

ВОЛЕЙБОЛ: ПУТЬ К ПОБЕДЕ

Я. МАЦУДАЙРА
Н. ИКЕДА
М. САЙТО



WINNING VOLLEYBALL

松平康隆
池田尚弘
斉藤 勝

ПРЕДИСЛОВИЕ К РУССКОМУ ИЗДАНИЮ

Давно стали традицией встречи волейболистов СССР и Японии. Мужские и женские команды нашей страны ежегодно выезжают в Японию, а японские спортсмены приезжают к нам для проведения встреч с советскими волейболистами.

Советский волейбол на протяжении многих лет был ведущим в мире, и волейболисты многих стран учились у наших спортсменов. В числе самых прилежных и внимательных «учеников» были специалисты из Японии. Изучение опыта сильнейших волейболистов мира принесло свои плоды. Сейчас есть чему поучиться у японских волейболисток и волейболистов.

На весь мир в свое время прославилась женская волейбольная команда «Ничибо», которая вывела Японию в число сильнейших «волейбольных держав» мира. Успехи этой команды и сборных Японии связаны с именем Хиробуми Даймацу, книга которого «Следуйте за мной» была переведена на русский язык*. Книга весьма поучительна в том плане,

что там ярко показано, как надо добиваться поставленной цели. Не все методы приемлемы для нас, но огромное желание добиться победы, постоянный поиск, полная отдача себя без остатка ради любимого дела достойны похвалы, и такой подход к решению поставленных задач заслуживает серьезного внимания.

В таком же ключе написана книга о мужском волейболе «Волейбол: путь к победе». Ее авторы Ясутака Мацудайра,

• Х. Даймацу. Следуйте за мной. М., «Физкультура и спорт», 1972.

Наохиро Икеда, Масару Сайто. В этой книге также красной нитью проходит мысль о том, что если захотеть и с полной отдачей взяться за дело, можно добиться очень многого. Вот подтверждение этому: на Олимпийских играх 1964 г. японские волейболисты завоевали бронзовые медали, в 1968 г. — серебряные и в 1972 г. — золотые.

Следует отметить, что книга издана в Японии в 1972 г. и многие ее положения сегодня выглядят несколько по-иному, фамилии игроков многим молодым волейболистам малоизвестны, но это не снижает актуальности книги для советских читателей, ее интереса как широкому кругу любителей волейбола, так и тренерам и спортсменам высших разрядов.

Полезна эта книга будет и юным волейболистам и студентам институтов физкультуры — будущим тренерам.

Авторы рассказывают о том, как формировался состав команды Японии. Учитывая тенденции развития мирового волейбола, необходимо было подобрать рослых спортсменов, не уступающих в росте сильнейшим волейболистам мира. В условиях Японии это сделать сложно, но задача была решена. Для сравнения скажем, что в 1962 г. игроки команды Японии были по ростовым данным в числе последних. В 1972 г. средний рост команды был уже 190 см; только в команде ЧССР он был 191,2 см; остальные команды были сзади.

При этом важно подчеркнуть, что с подбором высокорослых игроков тренеры стремились во что бы то ни стало сохранить присущую азиатским волейболистам скоростную манеру игры. Ценой невероятных усилий — читатели узнают по прочтении книги — это удалось сделать! Только это резко повысило игровой потенциал команды.

В книге четыре раздела. В первом Ясутака Мацудайра рассказывает о трудном периоде комплектования «победоносной команды», о той тщательности, с которой тренеры подходили к каждому спортсмену, — он должен был выдерживать жесткие, если не сказать больше, требования на пути к достижению цели — стать сильнейшим в мире.

Во втором разделе Наохиро Икеда раскрывает «технологии» работы тренера со спортсменами, говорит о необходимости тщательно изучать индивидуальные особенности каждого игрока, чтобы эффективно влиять на воспитание волевых, бойцовских качеств. С точки зрения полной самоотдачи в игре японские волейболисты могут служить примером. Тренер должен уметь вскрыть причины ошибок, которые допускает тот или иной спортсмен, и найти пути их исправления, а не «обрушивать на него громы и молнии». Пожалуй, об этом следует подумать и многим нашим тренерам.

В третьем разделе, автором которого является Масару Сайто, речь идет о тренировке. Правда, автор не затрагивает все компоненты тренировки. Раздел посвящен в основном физической подготовке, которую в команде проводил специальный тренер — автор данного раздела. Такое внимание к физической подготовке вполне объяснимо, если учесть, что команда была укомплектована высокорослыми волейболистами, которым необходимо было привить скоростные и скоростно-силовые качества, сделать их ловкими и выносливыми, обладающими высокой прыгучестью.

При этом надо подчеркнуть мысль автора о том, что тренер по физической подготовке должен хорошо знать волейбол. В истории нашего волейбола были моменты, когда занятия по физической подготовке проводили по законам легкой атлетики, акробатики и т. п., не увязывая это органически со спецификой соревновательной деятельности волейболистов.

Большое значение придают японские тренеры работе со спортсменами по вопросам предупреждения травм за счет обучения их приемам самостраховки и т. п.

Четвертый раздел (автор Я. Мацудайра) посвящен тактике. Если учесть, что книга вышла в свет более десяти лет назад, а тактика в первую очередь подвержена изменениям в плане усовершенствования, то вполне понятно, что отдельные положения потеряли свою остроту. Тем не менее читателям интересно узнать, как формировался «азиатский» стиль волейбола, о котором говорят и сейчас. Читатель почувствует некоторую тенденциозность в характеристике команд, стремление возвысить свою команду и несколько приуменьшить роль других. Сейчас широкий технико-тактический арсенал доступен многим командам мира. Книга хорошо иллюстрирована, а в сочетании с текстом, написанным живо, эмоционально, с фанатичной преданностью волейболу, она сослужит хорошую службу в деле популяризации волейбола в нашей стране.

В книге читатели найдут много интересных мыслей и «информации для размышления». Стояла задача, устранив слабые стороны в подготовке, добиться выхода на уровень модельных характеристик сильнейших волейболистов мира. Пример — подбор высокорослых спортсменов и поиски средств и методов атлетической тренировки, основанной на силовой и акробатической подготовке. Заслуживают внимания и мысли о том, что победить сильного соперника с помощью только заимствованных у него техники и тактики нельзя. Надо на основе анализа передового опыта модифицировать его и создать новое, отличное от существующего. Так была реализована идея скоростной игры высокорослых спортсменов, среди которых выделялся высоким мастерством такой игрок, как Нэкота — в свое время лучший связующий мира.

При подготовке спортсменов высших разрядов роль тренера авторы видят в том, чтобы воспитывать у своих подопечных способности к самостоятельному творчеству.

«Объяснять и натаскивать можно лишь до определенного уровня», — говорят японские тренеры. Иными словами, обучение технике и тактике должно быть осуществлено на уровне подготовки резервов спорта высших достижений.

Постоянный поиск нового — очередная мысль, заслуживающая внимания. Это надо решать тренерам и спортсменам в тесном содружестве.

В книге есть интересный раздел, посвященный так называемым «напрасным усилиям в игре», «трюковой игре». Речь идет о том, чтобы в тактических комбинациях в нападении участвовало максимальное количество игроков; должно создаваться впечатление «истинной» игры, чтобы противник не сомневался в серьезности намерений игроков. В такой ситуации связующему легче переиграть блокирующих противника. Представляют интерес данные о технике и тактике подачи, приема и передачи, блокирования и др.

В живой форме рассказывая о достижениях мужской сборной команды Японии, авторы стремятся популяризировать волейбол.

В ряде случаев они применяют необычную для наших читателей терминологию, но это не должно затруднить восприятие материала.

Конечно, не все положения, выдвигаемые авторами, бесспорны и применимы в наших условиях; использованы не все кадры в кинограммах. Но вряд ли стоит сомневаться в том, что в целом книга станет заметным событием в волейбольных кругах нашей страны и будет с интересом воспринята читателями.

Ю. Железняк, профессор, заслуженный тренер СССР

ВВЕДЕНИЕ

Когда издательство «Коданся» впервые завело разговор об этой книге, у меня возникли большие сомнения: стоит отвечать на их предложение или нет? На то были две причины. Во-первых, наши мысли были заняты только одним — золотыми медалями, завоеванными в Мюнхене. Для того чтобы в Мюнхене стать первыми, мы работали восемь лет, буквально днем и ночью. На завершающем этапе подготовки мы вообще не имели возможности думать о чем-либо другом. Во-вторых, что, кстати, вытекает из предыдущего, мужская сборная команда Японии по волейболу была нацелена на то, чтобы в Мюнхене стать первой в мире, и если опыт этой команды попробовать перенести на любую ординарную команду, то пойдет ли это ей на пользу? Я полагал, что не пойдет.

Любой из спортсменов мужской сборной Японии — это игрок мирового класса. Все они почти двухметровые гиганты, прошедшие суровую школу напряженных тренировок, рассчитанных на то, чтобы победить чемпионов мира с помощью современной тактики и техники игры. Кроме того, возьмем, к примеру, «паузу на одного» Мориты или «зигзагообразную атаку» Око и представим, что школьники попытаются скопировать их. Наверное, из этого ничего не выйдет, да и необходимости нет никакой. Вот те два момента, о которых я с самого начала подумал... С другой стороны, если разобраться, попытка обобщить наш трудный восьмилетний опыт, который привел нас к успеху, пожалуй, не лишена смысла. В том, что наш волейбол стал таким сильным, есть заслуга и прессы, и рядовых болельщиков, которые поддерживали нас и которые, кстати, присылают немало писем с просьбами подробно рассказать о технике мужского волейбола. Посоветовавшись с тренерами Икедой и Сайто, я решил, что можно, создав наш «тройственный союз», рассказать о японской мужской сборной по волейболу.

Мужской волейбол называют то волейболом «комбинированных молниеносных атак», то «акробатическим волейболом». Я подумал, что многим было бы интересно узнать о зарождении и становлении самостоятельного, японского, течения в волейболе.

Волейбольная тактика и дальше будет, видимо, непрерывно обогащаться новыми и новыми открытиями. Команда, которая хочет идти впереди всех в мировом волейболе, нуждается в постоянном обновлении техники. Что касается истории современного волейбола, то японские волейболисты были авторами некоторых методов атаки, и я испытываю гордость оттого, что изобрели их спортсмены нашей команды. Поэтому истинными авторами этой книги являются, пожалуй, именно игроки мужской сборной Японии по волейболу.

От имени авторов Я. Мацудайра

I. СОЗДАНИЕ ПОБЕДОНОСНОЙ КОМАНДЫ

(Я. Мацудайра)

Цель—стать первыми в мире

На соревнования приходят толпы болельщиков. Во время подачи все вскрикивают. Хорошую игру поощряют бурными аплодисментами. Такая картина совсем не редкость на соревнованиях мужских волейбольных команд. Поскольку среди болельщиков немало девушек старшего школьного возраста, находятся люди, которые по этому поводу высказываются весьма критически: дескать, не чувствуется никакой разницы с атмосферой, возникающей на концертах джазовых групп. Но что бы там ни говорили, а такую реакцию любителей волейбола я воспринимаю как искреннюю оценку наших восьмилетних трудов.

Здравый смысл подсказывает — победить не можем

Став после Токийской олимпиады главным тренером, я решил сделать японскую мужскую команду по волейболу сильнейшей в мире. В то время мои замыслы, казалось, противоречили здравому смыслу. Во-первых, потому, что все тогда считали совершенно нереальными попытки такого рода. Тем не менее я решил бросить вызов подобным мнениям. Обычные, традиционные средства здесь не годились. Во всем, начиная с метода отбора спортсменов, способа тренировок, создания организационной структуры японского волейбольного общества, приходилось идти вразрез с тем, что до тех пор считалось благоразумным.

К счастью, и спортсмены, и специалисты, и представители органов информации поддерживали меня, помогали

претворять в жизнь мои «неблагоразумные» идеи, благодаря чему мы достигли сейчас положения, когда можем уверенно бороться за первое-второе места в мировом волейболе. Хочется думать, что громкие похвалы, которые мы слышим сейчас, после восьми лет упорного труда, являются бесспорным свидетельством того, что нам удалось невозможное сделать возможным. Сейчас наш мужской волейбол отличается от того, каким он был в прошлом.

Формирование команды к Олимпиаде в Мюнхене

Вначале я разработал долгосрочный напряженный план на восемь лет, конечной целью которого были золотые медали на Мюнхенской олимпиаде 1⁹⁷² г. Затем приступил к созданию такой команды, в которой руководитель, тренеры, игроки чувствовали бы себя не работниками по найму, а единым, сплоченным коллективом людей с одной судьбой.

«Если в команде не будет игроков, которых сам заметил, оценил и воспитал, то не будет и команды, которую замыслил создать» — с таким настроем начал я создавать команду, которая совсем не соответствовала привычным канонам.

Когда создают национальную команду, обычно берут, скажем, тридцать кандидатов, потом ужимают до двадцати, пятнадцати и, наконец, определяют необходимых двенадцать спортсменов. Однако я сразу отверг эту практику, решив сразу отобрать необходимую группу, но так, чтобы она подходила мне, сделать из нее костяк команды, а уже потом на него «наращивать мясо». Это был метод, прямо противоположный тому, который обычно применялся на практике.

Костяк команды составили три игрока, входившие в тогдашнюю сборную, — Икеда, Минами и Нэкота. К ним в 1965 г. добавились Сирогами (до 1969 г.), Кимура и Коидзуми (до 1971 г.), Мимори (одно время уходил, но с 1967 г. опять вошел в состав), с 1966 г. — Морита и Ёкота, с 1967 г. — Око, Сато, Симаока. В таком составе мы и выступали на Олимпиаде в Мехико. После этого, в 1969 г. появился Тамура (в том же году ушел), в 1970 г. Накамура (до 1966 г. он играл в национальной сборной, затем был перерыв) и Фукао; в 1971 г. пришли Нумажура, Ногутти, Кобаяси, в 1972 г. — Нисимото и Маруяма. На этом было закончено создание команды, нацеленной на Олимпиаду в Мюнхене. Все они подавали тогда надежды, были увлеченными, тренированными спортсменами.

К тому времени я подобрал и тренерскую группу. Сделав ведущим тренером Икеду, который на Олимпиаде в Мехико был играющим тренером и капитаном команды, и пригласив в 1969 г. тренером по физической подготовке Сайто, я окончательно сформировал коллектив, нацеленный на Мюнхен. Икеда, воспитатель бомбардиров, и Сайто, тренер по физической подготовке, стали ближайшими моими помощниками и внесли большой вклад в создание команды, претендующей на первое место в мире. В 1961 г. японская сборная совершила первое турне по странам Европы. Разгром — таков был результат этого турне японской команды: она проиграла двадцать две встречи подряд и воочию убедилась, насколько прочна твердыня мирового мужского волейбола. Если говорить образно, то для современного японского волейбола с шестью игроками* это была эпоха раннего детства.

• В Японии и сейчас распространена игра в волейбол с девятью игроками, как было в волейболе на заре его развития, когда в команде играло восемь-девять и более человек. (Прим. ред.).

В том же году вошел в сборную Масаюки Минами. В 1962 г. Минами быстро вошел в когорту мастеров международного класса, а на Токийской олимпиаде прославился как «гигантский пулемет». Таким образом он обрел свое лицо — лицо, знакомое волейбольным кругам мира.

Затем из-за болезни он не играл целый год, но в 1968 г., перед Олимпиадой в Мексике, вернулся в спорт. Однако к тому моменту выросли как мастера Морита, Кимура, Коидзуми, и Минами редко выходил на площадку. Тем не менее его репутация известного спортсмена продолжала жить. Когда он выходил на площадку, чтобы заменить кого-нибудь, то соперники, помня его былую мощь, сразу же переключали на него внимание. Со времен Токийской олимпиады все хорошо запомнили, что Минами может атаковать с близкой дистанции, поэтому когда он делал обманный прыжок, то на удивление хорошо парализовывал блок соперников. Для нападающего игрока наступал благоприятный момент. Вот такую роль «приманки» Минами успешно играл в Мехико.

Позже Минами все чаще выступал как связующий, разводящий игрок. Первокласный разводящий, когда он выходил на переднюю линию, то хорошо гасил мяч и проводил атаки в два темпа. Минами, как правило, вступал в игру, когда приходило время «спасать» положение. Он прекрасно справился с подобной задачей в Мюнхене и сыграл главную роль в переломе хода игры во встрече с болгарями.

После Минами в 1971 г. капитаном команды стал Юдзо Накамура. Он был довольно необычным капитаном. После мирового первенства 1966 г. он ушел из сборной и, хотя в 1970 г. его пригласили вернуться, почти не участвовал в матчах. Это довольно эксцентричный капитан, который не задавал тона в игре на площадке. Место, где Накамура проявлял себя как руководитель команды, не на игровой площадке, а в тренировочном зале.

Игра — это конечный результат тренировок, направленных на то, чтобы победить команду соперника. Но для того чтобы тренировки привели к такому результату, надо в них вложить много труда. Здесь нужен постоянный поиск нового, прогрессивного. Во время тренировок Накамура во многом помогал тренеру и тянул за собой остальных игроков.

После окончания колледжа при технологическом институте в Химэдзи Накамура поступил на работу в сталелитейную компанию «Явата сэйтэцу» (сейчас «Синнихон сэйтэцу»). В следующем, 1962 году он стал членом японской сборной по волейболу и участвовал в Токийской олимпиаде, показав отличные волевые, бойцовские качества. Что-то раз решив, он готов был яростно добиваться своего. Оценив это, я вернул его в сборную после Олимпиады и сделал лидером в тренировках.

Перед Олимпиадой в Мюнхене он стал также лидером и в игре. Это произошло потому, что все признали и оценили его молниеносные резаные удары в прыжке с места, блоки, закрученные подачи.

Победный волейбол

Я твердо убежден, что для завоевания больших высот в волейболе необходимы пять следующих факторов, а именно:

1. Физическая сила, телосложение.
2. Психическая закалка, воля.
3. Тактика, техника.
4. Сыгранность команды, сплоченность.
5. Опыт.

Это важнейшие из важных факторов, ни одним из которых нельзя пренебрегать. Чтобы побеждать на мировой арене, надо по-настоящему развивать все пять факторов, и по крайней мере три фактора должны быть развиты на сто процентов. Достижение этой цели стало для меня и для всей мужской японской сборной главной задачей после Токийской олимпиады.

Далее я постараюсь объяснить, как мы добивались своего по каждому из указанных пунктов.

Проблема физической силы

До последнего времени эта проблема была камнем преткновения для спортсменов Японии, поскольку она вытекала из национальных особенностей физического склада японцев.

При каждом проигрыше зарубежной команде сразу же раздавались комментарии: «Слишком велика разница в физической подготовке», «Силы не хватило». Ясно, что для нас, людей, целиком отдавших себя спорту, это был очень болезненный момент.

Однако сколько ни повторяй одно и то же, а дело с места не сдвинется. Надо было создавать команду, в которой не ссылались бы на то, что проиграли из-за недостатка силы и физической подготовленности. Первоочередной задачей стало «сверхукрупнение» японской сборной.

Для такого укрупнения брать за основу среднего японца было нельзя. Пришлось подбирать крупных парней, значительно отличающихся ростом от национального стандарта. Здесь тоже не обошлось без проблем. Иногда в совершенно определенном смысле употребляют выражение «Доходит как до жирафа». Ясно, что рослый спортсмен должен быть таким, чтобы это выражение было неприменимым к нему.

Подготовка сверхрослых спортсменов

Именно тогда родился принцип преимущественно силовой подготовки. Необходимо было, собрав рослых спортсменов, одновременно с волевой закалкой решать вопрос их силового развития. В этом отношении мужской волейбол стал первым в Японии видом спорта, в котором главный упор был сделан на силовых тренировках. К счастью, у нас был такой человек, как тренер Сайто, который создал стройную систему физической подготовки по своей методе. Благодаря этому парни почти двухметрового роста стали прыгать легко, буквально порхать, как птички. Неуклюжие раньше, они стали подвижными, как легковесы. Теперь до самого конца даже самой трудной встречи спортсмены сохраняли прекрасную подвижность и живость на лицах, которые раньше быстро становились серыми от усталости.

Это было, пожалуй, самым наглядным свидетельством того, как, поставив конкретную цель и приложив немало стараний к ее достижению, мы добились того, что разговоры о проблеме физического развития раз и навсегда прекратились.

Психическая закалка

Совершенно очевидно, что психическая закалка необходима для того, чтобы выдержать и напряженные тренировки, и труднейшие матчи. Здесь, однако, следует учитывать, что при достижении какой-либо ранее поставленной цели психическое напряжение снижается. Вот конкретный пример с серебряными медалями, завоеванными в Мексике. Второе место на Олимпиаде — прекрасный результат. О большем нам можно было и не мечтать. Если бы такое настроение возобладало, то спортсменам не осталось бы ничего другого, как самим себя увенчать лаврами и почитать на них.

Чтобы этого не случилось, мне постоянно приходилось придумывать и пускать в ход различные уловки, ставить новые сложные задачи. Иногда обо мне говорили как о хвастуне. Но я твердо убежден, что если цель поставлена, то не добиться ее — это позор. Надо добиться ее во что бы то ни стало! Призови на помощь все свое мужество, вывернись хоть наизнанку, но добейся! Так у нас и было заведено.

Такая постановка дела многим казалась нереальной, авантюрной, но она не давала возможности утратить цели, препятствовала психическому расслаблению и позволила привить команде те сильные волевые качества, которыми она обладает сейчас.

Тактика и техника

Создание специфической школы японского волейбола

Здесь я хочу сказать несколько слов о создании оригинального японского мужского волейбола. На первых порах был взят такой курс: стажировка в СССР, приглашение тренеров из Чехословакии, заимствование техники из развитых «волейбольных» держав. Лично я, однако, считаю, что с помощью техники, перенятой у соперника, этого же соперника победить нельзя. Другими словами, если не «экспортировать» свою собственную технику, то нечего и думать ни о каком доминировании на мировой арене. На этой основе и возникла задача создания собственной, имеющей «японский патент» тактики и техники волейбола.

Оживление традиций волейбола «девяток»

За основу я решил взять систему волейбола с девятью игроками. Эта система игры не распространена в других странах, является сугубо японской. У нее давние традиции. Таким образом, она целиком оригинальна.

«Вот взять бы эту оригинальную систему, модифицировать и создать новую тактику», — подумал я.

Позднее мне приходилось слышать о себе разговоры, что, дескать, взял технику игры «девяток», а преподнес так, как будто изобрел новинку. Я вовсе не отрицаю этого. Действительно, полностью взяв технику волейбола с девятью игроками, я перенес ее на игру с шестью игроками.

Однако то, что раньше порознь делали девять игроков, сейчас может проделать один двухметровый гигант. Иными

словами, занимая определенную позицию на площадке, один игрок может продемонстрировать весь набор технических приемов, разработанных специалистами. Защита, атака, подача — всем этим он должен владеть в совершенстве. Поэтому нельзя сказать, что возрожденная в новых условиях техника игры девятью игроками целиком походит на традиционную. Это обманчивое сходство.

В строгом смысле слова все, что было сделано, возможно, и нельзя считать нововведением. В то же время возьмем, например, литературу или искусство. В истории человечества нет примеров того, чтобы что-то создавалось на пустом месте. Взять то, что было раньше, модифицировать и на этой основе создать нечто новое — вот путь человеческого созидания.

Чувство команды

Японская сборная была командой, вполне отвечавшей смыслу этого слова. Но каких бы замечательных спортсменов ни собрали вместе — это еще не коллектив, осознающий, что победа зависит от понимания общности стоящей перед всеми цели. Если речь пойдет о том, чтобы «платили деньги и ладно», с такой психологией поденщины далеко не уедешь. Решить задачу создания лучшей в мире команды с такой моралью не удастся.

Для того чтобы достичь поставленной цели, надо было воспитать коллектив, который зажегся бы общей идеей, в котором дух сплоченности был бы гораздо выше, чем в обычной команде.

Все ради общей цели

В создании командного духа есть два главных момента. Во-первых, это воспитание убежденности в том, что вся команда имеет одну, единую для всех цель. Во-вторых, это воспитание убежденности в том, что для достижения этой цели каждый член команды является абсолютно необходимым человеком.

Чувство общности в наибольшей степени проявляется в таких ситуациях, когда речь идет о единой цели и затрагивает вопросы жизни или смерти. Стремление завоевать мировое первенство, разумеется, нельзя по напряженности сравнить с ситуацией, когда от достижения цели зависит вопрос жизни или смерти. Я считал, что надо как-то приблизить нашу обычную ситуацию к такой, когда вопрос ставится именно так. Жизнь у каждого только одна. Возможность выложиться до конца, но зато стать первыми в мире тоже дается раз в жизни. Если ее сейчас не использовать, другой уже не будет. Разве не имеет смысла попытаться счастья? Вот такое настроение я создавал в команде.

Если говорить проще, то настоящая сила духа и воля не рождаются, если волейбол будет для игроков средством получения чего-либо «взамен». Если у спортсменов где-то в глубине души будет теплиться настроение вроде такого — «а вдруг мне от этого волейбола перепадет что-нибудь, может быть, моему делу на пользу пойдет», команды из них наверняка не получится. Настоящей команды не будет, пока каждый не проникнется мыслью, не поймет, что волейбол — это и есть его жизнь.

Коллектив людей, испытывающих гордость за свое дело

И еще один момент. Если в команде окажется хоть один человек с изживенческими настроениями, сплоченный, понимающий чувство локтя коллектив создать не удастся. Настоящая команда рождается только тогда, когда она становится коллективом людей, каждый из которых понимает, что остальные без него не добьются цели, и гордится этим сознанием.

Когда такой настрой создан, можно считать, что появилась основа для создания идеальной команды.

Зарубежные турне и рост мастерства игроков

Отчетливо сознавая тесную связь, я выкручивался как только можно, чтобы добиться, хотя это было и непросто, организации поездок в Европу, чтобы набраться там опыта. Такие поездки мы старались обязательно устроить один-два раза в год. Я настойчиво подчеркивал, что каждая подобная поездка позволяет продвинуться вперед на десять лет. К счастью, несмотря на многотрудные споры с ассоциацией волейбола по финансовым вопросам, зарубежные турне проводились ежегодно, иногда даже по три раза. Я уверен, что это в значительной мере помогло создать современный японский волейбол.

Кроме того, большим плюсом было то, что каждая такая поездка позволяла нам довести мастерство одного-двух спортсменов до высокого уровня. Так было в 1965 г. с Кимурой и Коидзуми после игр на Кубок мира, в 1966 г. с Моритой на первенстве мира в Праге и в конце того же года с Ёкотой на Азиатских играх. Дальше пришла очередь Офуру в 1967 г. во время европейского турне и Симаоки — на Олимпиаде в Мехико. На следующий год выдвинулся Тэцуо Сато, в 1970 г. — Фукао.

Все они росли именно так. И это наглядно показывает, какое огромное значение имеет турнирный опыт. Когда он был накоплен, оставалось только создать подходящие условия для работы.

У истоков «партизанской» тактики

Постепенно мы укрепляли костяк нашей команды. Однако за год-два всего сделать было нельзя. Нам потребовалось восемь лет. Я видел перспективу и работал с полной отдачей. Важно было не спешить самому и не давать окружающим делать слишком поспешные выводы. В этом смысле удалось использовать органы массовой информации.

В тот период мы не замыкались на одних тренировках. В соревнованиях-то же надо было побеждать. Но сил у команды не хватало. Вплоть до Олимпиады в Мехико пришлось применять «партизанскую» тактику. Мы старались тогда запутывать противника комбинациями молниеносных атак. Такова была концепция нашей игры в то время. Старший тренер команды ГДР Энтер, посмотрев на нашу игру, сказал тогда:

«Мацудайра — сумасшедший. Зачем играть в волейбол с таким высоким коэффициентом поражений?»

Что касается меня, то я точно знал, что коэффициент наших проигрышей может составить все сто процентов. У нас не было «бомбардиров», а без них не имело смысла бояться поражений. Если бы мы растрачивали душевные силы на эту боязнь, то никогда не смогли бы рассчитывать подняться выше десятого места среди команд международного класса.

«Вряд ли вы поймете мои замыслы», — отвечал я в душе своим оппонентам и продолжал вести свою линию.

Воспитание игроков с творческой инициативой

Думаю, можно смело сказать, что все, чем располагала в активе японская команда до Олимпиады в Мехико, было заслугой ее руководителей, включая меня. Однако то качественно новое, что появилось в команде после Мехико, во многом является заслугой самих спортсменов, хотя мы, руководители, по-прежнему активно вели тренерско-воспитательную работу.

Дело руководителя — не дидактические разъяснения. Объяснять и натаскивать можно только до определенного уровня. Больше всего руководитель должен обращать внимание на воспитание у людей способности к самостоятельному творчеству.

Не так важно растолковать все, что только можно, в полном объеме. Гораздо важнее сделать это толкование основой, питательной средой для создания чего-то своего, оригинального. Руководитель испытывает радость и гордость, когда видит, как люди, с которыми он занимается, переходят к самостоятельному творчеству. Без этого нельзя работать.

Когда я стал тренером сборной, то заменил в команде трех игроков, взяв на их место Мориту, Ёкоту и Око. Я интуитивно чувствовал, что они могут стать прекрасными спортсменами. Но в тот момент они были очень далеки от этого. Вот почему мы часто проигрывали в матчах. Проигрывали, но я верил, что эти игроки — настоящие таланты, хотя еще не отшлифованные. Сделать из них то, чем они могут быть, — это зависело от моего умения как наставника.

Однако если раз за разом только проигрывать, то можно потерять волю к борьбе и разочароваться в спорте. А реальных успехов добиваться было чрезвычайно трудно.

«Сейчас мы можем быть на четвертом-пятом месте. На первенстве мира слететь с первого на десятое место можно с легкостью пушинки. В решающий день достоинство завоеванного места во многом будет зависеть от настроения в игре. Учитывая, что наши игроки еще не до конца подготовлены, четвертое-пятое место для нас — это то, что в пределах реальных возможностей».

Примерно так я убеждал в то время и самого себя, и окружающих. Моя точка зрения получила поддержку в органах массовой информации. Нам повезло, что вокруг команды было создано доброжелательное настроение. Конечно, я и сам во многом способствовал этому. Думаю, что если бы этого не произошло, то сборной Японии по волейболу в ее нынешнем виде не существовало бы. Не было бы и золотых медалей в Мюнхене.

От поражений — к победам

В заключение хочу сказать еще об одном важном обстоятельстве, которое способствовало росту нашего профессионального мастерства. Это обстоятельство — то бедственное положение, в котором находился мужской волейбол в Японии. Крайне тяжелое положение. После Токийской олимпиады, несмотря на завоеванные бронзовые медали, единственный вид спорта, о котором говорили как о запущенном, неорганизованном, был японский мужской волейбол. Эти трудности, однако, оказались именно той движущей силой, которая крепко сплотила в единое целое всех нас — пятнадцать человек, составивших команду. Без этого никакие тренерские усилия не зажгли бы тот огонь, который горел в нас. Когда я вспоминаю об этом сейчас, то думаю, что мы должны быть благодарны судьбе за испытания, выпавшие нам.

В мире немало выдающихся людей. Эти люди, как правило, могут жить в благоприятных условиях, но их величие проявляется именно в постоянном преодолении каких-то трудностей, опасностей. Вот почему незаурядный лидер всегда приучает своих последователей к преодолению чувства опасности и страха, воспитывает в них дух бескомпромиссности, твердости. Это очень важно.

В постоянных поисках нового

Наш путь к победе длился восемь лет. На этом трудном пути к вершинам мирового волейбола мы воспитывали наших игроков не только психологически, но и совершенствовали их техническое и тактическое мастерство. Мы постоянно старались создать что-либо новое, и я убежден, что у нас это получалось.

Спортсмены обрели способность к самостоятельному творчеству, приобрели хороший опыт.

Генеральной проверкой моей теории и методики стал Мюнхен. Не имевшая когда-то «бомбардиров», тяжелой артиллерии, японская сборная по волейболу выросла к тому времени в мощный «флот» со своими «линкорами», «авианосцами» и «крейсерами». Я чувствовал, что наша команда, державшаяся раньше на одной «партизанской» тактике, в Мюнхене готова была встретить любую лобовую атаку и горела желанием разбить противника в открытом бою — лицом к лицу.

О некоторых других национальных командах

Каким же образом формируются сборные команды*, которые были нашими соперниками в других странах?

В СССР, ГДР, Чехословакии спортсмены воспитываются в клубных командах. Наиболее способные игроки переходят затем во вторую, а потом в первую лигу. Из самых сильных игроков этих лиг и формируются национальные сборные. Это довольно ортодоксальная система отбора. Если взять, к примеру, советских игроков, то Чулак до 1969 г., а Зайко и Сапрыкин до 1971 г. играли в молодежных командах, а потом были приглашены в сборную страны. Спортсмены, как правило, продолжают выступать за свои клубы и одновременно являются членами сборной. Подобная система довольно значительно ограничивает объем их тренировок как игроков непосредственно сборной страны.

При таком положении становится все труднее побеждать очень сильных противников, которые составляют элиту мирового мужского волейбола. Поэтому в последнее время все заметнее проявляется тенденция к тому, чтобы использовать японский опыт, то есть создавать национальные сборные команды как самостоятельные коллективы, сгруппированные вокруг старшего тренера.

* Автор говорит о конце 60-х — начале 70-х годов.

Советская команда

Метод подбора советской команды дает возможность сохранять единообразие и стабильность руководства, поскольку

он состоит в том, что все выдающиеся игроки собираются в московском клубе ЦСКА, которым руководил старший тренер Ю. Чесноков. Это говорит об усилении тенденции к созданию самостоятельной сборной команды, ядро которой составляли тогда такие игроки, как Е. Чулак, Ю. Старунский, В. Путятов, В. Домани, Л. Зайко, В. Борщ и другие.

Команда ГДР

Старший тренер команды ГДР Г. Энтер при формировании национальной сборной применял такой метод. Все сильные спортсмены со всей страны собирались в лейпцигском клубе, которым он руководил. Большинство игроков сборной ГДР принадлежали к этому клубу. Их шуточно называли «семейство Энтера». Таким образом, состав этой клубной команды очень близок к составу сборной. Учитывая, что после Олимпиады в Мехико команда ГДР очень быстро поднялась к вершинам мирового волейбола, можно, видимо, считать, что такой путь тоже принес свои плоды.

Команда Чехословакии

В сборной ЧССР также было много игроков из клуба «Спарта», Брно. Это Петлак, Шенк, Коуделка, Станчо, Резничек и другие. Руководил ими Лазничка — старший тренер национальной сборной. К этому ядру добавлялись талантливые игроки из других команд страны, и таким путем создавался сильный коллектив, входящий в элиту мирового волейбола.

Помимо Японии это три сильнейших команды мира. В остром соперничестве за лидерство в мужском волейболе наглядно проявляются тенденции, присущие национальным сборным командам этих стран.

II. ТРЕНЕРСКАЯ ПРАКТИКА

(Н. Икеда)

Тренерские удачи

Долг тренера — быть советником команды. Причем советником можно быть в двух сферах — тактики и техники. Моя главная задача состояла в том, чтобы быть советником по вопросам техники игры. Основная цель заключалась в подготовке игроков для команды, нацеленной на завоевание мирового первенства.

Однако, несмотря на одинаковые методы и приемы воспитания, применяемые ко всем спортсменам, результат зависит от «материала», то есть от индивидуальности каждого в отдельности. Поэтому в каждом отдельном случае следует пользоваться определенными приемами, поскольку от индивидуального подхода зависит, пойдут ли эти воспитательные приемы на пользу спортсмену или же нанесут ему непоправимый вред. В этом отношении задачи тренера весьма ответственны, а работа требует большого доверия и старания. Зато и радость испытываешь большую, когда твои труды дают хорошие результаты.

Примером такой удачи может быть игрок Фукао, который был боевой ударной силой в матчах Мюнхенской олимпиады.

Состязание в терпеливости (пример с игроком Фукао)

Фукао появился в сборной в 1970 г. во время весенних тренировочных сборов перед мировым чемпионатом по волейболу. Из числа тех, кто два года назад в составе команды завоевал серебряные медали в Мексике, выпал, во-первых, я сам, как играющий тренер, а затем ушел Сирогами. Фукао появился как его преемник.

Решение о приходе Фукао в команду было принято единодушно руководителем команды, тренерской группой и всеми игроками. Когда Мацу дайра собрал команду, чтобы посоветоваться, то все игроки поголовно проголосовали за Фукао. В то время он играл в молодежной сборной Японии. Игроки очень хвалили его человеческие качества.

«Если этот парень будет у нас в команде, он станет серьезной поддержкой в борьбе за мировое первенство» — таково было общее мнение. Рослый (1 метр 94 см), хорошо сложенный; основа есть, подкалать его — и толк будет — с такой оценкой вопрос был решен.

Проблема игровой смелости

Через год, благодаря заботам тренера Сайто, а также технике, над которой мы с ним работали вместе с капитаном команды Накамурой, Фукао вырос прямо на глазах, приобрел прекрасную физическую форму. Но появилась другая забота. Недоставало волевой закалки. Играл он хорошо, но стоило допустить промах, как начинал повторять ошибки одну за другой.

Возникла проблема игровой смелости. Это стало тормозом для дальнейшего роста Фукао, непреодолимой стеной. Такое случилось впервые после его вступления в сборную.

Я часто говорил Фукао: «Ну, ошибся! Не один же ты ошибаешься. Постарайся на ошибках учиться, умей исправлять их». В то же время мы с Мацудайрой ломали головы над тем, откуда у парня эта психологическая слабость. И мне подумалось, не идет ли это от тренировок в клубе «Торэ», к которому принадлежал Фукао?

Суровость не ведет к успеху

Старший тренер клуба «Торэ» Сугавара был мне хорошо знаком — мы играли в одной команде на Токийской олимпиаде. Неловко об этом говорить, но у него есть недостаток — словесная несдержанность. Когда спортсмен допускает какую-либо ошибку, Сугавара обрушивает на него громы и молнии, а причину ошибки детально растолковать затрудняется. Он тренер так называемого типа «делай, как я», то есть все «объясняет телом», а теоретического руководства мало. Вот поэтому спортсмен, на которого обрушиваются громы и молнии, не понимает, из-за чего это происходит, а только извиняется и обещает больше «не допускать». Сам Сугавара тоже на этом успокаивается.

Обязательно поощрение за хорошую игру

Итак, Фукао все время слышал: «Ты не умеешь ничего. Старайся!» А ведь он был как-никак членом сборной Японии. Он должен был помочь ей стать первой в мире. Ясно, что однообразная долбежка на тему «ты не умеешь» никак не способствовала появлению у Фукао чувства твердости, уверенности.

Мы вместе с Мацудайрой поехали в клуб «Торэ» на встречу с тренером Сугаварой.

«Нельзя ли попробовать не только ругать парня, но и хвалить, когда игра идет хорошо. У него уверенность появится и

вкус к игре...» — попросили мы тренера.

Для спортсмена все важно — и выносливость, и скромность. Фукао по своей природе был чересчур застенчив, настолько, что это вело к психологической слабости. Ему надо было стать потверже, даже посамонауверенней, убедить себя в том, что никому не проиграет, если выйдет на площадку.

Конечно, просьба, с которой мы обратились к тренеру Сугаваре, была «вмешательством во внутренние дела», но он тут же согласился, заявив, что если дело у Фукао пойдет на лад, то это будет хорошей поддержкой и для клуба. Он даже пошел на то, что заменил капитана и поставил на его место Фукао. После этого Фукао как бы распрявился, он пробил первый психологический барьер и потом равномерно рос как мастер.

Когда игроку не везет

Однако известно, что «барьеры» и «заторы» постоянно появляются на пути спортсмена и их надо преодолевать, чтобы совершенствовать свое спортивное мастерство.

У того же Фукао на пути вскоре появился еще один барьер. Это было в 1971 г., перед нашим турне по Европе. Фукао опять стал допускать срывы, на этот раз из-за погрешностей в самой технике. Руководитель команды Мацудайра, посмотрев как-то на игру Фукао, заявил: «Ну, если таким темпом будем идти, то к Мюнхенской олимпиаде вряд ли успеем подготовиться. Надо, видимо, решиться и отстранить парня».

На это-то я и не мог решиться. Верно, техника у него еще была незрелой. Слабость волевой, психической закалки тоже сказывалась. Но расстаться с его мощными блоками и молниеносными резаными ударами у меня не хватало духу. Тем более что впереди было еще больше года работы.

«Раз уж столько сил затратили, еще раз попробую сделать из Фукао человека», — заявил я упрямо.

Где-то в глубине души я уверен, что воспитание спортсмена — соревнование в терпеливости между ним и тренером. С одной стороны — руководитель команды и я, с другой — Фукао, который пришел в команду с одобрения всех игроков. Из этого надо было исходить. По каким-то причинам он допускал просчеты в игре, а сильные стороны оставались скрытыми в тени. Надо было терпеливо добиваться выявления сильных сторон. Это задача и тренера и других игроков. Если при этом возникает человеческое взаимопонимание и сердечность, тогда и появляется возможность воспитать настоящего спортсмена.

Стань самым лучшим!

Я попросил Мацудайру закрыть еще раз глаза на то, что дела у Фукао идут пока не очень хорошо, и дать нам возможность поработать дальше. Мацудайра согласился. После этого я сказал Фукао: «Пришел решающий час. Стань самым лучшим!»

Конечно, я не сказал Фукао ни слова о том, что просил для него у Мацудайры «дополнительный срок». Однако Фукао кое о чем догадался, «вычислил». Да тут еще мои слова. Я увидел, как что-то изменилось в его взгляде. Когда мы выехали в турне, он каждый день сам тянул меня на тренировку и не отставал, пока я не соглашусь позаниматься.

Дело прошлое, но сам Фукао, вспоминая то время, говорит: «Не только потому, что сказал Икеда-сан, мне и самому стало ясно, что это последнее зарубежное турне японской сборной. У меня появилось настроение — сделать все, что можно, впоследствии, и если уходить, то достойно».

После этого неудачи, преследовавшие Фукао, кончились. Мне самому, кстати, знакомо такое состояние самоотвержения или самозабвения. Команда университета Фукуока, из которой я вышел, не блистала в волейбольных кругах. Мне частенько напоминали об этом, и за что бы я ни брался, все приходилось пробивать самому. Поэтому у меня не раз бывало такое настроение, что за меня никто ничего делать не будет, а посему нечего стесняться. Провалюсь — сам виноват. Во всяком случае я и в сборной Японии был не самым последним и тренером был назначен. Вот почему когда я почувствовал у Фукао это настроение самоотверженности, то решил — все в порядке.

По крайней мере в этом турне Фукао тренировался до седьмого пота, с утра до вечера. К концу месяца, который заняла эта поездка, он в матчах в Москве и Ленинграде играл просто замечательно. Как средний блокирующий он четко останавливал мощные атаки игроков советской команды и сам успешно проводил молниеносные пушечные удары. Так Фукао заполучил в руки билет на Мюнхенскую олимпиаду.

Избавление от пораженческих настроений

Для Фукао такой опыт был очень полезен. После возвращения из европейского турне он написал мне письмо, в котором высказал мысль о том, что раньше у него была готовность к поражениям, а после поездки он как бы пропитался победным настроением. Это письмо натолкнуло меня на мысль о существовании моих тренерских задач. Ведь именно вкус победы помог Фукао преодолеть еще один барьер, который встал на его пути.

Это произошло весной 1972 г. во время поездки в СССР. Он опять попал в полосу неудач и как будто растерял свое искусство выполнять высокие блоки и блестящие атаки. Но я был спокоен. Я знал, что Фукао способен теперь сам справиться с собой и преодолеть любой барьер.

Как раз, когда Фукао был не в форме, стал выдвигаться недавно пришедший в сборную Нисимото. В результате Фукао стал в основном «греть скамейку» для запасных. Если бы это был прежний Фукао, то он наверняка стал бы рассуждать так: «Ни на одну игру не ставят. Все ясно. Из состава, нацеленного на Мюнхенскую олимпиаду, точно исключат!» Но Фукао, глядя, как активен Нисимото, только накалялся. Когда вернулись домой, он как одержимый накинудся на тренировки.

Я ни слова не говорил ему, ограничивался только общими методическими советами, поскольку был уверен, что он сам справится с собой. Так и случилось. В последовавших потом встречах с советской командой, уже в Японии, он играл чрезвычайно активно и быстро поменялся местами с Нисимото. Благодаря своим знаменитым блокам он в этих матчах оказался самым результативным игроком.

Испытание волевой закалки спортсмена

Во время этих игр с командой СССР стало ясно, что наш руководитель Мацудайра относится к Фукао так же, как и я. В третьей встрече, проходившей в городе Мидзутто, в четвертой партии японская сборная ликвидировала большой разрыв в счете и, когда он сравнялся, допустила ошибку — из-за неправильной оценки ситуации был испорчен прямой нападающий удар. Это была большая ошибка, которая привела к проигрышу встречи.

После игры Мацудайра заявил журналистам во время интервью, что этот удар стал причиной поражения, и назвал его автором Фукао. До того, говоря о поражениях, Мацудайра никогда не называл имен игроков. И вдруг назвал Фукао. Это был из ряда вон выходящий случай. Для меня же причина такого заявления была совершенно ясной. Я сам на месте Мацудайры действовал бы точно так же. Дело в том, что Фукао был уже совсем не таким, как раньше. То, что было упомянуто его имя, только прибавило ему спортивной злости. В четвертой и пятой встречах Фукао действительно стал главным кузнецом побед. Все произошло так, как мы с Мацу дайрой и предвидели. В первой партии не обошлось без промахов, но потом он взял себя в руки и в третьей и четвертой партиях играл так, что мог быть образцом для подражания.

Итак, Фукао, пройдя весь этот путь, стал незаменимой для японской сборной ударной силой. Когда я увидел его впервые, то сразу понял, что из него может получиться отличный игрок. Потом, временами похваливая, временами ругая или предоставляя его самому себе, я искал воспитательные методы, которые способствовали бы росту мастерства спортсмена и которые могут служить примером успешной работы тренера.

На примере с Фукао я хорошо понял, насколько важно в процессе воспитания спортсменов терпение. На тренере лежит задача воспитать не только технического игрока, но и человеческую личность. Преодолевая один за другим стоящие перед ним технические барьеры, спортсмен шаг за шагом совершенствуется и как личность. С другой стороны, тренер, анализируя развитие спортсмена как личности, должен так руководить им, чтобы использовать его человеческие качества для повышения технического мастерства.

Тренер, соответствующий спортивному развитию игрока (пример с игроком Око)

Проблема этого соответствия проявляется на примере с Око, о котором говорят как о блестящем бомбардире. Основа, с которой начиналось мужание как игроков Фукао и Око была совершенно различной.

Фукао, Сато и другие, не имея фундаментальной подготовки, все-таки играли в волейбол еще в средней школе и, придя в спортивные клубы, сразу выдвинулись в первые ряды, продемонстрировали знакомство хотя бы с азбукой волейбола.

С Око дело обстояло иначе. После средней школы он поступил в институт, где впервые начал играть в «волейбол на лужайке». Попробовал — показалось интересно. Решил играть всерьез. Пришел в клуб «Нихон кокан» и, не умея толком ни передавать, ни принимать мяч, все же обратил на себя внимание, после чего надел форму сборной страны. По сути дела, «с лужайки» он вдруг оказался в национальной сборной команде. Естественно, здесь ему и пришлось с азов начать изучение настоящего волейбола.

Получилось, что по отношению к Око, который как бы перескочил из начальной школы сразу в университет, мне пришлось поначалу стать репетитором, который взялся частным порядком обучать тому, что было пропущено в средней школе.

Разъяснение всех трудностей

До того времени Око не знал трудностей, связанных с волейболом. Я много объяснял и показывал ему на своем примере. Мне пришлось начать с проверки объема нагрузок, которые он мог выдержать, чтобы иметь силы для тренировок на следующий день.

Однажды он повредил плечо. Поскольку раньше такого с ним никогда не случалось, то Око решил, что дело кончено, и забеспокоился. У меня самого не раз случалось нечто подобное. В таких случаях я продолжал игру, делая обезболивающие уколы, и плечо постепенно укреплялось. Тот же метод я рекомендовал и Око, и он полностью справился с болями в плече.

При обучении технике было то же самое. Он впитывал все, как сухой песок воду, потому что здесь у него еще не было никакого багажа. В сборную он пришел в девятнадцать лет. В этом возрасте все схватывают быстро. Так что за те шесть лет, что оставались до Мюнхенской олимпиады, Око быстро прогрессировал.

Все эти шесть лет шел также процесс его формирования как человека. На каждом этапе мужания требовались и соответствующие методы воспитания. Умение подыскивать такие методы очень важно для тренера, поскольку стоит лишь раз ошибиться — и можно испортить спортсмена. Мы все время советовались с Мацудайрой и старались найти наилучшие для данного момента методы, что, конечно, было не просто.

Воспитание веры в свои силы

Когда Око допускал ошибку, я обрушивал на него все громы и молнии. Я выжимал из него все соки, пока он не сваливался. Бывало, прибегали и к медицинской помощи. Это все, однако, было одним из способов достижения цели. Не думаю, что медицинская помощь могла понадобиться на самом деле. Может быть, свалившийся Око сам и подумывал, что ему нужна такая помощь, но я проверил: стоило мне оставить его в покое, как он тут же приходил в себя.

Все это не просто объяснить словами. Надо было заставить Око почувствовать свое собственное тело. Важно было, чтобы он понял, что хотя порой ему и кажется необходимой Медицинская помощь, но человек гораздо сильнее, чем он сам о себе думает. Только так появляется уверенность в своих силах.

Ясно, что такой метод годится только для начала. Пройдя через этот опыт, Око значительно вырос, и тренеру надо было думать о методике, соответствующей его росту. Теперь он больше не распекал игрока перед другими игроками. Он уже говорил с ним один на один, когда нужно.

Уважать достоинство спортсмена!

Человек растет, растет и его чувство собственного достоинства. Задеть достоинство человека можно по-разному: нап-

пример, отругать его в присутствии других, и это может вызвать не воспитательный, а обратный эффект. Помню, как после Олимпиады в Мехико я еще гонял Око или, попивая чай, вел с ним воспитательные беседы на тему: почему не сделал так или эдак, почему там поспешил, а здесь опоздал и т. д.

Пока ему не исполнилось 20 лет, я его воспитывал и прямо на игровой площадке. Но потом наступил другой этап, когда понадобились личные беседы с глазу на глаз. После этого отношения стали еще доверительнее. Короче говоря, очень важно воспитательную работу соотносить с развитием спортсмена как личности.

Долой самоуверенность!

Есть еще один метод ведения воспитательной работы с уже сложившимися спортсменами. Вспоминаю случай, который произошел на тренировочных сборах перед Мюнхенской олимпиадой. У Око плохо пошло дело с приемом передач, и я усиленно тренировал его, чтобы исправить положение. Око брал все мячи — спереди, сзади, справа, слева, но отбивал в самых невероятных направлениях. Игроки, которые были с ним рядом, капитан команды Накамура и Ёкота, делали все, чтобы подстраховать его, но, поскольку он принимал мячи очень плохо, у них тоже ничего не получалось.

Никакой вины Накамуры или Ёкоты в этом не было. Хорошо зная это, я тем не менее ругал их. Для Око это было мучительно. Он прекрасно понимал, что виноват именно он, а достается все Накамуре и Ёкоте — более опытным и старшим по возрасту игрокам.

В этой ситуации Око страдал вдвойне. Во-первых, ему было неловко за то, что у него плохо шла игра, а во-вторых, было стыдно перед старшими товарищами, которых он подводил. Таким образом, для Око сложилась такая психологическая атмосфера, что он был готов на все, чтобы исправить свои промахи с приемом передач. Я все это взвесил, рассчитал и специально создал такую психологическую обстановку.

Попробуй я так поступить в то время, когда Око только начинал у нас, — ничего бы не получилось. Он бы так понял ситуацию: «У меня все нормально. Это у Накамуры с Ёкотой не получается, вот их и ругают». Но к тому времени, о котором идет речь, Око уже прошел достаточную школу, чтобы сделать самокритичный вывод о том, что все дело в нем самом. Вот почему я смело применил такой воспитательный метод — понимал, что Око «дозрел», чтобы правильно отреагировать на него.

Воспитание чувства уверенности в себе

В работе с Око больше всего мне запомнился случай, когда он впервые сумел пройти на руках девять метров. Когда Око пришел в команду, только он один не мог пройти такое расстояние на руках. Руководитель команды Мацудайра часто говорил:

«У каждого человека есть свой комплекс. Трудно даже представить, какую уверенность в себе человек приобретает, если избавляется от него». Поэтому я решил во что бы то ни стало заставить Око пройти эти девять метров.

Начали с двух метров и постепенно увеличивали дистанцию. Дошли почти до девяти метров, а дальше — никак. В обычной ситуации я бы не очень настаивал, но поскольку у меня был свой расчет, то я заставлял Око повторять это упражнение раз за разом. Наконец, наступил момент, когда он, стиснув зубы, выполнил упражнение. Вся команда, стоявшая вокруг буквально затаив дыхание, радовалась от души вместе с Око, а он тогда сказал:

«У нас в команде все как один замечательные парни».

Око был счастлив тем, что все так радовались за него. Именно в тот момент он осознал себя членом команды, ощутил чувство локтя, связывающее его со всеми игроками.

Кроме того, вместе с исчезновением комплекса слабости возникло убеждение в том, что нет ничего такого, чего нельзя добиться упорным трудом. Я убежден, что с этого случая начался тот процесс, который сделал Око тем, кем он стал.

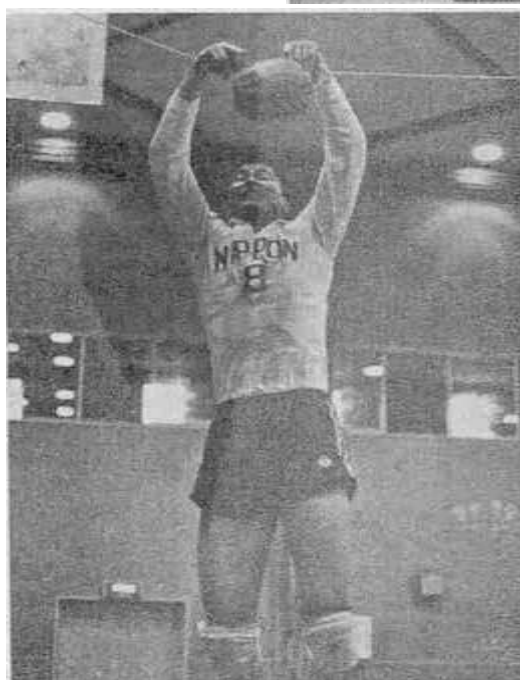
III, ТРЕНИРОВКА (М. Сайто)

Зарождение акробатической гимнастики

С функциональной точки зрения тренировку можно разбить на шесть основных направлений, призванных развивать у спортсмена следующие качества: 1. Мышечная сила. 2. Резкость. 3. Взрывная сила. 4. Выносливость. 5. Гибкость. 6. Координация (быстрота реакции, чувство ритма, чувство равновесия).

Из этого перечня в физической подготовке японской сборной внимание в первую очередь было обращено на шестой пункт — развитие координации движений, умение владеть своим телом. Это было важно потому, что все игроки в команде подобрались высокорослые. Стояла задача — сделать так, чтобы такие рослые парни научились двигаться как гимнасты, освоили акробатические элементы и применяли освоенные навыки в волейболе.

В первое время, когда Мацу дайра поставил такую задачу, уверенности в том, что ее удастся выполнить, откровенно говоря, не было. У меня был опыт тренерской работы с командами учащихся, студентов, но работать с такими гигантами, какие собрались в сборной, не приходилось. Сумею ли справиться с этим делом — я и сам не знал. Продумал, что предпринять, и решил начать с обучения самым простым элементам. Например, с переворота вперед, потом сальто и т. д., шаг за шагом наращивая сложность, научить ребят делать переворот назад. После этого готовить их по всем шести пунктам параллельно с чисто волейбольными тренировками, чтобы привести в хорошую физическую форму, готовность к высоким матчевым нагрузкам.



Отбивание мешочка с песком



Отработка приема мяча

Непрерывная гимнастика волейболиста

Продумав общее направление тренировок, я начал изобретать серию непрерывных упражнений, основанных на ритме игры в волейбол. Я решил включать эти серии в обычную гимнастику, постепенно усложняя их и делая более продолжительными.

Для выработки выносливости решил применять интенсивный бег, причем в резком, волейбольном ритме. Короче говоря, были придуманы 23 упражнения, которые надо было выполнять непрерывно, укладываясь в период времени от 35 до 50 секунд. Они и составили основу нашей «волейбольной гимнастики».

Впервые такой метод тренировки был применен в 1969 г. перед Кубком мира. Объектами его стали молодые игроки Симаока и Сато, а также Око, у которого тогда была травма колена. Что касается Сато и Симаоки, то их я нагружал в полную меру, а для Око из-за травмы пришлось подбирать особые упражнения.

Если в отношении общего физического развития Око и Симаоки у меня не было опасений, то Сато на первый взгляд казался неспособным выдержать интенсивную волейбольную нагрузку, поскольку был очень хрупкого сложения. При таком сложении трудно наращивать мышцы. У Око, Фукао, Кимуры, Накамуры по мере тренировок заметно наращивались мышцы, а у Сато нет. Из-за этого у него была плохая прыгучесть, торт тоже был слабоват. При своем росте 1 м 98 см он выглядел вялым, неактивным.

Я долго ломал голову над тем, как решить главную задачу в отношении Сато — развить его мышечную силу и резкость, и придумал для него специальный комплекс упражнений.

Постепенно результаты моих трудов стали сказываться. Мацу дайра тоже заметил это и поддержал меня и мою методику тренировок. Впервые у меня появилась уверенность в том, что избранная методика наверняка позволит привести спортсменов в ту физическую форму, которая им необходима, чтобы выдержать нагрузки волейбольных матчей.

Упражнения с вращающимся мячом

Работа с теми тремя игроками, на которых я впервые опробовал свою методику, подсказала мне еще один метод работы — использование мягких матов. Все трое были очень рослыми, поэтому возникло опасение, что интенсивные двигательные упражнения могут привести к травмам при падениях на пол. Тогда я решил использовать маты и придумал упражнение — «вращающийся мяч».

Упражнение состояло в том, что к мячу привязывался шпагат и затем этот мяч вращали на шпагате с различной скоростью, на разной высоте, а спортсмены должны были подныривать под него или перепрыгивать. Такое упражнение способствовало развитию прыгучести и умения оценивать скорость движений.

Я испытал эти упражнения на Ёкоте, Морите и Симаоке, которые тогда еще были студентами, во время зимних тренировок после Кубка мира. В 1970г., в конце марта, перед приездом в Японию команды Болгарии, я был официально назначен тренером сборной и получил возможность применить свои специфические методы в тренировках всей команды.

Тренерская изобретательность

Итак, все предварительно испытанные методы пошли в ход. Вместе с тем приходилось постоянно придумывать что-то еще. Дело в том, что если вести тренировки по раз и навсегда определенному плану, то прироста силы не происходит, поскольку человеческое тело имеет способность к «запоминанию». Можно потребовать самых суровых нагрузок, и хотя спортсмены будут их старательно выполнять, в силу естественных законов сила не будет расти. Поэтому в рамках заданного направления приходилось создавать сложные комбинации упражнений, каждый день отличающиеся друг от друга. Для этого, конечно, пришлось поломать голову. Каждую новую идею, которая возникала зачастую неожиданно, как озарение, надо было сразу же трансформировать в движение. Я добивался, чтобы привилась именно такая система тренировок, когда надо думать, работать головой. В результате такой работы за два месяца у Мориты, Ёкоты и Симаоки высота прыжка вверх с места выросла почти на семь сантиметров. При обычных методах тренировок, чтобы добиться такого результата, требуется от трех месяцев до полугода. Правда, может быть, во многом таким успехам способствовало то, что ребята были в том возрасте, когда идет интенсивное физическое развитие организма.

Соблюдение режима тренировок, питания и отдыха

В тот период меня часто радовал своими успехами только что пришедший в команду Фукао. Однако во время тренировок он иногда вдруг падал в обморок. Я подумал, что, может быть, у парня неблагополучно с сердцем или эпилепсия, и попросил доктора обследовать его. Обследование никаких отклонений не показало. После этого мне пришла в голову мысль проверить, как обстоят дела у спортсменов с соблюдением режима тренировок, питания и отдыха. Как выяснилось, в клубе, в котором играл Фукао, тренер Сугавара сильно перегружал его. На работе в фирме он тоже был занят в полную меру. Оказалось, что питание Фукао не компенсировало затрат его сил. По количеству калорий пища его была достаточна для обычного служащего, но не для интенсивно загруженного спортсмена ростом 1 м 94 см.

Посоветовавшись с Мацудайрой, мы приняли меры к тому, чтобы не только для Фукао, но и для всех спортсменов были организованы соответствующие условия питания и отдыха, позволяющие выдерживать напряженные тренировки. После этого Фукао на глазах стал набирать силу. Когда он пришел в команду, его вес был 78 кг, а через два месяца — 88 кг. Ни при каких нагрузках он уже не падал в обморок, а то, что при этом он набрал 10 кг веса, показывало, как важно при усиленных тренировках соблюдать правильный баланс нагрузок, питания и отдыха.

Предупреждение травматизма

Эффективность нашей методики тренировок проявилась еще одним неожиданным образом. Случай с Минами произошел в 1970 г. в разгар матчей с польской командой, приехавшей в Японию. Во время игры, после прыжка, он приземлился на ногу другого игрока — в результате растяжение связок. Обычно такая травма требует лечения в течение месяца, а Минами уже через день-другой вышел на площадку, как после пустякового повреждения.

Дело в том, что в момент приземления он мгновенно переменял точку опоры. Здесь как раз и проявилась выработанная на тренировках способность моментально реагировать на все происходящее во время игры. В профессиональном бейсболе, футболе и других играх процент спортсменов, выбывающих из игры из-за травм, довольно высок. Однако в японской сборной по волейболу, несмотря на очень напряженные тренировки и игры, такие случаи бывали крайне редки. Однажды сильную травму получил Нэкота, но не по своей вине, и предотвратить ее было невозможно. Других примеров значительных травм не было. Думаю, что это можно отнести на счет специфической эффективности тренировок.

Еще раз о развитии физической силы

Непосредственно перед Мюнхенской олимпиадой в тренировках я сделал упор на наращивание физической силы игроков. Вопрос с выработкой координации движений, умения владеть своим телом был в целом решен, пришло время вернуться к основополагающим, «базисным» вещам.

Мацудайра тоже был доволен тем, что было сделано и проявлялось в игроках: сила мышц, прыгучесть, резкость удара и т. д. Он благодарил меня за результаты работы. Для меня было большой радостью слышать похвалу, потому что она служила признанием правильности моих умозаключений и разработанной методики.

Дальше я постараюсь рассказать о тех приемах, которые я использую в своей тренерской работе.

Разминка

Разминка — это важный ключ, открывающий путь к эффективности следующих за ней основных физических упражнений. Проводить ее надо, хорошо продумав многие аспекты, среди которых такие, как техническое мастерство спортсмена, его физическое состояние, пол, а также содержание основных упражнений, температура воздуха и т. п.

Проводить разминку кое-как не имеет никакого смысла. Наоборот, здесь не может быть мелочей. Например, задумано отработать упражнения в беге. При этом нельзя заставлять спортсменов однообразно бегать в одну сторону, скажем поворачивая все время налево. В волейболе, как известно, Приходится бегать во все стороны, а если длительное время повторять одни и те же «левые» движения, то тело, естественно, «запомнит» их, хотим мы того или нет.

На разминку ложится вся черновая работа, подготавливающая организм к дальнейшему выполнению силовых упражнений. Разминка — это еще и время, необходимое для подготовки сердца и психики спортсмена к выполнению основных нагрузок, что также очень важно.

Усложненная тренировка, направленная на всестороннее физическое развитие

Как мы уже говорили, с функциональной точки зрения физические упражнения можно классифицировать по шести направлениям, но это не означает, что их можно брать порознь одно за другим и считать дело сделанным. Уметь быстро бегать или быть сильным, чтобы поднимать, большой вес, — это еще далеко не все, что нужно. Важно, чтобы развитие этих качеств было увязано с техникой волейбола. Тренировки направлены на развитие физической формы спортсмена, необходимой именно для игры в волейбол.

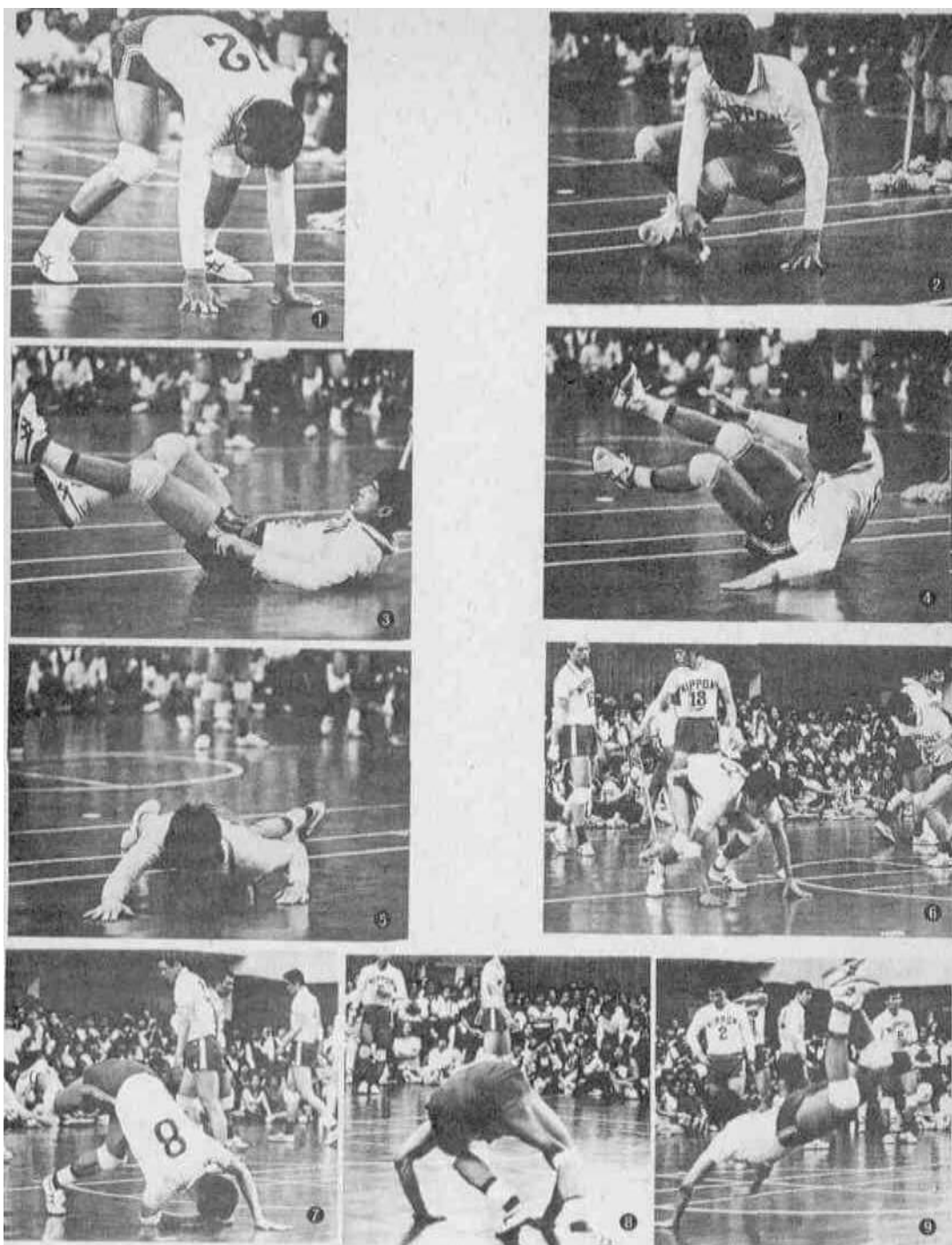
В процессе технической и физической подготовки спортсменов приходится, конечно, смотреть, что есть нового в этой области в Америке и Европе, поскольку там, надо признать, ведется гораздо большая, чем в Японии, работа в области спортивной науки. Однако между американскими и европейскими спортсменами, с одной стороны, и японскими, с другой, существуют различия и в физическом строении, и в психологическом отношении. Мацудайра собрал в сборную Японии рослых парней, которые дали себе зарок не отступать в борьбе за мировое лидерство в волейболе. Но если даже просто взять этих парней и сравнить их физические данные с данными таких же по росту европейских и американских игроков, то сразу видна разница. При одинаковом росте у европейцев руки, например, на 10—15 см длиннее. В свое время, когда пытались проводить тренировки, копируя их у европейцев или американцев, ничего путного не вышло. Стало ясно, что нужна методика, предназначенная именно для японцев и созданная применительно к данному виду спорта. Для японской сборной по волейболу такая специфическая, новая методика была создана, причем она вобрала в себя все лучшее, что было в этом смысле в Японии и в других странах мира.

Я попытаюсь частично рассказать об этом, хотя тренировки шли по таким сложным комплексным планам, что четко разграничить их на шесть упоминавшихся разделов просто невозможно.

Следует принять во внимание, что все тренировки были построены на «ритмике волейбола» — от начала и до конца.



Упражнения для развития силы.



Упражнения для развития быстрой реакции

А. Упражнения для укрепления мышц

1. Отжимание от пола с упором только на пальцы рук и ног.
2. Подскоки из положения упора на полу на ладони и носки. Обе руки отбрасывают в стороны насколько возможно. Можно применять поочередное отбрасывание рук.
3. Для мышц брюшного пресса. Сидя на полу, зажать мяч между ступнями и, подняв ноги, дотянуться до мяча руками, принять V-образную позу, сохраняя равновесие. Эффект от упражнения можно усилить, делая ножницеобразные движения, т.е. увеличивая и уменьшая угол между поднятыми ногами и туловищем.
4. Для мышц спины. Лежа на животе с мячом в руках. Приподняв верхнюю часть тела, выписывать максимально широкие восьмерки зажатым в вытянутых руках мячом.

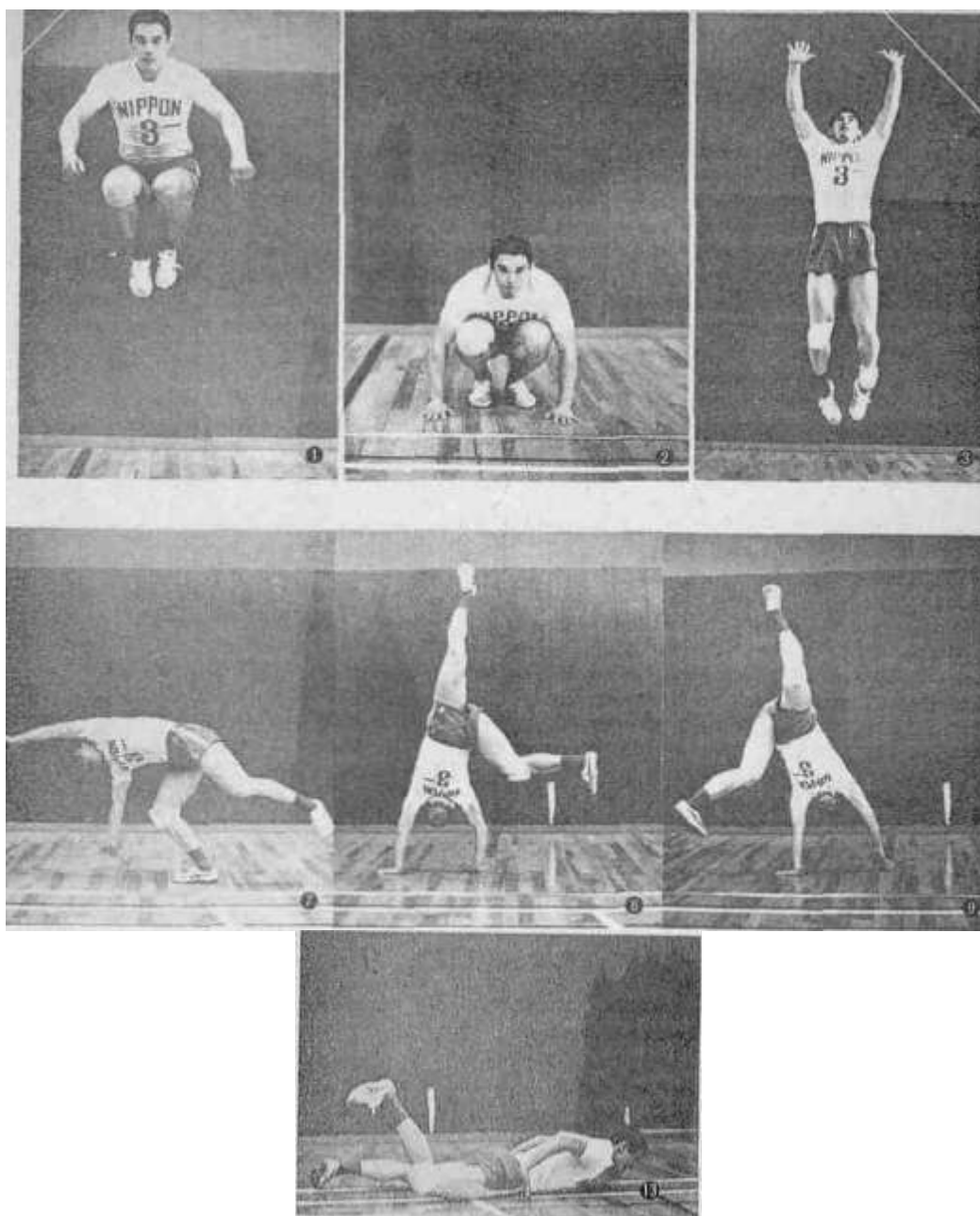
Б. Упражнения для развития быстроты реакции

Вот несколько примеров. 1. Из положения низкого старта сделать рывок метра на три, упасть вправо, перевернуться лицом вверх — лечь ничком. Затем перевернуться влево, лицом вверх, потом вниз, вернуться на три метра назад и повторить все сначала. Прodelывать упражнение в максимально быстром темпе.

2. Перекаты вперед через плечо, «подскоки» назад.

3. Бег на месте высоко поднимая колени — десять движений. Затем десять движений — бег на носках, как можно быстрее и легче касаясь пола. После этого — рывок до линии зоны атаки и касание линии обеими руками.

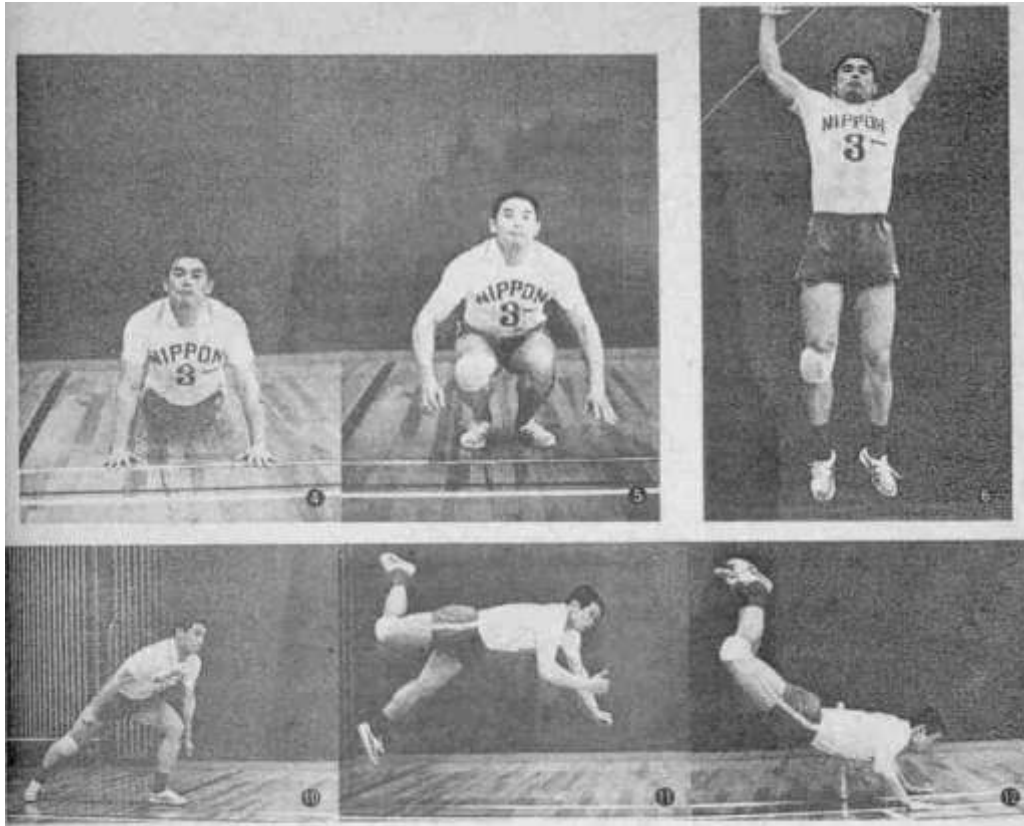
Весьма эффективны были следующие упражнения по выработке быстроты реакции .

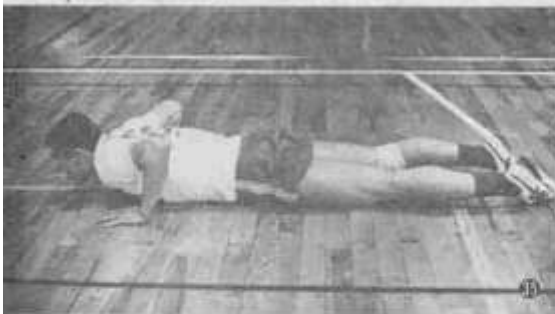
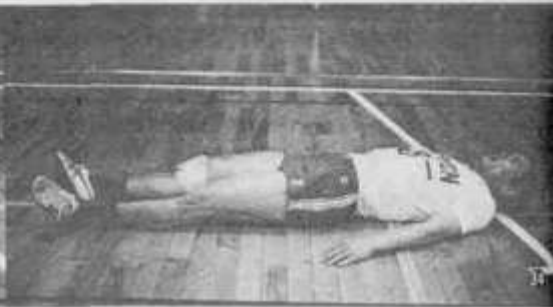
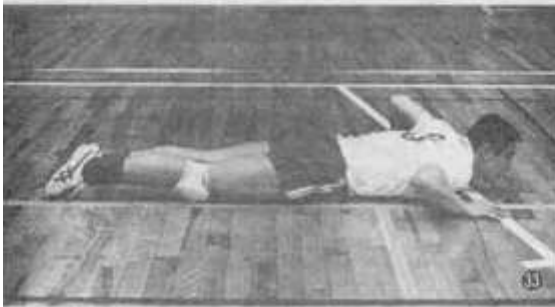
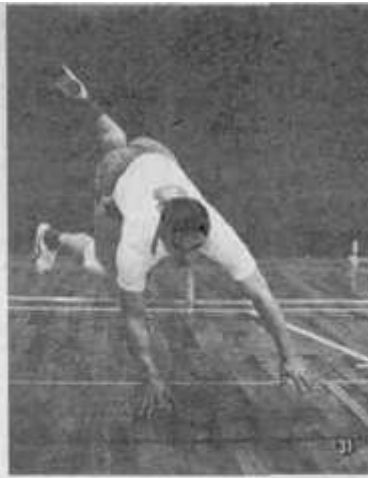


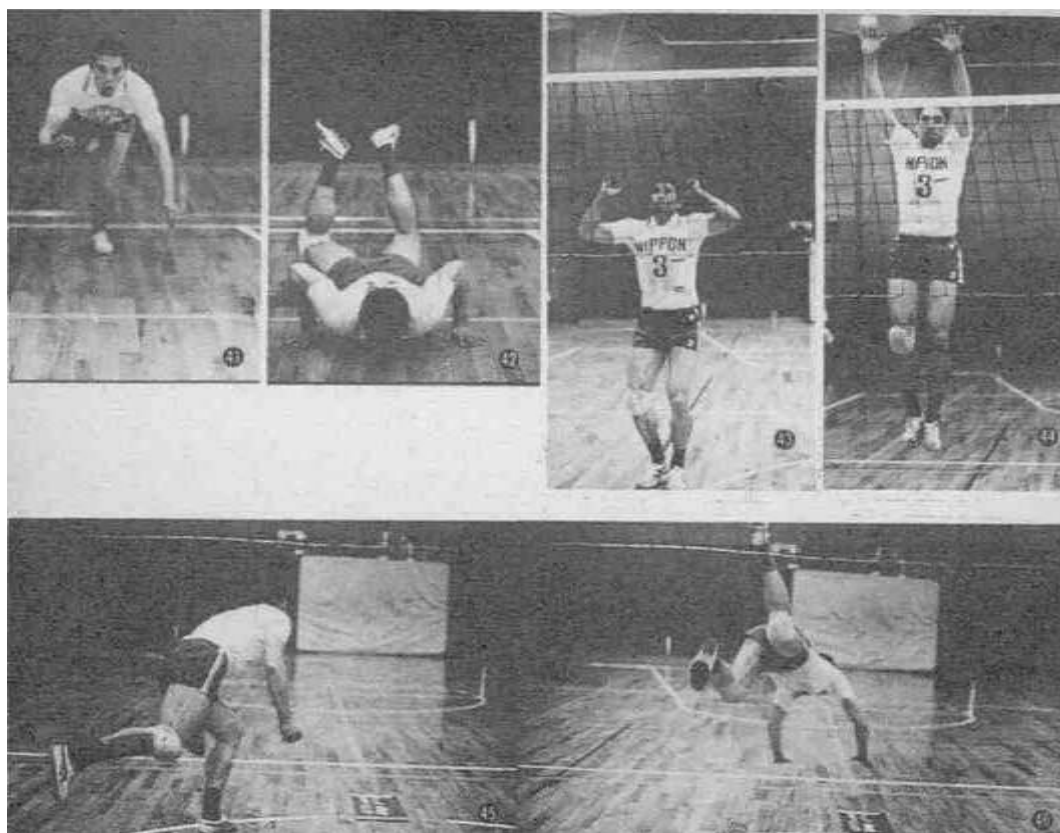
Упражнения для развития выносливости

*Прыжки зигзагом вправо-влево с высоким подниманием бедер по три раза (кадр 1)
Высокий прыжок из глубокого приседа (кадры 2, 3) Упор прямыми руками об пол,*

вытянуть ноги назад,
принять положение приседа и из этого положения выполнить прыжок (кадры 4—6)
Прыжок в падении влево (кадры 10—13)







Прыжок вправо-влево на одну ногу, затем прыжок в сторону с падением (кадры 30—32)

Сделать шаг влево, согнуть левую ногу. правой рукой коснуться поочередно пола, левого плеча, сделать прыжок влево-вправо на одну ногу и во время прыжка—хлопок ладонями над головой, затем прыжок в сторону с падением

Перекаты влево-вправо в положении лежа на полу на расстояние 3 м (кадры 33—36)

Двигаясь вперед на расстояние до 8 м. поочередно касаться левой рукой правой ноги перед собой (кадр 37). правой рукой—левой ноги (кадр 38), затем левой рукой — правой ноги (кадр 39) и правой рукой — левой ноги (кадр 40)

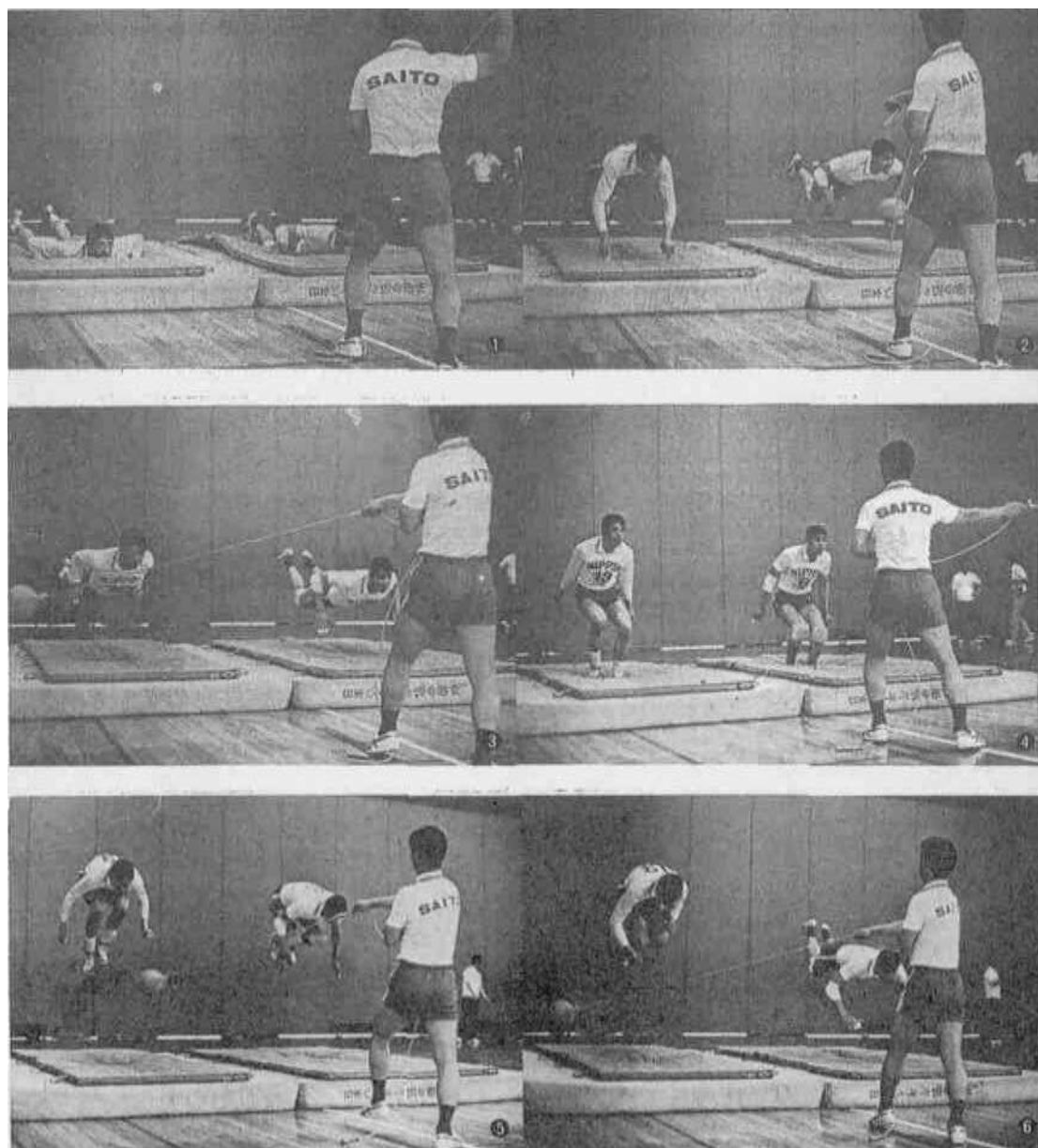
Прыжок с падением вперед (кадры 41. 41) Прыжок в блок у сетки, шаг вправо и снова прыжок в блок, затем прыжок влево-назад с падением (кадры 44.46)

Волейбольную сетку занавешивали полотном так, что не было видно движения падающего мяча. Спортсмен должен определять направление в принимать неожиданно появившиеся над сеткой мяч или отбивать его нападающим ударом.

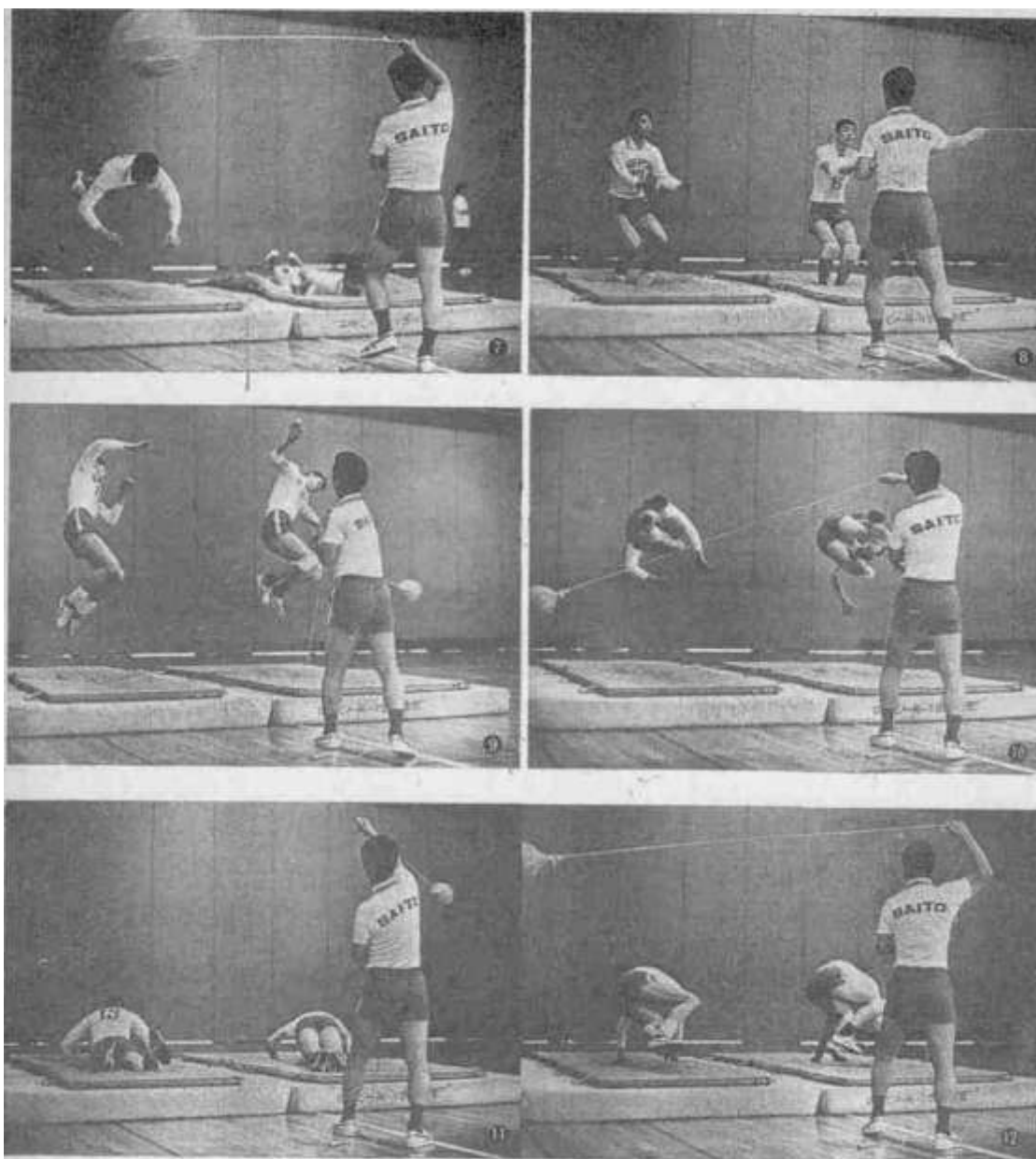
В. Упражнения для развития взрывной силы

1. Прыжки вправо-влево, высоко и резко поднимая колени, как будто делая пинок обеими ногами.
2. Группами по два человека, стоя по обе стороны сетки, сделать два шага на сближение, шаг назад и прыжок на блок, затем шаг вперед и снова блок.

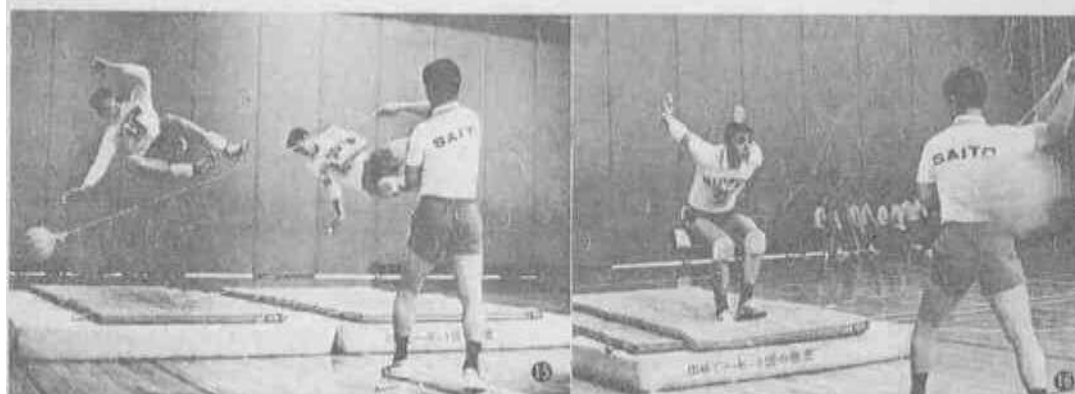
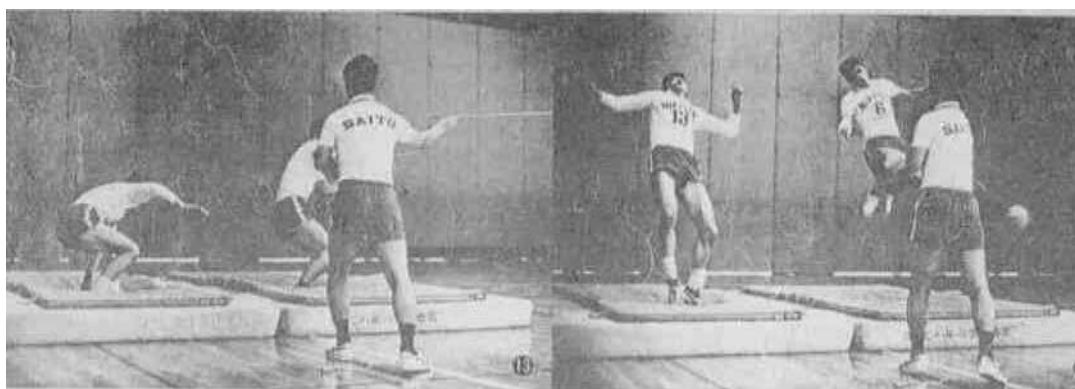
Еще упражнения: пружинящие прыжки на месте с мешком песка весом в 3 кг; из положения в блоке «гасящий» удар по мешку с песком; упражнение для выработки способности «зависать» - в одном прыжке наносить два удара по мешку с песком.

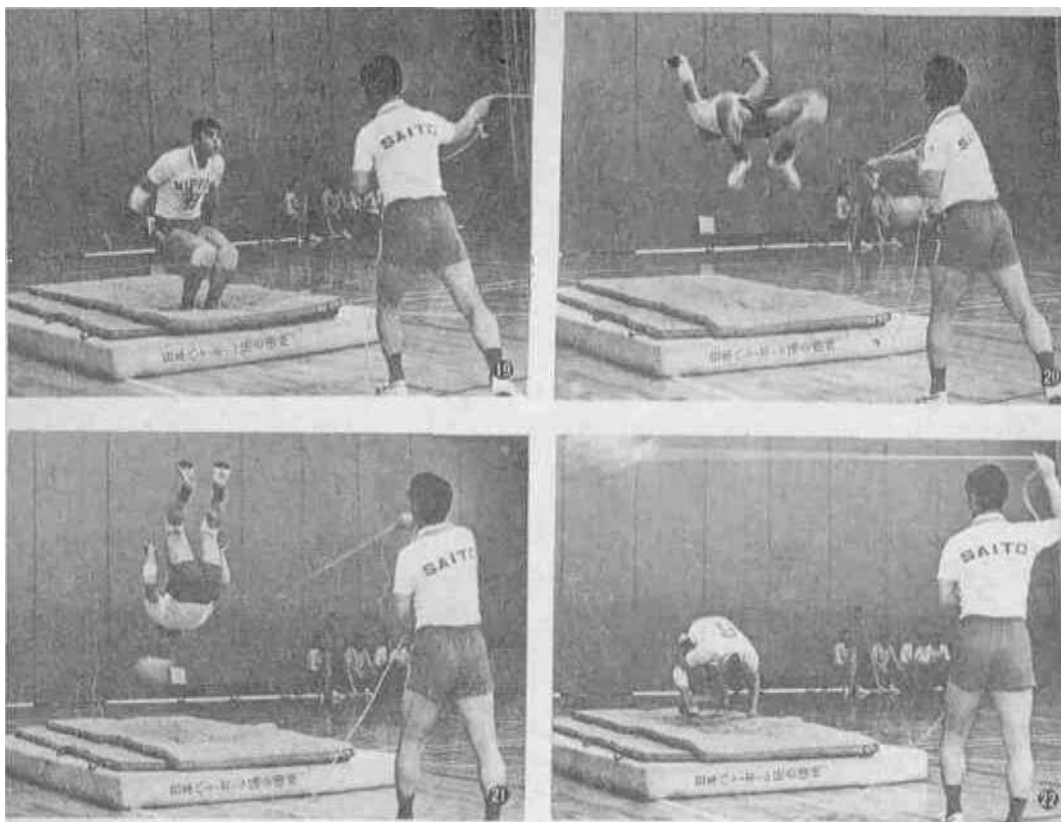


Упражнения для выработки координации движений Подскоки из положения лежа на животе (кадры 1, 2, 3) (кадры 5,6) Непрерывные подскоки с падением из положения стоя (кадры 4, 5, 6, 7)



Прыжки с падением назад с поворотом тела в полете влево-вправо на 180° (кадры 8-15)





Переворот назад (кадры 19—22)

Г. Упражнения для развития выносливости

В понятие выносливости входит как общая выносливость организма, связанная с дыханием, так и выносливость отдельных групп мышц. Для развития и той и другой есть самые различные методы. В своей практике мы использовали в основном методику, получившую название непрерывной волейбольной гимнастики, которая включала все движения, необходимые в волейболе, и развивала выносливость в процессе их интенсивного непрерывного повторения.

Методика, о которой я говорю здесь, была уже третьей модификацией этой гимнастики. Особой разницы в количестве упражнений не было, но в первом варианте все движения выполняют в течение 35 секунд, тогда как в третьем — 55 секунд. Как видим, двигательная насыщенность этой гимнастики высока. Даже сейчас, когда по этой методике занимаются наши спортсмены, прошедшие ее когда-то с первых шагов, частота пульса на тренировках достигает у них 160—170, иногда даже 180 ударов в минуту. Когда я использую в тренировках эти непрерывные упражнения, то, несмотря на допускаемые поначалу ошибки, заставляю игроков выполнять их с максимальной скоростью. Постепенно добиваюсь того, чтобы упражнения выполнялись точно, в полную силу и максимально быстро.

Д. Упражнения для развития координации движений

На тренировках мы использовали различные сложные упражнения, вырабатывающие координацию движений, ритмику, чувство равновесия, умение расслабляться и концентрироваться. Наиболее эффективными из них мне представляются упражнения с вращающимся мячом. Делают их на толстых матах, что не только уменьшает опасность травматизма, но и служит дополнительным средством развития взрывной силы, поскольку прыжки на мягких матах требуют еще и преодоления силы инерции.

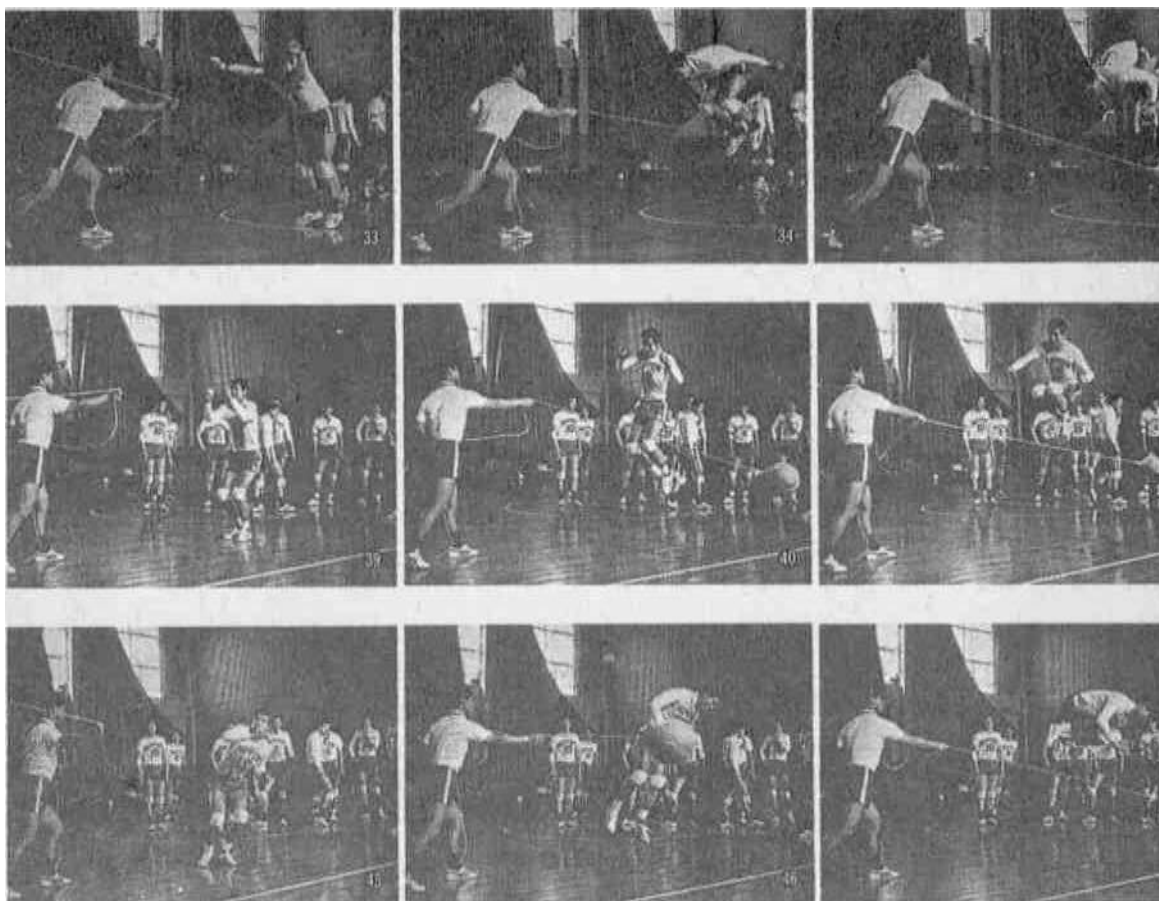
Е. Гибкость

Гибкость и пластичность игрока служит не только хорошей страховкой с травматизма, но и способствует успешному усвоению технических элементов волейбола. Есть общая пластика, которая видна при выполнении соответствующих упражнений, и пластика движения проявляющаяся в гармонии движения ритмом игры в волейбол. Одно вытекает из другого, и те игроки, которые не придают этому значения и полагаются только на техническое мастерство, не могут стать выдающимися спортсменами.

Волейбол — игра движения, поэтому она требует хорошей подвижности всего тела, максимально возможной гибкости всех суставов: коленных, локтевых, плечевых, кистевых, голеностопных и т. д. Упражнения на развитие гибкости и пластичности делают после того, как мышцы достаточно разогреты легкой гимнастикой, когда у спортсменов появляется испарина на теле. Упражнения такого рода способствуют снятию усталости, поэтому очень важно вводить их отдельными сериями по ходу тренировки. Рисунки дают примеры упражнений на развитие гибкости.

Методика тренировки

Я уже вкратце рассказывал о своих методах физической подготовки спортсменов, которым предстоит выдерживать нагрузки волейбольных матчей. Сейчас, когда эта методика признана успешной, я особенно ясно понимаю, как важна для каждого вида спорта своя



*Аналогичные упражнения выполняют на полу без матов.
Прыжки вверх с падением вперед (кадры 33—38).*

система тренировок. Уже давно у нас раздаются голоса о том, что для каждого вида спорта необходимы особая физическая подготовка, особые упражнения, но на практике соответствующая методика еще не разработана.

Что касается меня, то я в соответствии с задачами, поставленными Мацудайрой, разработал методику тренировок, предназначенную для физической подготовки именно в волейболе.

Тренер должен знать свой вид спорта

Может быть, это прозвучит несколько самонадеянно с моей стороны, но я изложу свою точку зрения на то, каким должен быть тренер по физической подготовке. Прежде всего тренер должен знать свой вид спорта, то есть иметь личный опыт участия в соревнованиях.

До недавнего времени у нас люди, отвечавшие за физическую подготовку по различным видам спорта, сами, как правило, никакого отношения к этим видам спорта не имели. Например, в профессиональном бейсболе много тренеров из бывших легкоатлетов — бегунов или прыгунов. Они действительно достаточно сведущи по части бега, прыжков и просто «накачивания» физической силы. Но достаточно ли этого для того, чтобы вести тренировки именно по такому ВИДУ спортивных состязаний, как бейсбол?

Возьмем бег в бейсболе. Это совсем не то же самое, что бег на 100м. Здесь бегут не по прямой, а по периметру квадрата, иногда и назад, при «захвате базы». При разминочном, разогревающем беге человек, привыкший к легкоатлетической дорожке, ведет бег, все время поворачивая в левую сторону. Если это проделывать ежедневно в течение года, то преимущественное развитие получает определенная группа мышц и вырабатывается определенный двигательный стереотип. Поэтому необходимо проводить упражнения в беге с поворотами и вправо и влево.

Вот почему я говорю о необходимости хорошо знать определенный вид спорта и разрабатывать методику тренировок применительно к данному виду, а затем работать по этой методике со спортсменами.

Я впервые выехал в заграничное турне в 1970 г. во время соревнований на первенство мира по волейболу. Внимательно приглядываясь к методам тренировок зарубежных коллег, я понял, что действую правильно, хотя до того момента многое мне пришлось постигать путем проб и ошибок. Не раз мне приходилось спрашивать себя: «А верно ли то, что я делаю?» Много раз я обращался за советом к старому тренеру сборной Х. Тоёда и в итоге создал свою нынешнюю систему тренировки.

Понимание руководством целей тренировки

Следующий важный момент — это понимание руководством, в частности старшим тренером, целей физической, и особенно силовой, подготовки. Сейчас во время лагерных сборов как минимум треть, а то и добрая половина времени тренировок отводится на развитие силы. Для старшего тренера, поскольку речь идет о лагерных сборах, вполне естественно стремление как можно больше времени посвятить отработке техники и мастерства игры. Однако Мацудайра

полностью согласился с необходимостью отвести до половины времени тренировок именно силовой подготовке.

Старший тренер понимал, что сильнейшими в мире можно стать только тогда, когда и техническое мастерство и физическая подготовка будут соответствовать друг другу. В Европе, где средний рост населения довольно высок, не трудно подобрать игроков ростом 1 м 90 см и выше, но в Японии найти таких — задача непростая. Выбрать из богатых ресурсов хороших высокорослых игроков проблема сравнительно не трудная. Гораздо труднее это сделать в

условиях, когда таких спортсменов просто-напросто мало. И еще сложнее «довести» каждого из отобранных спортсменов до такого уровня, который позволит на равных противостоять признанным во всем мире соперникам. Вот почему для нас так важна рациональная физическая подготовка.

Помня об этом, старший тренер Мацудайра уделял большое внимание силовым тренировкам и общей физической подготовке спортсменов. Я использовал весь свой тогда еще не очень богатый опыт и все способности, чтобы соответствовать курсу, выбранному старшим тренером. Можно, пожалуй, без ложной скромности сказать, что именно мне удалось добиться той отличной физической формы, которой обладают игроки сборной Японии по волейболу сегодня.

Доверие спортсменов к тренеру

И еще один важный момент — вопрос доверия спортсменов к тренеру. Какую бы замечательную методику тренировок вы ни разработали и как бы рьяно ни проводили ее в жизнь, все окажется бесполезным, если спортсмены за вами не пойдут. Спортсмены должны уважать тренера за его человеческие качества.

Откровенно говоря, я не думаю о себе как о носителе или обладателе таких качеств. Однако благодаря поддержке старшего тренера и моим собственным усилиям, спортсмены шли за мной. Старший тренер, ведущий тренер, все игроки — каждый по-своему отдавали все силы тому, чтобы стать первыми в мире, победить.

Вполне естественно, что и тренер по физической подготовке так же, как и все, отдавал себя целиком достижению этой цели. Шире смотреть на вещи и беззаветно трудиться — разве не самым тренером создаются эти столь необходимые для работы настроения?

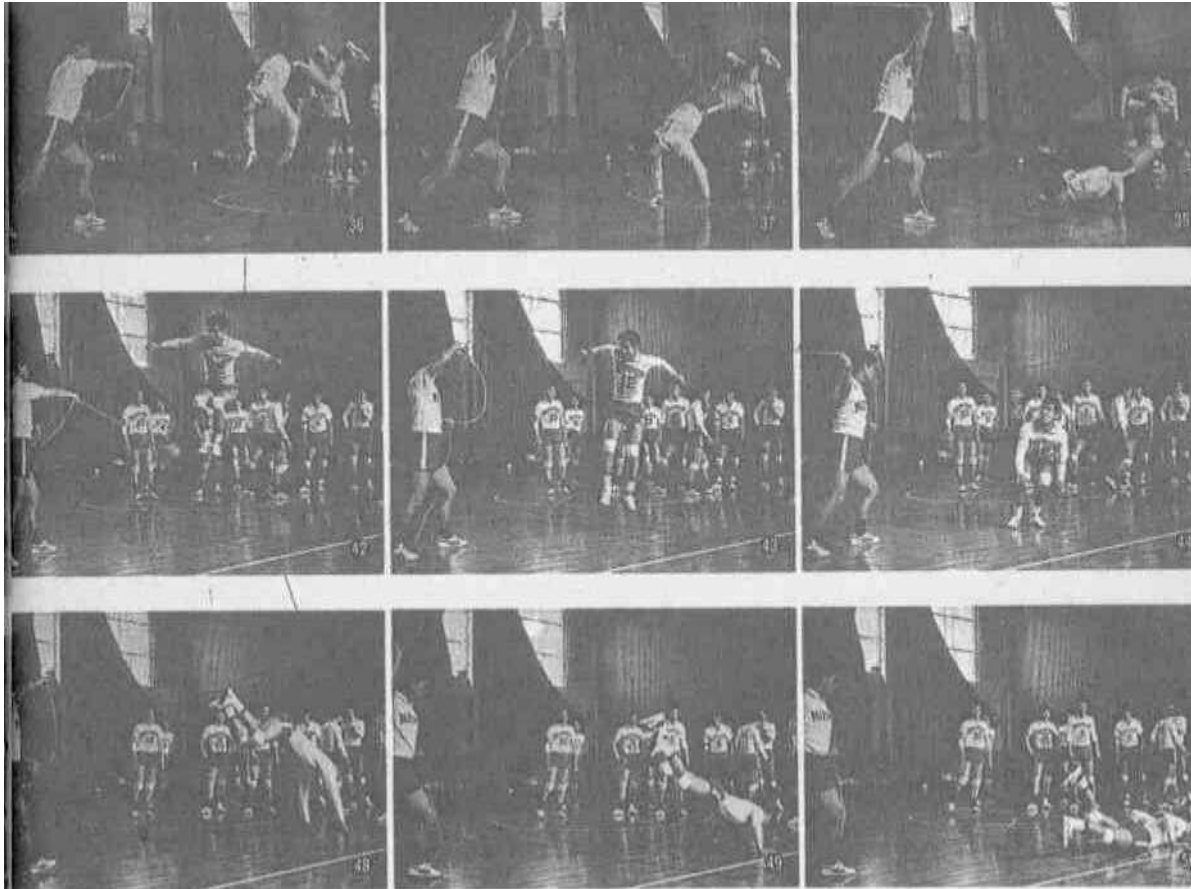
Для каждого вида спорта своя тренировка

В настоящее время методика физической подготовки волейболистов привлекла к себе большое внимание как в Японии, так и за рубежом. В Японии самое пристальное внимание чувствуется со стороны спортивной ассоциации, которая требует от Мацудайры и меня подробных докладов на собраниях тренеров по самым различным видам спорта. В таких случаях от тренеров по плаванию, легкой атлетике и другим видам мы постоянно слышим пожелания поучиться у нас на практике.

За границей «волейбольная гимнастика» японской сборной тоже произвела сенсацию — о ней писали больше, чем о самих играх.

И я, конечно, горжусь, что методика физической подготовки и силовых тренировок волейболистов завоевывает все большее признание в спортивных кругах Японии. Вместе с тем, когда меня приглашают работать в другие виды спорта, мне не остается ничего другого, как только отказаться. Я делаю это потому, что занимаюсь именно волейболом.

Я убежден, что каждому виду спорта должна соответствовать своя специфическая методика тренировок, должны быть свои тренеры. Если эти условия не соблюдены, то вряд ли получится что-нибудь стоящее.



Непрерывные прыжки с падениями вправо-влево (кадры 39—50).

Цель — добиться выполнения упражнений на таком же уровне, как и с матами.

IV. ВОЛЕЙБОЛЬНАЯ ТАКТИКА

(Я. Мацудайра)

Волейбольные стили *

*Касаясь вопросов стилей в мировом волейболе, автор высказывает свою личную и к тому же весьма своеобразную точку зрения, далекую от глубокого анализа характерных черт игры национальных сборных, составляющих элиту мирового волейбола. Однако подход автора к этой проблеме довольно интересен. Кроме того, речь идет о командах, выступавших на Мюнхенской олимпиаде (Прим. ред.).

В мировом мужском волейболе существуют различные стили и течения. В СССР «силовой» волейбол, в ГДР — «рациональный», в Чехословакии — «индивидуальный». Японский волейбол классифицируется как «скоростной и комбинационный». Это стиль быстрой игры, на основе которой строятся атаки.

Волейбольные стили разных стран получили свои названия не случайно. В их основе в той или иной степени отражаются национальные особенности народов этих стран. В советском «силовом» волейболе проявляются черты характера славян — крупных мужчин, издавна известных своей физической силой. Немецкий педантизм, расчетливость создали стиль «рационального» волейбола, присущий команде ГДР. Чешский «индивидуальный» волейбол родился в стране, прославившейся высоким искусством своих мастеров. Что касается Японии, то и здесь свои особенности. Японскому волейболу свойственны черты, присущие самим японцам: ловкость, жертвенность, дисциплинированность.

Таким образом, если попробовать в общих чертах разграничить все стили, то можно выделить пять направлений:

1. «Силовой» волейбол.
2. «Рациональный» волейбол.
3. Волейбол «индую дуального мастерства».
4. Волейбол «настроения».
5. Волейбол как «игр коллективного разума».

«Силовой» волейбол Этот стиль представляет советская волейбольная школа.

На Олимпиаде в Мехико в советской команде играли Кравченко, Сибиряков, Беляев — «мегатонное трио». Их рост средним был 1 м 95 см, каждый весом более 100 кг. Эти игроки часто выступали в Японии и были хорошо знакомы болельщикам. Все трое очень сильные спортсмены, обладавшие мощными атакующими ударами. В таком стиле советская команда побеждала на двух олимпиадах подряд.

Перед Олимпиадой в Мюнхене Сибиряков и Беляев ушли из команды и остался Кравченко. Старший тренер Ю. Чесноков (капитан советской команды на Токийской олимпиаде), в прошлом игрок ориентирующийся не только на силу, но на скорость, после мирового первенства 1970 г. стал внедрять «скорость» в советский волейбол.

И все-таки советский волейбол базируется на силе. Такие среднерослые по советским понятиям игроки, как Чулак, Паткин, Путятов (средний рост 1 м 90 см), демонстрировали великолепную прыгучесть и могучие «гасящие» атакующие удары. В мировом волейболе наблюдается тенденция к «укрупнению» игроков и увеличению высоты блокирования. Поэтому, даже если мяч идет за пределы площадки, игроки не отпускают его, а бьют, полагаясь на силу. «Хорошо бы ко всему этому добавить трюков и уловок», — думаю я иногда, но этого не происходит. Это не сочетается с характером игроков.

К атлетическому, «силовому» волейболу тяготеют, помимо команды СССР, сборные Болгарии, Польши и ряда других стран.

“Закругленная” подача Морита.

Морита выполняет закругленную подачу:

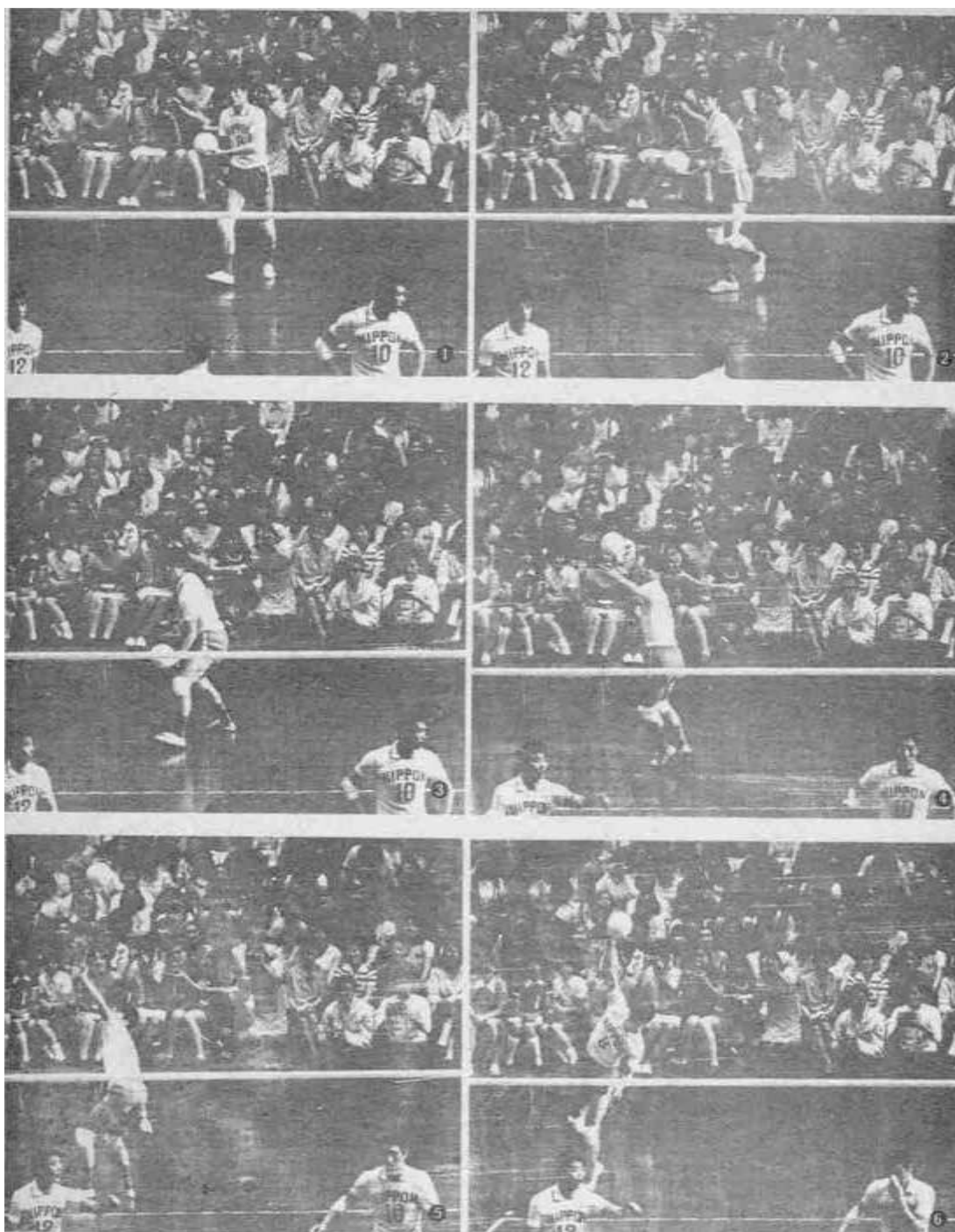
взяв мяч, делает один-два шага вперед (кадр 1),

анализирует схему расположение соперников; начинает подачу, ноги согнуты (кадр 3);

подбрасывает мяч (кадр 4);

фиксируя мяч взглядом, широко замахивается (кадр 5);

носит кистью удар, вложив в него вес всего тела (кадр 6).

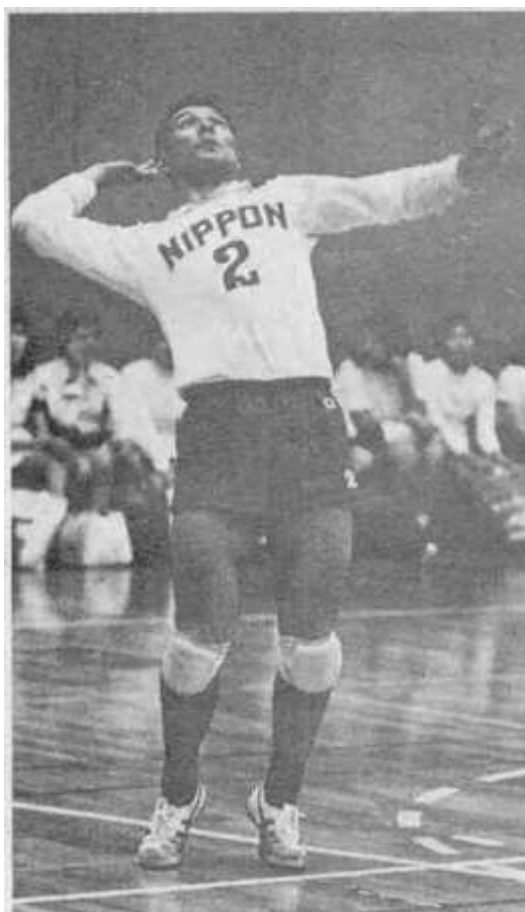


«Рациональный» волейбол

Это волейбол с учетом всех возможностей. Если к этому добавить еще большее внимание к вопросам предотвращения травматизма, то вырисовывается стиль «рационального» волейбола, соответствующего национальному характеру.

Японцы, например, четко осознают, что игра в высоком темпе связана с риском. Небольшая ошибка — и можно получить травму. При игре в медленном темпе степень риска гораздо меньше. Тщательно выполняется высокая подача, передающий игрок тоже высоко поднимает мяч, рослый бомбардир наносит атакующий удар — для ошибок и риска нет места. В команде ГДР собраны такие рослые атакующие игроки с хорошей прыгучестью. Предусмотрено все, чтоб» избежать риска.

В последнее время в связи с тенденцией на «увеличение скоростей» в мировом волейболе эта команда тоже стал применять молниеносные атаки, но проблеме предупреждения риска все равно уделяется большое внимание. И во же, несмотря на введение в практик игры такого понятия, как скорость, связанного подчас с элементом отчаянного самопожертвования, свойственное немецкому характеру стремление избежать насколько возможно риска остается характерной чертой игры сборной ГДР



Нэкота выполняет планирующую подачу теннисного типа выталкивающим ударом

Волейбол «индивидуального мастерства»

История приучила чехов к выдержке терпению. Глубоко спрятанный дух сопротивления в ожидании шанса для ответного удара, высокое индивидуальное мастерство стали духовной основой при создании чехословацкого волейбола.

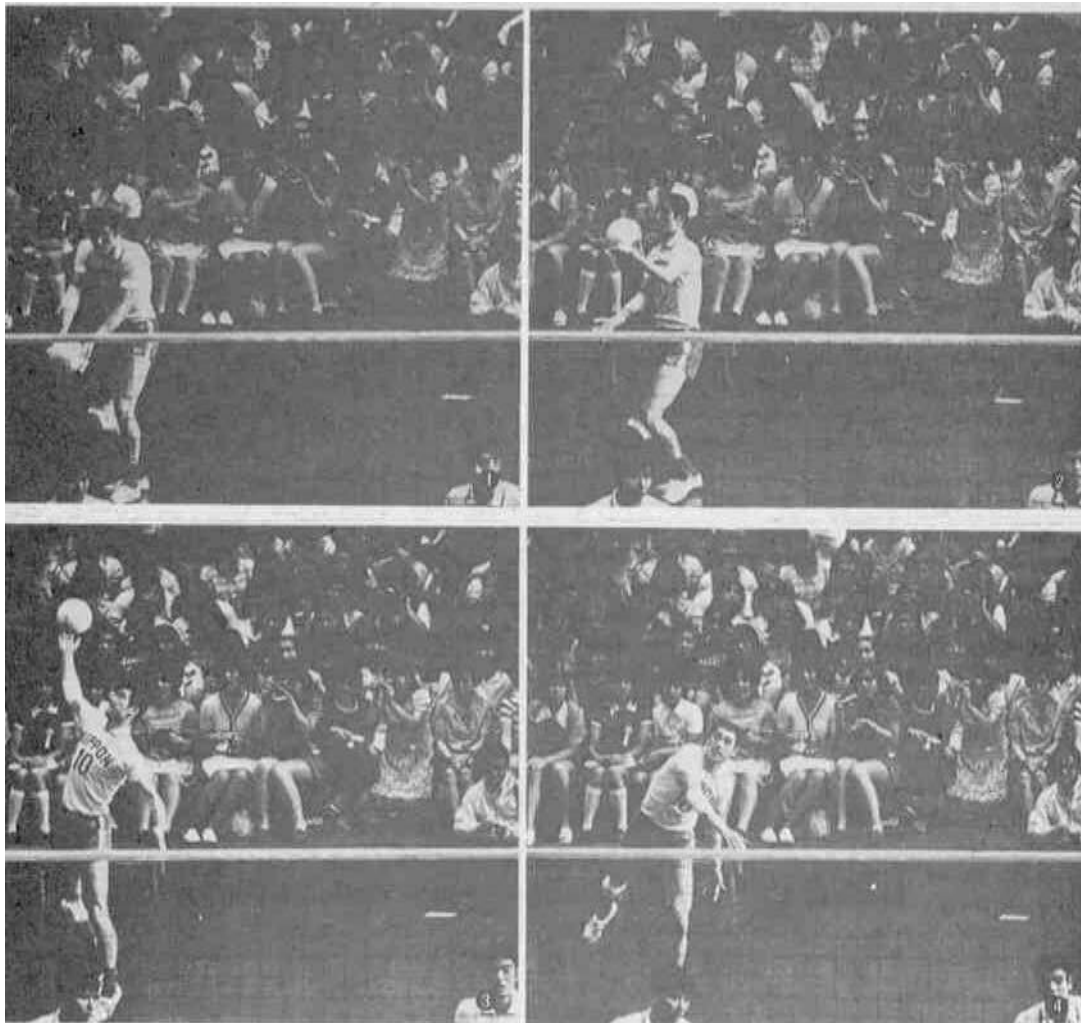
Приведу пример с хорошо известны со времен Токийской олимпиады Шенком — гигантом ростом 1 м 98 см. Он никогда не пробивал мячи по низко траектории, а упорно повторял атаки, чтобы пробить мимо или выше блока соперников. Когда соперники уже были уверены, что у них получается успешная атака, Шенк подавлял их надежным блоком, используя свой высокий рост.

Чехословацкая команда со своим стилем игры является серьезным соперником .

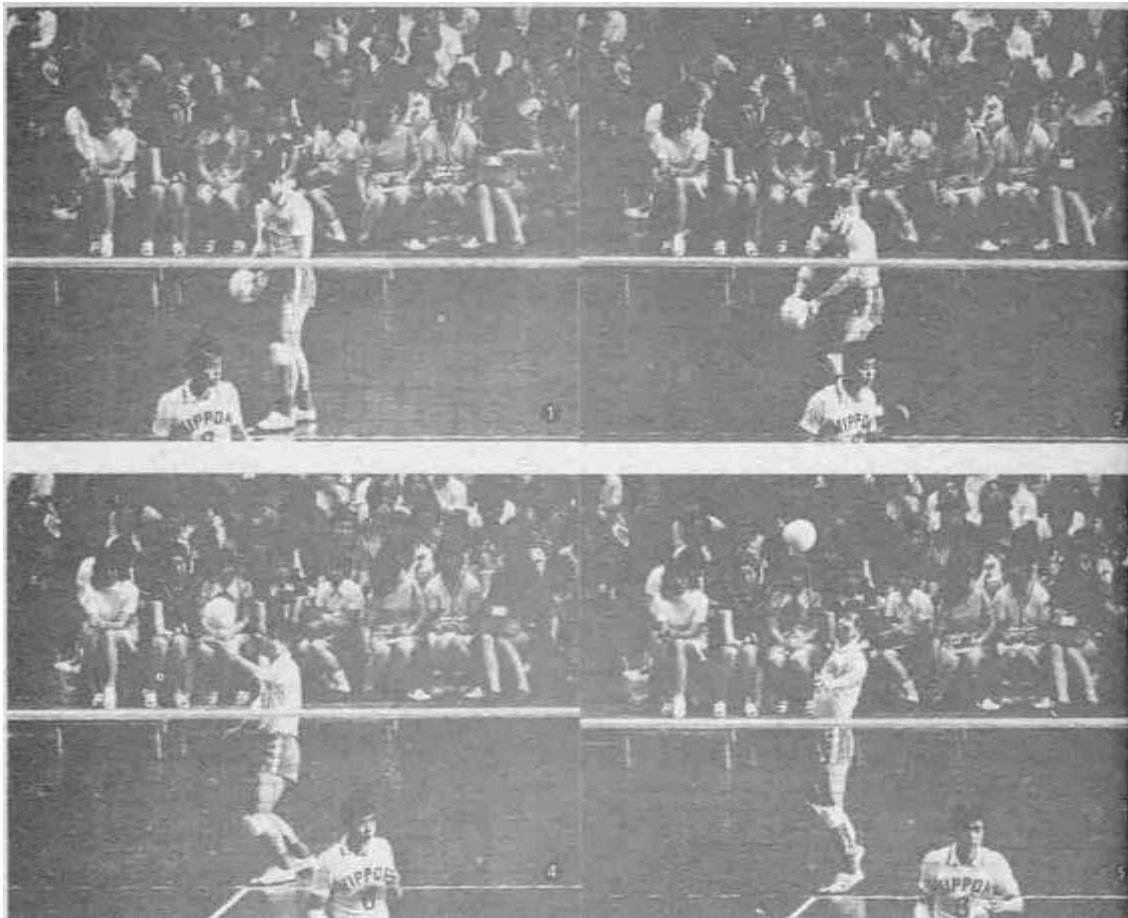
«Эмоциональный» волейбол

Когда команда в настроении, может получиться блестящая игра. Если настроения нет — все разваливается. Это волейбольный стиль румын, бразильцев и других представителей латиноамериканского континента.

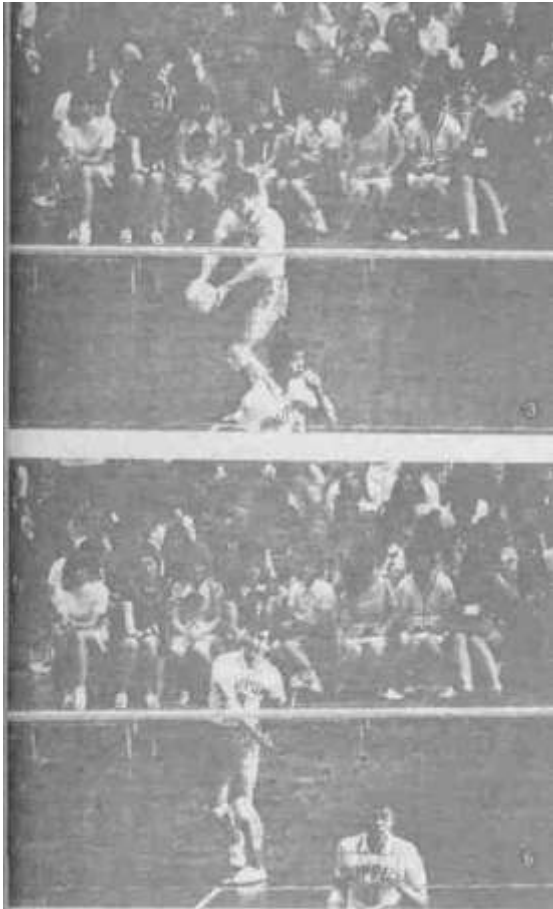
Вспоминаю Кубок мира 1969 г. В отборочных матчах с японской командой произошел из ряда вон выходящий случай. Шла игра с бразильской командой, которая была на два порядка слабее японской. Однако в первой партии японцы допустили серию ошибок, это окрылило бразильцев, и они выиграли встречу. В финальных матчах, выиграв у команды ГДР, СССР и Чехословакии, японская сборная из-за проигрыша бразильцам смогла завоевать лишь серебряные медали.



Око выполняет планирующую подачу:
 тщательно готовится (кадр 1);
 фиксируя взглядом мяч, подбрасывает его (кадр 2);
 наносит удар кистью точно сзади мяча (кадр 3);
 следит за траекторией мяча после удара (кадр 4)



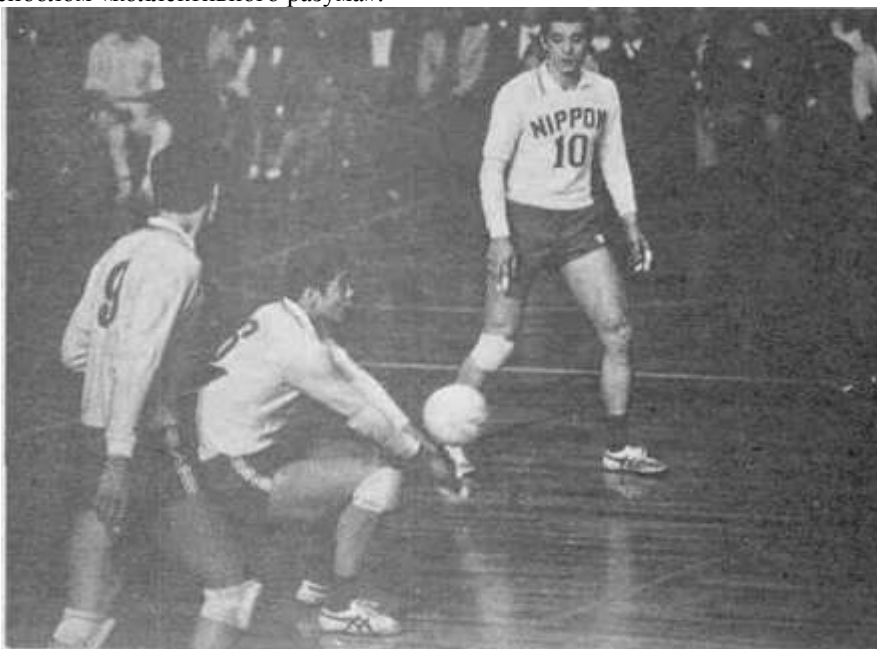
Кимура выполняет планирующую подачу:
 готовится, принимает стойку (кадры 1—2):
 определяет точку прицеливания на площадке соперника (кадр 3):
 фиксируя взгляд на мяче, подбрасывает его (кадр 4):
 глядя на мяч, наносит удар «свинг» (кадр 5):
 помогает удару весом всего тела (кадр 6)



Вместе с тем бразильцы, выиграв у японцев, в финальных матчах не удержались «на волне» и проиграли все встречи подряд. Все в итоге распределилось в соответствии с реальной расстановкой сил, но этот пример наглядно показывает, насколько опасными могут быть «эмоциональные» команды, если они играют в приподнятом настроении.

Волейбол как «игра коллективного разума»

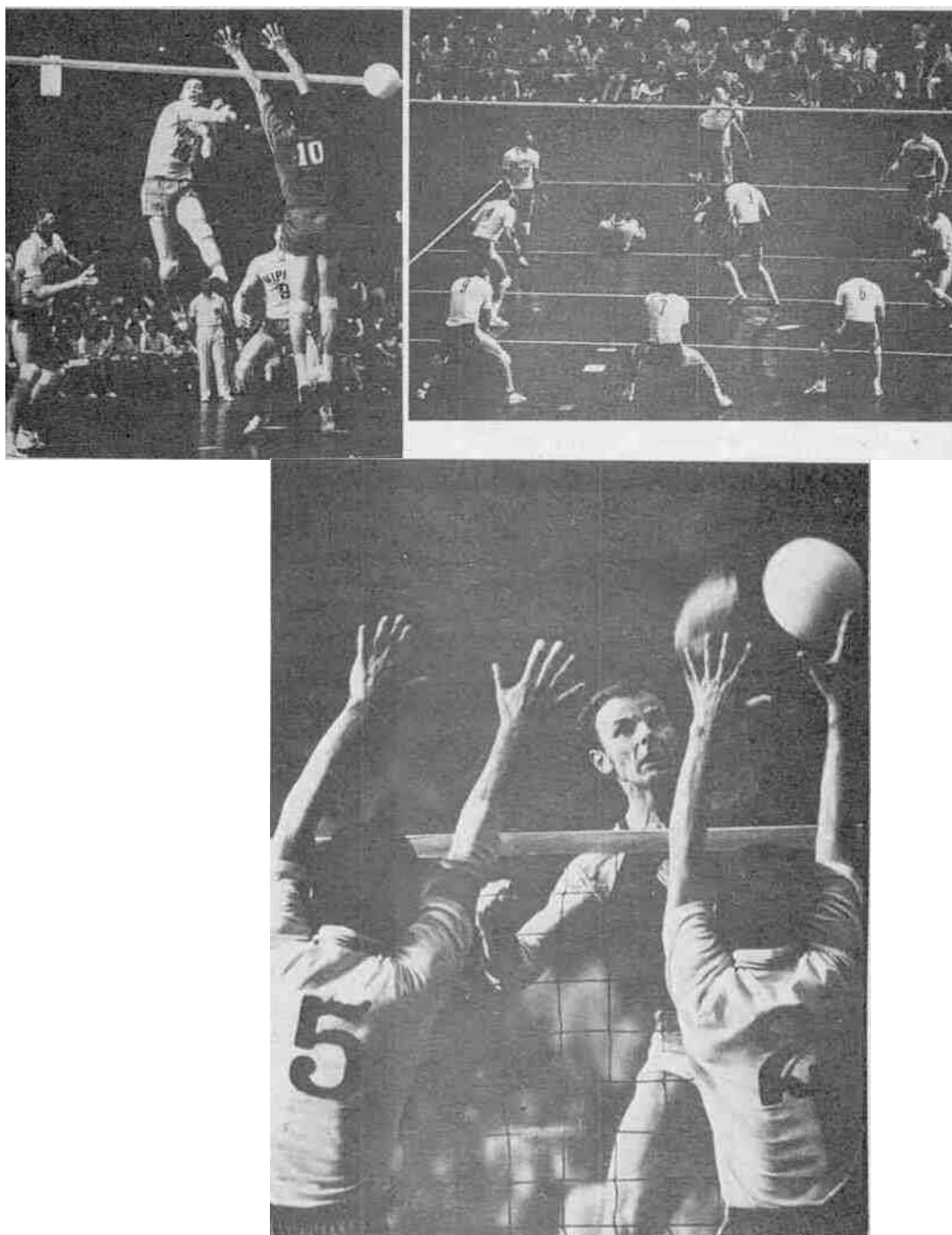
Представитель волейбольной федерации Финляндии К. Миккола отозвался о японском волейболе как об «игре коллективного разума». Каждый игрок обладает хорошей техникой, крепкой психической закалкой, это дает возможность всем спортсменам действовать слаженно, как хорошо смазанные шестеренки, и демонстрировать -то, что и называют волейболом «коллективного разума».



Фукао принимает низкий пас



Уверенный прием подачи —обратите внимание на положение рук



Нисимото проводит резкий удар используя ошибку соперника

Минами проводит удар из центра

Игрок ГДР (Фрайвальд) проводит удар целясь в низкий блок Некоты (2). Обратите внимание на движение кисти.



При надежном блоке, Око проводит «мягкую» атаку.

Екота проводит удар слева, целясь в центр



Атакующий Око и еще пять игроков готовы принять отскочивший от блока мяч.



Обманный удар (финт) делает советский бомбардир Кравченко



*Обманный удар (финт) выполняет Морита:
высоко выпрыгнув, делает замах на удар (кадр 1);
останавливает удар в момент касания и по-прежнему вытянутой рукой наносит быстрый удар в центр (кадр 2);
блокирующие пытаются перехватить мяч, но из-за скорости его полета не успевают (3).*

Приведу пример с комбинациями, в которых главную роль играли Морита и Кимура. Это наглядно проявлялось во время проведения молниеносных атак. Нэкота или Симаока делали передачу, а Морита с Кимурой выполняли обманный прыжок, отвлекая на себя блок соперников, в это время Око и Ёкота наносили решающий атакующий удар. В основе всей комбинации, конечно, лежал расчет разводящего (связующего) игрока, который самостоятельно решал, в каком темпе должна проводиться атака. Морита и Кимура, игравшие отвлекающую роль, из десяти прыжков наносили удары только в двух-трех случаях. Остальные прыжки делали как бы зря. Но эти «напрасные» прыжки давали другим игрокам возможность провести атакующие удары.

На Востоке и на Западе

Волейбол пришел в Японию примерно в 1913 г. Сначала в команде было шестнадцать человек. Потом стало двенадцать, а затем девять человек. В этом виде — как «волейбол по восточным правилам» игра распространилась в Японии и в странах восточной Азии.

Таким образом, из Америки на Восток, затем через Атлантику в Европу — таков путь распространения волейбола, который по мере развития приобрел современный вид — игра с шестью игроками в команде.

Волейбол на Западе

В бедственное послевоенное время волейбол выгодно отличался от других видов спорта тем, что игра в него не требовала денежных затрат; это способствовало его быстрому распространению. Если в Японии до войны еще выражались сомнения по поводу того, могут ли женщины заниматься этим видом спорта, то после войны началась первая волна волейбольного бума.

Благодаря этому буму, естественно, развивалась и техника волейбола. Появились и постепенно стали совершенствоваться такие элементы игры, как молниеносные атаки, паузы, ложные атаки, прием мяча в падении, закругленные подачи и т. д. Главное оружие современного японского волейбола — молниеносные атаки, особенно те, что делали Морита и Кимута по схемам «квик А» и «квик В». Они имеют свои прототипы в «быстром касании» во время волейбола с девятью игроками. Там же надо искать и корни такого элемента, как прием мяча в падении. То, что исполнял Морита как «крутой мяч», раньше делалось почти всеми игроками и является не чем иным, как современной подачей с закруткой мяча вперед.

Однако бум, о котором я говорю, был чисто внутренним. Система игры с девятью игроками международными правилами не предусматривалась. Через американцев, служивших в оккупационных войсках США в Японии, произошло знакомство с системой игры шестью игроками, и внимание всех, имеющих отношение к волейболу, начало переключаться к. внешнему миру. В 1953 г. команда университета «Васэда» выезжала в США, в 1956 г. на Азиатских играх использовались еще обе системы — с шестью и девятью игроками, и, наконец, на Токийской олимпиаде волейбол был включен в официальный перечень видов состязаний, что и привело к окончательному внедрению в Японии системы игры с шестью игроками.

Сильнейшие на Востоке и на Западе

После того, как миновал трудный послевоенный период, международные волейбольные связи в Европе, в особенности между странами социалистического содружества, стали быстро расти. Первый чемпионат мира состоялся в 1949 г., и в каждом последующем чемпионате участников становилось все больше.

В этих условиях Япония тоже вошла в международное волейбольное сообщество. В 1957 г. были направлены в Москву мужская и женская команды для участия в проходивших там дружественных международных соревнованиях молодежи. Затем в целях подготовки к предстоящей Олимпиаде в Токио, на которой волейбол должен был стать олимпийским видом спорта, состоялось первое выступление японской сборной на мировом чемпионате в 1960 г. (в Бразилии). В том же году состоялась первая встреча между командами Японии и СССР. Японская сборная вошла в число

сильнейших команд мира.

Еще во времена «девяток» существовало такое разделение: на площадку шириной 11 метров выходило девять игроков, если площадка была шириной 9 метров — шесть игроков. Уже при системе «девяток» была отработана высокая техника игры. Эта техника органично вошла в тот стиль игры, который показывает сейчас японская мужская сборная по волейболу.

Обмен техническими приемами

Волейбольные лидеры как на Востоке, так и на Западе определились. Международные связи стали активнее. Это привело к тому, что стал развиваться и обмен техническими приемами.

Быстро развивающийся в СССР и других социалистических странах волейбол породил различные стили с присущими им национальными особенностями. В игру, которая раньше велась высокими передачами, чехи ввели атаки с коротких передач, и вслед за ними это взяли на вооружение другие страны. В СССР примерно с 1960 г., во времена Мондзолевского и Воскобойникова, впервые стали применять быстрые комбинационные атаки.

В особенности быстро обмен техническими новинками пошел после Токийской олимпиады. В то время игроки мужской сборной Японии были ниже ростом спортсменов из европейских команд. Для того чтобы компенсировать этот недостаток и выстоять перед высокорослыми игроками, им не оставалось ничего другого, как применить незнакомую европейцам тактику скоростных атак, приобретенную еще на опыте волейбола «девяток». В результате в европейский волейбол, отличавшийся мощными ударами, была внедрена система быстрых комбинационных атак японского типа.

Хотя японские волейболисты и завоевали бронзовые медали в Токио, но у них не было возможности применить в матчах ничего, кроме тактики быстрых атак и отвоевывания подач. Перехватывая атаки соперников и стремясь набрать победные очки, японцы применили двухтемповые атаки. Однако после введения в 1965 г. новых правил, по которым не запрещалось выставлять блок с переносом рук за сетку, недостаток роста становился все более и более ощутимым препятствием в игре японских волейболистов.

В таких условиях не оставалось ничего другого, как принять меры к «укрупнению» команды. Таким образом, сразу после Токийской олимпиады, став старшим тренером японской сборной, я приступил к созданию новой, «высокорослой» команды и к выработке собственной, присущей именно японской команде тактики игры в волейбол.



Еще один финт Морита.



*Обманный удар (финт) с передачей провидит Симаока.
 Кимура делает ложный прыжок, как при атаке
 «квик А», и поднимает блок соперников. Связующий
 Симаока делает обманную передачу к краю сетки
 с правой стороны
 Видя перед собой трех игроков, Око делает искусный Финт.*

Подача

Игра начинается с подачи. Сама подача — это уже игра, открывающая встречу. Однако рассматривать ее только как открывающий состязание элемент было бы ошибкой.

В волейболе с шестью игроками, в отличие от системы «девяток», существует правило потери подачи. Команда, владеющая подачей, получает очко, если забивает мяч соперникам. Команда, принимающая подачу, даже если забивает мяч соперникам, отыгрывает только право подачи. Как видим, владение подачей — самый короткий путь к завоеванию

победных очков. Можно даже сказать так: один игрок может «выбить» полную серию из 15 очков.

Изучение подач и их отработка сейчас энергично ведется во всех странах. Результатом этого является, например, то, что в СССР и Чехословакии спортсмены хорошо овладели резкими «скоростными» подачами и это заметно подняло результативность их игры.

Японская команда перед Мюнхенской олимпиадой также уделяла основное внимание отработке подач и отводила ей большую долю тренировочного времени. Благодаря этому заметно выросла резкость подач у большинства игроков, причем арсенал их стал гораздо разнообразнее.

Есть разные виды подач, но их можно разбить на три основных типа:

1. Планирующая подача.
2. подача с вращением мяча вперед (закрученная).
3. Высокая подача с обратным вращением мяча.

Планирующая подача

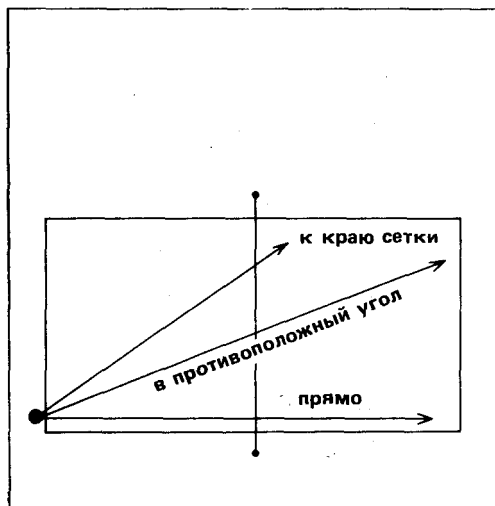
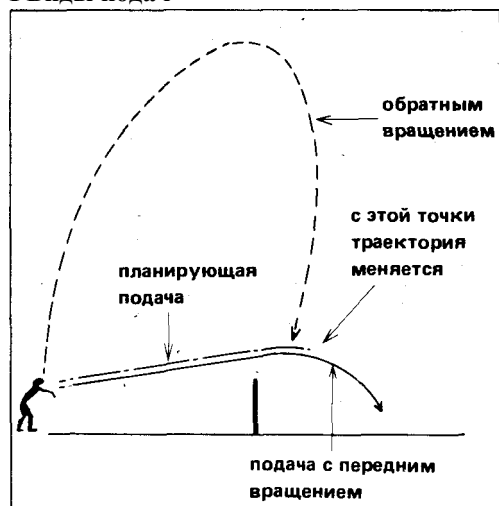
В Японии эту подачу издавна выполняют с замахом рукой сверху, тогда как игроки других команд в большинстве своем наносят удар теннисного типа.

Несмотря на эту разницу, общей особенностью является то, что удар осуществляют точно на центр у задней части мяча, причем мячу не задается вращательное движение. Получивший такой удар и деформировавшийся мяч, под влиянием собственной упругости, разницы в давлении воздуха внутри и снаружи, а также под воздействием воздушных потоков, приобретает свойство менять траекторию полета в любых направлениях по горизонтали и вертикали. Особенно значительные изменения траектории полета мяча наступают в момент замедления его скорости из-за сопротивления воздуха.

Замедление скорости полета мяча происходит как раз в момент его появления над площадкой соперников, то есть непосредственно перед защищающимися игроками. Такой мяч трудно принимать.

Регулируя силу удара, мяч можно посылать либо в глубину площадки соперников, либо близко к краю сетки. Кимура, например, мог посылать мяч прямо или в противоположный угол, сильно меняя траекторию его полета. Иногда он, наоборот, посылал мяч так, чтобы тот падал сразу за сеткой, — все это точно рассчитывая и регулируя силу удара.

I Виды подач



Направление подач

Закрученная подача

Подача «падающий мяч» известна в Японии со времен «волейбола девятки» и выполняется ударом руки сверху.

Эту подачу, в отличие от планирующей, осуществляют как бы шлепком кистью руки, придавая мячу вращательное движение вперед. Если не задать мячу вращение, то даже при сильном ударе он может упасть на своей половине площадки, а закрученный мяч перелетает через сетку и круто планирует вниз. Образуется известная в бейсболе «падающая кривая».

Недостатком такого типа подач является, правда, высокий процент срывов.

Вместе с тем если мяч летит в промежуток между двумя принимающими игроками, то из-за высокой скорости вероятность его удара о площадку соперников достаточно высока. С другой стороны, если мяч летит прямо на игрока, то принять его не составляет большого труда, поскольку его траектория очень стабильна. Морита, например, старался варьировать эту подачу, используя два варианта — он направлял мяч либо прямо, либо в противоположный угол и добивался неплохих результатов.

Спортсменов, хорошо выполняющих закрученную подачу, не так уж много.

Высокая подача с обратным вращением мяча

Эту подачу выполняют так: в момент удара по мячу сзади рука делает движение, напоминающее быстрое поглаживание. Благодаря этому мяч приобретает вращательное движение вперед, и траектория его полета близка к форме петли. Похожий прием используется в бейсболе, когда запущенный свечой мяч как будто бы возвращается обратно, а потом с

большой высоты неожиданно начинает падать в зону соперников. Принимать такой мяч очень трудно.

Родиной этой подачи является Чехословакия. До Олимпиады в Мехико ее часто использовали Мусил и Голиан, которые были известны как хорошие передающие игроки.

Наиболее результативна подача такого типа при игре на открытой площадке. Траектория мяча в этих условиях еще труднее поддается контролю из-за влияния воздушных потоков. В настоящее время, однако, игры проводятся большей частью в закрытых залах, поэтому лишь немногие спортсмены применяют высокую подачу, так как она требует высокого потолка.

Прицельность подач

Подача — кратчайший путь к завоеванию выигрышного очка. Даже если сразу очко не завоевано, все равно сильная подача может сорвать атаку соперников или принести подающим «гол удачи». Можно смело сказать, что подачи управляют игрой. Помня об этом, спортсмены всех стран прилагают максимум усилий к тому, чтобы отработать как можно больше разнообразных подач.

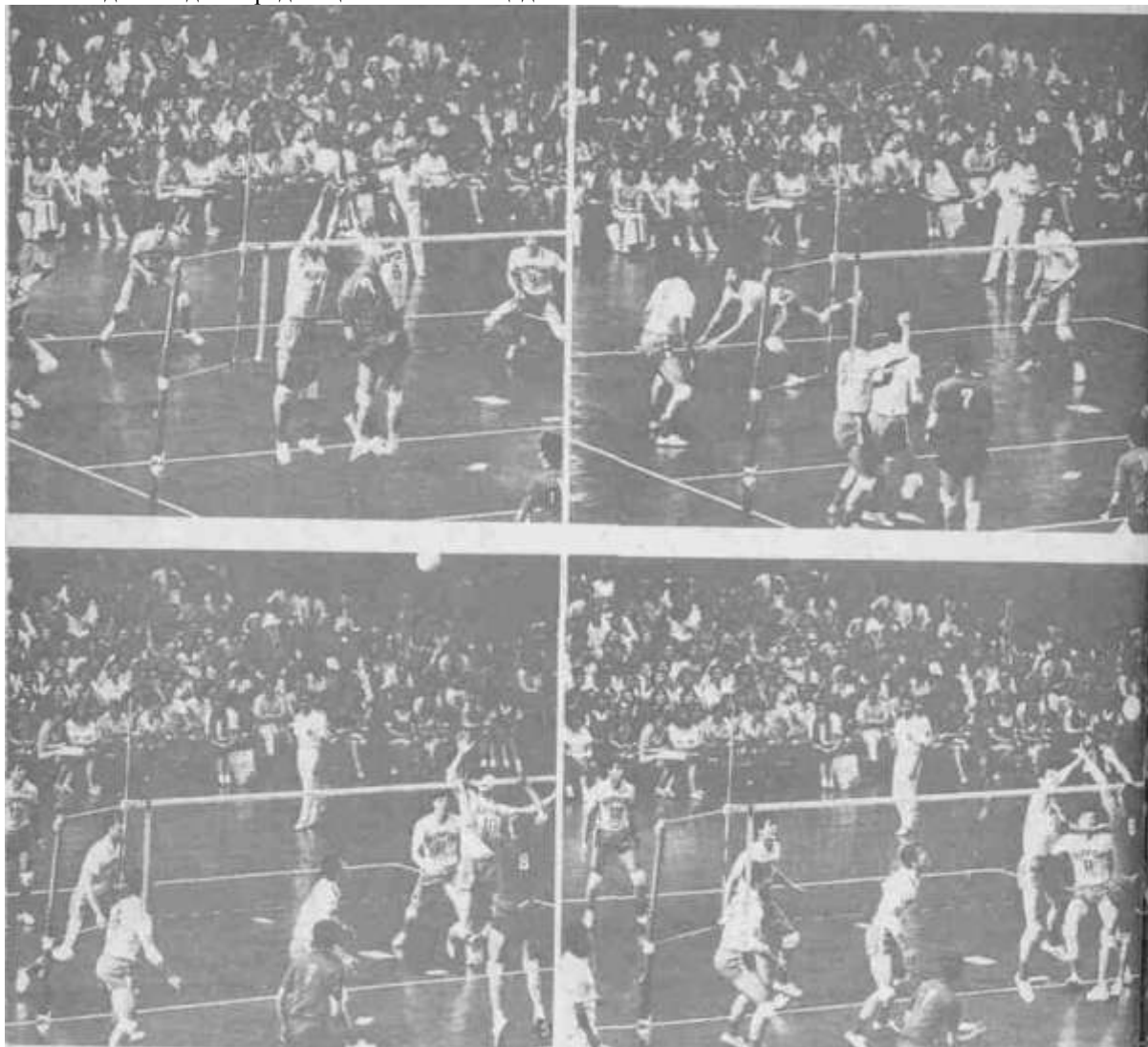
Таким образом, важным фактором, решившим судьбу золотых медалей в Мюнхене, были подачи.

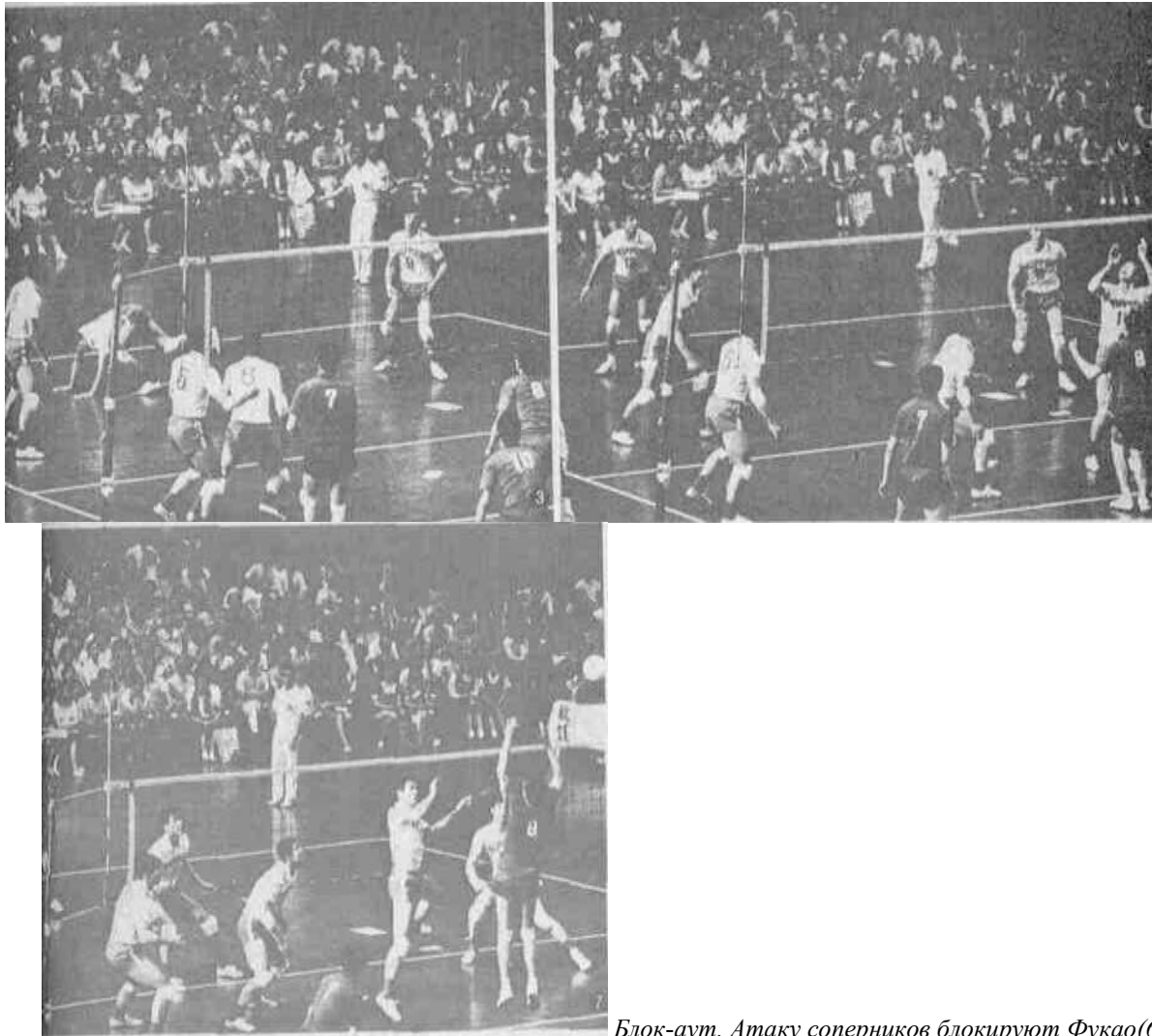
Подача производится с задней линии площадки. Мяч должен пролететь 9 м до сетки, верхняя линия которой проходит на высоте 2 м 43 см, и, перелетев через нее, оказаться на площадке соперников. Понятно, насколько важно контролировать силу удара. Естественно, кинетическая энергия мяча ограничена до определенной степени. Здесь возникает проблема определения слабых точек у соперников и нацеливания подач именно в эти точки.

Выбор точки прицеливания

Обычно выбирают следующие объекты для прицельных подач:

1. Игрок, плохо принимающий подачи.
2. Незащищенное передающим игроком место подачи.
3. Самый сильный атакующий игрок.
4. Самый быстрый атакующий игрок.
5. Игрок, вышедший на замену.
6. Неожиданное для передающего место площадки.





Блок-аут. Атаку соперников блокируют Фукао(6) и Кимура(5)-1 отскочивший мяч принимает Симаоко –2, мяч высоко поднимается над сеткой-3, Око выходит на удар, но блок готов к игре-4, Око высоко прыгает – 5, происходит удар по блоку в аут – 7.

Вариант 1 не требует комментариев, поскольку это естественная точка прицеливания. Вариант 2 выбирает целью передающего «диспетчера», выходящего из глубины площадки к сетке. Если «диспетчер» принимает мяч, то, выполнив эту задачу, он уже не сможет сделать передачу на атаку. Если *он* не принимает подачу, то мяч попадает в незащищенное место, поскольку при обычной схеме расстановки игроков, ожидающих подачу, прямо за спиной у «диспетчера» нет принимающего игрока. В любом случае порядок приема мяча нарушается, и это вносит сумятицу в оборону соперников. Может получиться и так, что находящиеся рядом с «диспетчером» принимающие игроки воспримут его движение как попытку принять подачу и в результате — пропущенный мяч.

В третьем варианте избирается самый сильный нападающий потому, что нервное напряжение, связанное с приемом подач, уменьшает его энергию, сконцентрированную для атаки. Аналогично и в четвертом варианте — обычно атакующий по системе «квик А» игрок вынужден остановить свой рывок в сторону «диспетчера», а это ведет к нарушению ритма игры. В пятом варианте избирается только что вышедший на замену игрок, поскольку он чувствует себя еще скованно.

И, наконец, в шестом варианте ведется уже более продуманная игра. Учитывается схема расположения соперников, позиция самого сильного нападающего, направление, по которому пасующий должен передать ему мяч. Иными словами, «просчитывается» замысел «диспетчера», и подача делается в самую невыгодную для него сторону.

Предположим, что самый сильный атакующий игрок находится слева от разводящего, тогда подачу выполняют в правую сторону. Если мяч придет к разводящему «диспетчеру» справа, то он вынужден передавать его атакующему пасом назад. В этом случае появляется больше возможностей для ошибочных пасов. Кимура, например, когда делал свои подачи за край сетки с правой стороны, то исходил именно из такой оценки ситуации.

Варианты подач в японском волейболе

Кимура, меняя позицию, выполнял прямые подачи, подачк в противоположный угол и к правому краю сетки. Симаока делал длинную подачу, заставляя соперников уйти в глубокую оборону, а затем сразу в короткую.

Так каждый игрок пускает в ход свою изобретательность при выполнении подач. Все это является проявлением индивидуального игрового мышления спортсменов, но набор приемов остается достаточно узким.

Однако если систематизировать такие приемы и сделать их оружием всей команды в целом, то набор их значительно расширяется, и это создает уже гораздо более сложные проблемы для соперников. Что касается подач, то по многочисленности и разнообразию применяемых вариантов японская команда выгодно отличается от команд других стран.

Зарубежные спортсмены большей частью выполняют планирующие подачи ударом теннисного типа. Они подбрасывают мяч вверх перед собой и бьют по нему как при атакующем ударе. Бывают различия в скорости и направлении подачи, но поскольку точка удара, ритм и место, с которого она делается, почти всегда одинаковы, соперники сравнительно легко подлаживаются к ритму выполнения таких подач.

В японской команде картина другая. Например, Морита делал разбег в два-три шага и широким замахом сверху выполнял закрученную вперед подачу, вкладывая в удар всю тяжесть тела, а Накамура делал такую же подачу, стоя на месте. Планирующую подачу ударом сверху делали Кимура, Мимора, Ёкота, Око, Симаока, Фукао, Ногучи, Нисимо-то. Око выполнял удар вытянутой на всю длину рукой, а Кимура, Ёкота и Симаока — «выталкивающий» удар, в то время как Мимора — боковой удар. При этом у всех ритм и время выполнения ударов были различны. Планирующую подачу ударом теннисного типа делали Минами, Ёкота, Сато, но Ёкота, к примеру, применял «выталкивающий» удар, а Минами и Сато, используя преимущества высокого роста, — удар сверху вниз.

Таким образом, каждый игрок использует целый набор приемов, связанных с изменением позиций и характера ударов по мячу, а в целом, если сравнить с командами других стран, японская команда обладает в два-три раза более богатым «ассортиментом» подач, что, естественно, сказывается и на их результативности.

Прием подачи

Я уже говорил, что подачи управляют ходом игры. С другой стороны, умело принятая передача дает возможность настроиться команде на атакующий ритм. Иными словами, от этого умения и зависит ответ на вопрос о том, кто же фактически управляет игрой — подающий соперник или принимающая сторона.

Подачи, как правило, принимают на внутреннюю сторону верхней части обеих вытянутых рук (от кистей до локтей) — так называемый нижний пас*. Конечно, верхний пас гораздо удобнее с точки зрения управления мячом, но для этого нужно, чтобы мяч шел прямо в руки. При нижнем пасае контролировать мяч гораздо труднее, чем при верхнем. Отсюда понятно, насколько важно уметь хорошо контролировать мяч, чтобы направить его сразу в самое удобное для передающего игрока место и создать тем самым условия для успешного завершения комбинации.

* В отечественной литературе употребляется иная терминология: термин «нижний пас» — это прием снизу, «верхний пас» — прием сверху (Прим. ред.).

Схема приема подач

Обычно мы применяли схемы 1—5 и 0—6.

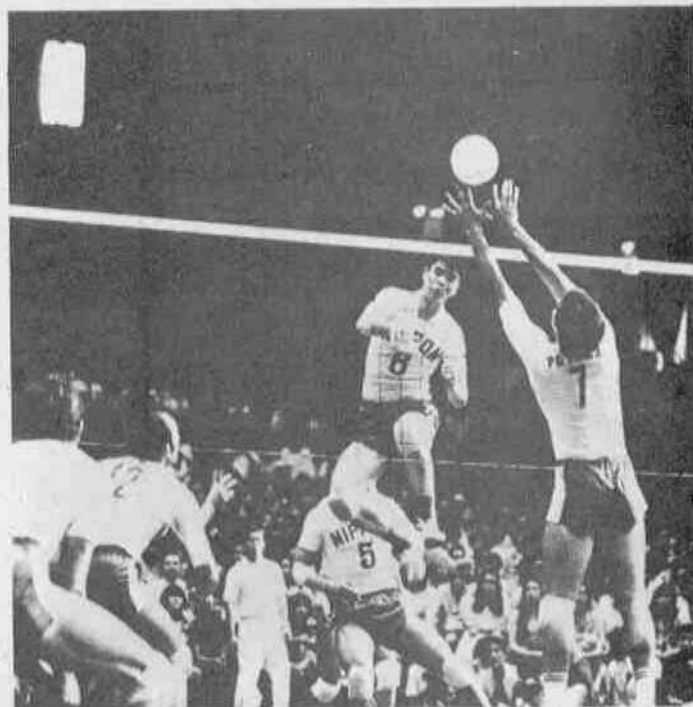
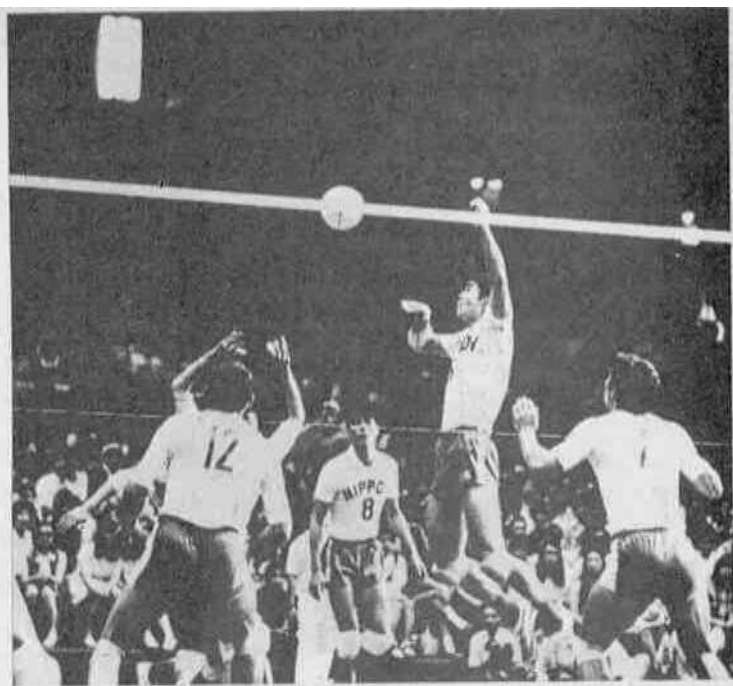
Схема 1—5 состоит в том, что один игрок остается у края сетки, а остальные пять уходят в защиту, причем впереди оставляется первый пасующий игрок — «диспетчер». В отличие от варианта, когда игрок выбегает из обороны*, положение разводящего здесь ясно с самого начала — естественно, легко определить направление, по которому направит мяч принимающий игрок. В тех случаях, когда разводящий находится в тылу, у сетки часто остаются самый сильный или самый быстрый атакующие игроки с тем, чтобы не растрчивать свою энергию или резкость. Я упомянул об этом в разделе, касающемся выбора целей для подач.

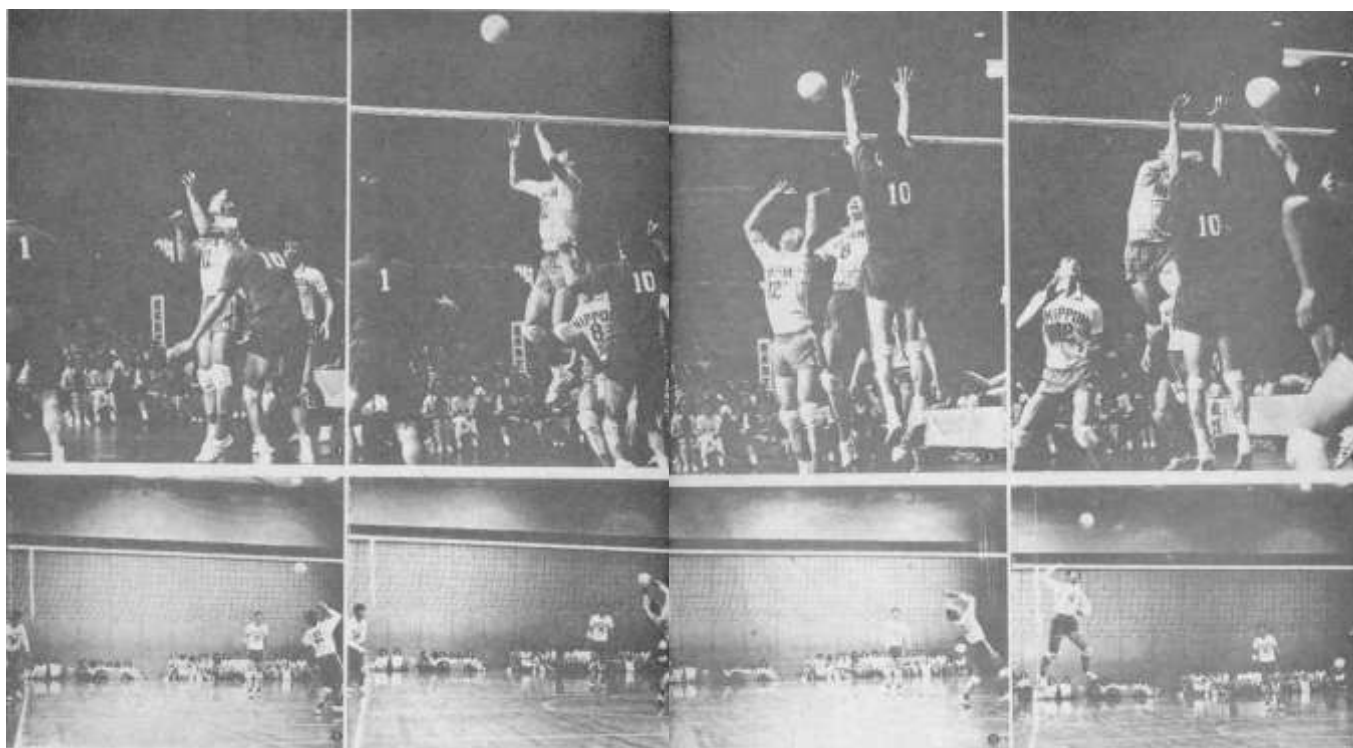
При схеме 0—6 все шесть игроков находятся в обороне. Однако в момент удара подающего игрока соперников связующий перемещается к краю сетки, и принимают мяч фактически пять игроков.

В японской команде, как правило, применяют схему 1—5, когда «диспетчеры» находятся в зоне нападения, и схему 0—6, когда они оказываются в зоне защиты (на задней линии. — Прим. ред.).

* Имеется в виду — с задней линии (Прим. ред.).

Фукао проводит «квик А». До того как мяч отскочил от рук центрального, Фукао выпрыгивает и встречает его в воздухе





«Квик С»: (кадры 1—4 вверху):

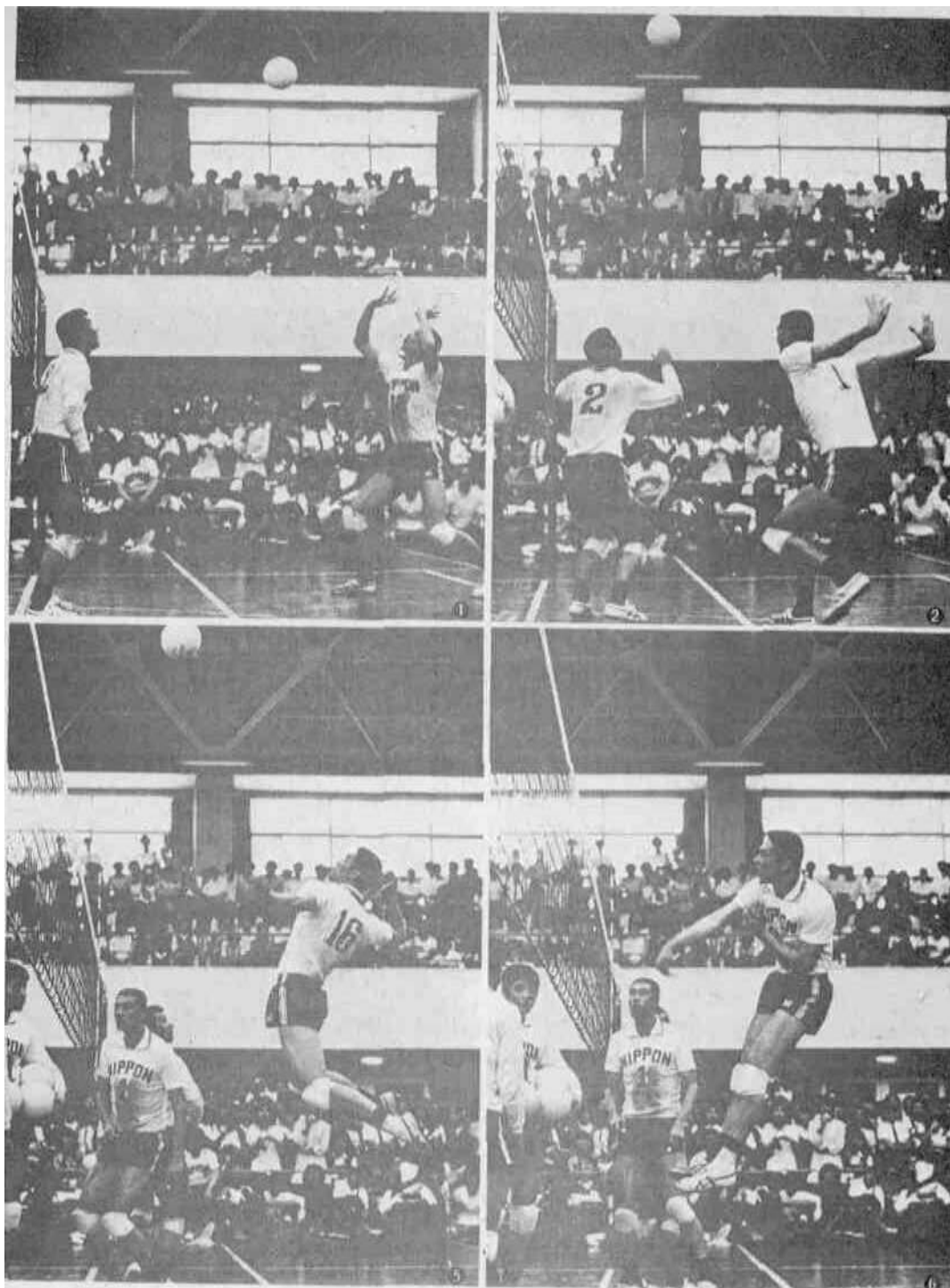
*передача направляется Симаоке (кадр 1);
Симаока прыгает (кадр 2);*

*направляет мяч находящемуся позади Морите, как при «квик А» (кадр 3);
находящийся в прыжке Морита мгновенно наносит резкий удар (кадр 4)*

62

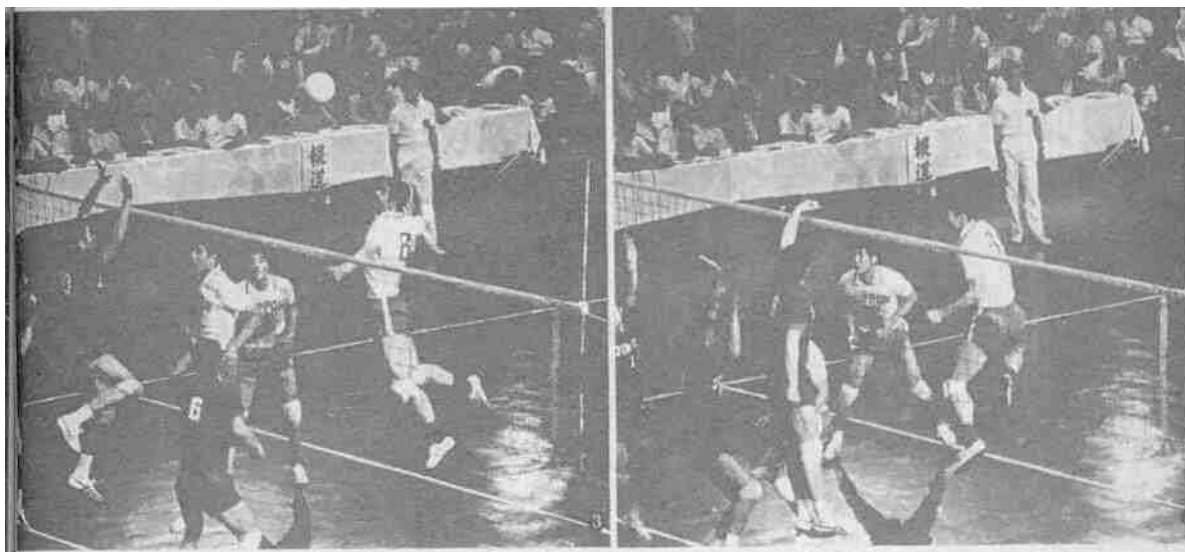
Квик «Д» Кадры 1-4 внизу, при движении нападающего к пасующему, тот делает резкую передачу назад.





«Дзиканса» — позиция 1:

*справа идет передача от Нисимото (16) к Иэмоте (кадр 1);
слева выбегает Минами (кадр 2) и по схеме «квик С» делает
обманный прыжок (кадр 3);
но мяч проходит высоко над ним (кадр 4);
справа набегает Нисимото, прыгает (кадр 5) и наносит
удар (кадр 6)*



«Дзиканса» – позиция 2



«Дзиканса» – позиция 3

Значение приема подач

Предположим, что поданный мяч был принят неудачно и не дошел до разводящего.

В таком случае молниеносное нападение, атака с паузой и другие виды комбинационных атак становятся невозможны. Эти виды атак осуществляют от края сетки, поэтому если мяч не дошел до находящегося у края сетки «диспетчера», их невозможно выполнить. Если разводящий, отойдя от края сетки, в трудном положении все-таки сделает открытую

передачу вправо или влево, то соперники, которым не потребуется Организовывать блок в центре для отражения молниеносной атаки, легко выдержат такую открытую атаку, ведь нападающий должен выполнять удар из невыгодной позиции.

Когда мяч оказывается хотя бы в сфере контроля разводящего, это еще терпимо. Если же он отлетает к другому игроку, то ничего не остается, как провести двухтемповую атаку. Нападающий оказывается в еще более невыгодном положении. Если мяч попадает к сильному атакующему после открытой передачи слева или справа, то он тоже не может провести атаку.

А что будет, если отбитый мяч полетит так высоко, что переместившийся из зоны защиты к краю сетки «диспетчер» не сможет даже в прыжке нормально передать его? В такой ситуации легко сделать ошибочную передачу или нарушить правила. В этом положении лучше всего провести атаку на счет «два»*, но это окажется нарушением правил, поскольку «диспетчер» выбежит из зоны защиты.

* В отечественной литературе в этом значении принят термин «удар с первой передачи» (Прим. ред.).

А вдруг мяч перелетит сетку и окажется у соперников... Тут же последует прямая атака или что-нибудь еще, так как у соперников сразу появится тысяча разных возможностей использовать «подаренный» шанс для атаки. И тут уже ничего нельзя будет поделать.

Японская команда успешно проводила быстрые комбинационные атаки с участием «диспетчеров» — Нэкоты и Симаоки. Однако, когда принятый мяч выходил из-под контроля, все их таланты пропадали зря. На результативность таких сильнейших бомбардиров, как Ёкота и Око, тоже оказывал влияние факт, построили соперники блок в ожидании их молниеносных атак или нет.

Вот почему наряду с работой по усилению своих подач японская команда очень серьезное внимание уделяла проблеме их приема. Да и не только она. Во всех странах с ростом скоростей в волейболе приему подач и соответствующим тренировкам уделяется самое серьезное внимание. Выйдет ли команда из борьбы за самое высокое место или получит золотые медали — решение этого вопроса во многом зависит от того, как она может принимать подачи.

Пасующий игрок*

*В отечественной литературе принят термин «связующий игрок» (Прим. ред.).

Принятый с подачи мяч передается пасующему игроку — «диспетчеру». «Диспетчер» (он же разводящий) передает его атакующему игроку, который находится в наиболее удобной позиции. Поэтому «диспетчер» считается мозгом команды, ее дирижером

Я часто говорил Нэкоте и Симаоке;

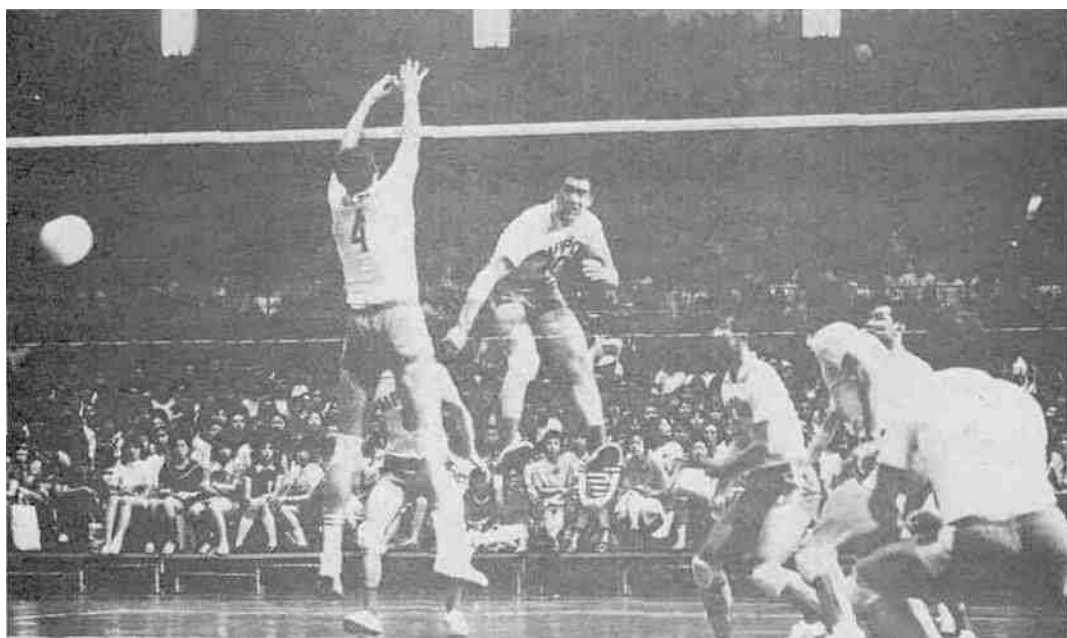
«Моя обязанность как старшего тренера состоит в том, чтобы обеспечить всю необходимую для достижения победы подготовку до начала матча. Но как только прозвучит свисток, открывающий игру, права и обязанности на восемьдесят процентов переходят к вам — «диспетчерам». Поэтому вы в гораздо большей степени несете ответственность за достижение победы».

Ответственность пасующих игроков на самом деле очень большая.

В основе скоростной комбинационной игры японской команды лежит способность правильно оценивать ситуацию и точно делать передачи. Возьмем, к примеру, атаки с паузами: раньше нанести удар или позднее? Определив намерения блокирующих игроков-соперников, разводящий самостоятельно, в одиночку принимает решение. Если он ошибется — неприятности гарантированы. При быстрых атаках решение «диспетчера» — куда и кому передать мяч — и оценка движения блока соперников имеют огромное значение для реализации атакующего удара.

Сейчас, когда чем дальше, тем больше усложняется техника игры в волейбол, все важнее становится точность. Надо точно передавать мяч атакующему игроку, учитывая его расположение и движение, сглаживая при этом погрешности, которые может допустить игрок, принимающий подачу.

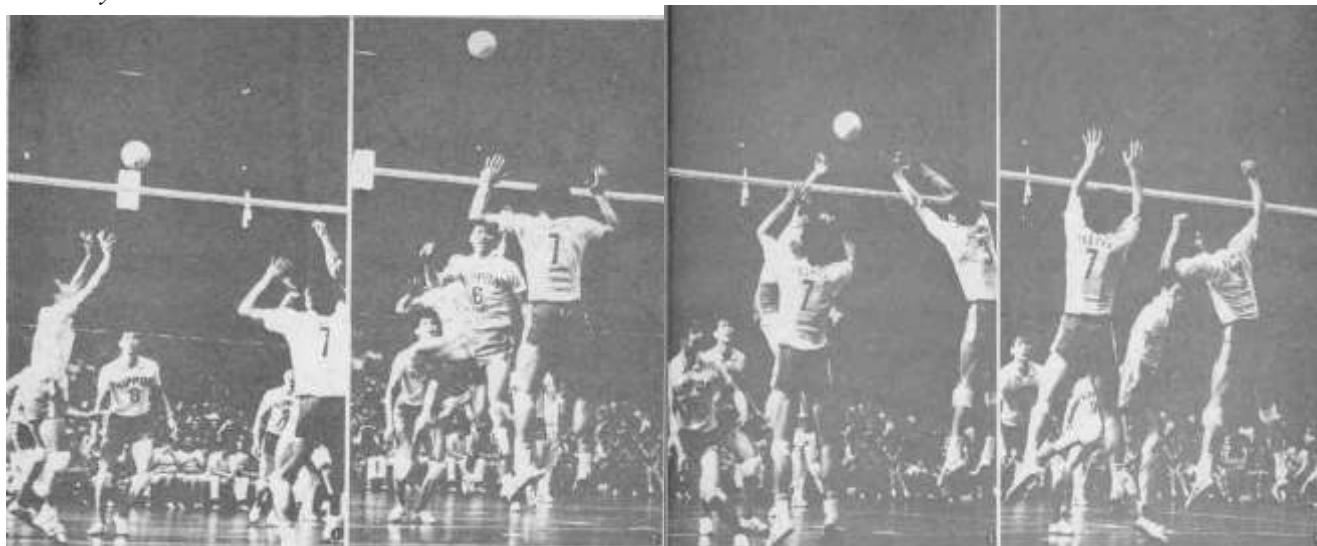
Таким образом, пасующий игрок — «диспетчер» должен обладать блестящей техникой, острым восприятием, крепкими нервами и, конечно, иметь специальную подготовленность и опыт.



«Двойное В»



Атака «углом»



Око проводит атаку углом, базируясь на атаке «Дзиканса»

Симаока ослепляет передачу, Око выбегает из-за его спины (кадр 1);

Фукао имитирует атаку «квик А», а за его спиной выпрыгивает Око (кадр 2);

Око разворачивает туловище и бьет в сторону, противоположную той, откуда он выбежал (кадр 3);

это вносит замешательство в блок соперников — успех обеспечен (кадр 4)

Виды атак

Идет игра. Хорошо принята подача соперников, и мяч перешел к «диспетчеру». Он делает пас, и... здесь начинается атака — одна из многих возможных атак. Если виды атак разбить по нескольким основным принципам, то получится пять видов, или типов, атак:

1. Атака в два касания.
2. Молниеносная атака (атака «квик»).
3. Открытая атака.
4. Двухтемповая атака.
5. Атака из глубины.

В соответствии с видами атак существует и определение типов игроков, проводящих эти атаки. Так, молниеносные атаки (атаки «квик») выполняет так называемый «пулемет», а открытые, двухтемповые и атаки из глубины — «бомбардир».

Все «пулеметы» и «бомбардиры» так или иначе взаимосвязаны и выполняют свою роль в зависимости от схемы игры. Все это предусматривается ради комбинационных атак, нацеленных на то, чтобы определенной комбинацией разрушить блок соперников и провести результативную атаку. Примером может служить комбинационная атака с паузой, которая является изобретением японской команды.

Удар

Главное оружие атаки — нападающий удар. Именно он делает игру в волейбол интересной и привлекательной.

Казалось бы, все удары одинаковы, но на самом деле есть разница в том, как выполняют удары «пулемет» и «бомбардир». В том и другом случае остается стремление нанести удар по мячу по возможности в самой высокой точке. Однако для «пулемета» важно проделать все в быстром темпе и нанести резкий удар, в полной мере используя движение кисти руки. В отличие от него «бомбардир» бьет с максимально возможной силой.

Удары выполняют по-разному:

1. В расслабленной позе с места (чтобы послать мяч в любом направлении).
2. В прыжке по летящему сверху прямо на игрока мячу, причем мяч фиксируют взглядом до самого момента удара (чтобы точно встретить его).
3. В максимально высоком прыжке, с отмахой обеими руками, вытянутой на всю длину рукой, в высокой точке траектории мяча.
4. Быстрый «свинг» в прыжке с наклоном туловища, чтобы вложить в удар силу мышц руки, плеча, спины (при быстрой атаке в прыжке удар можно наносить вытянутой рукой без участия туловища).
5. В момент «зависания» после прыжка с произвольным выбором направления удара, чтобы «обойти» блок соперников.
6. Концентрируя внимание на последующей после удара игре и т. д.

Вариант 5 важен тогда, когда видно, что блок соперников очень надежен и надо пробить мимо него или сыграть рикошетом. В шестом варианте необходимо быстро отреагировать на мяч, отскочивший от блока соперников. После подачи блок является самым коротким путем к завоеванию очков, в особенности когда соперник не уделяет достаточного внимания игре после постановки блока.

Учитывая это, японская команда уделяет большое место тренировкам по отработке последующей после блока игры. В этом своеобразном упорстве и заключается один из секретов ее силы.

Обманные финты

Имеется в виду такая игра, когда, к примеру, мяч легонько перебрасывается за блок соперников или направляется в «зазор» между игроками в зоне защиты. Соперники ожидают сильного удара, напрягаются, прикидывают, рассчитывают время. И в этот момент делается обманный финт так, что они, не успев подчас двинуться с места, пропускают мяч.

Если даже в такой момент и не удастся выиграть мяч, то эффект от обманного финта все равно достаточно велик. Чередованием сильных ударов и финтов можно разладить ритм игры соперников и внести беспорядок в их оборону.

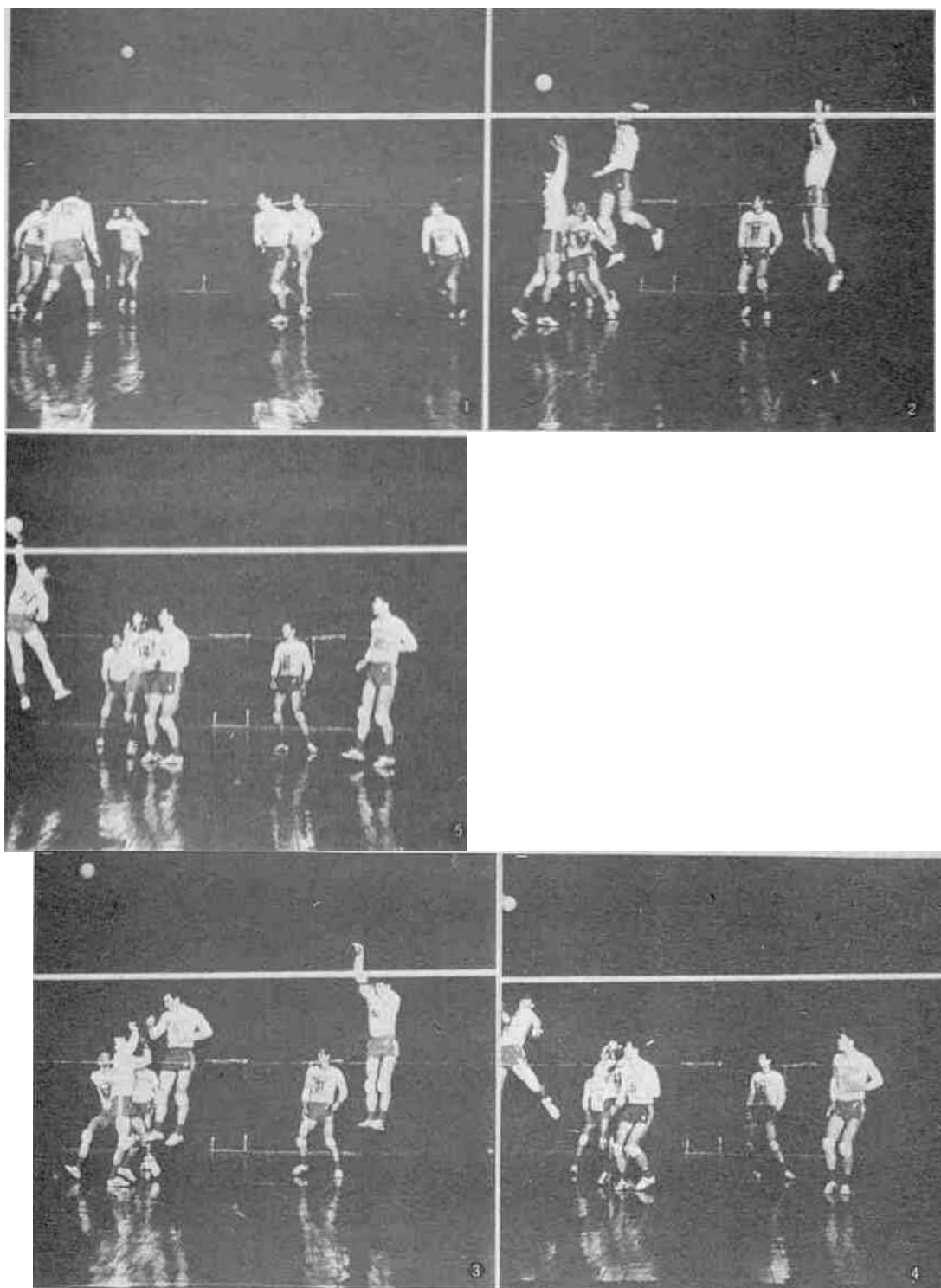
Сначала наносят сильный удар, потом делают обманный финт. Игроки блока и защиты соперника теряются, когда видят, что пас передан тому же нападающему, поскольку не знают, чего ждать — сильного удара или финта. Защита колеблется. Если в такой момент нанести сильный удар, то из-за психологической напряженности соперники могут не суметь принять мяч.

В отличие от прошлых лет сейчас все чаще применяют быстрые финты.

В японской команде, в советской, в чехословацкой, в команде ГДР игроки делают такой финт: в прыжке из позиции атакующего удара, сделав замах на всю длину руки и как бы

зафиксировав взглядом направление полета мяча, неожиданно бьют прямо вниз, в незащищенное место рядом с блоком. Поскольку скорость мяча при таком ударе достаточно велика, то принять его очень трудно и он часто достигает площадки либо вблизи линии атаки, либо в ее середине.

Есть обманные финты, которые применяют связующие игроки. Заметив брешь в защите соперников, связующий, делая вид, что собирается передать мяч, пробивает его на половину их площадки. Неко́та, например, находясь у правого края сетки, следил за движением левого атакующего соперников и, когда тот перемещался направо, чтобы занять место в блоке, посылал мяч в противоположном направлении к левой линии, прямо на край сетки, и часто достигал цели.



Око проводит зигзагообразную атаку:

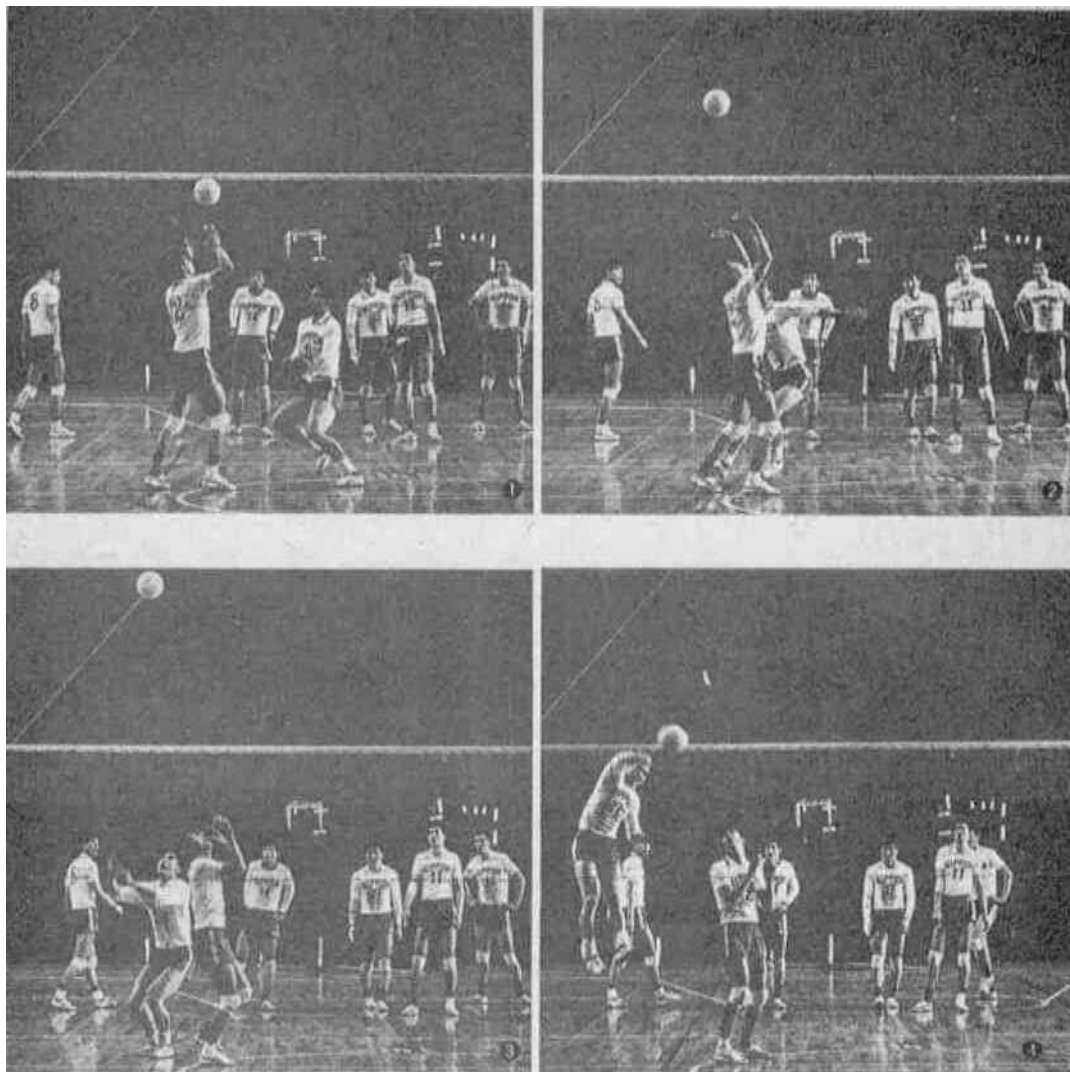
когда передача направляется к Симаоке, Око (10) с Кимуро (5) и Фукао (6) одновременно начинают движение (кадр 1):

Кимура и Фукао делают обманные прыжки, имитируя атаку «дабл В», а Око, менял направление, выбегает за спину Симаоке

(кадр 2);

Симаока делает передачу назад (кадр 3):

Оно высоко подпрыгивает (кадр 4) и бьет, целясь в центр (кадр 5)



«Пауза на одного»:

Симаока, получив мяч, делает передачу, а Иакамура (3) выбегает перед ним, имитируя «квик А» (кадр 1);
однако передача Симаоки идет назад (кадр 2);

Иакамура перехватывает мяч (кадр 3) и наносит удар (кадр 4)



Кимура выпрыгивает с громким

возгласом, отвлекая от себя блок соперников и помогая находящемуся позади Око нанести удар.

Блок-аут

Блок-аут применяют, когда видят абсолютную надежность блока соперников. В основе этого приема лежит такой принцип: мяч, направленный в руку блокирующего игрока, после удара отскакивает за пределы площадки.

Блок-аут при открытой атаке справа или слева. Если в этом случае нацеливать удар в центр, довольно часто происходит блок-аут. Это происходит потому, что блокирующий игрок соперников, встречая атаку извне, инстинктивно направляет руки к внешней стороне площадки.

При такой игре, однако, велик элемент случайности. Внутренний блокирующий может, к примеру, действительно направить руки к внешней стороне площадки, но вместе с тем, если его руки будут достаточно высоко выступать над сеткой, то возникает опасность отскока мяча в самом неожиданном направлении. Чтобы уверенно выиграть блок-аут, необходим точный расчет и высокое мастерство атакующего.

Прицельный блок-аут. Чаше всего здесь посылают мяч к ближайшей к внешней боковой стороне руке соперника или внешней стороне ладони. В таком случае от удара мяча рука отклоняется, а мяч отскакивает за боковую линию. Используется также вариант, когда мяч при передаче поднимают над краем сетки и в этот момент по нему наносят удар, нацеленный в блок соперников, после чего мяч пружиняще отскакивает в аут. Такой прием некоторые игроки применяют при открытой атаке справа.

Блок-аут в центре достигается тем, что мяч прицельно посылают на концы пальцев блокирующих игроков, после чего он может отскочить за пределы задней линии площадки. В таких случаях, если даже и удастся подхватить отскакивающий мяч, все равно складывается благоприятная ситуация для выигрыша очка.

Рикошет

Это прием, основанный на обработке мяча, отскочившего от блока соперников. В те времена, когда было запрещено переносить руки за сетку при блоке, тактика строилась на том, чтобы добиться успеха легким ударом в блок или же «провоцированием» соперников на нарушение, связанное с переносом рук за сетку.

Но сразу после Токийской олимпиады в правила игры были внесены изменения, и перенос руки за сетку при блоке не только перестал считаться нарушением, а наоборот — часто используется для того, чтобы подавить атаку соперников и добиться успеха. Поэтому сейчас тактика изменилась и строится на том, чтобы из положения, имитирующего сильный удар, произвести удар слабый и подхватить отскочивший обратно мяч.

Примерно до Олимпиады в Мехико бомбардиры японской команды Ёкота и Око имели манеру с силой бить в блок соперников, что часто приводило к неприятностям из-за последующей потери отскочившего на своей площадке мяча. Затем они освоили технику легкого удара и использования рикошета, расширив тем самым свои игровые возможности.

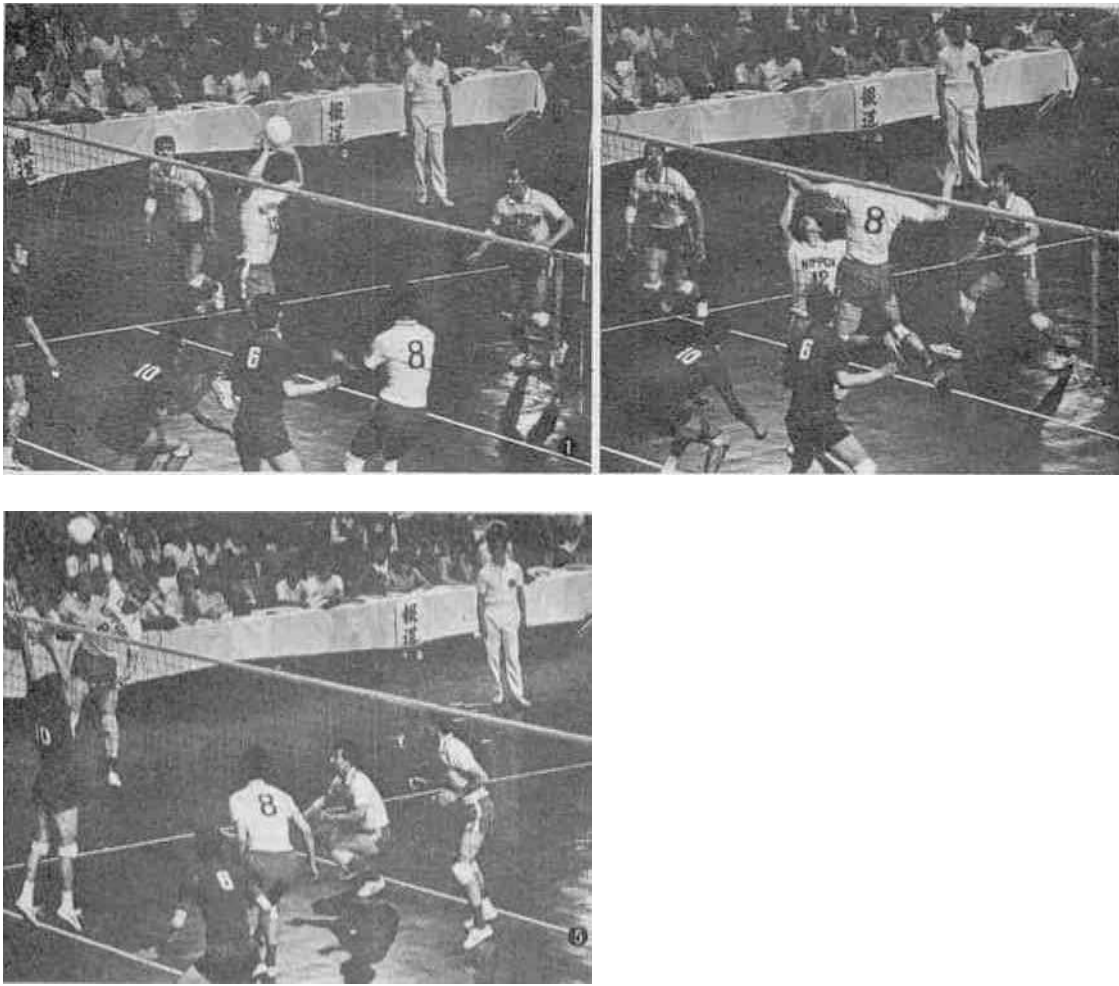
Нанести удар слабее или сильнее — проблема сравнительно несложная. Гораздо труднее терпеливо готовить ситуацию для результативной атаки. Японские игроки вошли в когорту лучших бомбардиров мира не только по названию, но и по существу, и как раз потому, что научились жесткому самоконтролю и терпению при обработке рикошетных мячей.

Атака в два касания

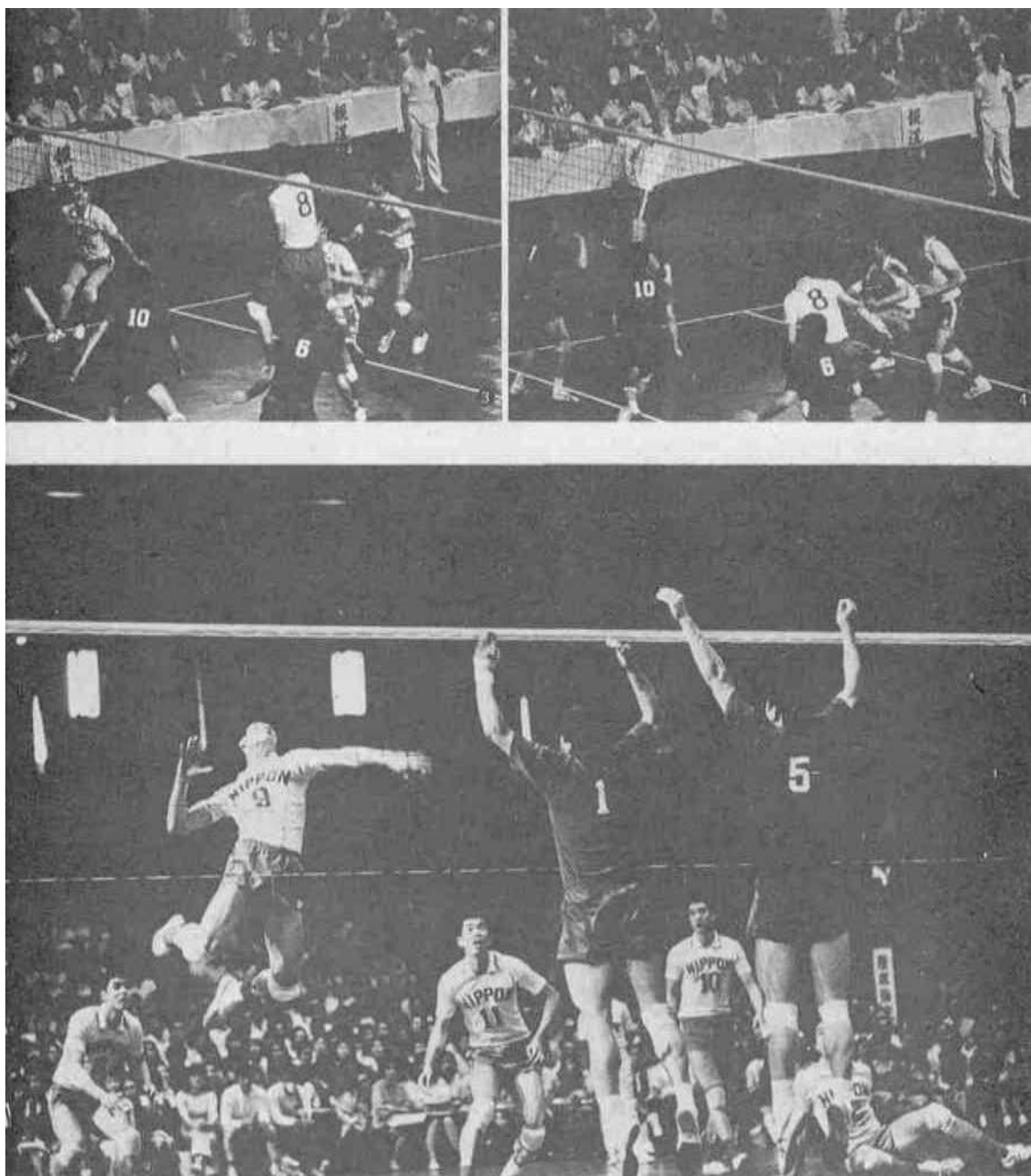
Волейбол — это игра, которая в основном ведется на три счета: прием передача, удар. Атака на втором этапе на счет «два», считается атакой в два касания*. Часто ее путают с двухтемповой атакой, но при двухтемповой атаке первая передача не попадает к связующему, второй передачей мяч направляется игроку, который наносит атакующий удар. Поэтому двухтемповая атака делается все-таки не в два, а в три касания.

Здесь речь идет об атаке в два касания, а в этом случае чаще всего

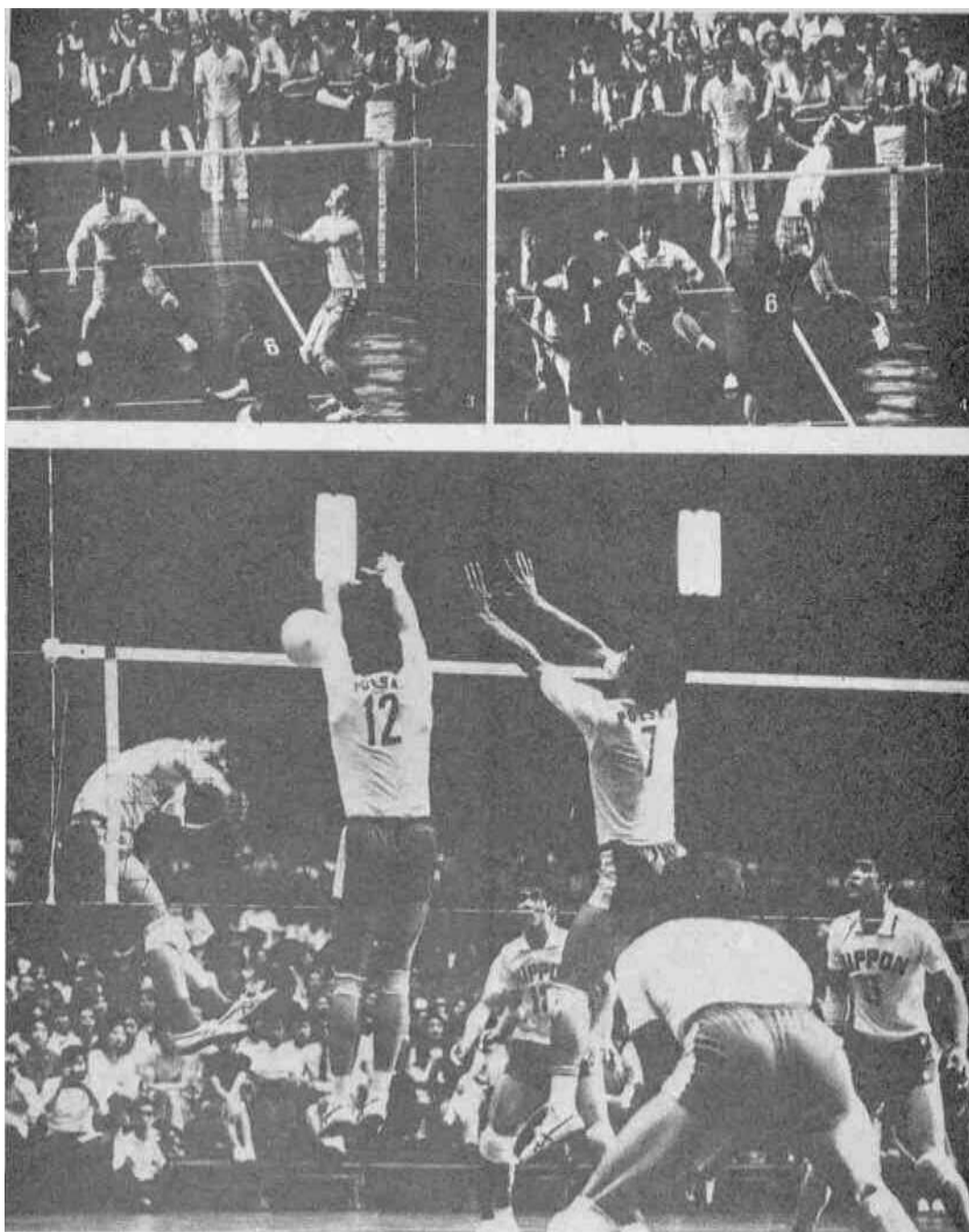
* В отечественной литературе принят термин «удар с первой передачи» (Прим. ред.).



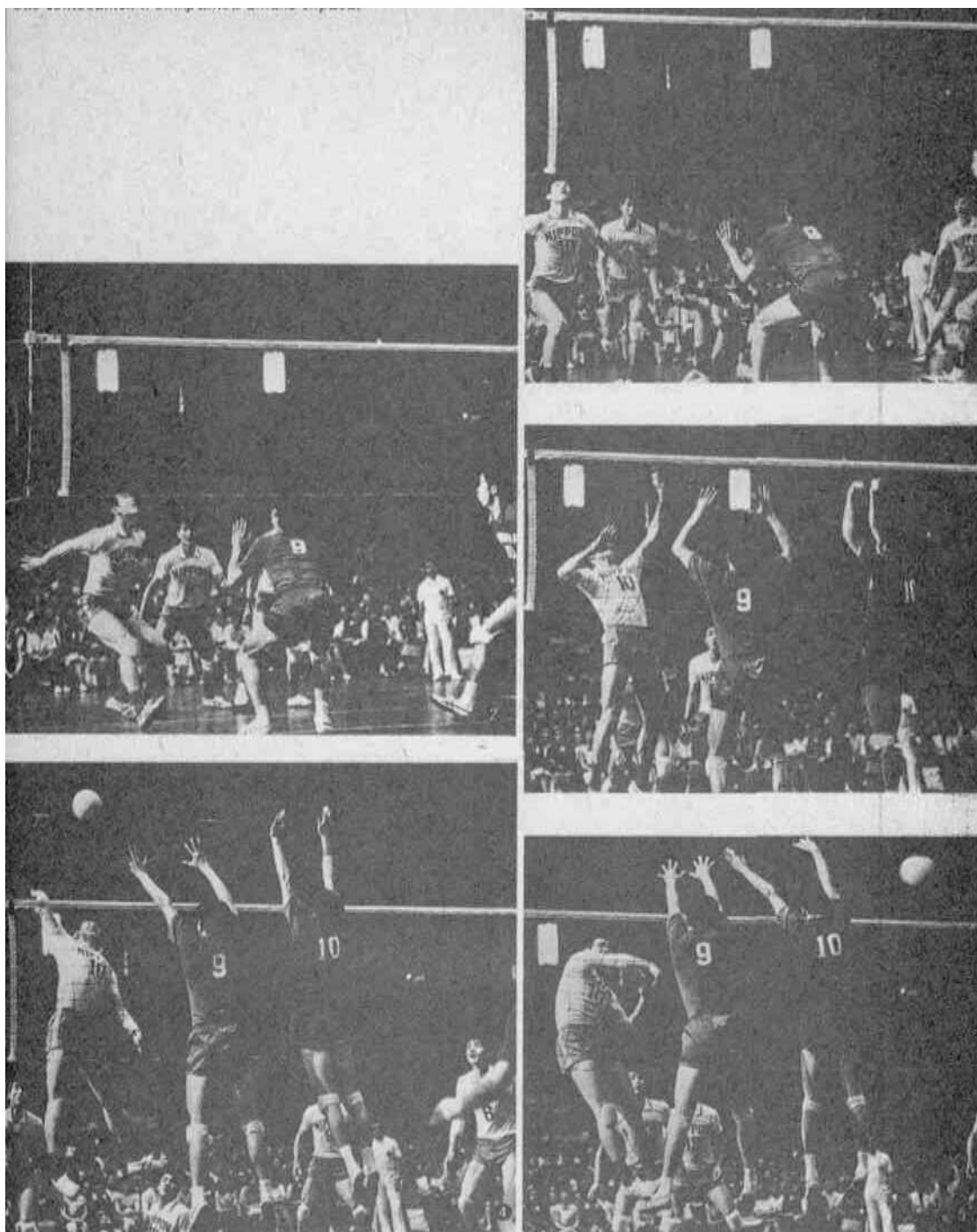
Наглядная роль «бесполезной» игры:
 мяч идет к Симаоке (кадр 1);
 Морита (8) делает ложный прыжок, поднимает блок соперников (кадр 2);
 однако мяч передачей назад дается направо на фукао (6) (кадр 3):
 Фукао бьет (кадр 4);
 блокирующие соперники, запоздав с перемещением, не могут поставить хороший блок (кадр 5)



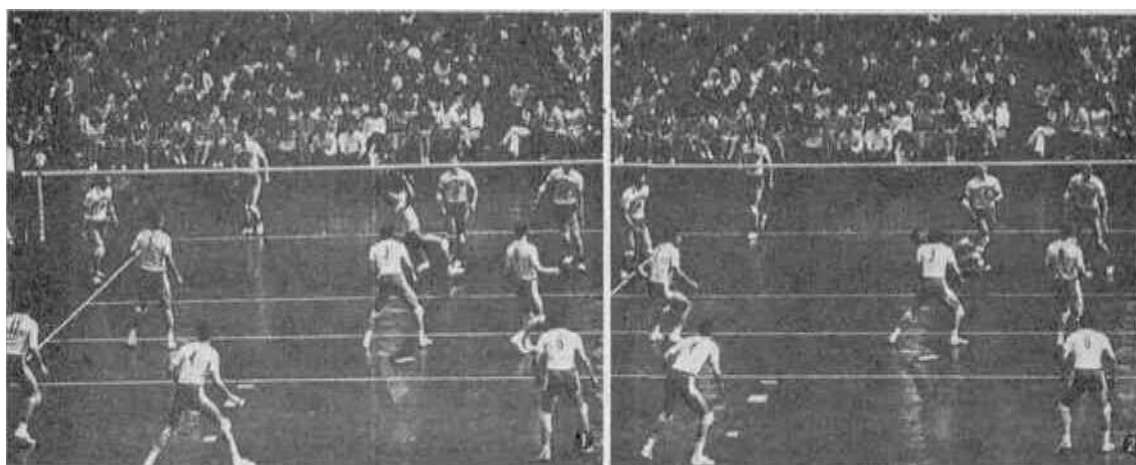
Успешная открытая атака справа Екоты



Развернув туловище из положения атаки на центр, Кимура проводит открытую атаку прямым ударом справа

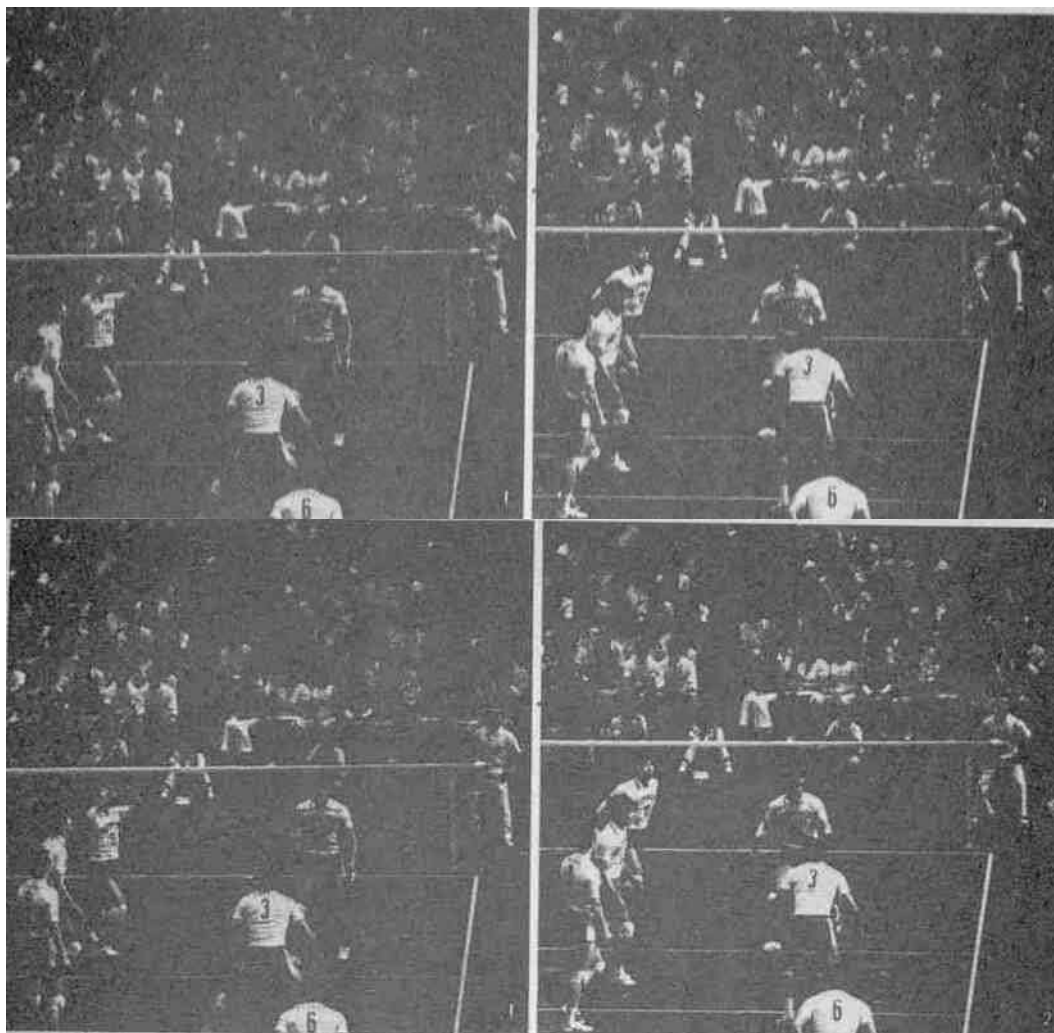


Око готовится к открытой атаке справа





*Двухтемповая атака:
и глубине площадки Симаока а падении передает мяч влево. Морита завершает комбинацию прямым ударом
Двухтемповая атака. Атаку Габовского (б) справа перекрывает японский блок одним касанием (кадр 1):
Симаока передает мяч заднему центрному (кадр 2):
Сильным ударом Екота завершает комбинацию (кадры 3—4)*



Двухтемповая атака:

С середины площадки Кимура (5) передает мчч к левой стойке (кадр 1):

открытый Морита прыгает (кадры 2, 3) и пробивает мяч в середину (кадр 4)

обыгрывается ситуация, когда направленный ему мяч связующий сразу же использует для атаки. Мяч при этом подают связующему по несколько завышенной траектории. Блокирующие соперники предполагают, что последует молниеносная атака с передачи или вариант передача — открытая атака. Игроки защиты тоже настраиваются на атаку в три касания. Если связующий в такой ситуации осуществит атаку, то, как правило, она достигает цели при условии, что мяч не попадет прямо на защитника.

Еще один вариант. После приема мяч идет по высокой траектории примерно в метре от связующего. Если в таком положении выполнять передачу, то можно не справиться с мячом. Тогда связующий делает рывок и резко бьет.

Резаный удар

Модификацией атаки в два касания является резаный удар, который применял Морита. Это выглядело так. Делался высокий пас на связующего игрока. Тот поворачивался спиной к сетке и готовился выполнить передачу в прыжке. За мгновение до того, как его руки должны были коснуться мяча, сбоку выпрыгивал Морита и наносил резкий удар по мячу.

Блокирующие игроки соперников, видя подготовку связующего и бросок Мориты, настраивались на быструю атаку по схеме «квик А» и не ожидали еще более быстрого резаного удара. В этом виде атаки, придуманной Моритой, траектория мяча, который должен идти на передачу, как бы обрывается ударом со стороны — отсюда и его название.

Молниеносные атаки — «квик А»

Мяч направляют связующему. Он готовится сделать передачу. В момент, когда связующий готовится коснуться мяча, сделавший рывок атакующий игрок уже выпрыгивает рядом и как бы ждет в воздухе. Связующий передает мяч ему — и следует резкий удар. Это и есть атака по схеме «квик А».* У нее самый короткий промежуток времени между началом

* В отечественной литературе атаку по такой схеме принято называть «с низкой передачи» (Прим. ред.).

передачи и ударом, поэтому она является основой всех молниеносных атак.

Еще во времена волейбола девятью игроками применялась атака «быстрое касание». В принципе она похожа на атаку «квик А», только тогда вместо удара следовал быстрый бросок (касание). Затем, когда были запрещены касания, стал использоваться удар. В таком виде атака перешла в волейбол с шестью игроками, и во время Токийской олимпиады она была главным оружием японской команды.

Если блок соперников замешкается хотя бы на мгновение при этой атаке, то он уже не успеет ничего сделать. Надо начинать готовиться еще до того, как мяч пришел к связующему — «диспетчеру», иначе его не остановить. Эту очень

неприятную для соперников атаку могут выполнять все без исключения игроки японской команды.

Зарубежные команды сейчас тоже достаточно хорошо освоили эту атаку.

Атака «квик В»

При атаке по схеме «квик А» связующий и атакующий игроки находятся друг от друга в пределах одного метра. Когда дистанция между ними достигает двух-трех метров, то применяется близкая по расчету времени к схеме «квик А» атака «квик В».

При схеме «квик А» связующий подает мяч прямо вверх или вверх-наискосок, тогда как по схеме «квик В» делается быстрая настильная передача (параллельно верхнему краю сетки). Нападающий встречает мяч в полете и бьет по нему.

На Олимпиаде в Токио японская схема «квик А» вызвала фурор. Однако постепенно иностранные команды приспособились к этой атаке и начали сами осваивать ее. Блок против «квик А» стал надежнее, а после того, как было внесено изменение в правила, разрешающее при блоке переносить руки за сетку, пробивная сила атаки «квик А» поубавилась. Вот тогда и была придумана схема «квик В».

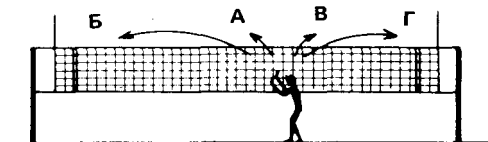
Первым ее полностью освоил Кимура. Это было в 1965 г. Исходной идеей было «расширение» схемы «квик А» с целью «расщепления» блока соперников. В отличие от схемы «квик А», которую нельзя применить, если мяч не придет точно к связующему у края сетки, атаку «квик В» можно проводить и тогда, когда мяч немного не долетает до связующего или отклоняется в сторону. В таких случаях связующий соответственно перемещается, принимает мяч снизу и направляет его прямо к атакующему игроку.



Мощный удар Око

Из-за того что связующий и нападающий удалены друг от друга, выполнение передачи и расчет времени требуют большей точности, чем при схеме «квик А». С изобретением схемы «квик В» атака «квик А» тоже вернула свою прежнюю мощь. Это было вызвано тем, что появилась возможность ее смешанного использования со схемой «квик В», что вызывает беспорядок в блоке соперников.

Быстрые передачи



Атака «квик С»

Для того чтобы сохранять лидерство в мировом мужском волейболе, надо постоянно изобретать «новое оружие». После появления схем «квик А» и «квик В» команды других стран быстро взяли их на вооружение, поэтому японские игроки разработали еще один тактический прием. Этим новым оружием стала схема «квик С».

По схеме «квик А» связующий и нападающий действуют навстречу друг другу. Схема «квик С» основана на том, что атакующий находится позади связующего и, получив от него передачу назад, наносит удар с таким же расчетом времени, как при атаке «квик А». Эту схему придумали Морита, Кимура и связующий Нэкота.

Сложность применения схемы «квик С» состоит в том, что надо заставить соперников, насколько это возможно, думать, что будет применена схема «квик А». Ключевым моментом здесь является скорость, с которой нападающий должен переместиться из позиции перед связующим на позицию позади него.

Атака «квик D»

При этой атаке тоже используют передачу назад, за спину «диспетчера», но мяч посылают параллельно сетке. Расчет времени такой же, как и при схеме «квик В». Особенно удачно наносил удары справа при атаке «квик D» Кимура. Он обычно посылал мяч прямо и добивался хороших результатов за счет «блок-аутов».

Так же, как и схема «квик С», атака «квик D» доставляла много неприятностей соперникам.

Составная часть молниеносных атан—атаки с паузой

Название атак с паузой так и вошло в европейский волейбольный лексикон в японском произношении — «дзиканса».

В основе этих атак лежит схема «квик А» или чуть более медленная схема «семиквик».

Рассмотрим пример. Мяч попадает к «диспетчеру» Симаоке. Кимура делает прыжок по схеме атаки «квик А». Тут же выпрыгивает блок соперников. Но мяч поднимается на такую высоту, где Кимура не может достать его. Он приземляется одновременно с блоком соперников. В этот момент наискосок за спиной Кимуры оказывается Сато и наносит удар. Блок соперников только что приземлился, и, естественно, никто не мешает Сато. Очко завоевано.

Это основная схема. Разумеется, что комбинация с отвлекающим прыжком игрока, как бы собравшегося провести атаку «квик А», и игрока, действительно выполняющего удар, отнюдь не исчерпывалась тандемом Кимура — Сато. В таких «связках» могли принимать участие все игроки команды, кроме Нэкоты. Собственно говоря, даже Нэкота мог проводить такую атаку. Несмотря на невысокий рост, он мог добиваться успеха, поскольку нет препятствий со стороны блока соперников.

«Семиквик» применяют в Европе давно. Появляются спортсмены, которые от этой схемы переходят к атакам «квик А» — в первую очередь это советские и чехословацкие игроки. Но пока в зарубежных командах таких игроков немного и в этом направлении они делают только первые шаги.

В Японии же комбинация «дзиканса» применялась еще в эпоху волейбола с девятью игроками. Она постоянно совершенствуется, обогащается новыми формами.

Паузы по выбору,

Во-первых, здесь используется сочетание схем «квик А и В». К примеру, Фукао выполнял отвлекающий маневр, имитируя атаку «квик А». Однако мяч посылал Кимуре, как при схеме «квик В». Сочетание Фукао — Кимура — это, конечно, один из примеров. Могли быть варианты Ёкота — Морита, Око — Морита и т. д.

Далее есть вариант, называемый «дзиканса» (пауза) перед атакой «квик В». Кимура или Морита делали отвлекающий прыжок из положения «квик В» и «поднимали» блок соперников. В этот момент связующий делал высокую передачу в промежуток между собой и атакующими, находящимися на позиции «квик В». Блок соперников поспешно перестраивался и прыгал. Набежавший справа Око прерывал эту передачу ударом, развернув в тот момент туловище в правую сторону и нацеливая удар в левую от соперников сторону. При стандартном ударе мяч попадает в блок, поставленный для отражения атаки из положения «квик В», но если изменить направление и ударить в левую сторону, то мяч пройдет мимо блока. Направление движения Око при рывке и направление траектории мяча после удара образовывали угол в точке над сеткой, поэтому этот вариант получил у нас название «угол». Есть вариант, сочетающий сдвоенную атаку «квик В», который мы называли «дабл-В» (двойное В). Он выглядит так. Находящийся ближе к правому краю сетки Нэкота делал быструю передачу влево по схеме «квик В». Расположенный метрах в двух слева от него Морита и далее — метрах в трех Ёкота одновременно делали прыжок. Морита отклонялся в сторону и пропускал мяч мимо себя, а Ёкота наносил удар. Блокирующие игроки не знали, кто из них двоих будет бить. Чаше думали, что Морита, поскольку он результативный атакующий. Этот вариант получил у нас название «сиро» — «замок». Его называют также «ультрадзиканса» (сверхпауза), хотя здесь дело скорее не во времени паузы, а в разнице местоположений игроков, выполняющих атаку.

Еще более усложненным вариантом является так называемая зигзагообразная атака. Когда мяч приходил к Нэкоте, то слева от него выбегали Кимура и Фукао, имитируя вариант «двойное В». Нэкота, видя, что блок соперников подготовился, делал передачу назад, приблизительно на метр. Око, который должен был нанести удар, в это время двигался в направлении к центру сетки, как будто намереваясь

Атака с задней линии:

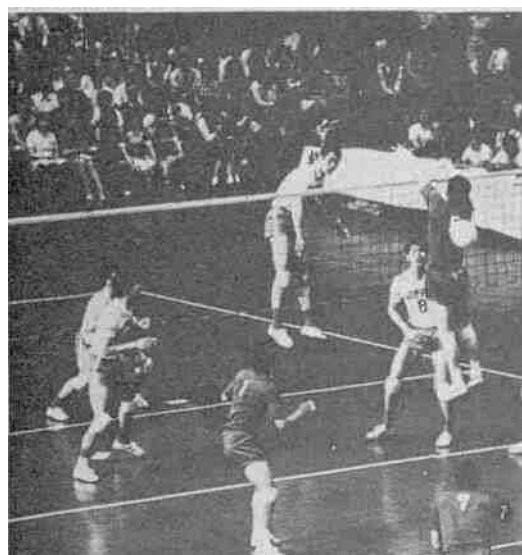
Фукао, приняв подачу, отправляет мяч связующему Симаоке (кадр 1);

Морита у края сетки делает обманный прыжок и поднимает блок соперников, но передача Симаоки уходит назад к Око (кадр 2);

Око, стон у самой линии атаки, готовится (кадр 3);

Сильно выпрыгивает вперед-вверх (кадры 4, 5): в воздухе, изогнув туловище, обходит ударом блок соперников





выполнить атаку «квик С» из-за спины «диспетчера», но в последнее мгновение поворачивал к боковой линии. Он наносил удар по мячу, развернув туловище так, чтобы мяч от удара пошел в центр площадки.

Если посмотреть сверху на направление движения Око и на траекторию мяча после удара, то как раз обрисовывается буква «Z», из-за чего вариант и назвали «зигзагообразная атака». Это уже сложные виды атак в стиле «дзиканса» — с двумя-тремя отвлекающими ловушками.

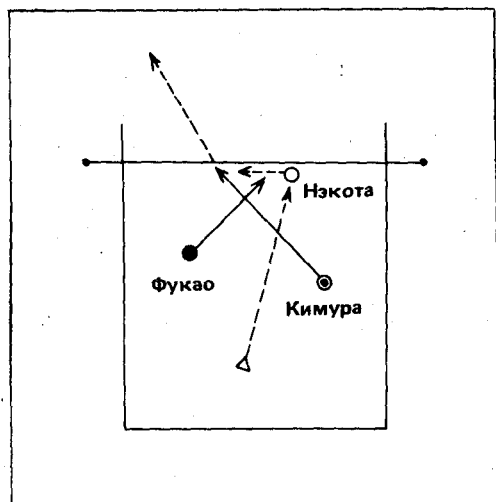
Помимо них, конечно, разрабатываются все новые и новые варианты атак с паузами.

Пауза на одного

Это игра высокого класса, когда один спортсмен выполняет атаку с паузой «дзиканса». Так могли атаковать Морита, Кимура и Накота.

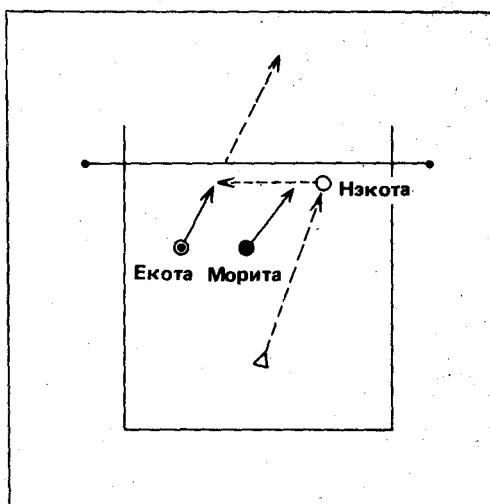
Накота получал мяч. Морита выбегал

■ Сочетание схемы А с атакой «квин А»



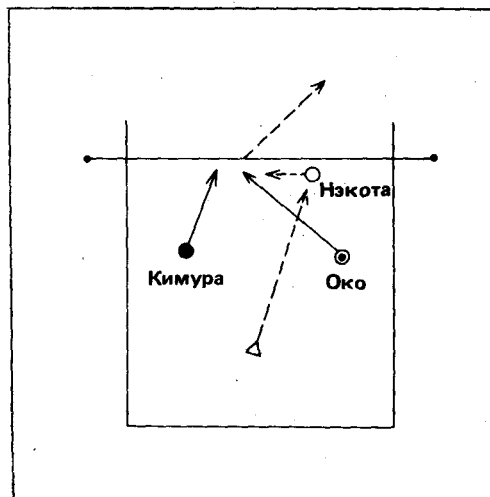
- > — траектория полета мяча
- > — движение атакующего игрока
- — — — — передающий игрок
- — подлинно атакующий игрок
- — ложно атакующий игрок

■ Сочетание схем А и В

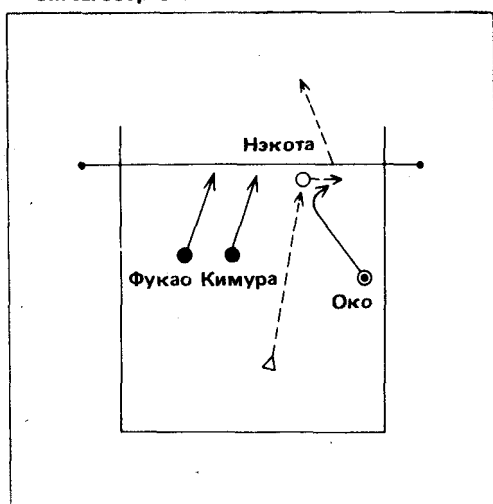


как при атаке типа «квик А» и делал легкий прыжок. Перед ним выпрыгивал блок соперников. Но связующий делал передачу «семиквик» (полубыструю). Легко подпрыгнув, Морита после приземления сразу прыгал в полную силу. После приземления блока он пробивал мяч над ними без помех.

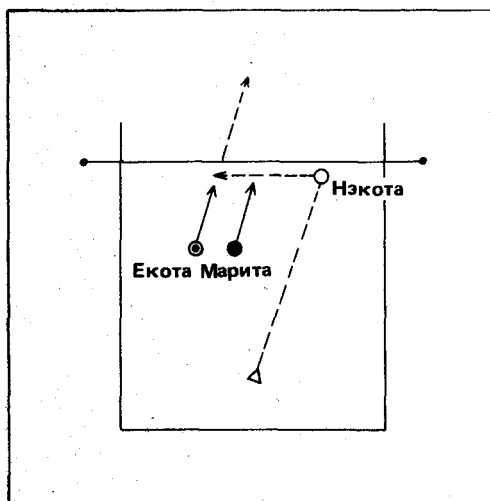
■ "Угол" перед схемой В



■ Зигзагообразная атака



■ "Ультрапауза" (двойное В)



В основе этой атаки лежит усвоенный соперниками опыт того, что при атаках «квик А» или «квик В» стоит замешкаться хоть на мгновение — и блокирующие уже не успевают выпрыгнуть. Вот почему они напряженно следят за перемещением атакующего и выпрыгивают навстречу предполагаемой атаке «А» или «В». Соперники делали это совершенно не колеблясь, потому что Морита совершал свой первый легкий прыжок как раз в темпе атаки «квик А». Такая вот атака в «мертвую точку» и есть пауза на одного.

В основном этот вариант проделывали с передачи Нэкота вперед. Но есть и другие способы. В частности, есть вариант, когда Нэкота делал передачу назад, за спину. Морита, как и в первом варианте, выполнял легкий прыжок перед Нэкотой, но затем, обойдя его, наносил удар из-за спины «диспетчера».

«Волейбольный пулемет»

Благодаря нынешней тенденции к наращиванию скоростей в волейболе в различных странах все больше появляется игроков, которых можно назвать мастерами молниеносных атак, своеобразными «волейбольными пулеметами».

До Олимпиады в Мехико лишь кое-кто из спортсменов мог проводить атаки типа «квик А», но прошло два-три года, и появилось много игроков, которые полностью освоили эту схему или по времени выполнения вплотную приблизились к ней.

Среди них можно назвать таких, как Путяттов, Старунский, Борщ (СССР), Мауне, Вайзе (ГДР), Станчо, Пина, Файла (ЧССР), Бебель, Гарбас (Польша), Златанов, Тренев (Болгария) и другие. В настоящее время японский волейбольный стиль активно перенимают игроки Бразилии, Италии, Финляндии и других стран, поэтому среди спортсменов этих стран тоже появляются игроки, которые могут наносить удары в темпе «квик А».

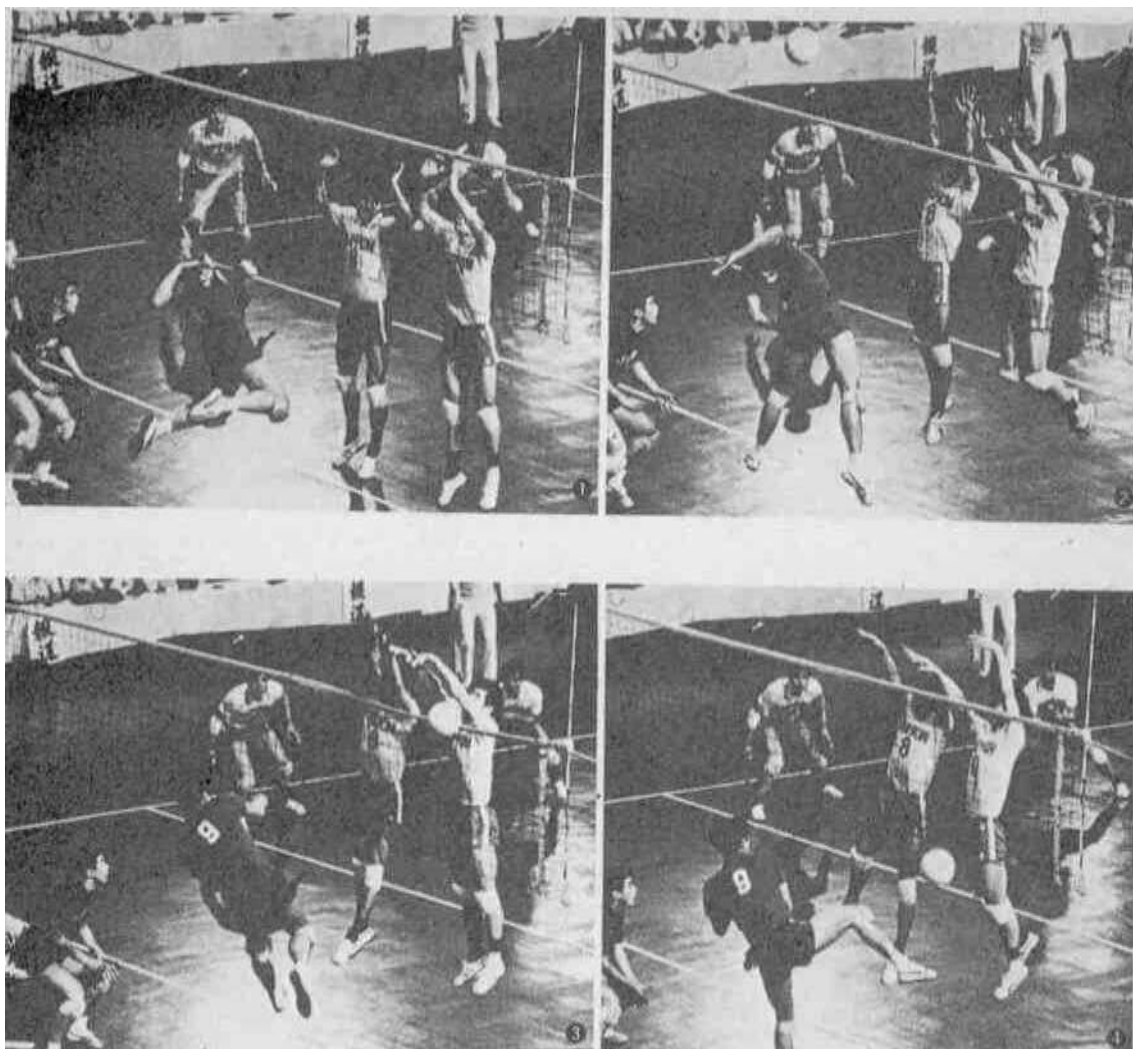
Такие игроки, считаясь специалистами молниеносных атак, выполняют в основном комбинации «квик А и В». Что касается других видов атак, то их «репертуар» довольно узок. В этом смысле широкий набор атакующих приемов, которыми владели Морита, Кимура, Фукао, Нисимото, Симаока, пока что никому не позволяет превзойти этот «пулеметный отряд» японской сборной.

Центровой игрок

Центровой — это в буквальном смысле игрок, который ведет игру в центре, когда находится в передней зоне нападения. Он должен выполнять три основные задачи:

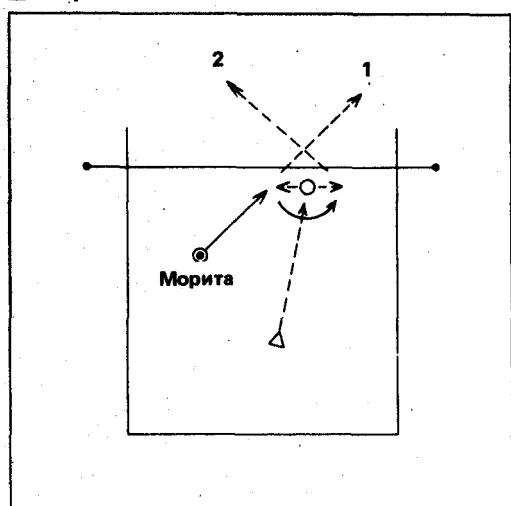
1. Быть «душой» молниеносных атак.
2. Быть в центре блока.
3. Обрабатывать трудные мячи, попадающие в центр.

Поскольку молниеносные атаки реализуются в основном у центральной части сетки, то ведущая роль центрального игрока здесь сама собой. О его второй задаче я буду еще говорить в разделе «Центральный блокирующий игрок», но ясно, что он — сердцевина блока.



Блок Морита — Нэкота: настройка на темп атаки соперников (кадр 1); прыжок (кадр 2); постановка рук «козырьком» под сеткой (кадр 3); мяч, ударившись о «козырек», резко отскакивает вниз (кадр 4)

■ "Пауза на одного"



Третья задача. После отражения атаки соперников в центр очень часто приходят трудные мячи. То быстрые, то медленные, то высокие, то низкие, оставшиеся после неудачного паса или передачи, после распада блока — все эти мячи Должен обрабатывать центровой:

бить — когда надо бить, передавать — когда надо передавать, и т. д. Для этого требуется мгновенная реакция, необходимая для принятия решений, и высокое игровое мастерство, техника. Техника — это атаки в два касания, блок-ауты, хорошо рассчитанные по времени обманные финты, а также умелые передачи.

Это очень много. Иногда, когда, удастся трудный мяч хотя бы перебросить соперникам, — это предел мечтаний, а

когда отвечают атакой, то при атаке, если с одного удара и не удастся выиграть очко, все равно шансы на выигрыш у команды повышаются.

При хорошем центровом игроке команда может чувствовать себя спокойно и уверенно.

Что такое «напрасные» усилия в игре?

Тот, кто хочет освоить быстрые атаки «квик», должен хорошо знать истинный смысл «бесполезных» усилий в игре. Если спортсмен не может вкладывать все силы в «бесполезную» игру, то он не представляет никакой ценности.

Возьмем пример с паузами («дзи-канса»). Атаки такого типа возможны именно потому, что в них присутствует элемент «бесполезной», трюковой игры. Что было бы, если игрок, которому следует сделать прыжок, для того, чтобы поднять блок соперников (при атаке «квик А»), вдруг не сделал его. Атака разбилась бы о надежную защиту и могла бы закончиться печально для нападающих.

Делающие атаки «квик» игроки каждый раз прыгают изо всех сил, хотя на десять таких прыжков настоящих атак приходится две-три. Остальные прыжки оказываются «бесполезными». Однако спортсмен, ведущий «бесполезную» игру, вполне сознательно демонстрирует якобы полную серьезность своих атакующих намерений и тем самым поднимает блок соперников. В этом залог успеха атаки «дзиканса». При открытой атаке обманный прыжок в центре также притягивает к себе блок соперников и дает возможность нанести удар в момент, когда соперники не подготовились к нему.

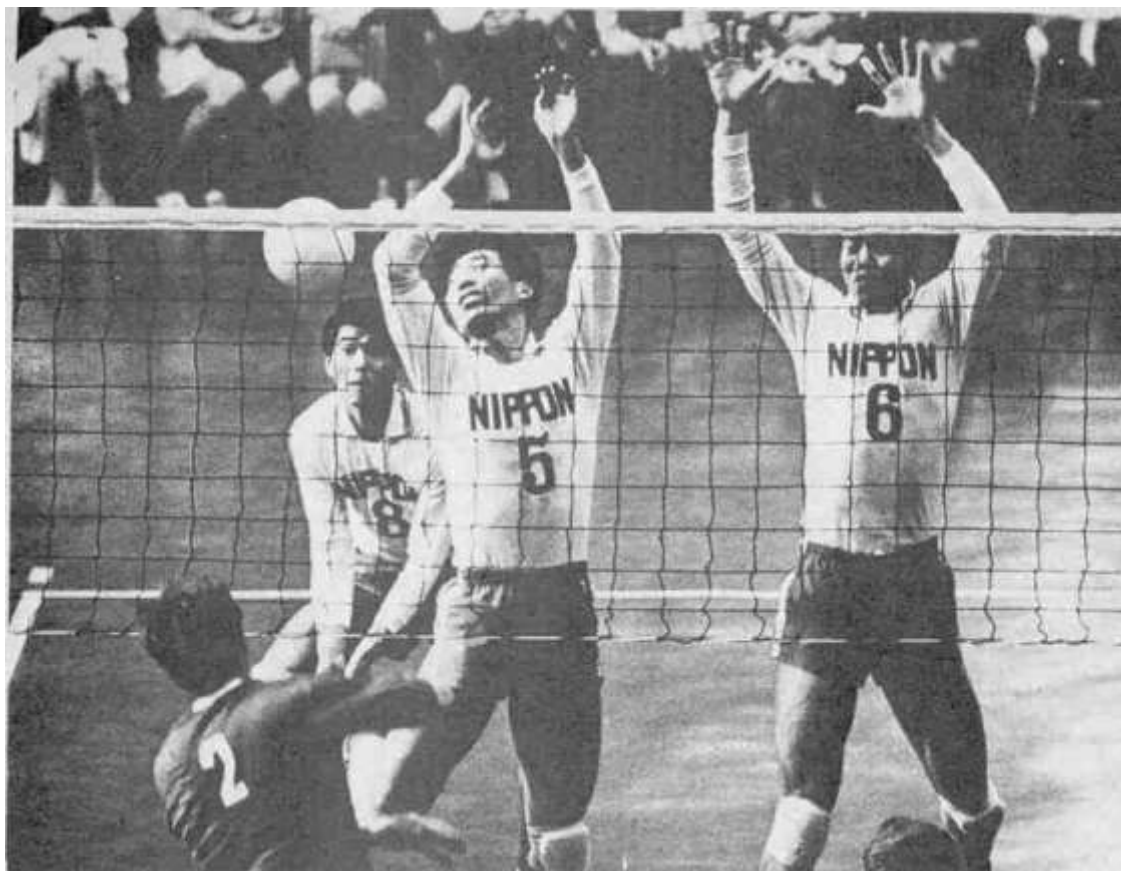
Без этого невозможен комбинационный волейбол.

Открытая атака

Если молниеносные атаки в основном организуют от края сетки, то для открытых атак в полной мере используют обе стороны площадки. Их главным исполнителем является бомбардир, получающий передачу от связующего.

Открытая атака имеет в своей основе атаку в три касания. Вначале применяли высокие (вертикальные) передачи. С развитием волейбола и появлением тактики молниеносных атак открытые атаки стали считаться замедленными. Однако с ускорением темпа игры открытые атаки неизбежно стали более быстрыми. Прежние высокие передачи стали заменяться низкими, настильными.

Если вдуматься, то это естественно. Когда много делается, к примеру, быстрых атак из близкого к центру места, то и блок соперников подтягивается к этому месту. Чтобы эффективно помешать блоку, надо быстрее делать передачи, пока соперники не готовы, что создает благоприятную обстановку для атакующего. При высоких же передачах соперники получают возможности для перемещения своего блока.



Фукао и Кимура закрыли центр. Поневоле соперник бьет прямо. Морита овладевает им — шанс для японской команды

Вот почему во всех странах открытые передачи становятся сейчас очень быстрыми.

Хочу добавить только одно. Открытые передачи отнюдь не всегда должны быть быстрыми. Важно чередовать быстрые и медленные передачи, чтобы нарушить расчет блокирующих игроков соперников. Это ведет к нарушению ритма обороняющихся. Что и когда применить — это зависит от интуиции «диспетчера».

Двухтепловая атака

К примеру, мяч после подачи был принят неудачно и к связующему не попал. Скоростная комбинационная атака не получается, и остается только направить мяч к левому или правому краю сетки под удар с длинной передачи.

Обычная атака как бы трехступенчатая — прием, передача, удар, но после сильной подачи или атаки соперников для ответной атакующей игры остается только две ступени — передача и удар. Поскольку атака строится именно на этих двух последних ступенях, то она и получила название двухтепловой.

Обычно открытая передача исходит от связующего, расположенного у края сетки. Мяч летит параллельно сетке, и по нему очень легко бить. Однако в двухметровом варианте связующий может оказаться и у центра площадки и, в зависимости от приема подачи, в дальнем углу, а в худшем варианте передача может начаться вообще за спиной атакующего.

Поэтому атакующий должен быть готов заново перестроиться, подладиться к другому ритму, чтобы суметь выполнить удар. В таких ситуациях удар должен быть очень сильным, в него надо вкладывать всю силу руки и туловища, в противном случае шанс выиграть мяч перейдет к сопернику.

Атакующими игроками в этом положении должны быть бомбардиры. В японской команде такими бомбардирами в свое время были Ёкота, Око и Сато, которые могли бить с обеих сторон, и Морита, который бил из центра.

Роль бомбардиров в «выбивании» очков

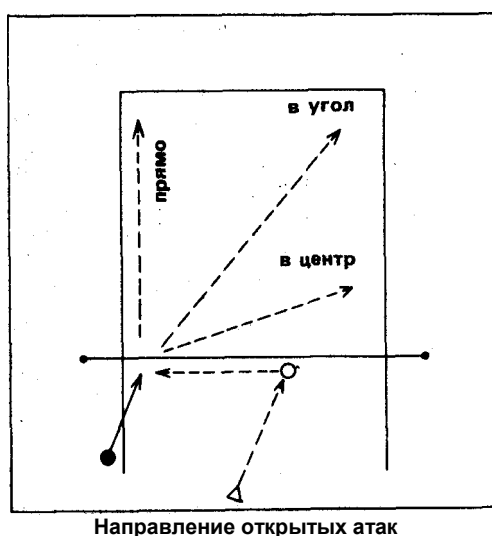
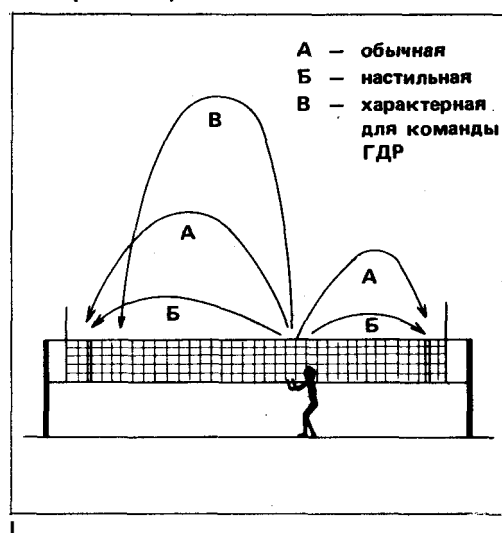
В волейболе с шестью игроками очко завоевывает только подающая сторона. Поэтому, как я уже говорил, подача — самый короткий путь к завоеванию очка, но на практике добиться этого совсем не так просто. Если соперники примерно равны по силе, то на подачах удастся выиграть примерно не более двух очков за одну партию. Все остальное добывается за счет принуждения соперников к атакам.

Когда атакует противоположная сторона, то лучший способ завоевать очко — подавление атаки своим блоком или «заворачивание» ее на сторону соперников. Здесь как раз большая роль принадлежит двухтепловым атакам.

Соперники атакуют. Мяч от блока обороняющихся отлетает в глубину их площадки. Остается только один путь — подхватить этот мяч и вывести его передачей на двухтепловую атаку, обращенную уже против нападавших. Когда мяч пройдет мимо блока, то ситуация такая же. Принятый мяч, как правило, не идет к связующему, и если его удалось поднять вверх, то он передается на двухтепловую атаку. Когда ее проводит бомбардир, то это уже реальное очко. Даже если этого не получится, то сильный удар все равно дает шанс получить в ответ «легкий» мяч, который позволит организовать результативную трехтепловую атаку.

Итак, двухтепловая атака прямо

■ Открытые передачи



связана с результативностью. Бомбардиры играют здесь главную роль в «выбивании» очков. С другой стороны, бомбардиры выполняют важную задачу при создании перелома в ходе игры. К примеру, поданный мяч принят не очень удачно и не попадает к «диспетчеру». Остается одно — двухтепловая атака. В этом случае все зависит от решающего удара, который приносит очки той или другой стороне.

Роль бомбардиров во всех этих вариантах очень существенна. Вот почему, «укрупняя» команду, я много внимания уделял именно усилению бомбардиров.

Атака из глубины

Игрокам, находящимся в зоне защиты, запрещено делать атаки в прыжке в пределах зоны нападения (линии атаки).

Атаковать как угодно из-за линии нападения разрешается. Такие атаки мы называем «атаками из глубины»*.

* В отечественной литературе принят термин «атака с задней линии» (Прим. ред.).

Такие атаки проводят, как правило, когда ничего другого не остается. Мяч, принятый после атаки соперников, уходит далеко в сторону или назад. Его скажем, удастся перехватить, но после откидай он оказывается где-нибудь в районе центра своей площадки. Открытые справа и слева атакующие игроки не могут набежать и ударить. Вот тогда и возникает случай, когда игрок из зоны защиты волей-неволей должен атаковать из-за пределов линии нападения.

В зарубежных командах атаки из глубины практикуются именно в таких ситуациях. Что касается японской команды, то их применяют как один из тактических элементов. Разводящий специально делает передачу назад, чтобы дать возможность находящемуся там атакующему игроку выполнить удар.

В правилах сказано, что запрещается переступать линию атаки, но относительно места нанесения удара никаких ограничений не сделано. Отсюда ясно, что если сделать широкий прыжок за линией атаки, то действительное положение в воздухе в момент нанесения удара по мячу может оказаться на метр-полтора в пределах зоны нападения. Таким образом, удар будет наноситься из точки, удаленной от сетки на два-три метра.

Тактика атак из глубины

Представим, что Нэкота, Морита и Око находятся в зоне нападения. Со стороны соперников приходит мяч, который передается Нэкоте, слева от него рядом расположен Морита, а еще левее Око. Таким образом, сектор атаки для японской команды ограничен только левой частью площадки. Блок соперников, естественно, перемещается в этом направлении и изготавливается.

Однако в этот момент Нэкота делает быструю передачу в точку, расположенную в полутора-двух метрах от сетки с правой стороны. Блок соперников перестраивается и на мгновение замешкивается. Именно в тот момент находящийся позади Ёкота делает широкий прыжок из-за линии атаки и сильным ударом решает дело.

Тактика атак из глубины на этом у японской команды не исчерпывается. Есть вариант с паузой «дзиканса». Расположенные слева от разводящего Морита и Око выполняли отвлекающие обманные прыжки, имитирующие атаки «квик А» и «квик В», а в это время Нэкота делал «семиквик» (полубыструю передачу) назад от сетки. Ёкота наносил удар.

Этот прием был разработан специально для применения на Олимпиаде в Мюнхене. Вплоть до того момента он держался в секрете как «новое оружие» японской команды.

Энергия и выносливость-важные качества бомбардира

Действия бомбардира связаны с большими затратами энергии. Например, весной 1972 г. в ходе встреч между японской и советской командами в шести играх (25 партий) Око выполнил 312 ударов. Это в среднем по 52 удара за одну игру. Все игроки японской команды сделали 1174 атакующих удара, так что на долю одного Око пришлось почти 27 процентов общего количества ударов. Если добавить сюда 268 ударов, выполненных ЁКОТОЙ (он был занят в 22 партиях этих шести встреч), то получится, что на долю двух этих бомбардиров пришлось 49,5% всех атакующих ударов.

Тогда в японо-советских встречах Ёкота и Око не были заняты на площадке все игровое время. Поэтому число выполненных ими атакующих ударов, пожалуй, меньше обычного. В играх, в которых мяч часто вылетает за край площадки, приходится делать до 100 и больше ударов за одну встречу. Как видим, бомбардиру нужна выносливость. Почти все удары ему приходится делать в полную силу, поэтому без выносливости он просто не сможет выдержать напряжение игры.

Во время обычных состязаний игры проводятся раз в три-четыре дня, и здесь вопрос выносливости в известной степени не стоит так остро. Однако на олимпиадах, на мировых первенствах встречи проводятся чуть ли не каждый день, причем с сильными соперниками. Здесь уже от бомбардиров требуется высочайшая выносливость.

Однако даже у игрока, обладающего высокой выносливостью, по мере продолжения состязаний накапливается усталость. А это, учитывая роль бомбардиров, начинает сказываться на результативности игры. Чтобы избежать переутомления бомбардиров, необходимо уметь определять подходящий момент для выведения их из игры, отдыха.

Естественно, необходимы заменяющие игроки. Но кто попало не сможет заменить таких игроков. Здесь нужны спортсмены, почти не уступающие им по силе, способные самостоятельно вести игру.

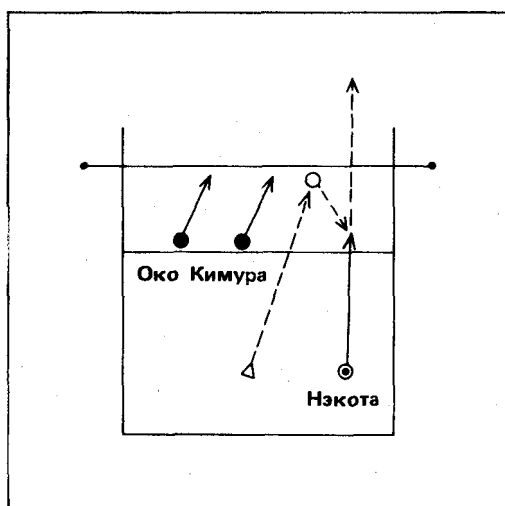


Надежный блок — Морита (8), Нэкота (9) и Нисимото (16)

Известные в мире бомбардиры

В зарубежных командах, соперничающих с японской сборной, в те времена были собраны выдающиеся атакующие игроки. Однако среди них все-таки не так много истинных бомбардиров, способных проводить мощные двухтемповые атаки.

Пауза для атаки с задней линии



К их числу можно было отнести советских игроков Кравченко и Чулака. У Кравченко рост 1 м 96 см, вес — 104 кг. Он последний из нападающих, оставшийся от «мегатонного трио», демонстрировавшего мощные удары на Олимпиаде в Мехико. Позже он стал центровым игроком, и у него стало меньше возможностей, чем раньше, проводить двухтемповые атаки с обеих сторон, но и удары его из центра с высоких мячей были очень опасны и остры. Чулак, ростом 1 м 93 см, отличался прекрасной прыгучестью, массивными руками, высокими плечами, хорошо развитым торсом. Когда он все это использовал в полную меру, то проводил очень серьезные' прямые удары и удары в центр.

В команде Чехословакии был Петлак — рост 1 м 96 см, вес 98 кг. Он умел очень четко чередовать мощные и легкие

удары — как боковые, так и из центра.

В команде ГДР были и Шульц (1 м 95 см) и Шнайдер (1 м 94 см), которые хорошо били по высоким мячам. Особенностью этих двух представителей «рационального» волейбола была способность четко направлять в выбранном направлении мяч, полученный после высокой передачи в центре или на середине боковой линии.

В команде Польши выделялись Скорек (1 м 96 см) и Амброзьяк (2 метра), а в румынской — Удестяну (1 м 93 см), которые могли не посрамить звание «бомбардира». Все они, имея раньше в арсенале только открытые и двухтемповые атаки, позже расширили свой тактический арсенал, освоив удары «семиквик» из центра.

Было еще много спортсменов с неплохими ударами, но тех, кого мы можем отнести к истинным бомбардирам, я уже назвал.

Блок—лучшее оружие в борьбе за очки

Блок — это щит против мощных ударов и способ «пережать» соперника, атакующего от края сетки. Это самое надежное, после подачи, оружие для завоевания очков. И не только. Применение блока дает также большую возможность изменить ход игры.

Если соперники удачно приняли подачу, то довести дело до конца помогает блок. Когда они вкладывают все силы

в атаку ради возвращения права подачи, стоит эту атаку подавить блоком — и очко тоже завоевано.

Бывает, что соперники «на гребне успеха» быстро увеличивают свое преимущество. Если в такой момент выиграть у них очко, то это вызывает у них сильный шок. И, наоборот, поднимает дух своей команды. Стоит повторить раза два такую ситуацию, и лидерство в игре перехвачено. Можно довольно часто наблюдать, как даже однократное удачное применение блока меняет весь ход игры.

То, что в современном волейболе во всех странах уделяется огромное внимание усилению блокирования, говорит о важности этого технико-тактического приема.

Украшение современного волейбола

Команды всех стран при разработке тактики игры во главу угла ставят усиление блокирования. Если блок слабый, то почти любая атака может привести к отскокам в аут и выигрышу на этом очка.

Вместе с тем если блокирование усиливается, то простенькими, небрежными атаками ничего добиться уже не удастся. В этом случае атакующая сторона обязана принимать тактическое решение — пробивать блок или обходить его. Здесь-то и причина того разнообразия атак, которые применяют сейчас в игре. В этом смысле блокирование, сделавшее волейбол поистине динамичной игрой, можно смело назвать украшением современного волейбола.

Когда-то, до Токийской олимпиады, перенос рук за сетку при блокировании был запрещен. Из-за этого случаи резкого ухода мяча вниз после удара о блок были довольно редки. Игра велась в основном, если исключить удары в обход блока, так же, как при подхвате рикошета — отскочившего от блока мяча.

Однако после Токийской олимпиады перенос рук через сетку перестал быть нарушением именно применительно к блоку. Разрешено было даже располагать руки наподобие козырька при переносе через сетку. Для японской команды, которая не имела тогда высокорослых игроков, это отнюдь не было подарком. Даже при молниеносных атаках благодаря низкой траектории мяча высокорослые соперники легко встречали его блоком и отражали. Ничего нельзя было поделать.

Это и привело к тому, что японская команда, во-первых, приняла меры к «укрупнению» своих игроков и, во-вторых, занялась разработкой тактики молниеносных атак, проводимых на высоте, не уступающей «росту» блока соперников, а также поисками приемов «пробивания» самого этого блока. В свою очередь, тем самым был дан толчок к развитию современного японского комбинаторного волейбола. Другие страны, видя его эффективность в борьбе против блокирования соперников, тоже стали брать его на вооружение.

Таким путем поиск методов борьбы с мощным блоком привел к созданию современного скоростного волейбола.

Непробиваемый блок

Для постановки непробиваемого блока необходимо соблюсти ряд условий. Вот главные из них:

1. Предугадывание направления атаки соперников.
2. Правильное расположение блокирующих.
3. Высота прыжка и способность блокирующих к «зависанию» в воздухе.
4. Расчет времени прыжка и переноса рук за сетку.
5. Владение телом (пластичность) и техникой в момент нахождения в прыжке.
6. Предусмотрительность в отношении последующей игры.

Первый пункт указывает на то, что блок окажется бесполезным, если будет поставлен не там, куда бьет соперник. Необходимо, учитывая расположение атакующих, моментально предугадать направление удара и выпрыгнуть навстречу ему. Второе и третье условия достаточно очевидны и не требуют комментариев. Если допустить просчет по времени (четвертый пункт), то между руками блокирующих и сеткой может образоваться зазор, в который легко забить мяч, направленный в нижнюю часть груди блокирующего.

Условие пятое важно для противостояния технике атакующего, который в прыжке может изогнуться и изменить направление удара. Оно необходимо также для нейтрализации обманных финтов и неожиданных решений нападающего собственной пластичностью и техникой.

Шестое условие предполагает обработку мяча, который после удара отскакивает от блока. Нужно соответственно

обработать мяч, который после удара об руки игрока начинает падать рядом с ним. Необходимо бывает поднять мяч, который начинает падать рядом после обманного финта, или же быстро *пробить* мяч, который от удара об руки поднимается над краем сетки. Таких вариантов может быть масса, и отработка их на тренировках весьма важна. Японская команда уделяет таким тренировкам много времени.

Только при соблюдении и сочетании всех перечисленных условий можно говорить о совершенстве блокирующих игроков.

Применение блока

Блок в первую очередь применяют для того, чтобы вынудить атакующую команду потерять мяч на своей стороне. Задача эта вовсе не простая, если учесть, что соперники применяют скоростные и комбинационные атаки, изменяют направление удара, чтобы обойти блок, и т. д.

Однако считать, что блок не достиг ожидаемого эффекта, если соперники не потеряли мяч на своей стороне, — слишком поспешный вывод. Эффект все равно достигается тем, что свои защитники могут более определенно выбрать позицию для приема приостановленного мяча.

Если бы бомбардирам не мешал блок, то после их «пушечных» ударов мячи проходили бы в район линии атаки с такой силой, что стараться принять их было бы бесполезно. Поэтому блок и выстраивается на пути наиболее вероятного и выгодного для соперника направления удара. Если не удастся с помощью блока «перебить» посланный соперником мяч на его сторону, то все равно можно приостановить «пушечный» удар в первое касание, а затем переадресовать атаку в сторону соперников со второй передачи.

Атакующий игрок, видя, что наиболее выгодное для удара направление перекрыто блоком, поневоле должен направить мяч в другом направлении. Это, естественно, ослабляет силу удара и дает возможность принять мяч.

Важное значение имеет блок также во взаимосвязи со схемой защиты. К примеру, атакующий решил нанести открытый удар от боковой линии почти над самой сеткой. В этом случае в его распоряжении оказывается сектор «обстрела» от боковой линии до сетки — почти в 90 градусов; Но как только выпрыгивает блок, этот сектор резко сужается. Таким образом, определенная зона позади блока, если исключить обманные финты, уже не нуждается в защите. Защитники могут думать лишь об обороне неприкрытых направлений, что значительно облегчает их задачу.

Центральный блокирующий игрок

Раньше в волейболе основным видом нападения были открытые атаки. Поэтому самый сильный блокирующий игрок располагался, как правило, прямо напротив бомбардира на внешней стороне блока, а другие блокирующие — на внутренней.

Однако в современном волейболе в связи с появлением таких тактических новшеств, как молниеносные атаки в центре и т. п., возникла необходимость в усилении блока в центре, а не на внешней линии. Поэтому в командах многих стран самый сильный блокирующий стал располагаться в центре. Отсюда и название «центральный блокирующий» — мастер своего дела, ас.

Первейшее требование к центральному блокирующему — это высокий рост. Для того чтобы противостоять сложным и быстрым атакам у средней части края сетки, выпрыгивания раз за разом изо всех сил не помогут. Необходимо по нескольку раз подряд делать легкие прыжки с вытянутыми вверх руками. Низкорослый блокирующий здесь не подходит. Нужен игрок с таким ростом, чтобы в легком прыжке с поднятыми руками он мог если уж не отразить мяч на сторону соперников, то хотя бы достать до него и погасить его скорость.

Второе требование — подвижность. Надо уметь быстро перемещаться во все стороны, чтобы успевать перекрывать молниеносные или открытые атаки. Короче говоря, для создания непробиваемого блока необходимо большое мастерство и физическая подготовленность блокирующих.

Морита (Япония), Кравченко (СССР) и Петлак (ЧССР) являлись самыми выдающимися в мире центральными блокирующими игроками. Когда Кравченко или Петлак находились в центре, то японские атаки «дзиканса» и другие виды нападения как бы наполовину теряли свою мощь, поскольку оба эти спортсмена достаточно высокого роста, обладавшие высоким мастерством, чтобы противостоять как быстрым, так и медленным вариантам атак с паузами — «дзиканса».

Не уступал им в росте и технике надежный защитник центра, блокирующий игрок японской команды Морита. Он представлял большую опасность для игроков-соперников.

Прием мяча

Сильно пробитый от края сетки мяч достигает площадки соперников в районе задней линии примерно через 0,333 секунды. Считается, что время реакции защитника составляет 0,3—0,35 секунды (это время, необходимое на движение командного импульса от головного мозга человека к его конечностям). Как видим, прием мяча — это игра на пределе" человеческих возможностей.

Причем речь здесь идет о случае, когда мяч оказывается в пределах досягаемости рук защитника. Простой подсчет показывает, однако, что вероятность такого прихода мяча крайне низка, поскольку на одного защитника приходится обороняемая площадь в 3 х 4,5 м (в целом площадка — это квадрат 9х9м, который занимают шесть игроков, но из-за того, что зона, страхуемая блокирующими игроками, крайне узка, зона, приходящаяся на принимающих игроков, резко расширяется). Кроме того, атакующая сторона старается направить удар в незащищенное место. Если сильный удар не удастся приостановить блоком, то защищаться от него, как правило, почти невозможно.

Тем не менее при игре примерно равных по силе команд происходит не только прием мяча с подачи, но и после атаки.

Значит, здесь вмешивается фактор, расширяющий «предел человеческих возможностей».

Как видим, искусство приема мяча тоже может управлять игрой.

Предвидение при приеме мяча

На прием мяча в первую очередь влияет, конечно, блокирование. Оно или приостанавливает атакующий мяч и обеспечивает его прием защитниками, или перекрывает самое выгодное для удара направление и заставляет посылать мяч по такой траектории, которая ослабляет его пробивную мощь. Блок — вполне материальный фактор ослабления атак соперников, но помимо него существует еще фактор, связанный со свойственной человеку способностью предвидеть. Этот фактор заметно расширяет оборонительные возможности принимающего игрока. Защитник может разгадать направление атаки соперников и, быстро переместившись, встретить ее во всеоружии. Итак, сочетание таких факторов, как блок и способность защитника к предвидению, как раз и позволяет значительно расширить «предел человеческих возможностей».



Интенсивные тренировки, в которых отрабатывается прием мячей, оправдывают себя в последующих играх

Приведем пример. Защитник, во-первых, знает, что сильный удар не пройдет в сектор, прикрытый своим блоком, и перемещается в сектор, не защищенный блоком. Далее он изучает позицию атакующего — куда тот нацеливает удар? Если защитник оказывается на пути направления удара, то он готовится к приему «пушечного» мяча. Если же атакующий меняет прицел и направление удара, то защитник готовится к приему мяча, который отскочит от блока.

Благодаря такому предвидению, связанному с применением блока, значительно увеличиваются возможности обработки трудных мячей.

Интуиция и подвижность, необходимые для приема мяча

Во всех командах схема защиты, как правило, увязана с использованием блокирования. Иными словами, учитывая сектор, прикрытый блоком, куда могут пройти только приостановленные мячи или мячи после финтов, и защита выставляется на незастрахованном направлении. В настоящее время поэтому редко бывает, чтобы мяч достиг цели, миновав руки блокирующих или защитников.

С другой стороны, мяч, отскочивший от блока, может полететь по очень сложной траектории. Это зависит от того, как он ударился о блок — здесь возможно бесчисленное множество самых неожиданных направлений полета мяча. В такие моменты и становится важна интуиция и подвижность защитника.

Защитник, исходя из положения и перемещений своего блока и атакующего игрока соперников, быстро занимает позицию на наиболее вероятном направлении полета мяча. Однако попавший в блок мяч вовсе не обязательно пойдет в ожидаемом направлении. Очень часто бывает, что он летит в направлении, обратном тому, в котором переместился защитник.

Для того чтобы совладать с такой ситуацией, требуется поистине незаурядная подвижность. Кроме того, важна интуиция, которая должна подсказать наиболее рациональное направление движения.

Особенно важно все это не столько при обработке приторможенного блоком мяча, сколько при обманных финтах. Мяч от верхнего края сетки до пола долетает за 1,2 секунды. Человек за это время может сделать рывок на 3—3,5 м. Следовательно, для того чтобы принять обманный мяч, надо находиться в пределах 3—4 м от точки его приземления.

Однако финты направлены на введение в заблуждение защищающейся стороны. Здесь никто не предупреждает, что, дескать, «бью туда». Умелый финт состоит в том, чтобы в положении, имитирующем сильный удар, в самое последнее мгновение задержать руку и сделать обманное движение. Для приема мяча после такого финта опять-таки требуется

интуиция.

Возьмем пример с защитой от прямого (или бокового) удара нападающего соперника. Если настроиться на обманный финт и поставить неглубокую оборону, то при сильном ударе защититься не удастся. Если предположить, что последует сильный удар, и поставить глубокую оборону, то не справиться с обманным финтом. В таких случаях необходимо призвать на помощь интуицию и стараться безошибочно предугадать намерения соперника.

Подвижность и интуиция такого рода предполагают наличие как природных возможностей, так и возможностей, развитых в процессе тренировок и приобретения игрового опыта.

Тактика приема мяча

В командах всех стран сейчас обращают большое внимание на усиление блокирования. Это происходит потому, что игроков, способных «перепрыгнуть» блок и пробить выше него, практически нет. Даже у таких известных в свое время нападающих, как Морита, Чулак, Шульц, Шнайдер, и других сил хватало только на то, чтобы нанести мощный удар по мячу в наивысшей точке, в результате чего достигалось положение блок-аута. Противодействовать этому можно только тактикой.

На Кубке мира 1969 г. Шульц и Шнайдер из команды ГДР демонстрировали такие сильные атаки. Морита и Кидзуми из всех сил ставили блок, но «пережать» мяч на сторону соперников не могли. Более того, мяч, ударившийся об их блок, отлетал за пределы задней линии.

Тогда японская команда применила тактический ход. Игрокам было сказано:

«Не старайтесь переносить руки за сетку, чтобы направить мяч на чужую сторону. Наоборот, поднимайте руки как можно выше, чтобы мяч после удара уходил как можно выше над своей площадкой». Кроме того, была перестроена вся схема защиты; укреплена оборона флангов, задний центрровой перемещен дальше в глубину и поставлена задача отвечать ударом из центра.

Это принесло свои плоды. Высоко поднятый блоком мяч попадал к заднему защитнику, и после него, со второй передачи, атакующий удар наносили Око, Екота или Сато. Команда ГДР проиграла.

Это один из приемов применения общих тактических решений.

Прием мяча в падении

После Токийской олимпиады в волейбольном мире много говорили о «приеме с перекатом», который показали волейболистки женской сборной Японии. В Мюнхене внимание привлек «прием в падении», показанный мужской сборной Японии по волейболу. В основу этого способа лег элемент «парения», который применялся еще во времена волейбола с девятью игроками. Он состоит вот в чем:

спортсмен делает рывок вперед или в сторону, чтобы взять мяч, и видит, что не успевает сделать это, тогда он совершает «нырок», как в воде, и, находясь в горизонтальном полете, в воздухе достает мяч и поднимает его.

В то время встречи проходили в основном на открытых площадках. Под ногами был грунт, и если приземление было не совсем удачным, то без царапин не обходилось. Тогда старались после удара по мячу приземляться на обе руки в положение, напоминающее попытку сделать стойку на руках.

В настоящее время игры проходят в закрытых помещениях. Под ногами ровный пол. Поэтому сейчас практикуется со стороны несколько странный способ приземления — не на руки, а на грудь, так, что спортсмен после падения еще продолжает скользить по полу вперед. В отличие от прежнего «падения» это увеличило дистанцию, скорость и тем самым зону, обороняемую защитником.

Для приема в падении главным является то, где наносится удар по мячу в момент нахождения игрока в воздухе. Если игрок не дотянется до мяча в момент, когда его тело находится в высшей точке траектории, то точной встречи с мячом может не получиться. Для того чтобы точно рассчитать время, необходима отличная интуиция и реакция.

Игроки японской сборной все без исключения именно так принимают мяч. Поначалу, правда, дело обстояло далеко не просто. Из-за ошибок в момент приземления спортсмены частенько разбивали себе подбородки. Но, проявив достаточно мужества, они отработали этот прием и стали выполнять его гораздо лучше, чем игроки других стран.

Зарубежные спортсмены в основном наносят удар по мячу только одной рукой, используя другую для приземления, чего не делают японские волейболисты. Если полет в падении невысок да еще для удара используется только одна рука, то это снижает оборонительные возможности игрока.

Волейбол и ритм

О волейболе говорят как о ритмичном виде спорта. И в атаках, и в обороне, если улавливается ритм, команда может заиграть выше своих истинных возможностей. И, наоборот, стоит потерять ритм, как игра пойдет неровно и зачастую может кончиться поражением. Бытуют выражения «попасть в ногу» или «гармоничный темп» — по сути дела, речь идет о нахождении ритма атак и обороны.

Поскольку от этого «попадания» или «непопадания» в ритм во многом зависит ход игры, то возникает задача нарушать ритм игры соперников и создавать ритм игры своей команды.

Средством для этого может служить и сама игра, и определенная тактика.

Рассмотрим прежде всего нарушение ритма игры соперников игровыми приемами своей команды. Большую роль здесь может играть «подающий ас».

При попадании в ритм течение игры — прием — передача — удар становится ровным, и спортсмены естественным образом оказываются захваченными им и играют «по накату». Сложной подачей, нарушающей качество приема мяча, можно нарушить все течение игры команды соперников. Мастер подачи может внести психологическое напряжение в

ряды соперников, появится первая «трещина», и ритм само собой нарушится.

Еще один прием — это применение блока. Когда соперники находятся «на вершине» атаки, очень важно неожиданно «пережать» мяч на их сторону блоком. Реакция на это сразу заметна. Далее важно, чтобы связующий продумал распасовку и атакующий заиграл изобретательно. У команды, выигравшей мяч, сразу поднимается настроение. Если удастся раза два подряд повторить это, ритмом уже овладевает своя команда.

И, наконец, использование элементов неординарной, блестящей игры. Наносится, скажем, сильный удар. Атакующая сторона думает: «Все! Порядок!». А что будет, если в такой момент выполняется красивый прием мяча в падении? Атакующая сторона испытывает неожиданную растерянность, от которой в одну минуту не избавишься, а обороняющаяся, уже настроившись было на поражение, наоборот, испытывает эмоциональный подъем.

Если же после такого красивого приема удастся сделать точную передачу и провести результативную ответную атаку, то у нападавших до того соперников шок может оказаться довольно сильным. А это уже момент для перехвата инициативы и навязывания соперникам ритма игры.

Тактика нарушения ритма игры соперников

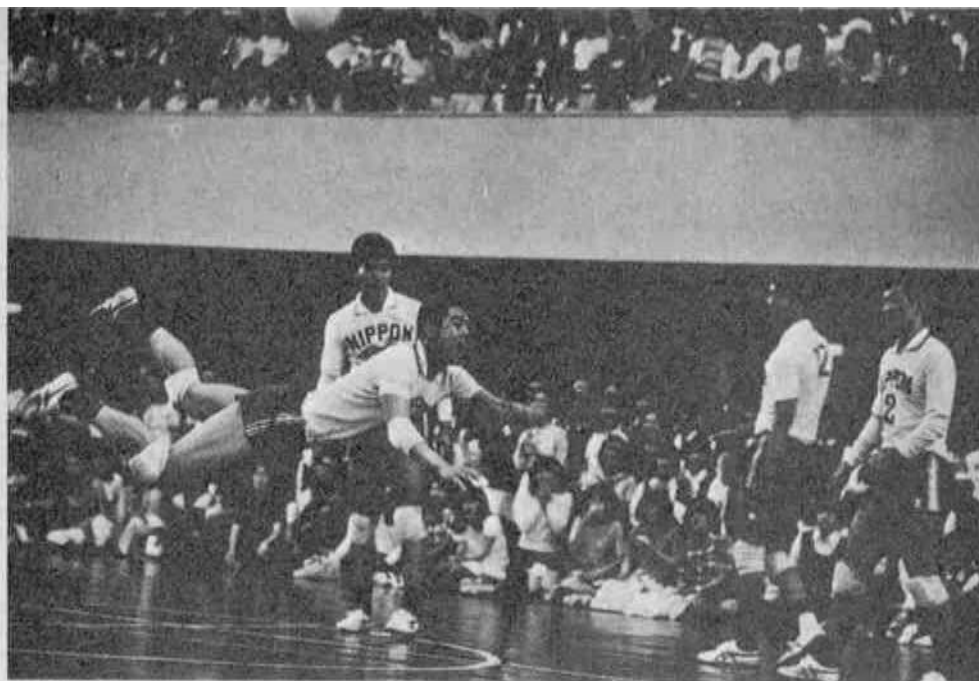
С этой целью используют тактические тайм-ауты и замену игроков. В каждой партии можно брать два тайм-аута по 30 секунд каждый. Как правило, их берут именно для того, чтобы этой «операцией» нарушить ритм игры соперников.

«Тактическое время» используют также и для того, чтобы «тренерская скамейка» могла дать команде советы по ведению игры. Большей частью тайм-ауты берут в следующие моменты:

1. Когда соперники очень сильными и умелыми подачами два раза подряд добиваются результата.
2. Когда соперники ведут сильную игру и выигрывают два очка подряд.
3. Когда из-за несобранности и ошибок, допускаемых своей командой, одно за другим проигрывают два-три очка.

При этом задача тайм-аута состоит в том, чтобы внести беспорядок в налаженный ритм игры соперников. Во время такой тактической паузы тренер дает конкретные указания игрокам по применению блоков, организации атак, построению схемы защиты и т. д. Это бывает весьма необходимым, поскольку «советы со скамейки» по ходу игры запрещены.

Кроме того, опять-таки тайм-ауты приводят к сбою в боевом настрое соперников, заставляют их задуматься, а это ведет к скованности (хотя до этого они играли на одном дыхании) и может привести к потере ритма игры.



Момент подъема мяча — тело игрока расположено горизонтально



Прием мяча в падении проводит Чулак (СССР). Приземление происходит на руки

Момент подъема мяча — тело игрока расположено горизонтально

Прием мяча в падении проводит Чулак (СССР). Приземление происходит на руки

Замена игроков

Замена игроков тоже применяется для нарушения ритма игры соперников. Если тайм-аут можно брать только два раза за один период, то замену игроков можно проводить шесть раз.

В тех случаях, когда по ходу игры лимит тайм-аутов оказывается исчерпанным, то вместо них с той же целью — нарушить ритм игры соперников или перехватить инициативу — могут быть использованы замены игроков.

К примеру, соперники на подъеме ведут атаки. Их подающий игрок готовится продолжить успешные подачи на «волне вдохновения». Вот здесь и наступает подходящий момент для замены игрока. Наступательный порыв и ритм игры атакующих может захлебнуться.

Часто замену проводят для того, чтобы поставить на главные точки «специалистов», которые могут поддержать ритм игры своей команды или помочь избежать предстоящих трудностей. Здесь могут быть такие соображения:

1. Постановка на позицию сильного подающего игрока.
2. Постановка игроков для усиления атак и блоков в момент, когда вперед перемещаются связующий и другие низкорослые игроки.

3. Постановка в оборону сильного принимающего игрока, когда в тыл перемещается спортсмен, слабо играющий в защите.

4. Вывод на отдых бомбардиров и сильных атакующих игроков, когда они перемещаются на заднюю линию.

За исключением четвертого пункта замены делают для усиления важнейших позиций и сохранения ритма игры, для перехватывания инициативы у соперников. Однако непродуманные замены могут быть опасны тем, что дают передышку соперникам и помогают им настроиться на ритм игры. Иногда наблюдается обратный эффект и с выведением на отдых асов, поскольку это может вселить благодушие в игроков.

К о н е ц