

Глава 114: Динамическая разминка перед матчем

- Ладно, ребята, давайте отправимся на динамическую разминку перед матчем, - крикнул мистер Рольф Аас, тренер по фитнесу, расхаживая по раздевалке. - Двигайтесь, поторопимся. У нас есть всего час до старта, - добавил он, хлопая в ладоши, проходя мимо игроков, которые все еще переодевались.

Услышав приближающийся крик тренера, Закари быстро затянул шнурки, засунул свои мягкие ботинки и рюкзак под скамейку и последовал за остальными игроками из гостевой раздевалки. Он уже надел свой черный спортивный костюм "Русенборга" и зеленые ботинки Nike. Он был более чем готов начать разминку.

Он уверенно шагал по коридорам, отставая от нескольких своих товарищей по команде. Он ни капельки не нервничал. Даже во времена учебы в академии ему всегда было легко привести в порядок свое психическое состояние перед матчами. Находясь вне поля, его разум иногда затуманивался мимолетными мыслями. Но каждый раз, когда он надевал свою форму и ботинки, все несущественное исчезало из его головы. Он сразу же начинал думать исключительно о предстоящей игре. Он был рад видеть, что смог достичь подобного состояния еще до своего дебюта в качестве профессионала.

- ШАЛАЛАЛАЛАЛАЛА о Русенборг, ШАЛАЛАЛАЛАЛАЛА о Русенборг, ШАЛАЛАЛАЛАЛАЛА...

Уши Закари уловили громкое пение, исполняемое хором, должно быть, тысячами голосов, когда он шел по коридорам, направляясь к полю. Он был удивлен тем фактом, что в аплодисментах преобладали болельщики "Русенборга". Несмотря на то, что они были посетителями Арены Рута, казалось, что они захватили все помещение. Скандирование становилось все громче и громче, пока не достигло крещендо, когда Закари и его товарищи по команде вышли на поле и начали махать страстным выездным болельщикам. В этот момент радостные крики поднялись в воздух, как величайший праздничный фейерверк. Арена Рута была охвачена огнем еще до начала матча.

Закари был еще раз удивлен тем, как быстро относительно пустые трибуны наполнились страстными болельщиками. Прошло всего пятнадцать минут с тех пор, как он вошел в раздевалку, но всё, что он мог видеть вокруг стадиона, были бесчисленные болельщики в цветах своей команды. Некоторые даже столпились вокруг сетки, окружающей поле, так как трибуны не могли вместить их всех. Это было море улыбок, хор громких, воодушевленных сердец, с нетерпением ожидающих начала матча второго раунда Кубка Норвегии по Футболу.

Закари переключил свое внимание с трибун и продолжил идти на половину поля "Русенборга". Тем временем он наблюдал за игроками "Стриндхейма", которые уже давно начали свою динамичную предматчевую разминку. Хотя они были всего лишь командой второго дивизиона, они выглядели очень внушительно в своей светло-голубой тренировочной форме. Они занимались разминкой с безраздельным вниманием под присмотром своих тренеров. Закари мог сказать, что это была команда, настроенная на победу, несмотря на противостояние с одним из норвежских футбольных гигантов.

- Нервничаешь? - Из-за спины Закари раздался голос. Он обернулся и заметил, что это был Микаэль Дорсин, опытный защитник, который задал ему этот вопрос.

- Вовсе нет, - честно ответил Закари и вернулся к наблюдению за противниками.

- Ты хорошо отдохнул прошлой ночью?

- Да, я спал как младенец восемь или более часов. Я более чем готов к игре.

- Здорово, - сказал Микаэль, слегка похлопывая его по спине. - Это твоя дебютная игра. Старайся поддерживать связь со своими товарищами по команде. Не веди себя так, как будто ты там один. Быстро передавай мяч, и все будет в порядке.

- Хорошо, - ответил Закари. - Я сделаю все возможное, чтобы держать контакт со своими товарищами по команде. Не волнуйся.

- Приятно слышать, - Микаэль кивнул, улыбаясь. - Пойдем, давай разминемся вместе. Обычно у нас есть несколько минут индивидуальных упражнений на растяжку перед началом динамической разминки перед матчем. Давай воспользуемся этими несколькими минутами, чтобы немного попотеть. Это пойдет тебе на пользу, когда начнется матч, так как сегодня ты в стартовом составе.

- Меня это устраивает, - сказал Закари. У него не было никаких причин отказывать вице-капитану. Микаэль Дорсин был одним из немногих игроков первой команды, не считая Никки, которые прилагали усилия, чтобы продолжать взаимодействовать с ним в течение предыдущих двух месяцев. Вице-капитан, казалось, не возражал против его поведения одиночки.

Он всегда вел себя как ветеран "Русенборга", каким и был. Он был увлечен командой и следил за всеми своими товарищами по команде во время каждой тренировки. Более того, он был настолько опытен, что был подобен тренеру на игровом поле. Закари видел только пользу в разминке с таким игроком.

Итак, в течение следующих десяти минут он сопровождал помощника капитана на простой разминке. Они не делали ничего чрезмерного или сложного, а только растягивались и бегали трусцой на стороне поля "Русенборга".

Вскоре Закари увлекся упражнениями, забыв обо всем вокруг и сосредоточившись исключительно на подготовке своего тела к матчу. Не успел он опомниться, как тренер по фитнесу дал свисток, показывая, что пришло время для начала официальной предматчевой динамической разминки. Этой частью разминки полностью руководил тренер по фитнесу.

Все следовали указаниям тренера по фитнесу, когда он руководил ими на каждой растяжке и в каждом движении в программе. Они начали с легкой пробежки и перешли к растяжке верхней части тела. Они проделали круги руками, чередуя их вверх и вниз, прежде чем выполнить повороты тела. Закончив с верхней частью тела, они сосредоточились на разогреве ног и нижней части тела в течение следующих двадцати минут.

Поскольку тренировка была необходима для предотвращения травм у полевых игроков, тренер по фитнесу был чрезвычайно строг со стартовым составом. Он наблюдал за ними, как ястреб, когда они выполняли базовые выпады, растяжки икр, четверные растяжки и другие простые легкие динамические упражнения, полезные для нижних конечностей. Он не позволял ни одному начинающему игроку в тот день расслабиться или вступить в беседу на протяжении всего упражнения.

За предыдущие два месяца Закари привык к очень интенсивным упражнениям. Потому, он быстро прошел тренировку, даже не запыхавшись.

Когда динамическая разминка наконец закончилась, он взял мяч, а затем начал жонглировать, медленно двигаясь по лужайке. Он в основном использовал свои ноги, но иногда использовал голову и плечи, чтобы держать мяч под контролем. Он лишь пытался нащупать мяч и

подготовиться к действию, которое должно было начаться через несколько минут.

Тем временем он слышал, как радостные возгласы болельщиков становились все более оживленными по мере приближения стартового матча. Но он проигнорировал их и заставил себя сосредоточиться исключительно на своей работе с мячом. Он хотел использовать каждую минуту тренировки, чтобы подготовиться к матчу. Таким образом, он мог показать себя с лучшей стороны, когда игра начнется.

- Ладно, ребята, - услышал он крик Тронда Хенриксена, главного помощника тренера, еще через несколько минут. - Давайте вернемся в раздевалку. У нас есть всего около тридцати минут на подготовку. Так что заканчивайте всё, что вы делаете, - добавил он, обходя половину поля "Розенберга".

Закари немедленно прекратил свое жонглирование и огляделся. Он не мог поверить, что 30 минут предматчевой разминки пролетели так быстро, пока он был погружен в работу с мячом. Однако он отреагировал немедленно и последовал за своими товарищами по команде обратно в раздевалку. У команды было всего 30 минут на подготовку. Итак, он поспешил, пробежав всю обратную дорогу трусцой, так как ему не терпелось выслушать предматчевое обращение тренера.

<http://tl.rulate.ru/book/58479/2698122>