

Алексеев: Игроки «Зенита» готовы к серьезным нагрузкам

Источник: Пресс-служба Зенит-Казань

Дата: 18.02.2016, 20:47

Тренер "Зенита" по физической подготовке Сергей Алексеев рассказал о том, в каком состоянии сейчас находятся игроки казанской команды.

- По ходу сезона мы несколько раз проводим плановые тестирования игроков. Одно из них обязательно перед матчами плей-офф. Исследование, которое мы провели десять дней назад, порадовало. Оно показало, что все игроки, за редким исключением, либо в хорошем, либо в очень хорошем состоянии, хотя перед этим у нас за короткий период было три выезда по маршруту Оренбург - Уфа - Новокуйбышевск. Сейчас игроки готовы к серьезным нагрузкам, никаких противопоказаний нет.

- К исключению наверняка относится Александр Бутько.

- По игре видно, что его функциональное состояние далеко от оптимального. Не будем забывать, что он долго не играл, а до этого ему мешала травма. Поэтому сейчас у Александра, помимо волейбола, много индивидуальной работы, которая позволит ему набрать форму.

- Что с Евгением Сивожелезом? Как его здоровье?

- Евгений прошел курс лечения, сейчас идет стадия реабилитации. Сейчас работаем над его физическим состоянием, о волейболе говорить пока рано.

- В нынешнем сезоне чемпион России определяется в регулярном чемпионате. Физическая подготовка в связи с этим как-то изменилась?

- Каких-то существенных изменений нет. Единственное - график очень плотный. Времени нет между играми для полноценных тренировок. Перелет, опробование, матча, снова перелет. Это не очень хорошо сказывается на молодых игроках, которым нужно больше индивидуальной работы. Поэтому, когда у команды выходной, молодые ребята обычно тренируются, это им необходимо. Что касается игровой практики, то они добивают ее играя за "Академию" в высшей лиге "А". В своей работе мы всегда ориентируемся на индивидуальное состояние игроков. Кто-то играет больше, кто-то - меньше. Поэтому одни могут работать в тренажерке, а другие восстанавливать силы, выполняя гимнастические и аэробные упражнения. Наша задача - стараться делать так, чтобы все игроки команды были готовы в одинаковой степени.