

Ю. Н. КЛЕЩЕВ,
заслуженный тренер СССР, ст. тренер сборной
команды СССР по волейболу

ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА ПО ВОЛЕЙБОЛУ (МУЖЧИНЫ)

I. Основные принципы комплектования команды

Особенность подготовки волейболистов заключается в создании боеспособного коллектива из нескольких игроков. Для этого требуется длительное время. Кроме того, необходимо «увязать» подготовку игроков в разных командах. Поэтому каждого спортсмена в течение года необходимо дважды подвести к наивысшей спортивной форме, не считая промежуточных этапов подготовки, где он также должен показать лучшие качества, выполняя поставленные перед ним задачи на данный промежуток времени.

Если говорить о принципиальной схеме подготовки, то процесс обновления состава команды ведется постоянно в течение нескольких лет, как правило, в течение 4-летнего Олимпийского цикла, по окончании которого в команде могут смениться сразу 3—4 игрока. Умение вовремя ввести способную молодежь и сочетать ее подготовку с подготовкой опытных игроков — искусство комплектования, которое позволяет не «лихорадить» команду.

В составе команды не должно быть резких изменений, так как до основных соревнований ежегодно проводятся международные соревнования, где выступают все сильнейшие команды.

В основу подбора игроков и комплектования команды положены два критерия: первый — уровень развития общих и специальных физических качеств волейболистов (прыгучесть, подвижность, ловкость, координация, ориентировка — особенно в безопорных положениях), техническое совершенство и тактическое мышление; второй — взаимопонимание, взаимоуважение, умение подчинить себя действиям всего коллектива.

Все это вместе позволяет создать единый игровой ансамбль, проникнутый высоким боевым духом победы.

В последние годы вопрос комплектования команды связан с полноценной взаимозаменяемостью игроков вовремя игры и на протяжении всего турнира соревнования. На любом крупнейшем соревновании сезона за 11—14 дней приходится провести 9—11 встреч. Поэтому необходимо, чтобы все игроки находились в постоянной боевой готовности не только для сохранения свежести, желания играть и правильного распределения сил в команде, но и, что особенно важно, для тактических вариантов ведения игры. Чувство ответственности, доверие коллектива вселяют в игрока еще большую уверенность.

В связи с этим особый интерес и актуальность представляет вопрос об универсализации игроков, совершенствовании их по выполняемым функциям и взаимозаменяемости по условным номерам (зонам) площадки.

Дело в том, что с повышением класса игры к игрокам предъявляются все большие требования в универсальной, т. е. всесторонней, физической и технико-тактической подготовке и исполнительском мастерстве. Поэтому условное деление по функциям необходимо для правильной организации действий команды, что никак не исключает всестороннего совершенствования игроков.

По функциям игроки условно делятся на нападающих и связующих, а нападающие — на угловых и вспомогательных. Умение действовать во всех зонах площадки передней и задней линий требует, например, от угловых нападающих, чтобы они были более гибкими в своих действиях и умело использовали вспомогательных нападающих "не только в нападении, но и при выполнении других технических приемов. А связующие игроки кроме своей основной функции должны полноценно участвовать в нападении и блокировании. Совершенствование игроков в таком плане позволит тренеру тактически маневрировать не только стартовым составом, но и во время замен, когда игроки смогут выходить на любое место нападающего.

При подборе игроков очень разумно надо относиться к вопросу омоложения команды, помня, что главное в том, какую пользу игрок приносит коллективу, помогает ли он росту других игроков и решает ли судьбу команды или тормозит продвижение молодежи и его

держат только как опытного ветерана.

Учитывая подготовку игроков в клубных командах, особое значение следует придавать срокам проведения соревнований для команд класса «А». Дело в том, что розыгрыш первенства СССР длится почти 5 месяцев и кандидаты в сборную команду, естественно, должны выступать за свои коллективы. Несколько лет назад несоответствие между сроками проведения первенства СССР и планом подготовки команды к крупнейшим международным соревнованиям вынуждало иногда прерывать участие спортсменов в первенстве СССР. Безусловно, это лихорадило клубные команды, у которых шансы на победу оказывались неравными, да и первенство проходило неполноценно. Сейчас участие в первенстве за клубный коллектив считается обязательным. Для этого иногда первенство СССР начинается не в январе, а в декабре предыдущего года и заканчивается к 20-м числам апреля. Причем розыгрыш первенства стал полноценным и по составу команд и по числу проведенных игр — 12 команд играют в три или два круга турами, что дает возможность увидеть готовность всех кандидатов. Кроме того, они проходят туровую систему соревнований, что соответствует международным встречам.

II. Принципы планирования подготовки

Большое значение имеет четкость планирования контрольных, всесоюзных и международных соревнований. При этом главными становятся следующие вопросы: когда, с какими командами, сколько раз и в каких странах проводятся соревнования. Это, в свою очередь, накладывает отпечаток на следующие факторы:

- длительность подготовки команды;
- состав не только команды, но и стартовой шестерки или восьмерки;
- значение предстоящих соревнований;
- состояние игроков на день начала подготовки;
- определение основных соперников на предстоящий год;
- место проведения главного первенства;
- результаты, показанные командой в прошедшем году, и т. п.

До начала официального первенства команда должна провести не менее 20—25 контрольных игр, примерно 8—10 встреч всесоюзного значения—с командами класса «А», сборными союзных республик, молодежной командой и 15 международных контрольных игр. Особое внимание следует обратить на то, чтобы игры проводились с противниками, разными по силе и стилю игры и в разных странах, поскольку окружающая обстановка (реакция зрителей, качество судейства, внимание со стороны организаторов и условия) везде различная. Это серьезный психологический фактор, который оказывает существенное влияние на результат выступлений, поскольку не каждому спортсмену удастся сразу почувствовать себя хорошо, непринужденно в новой обстановке. (Недаром бытуют выражения: «дома и стены помогают», «у себя играет, а там — не узнать», «не хватает еще опыта выступлений».)

Число контрольных международных встреч зависит от того, насколько укомплектован состав команды игроками прошлых лет подготовки (с учетом стартовой шестерки). Если в команде осталось до 75% игроков, то число контрольных встреч может быть увеличено. Причем при таком составе можно проводить кратковременную подготовку. Если состав изменился до 50%, имеет смысл проводить более длительную подготовку и меньше контрольных международных встреч, особенно с сильными соперниками.

В контрольных матчах и турнирах не всегда должна ставиться задача обязательно победить. В них решается ряд вопросов подготовки команды к тому результату, который она должна показать позже, на официальном первенстве: проверяются эффективность избранных тактических систем и вариантов ведения игры, стабильность выполнения технических приемов в игровых ситуациях, состояние готовности кандидатов, их волевые качества и т. д. Идет процесс именно подготовки. Команда еще не в состоянии показать наивысший результат, поэтому возможны срывы разного характера. И задача «только победа!» на этом этапе может оказать отрицательное психологическое воздействие на игроков. Тем более что волейбол по своей специфике требует исключительного нервного напряжения и колоссальной выдержки спортсмена; в этой игре большие физические нагрузки: игрок выполняет в среднем за игру до 200—250 максимальных по усилиям прыжков, как правило, с двух ног, множество падений, бросков, скоростных (стартовых) перемещений (рывков) и

различных технических приемов. Все это требует от него универсальной подготовки.

Подготовка кандидатов в сборную команду проводится в клубной и частично сборной командах. Поэтому для более качественной и быстрой подготовки игрока должен быть налажен постоянный деловой контакт между тренерами клубных команд, которые фактически вместе готовят отдельных игроков. Все те требования и задания, которые ставятся перед игроком, тренеры клубных команд должны решать совместно.

III. Динамика нагрузки

В настоящее время ведущие команды мастеров тренируются по определенному режиму. В зависимости от длительности всей подготовки, а также этапов подготовки применяются различные микроциклы. Если подготовку условно разделить на два этапа, то на первом этапе в основном применяется недельный цикл 5—1 (пять дней тренировочных, шестой день — отдых) с переходом к циклу 4—1. На втором этапе—цикл 4—1 с переходом к циклу 3—1. Иногда на первом, а больше на втором этапе подготовки практикуется цикл 3—1—2—1, т. е. три дня тренировочных, четвертый день — отдых, затем два дня тренировочных и седьмой день — отдых. Микроциклы могут чередоваться не только на протяжении этапов подготовки, но и в течение одного сбора.

На протяжении всего периода подготовки в режиме тренировочного дня практикуются одноразовые и двухразовые тренировки, не считая утренней зарядки (30—40 мин.), которая проводится ежедневно. Одноразовые тренировки более интенсивные, с повышенными нагрузками в течение всей тренировки. При двухразовых тренировках утром отдельно в двух подгруппах проводится более спокойная работа над совершенствованием, например, приема подач или отрабатываются тактические варианты игры; вечером в командной тренировке — сочетание игровых упражнений с двусторонней игрой или полностью игровая тренировка с определенными индивидуальными и командными задачами.

Чередование таких тренировок в одном микроцикле может быть следующим: при цикле 5—1 в первый день—одна тренировка, во второй — две, в третий — одна, в четвертый—две, в пятый—одна; при цикле 4—1 в первый день — две тренировки, во второй — одна, в третий—две, в четвертый—одна; при цикле 3—1, как правило, проводятся одноразовые тренировки с целью сохранить желание тренироваться и играть, но возможен и такой вариант: в первый день — одна тренировка, во второй—две, в третий—одна; при цикле 3—1—2—1 могут быть два варианта: в первый день—две тренировки, во второй — одна, в третий — две, в четвертый — отдых, в пятый — две, в шестой — одна, в седьмой — отдых (за пять дней восемь тренировочных занятий) или в первый день — одна тренировка, во второй — две, в третий — одна, в четвертый — отдых, в пятый — две, в шестой — одна, в седьмой —отдых.

В любом тренировочном микроцикле обязательно выделяется время (отдельные тренировки) для индивидуальных занятий.

Таким образом, вся подготовка складывается из командных, групповых и индивидуальных занятий. Например, содержание микроцикла 5—1:

Первый день. одноразовая командная тренировка с технической направленностью.

Второй день. Двухразовая тренировка. Утренняя — индивидуальная тренировка в упражнениях по специальной физической подготовке и техническому совершенствованию (в подгруппах). Вечерняя — командная тренировка с тактической направленностью.

Третий день. Одноразовая командная тренировка с тактической направленностью.

Четвертый день. Двухразовая тренировка. Утренняя—индивидуальная тренировка в упражнениях по -специальной физической подготовке и техническому совершенствованию (в подгруппах). Вечерняя—командная игровая тренировка,

Пятый день. Одноразовая командная игровая тренировка.

Направленность тренировочных занятий также зависит от периода и этапа подготовки. В клубных командах, например, в подготовительном периоде больше времени уделяется занятиям по ОФП, СФП и по технической подготовке. На предсоревновательном этапе преобладает тактическая направленность, техническая и игровая. В соревновательном периоде команда тренируется с меньшим объемом и интенсивностью. Причем упражнения по технической, тактической и игровой подготовке чередуются с упражнениями по ОФП и СФП в малых дозах. С этой целью волейболисты часто используют плавание, баскетбол, футбол, лыжи, упражнения с тяжестями (штанга, гири и др.), кроссы. Это благотворно

влияет на восстановительный процесс, снимает напряжение и оказывает положительное психологическое воздействие. Если соревнования проходят турами, т. е. надо играть несколько дней подряд, то в день отдыха тренеры, как правило, проводят тренировку до 1—1,5 часа, дабы не выводить спортсменов из игрового тонуса. Во время тренировочного сбора накануне соревнований никогда не делают день отдыха, лучше его планировать на один день раньше.

В сборной команде тренировочный процесс организован несколько специфично: ОФП проводится в незначительном объеме, так как не хватает времени на совершенствование тактики игры, сыгровку, отработку нового, техническое совершенствование; зато СФП уделяется много внимания.

В практике работы постоянно применяются следующие упражнения.

Упражнения, вырабатывающие выносливость к скоростным повторно-переменным нагрузкам.

1. Перемещение на скорость (по секундомеру) в пределах площадки поочередно вправо и влево с касанием рукой отметок на боковых линиях на определенных отрезках. Общее расстояние — 94 м.

2. Стартовый рывок с изменением направления потрем диагоналям вдоль всей площадки. Общее расстояние — 33 м.

3. Перемещение по площадке на время, начиная рывок из зоны 1 (5) в зону 3, затем перемещение спиной вперед в зону 6, рывок в зону 4 (2) и перемещение спиной вперед в зону 5(1).

4. Стартовые рывки (от лицевой до средней и до другой лицевой линии) из положения сидя, лежа на груди и на спине. Подниматься с помощью и без помощи рук.

Упражнения, вырабатывающие прыгучесть.

Для измерения прыгучести с места применяется прибор Абалакова. Упражнение состоит из трех, семи и десяти прыжков подряд. Измерения проводятся в каждом отдельно.

Измерение прыгучести является также контролем состояния тренированности и самочувствия игрока. Снижение оптимальной прыгучести игрока—первый признак его плохого состояния.

Для волейболиста очень важно развитие не только прыгучести, но и прыжковой выносливости. Чтобы на протяжении 2—2,5 часа оптимальный уровень его прыжка не снижался, кроме общих упражнений применяются серийные прыжки на максимальный и оптимальный уровень.

Например:

1. У прибора с отметками высоты максимальный по усилию прыжок с места (с одного шага) с доставанием правой, левой и двумя руками указателей высоты. Несколько серий, не менее 10—15 прыжков подряд.

2. То же, но с разбега 4—5 м.

3. Серийные прыжки на оптимальную высоту (например, на 1 м), доставая отметку двумя руками, как при блокировании. Прыжки делаются без остановки и дополнительного подскока, сразу после приземления. Выполняются 3—4 серии по 20—30 прыжков с перерывами между сериями.

Большую пользу в подготовке оказывают акробатические упражнения, которые не только вырабатывают прыгучесть, прыжковую выносливость, но и совершенствуют координацию движений, ловкость, реакцию, «чувство тела» в пространстве и ориентировку в безопасном положении. Кроме обычных элементарных упражнений (кувырков, переворотов, стоек, полетов-кувырков, сальто и пр.) применяются различные упражнения на батуте.

Важный раздел в подготовке команды составляют теоретические занятия по вопросам анализа технического совершенствования, тактики ведения игры, умения самостоятельно готовиться к соревнованиям, особенно настраивать себя на активную борьбу, правильно проводить самостоятельную разминку до игры и готовиться к заменам в процессе самого матча и т. п. Большую пользу в этом оказывает метод индивидуального собеседования. Проводятся беседы по выполнению индивидуальных планов. Постоянно анализируются подготовка и игры сильнейших соперников по специальным записям и киноматериалам. На каждую команду соперника составляется специальная картотека, которая ежегодно пополняется новыми материалами.

В порядке психологической подготовки необходимо формировать у игроков умение бороться со значительным утомлением после высокоинтенсивных нагрузок.

Особое внимание в тренировочном процессе и контрольных играх уделяется выработке бойцовских качеств, умения в трудных условиях бороться до конца, воспитанию смелости и решительности, уверенности в своих силах, умения навязывать противнику свой стиль игры, постоянно на протяжении длительного турнира показывать стабильную игру.

Учет выполняемой работы ведется на каждом сборе и соревновании. Итоги обсуждаются на заседаниях научно-исследовательской бригады и тренерском совете. Индивидуальный учет работы проводится игроками и фиксируется в дневнике. Там же отмечаются данные самоконтроля. Комплексный врачебно-физиологический и педагогический контроль проводится систематически, поэтапно и индивидуализированно. Проводится оперативная информация о динамике изменений объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, а также комплексное определение состояния тренированности игроков. Анализируется эффективность технико-тактического арсенала команды и каждого игрока.

IV. Совершенствование специальной подготовки

В чем же заключаются основное содержание, средства и контрольные требования тактической, технической и специальной физической подготовки команды?

Тактика. Главное в тактической подготовке—правильное комплектование команды, умелое использование командных и индивидуальных действий; постоянная острокомбинационная игра как при приеме подач, так и в контратаках; активное включение в каждую игру всех игроков, замены не только по функциям на передней или задней линиях, но и линиями (звеньями), а также всего состава; своевременное изменение темпа игры, постоянное навязывание противнику своего стиля игры, умение «сбивать» игру противника.

Непосредственно в нападении необходимо:

- увеличивать удельный вес тактических комбинаций с выходом игрока задней линии для передачи, а также в доигровках—игры с первой передачи и с откидки;
- увеличивать число и повышать эффективность выводов трех игроков в нападении;
- применять сочетание вариантов комплектования стартовой шестерки по принципу 4—2 (2—2—2) (четыре нападающих и двое связующих) и 5—1 как в начале игры (партии), так и по ходу встречи;
- обогащать и автоматизировать уже освоенные комбинации, увеличивая скорость разыгрывания мяча от его приема до завершения атаки или контратаки, больше стремиться применять сложные варианты;
- стабилизировать уверенную игру в нападении с передач из глубины площадки, а также подключать в нападение игрока задней линии.

В защите необходимо Совершенствовать:

- в первой линии обороны зонный групповой блок против основных направлений ударов;
- тактику индивидуального блока, как зонного, так и подвижного, дифференцируя действия с учетом положения мяча относительно сетки;
- взаимодействие всех игроков в роли центрального и крайнего блокирующего;
- при защите в поле подвижность системы углом назад с двойной страховкой и некоторой специализацией игроков по зонам;
- умение переключаться с одной системы на другую с учетом противника и ситуации игры, особое внимание уделять страховке.

Техника. Эту сторону подготовки надо совершенствовать в состоянии значительного утомления, эмоционального напряжения при выполнении упражнений по специальной физической подготовке, затрудняя координационные движения и ориентировку, особенно в безпорном положении и в падении; при этом особое внимание следует обращать на точность выполнения подач, передач на удар, точность направления приема подач и точность направления ударов.

Совершенствование качества технических приемов найдет свое отражение в повышении процента их результативности и в снижении процента ошибок.

Динамика выполнения технических приемов в сборной команде СССР
(%) в 1967—1968 гг.

Технические приемы	1967 г.		1968 г.	
	Первенство Европы	Международные турниры	Международные турниры	XIX Олимпийские игры
Потери при приеме подач (допустимый процент)	3,5	4—3,5	4—3,5	3,5—3,3
Доводка при приеме подач	73	70—73	70—73	73—75
Выигрыш в нападении	48	45—48	45—48	48—50
Проигрыш в нападении	14	15—14	15—14	14—12
Полезный блок	50	45—50	45—50	50—55

Контрольные требования в сборной команде СССР (в процентном отношении) приведены в табл. 1. Такие требования в конкретных выражениях планируются для каждого игрока индивидуально (табл. 2)

Таблица 2

Динамика некоторых физических качеств высококвалифицированных игроков

Главная функция игроков	Прыгучесть с места и прыжковая выносливость (серийные прыжки) (см/раз)		Выносливость к скоростным повторным переменным нагрузкам (перемещение 94 м/сек.)		Отжимание (число раз)	
	1967 г.	1968 г.	1967 г.	1968 г.	1967 г.	1968 г.
Угловой						
1) нападающий (К-о)	78/40	85/100	24,9	24,5	23	30
2) нападающий (Б-в)	98/60	98/100	23,0	22,8	24	30
3) связующий (Т-к)	85/35	88/100	24,0	23,0	20	30

Планируемые нормативные требования не обязательно должны повышаться для всех игроков. Для некоторых из них важно поддерживать определенный уровень результатов.

Безусловно, в большинстве упражнений техника шлифуется при выполнении тактических задач. Но, учитывая, что волейбол—игра прежде всего технического мастерства (судья может фиксировать ошибки при выполнении любого технического приема), даются усложненные упражнения. Вот некоторые из них:

1. После каждого специального перемещения выполнить отдельно несколько раз подряд подачу на точность, вторую передачу в баскетбольное кольцо, нападающий удар по зонам.
2. Выполнить те же технические приемы после серийных прыжков.
3. Произвести нападающий удар, после чего тут же поставить блок, потом снова—удар (в быстром темпе несколько раз подряд).
4. Произвести нападающий удар, после чего тут же принять мяч в падении и снова—нападающий удар (несколько раз подряд).
5. Произвести нападающий удар, после чего тут же поставить блок, затем принять мяч в падении и снова—нападающий удар (несколько раз подряд).
6. Выполнить вторую передачу на удар (или просто на точность), после чего поставить блок и снова—вторую передачу на точность (несколько раз подряд).
7. Выполнить вторую передачу на удар, после чего принять мяч в падении (в броске) и снова—вторую передачу.
8. Принять мяч в падении в разные стороны 10 раз подряд в быстром темпе.
9. После нескольких кувырков (3—4) выполнить различные технические приемы: подачу на точность, нападающий удар в определенную зону, принять подачу или наброшенный мяч в защите и направить его в определенную зону, вторую передачу на точность в стойке или в прыжке.

Кроме того, используются игровые упражнения типа:

1. «Салки» с имитацией технических приемов—блокирования, нападающего удара, падения (кто успел выполнить, того салить нельзя).
2. «Выбей из круга» (кто выполнит прием снизу или сверху, тот из круга не уходит).
3. «Вратарь». Ширина «ворот» 4—5 м. Один или два игрока направляют мяч в ворота

разными способами. Вратарь принимает его способом снизу или сверху или просто отбивает. Ведется счет по очкам. Играют до условленного числа очков со сменой вратаря; в парах, тройках.

4. Игра в баскетбол только посредством второй волейбольной передачи с попаданием в корзину.

5. Волейбол двумя мячами одновременно с разным числом игроков: 3 : 3; 4 : 4; 5 : 5; 6 : 6. Игра ведется только посредством передач или с нападением.

6. Чередование волейбола с баскетболом: играют 1—2 партии в волейбол, затем 10 мин. в баскетбол, затем снова в волейбол и т. д.

7. Волейбол в разных составах: 2 : 2; 3 : 3; 4 : 4; 5 : 5; 2 : 3; 3 : 4; 4 : 5; 5 : 6.

Или такие упражнения:

1. Два игрока на противоположных сторонах площадки одновременно подают и принимают мяч.

2. Игроки одновременно передают друг другу мяч и с этих передач выполняют нападающий удар.

3. Игроки одновременно бьют или бросают мяч друг в друга (без сетки) и играют в защите.

4. В парах одним мячом выполняется вторая передача со сниженной траекторией, после каждой передачи — падение в разные стороны, затем снова передача и т. д.

В конце тренировки, в состоянии утомления, рекомендуется выполнять упражнения на точность.

На заключительном тренировочном сборе первые дни должны носить полуоздоровительный-полутренировочный характер, в зависимости от уровня подготовленности команды и состояния игроков.

Учитывая выработанный регламент всех ежегодных крупнейших международных соревнований, где, как правило, чередуется не более трех игровых дней подряд с последующим выходным днем (например, на олимпийских играх участвуют 10 команд по круговой системе с регламентом 3—1—3—1—3), последний этап подготовки проводится с микроциклом 3—1. Первая половина этапа содержит в микроцикле четыре тренировки: первый день—одноразовая длительная тренировка, второй день—двухразовая (утром 1,5 часа, вечером 2—2,5 часа) и третий день—одноразовая. Во второй половине проводятся одноразовые тренировки продолжительностью до 2,5 часа. Основная задача последнего этапа — подведение каждого игрока и команды в целом к наивысшей спортивной форме и сохранение ее на протяжении длительного турнира.

Большое значение в этом имеет правильная организация отдыха. Много зависит еще от того, как каждый спортсмен умеет самостоятельно готовить себя к предстоящим соревнованиям.

В предпоследнем или последнем микроцикле, непосредственно перед соревнованиями, проводятся подряд три контрольные встречи, но не с основными соперниками, претендующими на первые три места. Такие игры можно провести и в середине последнего этапа, но ни в коем случае нельзя оставлять команду без контрольных встреч в последние дни. Она должна как бы набирать игровой разбег, чтобы «с ходу» начать официальные соревнования в хорошем игровом тоне, а не «раскачиваться» в процессе турнира.

Последний день отдыха должен быть за день до начала соревнований. А накануне соревнований обязательно следует провести хорошую разминку-тренировку продолжительностью не более 1,5 часа. Это благотворно влияет на вработываемость команды, на ее готовность и снимает напряжение.

В последние дни не следует много говорить о предстоящих соревнованиях, проводить по этому поводу много собраний, анализировать игру отдельных противников и предстоящие игры в целом, взвешивать предполагаемые результаты. Все это разумнее делать гораздо раньше, в процессе подготовки. А в последние дни надо, наоборот, по возможности отвлекать игроков от этих мыслей. Лишь в день игры нужно собираться для разбора предстоящей встречи, но только в связи с противником. Разбор требует четкости, определения конкретных задач для команды и каждого игрока, чтобы было ясно, в каких моментах и как нужно действовать. Неотъемлемой задачей является умение настроить команду, каждого игрока на активную игру, на большое желание победить.

Кроме общего собрания команды перед игрой и бесед с каждым игроком в отдельности не исключается разбор самими спортсменами некоторых моментов взаимодействия во время

игры.

В последние годы быстро прогрессирует команда Японии, которая отличается своеобразной манерой игры, быстрым темпом и комбинационностью. Поэтому советские тренеры внимательно изучают методику тренировок, технику, тактику и стиль игры японских волейболистов. Дело в том, что вопрос изучения скорости интересен для каждого вида спорта. А в волейболе исполнение технических приемов и тактических вариантов игры на большой скорости является проявлением наивысшей формы мастерства. Скоростная «обработка» мяча требует в первую очередь технического совершенства и специальных физических качеств, способствующих этому.

К о н е ц.