



1 7 0 1 0



4 602321 000019

ПРИМИ УЧАСТИЕ
В СОВМЕСТНОЙ АКЦИИ
СОГАЗ и **КХЛ**

**ОФОРМИ ПОЛИС
СТРАХОВАНИЯ
КВАРТИРЫ –**

начиная с 1 января 2017 года. Полис страхования имущества физических лиц (квартиры) оформляется в течение 10 минут. Полис страхования имущества физических лиц (квартиры) оформляется в течение 10 минут. Полис страхования имущества физических лиц (квартиры) оформляется в течение 10 минут.

ВЫБЕРИ УНИКАЛЬНЫЙ ПРИЗ!
ПОДРОБНАЯ ИНФОРМАЦИЯ НА **SOGAZ.RU**

СОГАЗ

СТРАХОВАНИЕ

8 800 333 0 888

www.sogaz.ru

ФУТБОЛ

Большое интервью «СЭ» с игроком «Зенита» и сборной России, в котором он рассказал о Луческу и Газзаеве, «Челси» и «Спартак», а также о литературе и кинематографе

Юрий ЖИРКОВ: «В «ЧЕЛСИ» СЛУЩАЮ БУДЕТ ПРОЩЕ, ЧЕМ МНЕ»



AFP

Сергей ЦИММЕРМАН
из Дубая

**КОБЕЛЕВ И ПАРТНЕРЫ
НА РУКАХ**

- Александр Кержаков говорил, что на данном этапе карьеры получает удовольствие даже от сборов. Согласны?

- Ох, не знаю! Дубайский сбор проходит в таком месте, где после тренировки можно искупаться в море. Бывают дни, когда есть возможность позагорать минут 10 - 15. В таких условиях, конечно, можно получать удовольствие. Но вообще-то сборы это всегда тяжело. Особенно первый, когда выходишь из отпуска. Много физической работы.

- С годами нагрузки даются тяжелее?

- Бывали предсезонки и труднее. Хотя и здесь все не просто дается. Да и у кого легко было? У Газзаева много бегали, нагрузка была. У Кобелева тоже много тренировались.

- Сергей Семак рассказывал, как на сборах у Газзаева таскал на себе огромного партнера по ЦСКА. Упражнение такое было.

- В «Динамо» у Кобелева тем же самым занимались. Упражнения не в тренажерном зале, а с партнером по команде. Приходилось друг друга носить на руках.

- В «Челси» до такого не додумались?

- При Анчелотти мы почти не бегали. Просто через игры, через упражнения с мячом форму набирали.

- Как у Виллаш-Боаша?

- Как раз после Кобелева мы с Кокориным оказались в «Зените» у Виллаш-Боаша. По пути перекинулись с Сашей парой слов: «После бега в «Динамо» нам ничего не страшно».

Пришли к Виллаш-Боашу и оказалось, что у него еще тяжелее! Когда просто бегаешь, выключаешь голову и двигаешься на автомате. А когда тренируешься с мячом, играешь в футбол - постоянно находишься в динамике, меняешь ритм, направление. Оказалось, что это не так уж и легко. В «Зените» стало много футбола каждый день. Играли двусторонки, на маленькие ворота. Как у того же Виллаш-Боаша в «Челси».

Трудно судить, какой способ эффективнее. Специалисты лучше знают. С Гусом Хиддинком в «Анжи» тоже была пред-

сезонка в Дубае. Одна тренировка, а потом весь день свободен. Никакого бега. И ведь играли неплохо! Все зависит от восприятия и тренировочного процесса в целом. В том числе и по ходу самого сезона.

- Одна тренировка в день не расслабляет?

- Если ты профессионал - нет. Надо выложиться на этой тренировке. А чем время занять, мне кажется, каждый найдет.

**ГАЗЗАЕВ
И ПОЛТОРЫ МИНУТЫ
ПОД ВОДОЙ**

- С кем из тренеров можно сравнить Луческу?

- Еще на летних сборах говорил, что его тренировки похожи чем-то на те, что у Газза-

ева. В бассейне под водой тоже сидели, эстафета водная была. Валерий Георгиевич еще и штрафовал, если кто-то не продержался без воздуха полторы минуты.

- Это норматив такой был?

- Да, он время засекал.

- А если не можешь выси-

деть, что делать? Тонуть?

- Надо было сидеть.

- На летних сборах чемпио-

ном по подводному нырянию был Кержаков?

- Да, Саша долго сидел...

- Петржела когда-то ставил «Зенит» на лыжи. Такая смена деятельности помогает на сборах?

- Конечно! У нас вот здесь в Дубае только что хорошая тренировка была на пляже, когда играли в регби и ногами перебрасывали мяч через сетку. Это

снижает психологическое давление. Плюс ноги работают. На сборах в первую очередь нужно ноги включать.

- В регби запрещенных приемов не было?

- Все старались этого избежать, но какие-то стычки случались.

- Бывает, что Луческу повышает на вас голос?

- Конечно. Вы и сами видите это на тренировках. Но это - нормально. Мистер перед занятиями говорит: вы на такие вещи не обижайтесь. Я вам просто хочу подсказать. Да вы любого тренера возьмите - каждый может что-то крикнуть. Они в том числе таким образом хотят донести до нас свои идеи.

- И вы в итоге не обижаетесь?

- Лично я - не обижаясь.

Окончание - стр. 4

«СПАРТАК» УЛЕТЕЛ НА СБОР БЕЗ САМЕДОВА



Александр СТУПНИКОВ ФК «Спартак»

Вчера «Спартак» отправился на первый зимний сбор в ОАЭ, где пробудет до 1 февраля. Наши корреспонденты провели рядом с красно-белыми почти весь день: проводили команду в московском аэропорту и встретили в роскошном отеле в Абу-Дави. Главная новость - отсутствие новичка Александра Самедова.

Стр. 2

Интрига дня

«ТОРПЕДО» VS «ЛОКОМОТИВ»

1.82

2.00

Команды лишь номинально не обеспечили себе место в плей-офф, и каждая из них уже смотрит дальше матчей регулярного чемпионата. Тем не менее ярославцы, отставшие от своего сегодняшнего соперника на одно очко, наверняка желают забраться в таблице повыше и продлить свою шестиматчевую победную серию. Однако, по мнению **Winline**, фавориты в этом матче все-таки хозяева.

Стр. 6

ЗАЧЕМ ВЕРНУЛАСЬ Ирина СТАРЫХ?



Елена ВАЙЦЕХОВСКАЯ

Обозреватель «СЭ» Елена Вайцеховская взяла первое большое интервью у российской биатлонистки, которая была дисквалифицирована накануне Олимпиады в Сочи, отбыла трехлетнее наказание, а в субботу добыла победу на этапе Кубка IBU.

Стр. 8

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

КАК РАСЦЕНИВАТЬ ПОСТУПОК ШУБЕНКОВА

Чемпион мира в беге на 110 метров с барьерами Сергей Шубенков подал заявку на выступление под нейтральным флагом

Олег ШАМОНАЕВ

Возможность стартовать в статусе независимого спортсмена, которую обещала предоставить некоторым россиянам Международная федерация легкой атлетики, грозит расколоть наш многострадальный спорт еще по одному признаку - патристическому. С одной стороны, понятно, что безвинно дисквалифицированные атлеты должны цепляться за малейший шанс выбраться на свет из своей «клетки». С другой - этот

самый шанс состоит в том, чтобы отказаться от своей страны, которая много лет полностью обеспечивала спортсмена всем необходимым.

СПАСТИ КАРЬЕРУ

Первым, похоже, не выдержал один из самых конкурентоспособных отечественных атлетов барьерист Сергей Шубенков, заявивший вчера о подаче заявки на выступление под нейтральным флагом до завершения дисквалификации Всероссийской федерации легкой атлетики. Нынешний зимний сезон чем-

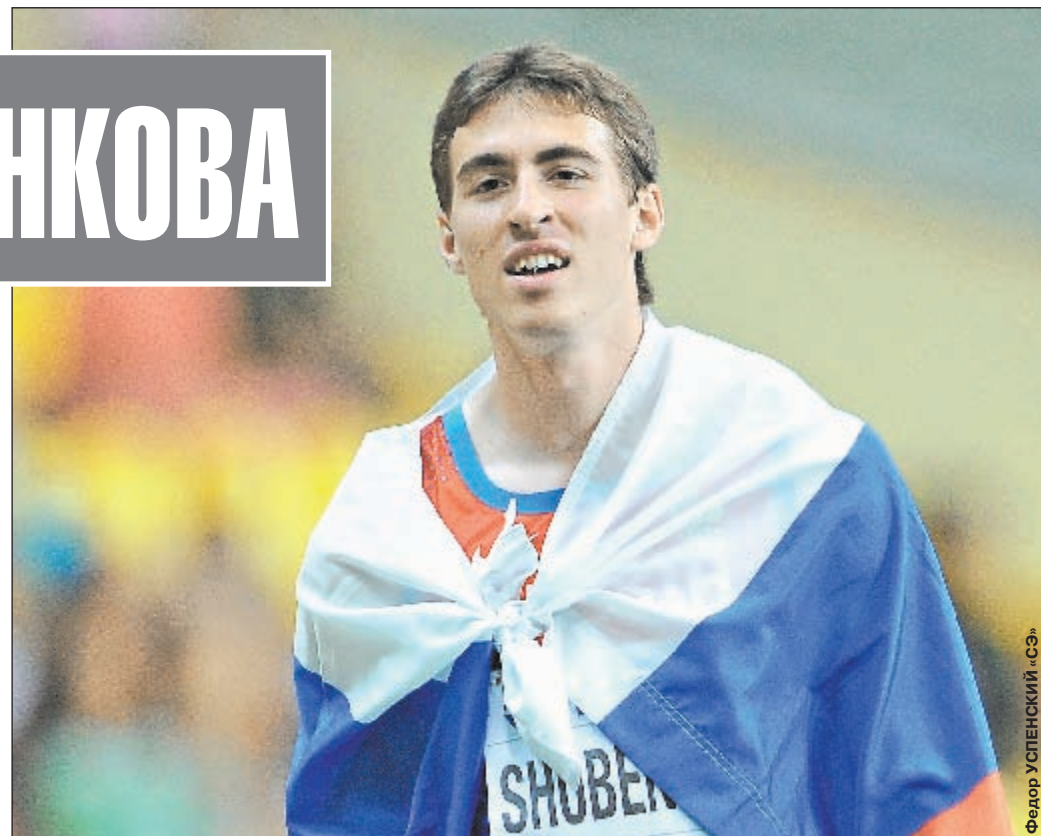
пион мира-2015 уже точно пропускает, так что, очевидно, речь идет о стартах Бриллиантовой лиги-2017 начиная с мая этого года, а также о грядущем чемпионате мира в Лондоне. Судя по тому, как вяло сейчас проходит процесс восстановления членства ВФЛА, весьма велика вероятность, что все эти соревнования пройдут без участия сборной России.

Из-за дисквалификации нашей команды Шубенков, сам никогда не имевший проблем с допингом, уже потерял целый 2016 год и пропустил Олимпиа-

ду в Рио. Понятно, что еще год-два без больших соревнований, и на Сергея как на спортсмена топ-уровня можно будет поставить крест. Так что нынешнее решение для него единственно возможный вариант спасти свою карьеру. Навряд ли кому-то станет легче, если Шубенков сгноит свой талант в ожидании полного снятия санкций с нашей команды. В конце концов, Сергей все-таки лишь переходит в категорию «нейтральных атлетов», а не собирается выступать за другую страну.

Конечно, Сергей сейчас поступает правильно и логично. Однако в этой истории есть подводные камни и нюансы. Один из них - Шубенков в прошлом году был среди тех, кто получил из бюджета 4 миллиона рублей за пропуск Олимпиады. Страна компенсировала спортсмену сумму, которую он бы заработал, выиграв золото в Рио. Понятно, что бонус при условии реальной победы был бы больше, не говоря уже о славе и почете. Но это в случае победы. По факту страна все-таки вошла в положение спортсмена.

Окончание - стр. 8



Федор УСПЕНСКИЙ - СЭ