

## Глава 321: Совет для друзей

Касонго вместе с братьями Оттерсонами прибыли тридцать минут спустя. Закари был удивлен, когда они пришли с большим количеством закусок, включая пиццу и расфасованными бутылками сока. Казалось, будто они направлялись на вечеринку.

- Зачем вся эта еда?- спросил он.

- Мы подумали, что ты, возможно, проголодался, особенно после вчерашней игры, - с усмешкой ответил Касонго, снимая куртку у двери. - Итак, мы решили принести что-нибудь на вынос. Более того, как можно прийти в гости с пустыми руками?

- Но я уже позавтракал.

- Не беспокойся, - ответил Касонго, махнув рукой. - Мы можем съесть пиццу за обедом.

Закари мог только покачать головой, взглянув на своего земляка. С годами Касонго стал выше. В нем уже было около ста семидесяти двух сантиметров роста. Но что всегда удивляло Закари, так это его сверхъестественное сходство с Рахимом Стерлингом, будущим вингером "Манчестер Сити". Будь то бакенбарды, оттенок кожи и маленькое личико - всё это напоминало копию английского форварда.

- Скажи, Касонго, - не удержался Закари и спросил через мгновение. - Не можешь оказаться давно потерянным братом Рахима Стерлинга, игрока "Ливерпуля"?

И Пол, и Кендрик Оттерсон усмехнулись, услышав этот вопрос. Братья тоже повзрослели за эти годы. Они уже были почти такого же роста, как Закари, и излучали ауру зрелости.

- Метко замечено, - сказал Пол Оттерсон, стукнувшись кулаками с Закари в знак приветствия. - Нам тоже было интересно, связан ли он как-то с тем молодым человеком из "Ливерпуля". В любом случае, как у тебя дела, Закари? Прошло много времени с тех пор, как мы втроем собирались вместе. Ты действительно бросил нас, когда добился успеха как профессионал.

- Это не тот случай, - поспешно объяснил Закари. - Вы должны понимать, что я провожу большую часть своего времени, тренируясь, чтобы стать лучше. Так что у меня почти не остается времени ни на что другое. Более того, разве вы трое тоже не бросили меня, когда я покинул Мохолт? Вы точно знали, где находится моя квартира, но не стали время от времени заглядывать в гости!

- Не обращай внимания на слова Пола, - поспешно вмешался Кендрик, похлопывая Закари по плечу. - Мы также изо всех сил старались окончить академию, а затем, позже, попасть в старшую команду. Так что мы тоже не могли найти время, чтобы потусоваться.

- Это успокоило мое сердце, - сказал Закари с усмешкой. Он также устроился на одном из диванов в гостиной, прежде чем продолжить. - Здорово, что вы, ребята, попали в старшую команду. Как дела? Вы хорошо справляетесь?

- Ну, - сказал Кендрик Оттерсон со вздохом. - Всё идет хорошо. Но мы все еще не удовлетворены нашим прогрессом за эти годы. Мне уже 20 лет, в то время как Касонго и Полу уже по девятнадцать. Однако нам все еще не удалось укрепить свои позиции в составе "Русенборга". Это правда расстраивает.

- Не торопитесь, - сказал Закари. - Просто поставьте несколько достижимых тренировочных

целей и сделайте всё возможное, чтобы ежедневно их достигать. С вашим талантом вы сможете закрепиться в стартовом составе "Русенборга" максимум через два года.

- Но это всё равно слишком медленно! - вмешался Касонго в этот раз. - Тебе столько же лет, сколько и нам, но ты уже суперзвезда команды. Видя тебя на поле, мы жаждем большего, особенно учитывая, как мы вместе учились в академии.

- Ну, у меня другие обстоятельства, - сказал Закари, думая о своей системе. - Более того, разве вы забыли, что сравнивать себя с другим не всегда хорошо? Просто сосредоточьтесь на себе. Поставьте перед собой несколько целей. Старайся быть лучше, чем вчера. Если будете делать это ежедневно, вы наверняка станете лучше во всем, что делаете.

- Это хороший совет, Закари, - сказал Кендрик со вздохом. - Но мы по-прежнему считаем, что не делаем всё возможное, чтобы полностью реализовать свой потенциал. Посмотри на Касонго. Когда он начал тренироваться более серьезно, он смог попасть в состав на матч. Мы верим, что сможем достичь больших целей, если будем практиковаться гораздо усерднее.

- Это правда, - согласился Закари. - Тяжелая работа во время тренировок всегда окупается на поле. Но вы не можете тренироваться бесцельно и бессистемно. Сначала вы должны осознать свои недостатки, прежде чем работать над ними на тренировочной площадке. Например, если ваши показатели баланса и координации или точность передач ниже среднего, вы проходите целенаправленную тренировку, чтобы улучшить эти аспекты вашей игры. Это путь настоящих профессионалов.

- Ты прав, Закари, - Кендрик кивнул. - И это причина, по которой мы пришли к тебе. Ты мог бы указать правильное направление, как нам тренироваться как профессионалы? Любой твой совет мог бы очень помочь в работе над нашими техниками.

- Ох! - сказал Закари, потребовав некоторое время, чтобы привести в порядок свои мысли. - На данном этапе вашей карьеры крайне важно закрепить свои основы. Вы должны совершенствовать свои техники, включая контроль мяча, передачи и удары в меру своих возможностей. Пока у вас прочные основы, у вас будут высокие шансы попасть в состав на матч.

- Кроме того, вы должны изо дня в день работать над своей физической формой, чтобы всегда быть в отличной форме. Пока вы в хорошей форме, играть в футбол становится очень легко, поскольку вы можете играть с мячом, не паникуя. Вы можете вести дриблинг без особых усилий, делать отличные броски или даже выигрывать поединки один на один, если находитесь в отличной форме. Физическая форма - очень важный фактор для профессионального футболиста.

- Наконец, я бы рекомендовал нанять профессионального тренера по фитнесу, - продолжил Закари. - С фитнес-тренером вы сможете ставить достижимые цели тренировок и работать над ними под профессиональным руководством. Например, если вам нужно нарастить немного мышц, как в случае с Касонго, фитнес-тренер вам очень поможет. То же самое касается Пола, которому нужно поработать над своей выносливостью.

- Ох, окей, - поспешно осведомился Оттерсон. - Есть какой-нибудь тренер по фитнесу, которого ты мог бы порекомендовать?

- Я могу порекомендовать своего тренера по фитнесу Бьерна Питерса, - ответил Закари. - Ты должны помнить его. Он был помощником тренера нашей команды академии.

- О! Я знаю тренера Бьорна Питерса, - вмешался Пол Оттерсон. - Это мускулистый мужчина, который всегда помогал тренеру Йохансену в академии. Но я не знал, что он тренер по фитнесу.

- Ну, он один из лучших тренеров по фитнесу в Норвегии, - сказал Закари с улыбкой. - Если вам посчастливится поработать с ним всего год, вы наверняка добьётесь многого. Я встречу с ним во второй половине дня. Если вам интересно, я могу попросить его выкроить немного времени из своего графика, чтобы встретиться с вами.

- Конечно, мы заинтересованы, - сказал Касонго. - До тех пор, пока он может помочь стать лучше, у нас нет причин отказываться.

Закари усмехнулся.

- Я договорюсь о времени встречи сегодня. Однако его гонорары немного дороговаты. Он может потребовать с вас около 6000 норвежских крон в месяц только за то, чтобы работать с вами три раза в неделю.

- Это не проблема, - сказал Кендрик с усмешкой. - После подписания официальных контрактов с "Русенборгом" мы все зарабатываем более 50 000 норвежских крон в месяц. Мы можем позволить себе 6000 крон на фитнес-тренера.

- Решено, - быстро произнес Закари. - Я организую встречу сегодня. Просто ждите моего звонка.

- Хорошо, Зак, - сказал Пол Оттерсон. - Мы будем с нетерпением ждать новостей. Кстати, Закари. В некоторых популярных спортивных блогах ходят слухи, что ты подписал контракт с Nike. Это правда?

- Да, это правда, - ответил Закари, чувствуя себя немного удивленным находчивостью представителей средств массовой информации. - Я подписал контракт на продвижение с Nike только на прошлой неделе. Но представители Nike пока не объявляли об этом. Мне интересно, как средства массовой информации узнали об этой сделке.

- Не стоит недооценивать возможности журналистов, - со вздохом сказал Пол Оттерсон. - До тех пор, пока что-то происходит, они наверняка узнают об этом. Но забудем о них, ты должно быть стал богатым человеком. Разве не так?

- Вовсе нет, - сказал Закари. - Я пока не получал никаких платежей от Nike.

- Только не забудьте пригласить нас на празднование как получишь свой первый платеж, - вмешался Касонго. - Нам нужно отметить такое событие.

- Касонго, почему ты всегда думаешь о вечеринках? - спросил Закари. - Ты не можешь занять себя чем-то еще?

- Не волнуйся, - поспешно ответил Касонго. - Я всего лишь шутил. Но серьезно, Закари! Тебе нужно взять несколько выходных дней от тренировок, чтобы расслабиться. Тебе не обязательно делать это регулярно. Достаточно даже одного или двух раз в месяц. Это даже не повлияет на твои долгосрочные планы тренировок.

- Я расслабляюсь, иногда, - ответил Закари оборонительным тоном. - Например, в межсезонье я отправился в Барселону со своей девушкой. Вам не кажется, что этого времени достаточно?

- О! - сказал Касонго самоуничижительным тоном. -Я забыл, что ты теперь как женатый мужчина. Ты уезжаешь в отпуск и даже не звонишь нам! Это потому, что у нас нет своих подруг?

- Ты такой же смешной, как всегда, Касонго, - сказал Закари, качая головой. - Но не волнуйся. Если я соберусь куда-нибудь, я позвоню вам, ребята.

Касонго ухмыльнулся от уха до уха, услышав это обещание.

- Ты сам это сказал, Закари. Мы будем с нетерпением ждать твоего звонка в течение следующих нескольких недель. Не забывай!

Закари усмехнулся.

- Кстати, вы, ребята, уже позавтракали? Или мне угостить вас?

- Мы уже поели. - В тот раз ответил именно Кендрик. - Просто налей нам немного сока. Этого будет достаточно.

- Окей.

\*\*\*\* \*

<http://tl.rulate.ru/book/58479/2736631>