

Михайлов: Рады, что Алекно возвращается, он – культовая фигура

Источник: Алмаз Хаиров, Спорт БО

Дата: 14.04.2020, 09:00

Большое интервью со звездой казанского "Зенита".

Максим Михайлов завершил свой десятый сезон в казанском "Зените". Для олимпийского чемпиона он стал особенным - в интересах команды он сменил амплуа и стал доигровщиком. В итоге Максим был признан MVP победного для "Зенита" "Финала четырёх" Кубка России, но при этом стал соучастником провала команды в Лиге чемпионов.

В интервью "БИЗНЕС Online" Михайлов оценил свою игру в доигровке, рассказал как тренируется во время самоизоляции и признался, что очень не любит пересматривать матчи со своим участием.

"СЕЙЧАС НИКТО НЕ ЗАСТРАХОВАН ОТ НЕПРИЯТНОСТЕЙ НА РАБОТЕ"

- Максим, как проходит ваша самоизоляция?

- Как день сурка (смеётся). После завтрака я тренируюсь - для меня это привычное время для нагрузок. Если погода хорошая, стараемся полчаса прогуляться с сыном во дворе. Потом занимаемся обучающими программами и играем. Вечером по скайпу созваниваемся с родными и друзьями, смотрим фильмы. Раз в три дня либо я, либо супруга выходим в магазин за фруктами, овощами, молочной продукцией. Такими вещами надолго не запасешься. В целом в магазинах уже нет ажиотажа, всё спокойно, на полках всё есть. Большинство людей в масках и перчатках, хотя есть и люди, которые не защищаются.

- Следите за новостями о коронавирусе?

- Только за самыми важными - сколько зараженных, в каких регионах какая динамика. Думаю, это нужно знать, чтобы понимать риски. Дополнительные новости не ищу.

- Когда вы поняли, что проблема серьёзная?

- Когда в Италии люди стали массово болеть и умирать. Наверное, когда это было в Китае, всем казалось, что это где-то далеко и нас не коснётся. Но когда заражение началось в Европе, понимание масштаба проблемы пришло и к людям, и к странам, которые сначала недооценили опасность вируса.

- Какой была ваша реакция, когда узнали, что у Эрвина Нгапета нашли коронавирус?

- Расстроился, что он попал в очередную передрыгу. Мы знали, что он вернулся из Франции и его из дома увезли в больницу с подозрением на вирус, но о результатах анализа узнали уже вместе со всеми из официальных сообщений. Получается, Эрвин прилетел, пролежал две недели в инфекционке и улетел обратно - хуже не придумаешь.

- У Нгапета репутация человека, который притягивает к себе неприятности, словно магнит. Какой он в общении?

- Он очень компанейский парень. Да, немного раздолбай по жизни. Но это помогает ему на площадке. Когда он раскован и на него ничего не давит, он показывает свой лучший волейбол.

- Есть опасения, что экономический кризис, вызванный пандемией коронавируса, может ударить по вашему контракту?

- Очевидно, что самоизоляция негативно скажется на экономике страны. Вопрос только - насколько серьёзно. Конечно, как и любому профессиональному спортсмену, мне хочется максимально обеспечить свою семью за годы игровой карьеры. Но может произойти что угодно, никто сейчас не застрахован от неприятностей на работе. Наверное, нужно быть к ним готовым, но не бояться.

- Предприниматели возмущаются, что власти не вводят режим чрезвычайной ситуации, но при этом требуют оставаться дома - многие из-за этого могут обанкротиться. Что с вашим бизнесом?

- Я понимаю предпринимателей, которые возмущаются: нужно платить за аренду и зарплаты сотрудникам, которые сидят по домам. Будем надеяться, что государство всё-таки окажет поддержку бизнесу, сделает какие-то налоговые послабления. Это будет справедливо. Что касается нашего семейного бизнеса, то мы пока не почувствовали влияния кризиса. Наш гостевой дом "Коралловый риф" в Лазаревском районе Сочи работает только с июня по октябрь. Даже если карантин затянется, минус не должен быть слишком большим - затраты будут только на содержание строения. Работники у нас всегда сезонные - договоры заключаются на несколько месяцев.

"НЕ ПЕРЕСМАТРИВАЮ МАТЧИ СО СВОИМ УЧАСТИЕМ"

- Что самое лучшее в самоизоляции?

- Возможность проводить время с женой и ребёнком. Для 4-летнего Никиты сейчас самое лучшее время - он получает максимум внимания и от мамы, и от папы.

- Ваша супруга Анастасия регулярно проводит в инстаграме прямые эфиры на тему искусства. Вы можете отличить творчество Ван Гога от Рембрандта?

- Настя - профессиональный искусствовед, у нас дома много книг по истории живописи. Творчество Ван Гога точно узнаю, потому что у него был специфический стиль, но всё-таки мои знания довольно поверхностные. Честно говоря, даже не пытался углубляться в эту тему.

- Как вы сейчас тренируетесь? Какие делаете упражнения?

- Тренируюсь каждый день, чтобы организм не отвыкал от нагрузок. Помимо растяжки, обязательно делаю кардиотренировку. Это хорошо поддерживает общую физическую форму. Например, 30 секунд отжиманий - 10 секунд отдыха, 30 секунд приседаний - 10 секунд отдыха и так далее. Самое главное за 10 минут сделать максимальное количество упражнений с высокой интенсивностью. Программы тренировок чередую. Например, в один день делаю акцент на руки, в другой - на плечи, в третий - на пресс, дальше - на колени. Так все мышцы сохраняют тонус.

- В футбольном "Рубине" игрокам разрешили забрать с клубной базы велотренажёры, кардиотренажёры, кто-то приобрёл их сам.

- Я подумал, что ради одного-двух месяцев в этом нет смысла. В сезоне мне тренажёр не пригодится.

Будет только занимать место в квартире и пылиться. К тому же я не большой фанат беговой дорожки. Когда будет можно, лучше побегаю на улице. Мне кажется, это более полезно.

- Приходится ограничивать себя в еде?

- Да. Если питаться как обычно, но при этом не тренироваться в привычном объеме - два раза в день по два часа - то неизбежно будешь набирать вес. Всё что наел уже не будет сжигаться. Поэтому я стараюсь есть меньше сладкой и жирной пищи, не открывать холодильник поздно вечером.

- Некоторые сейчас так скучают по волейболу, что пересматривают выдающиеся матчи прошлых лет. Какие свои матчи посмотрели бы в первую очередь?

- Свои матчи я очень не люблю смотреть, даже самые лучшие.

- Почему?

- Не знаю. Наверное, уже неинтересно, потому что однажды уже пережил эти эмоции и знаю, что будет дальше. Если смотрю, то только матчи без своего участия. Например, недавно мне попался полуфинал Олимпиады-2016 между Италией и США. С интересом посмотрел. В ютубе периодически выходят рекомендации. Конечно, не полностью, но смотрю какие-то ретро-матчи.

- А как быть с разбором своей игры?

- От этого, конечно, никуда не деться - нужно смотреть, анализировать свои недочеты и ошибки. Например, при Алексее Вербове мы регулярно получали на ватсап персональные нарезки: что в конкретном матче сделано хорошо, а что - плохо. Приходит такая нарезка в выходной и ты уже понимаешь, чему уделить внимание на ближайшей тренировке.

"СТАВЛЮ СЕБЕ ЗА СЕЗОН ТРИ С ПЛЮСОМ"

- Чем вам запомнится работа с Вербовым?

- С ним было интересно. Прежде всего, потому что он кайфовал от своей работы, максимально был в неё погружен. Он привнёс в тренировочный процесс много новых упражнений. Вербов пропагандировал быстрые скидки, отыгрыши от блока, цепкую защиту и контроль мяча. Он - тренер новой формации, который строит работу на доверии, на взаимопонимании, на диалоге с игроками, поэтому много персонально общался с ребятами.

- Как вы оцениваете сезон для "Зенита"?

- Как неоднозначный. Положительный момент - победа в Кубке России, отрицательный - невыход из группы в Лиге чемпионов. Это самый серьёзный провал в истории нашего клуба. Очень обидно, что так получилось.

- По сути, роковым для вас стало домашнее поражение от польского "Ястшембски" со счета 9:14 на тай-брейке. Почему это произошло?

- Отчасти из-за моих ошибок. В трёх не самых сложных ситуациях не получилось забить. Наверное, мы потеряли голову, раньше времени поверили в победу. Поляки без права на ошибку сыграли лучше, чем мы с правом на ошибку. Вместе сложились два фактора - наши неудачные действия и их классная игра. У них человек вышел на замену и убийно отподавал, другие невероятные мячи в

защите ташили.

- Там был эпизод, в котором вы уже наверняка били "четыре по четыре", но либеро поляков спас мяч. Это разбор или кураж?

- Думаю, всё вместе. Статистика сейчас одна из главных составляющих волейбола. Они могли блоком оставить только это направление, а там уже либеро на кураже показал классную реакцию.

- Вы провели сезон на позиции доигровщика. Какую оценку себе поставите по 5-бальной шкале?

- Три с плюсом. С плюсом, потому что к концу сезона добавил в уверенности. А чтобы улучшить технику и качество приёма не хватило тренировок. Укороченный сезон был интенсивным - игры, перелёты, опробования. Не хватало времени на нормальный тренировочный процесс. Еще летом в сборной я был диагональным, приехал в клуб и привыкал к новому амплуа уже через игры. Сначала выглядел очень скованно, потом лучше стало получаться. Но всё-таки не могу сказать, что позиция доигровщика - это моё.

- На второй сезон не согласились бы?

- Я всегда говорил, что пошёл на это ради команды. Если бы я вновь нужен был "Зениту" в качестве доигровщика, остался бы в этом амплуа. Но теперь клуб нашёл сильного доигровщика и я могу вернуться в диагональ.

- В этом плане перенос Олимпиады на год, наверное, плюс? Вернёте прежний игровой тонус на позиции диагонального.

- Думаю, я его и сейчас успел бы вернуть за три месяца. Трудно что-то загадывать, неизвестно как сложится следующий клубный сезон. Так или иначе, если кто-то в этом сезоне максимально вкалывал конкретно ради попадания на Олимпиаду, то это нужно будет повторить. В этом плюс. Я держал Олимпиаду в голове, но всё-таки был сконцентрирован на клубном сезоне, тем более он был очень непростым.

- После досрочного завершения сезона вы сказали, что распределение медалей по итогам регулярки несправедливо. Думаете, "Зенит" смог бы улучшить второе место?

- В "Финале шести" могло произойти что угодно - это второй вопрос. Дело в том, что нужно уважительно относиться к регламенту, который есть. В нём четко написано - чемпион определяется в "Финале шести". Раз он по форс-мажорным обстоятельствам не состоялся, значит, чемпиона не должно быть. Безусловно, 19 игр это некий показатель, но все же знают, что регулярный чемпионат был неполноценным. Мы с тем же Новосибирском сыграли только один раз - в гостях. Когда у тебя есть возможность исправить всё в "Финале шести", ты готовишься к нему, можешь даже побережь игроков в регулярном чемпионате. Знаю, что у "Факела" в "Финале шести" должен был сыграть Егор Клюка. Эта команда объективно заняла не своё место. В общем, были правила, но их поменяли - я с этим не согласен. И это не красит наш чемпионат. Игроки "Локомотива" стали чемпионами, но в душе наверняка понимают, что титул не совсем полноценный. При этом совершенно не исключаю, что они могли взять "золото" в домашнем "Финале шести".

- Серебряную медаль повесите рядом с остальными?

- Да, хоть она и неполноценная, но в ней много труда всех игроков команды и людей, которые создавали команду.

"ВЕРБОВ - ДОБРЯК, НИКОГДА НЕ ВИДЕЛ ЕГО ЗЛЫМ"

- Все говорят, что Михайлов - это машина в плане работоспособности. Кто это в вас заложил?

- Наверное, это воспитание родителей. Они всегда говорили, что если что-то делаешь, то нужно делать это на совесть. Плюс правильные наставления первых тренеров, которые учили быть ответственным и максимально хорошо делать любую работу.

- Слишком ответственным людям свойственно сильно переживать за свою работу.

- Есть такой момент. Иногда перед играми я плохо сплю, потому что слишком много думаю, прокручиваю в голове какие-то моменты. Понимаю, что от моей игры в большей степени зависит результат. В такие моменты хочется быть раздолбаем, но не получается (смеётся).

- В минувшем сезоне вам было легче или сложнее?

- Ответственности было чуть-чуть поменьше, потому что роль лидера атак обычно всегда несёт диагональный, в частности Цветан Соколов. Но я должен был поддерживать во всех остальных элементах.

- Какой ваш идеальный способ быстро забыть проигранный матч?

- Я очень не люблю проигрывать и тяжело переживаю поражения. Быстрого способа нет, но лучший способ переключиться - семья.

- Вы ни разу не упоминались в контексте каких-то скандальных новостей. И всё-таки есть поступки, за которые вам стыдно?

- Наверное, они были, вряд ли есть безгрешные люди. Но в последнее время вроде ничего плохого не делал.

- Волейбол - бесконтактный вид спорта, но словесные перепалки и дуэли взглядов периодически бывают. Как вы к этому относитесь?

- У итальянцев или бразильцев на этом построена вся игра. Они получают эмоции за счет этих провокаций, разборок, выяснений отношений. Когда ты уверен в себе и сконцентрирован, тебя тяжело остановить. Поэтому соперник начинает выводить из себя. Приходится каждый мяч буквально выгрызать. Рано или поздно, можно психологически надломиться. Мне такие вещи не очень нравятся, но у всех своя тактика.

- Про кого из волейбольных знакомых можете сказать: "Добрее нет на свете"?

- Первый, кто приходит на ум - Вербов. Он - добряк. Никогда не видел его злым. Он всегда готов помочь, всё время придёт на помощь и будет стараться подбодрить. Так было и во время его игровой карьеры, и сейчас во время тренерской. Жаль, что он не смог до конца завершить сезон и реализовать все задумки. Я благодарен ему за работу. Он много принёс лично мне и команде, старался развивать лучшие качества игроков.

- Теперь на тренерский мостик "Зенит" возвращается Владимир Алекно. Как восприняли эту новость?

- У Романыча были проблемы со здоровьем. Теперь вроде бы всё хорошо и он возвращается. Конечно, мы рады. Алекно - культовая фигура как для "Зенита", так и для всего нашего волейбола.

- В это межсезонье мощно укрепляется петербургский "Зенит". Ожидается, что за команду будут играть Виктор Полетаев и Егор Клюка. Это вызывает содрогание?

- Не содрогание, а интерес - как много хороших игроков, которые были лидерами своих клубов, уживутся вместе. Любопытно посмотреть, что из этого получится. Думаю, игры с "Зенитом" СПб будут для всех очень ожидаемыми и интересными.

"БЕРУ КРОССОВКИ НА ПОЛРАЗМЕРА БОЛЬШЕ"

- Уже много лет вы играете в кроссовках Asics? Почему выбрали именно их?

- В своё время я пробовал кроссовки разных брендов, перемерил кучу вариантов, но примерно с 2012 года играю в Asics. Они для меня самые удобные. Я люблю мягкие кроссовки, причем беру на полразмера больше, чтобы нога могла ходить чуть-чуть. Кому-то, наоборот, нравится жесткая подошва и жесткая фиксация ноги в обуви.

- Видел, что вы продвигаете бренд в инстаграме.

- В прошлом году я стал амбассадором Asics, мы заключили партнёрское соглашение. Я присутствую на официальных презентациях компании, поддерживаю их акции, а взамен получаю от них кроссовки и экипировку. Кстати, в прошлом году Asics стал техническим партнёром сборной России, поэтому никакого конфликта нет. В "Зените" же я могу свободно носить клубную экипировку - в минувшем сезоне она была от компании Mizuno.

- Иногда кажется, что игроки соревнуются в яркости кроссовок.

- Наверное, эта мода пришла из НБА. Там играют в ярко салатовых, фиолетовых, оранжевых кроссовках. Кто-то наносит красивые значки, кто-то - номера и свои инициалы. Я такого культа из кроссовок не делаю.

- Самый большой размер обуви, который вы видели?

- Вживую - 52-й. У Дмитрия Мусэрского такой размер. Еще в Японии на какой-то выставке видел кроссовки легендарного баскетболиста Шакила О'Нила. Они были просто гигантские. Потом посмотрел в интернете - 57! Почти на 10 см больше, чем у меня (48).

- У вас кроссовки из раздевалки уводили?

- Бывало такое по молодости. Помню, в Ярославле на весь сезон выдавали две пары под роспись. Кроссовки были на вес золота. Если рвались, приходилось покупать за свой счёт, а это было проблематично. Поэтому кроссовки берегли. Если забывали кроссовки после утренней тренировки, к вечеру их уже обычно не было, особенно где-нибудь на выезде.

- Почти все футболисты заказывают себе ортопедические стельки, хоккеистам коньки вообще делают по слепку ноги. Как с этим в волейболе?

- Стельками пользуются многие игроки. Сейчас полно фирм, которые на этом специализируются. Стельки поддерживают стопу, чтобы нагрузка на них ложилась правильно и прыжки не вызывали боль в коленях, спине, самих стопах. У меня сейчас польские стельки. Ребята нахваливали одну немецкую фирму. Хотел в отпуске попробовать заказать стельки у них, но из-за коронавируса пришлось отложить.

- Минувший сезон для вас уже десятым в казанском "Зените". Сколько планировали поиграть в команде, когда приходили в 2010 году?

- Тогда я, конечно, не заглядывал слишком далеко. Думаю, любой спортсмен не может смотреть дальше одного-двух-трёх сезонов. Честно говоря, даже не верится, что уже десять лет прошло. Я очень рад, что всё так сложилось. Это годы, проведенные в большой семье. Годы, которые принесли массу положительных эмоций и титулов.

- Когда вы были максимально близки к уходу?

- Таких моментов не было - у нас с руководством клуба всегда было хорошее взаимопонимание. Я всегда понимал, чего от меня хотят. Думаю, я профессионально рос все эти годы. Наверное, для спортсмена это самый главный показатель. Если бы остановился в развитии, наверное, не получал бы предложений остаться.

Алмаз Хаиров, ["Спорт БО"](#)