

До первого шага на татами

Портрет спортсмена, для которого чемпионат мира начинается задолго до первого поединка

Подготовила материал Анастасия Ролич

Чемпионат мира для зрителя — это несколько минут борьбы. Для спортсмена — месяцы жизни.

Пока болельщики считают дни до старта, спортсмены постепенно исчезают из привычного ритма. В их жизни становится меньше случайных встреч, спонтанных поездок, свободного времени. Все подчиняется одному расписанию, где день начинается и заканчивается тренировкой.

Совсем скоро сборная России по джиу-джитсу отправится на заключительные сборы в ФГБУ «Юг Спорт» в Сочи. Именно здесь пройдет последний этап подготовки перед чемпионатом мира. Для одних это просто тренировочный сбор. Для тех, кому предстоит выйти на мировой татами, — возможность на время отказаться от всего, что отвлекает от главной цели.

«Нет ничего, кроме спорта», — так Роман Комаров описывает атмосферу сборов.

В этих словах нет преувеличения.

Когда до главного старта сезона остаются считанные недели, спорт перестаёт быть частью жизни. На какое-то время он становится самой жизнью.

Роман Комаров уже знает, что такое мировое первенство. В 2025 году он поднялся на пьедестал чемпионата мира, став серебряным призером. Такой результат меняет многое. Вместе с медалью приходит новый опыт, новые ожидания и понимание того, насколько высокой может быть цена одной ошибки.

Но, разговаривая с ним, ловишь себя на мысли, что он почти не вспоминает прошлые успехи.

Его взгляд все время направлен вперед.

Подготовка, техника, контроль веса, психологическое состояние — именно об этом он говорит, когда речь заходит о чемпионате мира. Кажется, будто вчерашний результат уже перестал иметь значение. Есть только следующий старт.

В спорте существует соблазн искать секрет победы. Одни называют главным талант, другие — характер, третьи — удачу. Комаров не предлагает универсальных рецептов. Он вообще не склонен искать красивые объяснения.

Чем ближе чемпионат мира, тем проще становятся его ответы.

Работа над техникой.

Взрывная сила.

Режим.

Настрой.

Так постепенно складывается ощущение, что для него большой спорт — это прежде всего система. Не вдохновение, которое приходит по настроению, а ежедневная последовательность действий.

Именно поэтому главным испытанием последних недель он считает не тренировочную нагрузку.

«Наверное, могу выделить только давление со стороны».

После серебряной медали чемпионата мира от спортсмена всегда ждут большего. Каждое выступление рассматривают через призму прошлых достижений. Для зрителя это естественно. Для самого спортсмена — ещё одна задача, с которой приходится справляться.

Впрочем, Комаров не производит впечатления человека, живущего под этим давлением.

Скорее наоборот.

В его ответах постоянно звучит спокойствие.

Он не говорит о борьбе с волнением. Не рассказывает о специальных ритуалах перед выходом на татами. Не ищет способов заставить себя поверить в победу.

Кажется, он доверяет совсем другому — подготовке.

Если все необходимое сделано заранее, остается только выйти и бороться.

Такой подход замечен даже в отношении к будущим соперникам. Вместо того чтобы заранее погружаться в их изучение, он предпочитает анализировать их непосредственно перед поединками. Это не самоуверенность. Скорее, понимание того, что на чемпионате мира не бывает простых схваток.

Каждый участник уже доказал свое право находиться среди сильнейших.

Есть еще одна деталь, которая особенно запоминается во время разговора.

Сегодня спортсмены часто говорят о мечте, которая привела их в большой спорт. Комаров выбирает другую интонацию.

Он честно признается, что спорт стал для него профессией.

За этой фразой нет холодного расчета.

Есть уважение к собственному труду.

Профессиональный спорт требует слишком многого, чтобы относиться к нему как к временному увлечению. Постоянные ограничения, режим, сборы, ответственность за результат постепенно становятся образом жизни.

Именно поэтому успешное выступление на чемпионате мира он воспринимает не как исполнение мечты, а как подтверждение правильности выбранного пути.

Наверное, в этом и заключается главная особенность Романа Комарова.

Он не стремится казаться героем.

Не обещает победить.

Не говорит громких слов.

Он просто продолжает делать то, что умеет лучше всего.

Совсем скоро начнутся сборы в Сочи. Затем будет чемпионат мира. Зрители увидят несколько минут борьбы и узнают имя победителя.

Но настоящий чемпионат для спортсмена начнется значительно раньше — в тренировочном зале, где каждый день похож на предыдущий, а будущий результат складывается из сотен незаметных решений.

И, возможно, именно в этом заключается главная правда большого спорта: самые важные победы рождаются тогда, когда их еще никто не видит.