- Мы будем играть в атакующий футбол и сосредоточимся на забивании голов на протяжении всей игры. Помните, как мы говорили ранее сегодня, нападение - лучшая защита. Итак, я ожидаю, что все будут проворны на поле...

Следующие несколько минут Закари внимательно слушал, как тренер Йохансен излагал план игры и тактику. Хотя он уже слышал их во время тренировки тем вечером, Закари внимательно слушал, чтобы уловить любые новые моменты. Секунды и минуты пролетели быстро, и вскоре тренер начал объявлять состав.

- Для стартовых одиннадцати, - сказал тренер, указывая на экран. - У нас есть Лунд Хансен в качестве вратаря. Микаэль Дорсин, Вернер Роннинг, Стефан Страндберг и Кристиан Гамбоа в качестве четырех защитников. Майк Йенсен, Микс Дискеруд и Йонас Свенссон в качестве трех полузащитников. И, наконец, у нас есть Тобиас Миккельсен, Тарик Эльюнусси и Борека Докал в качестве трех нападающих.

- На скамейке запасных, - продолжил тренер. - У нас есть Даниэль Орлунд, Бред Мо, Джон Инге Хирланд, Уле Селнес, Закари Бемба, Даниэль Бернтсен и Джон Чибуйе. Вот и весь состав.

Закари улыбнулся, услышав свое имя среди членов отряда. Его несколько не беспокоил тот факт, что он был всего лишь заменой. Беспокоиться было не о чем, так как тренер уже пообещал предоставить ему игровое время во время матча.

- Есть вопросы? - спросил тренер Йохансен, оглядываясь по сторонам после того, как закончил объявлять состав.

Все игроки, включая Закари, хранили молчание.

- Ну, тогда, - сказал тренер, хлопая в ладоши. - Тогда давайте на этом закончим...

- Одну минуту, пожалуйста, - прервал его Тронд Хенриксен, помощник главного тренера, прежде чем он смог отправить игроков.

- Да, Тронд, - сказал тренер Йохансен.

- Я хотел бы напомнить всем присутствующим здесь игрокам, что путешествие в Лесунд довольно долгое, - сказал Тронд Хенриксен, переходя на официальный тон. - Нам понадобится около шести часов, чтобы добраться от Леркендала до стадиона Колор Лайн. Потому, мы отправимся на автобусе со стоянки в Леркендале ровно в 8:30 утра. Пожалуйста, приходите пораньше и не опаздывайте. Спасибо.

- Спасибо тебе, Тронд, - сказал тренер Йохансен, улыбаясь. - Я полагаю, что это знаменует собой окончание сегодняшней встречи. Если вы не попали в команду, продолжайте усердно работать и не сдавайтесь. Ваша очередь наступит раньше, чем вы ожидаете, если вы останетесь верны своим целям. Что касается игроков команды, то желаю им хорошо выспаться и увидимся завтра. И, конечно, не опаздывайте. - Он хлопнул в ладоши для пущей убедительности.

**** *

<http://tl.rulate.ru/book/58479/2699880>