

Глава 248: Два месяца

Сразу после игры с "Минском" Закари полностью сосредоточился на процессе восстановления. Он избегал каких-либо ненужных движений и начал использовать костыли, чтобы защитить свою ногу от дальнейшего повреждения. Он был настроен неукоснительно следовать инструкциям своего врача.

В первую неделю выздоровления он регулярно прикладывал лед к бедру и большую часть времени держал ногу приподнятой, чтобы ускорить процесс заживления. Он проявлял большую осторожность, ухаживая за своей поврежденной ногой, чтобы избежать дальнейшего повреждения. В результате к третьей неделе боль почти полностью утихла.

Затем он начал выполнять простые упражнения для ног, чтобы растянуть и укрепить свои четырехглавые мышцы. В течение третьей недели он ежедневно выполнял безболезненные статические сокращения. Его программа включала четыре подхода по десять повторений прямых подъемов ног без отягощений. Упражнения были направлены на повышение гибкости его четырехглавой мышцы и помогли ему восстановить подвижность в правой ноге.

Реабилитация была довольно утомительной, учитывая, что он мог выполнять большинство упражнений сидя или стоя на одном месте. Они наскучили ему сверх всякой меры, порождая желание сдаться. Однако, поскольку он надеялся выздороветь как можно быстрее, он проявил настойчивость и прошел реабилитацию без жалоб.

Под наблюдением медиков из "Русенборга" и врачей из больницы Святого Олава к нему постепенно начала возвращаться подвижность в правой ноге. К четвертой неделе он начал тренироваться с отягощениями, чтобы еще больше укрепить свои восстанавливающиеся мышцы. Он даже начал плавать по часу или два ежедневно в качестве бонуса.

Он восстанавливал свою физическую форму быстрее, чем первоначально ожидали врачи. Тем не менее, они по-прежнему советовали ему избегать любых интенсивных физических упражнений, пока не истечет шестая неделя выздоровления.

На седьмой неделе реабилитации он, наконец, начал выполнять интенсивные упражнения, направленные на повышение физической формы профессиональных футболистов. Отжимания, бег трусцой, упражнения на ловкость, отягощения и работа с мячом, всё это он начал делать под строгим наблюдением медиков из "Русенборга". Он был полон решимости вернуться в стартовый состав до конца сезона. Итак, он тренировался с более чем стопроцентным усилием в течение восьмой недели своей реабилитации.

**** *

Понедельник, 28 октября 2013 года.

**** *

Поздний осенний солнечный свет золотым потоком лился в окно, благовопитанно возвещая о только что взошедшем солнце. Было всего восемь часов утра. Однако тренер Йохансен уже был в своем кабинете в Леркендале, просматривая статистику предыдущих матчей "Русенборга" на своем ноутбуке. Время от времени он хмурился, вздыхал или улыбался, в зависимости от матча, который он анализировал. Но если наблюдать за ним с близкого расстояния, то легко было заметить, что в то утро он чаще улыбался, чем хмурился. Тренер был вполне доволен выступлением своей команды за предыдущие два месяца.

"Русенборг" столкнулся с несколькими тяжелыми матчами в последней четверти сезона Типпелигена после травмы Закари. Конечно, это были тяжелые два месяца.

Игроки "Русенборга" в нескольких матчах выступили неудачно. В сентябре они сыграли вничью с такими соперниками, как "Тромсе", "Хаугесунд" и "Хенефосс". Они даже потерпели поражение от "Молде" в ответном матче, что вызвало напряженность и недовольство среди болельщиков.

В те времена тренер Йохансен был как на иголках, думая, что его команда потеряет свои позиции на вершине таблицы. Однако игроки "Русенборга" преподнесли тренеру Йохансену приятные сюрпризы. Они всегда приходили в норму после неудачного результата и демонстрировали невероятные результаты, выигрывая большинство игр. Они были жизнерадостны и переполнены командным духом "Русенборга".

Благодаря их усилиям "Русенборг" по-прежнему опережал "Стремсгодсет", занимавшего второе место в таблице Типпелигена, на пять очков, всего за две игры до конца сезона. "Русенборгу" нужно всего одно очко, что равнялось одной ничье в оставшихся двух матчах, чтобы стать чемпионом Норвегии 2013 года.

Тренер Йохансен едва мог сдержать свое счастье. Он был на пороге завоевания трофея Типпелигена во время своего первого сезона в качестве тренера. Он не мог надеяться на лучший результат после неудачной травмы Закари в августе.

- Бззт! Бззт! Бззт! Бззт!

Его телефон завибрировал некоторое время спустя, оторвав его от напряженной концентрации. Он неторопливо взял его со своего офисного стола и бросил один-единственный взгляд на экран, прежде чем поднести к уху.

- Да, здравствуйте, доктор Педерсен, - проговорил он в свой смартфон после того, как прочистил голос. - Как ваше утро?

- Прекрасно, тренер, - ответил с другого конца линии доктор Эйвинд Педерсен, один из медиков "Русенборга". - Я позвонил, чтобы сообщить хорошие новости.

Его сердце забилося быстрее от предвкушения.

- Закари полностью оправился от своей травмы, - продолжил доктор Педерсен почти без паузы. - Он завершил реабилитацию и может участвовать в тренировках команды, начиная с этой недели.

- Это здорово, - взволнованно сказал тренер Йохансен. - Как его физическая форма? Готов ли он играть в соревновательные игры?

- Да, готов, - почти сразу же ответил доктор Педерсен. - Из наших тестов мы можем сделать вывод, что он уже полностью восстановил свою физическую форму. Его ушиб бедра восстановился без каких-либо проблем. Вы можете сами проверить его боевую готовность, когда он появится в Леркендале на тренировке.

- Спасибо, доктор, - вежливо сказал тренер Йохансен. - Это лучшая новость за последние несколько недель. Я рад, что Закари наконец-то может вернуться в команду.

- Нет необходимости в благодарностях, это моя работа, - сказал доктор Педерсен с другого

конца линии. - Но вам нужно будет обратить внимание на одну проблему после того, как Закари вернется к интенсивным командным тренировкам. Как вы знаете, спортивная травма имеет как физические, так и психологические последствия для спортсмена. Наиболее распространенной психологической реакцией после травмы является повышенный уровень страха повторной травмы. Так что, Закари может плохо выступить в первые несколько недель после выздоровления. Но не волнуйтесь. Он крепкий парень и должен преодолеть это за короткий промежуток времени.

- Это понятно, - ответил тренер Йохансен. - Я понаблюдаю за тем, как он выступает на тренировках на этой неделе. Если я замечу какие-либо признаки, указывающие на то, что у него развилась какая-то фобия, я немедленно отправлю его к спортивному психологу.

- Правильное решение, - сказал доктор Педерсен. - Позвольте пока попрощаться. Я желаю вам всего наилучшего в оставшихся матчах сезона. Мы все ждем, когда "Дети Троллей" снова станут чемпионами Норвегии в этом году.

- Спасибо, - сказал тренер Йохансен, откидываясь на спинку стула. - Но вам не нужно беспокоиться. Мы станем чемпионами. Можно не сомневаться, так как Закари вернулся в команду.

- Это здорово, - сказал доктор Педерсен. - Я начну готовить шампанское, поскольку теперь у меня есть ваше заверение. Позвольте попрощаться. Я должен вернуться к работе.

- До свидания, и спасибо за звонок.

Тренер Йохансен ухмыльнулся, кладя телефон обратно на стол в своем кабинете. С возвращением Закари в состав шансы "Русенборга" выиграть как Трофей Типпелигена, так и Кубок Норвегии возросли на ступеньку выше. Это было похоже на то, что высшая сила благословила их, чтобы гарантировать, что они выиграют дубль. Настроение тренера Йохансена поднялось, когда он понял, что "Русенборг" очень близок к завоеванию двух самых престижных норвежских трофеев.

*тук*тук*тук*

Звук стука в дверь его кабинета снова вывел его из задумчивости.

- Войдите, - сказал он почти сразу, откидываясь на спинку стула.

В следующее мгновение он увидел, как дверь открылась и в его кабинет вошел высокий Закари с заросшей прической. Вундеркинд был таким же внушительным, как и всегда. Он был одет в официальную тренировочную форму "Русенборга" и, казалось, был готов к утренней тренировке в этот день.

- Доброе утро, Закари, - сказал тренер Йохансен, вставая и протягивая руку. - С возвращением. Команда скучала по тебе.

- Спасибо, тренер, - ответил Закари, пожимая руку. Его тон был скромным. - Как у вас дела, тренер?

- Я в порядке, Закари, - сказал тренер Йохансен, откидываясь на спинку своего офисного кресла. - Пожалуйста, присаживайся. Как прошел твой отпуск? У тебя было два месяца отдыха, и я почти завидую тебе за это, - добавил он с долей юмора.

Закари громко вздохнул, покачав головой, услышав вопрос.

- Отпуск прошёл слишком скучно и был почти невыносимым, - сказал он. - Представьте, что вы сидите дома в течение двух месяцев и не делаете ничего продуктивного. Всё, что я мог делать, это смотреть телевизор и выполнять несколько легких упражнений. Для меня это был сущий ад.

- Сожалею, - сказал тренер Йохансен, полуулыбаясь. - Но это хорошо, что ты вернулся. Теперь ты сможешь играть сколько душе угодно в течение всего предстоящего ноября. Однако готов ли ты к действию?

- Конечно, готов, - ответил Закари уверенным тоном. - Две недели назад я начал выполнять более интенсивные упражнения, чтобы восстановить свою физическую форму. Я чувствую себя уверенно и более чем готов принять участие в предстоящем матче "Русенборга" против "Викинга" в следующее воскресенье.

- Это хорошо, - сказал тренер Йохансен с улыбкой. - Посмотрим, как ты выступишь во время тренировки на этой неделе. Но, пожалуйста, убедись, что ты не давишь на себя слишком сильно. Не будем торопиться, пока ты снова не почувствуешь себя комфортно с мячом. Понимаешь?

- Да, тренер, - ответил Закари, кивая. - Я понимаю.

- Хорошо, - сказал тренер Йохансен. - В тренажерном зале ты можешь присоединиться к утренней тренировке остальной команды под руководством тренера Рольфа Ааса. Мы увидимся на тренировочной площадке во второй половине дня на командном занятии.

- Увидимся позже, тренер, - ответил Закари, вставая и направляясь к двери.

Тренер Йохансен не мог удержаться от вздоха, наблюдая, как он выходит из кабинета. В этот момент он не мог не представить, как мог бы развиваться сезон "Русенборга", если бы Закари не получил травму.

- Возможно, "Русенборг" смог бы победить в трёх стартовых матча группового этапа Лиги Европы, - размышлял он, переводя взгляд на пейзаж за окном. - Мы не были бы в столь затруднительном положении, надеясь на чудо, чтобы пройти в следующий этап Лиги Европы.

После того, как Закари получил травму, остальным игрокам все же удалось показать невероятную игру против "Минска" в ответном матче третьего раунда квалификации Лиги Европы. Им удалось обыграть команду из Беларуси со счетом 1:0 и закрепить свое место в групповом этапе Лиги Европы.

Все болельщики, игроки и тренеры были в восторге от того, что "Русенборгу" удалось пройти в главный турнир Лиги Европы. Моральный дух игроков был очень высок, когда они готовились ко второму по престижности международному командному соревнованию в Европе. Однако из-за нехватки креативных атакующих игроков высокого класса "Дети Троллей" в итоге проиграли свои три стартовые игры в групповом этапе.

Они начали свою кампанию с поражения на выезде от бельгийской команды "Стандард Льеж" со счетом 1:2. Затем они встретились в Леркендале с австрийской командой "Ред Булл Зальцбург" и проиграли со счетом 1:0. После этого они потерпели поражение от "Эльфсборга" со счетом 1:0 в выездном матче в шведском Боросе. Они находились в самом низу таблицы, не сумев набрать ни одного очка на групповом этапе. На тот момент они уже отставали от лидера

своей группы "Ред Булл Зальцбург" на девять очков и на шесть очков отставали от льежского "Стандарда", занимавшего второе место.

Тренер Йохансен уже подумывал о том, чтобы отказаться от участия в Лиге Европы, поскольку кампания "Русенборга" складывалась неудачно. Он думал о том, чтобы сократить свои потери и сосредоточиться на Типпелигене и Кубке Норвегии. У него почти не было надежды на то, что "Русенборг" компенсирует отставание в шесть очков в оставшихся трех матчах группового этапа и выйдет в следующий раунд.

Однако, раз Закари восстановил физическую форму, тренер Йохансен наконец смог разглядеть луч надежды среди мрака. Юноша был настоящим волшебником на поле боя. Он был победителем и делал всё возможное, чтобы избежать поражения, пока был на игровом поле. Если он сможет быстро преодолеть свою посттравматическую фобию, то, возможно, вдохновит "Русенборг" на выход в следующий этап.

- Посмотрим, как он выступит в следующие пять дней тренировок, - пробормотал тренер Йохансен, вздыхая. - Если он покажет результаты выше среднего, я включу его в игру выходного дня против "Викинга". Этого должно быть достаточно, чтобы подготовить его к матчу против "Эльфсборга" на следующей неделе.

**** *

<http://tl.rulate.ru/book/58479/2723323>