

«Вирус — наша трагедия и шанс»: Артур Чапала о футболе во времена пандемии

Пандемия изменила все в футболе и вокруг него. Перспективный центральный полузащитник Артур Чапала рассказал, как коронавирус внес свои коррективы в привычный уклад жизни клубов, о том, как этот год повлиял на его жизнь, о травмах и о том, как пробиться таланту в большой футбол в Украине.



Если бы пришлось снять фильм по мотивам 2020-го года. Какие три события из твоей спортивной жизни легли бы в его основу?

Начал бы с карантина, конечно, переживания, адаптация под новые реалии своего режима дня. Затем бы выделил травму, которую получил в этом году, восстановление после нее, волнения по этому поводу. И третьим бы событием выбрал конец отношений с ФК «Александрия».

Как все эти события повлияли на тебя?

Каждый прожитый промежуток времени дает нам что-то ценное. Поэтому та же, полученная травма в 2020-м году способствует тому, что еще больше стараешься быть внимательным к себе и своему телу, это касается разминки, питанию, больше уделяешь внимания восстановлению.

Когда начался карантин, ты был игроком «Александрии». Как в команде отреагировали на перемены в мире?

С начала не было понятно, как будет развиваться ситуация. Нас отпустили домой, планируя вернуть на базу через две недели. В итоге команда собралась через 4 месяца. У кого-то из футболистов была возможность тренироваться более полноценно, у кого-то - нет. Все ребята профессионалы, лишь немногие приехали в неудовлетворительной физической форме. Только когда закрылись чемпионаты, стало понятно, что ситуация приобрела глобальный масштаб и это не локальная вспышка, а настоящая пандемия.



Как карантин, по твоему мнению, повлиял на трансферную политику клубов?

Сегодня трансферные окна продлили, чтобы дать больше времени для комплектации команд. Карантин, конечно, повлиял на финансовое состояние клубов, у которых сократилось финансирование, и они теперь не так активно могут покупать игроков, поддерживать определенный уровень зарплаты. Но в то же время у тех футболистов, которые не попадали в основной состав раньше, возросла мотивация в отношении тренировочного процесса.

Как COVID-19, на твой взгляд, отразится на футболе в целом?

Эпидемия – это действительно большая проблема, ведь, если футболист заболел, он выбывает из игры, как при любой другой болезни. Это огромный провал в цикличности подготовки, что в перспективе отражается на игре команды в целом. Но с другой стороны, тренерам нужно еще больше ломать голову, как сделать свою команду более вариативной. Например, на первый план выйдет такой момент, как скамейка запасных. Часто одни и те же люди играют в основном составе, но теперь, когда в команде есть несколько зараженных, в распоряжении тренера должны быть для замены футболисты ничем не хуже выбывших. И это создает дополнительную мотивацию для футболистов, которые при обычных обстоятельствах не попадают в основной состав. Теперь им нужно быть заряженными на то, что через мгновение можешь получить шанс выйти в основе. Болезни вообще вмешиваются в план подготовки. Некоторые футболисты теряют тонус игры. Потому что перестают выходить на поле регулярно, теряют доверие тренера. Ты не играешь три игры подряд, и когда выходишь в четвертой, в ней тебе будет очень сложно. И в такие ключевые моменты важно: сможешь ли ты психологически это перебороть, подстроиться, выйти достойно из этой ситуации.

«Должен придерживаться плана, без отговорок»

Отсутствие болельщиков может усугубить и без того не простую ситуацию?

Болельщики на стадионе полностью меняют дух игры, даже несмотря на то, что я еще не играл на многотысячных аренах, но учитывая те матчи, в которых я принимал участие с меньшей аудиторией, могу сказать, что зрители очень важны. Даже у нас в детской школе

футбола были очень активные болельщики. Родители приходили с барабанами, рисовали плакаты поддержки и это невероятно воодушевляло.

Самоизоляция – это еще и своеобразный тест на самодисциплину. Сложно ли держать себя в форме в это время?

Не сказал бы, что слишком тяжело, но это другое по сравнению с отлаженным тренировочным процессом в команде. Когда ты один, то должен еще больше себя мотивировать делать необходимое.

Как изменился твой график тренировок с началом карантина?

В плане спортивного режима предоставлен сам себе, составляешь график тренировок сам или же получаешь его от тренера, и за его выполнение отвечаешь тоже сам. Можешь сместить или перенести тренировку, но суть в том, чтобы сказать себе: я должен придерживаться своего плана, несмотря ни на что, без всяких отговорок. Конечно, должны быть выходные дни, ведь это тоже часть работы, восстановление.

Во время карантина многие творческие личности, спортсмены пересмотрели свои перспективы в профессии в пользу более практичных специальностей. Не думал сменить сферу деятельности?

Я никогда не рассматривал этот вариант, хотя считаю, что такая позиция в обществе вполне понятна. Но мои стремления в области футбола настолько сильны, что не представляю, как мог бы его на что-то другое променять.

В какой момент понял, что готов связать свою жизнь именно с этим видом спорта?

Это случилось, когда мне было 13-14 лет. В тот период начались сильные нагрузки в спортивной школе, и все больше это переходило из просто интересной игры в футбол в настоящую работу. Началась усиленная беговая, силовая работа, дополнительные упражнения. В этот момент тренер обратился к команде с вопросом, кто и каким видит свое будущее в футболе. Нужно было выбирать. Свое решение я принял сразу, не советуясь с родителями.

«Ограничил общение с людьми, которые тянут в ночной клуб»

От чего отказываешься ради максимальной концентрации на тренировках?

Я сразу расставил приоритеты в жизни, и даже не начинал интересоваться тусовками, зарубил, так сказать, этот вопрос на корню. Мой основной интерес всегда был нацелен на тренировки, режим питания. Я ограничил круг общения с людьми, которые, например, могут потянуть в ночной клуб. Стал более внимательно относиться к своему окружению. Но в тоже время, если мой график позволяет, я всегда рад общению с друзьями и людьми, которые, возможно, даже не связаны со спортом. Это помогает расширить мировоззрение.

Как 13-летний подросток пришел к такому мудрому решению?

Конечно, эти мысли не появились сами, это влияние моего тренера, Дмитрия Макухи, которому я очень благодарен за все сделанное для меня. Он создал отличную команду единомышленников, парней, которые хотят работать над собой и становиться футболистами. Хотелось, чтобы все молодые спортсмены прислушивались к тому, что им говорит тренер и правильные люди в окружении. В подростковом возрасте сложно прийти к верным решениям, поэтому важно, чтобы тебя направляли. Помню, когда пришел на первую тренировку, для меня понятие «тренер» было синонимом слова «авторитет». Со

временем убеждаешься в правильности его решений. Тренируешься под его руководством и видишь свой прогресс. Конечно, тренер был со мною строг, начиная с 6 лет воспитывал во мне профессионализм, и я счастлив, что этот человек есть в моей жизни.



Рисунок 1 Артур Чапала со своим первым тренером

Во многих семьях футбол – это наследственная страсть. Твои близкие были активными болельщиками?

Мой отец в определенный период жизни был очень активным болельщиком, ходил в фан-сектор на все матчи «Динамо Киев». Поэтому в общении с ним я перенимал этот интерес. И чем старше становился и больше утверждался в своем желании стать профессиональным футболистом, тем дальше уходил от азартных болельщических настроений. Сегодня есть футбольные клубы, к которым я испытываю симпатию, но это больше касается их игры. Нет того чувства, когда переживаешь и близко принимаешь к сердцу их победы и поражения.

В Украине, если спросить ребят, которые играют в футбол во дворе, за какую команду хотели бы играть, в большинстве услышишь: «Барса», «Ливерпуль» и

прочие гранды. Никто не упоминает об украинских командах даже уровня УПЛ. В каком клубе видел ребенком свое будущее ты?

У меня никогда не было конкретной команды мечты. У меня стояла одна задача: стать хорошим футболистом. Я тренировался и работал, слушал своего тренера, который всегда говорил: «Ты не должен думать о том, где ты будешь играть. Конкретно сейчас думай о том, что делаешь для того чтобы хоть где-то играть». Со временем, когда стал старше, тренер очертил конкретный уровень и направление, куда я должен двигаться дальше. Это так работает. Если говорить о детях, которые играют во дворе в футбол, то что они видят: в основном «Барселону» и «Реал», то что чаще показывают по телевизору. Они не видят Первую лигу Украины и в результате даже не задумываются об украинских командах.

Как много выпускников из твоей спортивной школы смогли попасть в большой футбол?

Таких ребят много. После выпуска из детской школы футбола ты не обязательно сразу должен попасть на профессиональный уровень, а если у тебя не получилось, думать, что это провал. Ты можешь продолжать работать, тренироваться и выйти на определенный уровень, например, Первой или Второй лиги Украины, не обязательно УПЛ. Из моей школы в Премьер лиге поиграло несколько десятков человек. Один из них - Иван Петряк, воспитанник моего тренера. Петряк дошел до уровня сборной Украины и Еврокубковых матчей. Многие футболисты продолжают играть в УПЛ и Первой и Второй лигах.

«Если боишься боли, то не сможешь играть в футбол»

Расскажи о своем опыте игры за «Александрию».

Игра в «Александрии» стала хорошим опытом, но команда U-19, игроком которой я был, очень отличается от взрослой команды. Мне удалось поработать с тренером, который играл в футбол на неплохом уровне. Опыт, который он передал нам, важен и стал для меня полезным.

Как ты получил предложение присоединиться к «Александрии»?

Тренер в ДЮСШ-15, где я тренировался с 6-ти лет, сказал, что есть возможность попасть в профессиональную команду. Сначала я побывал на просмотре в «Заре», где не подошел, а потом поехал в «Александрию», и там проблем не возникло. Важно понять: если в одну команду тебя не взяли, это не значит, что у тебя недостаточный уровень подготовки, просто все зависит от требований, стиля и понимания футбола тренера той или иной команды.

Травма, которую ты упомянул в начале беседы, при каких обстоятельства ты ее получил?

Я травмировал связки голеностопа во время карантина. Играл в футбол с товарищами. Получил первое повреждение, но, видимо, где-то не уделил ему достаточно внимания, и произошел рецидив во время тренировки. И это был уже надрыв связок. Реабилитация заняла около месяца. Травмы – привычное дело для футболиста, если ты боишься боли, то не сможешь играть в футбол. Тактическая ошибка на поле не настолько страшна, потому что ты человек и все ошибаются. А вот после физических повреждений, ты выбываешь из строя, и вернуться крайне сложно.

Ты покинул «Александрию» во время карантина. Это было как-то взаимосвязано?

Нет, когда после травмы я приехал на сбор, у меня состоялся разговор с тренером относительно моего пребывания в клубе. Он не видел меня в основном составе. Сказал, что у меня есть возможность остаться, но он считает, что в моем возрасте я должен получить игровое время и неважно, в какой команде это будет. Я с ним был абсолютно согласен. В этой ситуации нет трагедии, нормально поменять команду, переключиться и работать дальше. Мне помогает справиться с такими моментами мысль, что я просто должен быть футболистом хорошего уровня. Я работал над собой вместе с командой «Александрия», сейчас я работаю также упорно, но уже не в ее составе, а как свободный агент.

Как обучение в Национальном институте физического воспитания и спорта повлияло на твое отношение к футболу?

Профессию детского тренера выбрал, потому что она максимально близка к футболу. Я не рассматриваю свою дальнейшую карьеру исключительно в роли тренера, возможно, остановлюсь на индивидуальных занятиях или реабилитации спортсменов. Мой процесс обучения включает техники корректного составления плана тренировок для детей, базовые знания физиологии, правильный расчет нагрузки на ребенка, основы биомеханики. Я в рамках практики приходил к своему тренеру, чтобы перенять его опыт. Сейчас мне самому помогает обучение в институте. Например, некоторые предметы, «Основы здоровья», помогают при построении моего графика питания, кое-какие знания идут на пользу индивидуальным тренировкам.

«Мой выбор остается на 100% в пользу футбола»

Какой совет, как будущий тренер и действующий футболист, дашь родителям, чьи дети только делают первые шаги в спорте?

Как можно больше вникать в суть спорта и дальнейшего развития ребенка в нем. В первую очередь обратил бы внимание на общение с тренером и изучение информации из разных источников о развитии человека в том или ином спорте. А детям, которые начали свой путь в футболе, я бы тоже посоветовал в первую очередь слушать тренера. Никто кроме него не даст тебе в раннем возрасте мощный толчок для развития в спорте. А понимание значимости футбола в жизни придет само с возрастом. Настанет день, и человек сам определится.

Пандемия - это не только угроза сегодняшнему дню, но и неопределенность в отношении будущего. Каким видишь свое «завтра»?

Буду продолжать работать над собой, мой выбор остается на 100% в пользу футбола. Поэтому завтра меня ждет очередная тренировка.