Алексеев: Физическое состояние ребят в норме

Источник: Пресс-служба ВК Зенит-Казань

Дата: 13.10.2012, 10:36

После тренировки в тренажерном зале на наши вопросы ответил тренер "Зенита" и сборной России по физической подготовке Сергей Алексеев.

- Настроение у ребят хорошее, - говорит Алексеев, под чутким руководством которого игроки старательно выполняют упражнения. - Что касается физического состояния, то оно на данный момент нормальное.

- Клубный чемпионат мира - один из важнейших турниров сезона. Сможет ли команда к решающим матчам выйти на пик формы?

- Мне кажется, в игровых видах спорта пик формы это период от десяти дней до двух недель, в течение которых игроки могут показать свои оптимальные функциональные, технические и психологические кондиции. В ходе сезона вполне реально достичь трех таких периодов. Как правило, на уровне сборных крупные турниры как раз включают в себя шесть-девять игр. Другое дело - клубный сезон, который продолжается несколько месяцев. Игроки не имеют достаточного времени на восстановление. Иногда бывает крайне важно отдохнуть от волейбола именно морально. Но календарь игр очень плотный, а нам каждый раз нужно показывать все, на что мы способны, потому что нельзя сказать, что этот матч - важный, а другой - нет. Из-за этого функциональное состояние иногда усугубляется. А вот многие соперники против нас играют раскованно. Они понимают, что проиграть команде с четырьмя олимпийскими чемпионами не зазорно. Сейчас делаем все возможное, чтобы наша команда смогла показать максимум, на что она способна.

- В каком состоянии сборники?

- В сентябре, когда они присоединились к команде, мы провели углубленное обследование и были довольны полученными результатами. Они были, так скажем, от оценки "удовлетворительно" до "хорошо". Это говорит о том, что у ребят хорошая базовая физическая форма. Над ней только нужно грамотно работать.