

## Глава 328: Усердная тренировка, даже перед лицом невзгод

Хотя Закари был очень обеспокоен состоянием своей бабушки, он всё же заставил себя продолжать целенаправленные тренировки. Он не мог позволить себе расслабиться, поскольку был полон решимости овладеть навыком перешагивания перед следующей игрой "Русенборга" против "Ювентуса".

Он уже прошел 99% ментальной подготовки и 97% физической подготовки, необходимой для овладения навыком. Если не произойдет ничего неожиданного, примерно через три дня он станет гордым обладателем феноменальной техники дриблинга.

В тот день Закари был занят в тренажерном зале, работая над укреплении нижней части тела под руководством тренера по фитнесу Бьерна Питерса. Несмотря на то, что это был второй выходной день для игроков "Русенборга", чтобы отдохнуть и оправиться от усталости после матча, он всё равно выкладывался на тренировке.

Сила нижней части тела была необходима футболистам, поскольку большинство матчей включали в себя действия одной ногой, обрывочные движения, резкие повороты и взрывные спринты. Профессиональным игрокам было необходимо оттачивать силу своих ног, чтобы выполнять эти действия эффективно и мгновенно. Более того, мощные и гибкие ноги были не так легко подвержены травмам, особенно при выполнении таких рискованных приемов, как дриблинг и скольжение в подкате.

В своей прошлой жизни Закари слышал, что Криштиану Роналду, игрок, обладавший невероятными навыками бокового шага, в ранние годы довольно часто носил утяжелители для лодыжек. Цель состояла в том, чтобы укрепить его ноги и сделать их достаточно мощными, чтобы выполнять дриблинговые действия на поле без какого-либо напряжения. Эта привычка очень помогла CR7, позволив ему избежать опасных для карьеры травм, которые оборвали путь многих других невероятных талантов в истории футбола.

Поскольку Закари понимал все преимущества усиления нижней части тела, он, конечно же, последует примеру CR7. Как игрок, который хотел овладеть искусством дриблинга и довести его до максимально возможного уровня, он не мог пренебрегать своими ногами.

В то утро, когда он выполнял упражнения для укрепления нижней части тела, он был в приподнятом настроении. Будь то приседания, выпады, становая тяга или болгарские раздельные приседания, он выполнял их очень скрупулёзно. По мере того как продолжалась практика, он постепенно забывал всё свои тревоги, пока его мысли не сосредоточились только на том, что было перед ним. Из-за его высокой погруженности в занятие, он начал сильно потеть. Но он не осмеливался остановиться, пока не выполнил все повторы, необходимые для сеанса.

- Пока не садись, - крикнул тренер Бьерн Питерс, хлопая в ладоши. - Давай сделаем разминку, прежде чем ты отдохнешь.

- Да, тренер, - ответил Закари, выпив немного воды.

- Ты готов?

- Да, я готов.

- Тогда, - сказал тренер по фитнесу. - Давай начнем с растяжек верхней части тела. Мы постепенно перейдем к плечам, затем к талии и закончим нижней частью тела. Ты со мной?

- Да, тренер.

Затем тренер Бьерн Петерс занял позицию и начал демонстрировать упражнение. Он выполнял действия медленно, обучая своего клиента. Он был действительно внимательным тренером по фитнесу.

Закари наблюдал всего несколько секунд, прежде чем тоже приступить к действию. Он повторял каждое движение тренера, начиная с растяжки шеи, затем взмахов руками и так далее.

Он расслабился только после того, как прошел через все повторения. К тому времени он снова обливался потом и запыхался.

- На этом закончим наши тренировки на сегодня, - сказал тренер Бьорн Питерс, ухмыляясь. - Я горжусь твоим прогрессом за последние три месяца.

- Спасибо, тренер, - ответил Закари, выпив еще воды.

- Итак, - сказал тренер немного нерешительно, - Согласно нашему первоначальному соглашению, мы должны прекратить наши отношения тренера и клиента после сегодняшней сессии. Я полагаю, ты уже достиг своих целей, поскольку твоя ловкость и взрывная скорость значительно улучшились. Итак, какие у тебя планы? Ты хочешь продолжить совместную работу?

- Да, конечно, - немедленно ответил Закари. - Если вы не против, я хотел бы продлить контракт как можно скорее. Что вы скажете?

- Я буду рад продолжать работу с тобой, - с улыбкой ответил тренер Бьорн Питерс, протягивая руку. - Просто пришли мне контракт, когда будешь готов, и я немедленно подпишу его.

- Отлично, - сказал Закари, беря его за руку. - Я с нетерпением жду новых тренировок с вами, тренер.

Тренер Бьорн Питерс улыбнулся и устроился на одной из скамеек в углу спортзала. Полуденный солнечный свет струился через окно, придавая его лицу глянцевый оттенок.

- Поскольку ты уже достиг своих первоначальных целей, - сказал он. - Нам придется изменить твой план тренировок по фитнесу на следующие шесть месяцев. Мы включим дополнительные режимы тренировки на выносливость и укрепление, чтобы повысить твою способность выступать на более высоком уровне в течение более длительного периода времени, а также повысить устойчивость к травмам. Что ты думаешь?

- Это хороший план. - Закари кивнул, тоже устраиваясь на скамейке запасных рядом с тренером. - Однако я чувствую, что мне также следует продолжать оттачивать свою ловкость. Я уверен, что еще не достиг своего потолка.

- Конечно, - сказал тренер по фитнесу. - Я не предлагаю исключить упражнения на ловкость из тренировочного плана. Я только говорю, что они не будут в центре внимания. Нам нужно поставить перед собой еще одну достижимую цель и работать над ее достижением в течение следующих нескольких месяцев.

"Бззт! Бззт! Бззт! Бззт!"

Уши Закари уловили вибрацию его телефона с ближайшей скамейки, прежде чем он смог ответить.

- Извините, тренер, - сказал он, вставая. - Я должен ответить на этот звонок, так как это может быть важно.

- Продолжай, - ответил тренер Бьорн Питерс. - Наш сеанс уже закончен. Тебе не нужно беспокоиться, нельзя оборвать законченную тренировку, - добавил он в шутливой манере.

Закари улыбнулся, качая головой, прежде чем подойти к другой скамейке. Он почувствовал, как его сердце громко забилося от беспокойства, когда он взял телефон и взглянул на экран. Как и ожидалось, звонок был от Эмили. Что она узнала, когда навестила его больную бабушку в Лубумбаши? Было ли состояние пожилой леди стабильным? Закари было не по себе, когда он нажал кнопку "Принять".

- Привет, Закари, - живой голос Эмили зазвенел у него в ухе в следующее мгновение.

- Привет, Эмили, - ответил он.

- Я уже навестила твою бабушку в больнице, - сказала она по-французски.

- Как она? - он ответил на том же языке.

- Хотя она проходит кислородную терапию, врачи говорят, что сейчас её состояние стабильно. Она даже один раз проснулась, прежде чем снова впасть в кому.

- Слава богу, - Закари немного расслабился, услышав хорошие новости. - Когда вы начнете её транспортировку из Конго?

- Я уже провела первые процедуры, - нерешительно сказала Эмили. - Однако есть один вопрос, с которым нам нужно разобраться. Твои тетя и дядя рядом со мной. Они настаивают на том, что один из них должен поехать с твоей бабушкой, чтобы следить за ее лечением в Европе.

- Ты имеешь в виду Мари и Джозефа? - спросил Закари, чувствуя, как у него портится настроение.

- Да.

- Эти люди!

Закари пришлось приложить все усилия, чтобы подавить гнев, который почти вырвался из его глубины. Его дядя и тетя сражались за ферму его бабушки сразу после ее смерти в его прошлой жизни. Не заботясь о чести его бабушки, они даже выгнали его из того места и выбросили на улицу. Он был уверен, что они поступили бы так же, если бы его бабушка столкнулась с несчастьем в его новой жизни. Они были подлинными стервятниками в человеческой шкуре, поскольку их жадность не позволяла им ценить семейные узы.

- Закари, ты там? - сказала Эмили, переходя на английский. Вероятно, она не хотела, чтобы франкоговорящие люди рядом с ней понимали, что она говорит.

- Я все еще здесь, Эмили, - сказал Закари.

- Что ты думаешь? Должна ли я подготовить проездные документы для одного из них?

Закари выдохнул.

- Мне действительно жаль это говорить. Но, ты же понимаешь Эмили! Несмотря на то, что они ее биологические дети, я не хочу, чтобы они были рядом с моей бабушкой. Я бы предпочел, чтобы мы проигнорировали их.

Последовало несколько секунд молчания, прежде чем Эмили заговорила снова.

- Игнорировать их требования может быть немного сложно. Как ее биологические дети, они имеют право наблюдать за лечением своей матери. Более того, они даже могут принимать решения относительно курса ее лечения. Если твоя бабушка не оставила письменного документа, что ты единственный человек, который может принимать важные решения, касающиеся ее жизни, мы не можем игнорировать их претензии. Существует ли такой документ?

- Нет, - удрученно сказал Закари. Пуля оборвала жизнь его бабушки гораздо раньше, во время его предыдущей жизни. Таким образом, у него не было никакой возможности предсказать ее изменившуюся жизненную траекторию. Он никогда бы не подумал, что у нее разовьется опухоль в его новой жизни. Как он мог предвидеть необходимость документа, который требовала Эмили?

- Без него, нам придется их потерпеть, - сказала Эмили. - С моей стороны не требуется много усилий, чтобы подготовить проездные документы для одного из них. Тебе нужно только закрыть на это глаза и выбрать кто из них отправится с твоей бабушкой.

Закари вздохнул, опускаясь на скамейку в спортзале. Он поднес телефон к другому уху, прежде чем сказать:

- Хорошо. Пусть будет Мари Бемба. По крайней мере, она могла бы помочь в уходе за пожилой леди.

- Поняла, - ответила Эмили, ее тон смягчился. - Она также хотела поговорить с тобой. Мне дать ей телефон?

- Нет! - поспешно ответил Закари. - В данный момент я не могу её развлекать. Просто придумай за меня оправдание.

- Окей, хорошо, - сказала она. - Если процедуры подачи заявления на визу для неотложной медицинской помощи пройдут в соответствии с моими ожиданиями, мы сможем перевезти твою бабушку в Цюрих послезавтра. Я буду держать тебя в курсе, если будут какие-либо другие события. Просто сосредоточься на своих тренировках и предоставь всё остальное мне.

- Большое спасибо, Эмили, - сказал Закари благодарным тоном. - Ты действительно спасаешь мне жизнь. Я знаю, что говорил это много раз, но я действительно ценю твои усилия.

- Не стоит благодарности, - ответила Эмили. - Еще один момент. Обязательно поговори со своим тренером о состоянии твоей бабушки. Расскажи ему о некоторых своих планах и убедись, что он понимает, что в ближайшем будущем тебе, возможно, придется часто выезжать за пределы Норвегии. Я также позвоню руководству "Русенборга", чтобы прояснить ситуацию, когда вернусь в Европу.

- Окей, - сказал Закари. - Я поговорю с тренером Йохансеном позже днем.

- Хорошо, - сказала Эмили. - Мне пора, так как мне все еще нужно разобраться с твоими дядей и тетей. Оставайся сильным и мужайся.

- Спасибо, Эмили, - ответил Закари. - Хорошего дня.

- Тебе тоже.

<http://tl.rulate.ru/book/58479/2737971>