

Сергей Алексеев: Сейчас у игроков очень разнообразная работа

Источник: Пресс-служба Zenit-Казань

Дата: 06.08.2018, 08:00

Тренер "Зенита-Казань" по физической подготовке Сергей Алексеев поделился деталями подготовки команды к новому сезону.

- Сейчас у нас очень разнообразные занятия - и легкая атлетика, и песок, и тренажерный зал, и бассейн, и волейбольные тренировки. В основном всё связано с гибкостью и подвижностью. Пока идёт общая работа, которая показывает как нам нужно строить дальнейшие планы для лучшей подготовки к первым официальным матчам сезона в Кубке России.

- Судя по социальным сетям, многие игроки начали тренировки еще до начала сборов?

- Такие пожелания даются ежегодно - нельзя на несколько месяцев полностью забывать о физической форме. Кроме того, индивидуальная работа в отпуске позволяет игрокам приехать на сбор примерно в одинаковом функциональном состоянии. В таком случае не нужно делить игроков на две-три группы. Есть возможность работать всем вместе.

- Проблема лишнего веса у игроков актуальна?

- Нет, у нас такой проблемы нет. Да и в целом главное - функциональное состояние. Вес может быть большой, но функциональное состояние при этом хорошим - игрок будет выполнять всю работу. Может быть наоборот. Вес маленький, но через две-три минуты игрок встаёт и не может работать.

- В этом году есть какие-то изменения в подготовке?

- Общая направленность работы сохранена, но коррекция происходит постоянно. Она зависит от игроков и их состояния.