

Пахота на тренировке

> Новый сезон у баскетболистов начнется в сентябре

А ГОТОВИТЬСЯ К НЕМУ они начали уже сейчас. Обновленная магнитогорская команда в полном составе вышла из отпуска и приступила к тренировкам. В сравнении с прошлым годом изменения в стане «Металлург-Университета» существенные. Да и цели на сезон принципиально иные.

Новички: знакомые все лица

Как быстро летит время. Казалось, только вчера мы вместе с тренерским штабом «Металлург-Университета» на страницах «ММ» подводили итоги прошлого сезона. Розыгрыш Суперлиги «Б»-2010 для Магнитки получился одним из самых сложных, а его итоги – самыми провальными за всю историю. И в будущем все смотрели с опаской.

Но на дворе уже август. Заспанные игроки магнитогорской команды стройной колонной заходят на территорию базы отдыха «Лукоморье», расположенной в рамках спорткомплекса УСК «Металлург-Магнитогорск». Успеваем заметить нескольких новых людей. И за состав уже совсем не страшно: «Металлург» за прошедшие два месяца усилился. Причем – значительно.

Стан команды покинули семь игроков, на их место пришли новые ребята. Для начала представим пятерых проверенных бойцов, многие из которых вместе с «Магниткой» прошли воду, огонь и медные трубы. Самым знаковым возвращением стал, конечно же, приезд Александра Лунева. Многолетний лидер магнитогорской команды покинул владивостокский «Спартак-Приморье» и вновь примерил майку своего по-настоящему родного клуба. Только на этот раз на форме не будет буквы «к». Капитаном по-прежнему остался Максим Синельников. Но в том, что опытных помощников у него будет предостаточно, можно не сомневаться. Кроме Лунева на уральскую землю вернулся Илья Александров, который последний сезон защищал цвета «Роснефти» из Нальчика.

Оттуда же перешел и центровой Владимир Ферябников, воспитанник динамовской школы баскетбола. Ряды «Металлург-Университета» пополнили Александр Манихин из Ревды и Антон Кохельников, прошлый сезон проводивший в челябинском «Динамо-Теплострое». Это – что касается знакомых лиц.

А теперь о настоящих новичках. Всего их двое, и оба они привыкли играть в амплу центровых. Дмитрий Черемных в прошлом сезоне выступал за «Динамо-Теплострой», провел 37 матчей, в которых совершил 284 подбора и отметился без малого шестидесятипроцентным показателем двухочковых и штрафных бросков. А Антон Дудукин в тридцати трех матчах за нижнетагильский «Старый Соболь» заработал 250 подборов, в шестидесяти процентах случаев реализовал двухочковые броски и в восьмидесяти (!) процентах – был точен со штрафного. Согласитесь – обнадеживает...

В Магнитке лучше – здесь смога нет!

...Но вернемся к собственно тренировке. Строго говоря, «Металлург-Университет» вышел из отпуска 26 июля. Но по-настоящему к занятиям баскетболисты приступили только на этой неделе. До этого они всем клубом проходили медицинское обследование на базе медико-санитарной части комбината.

Отклонений в состоянии здоровья у спортсменов медкомиссия не выявила. А вот тех, кто во время отпуска был не прочь полакомиться шашлычком, вывела на чистую воду. Правда, таких, у кого оказались проблемы с формой, оказалось меньшинство. Что, кстати, видно невооруженным взглядом. Стоило только баскетболистам выйти на песчаное футбольное поле – сон с них как рукой сняло. Небольшая разминка. Вокруг мини-стадиона бегут плотной группой. Видно, что это совсем не просто, но стараются все.

Песчаная поверхность выбрана тренерским штабом для подготовки неслучайно. Бег по ровной поверхности заставляет работать только определенную группу связок ног. Соответственно, другая остается незадействованной. И если над этими «глубокими» мышцами не работать, то первое же столкновение на паркетке может обернуться травмой...

...Пашут баскетболисты на тренировке, надо сказать, не жалея себя. Тренер по физподготовке какие только упражнения не придумывает. Игроки все выполняют беспрекословно. И никто не халавит.

– Хорошие ребята подобрались, – наблюдая за очередными приседаниями, слушаю тренера «Металлурга» Вадима Кохельникова. – Многих мы отлично знаем. Лично я могу сказать – это настоящие гладиаторы! Дай бог, сможем с ними побороться за медали. Я отчего-то в этом уверен...

А на площадке тем временем стоит хохот, как на выступлении юмористов «Камеди Клуб». Баскетболисты успевают не только с заданиями наставников справляться, но еще и рассказывать анекдоты. А для новичков устраивают целую пятиминутку краеведения.

– Это что у вас за пруд? – наивно интересуется кто-то из новеньких.



– Какой там! – хором возмущается полкоманды.

А Лунев не без гордости добавляет:

– Это есть река Урал!

– Классно...

– Конечно, классно, – подхватывает москвич Владимир Ферябников. – В Москве вот сейчас вообще невозможно: все в дыму, жару, духотища... Не то что тренироваться – дышать сложно! А здесь – красота...

Роман Кабиров:

«Будем биться в каждом матче»

Из своеобразной деревянной беседки, как с капитанского мостика, за тренировкой наблюдает «рулевой» «Металлург-Университета» Роман Кабиров. Не упускаю возможности задать главному тренеру вопросы.

– Роман Федорович, команда втягивается в подготовку, вы уже посмотрели на ребят. Что можете сказать об их форме?

– Их физическое состояние было ясно уже сразу после медицинского обследования. Мы его, собственно, для того и проводили, чтобы посмотреть, кто и как провел отпуск. В целом я доволен. Очень порадовали пять человек – видно, что занимались по индивидуальной программе. У остальных, конечно, есть некоторые проблемы. Но все они решаемы. Над чем мы сейчас и работаем.

– Вы-то сами как провели отпуск?

– В условиях дикой жары, как и все (смеется). Работал в доме, в саду, ездил на природу. Получился достаточно активный отдых. Что мне понравилось – точно могу сказать, что в новый сезон

– с новыми силами.

– То же самое можно сказать и про команду. Селекция уже завершена?

– В принципе, ее можно вести до сих пор. Я принимаю по несколько звонков в день. Игроки и их агенты звонят, предлагают себя. Но кастяк мы сформировали еще в начале лета. Особенную ставку сделали на опытных игроков, которых мы очень хорошо знаем по прежним годам. Плюс – усилились ребятами «со стороны». Сейчас менять что-то нет смысла. Команда собрана и работает.

– Значит, и какие-то цели уже поставлены? Место в пятерке? Медали?

– В спорте никогда нельзя загадывать. Как таковых целей руководство перед нами еще не ставило. У нас есть обычная установка – биться и побеждать в каждом матче, а там – видно будет. Но то, что мы составим серьезную конкуренцию командам из высшей части турнирной таблицы, – это факт.

– В любом случае, сезон предстоит необычный...

– Да, и тут много факторов. С одной стороны, теперь не будет разделения суперлиг. Меняется сам формат турнира, что само по себе интересно. С другой – командам разрешили иметь в составе двоих легионеров. И некоторые клубы уже начали расписывать космические бюджеты под эти дела. Но ведь не всегда все решают деньги...

– Каков план подготовки к грядущему сезону?

– Сейчас проводим серию учебно-тренировочных сборов. Пока все идет по расписанию, уже приступаем к наработке бросковой техники. Чуть позже нас ждут три турнира. Первый пройдет в Костанае, затем мы сыграем дома на Мемориале Матвийчука. После сыграем в Ревде и стартуем в розыгрыше чемпионата страны.

Александров хвалился титулом, а Ферябников вспоминал о маме

Надо сказать, что одна медаль у «Металлург-Университета» уже имеется. Несколько дней назад новобранец «Магнитки» Илья Александров стал первым в истории Магнитогорска чемпионом мира по уличному баскетболу. Мало того – именно его признали самым полезным игроком мирового стритбольного первенства, которое проходило в Москве.

– Вот такая она тяжелая, – хвастает после тренировки Александров увесистой регалией с огромными буквами MVP. – А «золотую» медаль уже куда-то задевал: переезжал тут на днях...

– Наверное, эти две награды очень ценные – не у каждого такие есть...

– Конечно! Очень рад, что все так сложилось. Сложнее всего пришлось, когда настала пора игр «на вылет». Очень давила ответственность, мы не имели права на ошибку. Но мы с ребятами собрались и решили, что умрем на площадке, но победы не отдадим. И не отдали...

– А что сложнее – стритбол или баскетбол?

– Однозначно – стритбол. Здесь больше свободного пространства, а людей – меньше. Некому особенно подстраховать. Приходится огромный объем работы проделывать самому...

– Наверное, после такой встряски – в идеальной форме...

– Нет! Надо еще лишний вес согнать, мышцы в тонус привести. Всегда есть к чему стремиться. Буду над этим работать.

– Как команда поздравила?

– Очень тепло! Ребята восприняли эту победу как свою собственную. Приятно...

– Илья – красавец! – подключается к разговору Максим Синельников. – Мы ему пожелали, чтобы эта медаль была не последней!

– Максим, а ты что скажешь о своем самочувствии? Тяжело после отпуска тренироваться?

– Мы с женой отлично отдохнули в Турции. Но и спорт я не забрасывал. Сейчас потихоньку вливаюсь в работу...

– В прошлом году в подчинении капитана Синельникова были молодые бойцы, сейчас много опытных ребят. Мера ответственности возросла?

– Я этого не ощутил. Ребята решили, что я буду капитаном. Это очень почетно. Но мы – одна команда. И все решения принимать будем сообща. Думаю, все меня в этом поддержат.

– Конечно, – подбадривает Синельникова Владимир Ферябников. – Впереди – непростой сезон. И один тут в поле не воин.

– Владимир, как магнитогорская система подготовки? Сильно отличается от столичной?

– Если и есть отличия, то они – исключительно положительные. Сейчас многие тренеры любают с первых дней загрузить так, чтобы назавтра болело все, а тренировки ненавидел каждый. Здесь работают очень грамотные специалисты. Мы входим в сезон плавно. Мне нравится так работать.

– Твоя мама – двукратная олимпийская чемпионка по баскетболу. Часто с ней советуешься?

– Мы с ней регулярно созваниваемся. И по ходу предсезонки, и во время чемпионата. Конечно, спрашиваю у нее совета. Может, в этом году даже привезу ее в Магнитогорск. Когда я прошлый раз играл за «Металлург-Университет», у нее не получилось, и она многое потеряла ☹

АЛЕКСАНДР ЖИЛИН
ФОТО > ЕГОР РАСТОРГУЕВ

> Путь, усыпанный цветами, никогда не приводит к славе. Жан де ЛАФОНТЕН