Алексеев: Физподготовка не ограничивается весом штанги

Источник: Алмаз Хаиров, «Советский спорт»

Дата: 11.04.2013, 14:25

Мы продолжаем знакомить болельщиков с представителями тренерского штаба "Зенита", чей труд зачастую остается вне нашего внимания. Сегодня публикуем беседу с тренером по физической подготовке Сергеем Алексеевым.

Биография Сергея Алексеева уникальна. В ходе своей карьеры этот специалист успел поработать в легкой атлетике, плавании, а самых больших успехов добился в волейболе. Алексеев становился чемпионом России, трудясь в четырех различных клубах - "Белогорье" (дважды), "МГТУ-Лужники", "Зените" (четырежды) и женском "Динамо" из Москвы. Кроме того, у него есть титул чемпиона Украины, добытый с харьковским "Локомотивом". Последние пять лет Алексеев помогает Владимиру Алекно в казанском "Зените" и вместе с ним работал в сборной России, в том числе на триумфальной Олимпиаде в Лондоне. Однако обо всем по порядку.

РОМАНТИКА СОВЕТСКОГО СПОРТА

- Сергей Николаевич, когда в вас проснулась любовь к спорту?

- В самом детстве. Я помню, что решающие матчи чемпионата мира по футболу 1966 года в Англии мы смотрели всем двором. Горела лампа, кто-то вынес телевизор, досаждали комары, но к экрану прильнули все соседи от мала до велика, хлопали, радовались. Романтика. Мне тогда было всего-то десять лет, но в памяти сохранилась эта картина. Запомнилось, что в одном из матчей после мощнейшего удара Игоря Численко лопнул мяч. Сам дух того времени был пропитан патриотизмом, который сказывался и на любви к спорту. Под впечатлением больших побед советских сборных все дети с интересом шли в спортивные секции.

- Вы не исключение?

- Я играл в хоккей. К сожалению, часто травмировался. Скорость была высокая, но не всегда удавалось с ней справиться. Да и от соперников доставалось прилично. Пришлось закончить с хоккеем. Перешел в легкую атлетику и бегал на спринтерских дистанциях. На стометровке выбегал из 11 секунд.

- Как вы попали в мир большого спорта?

- Можно сказать, совершенно случайно. В Харькове был один из центров олимпийской подготовки сборной СССР, и его главный врач пригласил меня поработать там массажистом, зная, что я интересуюсь восстановлением от травм. Я с удовольствием согласился. Это был февраль 1979 года. Это решение, наверное, и предопределило мою судьбу, которая с тех пор неразрывно связана со спортом высших достижений.

ФАНТАСТИЧЕСКОЕ ДАВЛЕНИЕ САЛЬНИКОВА

- Наверняка вам довелось поработать с легендарными пловцами?

- Да, большая часть сборной готовилась к Олимпиаде-1980 в Харькове. Владимир Сальников, Сергей Фисенко, Александр Сидоренко - все эти пловцы стали чемпионами Игр в Москве. Со стайерами работал Игорь Кошкин. Иногда я подходил к нему с предложениями по усовершенствованию методов работы. Как-то он сказал: "Ты можешь что-то пробовать, экспериментировать, ты здесь такой же работник, но будешь за это отвечать". Такое отношение и доверие с его стороны многое мне дали.

- Можете вспомнить какую-нибудь удивительную историю?

- Она связана с Владимир Сальниковым. Дело было в Цахкадзоре, на высокогорье. Раз в неделю проводились тестирования. Стайеры на полной скорости должны были проплыть десять отрезков по 600 метров, десять - по 300 и еще десять по 150 метров. Получается 10,5 километра дистанции на абсолютном максимуме. Сальникову меряют давление после 9 километров - верхнее 260, а нижнее близко к нулю! Все запаниковали, доктор сборной узнал у Володи самочувствие. Тот сказал, что все в порядке, и доплыл остаток дистанции. Морально загнать себя в режимы такой работы очень сложно, и не каждому это удается. Сальников умел заставлять себя работать и спустя восемь лет выиграл золотую медаль на Олимпиаде в Сеуле, хотя тяжело болел незадолго до старта.

- Почему расстались со сборной по плаванию?

- Была реорганизация, и она вернулась на базу подготовки на озере Круглое. Я остался в Харькове и меня пригласили в школу олимпийского резерва по легкой атлетике. Я работал со спринтерами и метателями копья. Я по-прежнему был массажистом, но медицинское и физкультурное образование вкупе с опытом работы в сборной по плаванию позволили мне начать перестраивать свою работу таким образом, чтобы не только реабилитировать спортсменов после травм, а предотвращать их. Следующие десять лет я совмещал два этих направления.

ТРЕНИРОВКИ НА ГОРОДСКОМ ПЛЯЖЕ

- Теперь переходим к самому интересному. Как вы попали в волейбол?

- Опять-таки случайно. Частенько к нам в центр подготовки приходил волейболист харьковского "Локомотива" Иван Андриенко, у которого были проблемы со спиной. Я помогал ему в реабилитации после лечения. Став тренером "Белогорья", он позвал меня в команду. Конечно, в уровне подготовки спортсменов в индивидуальных и командных видах спорта тогда была колоссальная разница. Я это ощутил, придя в "Белогорье". Мы постарались исправить ситуацию.

- Что стало первым шагом?

- Раньше после завершения сезона команды просто распускались, игроки были представлены сами себе. Я предложил игрокам, перед тем как уйти в отпуск, поработать над физической формой на городском пляже. В первый день пришли три человека, в том числе Вадим Хамутцких, через неделю была уже вся команда. Удалось проделать большой объем работы, который нам бы не удалось сделать перед началом сезона. Была заложена хорошая база, но в то же время ребята могли отдыхать на пляже с семьями. Команда совершила в чемпионате резкий скачок и после седьмого места заняла второе. В сезоне 1994/95 мы заняли второе место, уступив только ЦСКА. В 1997 году Белгород впервые стал чемпионом, опередив в финальном этапе "Изумруд". Плей-офф в те годы еще не было. В той команде были Хамутцких, Сергей Тетюхин, Роман Яковлев, Петр Кобрин.

- На что потратили премиальные за победу?
- Купил видеокамеру. Не жалею. Зато сейчас очень интересно смотреть историческое видео. Путешествовать приходилось много, поэтому и фото, и видео собралось прилично.

ФЕНОМЕНАЛЬНЫЙ ПРОРЫВ МГТУ

- Три сезона вы проработали в "МГТУ-Лужники". В чем был феномен этой команды?
- В это трудно поверить, но средний возраст команды, выигравшей чемпионат, был всего 22 года! В основе играл 18-летний Тарас Хтей, а также его сверстники Роман Архипов, Алексей Ежов, Вячеслав Рудь, Максим Терешин. Все они были кандидатами в сборную. Было интересно работать с этими молодыми ребятами. Стоит отметить, что у клуба уже тогда была профессиональная структура: своя гостиница, свой зал, свой диспансер.

- У вас еще есть опыт работы в женских командах - сначала в "Самородке", где вы были старшим тренером, затем в московском "Динамо".
- С "Самородком" мы едва не сотворили сенсацию. В полуфинале Кубка России обыграли московское "Динамо" 3:2, вели 2:0 в финале с ЦСКА, но уступили 2:3. В следующем сезоне меня пригласили уже в "Динамо" и тогда впервые чемпионат страны выиграла не "Уралочка".

- Когда в клубах появилась мода на тренеров по физической подготовке?
- Как таковой моды нет и сейчас. Если главные тренеры считают, что могут справиться со всеми аспектами волейбола сами - пожалуйста. Хотя в нынешнем спорте это очень сложно: нужно отслеживать игры соперников, анализировать статистику и состояние игроков. От разделения функций уж точно не бывает хуже. Мы с Вячеславом Зайцевым к этому пришли в "Белогорье" еще в 90-х годах.

"МИХАЙЛОВУ НУЖНО БОЛЬШЕ ФАНТАЗИРОВАТЬ"

- Под физической подготовкой большая часть болельщиков подразумевает усердную работу в тренажерном зале.
- На самом деле это более широкое и емкое понятие. Физическая подготовка не ограничивается только весом штанги. Важно качество выполнения разминки. Нужно чтобы кровь циркулировала, все мышцы были задействованы. У нас есть тренировки на свежем воздухе, восстановительные процедуры, массаж. Все это в одной системе. Иногда вижу в некоторых командах системы подготовки, которые вовсе не подходят для волейбола. В каждом клубе готовятся по-своему, у всех все скрыто от посторонних глаз. Когда мы с Владимиром Алекно пришли в сборную и попросили данные тестов наших предшественников, нам сказали, что их просто не существует. Сейчас у нас есть полная база данных на всех сборников. Новые тренеры национальной команды смогут посмотреть, в какой форме тот или иной игрок находился во время какого-нибудь турнира или при подготовке к нему.

- Вы за годы в волейболе видели много игроков. Кто самый работоспособный?
- На данный момент, наверное, Максим Михайлов. Порой приходится его даже останавливать. С позиции того, что Максим уже не юнец, а опытный игрок, я ему рекомендую более сбалансированно

распределять силы, где-то не полагаться на силу, а больше фантазировать. Работоспособность идет от головы, от желания добиться каких-то целей. Владислав Бабичев, например, добился в последнее время прогресса в своей игре. Сергей Тетюхин начал готовиться к Олимпиаде за месяц до ее начала. Раньше не разрешали врачи. Он работал осознанно и добросовестно. Сначала тренировался в общей группе, затем выполнял индивидуальные упражнения, плюс еще находил время для дополнительных занятий. Зная свой организм и обладая колоссальным опытом, Сергей добавлял в подготовку что-то из своего опыта. Он очень интеллектуальный волейболист.

- Тетюхин в одном из интервью признался, что практически на протяжении всей карьеры курил, а иногда и выпивал.

- Не знаю, насколько это ему помогло или помешало. Он многое выиграл, а, возможно, мог выиграть еще больше. Я считаю, что та плеяда игроков - Яковлев, Шулепов, Казаков, Олихвер - могла достичь большего. Просто в тот момент в той же Италии система подготовки была более профессиональной, уже широко использовалась статистика и анализ игр с помощью видео. Например, в 1998 году перед чемпионатом мира в Токио российская сборная обыграла Италию в товарищеских матчах, а оказалось, что итальянцы были умнее и хитрее. Они записали матчи, разобрали их и обыграли Россию в четвертьфинале.

"С АЛЕКНО ДОВЕРИТЕЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ"

- Что скажете о совместной работе с Владимиром Алекно?

- В 2007 году Александр Яременко порекомендовал меня в сборную. С тех пор и началось наше сотрудничество. Мне комфортно работать с этим человеком. Сейчас у нас хорошие, доверительные отношения. Конечно, доверие и взаимопонимание пришло со временем. Поначалу у Владимира Романовича была оглядка на итальянскую и французскую систему подготовки. Что-то у нас получилось, что-то нет. Например, клубный чемпионат мира в Катаре нам пока так и не дался. Очень неудобный турнир в плане подготовки к нему.

- Известно, что истина рождается в споре. Часто спорите с главным тренером?

- У нас бывают разные мнения на тот или иной вопрос, но в разговоре мы приходим к решению, споров не бывает. Например, при подготовке к Олимпиаде возникла очень сложная ситуация. За месяц до Игр в Лондоне мы сделали обследование, результаты которого не понравились ни мне, ни Владимиру Романовичу. Я предложил сменить работу и на время отказаться от работы с мячами и уйти на стадион. Это был риск, но Алекно решил на него пойти. Через неделю состояние игроков было на 30% лучше, и мы вздохнули с облегчением.

- Знаю, что в клубах НХЛ каждому игроку на межсезонье выдают график, по которому он должен работать и поддерживать физическое состояние. В "Зените" подобное практикуется?

- Да, какие-то рекомендации и программы по физической и технической подготовке мы даем, ссылаемся на результаты прошлого года и пытаемся улучшить показатели. Бегать наши ребята не любят, плавать не любят, велосипеда ни у кого нет. А вот в тренажерный зал приходят даже во время отпуска.

- Что самое сложное в предсезонной подготовке?

- Сама подготовка сводится к тому, чтобы у игрока была энергия. У него может хватать энергии жать штангу, но не хватать ее для выносливости или для скорости. Именно поэтому наша работа строится таким образом, чтобы создать высокое энергообеспечение для всех этих составляющих физической подготовки. Наша задача - вывести энергетику волейболиста на высокий уровень. Это основа всего. Уже на нее ложатся техника, тактические схемы тренеров, эмоциональная составляющая и многое другое. Поэтому межсезонье - ответственный период, цель которого заключается в том, чтобы подвести игроков к началу сезона в одинаковом состоянии, чтобы командные упражнения все выполняли в одну силу, никто не выпадал. Уже по ходу сезона начинается индивидуальная работа, потому что кто-то играет меньше, кто-то больше, один болеет, у другого травма. Одному игроку даешь отдохнуть, другого отправляешь бегать, третьего - прыгать.

"МНОГИЕ ИГРОКИ КОНСЕРВАТИВНЫ"

- Как определяется функциональное состояние волейболиста?
- Медицинские и силовые тесты, биохимические анализы, плюс опыт и интуиция тренеров. Вес на штанге или время на секундомере - не главные показатели готовности игрока. Главное, как он играет на площадке. Но в то же время физическое состояние это основа для игры.

- Порой у "Зенита" очень плотный график, а временами между играми бывают недели свободного времени. Восстановление игроков к матчам наверняка различается.
- Да. Есть срочная адаптация, а есть долгосрочная. В первом случае нужно за кратчайший промежуток времени вернуть игрока в хорошие кондиции. Самый яркий пример - Кубок мира в Японии, где сборная сыграла 11 матчей за две недели. Четыре-пять партий отпрыгать с одной интенсивностью просто невозможно, поэтому мы строили подготовку так, чтобы сил хватало на длительные матчи с затяжными розыгрышами. То же самое касается Олимпиады.

- У игроков часто спрашивают про мотивацию после Олимпиады. А какова она у вас, как у тренера?
- Я еще чувствую в себе энергию. У меня есть желание принимать участие в совершенствовании игроков. Мне хочется, чтобы игроки менялись. К сожалению, многие консервативны и не хотят отступаться от того, что они долгие годы делают. Некоторые волейболисты не понимают, что всю карьеру прыгать на одной высоте и бить с той же силой у них не получится. А желание победить будет и нужно побеждать чем-то другим. На той же разминке игроки колотят мячи в площадку на голой сетке, хотя это не приносит никакой пользы. Лучше пытаться три-четыре раза уложить мяч в угол площадки. Хочется, чтобы игроки не только полагались на свою силу, но и думали на площадке. Тот же Тетюхин никогда не упускает возможности стать лучше, не стесняется пробовать что-то новое.

- Что позволяет таким игрокам, как Хамутцких, Ушаков, Тетюхин, так много лет играть на высоком уровне?
- Мастерство, профессионализм, отношение к себе и работе. Хорошо, что у нас есть примеры такого спортивного долголетия, но, с другой стороны, плохо, что их не вытесняет молодежь.

ВНУЧКА В ЧЕХИИ

- Кажется, ваша любовь к хоккею передалась и сыну?
- Когда ему было семнадцать лет, он уехал в Чехию и играл в молодежной лиге. В 2002 году приехал на просмотр в ЦСКА, однако, как раз тем летом две армейские команды объединились и многие игроки остались на улице. Для сына сезон тоже пропал. Он вернулся в Чехию, и теперь хоккей для него просто хобби, играет с друзьями в любительской лиге. Он женился на местной девушке, они подарили нам внучку Аню.

- А как вы познакомились со своей будущей супругой?
- Елена работала в центре олимпийской подготовки администратором. Там впервые встретились и начали общаться.

- Вы уже сказали, что увлекаетесь видео и фото. Какие еще есть хобби?
- Люблю рыбалку и музыку. Помню, раньше многие пловцы все деньги тратили на диски, возили их за границы себе и друзьям. В 80-е годы мы возили с собой кассетные магнитофоны. Сейчас техника шагнула далеко вперед, и слушать музыку можно практически с любого носителя. Я предпочитаю классику рока Pink Floyd и Deep Purple.

- Вместе с командой вы бываете в разных городах и странах. Что-нибудь коллекционируете?
- Медали. Их за деньги не купишь, а желание пополнить коллекцию велико. Остается только один выход - побеждать.

Беседовал Алмаз Хаиров.

Материалы по теме:
Александр Серебренников: Я еще не изжил в себе игрока
Владимир Писарев: Волейбольный разведчик