

Чемпионов мира готовят в Сочи и в Серпухове

Автор: Валерий

05.11.2017 13:00 - Обновлено 05.11.2017 13:16

Сборная страны по самбо приступила к заключительному сбору перед чемпионатом мира по самбо-2017, который пройдёт . В её состав вошли 27 спортсменов. начала учебно-тренировочный сбор. Мужская и женская команды тренируются на спортивной базе "Юг-спорт" в Сочи, а боевые самбисты традиционно проходят сбор в Серпухове на базе "Князьи дали". Главное мировое состязание самбистов пройдёт с 10 по 12 ноября на коврах сочинской ледовой арены "Айсберг". За звание чемпиона мира будут бороться более 1000 спортсменов из 94 стран.



Автор: Валерий

05.11.2017 13:00 - Обновлено 05.11.2017 13:16

Александр Конаков - старший тренер сборной России по боевому самбо:

- Процесс подготовки к чемпионату мира у нас шел в течение всего года. Сейчас заключительный сбор перед чемпионатом мира. В течение первой недели мы делаем акцент на физической нагрузке. Наша задача вывести спортсменов на пик их формы. Ведется отработка тактики ведения поединка. У нашей сборной есть соперники-конкуренты, под которых мы индивидуально готовимся. Наша задача подготовить спортсменов так, чтобы они были готовы как физически и тактически, так и психологически. Ребята должны быть уверены и готовы побеждать.

У российских спортсменов в эти дни особый режим дня: обязательная зарядка, две 1,5 часовых ежедневные тренировки. Подойти к оптимальной соревновательной форме спортсменам поможет также специальное сбалансированное питание. По словам Конакова, на второй неделе акцент будет сделан на корректировку веса спортсменов. Помогать спортсменам достичь желаемой формы помогает тренерский штаб: Михаил Илюхин (1 российский чемпион по боям без правил, один из лучших партеровиков России), Николай Малышев (заслуженный тренер России), а также Владимир Воронов (тренер Федора Емельяненко).



Дмитрий Трошкин главный тренер сборной команды России по самбо:

- Сборы у нас проходят традиционно по графику: утром и вечером тренировки в партере и стойке, отработка приемов на ковре, баня и игровые тренировки. Один из важных элементов подготовки - игра в ручной мяч, чем-то похожая на футбол, где игроки бегают по полю, передают друг другу мяч и забивают его руками в ворота. На этих выходных ребята поедут на Красную поляну погулять и подышать воздухом

Чемпионов мира готовят в Сочи и в Серпухове

Автор: Валерий

05.11.2017 13:00 - Обновлено 05.11.2017 13:16

ИА "Media Times" по материалам пресс-службы федерации самбо.