

«На чемпионате мира уже не бывает слабых соперников». Дмитрий Попов — о подготовке сборной России к главному старту сезона

Почему заключительные сборы в Сочи становятся решающим этапом подготовки, можно ли научить спортсмена справляться со стрессом и что сегодня отличает команду мирового уровня — рассказывает старший тренер сборной России, заслуженный тренер России Дмитрий Попов.

Беседовала Анастасия Ролич

До чемпионата мира по джиу-джитсу остаются считанные дни. Совсем скоро сборная России отправится на заключительные тренировочные сборы в ФГБУ «Юг Спорт» в Сочи — именно там команда завершит подготовку к главному старту сезона, после чего возьмет курс на Абу-Даби.

Для болельщиков чемпионат мира начинается с первого выхода спортсменов на татами. Для тренерского штаба — значительно раньше. Финальный этап подготовки редко оказывается замечен со стороны, но именно он определяет, насколько спортсмен сможет реализовать свой потенциал в решающий момент. Здесь уже не осваивают новые техники и не пытаются кардинально изменить бойца. Главная задача — вывести каждого на пик формы, сохранив баланс между физической готовностью, тактической выверенностью и психологической устойчивостью.

Как строится работа национальной команды перед мировым первенством? Почему сегодня уже невозможно рассчитывать на легкий жребий? И что отличает спортсмена, который способен бороться за золото чемпионата мира? Об этом мы поговорили со старшим тренером сборной России и заслуженным тренером России Дмитрием Поповым.

«У нас нет одного лидера — у нас сильная команда»

— Дмитрий Александрович, в каком состоянии сборная подходит к чемпионату мира?

— Мы давно работаем по выстроенной системе подготовки, и ее эффективность подтверждается результатами команды на протяжении многих лет. Сегодня сборная укомплектована сильнейшими спортсменами страны. Но особенно важно другое: у нас в каждой весовой категории есть несколько спортсменов, которые способны взять на себя роль лидера. Такая конкуренция внутри команды постоянно поднимает общий уровень.

— Совсем скоро начинается заключительный этап подготовки в Сочи. Чем он отличается от предыдущих сборов?

— Это уже финальная стадия подготовки. Здесь не происходит кардинальных изменений. Основная задача — максимально точно подвести спортсменов к чемпионату мира. Мы шлифуем индивидуальную технику, доводим до автоматизма коронные приемы каждого спортсмена и выходим на оптимальное функциональное состояние.

Заключительные сборы — один из самых ответственных этапов подготовки. Если раньше команда закладывала фундамент, то теперь речь идет о тонкой настройке. Любая деталь может оказаться решающей: от физического состояния до психологического настроя спортсмена.

«Побеждает не физика и не психология. Побеждает их сочетание»

— Если говорить о сегодняшнем этапе подготовки, на что тренерский штаб делает основной акцент?

— Выделить что-то одно невозможно. Очень часто пытаются разделить физическую подготовку, тактику и психологию, но на самом деле это единый процесс. Если хотя бы один компонент оказывается слабее остальных, добиться высокого результата практически невозможно. Идеальная подготовка складывается только тогда, когда все три составляющие работают вместе.

— Насколько индивидуальной становится работа с каждым спортсменом?

— Максимально индивидуальной. Каждый знает свои задачи, понимает, с кем потенциально может встретиться на чемпионате мира, какие сильные стороны нужно сохранить и что необходимо доработать. Даже если тренировка начинается общей разминкой, дальше каждый работает уже со своей программой.

— Как сегодня строится взаимодействие между тренерским штабом сборной и личными тренерами спортсменов?

— Мы никогда не разделяем спортсмена между тренерами. Это одна команда. У каждого специалиста свои функции, свой взгляд, свой опыт. Но все работают на один результат. Именно поэтому никакого противопоставления между тренерами сборной и личными наставниками нет — наоборот, мы дополняем друг друга.

«Тренер должен не только видеть состояние спортсмена, но и научить его понимать самого себя»

— Как вы определяете, что спортсмен действительно готов к чемпионату мира?

— Это целая система контроля. Мы оцениваем физиологическое состояние, психологическую готовность, реакцию на нагрузки. Но работа тренера заключается не только в том, чтобы наблюдать. Очень важно, чтобы спортсмен сам понимал свое состояние, умел анализировать его и вовремя замечать изменения. Поэтому мы постоянно обсуждаем с ребятами все этапы подготовки, объясняем, почему принимаются те или иные решения и как они должны ощущать себя перед стартом.

Сегодня тренер — это уже давно не человек, который просто стоит у ковра с секундомером. На уровне сборной России его задача значительно шире: вовремя увидеть изменения в состоянии спортсмена, подобрать нужные слова, скорректировать нагрузку и сделать так, чтобы к главному старту сезона боец подошел максимально готовым.

«На чемпионате мира уже не бывает проходных схваток»

— Каким Вы оцениваете уровень предстоящего чемпионата мира в Абу-Даби?

— Думаю, это будет очень сильный турнир. Конечно, международная обстановка может повлиять на состав участников, но уровень соревнований от этого ниже не станет. Чемпионат мира всегда собирает сильнейших спортсменов.

— Если говорить о конкурентах, какие страны сегодня являются наиболее сильными?

— Здесь многое зависит от дисциплины. В невазе традиционно очень сильны Объединённые Арабские Эмираты и Израиль. В файтинге Россия сама является

одним из мировых лидеров. Очень сильные команды представляют Францию, Германию, Нидерланды. Но если смотреть шире, то сегодня уже нет смысла выделять кого-то отдельно. На чемпионате мира слабых соперников уже не бывает.

— **Можно ли сказать, что за последние годы уровень мирового джиу-джитсу заметно вырос?**

— Безусловно. Если десять лет назад можно было встретить команды, которые объективно уступали лидерам, то сегодня таких практически нет. Каждый поединок требует полной концентрации. Уже не существует схваток, в которых можно позволить себе расслабиться или рассчитывать на легкую победу.

«Психология начинается не перед схваткой, а задолго до неё»

— **Как вы работаете со стрессом спортсменов перед крупными турнирами?**

— Этой работой нельзя заниматься только на соревнованиях. Она начинается ещё во время подготовки. На тренировках мы моделируем различные ситуации, которые могут возникнуть во время поединков: спорные судейские решения, неожиданные действия соперника, психологическое давление. Все это спортсмен должен прожить заранее.

Перед самым выходом на татами мы уделяем большое внимание предстартовым состояниям. Их три: боевая готовность, предстартовая лихорадка и апатия. Спортсмен должен понимать, в каком состоянии находится он сам, а тренер — вовремя это увидеть и помочь вернуть оптимальный настрой.

— **Что сегодня сложнее развивать — физическую форму или психологическую устойчивость?**

— Я бы вообще не разделял эти понятия. Когда спортсмен работает на пределе своих возможностей, он одновременно тренирует и тело, и характер. Одно невозможно без другого.

«Профессионализм начинается с умения вовремя остановиться»

— **Как удаётся избежать перегрузки спортсменов перед главным стартом сезона?**

— Прежде всего, спортсмены, которые попадают в сборную России, — уже профессионалы высокого уровня. Они знают свой организм и понимают, как реагируют на нагрузки. Но этого недостаточно.

Работа тренера заключается в постоянном контроле. Мы смотрим не только на цифры или результаты тестов. Иногда достаточно увидеть, как спортсмен двигается, как реагирует на задания, какое у него выражение лица или настроение. Всё это говорит о его состоянии.

Наша задача — вывести человека к максимальной готовности, но ни в коем случае не перейти грань, за которой начинается переутомление. Именно в этом и заключается тренерское мастерство.

«Командный результат складывается из личной ответственности каждого»

— **Какие задачи стоят перед сборной России на чемпионате мира?**

— Прежде всего, спортсмен должен выйти на каждую схватку максимально готовым.

На таком уровне нет мелочей. Нельзя терять концентрацию, нельзя допускать организационные ошибки, нельзя выходить на поединок неподготовленным. Всё, что кажется незначительным, на самом деле влияет на результат.

Сборная — это команда, но ее успех складывается из индивидуальной работы каждого спортсмена. Если каждый сумеет реализовать свой максимум, значит, и команда покажет свой лучший результат.

«Главная победа — знать, что ты сделал всё возможное»

— **По каким критериям вы будете оценивать выступление сборной?**

— Конечно, один из главных показателей — медальный зачёт. Мы всегда ставим перед собой высокие цели. Задача-минимум — войти в тройку сильнейших команд мира. Задача-максимум — выиграть медальный зачёт.

Но, если честно, для меня есть ещё один очень важный критерий.

Важно, чтобы каждый спортсмен смог реализовать всё, что было заложено в процессе подготовки. Чтобы после чемпионата мира не осталось ощущения, что

можно было сделать больше или подготовиться лучше. Когда команда выходит на старт максимально готовой и показывает свой настоящий уровень, значит, тренерский штаб выполнил свою работу.