

» РАКУРС

Александр РЯЗАНЦЕВ:

«Руки массажиста надежнее любой техники»

Как работают эти люди – не видит никто. Зато все видят результаты их труда. Недаром капитан «Зенита» Александр Анюков по окончании сезона отдельно поблагодарил врачей и массажистов команды. Сегодня «НЗ» представляет одного из представителей этого цеха – массажиста петербургского клуба Александра Рязанцева.



СЕРГЕЙ ЦИММЕРМАН

Шел в легкоатлеты, стал массажистом

– Расскажите немного о себе...
 – Массажистом стал работать с 1979 года. А началось это еще со студенческих лет. За год до этого, когда учился в Волгоградском государственном институте физической культуры, получил травму, после чего и решил заняться массажем. А вскоре уже отправился на свои первые сборы в новом качестве – с командой России по легкой атлетике. Может быть, вы помните – в СССР существовали республиканские сборные, которые участвовали в Спартакиадах народов СССР. Самой грандиозной из них стала Спартакиада-1979, поскольку, по сути, она была репетицией московской Олимпиады-80. Представьте, только в нашей команде было тогда больше 100 легкоатлетов.

– И вам приходилось работать со всеми?
 – Со всеми чисто физически не получилось бы (смеется). Но с лидерами – да. Большинство из них потом приняли участие в Олимпиаде-80. Кстати, изначально в институт яшел учиться именно на легкоатлета-спринтера.

– А на Олимпиаду вы сами попали?

– Меня в армию забрали. Служил в Грозном, потом под Грозным – в Шали, в танковом полку.

– Обидно было, что из-за армии такое событие пропустили?

– В то время подобных вопросов не возникало: надо – значит надо.

– По поводу вашей профессии доводилось слышать разные мнения. Одни считают, что это от бога, другие – что искусству массажа можно научиться. Как считаете вы?

– Если брать тех, с кем мы учились, то у кого-то не получалось,

кто-то сам отсеивался. В итоге мы с Сергеем Анатольевичем Колесниковым (ныне – тоже массажист «Зенита»). – Прим. С. Ц.) остались практически вдвоем.

– То есть, если у тебя нет определенных способностей, стать массажистом только при помощи учебы практически невозможно?

– Полагаю, да.
 – Тогда раскройте секрет: что главное для массажиста – руки, гибкость кистей, энергетика, умение найти нужные точки у пациента?

– Важно все вместе. Но, чтобы понять, получится из тебя массажист или нет, останешься ли ты в этой профессии, должно пройти как минимум два-три года. За это время надо проделать большой объем работы. Прекрасно помню, как на первых сборах в качестве массажиста у меня самого болели руки, ноги, спина. На раскочку ведь времени не было. Но в итоге у нас что-то получилось. Кроме того, нельзя не сказать и о наших учителях. Прекрасно помню, как на той же Спартакиаде-79 мы встретились с эстонским массажистом Эльмаром Мартином. Удивительный человек! Он работал со сборной Эстонии еще на Олимпиаде 1936-го года. А ведь именно в Тарту был Институт спортивной медицины. Так вот Мартин сам подошел к нам. Видит: молодые ребята, работают увлеченно. Почему бы не помочь, не показать? Было очень интересно, тем более что эта «учеба» продлилась 24 дня.

– Существует своя специфика в работе, например, с футболистами, гимнастами или стрелками?

– Главное отличие в подходе и в отношениях связано с тем, командный это вид спорта или индивидуальный. В остальном различия кардинальной не называю. Просто группы мышц у тех или иных спортсменов задействованы разные. Травмы у стрелков и футболистов, конечно, не одни и те же, но травма есть травма. Надо помнить, что, когда речь идет о большом спорте, у ребят всегда что-то так или иначе болит.

– И все-таки, что надо массажировать стрелкам?

– Всё, потому что они по шесть часов в статичном положении находятся. Спина, шея, руки – все устают. А вообще, как говорится, в каждой избушке свои погремушки. Но общая тенденция такова – у профессиональных спортсменов весь организм устает.

– До тех пор пока не оказались в «Зените», за футболом следили?

– Конечно. Будучи связанным со всеми видами спорта, интересовался и футболом, популярностью которого объективно выше, чем у всех остальных. Ну

жестом петербургской Школы высшего спортивного мастерства по легкой атлетике, работал с ведущими спортсменами страны. – Прим. С. Ц.)

– В основном с легкоатлетами?

– Не только. Были и гимнасты, и стрелки, и боксеры. Немного Дитятин (гимнаст, олимпийский чемпион. – Прим. С. Ц.) «захватил». Вообще у нас в «Динамо» была очень сильная команда по всем видам спорта, много олимпийских чемпионов, чемпионов мира.

– Существует своя специфика в работе, например, с футболистами, гимнастами или стрелками?

– Главное отличие в подходе и в отношениях связано с тем, командный это вид спорта или индивидуальный. В остальном различия кардинальной не называю. Просто группы мышц у тех или иных спортсменов задействованы разные. Травмы у стрелков и футболистов, конечно, не одни и те же, но травма есть травма. Надо помнить, что, когда речь идет о большом спорте, у ребят всегда что-то так или иначе болит.

– И все-таки, что надо массажировать стрелкам?

– Всё, потому что они по шесть часов в статичном положении находятся. Спина, шея, руки – все устают. А вообще, как говорится, в каждой избушке свои погремушки. Но общая тенденция такова – у профессиональных спортсменов весь организм устает.

– До тех пор пока не оказались в «Зените», за футболом следили?

– Конечно. Будучи связанным со всеми видами спорта, интересовался и футболом, популярностью которого объективно выше, чем у всех остальных. Ну

поскольку жил в Санкт-Петербурге, то, разумеется, всегда болел за «Зенит». И даже был на «золотом» матче в 1984 году в СКК. История вообще-то получилась удивительной. Не скажу, что очень часто ходил в те годы на футбол, но тут решил пойти. Приехал прямо в день матча к арене и в кассе взял билет.

– Это действительно чудеса, поскольку люди до сих пор рассказывают легенды о том, какими способами они доставали билеты на ту игру.

– Ну а у меня получилось вот так (улыбается).

– Сейчас вы работаете в «Зените». Забот и хлопот не меньше, чем до этого?

– Естественно. Ты постоянно находишься с командой, работа – ежедневная. Но очень интересная.

– На сборе в Лагусе перед матчем с «Порту» тренер по физподготовке Альберто Бартали сказал, что там работа по восстановлению велась чуть ли не 24 часа в сутки.

– Мы почти всегда так на сборах и работаем. Ведь когда идет гладкий сезон и мы дома – у нас один режим. В тренировочных лагерях – иной.

– Если не секрет, в чем разница с точки зрения вашей работы?

– На сборе мы начинаем готовить ребят к тренировке уже за полтора часа до начала занятия: теппируем, разминаем, растираем... После обеда или ужина футболисты отдыхают, а затем спустя час-полтора мы снова начинаем работать. До часу ночи. И так – каждый день. Вот и весь наш режим.

– Правда ли, что у каждого массажиста свой круг футболистов-пациентов даже внутри одной команды?

– В принципе да. Спортсмены ведь, как мы говорим, привыкают к определенным рукам. Поэтому стараются подходить к

тому, у кого делают массаж постоянно. Но это – не догма. Бывают случаи, когда надо поменять друг друга. И это не проблема, а просто рабочий момент.

– Как выглядит ваш режим в день матча в ходе сезона?

– На стадион команда приезжает за полтора часа до свистка судьи. После этого в нашем распоряжении есть час, чтобы подготовить ребят. Сначала это касается 11 человек стартового состава, потом – запасных.

– Где вы смотрите матчи во время регулярного чемпионата?

– Бывает, на беговой дорожке. Бывает, на трибуне. А иногда – по телевизору. Как пойдет.

– Неужели по телевизору? Это дома?

– Нет конечно. В раздевалке – если там есть телевизор и идет трансляция. На выезде такое бывает далеко не всегда. Ведь если даже мы не находимся у поля, то в нашу задачу все равно входит следить за тем, что происходит в игре. Может, кто-то получил травму или надо лед вынести, подстраховать ту бригаду, что на скамейке. Она ведь уйти оттуда не может, а в раздевалке медицинская бригада тоже должна быть. В любом случае, где бы ни находились, очень переживаем за команду, нервничаем вместе со всеми.

– Нынешний сезон был длинным и трудным?

– Да. Очень напряженным. По игрокам видно, что усталость у них накопилась. И в первую очередь – психологическая.

– Наука все время идет вперед. Не страшно, что когда-нибудь вашу работу будут делать роботы, автоматы?

– Аппаратный массаж пока не придуман – все равно все делаем руками (улыбается). А если серьезно, я думаю, человеческие руки не заменишь ничем. Они надежнее и эффективнее любых приборов.

НЕ ПРОПУСТИ ГОЛ!

3D-повторы голов в дни матчей Зенита

Тарифные планы «Зенит Мобайл»
 (812) 925 05 12 € / www.fc-zenit.ru/mobile



ЗенитМобайл
 Связь настоящих болельщиков



Вы можете скачать 3D-повторы забитых голов на WAP-сайте «Зенит Мобайл» wap.fc-zenit.ru в разделе «ЗЕНИТ ОНЛАЙН». Стоимость – 33,87 руб., включая НДС. Скачав один 3D-повтор, вы получаете доступ ко всем остальным фото- и видеоматериалам данного матча. Услуги связи предоставляет компания ОАО «Мобильные ТелеСистемы», официальный партнер ФК «Зенит».