

данный книга откалибрована для печати и может использоваться только лицами
только с соблюдением соответствующих положений действующего законодательства

生沼スミエ

СУМИЭ ОИНУМА

VOLLEYBALL LESSON

基礎1(一歩一歩)

УРОКИ ВОЛЕЙБОЛА



講談社スポーツシリーズ



МОСКВА
«ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ»
1985

Перевод с японского В. В. Новоселова

ПРЕДИСЛОВИЕ К РУССКОМУ ИЗДАНИЮ

Более 20 лет назад визитом женской и мужской команд Москвы в Японию было положено начало тесным контактам - между Федерацией волейбола Советского -Союза и Ассоциацией волейбола Японии. Визит состоялся в декабре 1960 г., сразу после бразильского чемпионата мира, на котором в число призеров, как метеор, ворвалась никому до сих пор не известная женская команда Японии и, потеснив признанных фаворитов — команды Польши, Чехословакии, Румынии, стала серебряным призером. С тех пор команда «восточных волшебниц», как журналисты окрестили японскую команду, стала бесспорным лидером женского мирового волейбола. Победив на чемпионате мира в Москве (1962 г.), Олимпийских играх в Токио (1964 г.), она утвердила свой авторитет.

Обоюдные визиты вызвали живой интерес у тренеров в вопросах организации тренировочной работы, методики обучения технико-тактическим приемам и т. п. Было снято много киноматериалов, сделано видеозаписей. Шло глубокое взаимное знакомство. Последовал обмен методическими материалами. У нас в стране переведены книги «Следуйте за мной» Х. Дайману и «Путь к победе» Я. Манудайры, Н. Икеды и М. Сайто — тренеров олимпийских чемпионов. • Ещё в 1957 г. на международном турнире, который проводился в программе Московского фестиваля молодежи, выступала мужская команда Японии. Среди игроков команды находился тогда совсем неизвестный Х. Дайману. Он никогда не скрывал, что на него большое впечатление произвела игра мужской команды СССР, что впоследствии многое заставляло у нее и перенес в игру созданной им знаменитой команды «Ничибо». Спустя несколько лет Советский Союз посетил Я. Манудайра, который интересовался учебной программой и работой детских спортивных школ. Надо сказать, что, в свою очередь, во время пребывания в Японии, мы имели возможность ознакомиться с работой секций средних школ, подготовкой команд мастеров, побывать на тренировках сильнейших команд Японии. Одним словом, установились прочные контакты

между тренерами и руководителями волейбола обеих стран.

Расширение связей специалистов и команд Японии и СССР с национальными волейбольными организациями Европы, Азии, Южной и Северной Америки способствовало популяризации волейбола в этих регионах, повышению уровня игры волейболистов этих стран. Не случайно в последние годы команды Кубы, КНР, Мексики, Аргентины, Перу, США вышли на передовые позиции в мировом волейболе.

Усилиями специалистов многих стран мира общие вопросы волейбола (методика обучения игре и совершенствования технических приемов) достаточно хорошо изучены и освещены в различных методических пособиях и разработках. Вряд ли сейчас можно открыть «волейбольную Америку». Но процесс совершенствования методики подготовки волейболистов безграничен. Мы еще далеко не все знаем о человеческом организме, его возможностях. Поэтому работа известного мастера С. Оинумы, основанная на ее собственном опыте, представляет большой интерес.

Несколько слов об авторе. С. -Оинума является чемпионкой мира 1967 г., серебряным призером Олимпийских игр в Мехико и Мюнхене.

Она неоднократная чемпионка Японии, победительница многих международных турниров и матчей. За игрой С. Оинумы с большим удовольствием наблюдали любители волейбола многих стран Американского, Азиатского и Европейского континентов. С. Оинума начала постигать азбуку волейбола в средней школе, затем совершенствовала свое мастерство в команде «Хитати». И все эти годы ее подготовкой руководил С. Ямада. Поэтому мы вправе сказать, что С. Оинума прошла «школу» С. Ямады и по этой книге мы можем составить себе представление о ее основных чертах.

С командой «Хитати» мы познакомилась в апреле 1967 г. во время нашей поездки в Японию. В то время игра команды на нас особого впечатления не произвела.

В феврале 1968 г. в Праге мне пришел

Оинума С.
0-48 Уроки волейбола. Пер. с яп./Оинума С. Предисл.
Чехова О. С.—М.: Физкультура и спорт, 1985. — 112 с.,
ил.

На протяжении многих лет японские волейболистки занимают ведущие позиции на международном арене. Автор книги — чемпионка мира 1967 г., серебряный призер двух Олимпиад (1968 и 1972 гг.) — рассказывает о том, кто хочет научиться играть в волейбол. Ориентально и подробно рассматривается в книге об основных компонентах игры, даются советы, необходимые для овладения волейбольной техникой. Большое внимание уделяет автор и предупреждению травм спортсменов. Книга широко иллюстрирована фотографиями и диаграммами.

420200000—148 87—85
0 009(01)—85

ББК 75.569
7А8.2

© S. Oinuma 1977 Printed in Japan
© Перевод на русский язык, предисловие и послесловие. Издательство «Физкультура и спорт», 1985 г.

данная книга оцифрована для личных целей и может использоваться третьими лицами только с соблюдением соответствующих положений действующего законодательства

вновь увидеть команду «Хитати» (старший тренер С. Ямада). Она предстала совершенно в другом качестве, чем восемь месяцев назад. Прекрасно организованный игровой коллектив, с разнообразной тактикой нападения, самоотверженными защитными действиями, подкрепленными отличной физической подготовкой и индивидуальным мастерством спортсменов.

Это стало возможным только благодаря ранее заложенному добротному фундаменту и разумной подготовке игроков, основанной на грамотной оценке их возможностей. Одна из особенностей подготовки команды — исключение каких-либо форм форсированной подготовки для достижения сиюминутного результата. В здании мастерства аккуратно закладывались кирпичики необходимого размера и веса, соответствующие способностям и уровню подготовленности волейболисток, с тем, чтобы не было перенапряжения, но в то же время не было бы ненужных пауз на пути к следующим высотам мастерства.

Я говорю об этом потому, чтобы читатель смог представить себе, в каких «учебных заведениях» С. Оицума получила свое блестящее волейбольное образование, которое позволило ей занять ведущее положение в одной из сильнейших клубных команд мира — «Хитати» и сборной команде Японии.

Богатый опыт выступлений в составе сильнейшей команды Японии и мира, способность анализировать, общительность и веселый характер, принципиальность в решении вопросов престижа волейбола — вот те качества, которые помогают С. Оицуме в ее тренерской деятельности сейчас.

Она запомнилась нам на площадке внимательной, собранной, подвижной как ртуть, вдумчивой и ответственной в игровых действиях. В то же время доброжелательной, веселой, искренней в проявлении своих чувств, действующей с мальчишеской лихостью, готовой в любую минуту поддержать подруг, прийти на помощь. Настоящий лидер в команде!

Прочтя ее книгу, я понял, что веселость, доброжелательность, искры в карих глазах — это все от природы, а все остальное — плоды самовоспитания. Это говорит о твердости характера, преданности волейболу. Она требовательна к себе и окружающим, но разумна в отношении оценки возможностей своих подопечных, нормирования тренировочных нагрузок, логична в определении причин травматизма. Она против самолечения. И с ней нельзя не согласиться.

Через всю книгу красной нитью проходит мысль о том, что достижение высокого уровня мастерства команды возможно только при усло-

вии высокой самодисциплины, настойчивости, трудолюбия спортсменов и мастерства тренера.

Книга легко читается. Несколько

своеобразная терминология не мешает понимать автор. Примеры из других видов спорта говорят творческим подходом автора к решению вопроса подготовки волейболистов.

Трудно назвать данную книгу методически: пособием в привычном для нас понимании этого слова. В ней отсутствуют традиционные для пособий описание технических приемов (техники и выполнения) и нагромождение различных упражнений. Я бы сказал, что в книге даны советы и рекомендации творчески работающего тренера, имеющие психологический оттенок (это очень важный момент в работе тренера), основанный на анализе приобретенного опыта игрока, тренера, преданного волейболу. Я согласен с автором, что настоящий тренер должен смотреть на все глазами специалиста своего вида спорта. Многие советы опираются на свои личные восприятия игрока (еще раз подчеркиваю — думающего игрока).

Все сказанное об авторе, пройденном ею пути как спортсменки и тренера придает книге авторитет, актуальность и искренность.

Знакомство с книгой будет интересным и полезным для тренеров, особенно для тех, кто работает в детских коллективах, а также для игроков и широкого круга любителей волейбола.

Заслуженный тренер СССР

О. С. Чехов



ПОДАЧА

Выбор цели и сосредоточенность — необходимые условия для точной подачи

Подача — это «театр одного актера»

Вспоминаю поездку в СССР в мае 1972 г., накануне Олимпийских игр в Мюнхене. Под руководством тренера из клуба «Юнитика» Осима сборная Японии провела тогда товарищеские встречи с советскими волейболистами в Москве, Ленинграде и других городах. Турне наше закончилось с общим счетом 2 : 2. Позднее, в Мюнхене, в конце пятой партии мы проиграли советской команде, сведя тем самым к нулю вообще все наши успехи, достигнутые во время турне по СССР, но мне та поездка все равно памятна до сих пор.

Причина здесь в том, что тогда, я была названа «асом подачи». Помню одну из встреч, в которой мы проигрывали. «Надо сделать что-то такое, чтобы изменился ход игры и настроение команды», — подумала я, стоя на линии подачи, и решительно и резко пробила по мячу. Мяч, отскочивший от моей руки, буквально как живой сильно изменил траекторию над площадкой соперника, и... нам засчитали очко с подачи. Это стало поворотным моментом, мы выиграли.

Такие моменты, связанные с подачами, четко сохраняются в памяти. Так происходит, видимо, потому, что подобные моменты являются естественным проявлением «индивидуализма» в этой игре, для которой коллективизм служит главным принципом. При игре на победу, при проигрыше, при комбинационной игре — всегда свои действия необходимо мысленно увязывать со своей командой, и

только при подаче вы можете сами подбросить мяч и так пробить по нему, чтобы это принесло очко.

Поэтому можно сказать, что подача — это «театр одного актера».

Фиксация объекта взглядом

Итак, звучит свисток судьи, открывающий встречу. В этот момент я, как и все другие игроки, даже много лет отдавшие волейболу, чувствую непроизвольное волнение и напрягаюсь. Но напряженнее всех в этот момент чувствует себя подающий игрок, который становится главным противником для команды соперников.

В этих случаях я и применяю свой метод аутотренинга под названием «фиксация объекта взглядом». Идея его возникла у меня после беседы с одной известной певицей, которая рассказала о себе такую историю.

Во время своего дебюта она стояла перед микрофоном, заставь как статуя и опустив глаза в пол. Публика смеялась, двигалась, а ей казалось, что весь зал опрокидывается на нее. Тогда она выбрала в зале одного из зрителей, стала смотреть только на него и запела. И вдруг она почувствовала, что сердцебиение унялось, и пришло спокойствие.

В подобных ситуациях лучше всего выбрать для фиксации взгляда неподвижный объект. Мне много раз приходилось использовать для отвлечения или столб света, падающий с потолка вниз, или стену, или же перекрытие окна.

Помимо всего прочего такая методика имеет и свою практическую пользу. Если вы играете впервые в незнакомом закрытом помещении, то его непривычные, отличающиеся от тренировочного спортзала высота и ширина вносят путаницу в отработанные, инстинктивные двигательные стереотипы. В таких случаях как раз очень полезно оглядеться и оценить освещенность зала, его высоту и ширину для того, чтобы правильно рассчитать силу ударов и определить направления подач перед предстоящим состязанием.

Психологический настрой перед подачей

После того как преодолено ощущение скованности, следующей задачей становится нанесение точного удара при подаче. Ошибка особенно недопустима для первого подающего. Здесь надо проявить все, что было освоено на тренировках. После свистка судьи подающий, конечно, напрягается, но еще более напряженно чувствует игрок, который должен принять подачу. Когда в такой ситуации происходит ошибка при подаче, у соперников моментально срабатывает рефлекс «везения», пропадает скованность и они тут же оказываются на волне эмоционального подъема. Волейбол — это состязание, в котором очень важно, какая сторона первой «ухватит» ритм игры. И сможет выдержать его от самого начала до самого конца.

Таким образом, подача является тем элементом игры, который сочетает в себе решимость, необходимую для выступления в «театре одного актера», и тщательность, дающую возможность всего-навсего одним мячом изменить ход игры. На первый взгляд все кажется очень простым, но надо всегда помнить, что на самом деле подача — это очень сложный элемент игры.

Подбрасывание мяча одновременно с замахом из-за спины

«Что было вначале — курица или яйцо?» Споры такого типа часто приходится слышать, когда новички рассуждают о технике выполнения подачи.



Подачу выполняет Сиран. Подбрасывание мяча левой рукой и удар правой с замахом из-за спины выполняются одновременно

—Спорят же они вот о чем: «Подбрасывание мяча подлаживать к удару или, наоборот, удар подлаживать к подбрасыванию мяча?» Как правило, большая часть спорщиков сходится на том, что

Линия круга отскакивания для левых рук и может использоваться третиными ладони тылом с соблюдением соответствующих положений действующего законодательства

удар надо подлаживать к подбрасыванию мяча.

На мой взгляд, такая точка зрения ошибочна. Помню разговор с одной любительницей волейбола, которая заявила мне, что, когда она раньше выполняла подачу ударом снизу, все было отлично, а потом, когда решила применять удар сверху, дело пошло плохо.

«Как же мне быть?» — спросила она. Я попросила ее продемонстрировать выполнение подачи ударом сверху и увидела, что у нее не сочетается вы-



Широким замахом из-за спины через голову мяч пробивается в высшей точке. Важно добиться стабильности в подбрасывании мяча на нужную высоту

нанесения удара по нему. Вначале она подбрасывала мяч, а потом медленно вытягивала руку, чтобы нанести удар. Учитывая, что мяч подбрасывался на высоту не более 1 м, причем рука должна была еще вернуться на место, медленное вытягивание другой руки позволяло нанести нормальный удар сзади и приходилось ускорять его ходу выполнения.

Для того чтобы успеть догнать мяч спортсменке приходилось сгибать руку в локте, придавая ей форму крюка. Вместе с тем удар сзади надо наносить широко и как можно быстрее, чтоб сообщить эту скорость мячу. При подаче ударом сверху необходимо всегда помнить о «железном принципе», который можно сформулировать так: «Встречать мяч в самой высокой точке», четкой синхронизации своих действий по времени необходимо иметь в следующее:

1. Удар сзади наносится с максимальной скоростью вытянутой до отказа рукой;

2. Рука, наносящая удар, описывает максимальную окружность.

3. В удар вкладывается максимальная резкость.

Попробуйте применить на практике все три положения.

Несколько слов о подбрасывании мяча.

При быстром выполнении удара, если мяч подбросить выше, чем необходимо, появляется опасность пробить по воздуху. Не обращайтесь на это внимания — вы быстро привыкнете выбирать нужную высоту.

Видов подач много, но не обязательно овладевать сразу всеми!

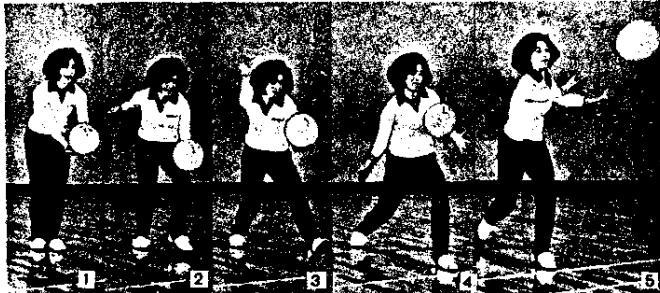
С тех пор как я занялась тренерской работой, мне приходится много ездить в одиночку. Когда я играла сама, то и в

автобусе, и в гостинице все время шла какая-нибудь болтовня с подругами по команде, а сейчас в пути приходится часто прогулять в одиночку и слушать радио.

Раньше, когда я сама активно играла в волейбол, мне казалось, что, кроме него, других видов спорта не существует, а сейчас неплохо стала разбираться в бейсболе.

Слушая репортажи с бейсбольных матчей, я не устаю удивляться большому разнообразию терминов, обозначающих виды мячей. Комментаторы употребляют такие термины, как «слайдер», «синкер», «каре», «стрейт», «фокболл», и т. д.

Если вдуматься, то при выполнении волейбольных подач надо использовать не меньший, чем в бейсболе, набор вариантов обработки мяча. Есть, конечно, разница между броском мяча и ударом по нему, но, принимая во внимание различные виды ударов, а также способы придания вращения мячу при волейбольной подаче, сходство с бейсболом, в смысле* разнообразия вариантов обработки мяча остается.



Подача ударом снизу, часто [применяемая в волейболе с 9 игроками. Удар снизу с широким замахом сзади, не сгибая руку в локте (кадр 3)

Придумайте подачу сами

По способам выполнения ударов и придания вращения мячу подачи подразделяются* следующим образом.

Виды ударов:

1. подача ударом сверху (верхняя прямая).

2. подача ударом снизу (нижняя прямая).

3. подача теннисного типа**.

Виды вращения:

1. закрученная подача.

2. планирующая подача.

3. подача с обратным вращением.

Часто применяемая японскими волейболистами подача с изменяющейся траекторией полета мяча является сочетанием двух элементов — верхней прямой подачи и планирующей подачи.

Подачи с изменяющейся траекторией мяча можно, в свою очередь, подразделить на длинные и планирующие.

Таким образом, подающий игрок в

• Классификация, принятая в Японии.

** В отечественной литературе этому значению соответствует термин «верхняя прямая подача».

волейболе должен владеть искусством разнообразной обработки мяча.

Разница между волейболом и бейсболом состоит, однако, в том, что в бейсболе один противостоит девяти соперникам, а в волейболе 6 или 9 игроков поочередно выполняют подачи. Это говорит о том, что одному волейболисту совсем необязательно стремиться к тому, чтобы в совершенстве владеть четырьмя или пятью способами подачи. Команда, в целом выступая как единый игрок, может использовать любые подачи — длинные и короткие, закрученные и планирующие с изменяющейся траекторией мяча и т. д., создавая тем самым достаточно шансов для выигрыша победных очков.

Закрученная подача не сложна, но требует большой физической силы

Пример с двумя спортсменками.*- Нагано и Сирай

Нагано (рост 182 см, раньше играла в команде «Ясика»), войдя в состав сборной, с самого начала применяла подачу с меняющейся траекторией полета мяча, а потом перешла к закрученным подачам. Вот что она сама рассказывает, объясняя этот переход. «В Японии почти все волейболисты применяют планирующую подачу с изменяющейся траекторией. Я же, обладая достаточно высоким ростом и физической силой, решила взять на вооружение что-нибудь, отличающееся от других».

В отличие от Нагано волейболистка Сирай (180 см)*, которая раньше играла за команду «Хитати», всегда выполняла закрученную подачу, но в период подготовки к Олимпиаде в Монреале переключилась на планирующую подачу. Сирай объясняет это так:

* Т. Сирай — олимпийская чемпионка 1976 г., чемпионка мира 1974 г.

«Принимая во внимание мой довольно высокий рост, я решила главное внимание уделить отработке атакующих ударов и

поэтому перешла к планирующей подаче. Дело в том, что выполнение закрученных подач очень утомляло меня».

Эти высказывания двух спортсменок, из которых одна выбрала закрученную подачу, а другая от нее отказалась, имеют один общий для обеих момент — это упоминание о довольно высоком росте. Отсюда можно заключить, что для выполнения закрученных подач спортсменки в идеале должны обладать подходящим ростом и крепким плечевым поясом.

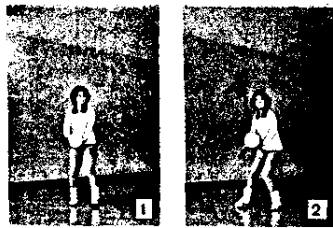
Если физическая подготовка недостаточна, то выполнение раз за разом закрученной подачи может представить известные трудности, поскольку это «очень утомительная подача», как отзывалась о ней Сирай.

В свое время, еще в средней школе, я тоже использовала закрученную подачу. Моим тренером тогда был Сигео Ямада, который тренирует сейчас команду «Хитати». Для выработки выносливости он заставлял меня ежедневно выполнять от 500 до 1000 подач. Конечно, легко сказать «1000 подач», но если прикинуть, что на одну подачу уходит скажем, 30 секунд, то в итоге получается 30 тысяч секунд, иначе говоря, 500 минут или почти восемь с половиной часов. Помню, что налетних сборах приходилось подчас отрабатывать подачи буквально с утра до вечера. После таких нагрузок я просто валилась с ног. Вот почему я прекрасно понимаю волейболистку Сирай, которая отказалась от закрученных подач, чтобы не расходовать силы, необходимые ей для уда ров как атакующему игроку.

Как выполнять закрученные подачи

С технической точки зрения выполнение закрученных подач несложно. Все современные волейболисты, как правило, проходят

путь от прямых нижних подач к закрученным, а затем к подачам с меняющейся траекторией полета мяча.

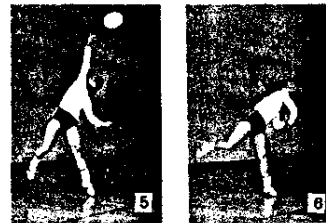
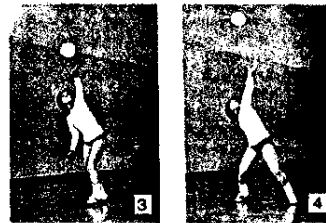


Закрученная подача. Мяч аккуратно подбрасывается строго вертикально (кадр 3). Удар с широким замахом из-за спины (кадр 4). Резкий удар кистью руки с отчетливо слышимым шлепком (кадры 5, 6)

Секрет успеха при исполнении закрученных подач зависит, на мой взгляд, от правильного положения ног и умелого подбрасывания мяча на удар. Рассмотрим сначала стойку спортсмена. Когда наблюдаешь, к примеру, начинающих игроков, то видишь, что при выполнении закрученной подачи, которая является быстрой и требует резкого удара по мячу, они принимают стойку носками вперед — по направлению подачи. Это ведет, однако, к ослаблению силы удара. В момент подготовки к подаче ступни ног следует располагать параллельно сетке, а затем, в соответствии с перемещением веса тела в ходе выполнения удара, поворачивать их носками в направлении полета мяча. В противном случае несбалансированное положение ног и туловища ослабит силу удара.

Теперь поговорим о подбрасывании мяча на удар. Часто приходится видеть, как игрок, стараясь вложить в замах мощь всего тела, ошибается в расчете времени, необходимого для такого «ши-

рокого» удара, и подбрасывает мяч слишком высоко. Из-за этого случаются промахи или подача пробивается «в белый свет».



По сравнению с планирующей подачей мяч следует подбрасывать несколько выше. Вместе с тем, как уже говорилось ранее, при слишком высоком подбросе мяча трудно определить момент начала выполнения удара с задним замахом, поэтому подбрасывать мяч на высоту в 1,5—2 собственных роста не рекомендуется. Не следует забывать, что при более низком подбросе мяча попасть по нему все-таки легче, чем при чрезмерно высоком.

В настоящее время среди японских волейболистов наиболее искусно выполняет закрученную подачу Морита (из команды «Кокан»)*. То, как он это

- Ю. Морита — олимпийский чемпион 1972 г.

Линия кисти отклоняется для лучшего удара и может использоваться третьими лицами только с соблюдением соответствующих положений действующего законодательства

делает, можно сравнить с художественной сценкой, и спортсмену с обычными двигательными реакциями будет, пожалуй, мало двух лет для того, чтобы достичь такого совершенства.

Исходя из своего опыта, я рекомендую начинающим отрабатывать закрученную подачу как этап на пути к планирующей подаче с меняющейся траекторией полета мяча. Это помогает приобрести хорошую форму, научиться выбирать прицельную точку подачи, а если игрок приобретает навык точно наносить удар по нижней части мяча, добиваясь тем самым подачи с обратным вращением, то после этого до планирующей подачи уже, как говорится, рукой подать.

Сираи, например, сделала это за 3 месяца до начала VIII Всеяпонского первенства и получила на этих соревнованиях специальный приз за лучшее исполнение подач.

Планирующая подача: нужна не сила, а точность удара по центру мяча

Поразивший мир «падающий лист»

Прошло уже больше 20 лет с тех пор, как подачи с изменяющейся траекторией полета мяча поразили волейбольный мир. Это случилось в 1960 г. на мировом чемпионате в Бразилии, в котором японские волейболистки участвовали впервые и смогли пробиться на 2-е место во многом благодаря применению такого «нового оружия», как подача «падающий сухой лист»*.

В отличие от закрученной подачи, которая требует изрядного приложения силы, успешное выполнение подачи «падающий лист» зависит от точного удара «в яблочко» на поверхности мяча.

* Советская волейболистка В. Свиридова («Локомотив», Москва) начала подавать планирующую подачу еще в конце 40-х гг. -

Тщательность и точность

Попадание «в яблочко» означает здесь удар в центральную точку на поверхности сферы мяча. При точном ударе мяч отлетает от руки волейболиста, не имея вращения, и движется поступательно до того момента, когда из-за сопротивления воздуха он начи-



Планирующая подача с изменяющейся траекторией полета мяча. Мяч четко фиксируется взглядом, и удар наносится по центру мяча

нает терять скорость и его траектория приобретает неустойчивость (как раз перед встречей с руками принимающего игрока).

Самое сложное при такой подаче — это определение дистанции, которую должен пролететь мяч до того, как наступит момент потери скорости, ведущей к изменению траектории. Дистанция эта для каждого спортсмена разная. Я, например, выполняю планирующую подачу, находясь в 5—6 м от задней линии площадки. Такие игроки, как Око* из команды «Сантори» или Сираи из «Хитаги», могут делать это, находясь почти на задней линии. Другие же подают, находясь в 8—10 м от задней линии.

Спортсмены с хорошо развитым плечевым поясом, обладающие сильным ударом и высоким ростом, позволяю-

* С. Око — олимпийский чемпион 1972 г.

щим наносить удар по мячу в высокой точке, могут выполнять планирующие подачи практически с задней линии площадки, варьируя их путем изменения дистанций. Чтобы хорошо овладеть техникой подачи типа «падающий лист», необходимо определить опытным путем расстояние, которое должен пролететь мяч до того, как упадет его скорость (до 5—10 м в секунду). Для этого надо выполнить подачу много раз подряд и установить необходимую для данного игрока дистанцию от лицевой линии до места выполнения подачи.

Только тогда можно добиться прицельности при выполнении планирующих подач, когда вы научитесь вкладывать в удар по мячу всю возможную точность и тщательность. После этого может прийти знакомое мне по опыту интуитивное чувство, когда перед ударом думаешь: «Сейчас будет нормально» — и выбиваешь очко с подачи.

Подача теннисного типа — лучшая для начинающих

Абсолютный чемпион по гимнастике Токийской олимпиады Эндо говорил так: «Есть у спортсмена шансы стать выдающимся или нет, я сразу могу определить по эластичности его грудных мышц». Имеется в виду то, что груд-

ные мышцы должны отличаться определенной мягкостью от твердых мышц спины и брюшного пресса.

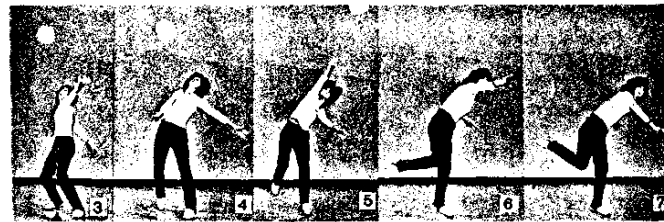
При выполнении подач теннисного типа необходима эластичность грудных мышц. Как известно, при подаче в теннисе спортсмен откидывает назад верхнюю часть тела и использует его как пружину

За пределами Японии подача теннисного типа широко распространена среди волейболисток. Этому способствует высокий рост и общее физическое сложение спортсменок, подходящее для исполнения таких подач. Особенно хорошо они получаются у советских девушек. Видимо, это связано с тем, что навык теннисной подачи приобретается еще со школьных лет.

В сравнении с этим среди японских волейболисток найдется немного таких, которые как следует могут выполнить планирующую подачу теннисного типа. Среди них первенство принадлежит, несомненно, Маэде* (из команды «Саньё»), которая еще в средней школе активно занималась легкой атлетикой и приобрела хорошую физическую закалку.

Преимущества теннисной подачи

Хорошее исполнение теннисной подачи, если разобраться, тоже не такое * Э. Маэда — олимпийская чемпионка 1976 г., чемпионка мира 1974 г. ТАКИЕ:

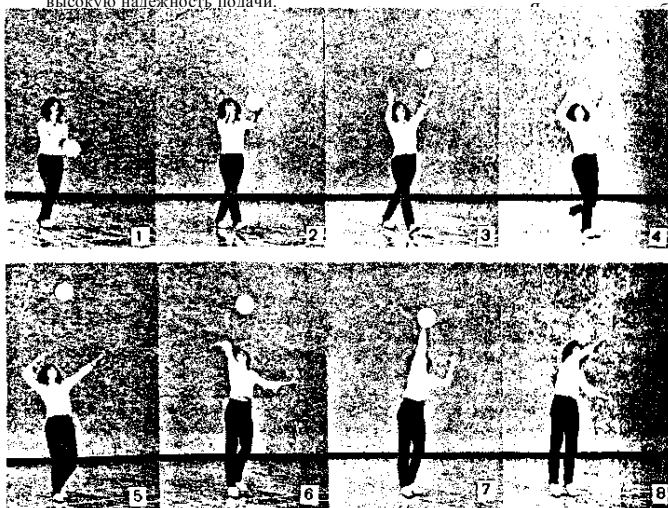


* Верхняя прямая подача.

1. При подаче спортсмен стоит лицом к сетке, подбрасывая мяч и направление прицеливания находятся на одной зрительной линии,

что обеспечивает достаточно высокую надежность подачи.

рые пользуются репутацией не очень



Планирующая подача теннисного типа

1. Замах для удара из-за головы достаточно короткий, что облегчает расчет времени и помогает избежать ошибок.

Один мой знакомый журналист как-то посетовал на то, что сейчас сложнейшую по технике теннисную подачу исполняют только те спортсмены, кото-

очень техничной, поэтому и отдаю предпочтение в первую очередь освоению подачи теннисного типа. Мне кажется, что те, кто освоил прямую нижнюю подачу и хочет перейти к подачам с изменяющейся траекторией мяча, обязательно должны освоить подачу теннисного типа (как промежуточную).

При этом надо иметь в виду, что отрабатывать подачу, находясь с самого начала на установленном правилами месте за лицевой линией, не рекомендуется, поскольку в этом случае трудно соразмерить силу удара. Следует подавать подачу, стоя ближе к сетке, и за метать место, где мяч упадет на стороне соперников. Затем надо постепенно отступать от сетки на 2, 3, 4 м и т. д.

стараясь, чтобы после ударов мяч падал в одно и то же место, и тем самым вырабатывать навык по наращиванию силы удара.

В отработке подач необходим имитационный стереотип

Отработка стереотипа удара

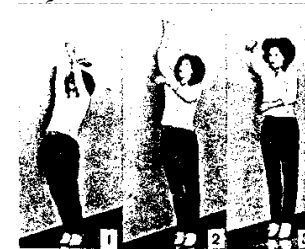
Ни в каком виде спорта, ни в какой игре нет другого пути для достижения успеха, помимо многократных постоянных тренировок. К отработке подач, как к индивидуальному элементу игры в волейбол, это относится в первую очередь. Массовый, групповой подход, даже при значительных затратах времени, не ведет к успеху. Гораздо быстрее результатов можно добиться при индивидуальных тренировках.

При отработке подач необходимо в первую очередь определить, какая из них наиболее подходит спортсмену и подыскать самую подходящую форму ее выполнения. После этого надо приступать к имитации исполнения подачи без мяча. Очень полезно это делать перед большим зеркалом. Когда спортсмен сам увидит, что он четко выдерживает форму всех элементов выполнения подачи, можно считать дело сделанным. Форма исполнения — главное в подаче. Поэтому, когда она отработана и стереотип твердо закреп-

пился, само выполнение удара уже не потребует слишком большой силы.

После этого начинающие игроки могут выходить на середину площадки и начинать легкими ударами выполнять подачу через сетку. Затем, наращивая постепенно силу ударов, надо менять положение, все дальше и дальше отступая от сетки.. Когда расстояние до

сетки достигнет 9 м, т. е. дистанции, с которой выполняется подача, необходимо многократно повторить ее, чтобы выработался динамический стереотип и тело как бы «запомнило» пределы усилий,



Упражнения, имитирующие движения

Упражнения для отработки техники у>ара. Направление подачи регулируется кончиками пальцев



Линия кинга откалибрована для левых рук и может использоваться правыми ладонями с соблюдением соответствующей полярной направленности движения

Направление подачи определяется положением ступней ног

После того как усвоен стереотип подачи и отработана сила удара, наступает очередь отработки точного направления подачи. Приходится часто наблюдать, как некоторые игроки пытаются менять направление подачи путем изменения положения руки при ударе или же за счет вариаций при подбрасывании мяча на удар. Все это не нужно. Из-за этого только нарушается твердо усвоенный стереотип и возникают серьезные ошибки. Направление подачи надо контролировать исключительно с помощью положения ступней ног

Попробуйте много раз пробить по мячу, то разворачивая ступни влево, то фиксируя их прямо. При этом, правда, довольно трудно соответственно настроиться и сконцентрироваться, если нет какого-либо объекта для прицеливания. В команде «Хитати» делают, к примеру, так: разбрасывают по площадке в спортзале 6 матов и тренер ставит задачу, чтобы каждый игрок из шести ударов сделал 5 прямых попаданий. Вместо матов можно использовать любые другие «мишени» — бросить на пол тренировочные костюмы или даже пластиковые хозяйственные сумки. При такой методике до 30 процентов тренирующихся очень быстро овладевают умением подавать точные подачи.

Для выработки чувства дистанции полезно взять мяч и изо всех сил пробить по нему 4—5 раз. Помимо того, что это помогает снять стресс, которому мы все подвержены в наше время, это дает также возможность определить предел, до которого вы способны пробить мяч. Я часто делала это перед началом игр, и хотя это вызывало дружный смех у болельщиков, зато хорошо снимало напряжение, расковывало меня.

При тренировках по отработке подач надо иметь в виду, что, сколько бы раз

вы ни били по мячу, это остается вашей индивидуальной игрой, не связанной с другими. Во время состязаний же надо всегда помнить, что подача — это начало, введение в общую игру, постоянно напоминать себе об этом.

● Результаты женской сборной команды Японии.

Олимпийские игры

Год	Место проведения	Занятое место
1964	Токио	1
1968	Мехико	2
1972	Мюнхен	2
1976	Монреаль	1
1984*	Лос-Анджелес	3

Чемпионаты мира

1960	Бразилия	2
1962	СССР	1
1967	Япония	1
1970	Болгария	2
1974	Мексика	1
1978	СССР	2
1982	Перу	4

- Волейболисты СССР и ряд других социалистических стран не принимали участие Олимпийских играх в Лос-Анджелесе

ПРИЕМ ПОДАЧИ

Принимая подачу, прикажи себе сосредоточиться

Расслабление мышц туловища

Когда я начала играть в волейбол в средней школе, у меня плохо обстояло дело с приемом подач. Это очень расстраивало меня, в особенности когда я пришла в команду «Хитати» и под руководством Такаямы* начала осваивать комбинационный волейбол.

Как раз в это время произошел один эпизод, который навел меня на размышление. Душной летней ночью в комнату, где я спала, залетел надоедливый комар. Я включила свет и стала гнать его из комнаты, пытаюсь прихлопнуть ладонями. В какой-то момент я поймала себя на том, что инстинктивно приняла мною стойка при «охоте» за комаром напоминает что-то знакомое, и тут меня осенило.

После этого я гораздо увереннее стала принимать подачи и осваивать комбинационный волейбол.

Между приемом подачи и приемом мяча после удара есть большая разница, поскольку при подаче проходит довольно значительное время от момента удара соперника по мячу до того, когда мяч достигнет принимающего игрока. Обычно принимающий игрок сразу после подачи соперника излишне напрягается, бесполезно расходуя энергию. Избежать этого ненужного напряжения, — значит, гарантировать успешный прием подачи. Главное здесь — научиться сохранять естественный тонус мышц туловища в положении приседа, необходимого, для понижения центра

* С. Такаяма — чемпионка мира 1967 г.

Ладья кита отскочившая для прыжка, может использоваться трюками лодки только в определенном соответствующем положении, действующем законности



Исходное положение для приема подачи. В таком положении легче определить траекторию полета мяча

тяжести тела и придания телу устойчивости.

При всем сказанном необходимо помнить об одной трудной проблеме. Дело в том, что умение сохранять расслабленность до момента, пока мяч не перелетел через сетку, — это еще полдела. Надо, кроме того, уметь молниеносно передать нервный импульс рукам, когда мяч окажется близко, и

моментам сконцентрировать все внимание на приеме подачи.

Расчет времени

Расслабление и концентрация — чередование таких противоположных состояний представляет определенные трудности для человека. Мой метод преодоления этих затруднений состоит в использовании сочетания двух способов: «командного» и «дыхательного». На практике это выглядит так: я слежу за мячом, который посылает подающий игрок соперников, и в момент перелета мяча через сетку мысленно начинаю вести отсчет до трех в обычном или ускоренном темпе, в зависимости от резкости подачи. Иначе говоря, с момента удара подающего по мячу я стараюсь уловить ритм подачи и веду расчет времени.

Может быть, на первый взгляд это покажется сложным, но мне довольно четко удается уловить момент, когда надо начинать движения для приема подачи. Так получается потому, что, оставаясь в неподвижной стойке, я все-таки контролирую ритм, ведя отсчет времени движением руки или же про себя шепотом.

Надо помнить, что ошибка в приеме подачи сразу увеличивает преимущество соперников, и поэтому ни в коем случае нельзя допускать потери мяча. Как я уже упоминала в разделе «Подготовка к подаче», говоря о большом психологическом значении выигрывания подач игроками-асами, ошибка при приеме подачи, в свою очередь, оказывает во много раз большее отрицательное воздействие на всю обороняющуюся команду, нежели ошибка при приеме мяча с атакующего удара соперников. С учетом этого хочется посоветовать начинающим волейболистам не стараться во что бы то ни стало передать принятый мяч «диспетчеру», а стремиться к тому, чтобы обязательно просто поднять его. Другие 5 членов команды как-

нибудь сумеют тогда его обработать. Такой метод наиболее, пожалуй, предпочтителен для начинающих.

Необходимо принимать подачу активно

Принимать подачу надо обязательно находясь на линии полета мяча лицом к нему, чтобы равномерно использо-



Прием подачи с полотенцами, зажатыми под мышками. Такое упражнение приучает к точному выходу на мяч и четкой координации движений всего тела

вать мышцы обеих рук сторон тела. Нельзя принимать мяч одними руками. Надо, чтобы и этим участвовали мышцы всего тела. Принимая мяч только руками, трудно отреагировать на мельчайшие изменения в скорости и траектории полета. Если и удастся точно выйти на него, то все равно затрудняется контроль за мячом при перелетах или недолетах. Часто бывает, что люди ловкие, с хорошей реакцией плохо принимают подачи. Это, видимо, происходит как раз из-за того, что именно такие люди слишком надеются на свою ловкость и пытаются справиться с мячом одними пальцами.

Для того чтобы принять подачу активно, используя возможности всего тела, надо, как уже говорилось, выйти точно навстречу летящему мячу. У опытных игроков это является одним из основных свято соблюдаемых правил, в то время как у начинающих волейболистов дело обстоит далеко не так. Чем ниже уровень играющих команд, тем заметнее обилие выигранных с подачи очков.

Точный выход навстречу мячу

В этом смысле представляет интерес практика футболистов. Им приходится обрабатывать мячи, летящие с самых различных направлений, и нередко они теряют их. Чтобы успешно обработать мяч, футболист старается как угодно извернуться, но выйти точно навстречу мячу. Поскольку футболисты не могут пользоваться в игре руками, они вынуждены учиться обрабатывать мяч с помощью корпуса.

Когда я даю уроки в своей волейбольной школе, то всегда держу наготове два полотенца. Плотнo зажав их под мышками, я принимаю подачи так, чтобы не размахивать руками, чтобы руки составляли как бы одно целое с туловищем. При этих условиях мяч можно успешно поднять только при точном выходе навстречу траектории его полета.

Этот способ позволяет даже начинающим быстро освоить методику точного выхода на мяч, и они очень хорошо отзываются о его надежности и простоте.

Принимая подачу, перемещайтесь по площадке устойчивым мелким шагом

Передвигайтесь, сохраняя низкое положение центра тяжести тела

«Подачу надо принимать находясь на линии полета мяча» — это стандартное правило. Выполнение его не означает, однако, что подача обязательно будет принята успешно. Необходимо еще как можно ниже переместить центр тяжести тела и, сохраняя такое положение, обеспечить достаточную устойчивость тела.

В свое время я освоила это правило следующим образом. Когда я еще училась в средней школе, в один прекрасный день тренер Ямада, внимательно наблюдавший за тренировкой, крикнул: «Оинума! Высоко стоишь! Сейчас по телевизору показывают сумо. Сту- . пай посмотри!» (Тренер Сигео Ямада был моим учителем в течение 10 лет: три года, пока я заканчивала среднюю школу, и 7 лет, когда я играла за «Хитати»).

Недоумевая и ворча, какая, дескать, связь может быть между волейболом и борьбой сумо, я пошла смотреть телепередачу и подметила, как борцы перед началом схватки принимают низкую стойку, которая помогает им сохранять устойчивость при перемещениях.

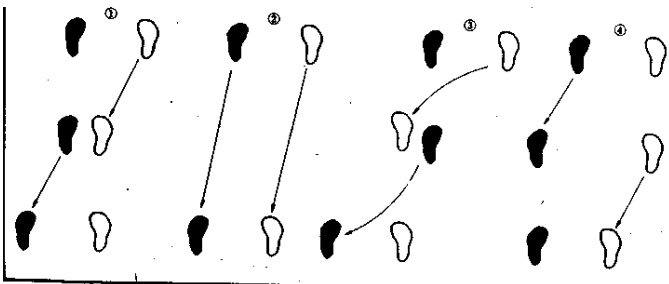
Эта стойка, которую борцы сумо называют «низкий присед», вполне подходит для приема подач, как положение с низким центром тяжести тела. С подсказки тренера Ямады некоторые элементы физической подготовки борцов сумо я включила в тренировки во-

лейболистов. Идея, на мой взгляд, оказалась плодотворной.

Следующий этап — это перемещение по площадке с сохранением устойчивости при низком расположении центра тяжести тела. Делать это, кстати, совсем не так просто.

К примеру, находясь в такой стойке, вы получаете команду: «Переместиться

на три шага влево!» Какие движения ногами надо делать?



Варианты постановки ног при перемещениях по площадке

приходится неизбежно в этот момент поднимать центр тяжести тела.

2. Возможно перемещение с одно временным отрывом обеих ног от пола (подскоки). Такая схема является, однако, наименее пригодной для приема подачи.

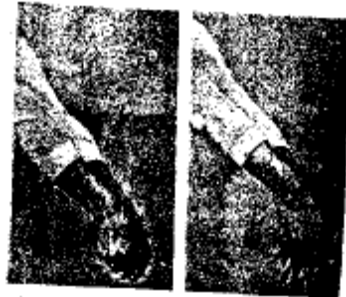
3. Переступание с перекрещиванием ног. В этом случае центр тяжести сме-

щается еще выше, чем в первом варианте. Кроме того, есть опасность в спешке запутаться и споткнуться.

4. Самая подходящая схема движения: вначале делается шаг левой ноги, правая нога перемещается до той линии, где находилась левая. При этом не надо опасаться за сужение ширины

шага и, следовательно, за нарушение устойчивости из-за повышения центра тяжести тела.

При четвертом варианте надо только следить за тем, чтобы, стремясь сохранить низкое положение центра тяжести, не делать излишне широких шагов. Наиболее разумно выполнять шаги на ширину плеч или чуть шире.



Два способа соединения рук. В любом случае не рекомендуется сжимать руки чересчур сильно

Инерцию мячи гасите кистями сложенных рук

Не сжимайте руки сильно

Принимая подачу, выбросьте из головы мысль о том, что при этом «руки движутся свободно». Прием подачи будет успешней, если вы представите свои руки как нечто единое целое, скажем в виде теннисной ракетки.

Во-первых, поверхность такой ракетки надо постараться сделать как можно обширнее. Естественно, что две соединенные руки дадут большую площадь, чем одна. Ясно также, что если каждая рука будет сама по себе, то ничего путного из этого не выйдет, поэтому необходимо соединить их так, как будто

вы собираетесь пить воду горстями. Очень сильно сцеплять ладони не рекомендуется.

Приходится иногда видеть, как некоторые игроки стискивают руки с такой силой, как будто бы хотят сказать: «Лучше умру, чем разожму». Надо всегда помнить, что излишнее усилие, вложенное в пальцы, не может не вызвать



Пример неудачного приема мяча. Мяч приходит на руки слишком высоко. Верхняя часть тела гнущая

жесткости в локтевых и плечевых суставах.

Когда плечи чересчур напряжены, руки теряют подвижность. Во время приема подачи плечи должны быть поданы вперед, а спина закругленно вы-

пячена. Перенос усилия в пальцы рук сверх всякой меры ведет лишь к потере эластичности плечевого пояса. Что касается меня, то я даже не сцепляю пальцы вообще, а слегка соединяю и фиксирую раскрытые ладони.

Точка прихода мяча

Следующий важный элемент в приеме подачи — это точка касания рук мячом. Наиболее эффективным оказывается прием мяча на тот участок рук, где обычно носятся часы. Тренер национальной сборной ГДР по волейболу Энтер* тоже как-то сказал: «Статистика показывает, что лучшей точкой для приема мяча является участок рук чуть повыше кистей». Для тренировок неплохо, пожалуй, надевать на эти места рук черные резиновые колечки.

Вместе с тем многие начинающие игроки, рассуждая, видимо, что надо увеличить по возможности принимающую поверхность и что силу удара мяча легче, дескать, погасить мягкими мышцами, стараются принимать мячи на участок рук, расположенный посредине между кистями и локтевыми суставами.

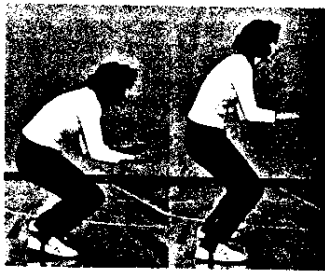
Теоретически это вроде бы и верно, но на практике у таких игроков может выработаться привычка принимать мячи на руки слишком высоко, и в результате, когда приходят «длинные» подачи, они не могут совладать с ними.

Для гашения силы удара мяча и его инерции надо использовать кисти рук. В момент встречи мяча с руками надо сразу сделать такое движение, как будто вы отряхиваете что-то с кистей назад. При этом руки целиком делают амортизирующее движение. Если же вы, наоборот, сделаете движение кистями вперед, приподняв их, то мяч приобретет дополнительный импульс и может отлететь неизвестно куда. Об этом надо всегда хорошо помнить.

* Под руководством Г. Энтера мужская сборная команда ГДР выиграла серебряные медали на Олимпийских играх 1972 г. и чемпионате мира 1970 г.

Ожидая мяч, вес тела распределяйте в направлении пальцев ног

В Японии первый опыт игры в волейбол с шестью игроками получила команда университета Васэда, выезжавшая в США в 1952 г. В то время среди



Неправильные стойки: слева — вес тела чересчур сильно перемещен на пальцы ног, справа — на пятки

японских волейболистов ходили разговоры о том, что в волейболе с шестью игроками применяется, дескать такая тактика: при исполнении подачи перед подающим игроком становится другой, высокорослый игрок, который как бы «экранирует» его и мешает команде соперников разглядеть характер подачи и направление полета мяча. Сейчас такие разговоры кажутся, конечно, смешными, хотя в них и прослеживается мысль о том, что результативность подачи заключается в ее неожиданности для принимающего и достигается она изменением траектории или «закручиванием» мяча. Тактика «экранирования» и была, в сущности, придуманным для этой цели элементом игры.

С другой стороны, для принимающего подачу игрока необходимо умение поддержать такое состояние психологи-

ческой и физичекой готовности, которое не позволит захватить его врасплох и даст ему возможность точно выйти навстречу летящему мячу.

Психологическая готовность заключается в умении поддерживать в себе с помощью мысленных команд состояние бдительного ожидания, а для физической готовности необходимо нахо-



Правильная стойка. Для естественного распределения веса тела в направлении пальцев ног необходимо в достаточной степени поджать колени вперед

диться в такой стойке, которая позволяет в любое мгновение сделать бросок в нужном направлении.

Физическая готовность отреагировать на любую неожиданность

Готовность эта обеспечивается распределением веса тела на пальцы ног. Иног-

Ладони кисти отсканированы для поиска вулканов и может использоваться третьими лицами только с соблюдением соответствующих положений действующего законодательства

да приходится слышать высказывания о том, что мячи с подачи можно принимать вполне надежно, поскольку они сравнительно не такие уж резкие, и поэтому якобы можно спокойно находиться в стойке с опорой на всю ступню. Я считаю такое мнение ошибочным. Некоторые высказываются еще определеннее, приводя пример с советскими волейболистами, которые после приема почти каждой подачи опрокидываются назад. Это рассматривается как признак того, что, ожидая мяч, они переносят вес тела на пятки, с чем я тоже не склонна соглашаться.

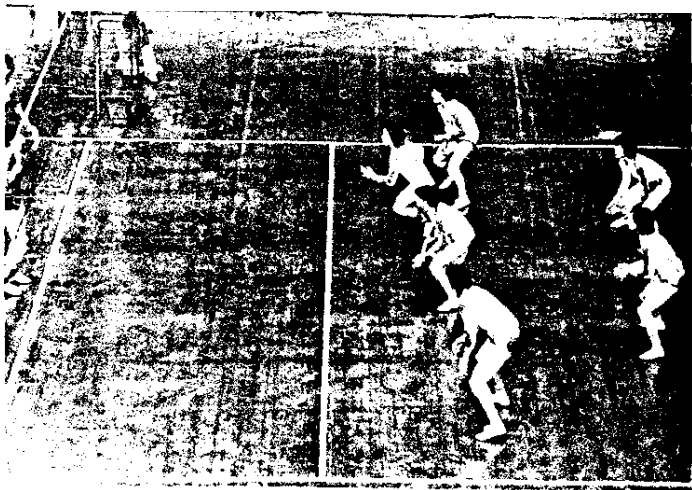
Конечно, если видеть цель приема подачи только в том, чтобы поднять мяч, тогда все будет просто и ясно. Однако современный волейбол становится все более и более комбинационной игрой. Для того чтобы успешно вести такую игру, нужно принятый с подачи мяч направить разводящему. В волейболе, в котором требуется превратить прием мяча в пас, необходимо так владеть телом, чтобы этот пас был сделан как можно быстрее, точнее и по кратчайшему расстоянию.

Вместе с тем рекомендация «распределять вес тела на пальцы ног» не означает в случае приема подачи, что «надо стоять на цыпочках». Если попробовать стать на цыпочки, довольно широко расставив при этом ноги и опустив центр тяжести тела, то это вряд ли удастся. Попробовав тем не менее нарочито принять такую стойку, вы сразу убедитесь, что не сможете легко и непринужденно двигаться.

Только в том случае, когда вы будете стоять, опираясь на всю ступню, но перенесете вес тела слегка вперед, ближе к пальцам ног, у вас появится физическая готовность отреагировать на любые неожиданности.

Расположение игроков при приеме подачи

Если бы мне сказали сейчас: «Переходи в волейбол с девятью игроками», я бы наотрез отказалась. Одна из причин в том, что игроков на площадке слишком много, часто происходят столкновения и, как результат, травмы.



На мой взгляд, даже при шести игроках в момент приема подачи на площадке становится тесно.

Если посмотреть, как в 1974 г. проходили Азиатские игры в Тегеране и чемпионат мира в Мехико, то становится заметен рост числа команд, в которых подачи принимают вообще только два игрока. В этом случае не происходит столкновений, отсутствует несогласованность и, следовательно, меньше допускаются ошибок.

Вполне очевидно, что начинающие

волейболисты не сумеют вдвоем защитить площадку, представляющую собой квадрат шириной в 9 м. Они должны нести прием подачи объединенными усилиями всех 6 игроков, а для сведения к минимуму столкновений необходимо закрепить за каждым из них зону защиты.

В настоящее время в основном при-

ка, что увеличивает возможности команды соперников для выигрывания очка. В этом заключается недостаток данного варианта.

Иногда усиливают линию атаки, но из-за того, что впереди стоит слабый игрок, еще одному диспетчеру приходится выбегать вперед, ослабляя тем самым зону приема подачи.

но два игрока, оставшиеся сзади по краям площадки, в момент наполнения полячи начинают передвигаться к центру и осуществляют прием. Такая схема эффективна при близких и дальних подачах, но при подачах к краю сетки она недостаточно надежна.

Какую из этих схем применять — это вопрос игровых навыков команды,

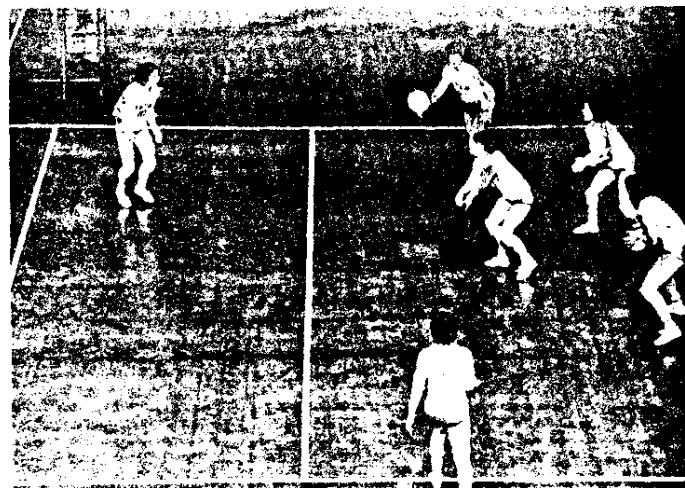


Схема 0-6 W Задний центр выбегает вперед

2. Схема 0x6

В этом варианте диспетчер выбегает к краю сетки с задней линии.

Недостаток такой схемы проявляется тогда, когда подача оказывается нацеленной в диспетчера, но она все равно часто применяется, поскольку позволяет задействовать трех игроков нападения.

3. Схема 0 X 6 ???

При такой схеме, как и в варианте 0X6, пасующий игрок набегает из глу-

по вместе с тем не следует придерживаться какой-либо И1 выбранных схем слишком жестко и формально. Надо отработать на тренировках способность определять свою зону защиты и зоны защиты других игроков сразу после того, как соперник выполнил подачу. После этого, быстро перемещаясь в точку приема мяча, следует подать сигнал голосом: «Беру!» — для того, чтобы избежать столкновений и ненужного дублирования. Такая методика будет наилучшей для приема подач.

данная книга освещена для личных нужд и может использоваться третьими лицами только с соблюдением соответствующих положений действующего законодательства

ПАС

пас — это прицельное направление мяча

Навесной пас

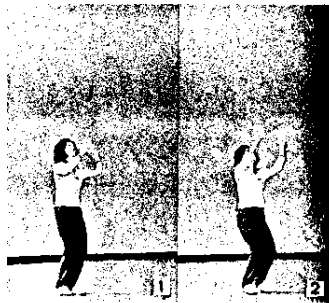
Над плоскими крышами зданий, над парковыми лужайками, над школьными дворами — где только не увидишь сейчас радующую глаз картину парящего в воздухе по высокой навесной траектории волейбольного мяча. Если сравнить с другими видами спорта, то у волейбола можно отметить следующие особенности: 1) этой игре все возрасты покорны; 2) для игры достаточно иметь небольшое пространство; 3) волейбольный инвентарь стоит недорого. Добавим к этому высокие навесные пасы, и волейбол превращается в доступное для всех массовое развлечение.

Во времена нашего детства мы, где только можно, играли в бейсбол, оправдывая популярное тогда выражение: «Япония — рай для бейсболистов». С тех пор там, где были пустыри, выросли дома, появились автостоянки и постепенно на смену бейсболу пришел «высокий навесной пас». Для любителей волейбола это была, прямо скажем, отрадная перемена.

Играть, высоко подкидывая мяч, конечно, приятно, но когда дело доходит до настоящей игры на площадке, то оказывается, что многие из игроков не могут применять настоящие пасы.

Отбивание мяча не означает исполнение паса

Давайте попробуем сначала определить, что такое пас. Я думаю, понятие «пас» можно сформулировать так: «Пас — это техника точной посылки мяча в намеченную игроком точку». Новички, нас-



Выполнение паса. Расположение точно навстречу летящему мячу (кадры 1—2). Мяч посылается вперед дружинником движением всего тела (кадры 3—6)

ладывая игрой с высокими навесными пасами, отбивают мяч в полной уверенности, что его обязательно кто-то примет. Говорить в этих случаях о прицельных пасах не приходится.

Причина здесь в том, о чем я не раз повторяла в главе «Прием подачи»: положение тела зачастую не соответствует направлению полета мяча.

Другое широко распространенное среди начинающих заблуждение состоит в том, что они воспринимают пас как простое отбивание мяча. В моей волейбольной школе занимается много начинающих, и мне приходится часто видеть, как некоторые из них, готовясь принять высокий пас, сгибают пальцы и в момент выполнения паса резко их выпрямляют. Это ведет к захвату мяча, и от такой привычки надо избавляться как можно скорее.

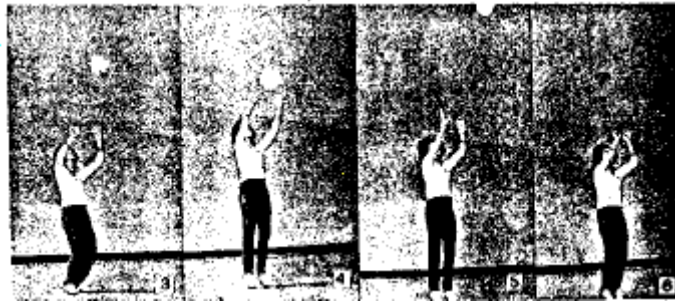
В выполнении, паса не должны участвовать только пальцы или кисти рук. Поясно это на таком примере. Как вы думаете, в каком случае больше будет процент попаданий в цель: когда вы целитесь из ружья или из пистолета? Естественно, больше попаданий будет при

стрельбе из длинноствольного ружья.

Тот же принцип действует и при выполнении паса. Чем длиннее отрезок траектории, на котором вы можете твердо контролировать мяч, тем точнее он попадет в намеченную точку. Для этого надо использовать усилие мышц ног, а также рук. Необходимо привести в движение все тело.

пас с начальной траекторией полета мяча в 45° (есть, однако, различия в тех случаях, когда пас непосредственно превращается в передачу). При траектории в 45° требуется наименьшее усилие для посылки мяча на заданное расстояние

и верхняя точка его траектории легко зрительно контролируется как пасующим, так и принимающим пас.



Легко сказать «использовать все тело», но проделать это на практике не так просто. Надо отучить себя от беззаботных навесных пасов и выработать привычку точно посылать мяч конкретному выбранному партнеру.

Во время игры приходится учитывать еще и то, что пас должен быть увязан с атакой, и поэтому посылаемый разводящему или атакующему игроку мяч необходимо делать легко обрабатываемым. Как бы точно вы ни направили пас в выбранное место, он будет представ-

лять мало интереса, если мяч пойдет слишком сильно или чересчур высоко. Наиболее подходящим представляется

Вместе с тем пас — это не отскок мяча от стенки. Прикосновение рук к мячу должно мгновенно регулировать его траекторию и скорость.

Самое сложное — это регулирование скорости. Резко идущий мяч следует принимать, делая кистями рук как бы тнущее к себе движение, а «слабому» мячу необходимо придать скорость, встретив его энергией всего тела. При исполнении паса кисти рук играют роль амортизаторов и регуляторов.

Как правильно перемещаться по площадке

Не бывало ли так, что, наблюдая за игрой в волейбол по телевизору, в момент исполнения паса кем-либо из игроков

длина книги отсканирована для личных нужд и может использоваться третьими лицами только с соблюдением соответствующих положений действующего законодательства

вам хотелось воскликнуть: «Эх! Потеряли мяч!» А игра между тем продолжается. Дело тут в том, что зрители, в отличие от судей, находясь далеко от площадки, не могут ясно видеть ошибки в передачах мячей. Но почему же все-таки возникает у них ощущение, что произошел какой-то «сбой» в игре? Происходит это оттого, что наблюдается несовпаде-

поданный мяч, заранее принимает устойчивую позу, и его перемещение по площадке довольно ограничено. Однако в отличие от приема подачи, для и с ПОЛ*нения и приема паса приходится П*частую перемещаться на гораздо БОЛЬ*шие расстояния. При этом нередки сл*1 чаи, когда игроки теряют устойчи*М положение тела.



Перемещение с перекрещиванием ног

ние по форме и по времени, когда пас исполняется в «разбалансированных» условиях.

Такая «несбалансированная», беспорядочная ситуация на площадке чаще всего возникает во время приема высоких пасов, когда игрокам приходится перемещаться по площадке в разные стороны. Как я говорила в главе «Прием подачи», игрок, принимающий подачу, с самого начала держит в поле зрения

Существуют три способа быстрого перемещения в нужную точку площадки без потери устойчивости:

1. Бег наперерез траектории мяча* остановкой. Как правило, вначале делается резкий бросок вперед, затем, ЭЙ! 2—3 шага до места падения мяча, центр тяжести тела опускается, ширина шага! уменьшается, бег затормаживается, делается последний широкий шаг. При последнем шаге корпус разворачивается навстречу траектории мяча.

2. Перемещение перекрестным шагом. Верхняя часть тела ориентирована! на летящий мяч, перемещение идет в



перекрещиванием ног. Последний шаг перед точкой падения мяча делается на всю ширину, перемещение прекращается, все тело ориентируется поворотом на одной ноге навстречу мячу.

3. Перемещение с приставлением ноги. Тело остается сориентированным навстречу мячу, перемещение происходит боковым шагом в ту или иную сторо-



ну. В точке падения мяча делается последний шаг с торможением, вес тела переносится на шаговую ногу, принимается стойка готовности с подогнутыми коленями.

Среди упомянутых способов первый применяется при перемещениях на дальнее расстояние, второй — на средние и третий — на короткие. Естественно, что в зависимости от дистанции меняется и способ перемещения.

Следует помнить, что при продолжительном перемещении центр тяжести тела обязательно располагается высоко. Во время перемещения надо уже заранее



данная книга описана для личных нужд и может использоваться третьими лицами только с соблюдением соответствующих положений действующего законодательства

держат руки наготове у нижней области грудной клетки с тем, чтобы, оказавшись в точке падения мяча, сразу суметь вынести их над головой.

Выполнение верхнего паса

Почему редко применяется сейчас верхний пас

В последнее время, наблюдая за игрой опытных спортсменов, школьников, любителей, я прихожу к выводу, что верхние пасы стали применяться все реже. Возможно, дело тут в том, что с распространением волейбола с 6 игроками все больше стали применяться пасы снизу, при которых меньше шансов допустить ошибку или нарушение, хотя падение популярности пасов двумя руками сверху, пожалуй, произошло не от простого пренебрежения к ним.

Чтобы выполнить пас двумя руками сверху, надо переместиться под мяч и изготавиться как бы к захвату его перед самым лицом. Затем нужно приподнять руки перед лицом и расставить пальцы так, чтобы указательные и большие пальцы образовали правильный треугольник, так как кисти рук должны принять такое положение, как будто бы вы собрались месить тесто. Едва только вы замешаетесь или небрежно отнесетесь к тому, как надо правильно располагать руки, — сразу раздастся свисток судьи.

Конечно, бывает обидно, что все усилия пропали даром, но я считаю, что в спорте не надо бояться этого, поскольку он и привлекателен своей беззаветной самоотдачей. Я думаю, что просто необходимо выходить на трудный мяч и стараться отпасаовать его двумя руками сверху. Я вообще придерживаюсь того мнения, что все мячи, которые приходят выше пояса, надо пасовать двумя руками сверху. Это вполне реальная вещь, если успевать вовремя перемещаться к точке падения мяча. При этом надо помнить, что просто ожидать мяч и затем отпа-

совать его одними руками не следует — мяч кажется тяжелым, непослушным. Если же вы встретите мяч, приведя в действие мышцы всего тела, то он покажется легким, как воздушный шарик или клочок пушистой ваты, и вы сможете спокойно направить его куда угодно по своему усмотрению.



Касание и отбрасывание мяча должно быть мимолетным

Методика

Готовясь выполнить пас двумя руками сверху, необходимо согнутые в локтях руки держать перед собой так, чтобы они воспроизводили фигуру треугольника. В таком положении они легко и естественно могут быть подняты надо лбом. При этом нужно следить за тем, чтобы не разводить локти слишком широко или чересчур узко, а стараться сохранять фигуру треугольника.

Положение локтей в такой конфигурации позволяет гасить инерцию мяча и помогает пружинисто отбросить его. Мяч вначале попадает на пальцы, и они амортизируют удар. Затем назад отклоняются кисти и вслед за ними сгибаются

локти. Таким образом, локтевые суставы — главное средство выполнения паса двумя руками сверху. Как надо касаться мяча

Следующий важный момент — это допустимая степень касания мяча. Практика показывает, что как указательный, так и большой палец не должны касаться



Локти разведены в стороны, руки принимают форму треугольника. Пальцы располагаются перед лбом



Ошибка, часто совершаемая начинающими: из-за боязни мяча локти не разводятся, большие пальцы рук выставляются вперед, что приводит к травмам пальцев

При таком расположении рук мяч отскакивает назад, за спину

мяча на всю длину. Два этих пальца создают как бы опору в момент встречи с мячом, а остальные три пальца сжимают его. Однако надо помнить, что во избежание захватов рекомендуется до-

пускать касание мяча на глубину примерно до второго сустава пальцев.

Выход на мяч, гашение его инерции, выполнение паса — все это происходит в одно мгновение — такая уж игра волейбол. Поэтому не так просто отработать соответствующую технику, но этого можно добиться, осваивая постепенно одно движение за другим.



Положение рук при нижнем пасае

Выполнение нижнего паса не следует переплетать пальцы

Итак, как уже говорилось ранее, при движении мяча в сторону защищаемой вами зоны надо немедленно переместиться к точке его предстоящего падения. Надо стараться выйти на мяч так, чтобы обработать его пасом двумя руками сверху, но, если к моменту выхода на мяч он окажется на высоте ниже пояса, не остается ничего другого, как воспользоваться пасом двумя руками снизу.

Какой применить пас — нижним или верхним, надо решать мгновенно. Приняв решение выполнять нижний пас, необходимо быстро подготовить руки к действию. Если заглянуть в наставление по технике игры в волейбол, то можно прочесть, как надо 'правильно' выполнять пас двумя руками снизу: «Соедините руки, выпрямив при этом пальцы

и сложив ладони вместе, несильно сожмите их, переплетя большие пальцы рук». Вот так написано в руководстве, но моментально проделать все это по инструкции не так просто.

Почему написано: «Сложите ладони и слегка сожмите их» — понятно. Это нужно для того, чтобы соединить руки в одно целое и не допустить их разделе-



Прием мяча на выпрямленные в локтях руки. Отклоняя верхнюю часть тела, можно справиться с приемом даже близких мячей

ния в момент встречи с мячом, поскольку это может вызвать двойной удар и неправильный отскок. Однако руки мож-

данная книга отсканирована для личных нужд и может использоваться третьими лицами только с соблюдением соответствующих положений действующего законодательства

но превратить в одно целое и без захвата ладоней. Для этого достаточно крепко прижать их друг к другу в области подушечек, расположенных на ладонях у основания мизинцев. Самое важное при этом — чувствовать, что локти тоже как будто бы сжаты вместе.

Лично я, когда есть время подготовиться к встрече мяча, что бывает, напри-

мерно посланные мячи достаточно встречать просто вытянутыми руками, а тихо летящему мячу надо придать дополнительную энергию. Для этого мало одного взмаха рук. Нужно, чтобы пружижили колени. Пас необходимо выполнять тщательно, с участием мышц всем тела.

Футбольные приемы в отработке волейбольного паса

Мне кажется, что для овладения техникой точного паса тренировки следуют вести по следующим трем направлениям.

I. Отработка точного выхода на мяч. Вспоминаю рассказ одного футбольного тренера, съездившего в Бразилию, «Они там лучше пасуют головой, чем ногами. Вот уж действительно страг Пеле!» — говорил он.

Мне доводилось преподавать уроки волейбола футболистам из команды «Хитати». Так вот, они тоже могли по несколько десятков раз отбивать мяч головой, не давая ему упасть на землю* Я подметила, что при игре головой они очень точно встречают мяч. Обладая такими навыками, освоить технику волейбольных пасов можно за 10 минут. Я предлагаю специально ввести в волейбольные тренировки обработку мяча головой. Начинать надо с того, что напарник не сильно набрасывает мяч в вашу сторону и вы отбиваете его головой. Волейбольный мяч мягче и легче футбольного, поэтому травм опасаться не стоит.

II. Отработка техники паса

Индивидуальная тренировка

1. С силой ударить мяч об пол, что бы получить высокий отскок, и затем отпасовать его.

2. Подбросить мяч высоко в воздух и, когда он будет опускаться, отпасовать его.

Сильно ударить мяч об пол и, догнав его на отскоке, отпасовать. Осво-

ив упомянутые три упражнения, ввести в тренировку следующие элементы: пока мяч находится в воздухе, хлопнуть в ладоши или повернуться на месте на полный оборот. Это поможет отработать умение мгновенно принимать правильную стойку для выполнения паса. Тренировка вдвоем.

1. Поначалу с расстояния примерно в 2 м набрасывать мяч напарнику, прицеливаясь в лоб. Постепенно увеличивать дистанцию.

2. Затем набрасывать мяч, отклоняя траекторию влево или вправо.

3. Далее набрасывать мяч перед партнером и перебрасывать через него. На этой стадии тренировок не обязательно стремиться к тому, чтобы точно пасовать мяч партнеру, набрасывающему его. Здесь важно выработать координацию движений всего тела при исполнении паса.

III. Отработка контроля паса

1. Пас направляется напарнику под углом 45 градусов при соответствующей дистанции между ними.

2. Распасовка между тремя партнерами. Пасы направляются правее или левее партнера, делают повороты на месте, отбатывается точный выход на мяч.

3. Вводится элемент с передвижением вперед-назад для принятия паса вначале на определенной дистанции между партнерами, затем дистанция увеличивается (уменьшается), пас исполняется сильнее (слабее).

Пас одной рукой и пас в прыжке

Строго говоря, пас одной рукой и пас в прыжке не представляют большого интереса для игры. Они, так сказать, подрывают основу нормальных пасов, но в игре все бывает. Как бы там ни было, пас — это такой элемент игры, когда «мяч встречается строго фрон-

тально с низким положением центра тяжести тела».

Однако человеку всегда доставляет удовольствие испытывать предел своих возможностей. В особенности если удастся «вытащить» почти наверняка «мертвый» мяч, тогда появляется соблазн справиться с такими ситуациями и в последующих играх.



Пас в прыжке. Мяч принимается на «падающей» руке и резко посылается вперед движением кистей

Пас одной рукой снизу

Поскольку в таких ситуациях проблема заключается в том, удастся или нет дотянуться до мяча, то чаще всего пас приходится выполнять самым



Пас одной рукой. Движение напоминает попытку обнять кого-нибудь.

мер, при подачах (кстати, скорость мяча при подаче больше, чем при пасах), предпочитаю сделать легкий захват ладоней, но при обработке паса ограничиваюсь только прикосновением ладоней друг к другу.

Встречать мяч, так же как и при приеме подач, лучше всего тем участком рук, где обычно носят часы. При этом надо помнить, что контролировать точку встречи рук с мячом следует не путем сгибания локтей, а с помощью отклонения корпуса. Если вы встретите мяч согнутыми в локтях руками, то это, как часто бывает, может привести к его отскоку на туловище.

Ладони кисти отскакивают для ладоней, кисти и может использоваться третьими ладонями только с соблюдением соответствующей позы и действий, выполняемых

«окончанием» руки. В таких случаях, если держать ладонь раскрытой, существует опасность, учитывая, что мяч достаточно велик, получить замечание за «захват». Поэтому с самого начала лучше всего пальцы слегка сжать. Локоть следует немного согнуть, как будто собираясь кого-то обнять, и постараться подбить мяч повыше.

При отработке паса одной рукой надо в первую очередь усвоить, насколько одна рука слабее двух, а потом примериться к тому, насколько труднее выдерживать заданное направление при ударе одной рукой. Освоившись с этим, можно потренироваться в пасах то левой, то правой рукой попеременно.

У каждого человека одна из рук более «рабочая», и применять их обе в равной степени затруднительно. Поэтому на менее «ловкую» руку надо обратить и больше внимания.

Пас двумя руками сверху в прыжке

Когда приходит высокий мяч, то не следует выходить на него выпрямившись во весь рост. Наоборот, надо еще ниже опустить центр тяжести тела и подготовиться тем самым к прыжку. На мяч надо при этом выходить как бы крадулчсь.

После прыжка нижняя часть тела уже не имеет энергии для отбрасывания мяча, поскольку она израсходована на прыжок. Остается полагаться только на силу локтей, кистей рук и пальцев. Поэтому надо «подпустить» мяч как можно ближе ко лбу. Положение рук такое же, как при верхнем пасае (пальцы готовы «замешивать тесто»), но они должны почти касаться лба.

Самое трудное — это уловить момент, когда нужно коснуться мяча руками, находясь в высшей точке прыжка. Для того чтобы усвоить это, нет других путей, кроме многократных, постоянных тренировок.

Следует помнить, что упомянутые выше пасае являются производными от

стандартных игровых пасае, и переходить к их освоению следует только после овладения техникой обычных М* сов.

● Результаты женской сборной команды Японии

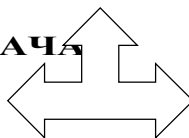
Кубок мира

Год	Место проведения	Занятое место
1973	Уругвай	2
1977	Япония	1
1981	Япония	2

Азиатские игры

Год	Место проведения	Занятое место
1962	Индонезия	1 (волейбол-9)
1966	Таиланд	1
1970	Таиланд	1
1974	Иран	1
1978	Таиланд	1
1982	Индия	2

ПЕРЕДАЧА



О характерах диспетчеров

Черты характера знаменитых диспетчеров

Может быть, это несколько неудобно, но я хочу попробовать дать краткие характеристики наиболее известным связующим игрокам, с которыми мне доводилось встречаться.

Т. Идемати («Нихон кокан»). Капитан сборной команды на Токийской олимпиаде. Способный, сильный, работящий человек. Очень тонкая нервная система.

М. Касаи («Нитибо»). На Токийской олимпиаде совмещала обязанности тренера и капитана команды. Трудолюбивый, отзывчивый, пунктуальный человек, хотя на первый взгляд кажется несколько суровой.

С. Иосида («Канебо»). Тренер и игрок команды на Олимпиаде в Мехико. В характере сочетаются воля к победе и тонкая чувствительность. Талантливый, блестящий диспетчер.

С. Такаяма («Хитати»). Капитан команды на Олимпиаде в Мехико. Одаренный человек. Великолепная реакция. Выступала как связующим, так и нападающим игроком.

К. Мацумура («Юнитика»). Капитан команды на Мюнхенской олимпиаде. Очень закаленная и физически выносливая спортсменка. Доброжелательный и заботливый человек.

К. Некода («Сэнбай Хиросима»). Участник Олимпиад в Токио, Мехико, Мюнхене и Монреале. Никогда не теряет присутствия духа на площадке. Умеет создавать непринужденную обстановку в команде. Можно вспомнить Т. Ивахару из «Ясики», Т. Фурукаву из

«Мацусита денки» и других известных в Японии связующих игроков как в мужском, так и в женском волейболе.

Характерными для них чертами являются:

1. Полная самоотдача, готовность сделать все для успеха команды, не считаясь с собой.

2. Необычайная воля к победе, яркая одаренность.

Как-то так уж сложилось, что характеры диспетчеров отражают, на мой взгляд, характеры самих команд. В упрямых, «вязких» командах связующие, как правило, люди упорного, трудолюбивого склада. В командах атакующего стиля диспетчеры обычно люди яркие, талантливые.

Во всяком случае, от связующего игрока во многом зависит исход начавшейся игры, — это неоспоримый факт. Вот почему так важно выбрать подходящего диспетчера, соответствующего стилю игры данной команды. Среди начинающих к такому отбору зачастую подходят с такими критериями, как «выберем того, кто лучше всего пасует мяч» или «того, кто тщательно и красиво пишет иероглифы» (это говорит о скрупулезности и терпеливости характера человека).

Если брать последний критерий, то упоминавшаяся выше Касаи (сейчас после замужества Накамура) является прирожденным диспетчером, поскольку ни от кого больше я не получаю годовых открыток, написанных так каллиграфически красиво и вежливо.

Связующий игрок — это хладнокровие, твердость, надежность

Связующий обладает правами лидера

Как я говорила раньше, команды могут быть «упорные» и «блестящие», причем то и другое по-своему хорошо, но у связующих игроков должна быть одна общая для них черта — ни при каких условиях они не имеют права терять хладнокровие. Если связующий делает недовольное лицо по поводу самой незначительной ошибки партнера по команде, то такая команда не станет сильным коллективом.

Хотя это и не бросается в глаза, но быть лидером кажется просто только на первый взгляд, а на самом деле это очень трудная задача. Дело в том, что спортсменам свойственно стремление к самоутверждению, стремление показать, что они могут хоть чуть-чуть лучше сыграть, чем другие. С другой стороны, без таких устремлений нельзя добиться и хорошей игры.

Надо уметь уравновешивать эти крайности, уметь, так сказать, смешивать «воду и масло» и держать атакующих на правильном пути. Иногда можно и самому попробовать провести атаку.

Главное все-таки в том, что связующий не должен допускать колебаний. Надо иметь упорство «надавить раз, два и три», но сломить соперника. Связующий, о котором говорят: «Это твердый орешек -V- может давить, как пресс», будет использовать атакующего, даже если он раз-другой допустил промахи, не пробил блок и т. д. Такая линия в итоге для команды полезнее. Если же связующий, наоборот, окажется неуравновешенным, то после промаха атакующего он начнет менять стиль передачи, пасовать то влево, то в центр, менять план игры. Подчас это дает временные выгоды, но чаще всего при-

водит к нарушению ритма игры команды. «Что это за игра! По три-четыре раза подряд пасовать только на леями край» — вот какие приходится подчас слышать возгласы, как рассказывает Мацуда* из «Хигати». Но связующий знает, что слева от него стоит самый надежный игрок. Мацуда отличалась в Монреале благодаря твердости, свойственной настоящему связующему, но за этой твердостью было одно важнейшее условие — очень внимательное отношение к вопросу доверия, с которым можно полагаться на партнеров.

Отличие паса от передачи

Различие в траекториях

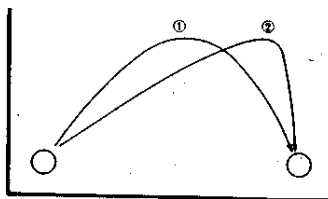
Общее между пасом и передачей заключается в том, что мяч посылается целенаправленно. Для исполнения хорошей передачи необходимо обладать отточенной техникой паса.

Вместе с тем существует и кардинальная разница. Она заключается в различии траекторий полета мяча. На прилагаемой схеме траектория паса обозначена цифрой 1, а траектория передачи мяча — цифрой 2. Чем это обособано? Дело в том, что пас предназначается игроку, стоящему на площадке (чаще всего связующему), который имеет возможность ожидать мяч и перемещаться по площадке во всех направлениях. Здесь важно послать в первую очередь наиболее стабильные и спокойные мячи.

Напротив, при выполнении передачи мяч адресуется игроку (атакующему), который находится в прыжке и не может менять свою позицию. Мяч необходимо встречать в «точке» или «на линии». Естественно, что по сравнению с «точкой» «линия» имеет гораздо больше мест, где можно встретить мяч. Вот поэтому траектория номер 2 на схеме и оказывается близкой к линии.

* Н. Мацуда — олимпийская чемпионка 1976 г.

Обычно такую удобную для нанесения атакующего удара передачу называют «мертвой передачей». В таких случаях связующий очень энергично посылает мяч в момент толчка на атакующего. Достигнув позиции атакующего, мяч резко теряет скорость и начинает круто падать вниз.



Траектория полета мяча: 1 — при пасае, 2 — при передаче



Не забывайте придавать передаваемому мячу обратное вращение

Мячи с обратной закруткой

«Как это можно послать мячи с обратным вращением? Чепуха какая-то...» — рассуждают некоторые. Но этим

данный текст описан для личных нужд и может использоваться третьими лицами только с обязательным соответствующим указанием действительной принадлежности

скептикам следует внимательно приглядеться к игре в настольный теннис. Тогда можно заметить, что если по тыльной стороне теннисного шарика нанести сильный, как бы отжимающий удар, то он энергично пролетит определенное расстояние, а затем при потере скорости начнет отклоняться от траектории, стремясь вернуться обратно. Тот же физический принцип срывает и при передачах в волейболе.

Выполнение передачи с обратной закруткой происходит так. В момент встречи с мячом кисти рук как бы отжимаются его энергией и прогибаются назад. Затем, в отличие от паса, когда вся сила вкладывается в кончики пальцев, при закрученной подаче мяч вначале сходит с больших пальцев, потом с ладоней и, наконец, с мизинцев.

Направленный таким способом мяч, конечно, обратно к игроку не вернется, но при потере скорости он резко пойдет вниз. В этот момент становится видно, удалась «мертвая» передача или нет.

Помню, что, будучи начинающим диспетчером, я не умела передавать «мертвые» мячи и просто быстро откидывала мяч атакующему, считая, что тот сам справится по своему усмотрению. Нужно, однако, подавать атакующему удобные, легко обрабатываемые для удара мячи.

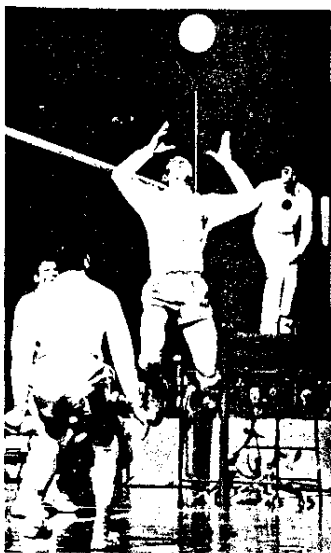
Зоны внимания и перемещения связующего

Молниеносная оценка ситуации

Когда у связующей японской команды Мацуды, показавшей прекрасную комбинационную игру в Монреале, спросили: «Как бы вы могли кратко охарактеризовать систему распределения внимания у диспетчера в игре?», она ответила: «Мне лично это напоминает распределение внимания в момент управления автомобилем».

Ответ действительно любопытный. На самом деле, как водитель автомобиля должен оценивать окружающую обстановку, видеть все и спереди, и сзади, и по бокам, так и связующий обязан видеть и положение атакующего, и других игроков, и летящий к нему мяч, и движение блока соперников.

Связующий должен мгновенно охва-



Игрок некогда блестяще выполняет передачу

тывать все эти движения и выполнять передачу. Стоит только замешкаться, и последует потеря устойчивой позиции или мяча из поля зрения, а результат — ошибка. Бывает и так, что из-за этого весь ритм игры команды нарушается,

если у игроков сложится впечатление, что диспетчер запаниковал.

Продолжая эту мысль, надо сказать, что от поведения связующего прямо зависит и поведение атакующего игрока. После приема подачи, в момент начала атаки быстрый выход вперед связующего увлекает за собой и атакующего. Если же связующий будет двигаться еле-еле, то и вся атака будет вялой. Настроение диспетчера весьма важная вещь.

Точная направленность на атакующего — основа всего

Наряду с зонами внимания очень важны в передачах передвижения для выбора позиции. Как и при пасае, важно быстро выходить на мяч, передвигаясь с низко расположенным центром тяжести. Однако, в отличие от паса, требуется большая точность в передаче мяча и, как следствие более точная направленность на нападающего.

При этом, чтобы соперники не «прочитали» и не раскрыли замысел атаки, все необходимо проделывать впритык, на грани опоздания. Опытные волейболисты, для того чтобы сбить соперника с толку, делают финты, фиксируют взгляд на другом игроке и применяют другие уловки.

Это требует высокого технического мастерства, поэтому начинающим не рекомендуется подражать им.

Для введения соперников в заблуждение можно менять и высоту передачи и ее скорость, но начинающим лучше всего освоить на первой стадии простые «вежливые» передачи, которые легко использовать для удара нападающему,

Скорость горизонтальной передачи отрабатывается с нападающим

В тех случаях, когда со стороны соперников приходит неожиданно «легкий» мяч или после удачного приема

подачи, самое главное для связующего заключается в том, чтобы немедленно использовать благоприятную для выигрыша очка ситуацию, пока соперники не успели построить блок. Для этого связующий должен быстро передать мяч атакующему игроку. С этой целью и применяется горизонтальная передача. Именно из таких передач, благо-



Момент молниеносной атаки в связке Мацуда — Сири, против которой команда соперника не успевает поставить блок

даря японским волейболистам, и родилась система «квик А, В, С, Д», или же, иначе говоря, атак с паузой.

Лично я по-настоящему освоила горизонтальные передачи с того времени, как стала тренироваться в паре с Такаемой, придя в команду «Хитати». Мы с ней поочередно выполняли роль то связующего, то атакующего игрока и, кстати, повсюду держались вместе, за что нас прозвали даже «неразлучной парочкой».

В горизонтальных передачах самым трудным является, по-моему, выработка чувства времени. На практике это выглядит так: атакующий находится в прыжке и в этот, момент, рассчитав время, необходимо под его «рабочую» руку послать быструю, как стрела, передачу, причем никакие отклонения в направлении или в скорости посылаемого мяча недопустимы.

Если хорошенько все себе представить, то ничего невозможного в такой игре нет. Успех здесь может прийти в том случае, когда вы упорно и настойчиво будете отрабатывать такие передачи в паре с нападающим, с которым вы хорошо сыграны и чувствуете психологическую совместимость. В этом случае появится своеобразный автоматизм, само тело начнет вырабатывать двигательный стереотип, и тогда успех обеспечен.

Во время встреч с советскими командами и на международных турнирах часто приходится слышать высказывания японских тренеров типа: «Наша команда всего лишь неделю тренировалась в нынешнем составе...» или «Чтобы наладить комбинационную игру, надо по меньшей мере потренироваться хотя бы месяц...» При этом всегда имеется в виду отработка молниеносных атак — главного оружия японского первоклассного волейбола, или же, иначе говоря, горизонтальных передач. В этом отношении советская команда отличается тем, что в основе ее тактики лежат двух-трехтемповые атаки, базирующиеся на открытых передачах. Все игроки обычно хорошо владеют точными передачами и ударами, поэто-

данная книга предназначена для личного пользования и может использоваться третьими лицами только с соблюдением соответствующих положений действующего законодательства

му замена любого из них не ослабляет команду.

Для японских игроков, несколько уступающих советским спортсменам в общей физической подготовке, и технике, не остается другого пути противостоять им, как применять методы «игры на предельном обострении».

Во всяком случае, прямые горизонтальные передачи в наибольшей степени могут служить проявлением «предельного волейбола». При такой игре в идеале связующий должен принять подачу и, не задерживаясь ни на мгновение, передать мяч атакующему, который должен обладать достаточной техникой, чтобы использовать такую передачу для удара.

При этом надо помнить, что если только один связующий будет хорошо отрабатывать горизонтальные передачи, а остальные игроки не будут соответствовать его уровню, то игра нормально не пойдет.

О передачах в прыжке и передачах назад

Бездумно применять передачи нельзя

До сих пор, наблюдая за игрой в волейбол, я смотрю на все глазами связующей. Это, видимо, осталось с тех пор, как мне самой пришлось в свое время много раз выступать в такой роли. Следя за действиями связующих, я не могу удержаться, чтобы не комментировать про себя: «Эх, не так! Сейчас направо надо было передать мяч, а не налево...»

В любительском, так сказать, «школьном» волейболе мне особенно часто бросается в глаза то, что связующие чересчур много применяют передач в прыжке или же передач назад. Это, в свою очередь, приводит к многочисленным ошибкам при их выполнении и нарушает ритм игры всей команды. Все происходит оттого, что некоторые свя-

зующие игроки не знают, когда и как применять передачи назад или в прыжке.

Передача в прыжке

Передача в прыжке применяется в двух случаях. Первый — это при удачном приеме подачи, когда отскочивший мяч идет высоко к краю сетки и, если оставить все как есть, появляется опасность подарить шанс команд! соперников.

Второй случай — когда замышляет» свертываемая атака и мяч перехватывается в воздухе и быстро передается на атакующего. Прыжков во время игры приходится, так или иначе, совершать много, и поэтому, видимо, «школьном» волейболе часто приходится видеть, как кое-кто пытается вы поднять передачи в прыжке даже из-за трехметровой линии.

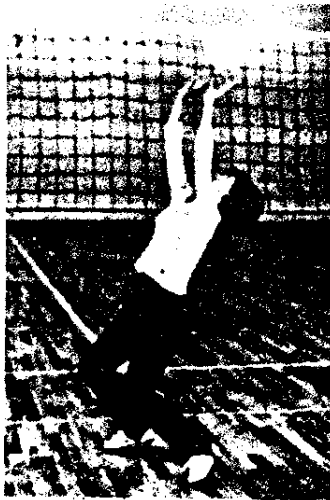
Передачи в прыжке выполнять сравнительно нетрудно, если вы до этого хорошо отработали пас в прыжке. Надо как можно скорее выйти к месту падения мяча, выпрыгнуть из всех сил и в высшей точке прыжка перехватить мяч для передачи.

Отличие от паса в прыжке заключается в том, что при пасае делается движение головой вперед между поднятыми навстречу мячу руками для того, чтобы вложить в пас энергию всего тела, а при передаче движение выполняется только кистями и локтевыми суставами, причем главное внимание спортсмена обращается на точное соблюдение дистанции, на которую посылается мяч.

Само собой разумеется, что передача точно партнеру является главным условием, поэтому выпрыгивать необходимо под соответствующим углом я сетке и в момент прыжка не забывать о правильном положении тела в воздухе.

Передача назад

Теперь о передаче назад. Здесь тоже часто можно видеть, как любители, не задумываясь, выполняют такие передачи из позиций в зоне атаки. Что касается паса назад, то здесь все ясно: он выполняется, когда мяч приходит к краю сетки, с тем чтобы сбить с толку



Для выполнения передачи назад следует находиться точно под мячом и достаточно прогнуться назад

блок соперников. Но когда делается высокая передача где-то в зоне атаки, то у соперников появляется вполне достаточно времени для перемещения блока.

Передача назад может выполняться как в прыжке, так и в обычной стойке. Передача в прыжке довольно проста,

надо только, в отличие от передачи вперед, принимать мяч точно над головой, откинув кисти назад.

Гораздо сложнее передача назад в обычной стойке. Чтобы выполнить ее, нужно как можно быстрее выйти под падающий мяч и в максимально низкой точке траектории встретить его, прогнувшись назад, подогнув колени и подав слегка вперед тазобедренный пояс. Все это довольно сложно, и поэтому всем начинающим я советую стараться при малейшей возможности передавать низкие мячи вперед. Даже во встречах мастеров число успешно обработанных передач назад в низкой стойке не превышает нескольких случаев за целую игру.

В любом случае никогда не следует забывать, что передачи в прыжке и передачи назад должны предназначаться главным образом для обмана блока соперников. Если же собственная команда недостаточно подготовлена к такой игре, то одиночные попытки связующего применить эти приемы могут нанести определенный ущерб своим.

Преимущества и недостатки системы с одним диспетчером

Почему преобладает система с одним связующим?

В современном волейболе схема с одним связующим стала преобладающей. Так было в мужской сборной Японии на Олимпийских играх в Мюнхене, где она завоевала золотые медали, так же обстояло дело и в женской команде, победившей на Олимпиаде в Монреале. Почти во всех командах, входящих в высшую волейбольную лигу Японии, принята сейчас схема с одним связующим игроком.

Конечно, схема с одним связующим имеет свои преимущества, поскольку передачи при таком варианте более стабильны и атакующему легче выполнять удары. Во всем мире растет по-

данный текст описан для личных нужд и может использоваться третьими лицами только с обязательным соответствующим указанием действительного авторства

пулярность комбинационного волейбола, уверенно обработать мяч после приема в основе которого лежат молниеносные и направить его на определенное место, атаки, отвечающие духу нашего перехода на схему с двумя связующими скоростного времени. В таком волейболе представляется, видимо, полезным. недопустима даже малейшая заминка между связующим и нападающим. Для атакующего гораздо проще и надежнее играть на одном дыхании с одним связующим, нежели приучать себя к приему передач от двух диспетчеров.

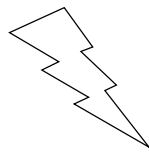
Еще одной положительной стороной указанной схемы является то, что она позволяет создать команду атакующего стиля. Совершенно ясно, что иметь высокого, способного самостоятельно атаковать связующего вовсе не плохо, но бывает гораздо полезнее с точки зрения наращивания силы всей команды иметь подчас связующего невысокого, но умело выполняющего передачи. Однако если в команде будут два связующих и оба невысокого роста, то ее атакующая мощь понизится. Даже при одном связующем, когда после перехода он оказывается у сетки, получается так, что нападающих на передней линии остается только двое, и это с ведет к сужению сектора атаки. Положение может быть поправлено, если на линии атаки окажутся асы.

Достоинства схемы с двумя связующими

Говорить о достоинствах такой схемы можно, правда, только применительно к командам высокого класса. Для команд «школьного» уровня сразу кидаться в эту крайность опасно. Конечно, такие прирожденные связующие, как Нэкота из мужской сборной или же Мацуда из женской сборной Японии, могут свободно «задействовать» всю остальную пятерку игроков на атаку, хотя при этом приходится соблюдать нелегкое правило, возникающее при игре с одним связующим и состоящее в том, что принятый мяч должен быть обязательно передан диспетчеру. В тех случаях, когда команда не может

Результаты мужской сборной команды Японии

Олимпийские игры		
Год	Место проведения	Занятое место
1964	Токио	3
1968	Мехико	2
1972	Мюнхен	1
1976	Монреаль	4
1984	Лос-Анджелес	7
Чемпионаты мира		
1960	Бразилия	8
1962	СССР	5
1966	Чехословакия	5
1970	Болгария	3
1974	Мексика	3
1978	Италия	11
1982	Аргентина	4



УДАР

Главное для нападающего — стремление пробить любой мяч

Средство избавления от стресса

Многие мои знакомые увлекаются сейчас гольфом. Увлечение этой игрой превратилось в какое-то поветрие: папы, мамы, дети, влюбленные парочки — все в выходные дни бросаются на площадки для гольфа. Когда я спрашиваю у них, что же они находят привлекательного в этой игре, ответ бывает обычно однозначным. Они заявляют, что при ударе клюшкой по мячу у них появляется ощущение избавления от всех повседневных забот и огорчений, которые как будто улетают куда-то в синее небо вместе с мячиком для гольфа.

Примерно то же самое можно сказать и об ударе по мячу в волейболе. Волейболист испытывает огромное чувство удовлетворения, когда достает высоко-высоко посланную передачу и из всех сил пробивает по мячу. Все мелкие огорчения и неурядицы тоже улетают прочь вместе с мячом. По-моему, нанесение ударов по каким-либо предметам вообще является одним из обычных для человека способов снятия стресса. В этом смысле удар можно назвать «волейбольным любимчиком». Я считаю, что каждый, кто берется играть в волейбол, должен обязательно освоить атакующие удары. В некоторых командах приходится от игроков слышать высказывания типа: «Я на приеме мячей специализируюсь...» или «Мое дело быть связующим...»

Эти люди, мне кажется, сильно суживают поле своей игровой деятельности тем, что избегают нанесения атакующих ударов.

длина книги откалибрована для личных копий и может использоваться другими лицами только с обязательным соответствующим указанием авторства



Великолепный удар выполняет Инокья

итраотка ударов необходима и для принимающих

Принимающий игрок благодаря отработке ударов усваивает для себя, какие мячи являются самыми трудными для приема. Это дает ему возможность подготовиться к приему трудных мячей самому.

Для связующего это тоже очень важно, поскольку он привыкает делать

такие передачи для своих атакующих, которые наиболее удобны им для удара.

Например, Мацуда из команды «Хитати» очень быстро стала замечательным диспетчером как раз потому, что использовала свой опыт аса-бомбардира, приобретенный еще в средней школе.

Атакующий должен осознавать, что его рукой, образно говоря, реализуются усилия всей команды.

Динамично выполненный удар привлекает внимание болельщиков. Атакующий игрок-ас нравится зрителям так же, как главный герой в драме. Однако впадать в экстаз по этому поводу не следует. Надо помнить, что прежде, чем мяч дойдет до атакующего, его обработают как минимум еще два игрока, а в целом только согласованность всех партнеров позволяет атакующему игроку получить мяч для завершающего удара.

Незавершенность в игре недопустима

Атакующий игрок в силу своей роли и предназначения является последним, кто обязан касаться мяча. Он должен твердо помнить об этом и не допускать ни в коем случае половинчатости и незавершенности в игре. Какой бы ни пришел мяч (передача), атакующий должен стремиться во что бы то ни стало пробить его. Бывают, к примеру, удары, которые легко принимаются и тут же оборачиваются ответной атакой соперников, бывают ошибочные удары, но это дело другое. Команда опять поднимет мяч, чтобы вывести на удар своего аса, на которого она целиком полагается.

Ударить по мячу — это значит и снять напряжение со всей команды. Нападающий является в этом деле первым лицом, и он должен чувствовать ответственность за то, чтобы своей игрой оправдать возлагаемые на него надежды .всех остальных партнеров по команде.

Быстрый удар выполняется естественно, без напряжения, расслабленной кистью

Н. Смолеева и И. Рыскаль

Смолеева и Рыскаль — две спортсменки из сборной СССР по волейболу, которые выступали как атакующие игроки. Они обе выполняли такие мощные удары, которым никто не мог подражать среди японских волейболисток. Однако те, кто принимал их удары, говорят, что между ними есть большая разница.

Если одним словом попробовать охарактеризовать удары Рыскаль, то следует употребить слово «мощь». Ее манера выглядела так: она делает решительный замах и наносит ошеломляющий удар по мячу. Такие удары можно: часто наблюдать у волейболистов. Для их выполнения надо, иметь сильный плечевой пояс, иначе сразу же появляются боли в плечевом суставе.

В противоположность этому удары Смолеевой можно определить термином «скорость». Принимать ее мячи не страшно, но стоит лишь на мгновение запоздать выбросить вперед руки и «поймаешь» воздух, поскольку удары Смолеевой гораздо резче.

Манера Смолеевой состояла в том, что при ударе все ее тело напоминало изогнутый лук и полностью использовался разгиб. Она поднимала, руку прямо над головой и, умело используя инерцию тела, наносила удар. В последний момент мячу задается дополнительное ускорение характерным подстегивающим движением кисти.

Удары Смолеевой — наилучшие

Мне хотелось бы выступить популяризатором того стиля, который был свойствен Смолеевой при выполнении ударов. Я полагаю, что этот стиль вообще можно считать обязательным для усвоения, в особенности для нападаю-

щих небольшого роста. На чем основывается мое мнение, я уже объясняла, когда сравнивала двух советских спортсменок. Поскольку Рыскаль далеко отводила руку назад, используя плечо как шарнир, точка встречи мяча получается низкой. Если спортсмены невысокого роста, да еще со слабой прыгучестью попытаются скопировать такой стиль, то пробитые ими мячи все время будут попадать в сетку. Для того чтобы в прыжке отвести руку назад перед ударом, надо обладать и хорошей способностью к зависанию. Можно смело сказать, что Рыскаль обладала такими способностями, хорошо владела техникой, и это без всякого преувеличения позволяет назвать ее замечательной спортсменкой.

Манера Смолеевой более проста и доступна для усвоения всеми. Когда человек делает высокий прыжок, то верхняя часть его тела обязательно откидывается назад, изгибаясь, как лук. Как раз в этот момент надо встретить мяч уже с выпрямленной в локте рукой и, используя силу отдачи выпрямляющегося тела, нанести резкий удар кистью.

Как ни странно, есть много атакующих игроков, которые не могут овладеть этой простой манерой и, пытаясь пробить быстрый удар, с излишним усердием напрягают тело и вкладывают чрезмерное усилие в плечо, наподобие Рыскаль. Следует, однако, помнить, что молниеносный удар выполняется без излишнего усилия, легко, непринужденно и естественно.

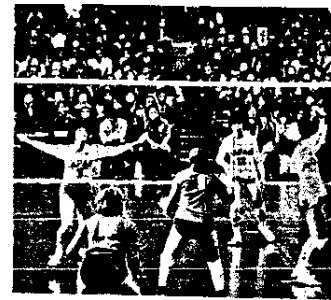
О разбеге и прыжках при выполнении удара

Как умело выполнить прыжок

Когда, речь идет о передвижениях перед выполнением удара, то можно часто услышать, как о некоторых игроках говорят, что у такого-то, скажем,

широкий прыжок, а это плохо, а у другого недостаточная скорость разбега.

Широкий прыжок — это прыжок в длину, как в легкой атлетике. В отличие от прыжка в высоту при его выполнении для достижения максимальной длины прыжка прыгун перед тем, как оттолкнуться от земли, уменьшает ширину шага при разбеге и, направляя силу



Руки широко разведены — сейчас последует прыжок

инерции вперед, стремится увеличить скорость. Для волейболиста же, где перед игроком находится препятствие в виде сетки, как раз важна не длина, а высота прыжка после разбега.

Те игроки, которые не развивают достаточной скорости при разбеге, как правило, не могут выполнить серию слитных движений, переходящих от бега к прыжку, и делают фактически прыжок с места. Переключая все внимание на торможение, чтобы не столкнуться с сеткой, они забывают выполнить движения, необходимые для прыжка.

Идеальный для волейбола вариант — это прыжок с приземлением на то же место. Естественно, с выпрыгиванием на максимальную высоту.

Для того чтобы добиться этого, не-

длина книга отсканирована для личных нужд и может использоваться третьими лицами только с соблюдением соответствующей национальной законодательности

обходимо во время разбега последний шаг делать как можно шире. Благодаря этому сила, направленная на движение вперед при разбеге, меняет свое направление, помогая выпрыгиванию вверх. Кроме того, это помогает переместить достаточно низко центр тяжести. Такое движение называется «нырком», но надо иметь в виду, что дело вовсе не об-

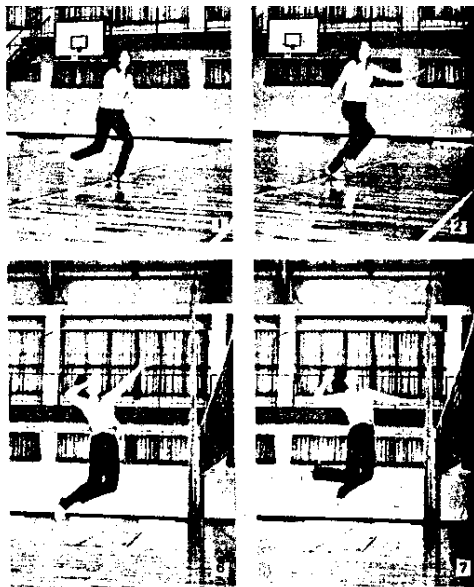
стоит так, что чем глубже «нырок», тем лучше. Совершить прыжок — это значит как можно выше переместить центр тяжести тела. Если человек слишком низко присядет, то для выполнения прыжка ему придется затратить лишнюю энергию и вряд ли его прыжок получится высоким. Поскольку при выполнении прыжка вверх после разбега

в любом случае необходимо сделать «нырок», стандартом должно считаться перемещение центра тяжести вверх за счет скорости передвижения, а не за счет произвольного его расположения выше или ниже. Руки движутся как крылья

Чтобы сделать хороший прыжок, надо использовать и «ручную» силу.

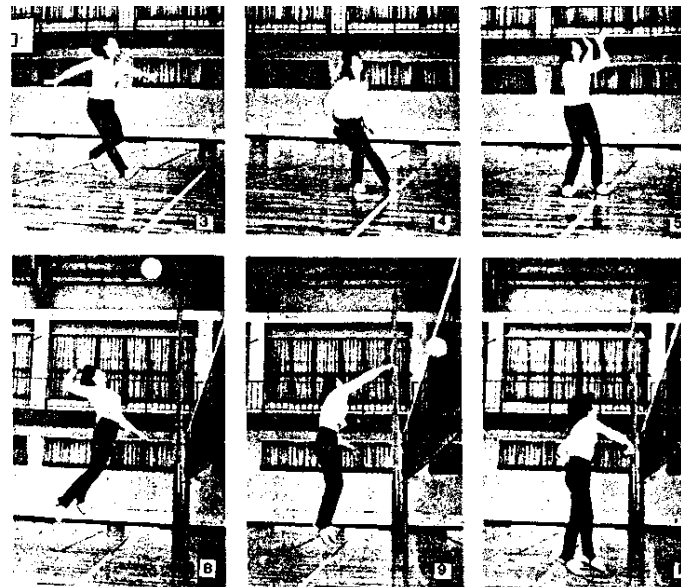
Такие «подлеты с помощью рук» особенно хорошо получаются у Маэды из команды «Санё». Возможно, это осталось у нее со школьных времен, когда она занималась прыжками в высоту. Делая «нырок», Маэда одновременно как бы ударяет себя по бокам руками, а затем перемещает их вверх, делая взмах над головой. Вид этих ритмичных

данная книга приспособлена для чтения вслух и может использоваться учителями физкультуры только с обязательным соблюдением положений действующего законодательства



Удар. Мяч фиксируется взглядом, проводится перемещение в нужную точку. Последний шаг делается широко и руки раскидываются в

стороны (кадр 3). Руки резко опускаются и делается присед. Совершается прыжок с использованием выталкивающей инерции



опущенных рук (кадры 4—6). Используя тело, как пружину, прыжок выполняет удар (кадры 7—9). В удар охватывается энергия

всех мышц тела — от кончиков пальцев рук до пальцев ног

движений создаст ощущение, что тело взлетает с помощью рук. Если хорошо освоить эту технику, высота прыжка может вырасти на 5 — 10 см.

Разбег, «нырок», взмах руками — только после усвоения ритмичного исполнения этих трех элементов можно овладеть техникой мощных атакующих ударов. Поскольку отработку этих элементов можно вести вне волейбольной площадки, тренируйтесь, как только у вас появится свободное время.

Об ошибках начинающих игроков при выполнении ударов

Ответы на вопросы

Вот уже несколько лет работает волейбольная школа. За это время пришлось выслушать много вопросов от учеников начальных и старших классов и от их родителей, посещающих тренировки. Вопросы эти касались и техники выполнения ударов. Я разбила их на три основные группы и хочу попытаться на них ответить.

1. Как избежать широких прыжков? Широкие прыжки возникают по двум причинам. Во-первых, из-за опоздания с началом передвижения по площадке, когда игрок чувствует, что не успевает к намеченной позиции, и делает прыжок, чтобы сократить время разбега и успеть принять передачу.

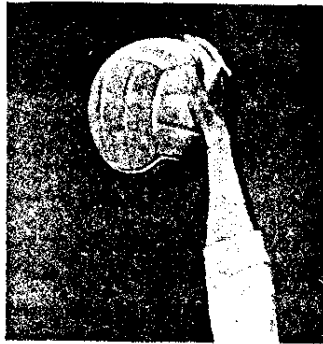
Во-вторых, из-за того, что игрок от начала разбега до конца движется с одинаковой скоростью и его тело по инерции проскакивает вперед.

Для того чтобы избавиться от запаздываний с шагом перемещения по площадке, надо приучить себя как можно быстрее оценивать вероятность прихода передачи и немедленно начинать разбег, соизмеряя скорость движения со скоростью выполнения передачи связующим игроком. Вначале 1 — 2 шага можно делать медленно, подстраиваясь под

температуру, а последние 1 — 2 шага быстро, чтобы набрать энергию для выполнения прыжка. В качестве метода тренировки можно посоветовать многократное выполнение ударов по мячу с подачи партнера.

2. Как научиться не сгибать руку в локте?

Для этого ни на секунду нельзя за



Положение руки в момент выполнения удара

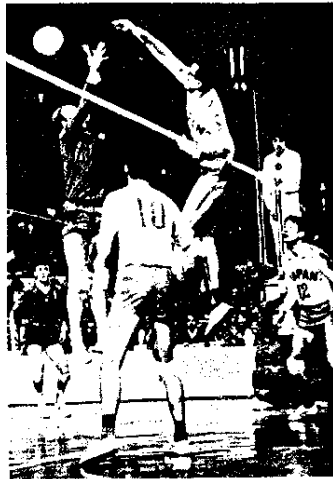
бывать о том, что удар следует наносить в высшей точке траектории мяча. При этом ни в коем случае нельзя также настраиваться на выполнение удара изо всех сил. Те, кто имеет привычку сгибать руку в локте, должны приучить себя вкладывать усилие в плечо, а не в руку.

Одним из способов тренировки может, пожалуй, стать многократное выполнение планирующей подачи. В главе «Подача» я уже говорила об этом, но хочу напомнить, что при выполнении планирующей подачи удар по мячу наносится полностью выпрямленной рукой точно над головой. Мяч для подачи подбрасывается не резко, так что есть время обдуманно нанести удар.

Еще один способ состоит в том, чтобы попробовать поднять выше сетку. Когда вы научитесь легко перебивать через нее мяч, то уже не будете сгибать руку в локте.

3. Как научиться точно встречать мяч?

Направление мяча заранее не устанавливается. Это происходит по двум



Удар в высоком прыжке выполняет удар в обход блока соперником

причинам. Во-первых, точка встречи мяча не является раз и навсегда определенной, а во-вторых, ладонь, встречающая мяч, не является идеально ровной. Для того чтобы стабильно встречать мяч, надо в прыжок вкладывать 80 процентов усилий. Конечно, если добиться уверенной встречи с мячом при выпрыгивании с максимальным усилием, это

было бы хорошо, но это реально только в тех случаях, когда речь идет о сыгравшихся партнерах в командах очень высокого уровня. При выполнении удара тоже следует действовать умеренно, на 80 процентов, чтобы не нагружать организм в ущерб здоровью.

Удар, по моему мнению, лучше наносить ладонью, соединив все пальцы, включая большой, вместе. При таком способе проще задавать направление мячу, легче владеть кистью руки и наносить резкий удар. Одно время пошла мода сгибать при ударе большой палец, но это делает ладонь еще более неровной и ведет к еще большей дестабилизации траектории мяча после удара. Само собой разумеется, что удар становится при этом более жестким и энергичным, но эти плюсы сводятся на нет потерей точности при ударе, и от такого способа, видимо, целесообразнее отказаться.

Учитесь в прыжке оценивать положение рук блокирующих

Попадание или промах — решает мгновение

При сильном ударе по мячу с передачи, идущей рядом с сеткой, очень высока вероятность отскока мяча от блока на свою сторону. Чем лучше передача, тем больше соблазна пробить блок. Здесь, однако, складывается ситуация, когда от удачи до неудачи всего лишь неуловимый миг. Сколько раз у меня бывало, когда, ударив изо всех сил, я думала: порядок!, а в следующее мгновение с горечью видела: не вышло!

Для того чтобы избежать таких разочарований, надо и после прыжка видеть блок соперников. Из своего опыта я помню, что, начав играть в школьной команде, я думала только об ударах и ничего больше не видела в эти моменты. Активно поиграв с год, я вдруг неожиданно для себя стала замечать руки

длина кисти ограничена для личных нужд и может использоваться третьими лицами только с соблюдением соответствующих положений действующего законодательства

блокирующих. И уже после прихода в команду высокого класса, на 2 — 3-й год, я наконец стала отчетливо различать не только руки, но и пальцы блокирующих соперников. Ориентировка в прыжке

Умение отчетливо видеть пальцы блокирующих пришло ко мне благодаря тренировкам с включением различных элементов баскетбола. Перед Олимпиадой в Мехико я много усилий уделяла выработке способности к зависанию. С этой целью использовала такое упражнение: ударяла мячом о баскетбольный щит, ловила его на отскоке в прыжке и до приземления снова бросала в щит. До этого у меня в голове всегда был такой стереотип: «Выпрыгиваешь — бей!» Теперь же, когда в прыжке нужно было просто попасть в широкий щит, я стала более раскованной, и, может быть, поэтому появилась способность свободнее делать движения во время прыжка.

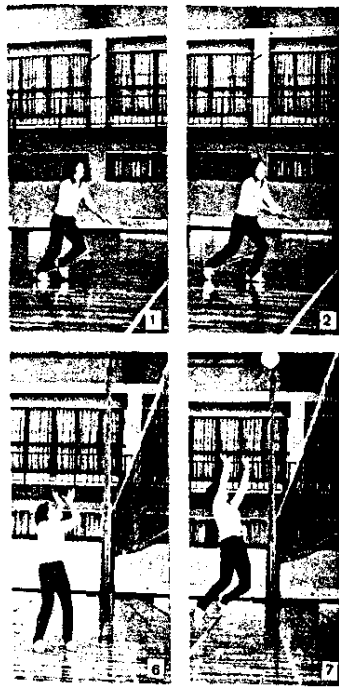
Способность или неспособность владеть телом в прыжке как раз и есть та грань, которая определяет быть или не быть отскоку на свою сторону после удара — в блок. Эта способность дает возможность гибко решать, оценивая ситуацию, будет ли удар перехвачен блоком, следует ли применить финт или ударить в обход блока и т. д.

Способность владеть телом в прыжке дает совершенно неоспоримые преимущества атакующему игроку нападающей стороны. Как ему, так и блокирующим соперникам приходится делать прыжок, но если атакующий имеет возможность сделать достаточный разбег, то блокирующие успевают сделать только один шаг, а зачастую должны выпрыгивать с места. Кроме того, им приходится прыгать, поднимая одновременно обе руки с напряженными пальцами, а это влияет и на высоту прыжка и на способность зависать в воздухе.

Атакующий игрок должен всегда помнить об использовании этих моментов. Естественно, что для этого он дол-

жен хорошо овладеть такими элементами техники, как прыжки с приземлением на том же месте, наилучшие способы проведения финтов, удары с целью получения блок-аута*, и т. д.

* В отечественной литературе этому значению соответствует термин «удар или обманный удар от блока в аут».



Финты. От начала перебежки до прыжка все делается как бы для выполнения сильного удара, чтобы обмануть блокирующих

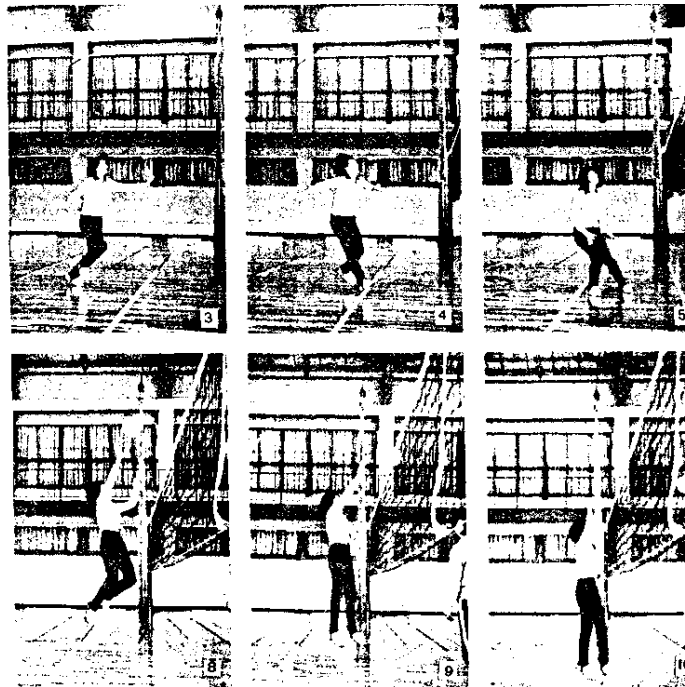
Применение обманных ударов для отыгрывания очков

Финт бывает лучше сильного удара

Волейбольные болельщики еще помнят, наверное, игры на Олимпиаде в Мехико. Я хочу напомнить о встрече мужских сборных Японии и Чехослова-

кии. Это была как раз та игра, в которой японская команда добилась бы победы, если бы в волейболе не применялись финты, а эта победа еще за 4 года до Олимпиады в Мюнхене дала бы толчок возникшему потом в Японии буму мужского волейбола.

Мы тогда всей женской командой пришли поддержать наших мужчин.



сперником (кадры 1—7). Оценка положение сильного удара, чтобы обмануть блокирующих

пальцем мяч послыдается вниз за сетку (кадр 8)

длина книги отсканирована для личных нужд и может использоваться третьими лицами только с соблюдением соответствующих положений действующего законодательства

Первые два сета тогда довольно легко выиграла японская команда, и казалось, что на 90 процентов дело уже сделано. Однако в третьем сете чехословацкие спортсмены стали часто применять финты, привели в беспорядок оборону японской команды и в итоге добились поразительного поворота в игре.

Как говорится, «хоть тихо уронил, хоть как из пушки пробил — все равно очко получил». Вспоминая ту игру в Мехико, понимаешь, что финты оказались оружием, таящим в себе мощь в несколько раз превышающую силу пушечных ударов.

Наиболее результативными оказываются финты, которые делаются при передачах, явно удобных для нанесения атакующего удара. Правда, наблюдая за играми начинающих, замечаешь, что многие понимают дело наоборот, считая, что если передача или пас сделаны неудачно, то надо как раз применять финт. Такая игра только нарушает слаженность действий своей команды, а оборона соперника быстро понимает что к чему.

Эффективным является также использование признанных бомбардиров для выполнения финтов. Мне приходится часто выслушивать просьбы некоторых начинающих, которые просят научить их делать обманные удары, поскольку они считают, что у них недостаточный рост или слабое физическое развитие. Я всегда отвечаю им: «Наравнивайте прыгучесть и физическую силу — это лучший способ освоить ловкие финты». Вы хорошо поймете, что я хочу сказать, если приведу такой пример: по мнению телевизионного спортивного комментатора Мацухиры и исполнительного директора Японской волейбольной ассоциации Мазды, наилучшими исполнителями финтов являются высокорослые бомбардиры мужской сборной Око и Йокота*.

* С. Око и Т. Йокота — олимпийские чемпионы 1972 г.

Куда направлять обманный удар?

Самыми результативными являются удары, направленные прямо за спины подпрыгнувших блокирующих игроков.

Блокирующий игрок должен на все 100 процентов использовать свою прыгучесть, чтобы соответствовать высоте прыжка атакующего. Иначе нельзя рассчитывать на отскок мяча на сторону соперников. Но после такого «выкладывания» на 100 процентов, он не может свободно владеть своим телом сразу после прыжка. Соответственно затрудняется и возможность противодействия усложненной игре. Обманный удар в этих условиях почти наверняка достигает своей цели.

Бывает так, что блокирующий игрок выпрыгивает не вертикально — у некоторых людей есть привычка прыгать как бы наискосок. Хорошим способом в таком случае является финт, когда мяч как будто бы выкладывается на руки блокирующих, что может привести к задержке мяча.

Если обобщить -вышесказанное, то становится ясно, что для успешного применения финтов надо уметь хорошо владеть телом и четко оценивать обстановку в игре.

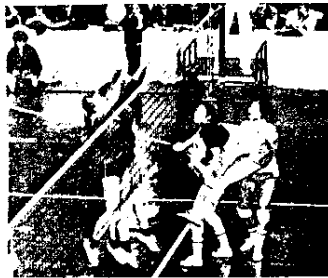
Как обходить блок

Для атакующего нет большей помехи, чем блок. «Сейчас выбью очко», — думает он подчас, высоко выпрыгнув и настроившись на удачу. И вдруг перед ним вырастает чостокол рук, вид которых сразу меняет его настроение.

В этот момент проявляется характер атакующего: или он спасует, или решительно будет пробиваться через блок. Тот, кто намерен пробивать блок, быстро поймет, что наилучшим образом это можно сделать, выбирая самую подходящую траекторию полета мяча или умело используя блок-ауты.

Выбор траектории

При выборе траектории полета мяча используются два варианта: обход блока со стороны по горизонтали или же изменение траектории по вертикали. Каждый игрок имеет свои склонности: один хорошо обходит блок ударами слева или справа от него, а другой



Блок-аут с отскоком назад за пределы площадки

предпочитает бить выше или ниже блока.

В любом случае необходима большая в сравнении с блокирующими способность к зависанию в высшей точке после прыжка. Необходима также соответствующая гибкость плечевого пояса, чтобы иметь возможность, изобразив, скажем, намерение пробить в близлежащую точку, перейти к прямому удару. Иногда даже опытные спортсмены для того, чтобы с силой изменить направление удара, после прыжка разворачивают туловище. Я, кстати, думаю, что в этих случаях нужна не сила, а умение изменить траекторию мяча положением руки или же добиться цели с помощью легкого удара, нанесенного после соответствующей «передержки» по времени. Поворот туловища ничего не дает, так как позволяет блокирую-

щим заранее «прочитать» замысел атакующего.

Как добиться блок-аута?

Есть два пути для достижения этой цели. В первом случае необходимо хорошо оценить, под каким углом расположены кисти рук блокирующего, и решительно нанести удар, постараться, чтобы мяч на отскоке вылетел за пределы площадки. Можно также, изменив на ходу скорость замаха, направить удар в кончики пальцев блокирующего, с тем чтобы мяч отлетел после этого далеко за его спину «в одно касание».

В первом случае хорошие результаты дает прямой удар, нацеленный в ближайшую к боковой линии руку блокирующего игрока. Ясно, что для этого надо хорошо видеть его руки.

Во втором случае, чтобы поднять высоко мяч в одно касание, надо наносить удар как бы снизу вверх, а это чревато опасностью «провала» мяча, нарушает темп замаха на удар, и поэтому начинающим применять такой вариант не рекомендуется.

Как нападающему выйти из состояния депрессии?

Время от времени мне приходится выслушивать от своих подопечных в волейбольной школе жалобы на то, что у них как-то не ладится игра, как будто все валится из рук.

Хорошо, конечно, когда человек самостоятельно может изменить свое настроение, не обращать внимания на совершенную в игре ошибку, но некоторых впечатлительных спортсменов единственная оплошность, может повергнуть в такое состояние духа, что они уже не могут взять себя в руки и нормально продолжать игру. Это состояние можно назвать депрессией.

Считается, правда, что в волейболе по сравнению с другими видами спорта случаев депрессии бывает меньше.

данная книга отсканирована для личных нужд и может использоваться третьими лицами только с соблюдением соответствующих положений действующего законодательства

Вполне понятно, что у каждого человека бывают настроения и состояния физической формы как хорошие, так и плохие. Но тому, кто в плохой форме, могут помочь 5 остальных игроков. Именно это и присуще волейболу.

Один из способов избежать депрессии может заключаться в том, чтобы «не брать слишком много на себя». Конечно, без воспитания в себе сознания того, что ты являешься лидером команды, нельзя стать асом, но слишком сильно «концентрироваться» на этом чувстве ответственности тоже противопоказано. В какие-то моменты надо брать ответственность на себя, но в каких-то случаях не надо забывать, что есть еще 5 человек, которые должны подумать о том, - чтобы из-за моего плохого состояния игра не кончилась разгромом с сухим счетом.

К сожалению, не все обладают достаточно крепкой психикой и уравновешенным характером. Чувство депрессии может всплыть из самых глубин нашего существа.

Причины возникновения депрессии и как с ней бороться

Исходя из личного опыта, я считаю, что главной «технической» причиной возникновения депрессии становятся задержки .с выполнением ударов. Когда игрок мысленно «заклинивается» только , на том, чтобы не опоздать пробить по мячу, как раз так и получается, что он пробить по нему не может.

Таким образом, изменение техники может стать средством для избежания стресса. Если игрок не чувствует уверенности в себе для исполнения открытого удара, надо переходить к способу атаки «квик В», а если не подходит и он, то к «квик А»,* с постепенным наращиванием скорости передач. Такой

* В отечественной литературе этим значениям соответствуют термины: «квик А» — «атака с низкой передачи»; «квик В» — «атака с низкой передачи на расстоянии 1,5—2,0 м от связующего».

метод оказывается весьма эффективным.

При депрессиях иногда без видимых причин возникают болезненные ощущения в каких-либо частях тела. Это происходит потому, что игрок, пытаясь бессознательно исправить ошибку при ударе, вкладывает в это слишком много сил, перегружая мышечный аппарат. В таких случаях рекомендуется на 2 — 3 дня отказаться от выполнения ударов и переключиться на тренировки с беговыми упражнениями, на отработку приема мячей, что способствует устранению болей.

Если подобные меры не помогут выйти из депрессии, значит, спортсмен психологически слаб и не имеет игровой закалки. Ему надо начинать техническую переподготовку с самого начала.

О позициях атакующих

К счастью или несчастью, но у меня есть опыт игры у сетки в трех позициях — слева, в центре и справа. Глядя со стороны, можно подумать, что все равно, с какой позиции пробивать мяч через сетку на площадку соперников, но, когда сам попробуешь это сделать, убеждаешься, что есть большая разница.

Атака слева

Это позиция для бомбардиров. Здесь должен быть рослый, физически всесторонне развитый игрок. Психологически он должен быть несгибаемым, настроенным на победу во что бы то ни стало, обладать настоящим бойцовским характером.

Левый атакующий не должен выбирать очки только с хороших передач. Он должен уметь в тяжелые для команды моменты хорошо управляться и с неудачными передачами. Поэтому на тренировках он должен обязательно освоить двухтемповые атаки с высоких передач из тыловой глубины своей площадки.

Мне в этой позиции приходилось обрабатывать три пятых всех «атакующих» мячей. За одну игру я, как правило, теряла 2—3 кг в весе. При этом, если 40 — 45 процентов ударов оказывались результативными, победа была обеспечена, а чтобы всю игру выполнять атакующие удары, надо обладать большой выносливостью.



Атаку в центре выполняет центровая Маэда

Атака в центре

В этой позиции, пожалуй, еще больше, чем при игре слева, требуются высокий рост и хорошая прыгучесть. Кроме того, учитывая необходимость быстрых движений вперед-назад, вправо-влево, нужна еще и большая резкость.

Когда я после левой позиции попробовала играть в центре, где надо было после выпрыгивания на блок тут же, отступив на шаг, переходить к выполнению атакующего удара, то оказалось,

что мне не хватает прыгучести и чувства ритма.

Для выработки прыгучести не оставалось ничего другого, как заняться специальными тренировками, а вопрос ритма был на удивление просто решен после уговора с диспетчером об обмене сигнальными возгласами типа: «Держи!», «Давай!».

Очень важным для центрального игрока качеством является также способность быстро оценивать ситуацию. Он должен за одно мгновение, находясь в прыжке, сообразить, как надо нанести удар, чтобы обойти блок из двух как минимум игроков-соперников.

У меня сложилось убеждение, что лучше всего наносить удар, пока блок соперников еще не выпрыгнул. Чтобы добиться этого, лучше всего одновременно с прыжком выносить руку над головой, а для удара использовать одну кисть руки, отказавшись от замаха.

Атака 'справа

Атака справа — это всегда в какой-то степени сюрприз. При атаках слева или 'из центра происходят перемещения вдоль сетки, которые сразу подмечаются блоком соперников. В отличие от этого при атаке справа атакующий игрок должен появляться как метеор и наносить результативный удар.

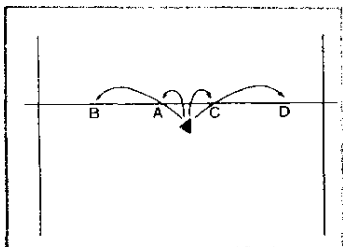
От атакующего справа требуется поэтому снайперская меткость. Самыми предпочтительными ударами являются я думаю, близкие удары прямо или же в угол площадки.

Молниеносные атаки — это точный расчет и резкий удар

Для атаки «квик А» сила не нужна

Молниеносные атаки «квик» появились благодаря японским волейболистам. Этот игровой прием известен еще со времен волейбола с 9 игроками, а сейчас в любой стране мира, не говоря уже об СССР и Японии, можно услы-

тать этот термин среди волейболистов. Атаки «квик», основанные на тесном «тандеме» атакующего с разводящим, заключаются, по сути, в молниеносном пробивании на сторону соперников мяча, чуть-чуть поднятого над сеткой после передачи. В зависимости от длины передачи атаки «квик» обозначаются символами Л, В, С и Д.



Атаки «квик А, В, С, Д». Передачи от связующего

«Квик А» выполняется в позиции, когда атакующий и пасующий игроки едва не соприкасаются друг с другом. В таком положении следует скорее говорить не об ударе, а об осаживании только начинающего взлететь мяча.

Вольным мастером атак «квик А» является игрок Минами* (из «Асахи касэй»), который успешно применял их на трех Олимпиадах: в Токио, Мехико и Мюнхене.

«Квик В» — расчет времени

«Квик В» выполняется в позиции, когда атакующий находится примерно и 2 м от пасующего. Эта атака выполняется на большой скорости, удар наносится в прыжке по мячу, который на 20 — 30 см поднимается над сеткой после передачи пасующего. В качестве способа тренировки следует использо-

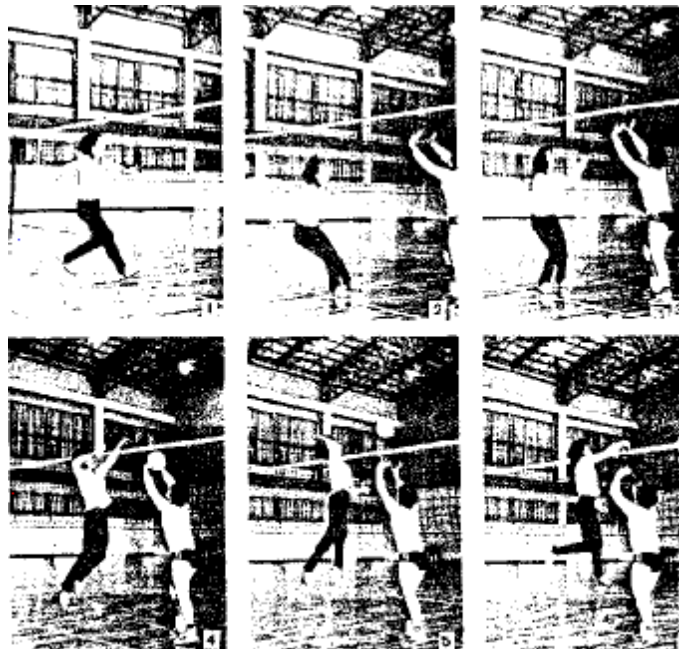
* М. Минами — олимпийский чемпион 1972 г.

Атаку «каик К*» выполняет Ода



вать схему, когда сначала нападающий делает прыжок, а диспетчер должен научиться рассчитывать время так, чтобы послать мяч ему под руку.

В Мюнхене «квик В» была главным победным оружием мужской сборной Японии и наиболее эффективно эту атаку применял игрок Кимура* (\\ \\ \\ «Маусита дэнки»).



Атаки «каик А», В, С, Д» — это «каик Л», выполняемая за спиной связующего и «квик Д» — это как бы атака «квик В», тоже из-за спины диспетчера.
«Квик А, В, С, Д» — цель всех этих атак состоит в том, чтобы нанести удар, пока еще не собрался блок соперников, поэтому их результативность за-

* К. Кимура — чемпион Олимпиады в 1972 г.

данная книга предназначена для личного пользования и может использоваться третьими лицами только с соблюдением соответствующих положений действующего законодательства

метна лишь тогда, когда атакующий действует очень оперативно. Разбег при этом должен быть как можно короче, при «квик А» вообще надо выпрыгивать с места, а при «квик В» передвигаться лишь на один шаг.

Удар не нужно наносить сильно, надо настроиться на то, чтобы только встретить мяч и тут же молниеносно направить его вниз. «Ударить листом» — так говорят некоторые. Поскольку горизонтальная передача имеет большую скорость, достаточно легкого шлепка, чтобы направить мяч и выбить очко.

Атаки с паузами, к примеру с «паузой» на одного*, являются модификациями «квик-атак», поэтому если вам удастся хорошо отработать по времени «квик А», то все прочее можно освоить сравнительно просто.

Надо помнить, что для ударов в «квик-атаках» не столько важна физическая сила атакующего, сколько его сыгранность с пасующим, поэтому очень важно вести непрерывные тренировки по отработке их взаимодействия.

В игре не все идет, как по учебнику

Что делать, когда получил неудачный пас?

От своих подопечных на тренировках я часто слышу высказывания в том плане, что они, к примеру, столько раз читали наставление по игре в волейбол, что уже выучили его наизусть. Некоторые говорят, что раз по 200 на день отработают удары так, как написано в наставлении. Но когда начинается игра и они пытаются на все 100 процентов применить на практике все, то получается у них задуманное только на 20 — 30 процентов, да и то в лучшем

* В отечественной литературе этому значению соответствует: нападающий удар с обыгрыванием блокирующего игрока по времени (темпу).

случае. Особенно заметно это проявляется в отношении атакующих, которые своим ударом как бы подытоживают усилия всех 6 игроков команды.

Все эти отклонения от написанного в наставлениях и учебниках происходят из-за того, что часто в игре бывают неудачные, «нестандартные» передачи. Неудачный прием подачи может заставить диспетчера, который должен находиться у края сетки, поспешно перемещаться в любых направлениях, а это оказывает влияние на качество выполняемых им передач.

Чем меньше игрового опыта у команды, тем отчетливее проявляется эта тенденция.

Атака в два темпа

При такой атаке следует действовать так: заметив, что подача была принята неудачно, не упускать из виду мяч и занять позицию лицом к связующему, который выходит под этот мяч.

●

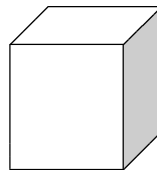
Результаты мужской сборной команды Японии

Кубок мира

Год	Место проведения	Занятое место
1965	Польша	4
1969	ГДР	2
1977	Япония	2
1981	Япония	6
1985	Япония	

Мемориал В. И. Саввина

1977	Минск	4
1978	Харьков	7
1981	Рига	11
1982	Ленинград	3
1983	Олегда	4
1984	Вильнюс	4
1985	Ленинград	7



БЛОК

Блок — это подавление соперника на границе сетки

«Береговая оборона»

Мне довелось как-то услышать, что в военное время японская армия всерьез продумывала такой вариант «береговой обороны» островов, как установка бамбукового частокола в прибрежной мелководной полосе. В мирное время тоже бывают случаи усиления охраны побережья, когда, к примеру, приходят сообщения о вспышке холеры где-нибудь в Юго-Восточной Азии и карантинная служба принимает меры по усилению контроля, чтобы больные холерой не попали в страну через морские порты.

Блок в волейболе представляется мне такой же своеобразной «береговой обороной». При хорошем «форсированном» ударе скорость мяча доходит до 30 м в секунду, и принять его — задача непростая. Поэтому вполне естественно, что после 1964 г., когда были внесены изменения в правила и стало возможным встречать мяч над площадкой соперников, отбивание его вниз над краем сетки оказалось наиболее подходящей тактикой.

Вполне очевидно, что блокирующий игрок должен для этого выполнять прыжок как можно ближе к сетке. Наш тренер Ямада так пояснял нам это: «В боксе существуют бойцы двух типов — одни предпочитают ближний бой, а другие держатся на расстоянии и ожидают момент для удара. Боксер ближнего боя находится в пределах досягаемости ударов соперника, поэтому, нанося удары, он получает их тоже. Однако, несмотря на это, он редко

данная книга отсканирована для личных нужд и может использоваться третьими лицами только с обязательным соответствующим письменным уведомлением правообладателя



При неудачной передаче оценивается положение блока соперников и делается попытка сыграть на отскоке мяча

оказывается в нокауте, потому что чем меньше дистанция, тем больше соперник опасается раскрыться и тем слабее его удары из-за недостатка замаха. «Подпрыгнуть» под руку противника — лучший способ ослабить силу его удара. В волейболе есть сетка, поэтому так сделать нельзя, но по крайней мере надо стараться выпрыгивать как можно ближе к ней».

Все это хорошо понимаешь, когда находишься на атакующей стороне.

Стоит, бывало, начать атаку «квик А», которая выполняется максимально близко к сетке, как видишь с другой стороны обеспокоенное лицо Рыскала, которая в это мгновение не раз подумает, будет атака или же все кончится обманым финтом. Для блокирующего это ответственный момент, и многое ложится на его плечи.

Руки — как можно дальше над площадкой соперников

Итак, только соберешься нанести удар, а в этот момент перед глазами выскакивают руки — полюбуйтесь, пожалуйста! Только хорошо тренированный игрок может в такой ситуации быстро сориентироваться и пробить по мячу. Вот почему при блокировании необходимо как можно дальше выносить руки над площадкой соперников.

Если все это хорошо усвоить, то при выпрыгивании на блок мяч сам будет попадать в руки. Еще одна существенная деталь состоит в том, чтобы быстро уловить темп выполнения удара атакующим в момент, когда вам удастся вернуть мяч на сторону соперников, что они не могут поднять его. У каждого атакующего на удивление постоянный темп удара. Именно из-за этого даже на международных соревнованиях часто бывают случаи, когда один «шат-аут» — потеря мяча на своей стороне — влечет за собой второй и третий. А все потому, что блокирующие уловили темп атакующего.

В любом случае, если удастся остановить мяч соперников «на краю сетки», им, как правило, почти невозможно рассчитывать на получение очка.

Как выпрыгивать на блок

Отличие от прыжка для удара

На днях я получила письмо от одной старшеклассницы. Вот что она на-

писала: «Мой рост. 170 см. По росту я вторая в команде, и меня ставят центральной в передней зоне. Мне кажется, что ноги у меня не такие уж слабые, но мне часто достается от тренера за то, что при выполнении прыжков я касаюсь сетки. Наверное, для выполнения прыжка при блокировании требуется какой-то особый навык?»



«Видимо, эта школьница одинаково выполняет прыжки как для удара, так и для блокирования», — подумала я.

Прыжок для удара выполняется на один шаг позже передачи, и даже если он широковат, то все равно позволяет оставить какое-то пространство до сетки. Избыток скорости при разбеге перед

таким прыжком легко гасится последним широким шагом.

В противоположность этому прыжок для блокирования выполняется вплотную к сетке, причем тело и руки должны составлять или прямую линию или же руки слегка наклоняются вперед. Совершенно очевидно, что если при блокировании исполнить прыжок как для удара,



Отработка техники блокирования. Разбег с легким подскоком и остановкой. Прыжок пчел приседа. Отбивание мяча вниз

то при наклоне вперед, естественно, дотронешься до сетки.

Прыжки на блок очень трудны для исполнения, поскольку разбег всегда бывает короткий, а выпрыгивать надо

как можно выше. Присесть перед прыжком достаточно глубоко, чтобы усилить толчок, тоже некогда.

Остается только один способ увеличить высоту прыжка — наращивать физическую силу.

«Подстегивание» себя локтями

Сразу укрепить мышцы ног нельзя, поэтому параллельно с силовыми тренировками многие используют маховое движение рук для увеличения высоты прыжка. Как я уже говорила в разделе о прыжках для нанесения удара, нужно приподнять согнутые в локтях руки, а затем резко опустить их, как бы «подстегивая» себя локтями по бокам.

Подчас приходится видеть, как некоторые игроки начинают высоко поднимать руки над головой с момента приседа, но при таком положении они вряд ли смогут выпрыгнуть так высоко, как им хотелось бы.

Еще одним сложным моментом при прыжках на блок является то, что, находясь в воздухе, надо максимально вытянуться и отклонить руки вперед, т. е. сделать еще два сопряженных движения. При выполнении ударов я рекомендовала вкладывать в прыжок 80 процентов усилий, оставляя часть энергии про запас, чтобы придать телу свободу движений. Отсюда ясно, насколько трудно сделать упомянутые выше два сопряженных движения при прыжке на блок. Когда мы в команде достигли максимума в отработке этих движений, у нас появилось выражение «вкладывать силу в пупок». Действительно, только очень сильные мышцы живота могут позволить выполнять эти движения.

Положение рук на блоке

Обычно принято говорить, что при блокировании «руки надо поднимать по обе стороны от ушей». Я, однако, считаю это мнение ошибочным. Начи-

Линия кисти отсканирована для печати, крестик и может использоваться третьими лицами только с соблюдением соответствующих положений действующего законодательства

нающие часто располагают руки именно так, что они прикрывают уши. К чему это ведет? К тому, что руки в такой позиции теряют силу сопротивления. Из-за этого, даже если игрок вовремя встречает мяч, при сильном ударе он может пропустить его себе за спину. Я своим подопечным на тренировках, когда они мне задают вопросы

Естественно, чтобы блок нельзя было пробить, какой бы ни шел удар, надо встречать его руками, напряженными в локтях.

Напряжение — на кончики пальцев

Еще один существенный техничес-

на кончики пальцев не подается. Это ведет к тому, что пальцы зачастую не могут противостоять энергии удара и мяч прорывается за спины блокирующих.

Надо помнить, что руки поднимаются так, как будто вы стараетесь зажать ими щеки, пальцы максимально широко растопыриваются, а мяч следует встречать как бы хватательным движением. Частенько можно услышать рекомендации отбивать мяч шлепком вниз, но такими рекомендациями в условиях, когда вся сила вложена в прыжок, локтевые суставы и пальцы напряжены, могут воспользоваться только те игроки, у которых выдающиеся способности к зависанию в воздухе. Способ типа «схвати мяч» гораздо проще.

Этот способ очень эффективен для нейтрализации замыслов атакующих соперников, когда они стараются сделать блок-аут или нанести прицельный удар.

По взгляду нападающего можно определить направление удара

Предугадывание направления удара

На то, чтобы сделать передачу от связующего на левый край — обычно уходит в среднем 1 — 2 секунды, а центральному блокирующему для перемещения на левую сторону и прыжка требуется около 1 — 6 секунд. Получается так, что атакующий соперник как будто бы без помех должен выбивать очко.

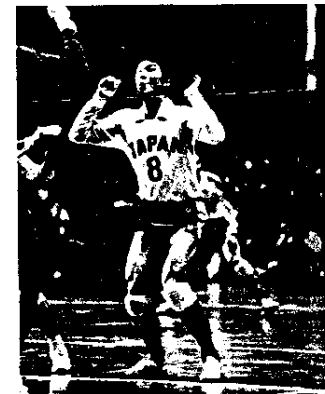
Вот здесь и возникает необходимость в предугадывании. Очень важно при этом следить за перемещениями вправо-влево центрального игрока. Конечно, надо принимать во внимание и увязку с диспетчером, но в принципе надо действовать, как при подготовке к приему мяча с удара:

1. Быстро оценить схему атаки соперников.

2. Если к связующему приходит не удачный пас, вероятнее всего ожидать открытой атаки слева.

3. Если атакующий делает длинный разбег, пересекая боковую линию, — жди удара близко к сетке и т. д.

Когда наблюдения показывают, что команда 70 процентов атак проводит слева, то атаками справа можно и пре-



Внимательно следя за движениями атакующего, Танака выжидает наилучший момент для прыжка

небреж, сконцентрировав внимание на левой стороне, так как метание туда — сюда по площадке может привести к тому, что, как говорится, «за двумя зайцами погоняться — ни одного не поймашь».

В отличие от взгляда на удар («забить любой ценой») или на прием мяча («поднять во что бы то ни стало») мои требования к блоку гораздо мягче («остановить — уже хорошо»). Естественно, я ясно понимаю важность блока, но поскольку многое зависит от искусства



Большой палец и мизинец необходимо разводить как можно шире

Отработка техники блокирования. Напарник набрасывает мяч над сеткой, и в этот момент мяч надо остеречь и обить вниз

на этот счет, советую одно: держать руки так, как будто вы хотите зажать ими щеки, т. е. вытягивать их наискосок вперед.

Возможно, есть и такие мнения, что руки, дескать, можно поднимать по обе стороны от ушей, но надо наклонить голову, наклонить туловище вперед, и тогда мячу будет противостоять сила всего тела. Но во всех играх с мячом главное — это постоянно держать его в поле зрения. Этот принцип должен четко соблюдаться и при блокировании.

рук. А как это сделать, некоторые плохо себе представляют. Есть между тем простой способ. Состоит он в том, чтобы как можно шире развести друг от друга большой палец и мизинец. При этом все 5 пальцев естественным образом напрягаются. Попробуйте сами это проделать.

Довольно часто мне приходится видеть, как начинающие игроки при блокировании — держат пальцы вместе. Возможно, они рассуждают так: «Когда пальцы вместе, они сильнее, чем растопыренная пятерня». При этом усилие

данная книга ориентирована для чтения, но и может использоваться как учебное пособие по соблюдению соответствующих положений действующего законодательства

диспетчера соперников, от силы атакующего, а поэтому игра на игру не приходится, то и подходить к блокированию с такой меркой, как «сколько очков благодаря этому выиграли», неправомерно. Так что к блокированию следует относиться спокойнее, по принципу «сколько смогли, столько и получили».



Отличная блокирующая волейболистка Саката готовя к прыжку

Глаза соперника показывают направление удара

Тем, кто не согласен с моим «мягким» отношением к блокированию, я могу предложить только один способ — «внимательно следить за глазами соперника. В кендо (фехтование) и дзюдо — этих древнейших японских видах

спорта — многое зависит от умения читать по глазам намерение. В волейболе тоже можно себе представить отношения атакующего и блокирующего как поединок на саблях, когда один не спускает с другого глаз.

Затем идет умение уловить момент. Тут я хочу опять вспомнить борьбу сумо. В ней соперники учитывают ритм дыхания друг друга. Перед прыжком человек тоже обязательно задерживает дыхание. Уловить такой момент не так сложно. Если предположить, что какой-то игрок будет совершать прыжок на выходе, то ничего путного у него не получится и такой прыжок не будет иметь никакой ценности для блокирования.

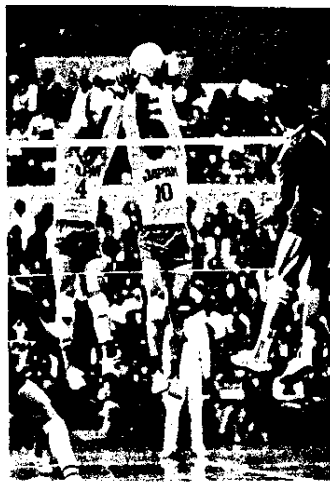
И еще одно. О том, как блокирующему навязать свой ритм атакующему. Что касается меня, то при выполнении прыжка я веду громкий счет: «Раз, два, три». Получается подчас так, что атакующий инстинктивно начинает выполнять удар на три счета. Я помню случай из своей практики, когда таким образом удавалось навязать ритм в 2 — 3 атаках подряд.

Влияние блока на направление атаки

Громкий отсчет «Раз, два, три!» годится не только для навязывания ритма соперникам. Он помогает настроиться на нужный темп и товарищам по команде, участвующим в блокировании.

В отличие от удара при блокировании можно завоевать очко, не дожидаясь пасов или передач от товарищей по команде. Я считаю, что блокирование, как и подача, во многом является индивидуальной игрой. Совершенно ясно, что совместные действия дают возможность построить более широкую оборонительную стену. А для того, чтобы эта стена была ровнее, без выступов и провалов, очень важна синхронность действий блокирующих.

Это нужно не только для того, чтобы попытаться выиграть очко за счет отскока мяча на сторону соперников после удара в блок, но и для того, чтобы обеспечить уверенный прием мяча в случае необходимости «а спинами блокирующих. Перед этим я говорила, что при блокировании остановить соперника — уже успех, поэтому не надо



Блок — дело коллективное. Надо выстраивать «стенку» синхронно с напарниками, чтобы в ней не было дырок

лениться прыгать. Правда, речь шла об индивидуальной игре, а в командной игре задачи шире.

Как высказалась К. Мацуда («Юнитика»), которая была одной из ведущих фигур в команде на Мюнхенской олимпиаде: «Блокирование — это инструмент, принуждающий атакующего наносить удар в удобном направле-

нии для принимающих мяч соперников». Отсюда следует, что можно иногда не выкладываться в прыжке на 100 процентов, хватит и 80 процентов усилий, зато подкрепленных хитроумной тактикой.

Для тех, кто принимает лобовые атакующие удары, удовольствия в этом мало. «Прибрежная стратегия» как раз и позволяет не пропускать мячи в глубину своей площадки или же задавать удобное для приема направление ударов атакующих соперников. Выбирать тот или иной метод — дело каждой отдельной команды. Мое же мнение таково, что команды «высокосортные» могут использовать первый вариант, требующий шлифовки индивидуальной техники, а «низкосортным» командам лучше применять вариант второй.

Блок «против игрока» и блок, «прикрывающий зону»

Блоки в принципе можно разделить на индивидуальные и зонные. Смысл первого состоит в том, что вы сами выбираете себе нападающего соперника, которого будете блокировать, и если он перемещается вправо-влево, то вы следуете за ним. Такая игра «один в один» позволяет изучить манеру атакующего, его темп, и в этом ее достоинство. Но при комбинированных атаках со сложными перемещениями это преимущество может быть потеряно.

С другой стороны, смысл зонных блоков состоит в том, что вся длина сетки делится на отрезки с закреплением каждой зоны за конкретными игроками. Такой метод, мне кажется, является наилучшим для хорошо тренированных команд высокого класса, таких, как «Юнитика». Один блок — хорошо, два — лучше, три — замечательно.

Чем больше в блоке занято игроков, тем больше шансов «пережать» соперников, а потому — «Раз, два, три!» — объединяйте силы.

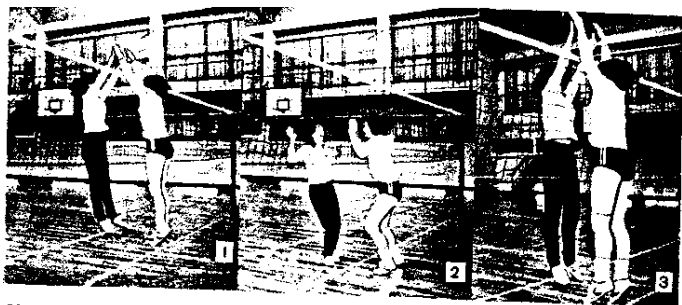
Самые важные элементы блокирования и методы тренировок

Главное в блокировании

Если попытаться представить, что можно считать самым главным при

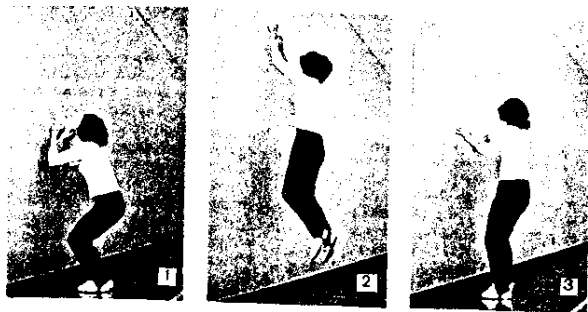
блокировании, то получится, видимо, так:

1. Как можно выше поднимать руки и как можно дальше переносить их над сеткой.
2. Как можно дольше висеть в прыжке.
3. Принимать по возможности положе



Одно из упражнений по отработке техники блокирования. Стань с напарником по разные стороны сетки, необходимо одновременно выполнить прыжок и встретиться ладонями

опикутых рук над сеткой (кадр 1). Переместись в сторону (кадр 2) и повторить прыжок. Повторить многократно



Использование «стенки» для отработки прыжков в блок

ние тела в прыжке и вкладывать силу в локти и кончики пальцев.

4. Предвидеть направление атаки соперников.

5. Вынуждать атакующих быть в выгодном для своей команды направлении.

За короткое время освоить все эти приемы очень трудно, для этого необходимы упорные тренировки, о которых я попробую рассказать вкратце. К примеру, такие упражнения: встать напротив партнера по разным сторонам сетки, по команде голосом одновременно подпрыгнуть и соприкоснуться руками друг с другом над сеткой. Или так: подпрыгнуть, приземлившись, присесть ниже сетки и выпрыгнуть снова.

Еще в школе я применяла такой метод: наклеивала резиновую полоску на стену — сантиметров на 40 выше уровня сетки — и в прыжках с места старалась коснуться ее руками. Конечно, повторять такое упражнение многократно быстро надоедает, поэтому можно придумывать различные пари, уговоры или «штрафы» с участием коллег, по команде типа: «Не- подпрыгнешь 50 раз — будешь подбирать мячи» и пр.

После длительных многократных тренировок, когда будет достигнута соответствующая форма, можно переходить к практической отработке приемов по блокированию ударов. Поначалу в этот период я всегда прошу атакующих направлять удары в руки блокирующих. Настроение — важный элемент успешного блокирования. Когда блокирующий испытывает радостное удовлетворение от того, что остановил мяч, он с удовольствием участвует в блоке.

После блока

К изложенным выше пяти «заповедям» блока я хотела бы добавить еще один важный момент. Это «послеблочная» проблема. У каждого игрока, в том числе и у меня, не раз бывало, когда из-за небольшого опоздания мяч

проваливался между игроком и сеткой или чересчур сильно отскакивал. Каждый раз в таких случаях я думала о том, что было бы очень хорошо хоть один такой послеблочный мяч поднять, поскольку это помогло бы добиться общей победы. Однако обработать мяч сразу после приземления — дело очень трудное, но если провести специальные тренировки, вырабатывающие реакцию, то 2 — 3 таких мяча за одну игру поднять можно.

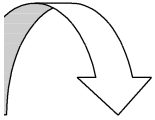
Очень полезным в этом плане может быть такое упражнение: за спиной блокирующего располагается партнер, который бросает в сетку мяч в момент, когда блокирующий приземляется после отражения удара атакующего. Блокирующий должен поднять на игру брошенный в сетку мяч.

Тренировки не сразу ведут к успеху в блокировании во время игры, но это говорит лишь о том, что интенсивность их надо постоянно поддерживать на высоком уровне.

Результаты мужской сборной команды Японии

Азиатские игры

Год	Место проведения	Занятое место
1958	Япония	1 (волейбол-9)
1962	Индонезия	1 (волейбол-9)
1966	Таиланд	1
1970	Таиланд	1
1974	Иран	1
1978	Таиланд	2
1982	Индия	1



ПРИЕМ МЯЧА

Три главных условия успешного приема мяча

Основа основ

Издавна говорится, что человеку для достижения успеха нужны три вещи: удача, упорство, воля. Эти три качества необходимы и для приема мяча в волейболе.

Предвидение

Удача в волейболе — это предвидение. Измерения показывают, что волейбольный мяч после удара спортсмена набирает скорость до 30 м в секунду, а после удара спортсменки — 20 м. Иначе говоря, приобретает скорость соответственно 108 и 72 км/час. Даже при более слабом женском ударе скорость мяча сопоставим со скоростью идущего полным ходом автомобиля. Если эту скорость приложить к волейбольной площадке, то получится, что мяч, пробитый у края сетки, достигнет лицевой линии, находящейся на расстоянии 9 м, за каких-нибудь 0,3 секунды. А как обстоит дело с реакцией человека? Даже у спортсменов такого класса, как игроки мужской сборной Японии, время реагирования от момента движения мяча до мышечного движения волейболиста составляет 0,304 секунды: начало реагирования — 0,144 секунды плюс 0,160 секунды на сокращение мышц (замеры на примере игрока Йюкота из команды «Мацусита дэки»). Поскольку такое время для начала движения требуется тренированным спортсменам, то начинающим понадобится, видимо, 0,35 — 0,4 секунды. Из сказанного выше следует вывод, что принять пробитый мяч, следя за

ним с момента удара, физически невозможно. Остается один способ принять мяч — находиться на нужном направлении заранее. Вот эта высокая степень вероятности занятия нужной позиции и называется интуитивным предвидением.

Предвидение — весьма сложное понятие. Способ выработки в себе такого качества для каждого человека особый, но некоторыми общими принципами могут послужить такие первоначальные рекомендации, как: перемещайтесь туда, куда смотрит атакующий, или — занимайте позицию напротив атакующего. Попробуйте заранее прикидывать, куда полетит мяч, и перемещаться в этом направлении. Есть риск, что вы переместитесь совсем не туда, куда нужно, зато, внимательно следя за направлением удара и все анализируя, вы скорее овладеете способностью предвидения.

Цепкость

Далее идет упорство. Для приема мяча требуется еще упрямая и беззаветная настырность.

Я. Мацу дайра, тренер мужской сборной Японии, обучая своих подопечных приему мяча в падении и припывая к мячу убеждение в том, что умелый прием мяча закладывает основу победы, говорил им так: «Пока между мячом и полом можно просунуть ладонь — мяч можно поднять. Не отступайте, пока мяч не ударился об пол!» И вот такие рослые, выше 190 см, игроки, как Око, Йюкота, Морита, стали буквально нырять за мячом. За золотыми медалями

в Мюнхене стояла именно такая вот беззаветная настырность. Настырность эта совсем не кажется глупой, когда речь идет о приеме мяча.

Готовность

Воля — это постоянная готовность. Чтобы успешнее принять мяч с удара, надо как можно ниже располагать центр тяжести тела, поскольку снизу легче определить его траекторию. Но держаться ниже легко только на словах, а на практике это весьма трудная задача. Вот почему игрок, непрестанно напрягающийся в ожидании, полетит мяч к нему или нет, начинает уставать, и у него возникает желание расслабиться. Вместе с тем чем выше скорости мяча, тем важнее держать правильную стойку, и если игрок в это время начинает расслабляться, то печальный результат этого не замедлит сказаться. Так что не остается ничего другого, как терпеливо держать соответствующую стойку, ожидая каждый раз прилета мяча с удара.

Для того чтобы стать асом в приеме мячей, необходимо обладать тремя упомянутыми выше качествами.

В поддержке остальных пяти игроков — залог успеха

Помню, как в 1968 г. по телевидению показывали теледраму на волейбольную тему, которая вызвала огромный интерес по всей Японии. В этой теледраме были заняты популярные актрисы, и она поставила рекорд по успеху среди зрителей, поскольку ее смотрели свыше 30 процентов из них. Тогда и случился «волейбольный бум» в начальных и средних школах, и волейбольные мячи раскупались в невероятном количестве, сколько бы их ни выпускали.

В школьные спортклубы хлынул поток желающих заниматься волейболом. В то время я еще играла в полную силу.

Я тоже с удовольствием посмотрела эту драму, поскольку в нее было вплетено несколько тактических волейбольных новинок, хотя в целом в ней показывалось то, что на практике осуществлять было нельзя.

Команда «Хитати», где я играла, была сильным коллективом, но вот с приемом мячей дела у нас при всех достоинствах обстояли неважно. В чем же было дело?

Оглядываясь в прошлое, я вспоминаю сейчас наш основной состав: бомбардиры* — Иноуэ, Сисикура; «пулемет» — Косима, Фукунака, связующие — Такаяма, Оинума. Хотя Такаяма и я \ были связующими, но, оказываясь на передней линии, мы выполняли удары наравне с бомбардирами. Однако в целом игроки были чересчур резко функционально разделены, и в этом, видимо, заключалась причина неуспехов в приеме мячей.

Вместе с тем совершенно очевидно, что для того, чтобы стать классной командой, в любом игровом виде спорта необходимо неразрывно сочетать как умение нападать, так и умение защищаться. Конечно, у каждого отдельного игрока есть свои сильные и слабые стороны. Разделить всю площадку на шесть секторов и обязать каждого игрока надежно защищать только свой участок тоже бесполезный метод. Надо, чтобы все участвовали в игре как шестеренки единого механизма. Шестеренки бывают, естественно, большие и маленькие. Если же они не функционируют как единый механизм, то утрачивается главное условие слаженной игры — ритм. А ритм как раз наиболее четко проявляется во время приема мяча. Пробитый мяч принимает кто-то один, но если все 6 игроков, находящихся на площадке, не будут охвачены единым порывом принять мяч во что

* Этим значениям соответствуют: бомбардиры — основные нападающие, «пулеметы» — игроки, проводящие атаки типа «квик».

бы то ни стало, то нужного ритма в игре не будет.

Игрок должен думать не о том, что он защищает только свою зону, а представлять себе, что он вообще один на площадке и всю ее защищает. Только в этом случае все шестеренки будут хорошо сцепляться и команда может стать сильной в приеме мячей.

Когда сначала мы не имели такого настроения, наша высокорослая команда была слабой в приеме и соответственно в подстраховке друг друга.

Принимать мяч в перекате — не значит падать

Вам не приходилось наблюдать за тренировками опытных волейболисток, отрабатывающих прием мяча? Нагрузки при этом ужасные. И времени отводится на это много.

Если задаться вопросом, почему ведутся такие напряженные тренировки, то ответ, во-первых, будет такой, что «в волейболе побеждают умениями принимать мяч» (это принцип традиционно соблюдается в японском женском волейболе еще со времен первого дебюта «восточных волшебниц»), а во-вторых, подобные тренировки включают в себя настроение команды играть на победу.

Отработка приема мяча на таких тренировках превращается в подлинное сражение между тренерами и спортсменками. «Хорошо! Давай!», «Ты что, такой мяч взять не можешь?», «Давай еще раз!» — в такой обстановке я сама часто ловила себя на мысли о том, что забываю думать о себе как о женщине.

Тем не менее так бывало. Когда такие тренировки продолжают много дней подряд, то наступает момент осознания того, что от приема мяча зависит успех или поражение. Появляется настроение как можно лучше овладеть техникой приема, чтобы суметь принять

и поднять мяч в любых, самых трудных ситуациях.

В наиболее яркой форме такой настрой проявляется во время приема мяча в перекате. Тренер команды «Нитибо» Даймацу, изобретая этот способ, исходил из соблюдения трех обязательных условий:

1. Принимать мяч в падении только тогда, когда это нельзя сделать с помощью обычного перемещения.

2. Поскольку беспорядочное падение на пол может быть очень опасным, необходимо смягчать удар, группируя тело так, как это делается в дзюдо.

3. Так же как в дзюдо, вырабатывать умение сразу после падения подниматься и немедленно включаться в игру.

А как обстоят дела на практике? А так, что появились игроки, для которых прием мяча подменился понятием «прием с перекатом» и которые считают, что только так они могут успешно поднять мяч. Похоже, что распространяется такое представление, как «принять — это упасть».

Игроков с таким пониманием дела можно увидеть даже на соревнованиях классных команд. Подчас наблюдаешь, как мяч летит довольно далеко, а игрок едва делает 2—3 шага и падает, а потом встает с видом человека, полностью исполнившего свой долг, как бы говоря: «Я для приема мяча выложилась полностью». Мне кажется, это происходит потому, что во время изматывающих тренировок некоторые игроки привыкают «работать на тренера» и у них закрепляется настрой на то, что «если упал, то долг свой выполнил». Из-за этого они и превращаются в катающихся по площадке волейболистов.

Поднимая мяч, надо думать не о том, как красиво сделать перекат, а о том, как просунуть руку под падающий мяч и любой ценой поднять его. Из своего опыта знаю, что при таком настроении даже очень трудные мячи удаются поднимать на удивление легко.

Боишься падать — мяч не поднимешь

Как научиться падать

Итак, о методике приема в падении с перекатом. Попробую рассказать о том, как я осваивала это дело еще в средней школе.

1. Долго присматривалась к опытным игрокам, запоминая их технику.

2. Отрабатывала умение падать на циновках в зале для дзюдо.

3. Училась группироваться в падении.

4. Отрабатывала энергичное падение после перемещения и быстрый подъем с помощью кувырка назад.

5. Осваивала технику падения на площадке.

6. Выполняла энергичные падения с перекатами.

7. Подлаживала перекаты под спойные, нерезкие мячи.

8. Постоянно осваивала прием все более резких мячей.

Все это заняло примерно месяца три. Сначала я очень боялась падать. А потом, привыкнув к этому, немало пролила слез из-за того, что никак не успевала в падении просунуть руку под мяч. Зато потом, после всех мучений, когда удалось впервые поднять мяч, я подумала: «Надо же! Как просто!»

Мне кажется, что прием мяча в падении с перекатом можно целиком сопоставить с плаванием. Для того чтобы плавать, тоже нужно в первую очередь не бояться воды. Потом, когда вы сбалансируете движения рук и ног, вы уже плывете. Если это удалось вам хоть один раз, это умение остается уже на всю жизнь.

Постановка ног при приеме с перекатом

Если прием с перекатом попробуешь сравнить с тройным прыжком, то прием с перемещением на дистанцию 12 м, по прыжковой терминологии, можно назвать «хоп» (подскок). Вторая

данная книга ориентирована для чтения слева и может использоваться третьими лицами только с соблюдением соответствующих положений действующего законодательства

стадия — «степ» (шаг) применяется при расширении зоны защиты до 5—8 м и требует уже отработки в постановке ног и толчке. Наблюдая за начинающими, больше всего ошибок замечаешь именно в выполнении толчка.

Многие игроки при приеме в падении с перекатом инстинктивно стараются смягчить удар при соприкосновении



Кто не умеет правильно падать — получает травмы

с полом и стремятся коснуться его сначала поясом нижних конечностей, а затем совершают перекат. Это плохая привычка.

Правильный способ состоит в том, чтобы при перекате в правую сторону делать энергичный толчок правой же ногой, в левую — левой. При таком исполнении не происходит удара коленом об пол, а тело лучше вытягивается и зона защиты расширяется.

Те игроки, которые жалуются на

ушибы коленей и таза, делают толчок той ногой при перекате, и им необходимо немедленно эту ошибку исправить.

И йаконец, еще одна стадия — это прием мяча, находящегося на удалении 10 м и больше, в прыжке («джамп»).

Уже на стадии «степ» все технические приемы должны быть освоены,

поэтому все, что выходит за рамки «степа», становится чисто психологической задачей. Много раз у меня получалось так, что удавалось поднять, казалось бы, невероятно трудные мячи, потому что в этот момент было такое настроение: «Подниму обязательно!»

Я не хочу сказать, что здесь срывается феномен «бешеной силы на по-

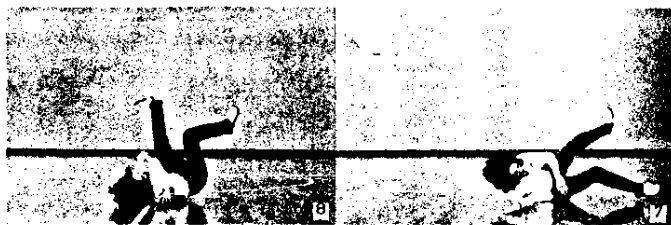
жаре», но соответствующий психологический настрой позволяет совершать чудеса.

Предвидение — это изучение манеры нападающего

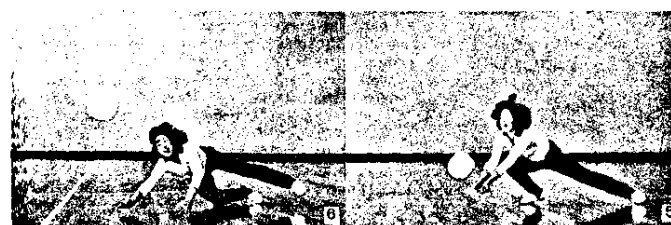
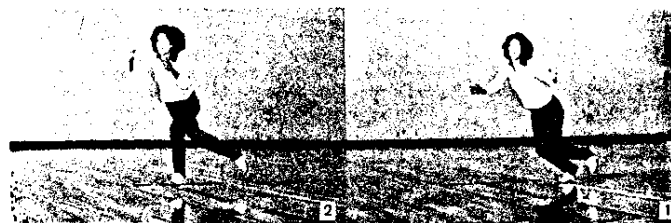
Попробуем разобраться подробнее в проблеме предвидения. Как уже гово-

рилось ранее, если начать перемещаться к мячу с момента, когда определена траектория его полета после удара, то успеть к нему совершенно невозможно. Успех принимающего зависит от того, насколько он умеет заранее предвидеть, куда, в каком направлении будет пробит следующий мяч, и, исходя из этого, занять подходящую позицию.

данная книга оцифрована для личных целей и может использоваться третьими лицами только с соблюдением соответствующих положений действующего законодательства.



Прием мяча в падении с перекатом. Положение ног для выполнения переката показано на кадрах 3, 6. Следует иметь в виду, что начинающие должны остерегаться сразу делать такие упражнения в спортивной обуви. Надо сначала отработать эти движения на матах.



Но предвидеть — это не значит гадать. Для предвидения с достаточно высокой степенью вероятности необходимо учесть характер связующего игрока соперников, привычки атакующего, положение своих блокирующих и т. д.

Предвидение действий диспетчера и атакующего противоположной стороны

В первую очередь, прибыв на место соревнований, внимательно присмотритесь к тренировкам соперников. По высоте передачи сразу можно понять, к примеру, какие атаки предпочитает диспетчер соперников — быстрые или медленные.

То же самое и с нападающим. Те из них, которые предпочитают удары в ближнюю зону, делают длинный разбег, как правило, даже из-за боковой линии. Из собственного опыта знаю, что при таком разбеге и выпрыгивании из всех сил атакующий разворачивается по отношению к сетке в направлении нанесения удара. Даже если обнаружится «дыра» в блоке или защите, удобная для нанесения прямого удара, нападающий не может резко перестроиться и нанести удар. Дело в том, что человеческое тело, видимо, не приспособлено к быстрому изменению направления движения без серьезных затруднений. Это дает возможность защитнику заранее определить, что удар будет направлен в ближнюю зону, соответственно подготовиться и уверенно принять мяч, который с полным основанием считается очень трудным.

Взаимодействие со своими блокирующими

• Очень важно также, чтобы защитники и блокирующие своей команды хорошо отработали на тренировках взаимодействие на игровой площадке. Такая отработка взаимодействия лучше всего, по-моему, была поставлена в команде «Юнитика». Именно поэтому в телевизионных и других комментариях

часто можно было услышать похвалу спортсменке такой-то, которая подняла столько-то мячей после блока, или же высказывания в том плане, что команда! со средним ростом 175 см умеет ставить очень высокий блок, и т. д. Действительно, это было так, потому что блокирующие были всегда нацелены на выполнение двух задач: остановить атаку соперников на самой передней линии и навязать атакующему сопернику направление удара. Второй момент преобладал в тактике команды «Юнитика», поэтому зачастую, когда казалось, что их блок пробит и мяч потерян, команда очень часто поднимала мяч и начинала ответную атаку.

Вот почему так важно, чтобы защитник хорошо анализировал манеру игры и движения как чужих, так и своих игроков и на этом строил расчет своих сил и выбор позиции. В этом случае предвидение не будет зависеть от настроения и удачи. А если такое предвидение в игре сработает 2—3 раза подряд, то придаст совершенно иной ритм игре всей команды.

От очень хорошей защитницы команды «Хитати» Нагаки я услышала однажды любопытное высказывание. «Для того, чтобы предвидеть направление атак соперников, — сказала она, — посмотрите на тренировке, где стоит игрок их защиты, принимающий мяч у своего нападающего, занятию отработкой ударов. Займите потом место этого защитника, и мячи будут приходить точно к вам». Я даже удивилась тогда тому, какие неожиданные варианты прудугадывания в игре могут существовать.

Берите на заметку тех, кто делает финты и играет в одно касание

Для защитника труднее всего справиться с мячами при финтах и игре в одно касание.

Как противодействовать обманному ударам

Представьте себе, что вы нападающая сторона, т. е. сторона, делающая финты. Как говорится, хорошая передача — жди финта, плохая передача — жди удара. Однако часто бывает так, что при неудачной передаче, когда нель-

шадку и тогда сразу три защитника бросаются к нему. В это же время трое других игроков спокойно стоят, прикидывая про себя: «Это не мой мяч».

Чтобы избежать таких ситуаций, необходимо четко определить, кто отвечает за прием обманных ударов. Главное, чтобы каждый ясно представлял свою задачу. В лучших современных



зя выполнить сильный удар, выход из Положения усматривается в обманном ударе. Часто финты применяются также в Тех случаях, когда соперники деморализованы после потери ими мяча на блоке.

Со всеми этими финтами может, конечно, бороться достаточно успешно и Отдельный защитник, основываясь на Предвидении событий. Но я считаю, что Гораздо успешнее, чем у отдельного защитника, дело будет получаться, когда обманным ударам противостоит вся команда.

В тех командах, которые плохо <кривляются с обманными ударами, кик правило, можно наблюдать такие <сены во время игры: мяч по плавной траектории начинает падать на пло-

Справиться с мячом, отскакивающим от сетки, довольно трудно, но добиться этого можно, если действовать хладнокровно и принимать мяч в положении низкого приседа

командах эта проблема решается следующими тремя способами:

1. Мяч принимает передний защитник, находящийся напротив выполняющего удар соперника (если обманный удар делается слева, то мяч принимает задний правый защитник).

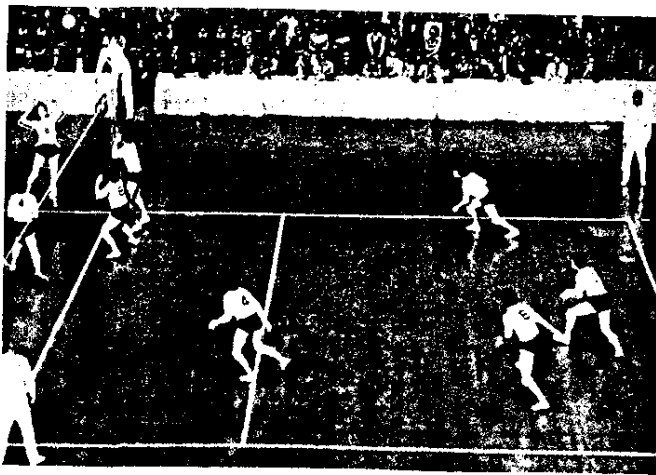
2. Безотносительно к атакующему сопернику мяч принимает задний центральной защитник.

3. Поскольку в основном на блок выпрыгивают 2 игрока, то передний защитник, не участвующий в блоке, подбирает обманные мячи.

Какой способ применять той или иной команде — советы давать трудно. Это зависит от сложившейся в команде структуры. Но очень важно, чтобы игроки, на которых возложена обязанность «бороться» с финтами, в полной мере осознавали свою ответственность и не отвлекались на прием пушечных ударов.

В бейсболе есть выражение «неправильный удар». При этом гораздо труднее брать мячи, которые летят на уровне груди, нежели те, которые падают перед игроком.

Можно дать только три совета по обработке таких мячей:



Обработка мяча после одного касания

После встречи с блоком мяча, как правило, отскакивает по одной из двух траекторий: или сразу за спину блокирующего, пробившись через его руки, или далеко к задней линии, отскочив от кончиков пальцев блокирующего. В первом случае его обработка проводится определенным игроком, отвечающим за прием обманных мячей. Проблему представляют далеко отскакивающие мячи.

Команда, игроки которой хорошо перемещаются по площадке, хорошо принимает мячи

1. Как можно скорее надо принять решение — принимать мяч снизу или сверху.
2. Не бежать от мяча.
3. Готовясь к приему, занимать как можно более низкую стойку, чтобы точнее определить траекторию мяча.

Позицию следует занимать как можно дальше в глубине обороны и одновременно с ударом выдвигаться вперед, держа руки наготове к приему мяча.

Кстати, после Монреальской олимпиады были внесены изменения в правила. Теперь одно касание по блоку считается в число ударов по мячу, поэтому защитник не должен откатываться от приема такого отскочившего мяча, каким бы «неправильным» он ему ни казался.

Команда, хорошо принимающая



мячи, подобна Набегающим морским волнам

Заканчивая эту главу, посвященную Приему мяча, я ничего не сказала о том, что удары следует принимать, располагаясь точно навстречу траектории полета мяча. Причина моего умолчания, очевидно, понятна.

Дело в том, что о технике было кое-что рассказано еще тогда, когда я писала о приеме подачи. А здесь много общего с техникой приема мячей после удара: положение рук, их напряжение,

постановка ног, отпасовка мяча и т. д. Вместе с тем нельзя забывать и о различиях. Приемы с удара требуют особой реакции на скорость, а многообразие траекторий полета мяча — интуитивного предвидения. Все это вещи, которые не поддаются усвоению со слов или с помощью объяснений по схемам. Овладеть ими можно только путем

Прием с удара. Главное — четким перемещением подстроиться под ритм пробитого мяча

многократных напряженных тренировок и с помощью большого игрового опыта.

Важно и то, чтобы на тренировках и матчах у игрока был соответствующий психологический настрой.

Может быть, это прозвучит странно, но я с первого взгляда чувствую, насколько психологически спаяно или нет ведет прием мячей та или иная волейбольная шестерка. Точно так же с одного взгляда я вижу, хорошо команда принимает мячи или плохо.

Для этого мне достаточно посматривать

данная книга отсканирована для личных нужд и может использоваться другими лицами только с соблюдением соответствующих положений действующего законодательства

реть на ноги игроков. Особенно высока надежность моей оценки, когда я слежу за перемещениями игроков в момент нахождения мяча на половине площадки соперников. Хороший защитник с того самого мгновения, как свой нападающий пробьет мяч и соперники его примут, сразу включает в действие ноги и приводит себя в готовность встретить мяч в любой момент.

Волейбол принято считать игрой, разграниченной на этапы: прием, передача, удар. Многие думают, что игра ведется в ритме счета на «Раз, два, три!». Однако вернуть мяч соперникам на счет «Раз!» вовсе не запрещается правилами. Вот почему защитники-асы начинают движение сразу — в предвидении самых невероятных ситуаций. Что называется, они труд свой «не экономят».

Вот когда можно сказать о всех шести игроках, что это команда с хорошей защитой, умеющая обрабатывать мячи. Лучше всего это можно увидеть и понять во время встреч первоклассных команд, когда сидишь на местах второго яруса на линии, как бы продолжающей сетку. Во время международных матчей я часто сижу на втором ярусе Токийского дворца спорта и хорошо вижу, что игроки побеждающей команды движутся все шестеро в едином ритме, как набегающие морские волны. Два соперник приготовится пробить мяч, как они откатываются к задней линии, только свой нападающий выйдет на удар — они все набегают вперед. Иначе говоря, чуть только свой игрок коснется мяча — все сразу выходят вперед, как только ответный мяч взлетает у соперников — все на 1—2 шага отступают назад.

Даже если мяч не идет прямо на вас, такое движение ведет к победе.

О схеме расположения

В волейболе с 6 игроками каждый из шестерых по идее должен владеть

ударом, уметь блокировать, хорошо вы поднять пасы. Если добиться этого, то по плечу окажется любой, самый ело.» ный комбинационный волейбол и м » жет, вероятно, возникнуть команда, ж имеющая себе равных.

Но пока не удастся собрать 6 супер менов, каких показывают в кино, задач.И эта наверняка будет невыполнимой. Как раз для того, чтобы все-таки в макси малой степени проявить силы всей шестерки, и существуют так называемые схемы расположения. Схемы эти придуманы на все случаи для приема подач и против обманных ударов, для подвижных атак и против всевозможных вариантов, которые могут возникнуть в игре, и т. д. Я же хочу поделиться здесь мыслями об оборонительных схемах.

Схема 2—2—2

Эта схема часто применяется в командах-учениц средних и старших классов. Популярность этой схемы в школьных командах объясняется тем, что в одну команду трудно подобрать 6 рослых волейболистов. Цель применения такой схемы состоит в том, чтобы, пожертвовав в известной степени блокирующей и атакующей мощью команды, все силы вложить в защиту. При такой схеме создается возможность в полной мере использовать подвижность игроков и, несмотря на их небольшой рост, оборонительная сила команды резко возрастает. Думаю, что эта схема заслуживает большого внимания и должна применяться на первых этапах «сколачивания», команды. Недостатками ее являются ослабление блока и невозможность разнообразить атаки. Но если в команде есть нападающий, хорошо пробивающий прямые углы, я за эту систему голосую. Система 3—3

Это самая ортодоксальная система в волейболе с 6 игроками, по правилам которого в атаке могут участвовать

только 3 игрока передней зоны. Конечно, обязательным условием здесь является соответствующий уровень физической, технической и тактической подготовки всех троих.

Почти всегда при этой схеме используются два связующих, задний из которых выбегает к краю сетки. При этом, естественно, несколько ослабляется защита, зато усиливается линия блокировки и я и нападения. Представьте, что в передней зоне при такой схеме слева окажется мощный бомбардир, в центре высокорослый, сильный в блоке игрок, а справа — отлично владеющий молниеносными атаками «пулемет». А если к этому добавится еще и высокий связующий, который может исполнять обязанности центрального, то такая команда окажется выше всяких похвал.

Помимо упомянутых остается только схема 2—1—3, в которой один игрок не участвует в блокировании. Это игрок выполняет функции связующего. Такая схема имеет определенную специфическую зависимость от схемы соперников, поэтому к ее применению надо подходить осторожно. К примеру, когда у соперников в передней зоне складывается крепкий блок, то двое нападающих могут не справиться с ним и оказаться в безвыходном положении.

Как выбирать соперников для тренировочных игр

Спортсменам необходимо знать, что тренировочные игры преследуют различные цели. Одной из них является изучение стиля и манеры игры команды соперников, с которыми предстоит встретиться на официальных соревнованиях. Есть и другие цели, связанные с доведением команды до степени полной спортивной готовности.

Я хочу поделиться некоторыми мыслями относительно выбора соперников для тренировочных игр и других задач,

связанных с подготовкой команды, разбив эту подготовку на три этапа.

Первый этап (I—IV ступени, если всю подготовку разбить на 10 ступеней)

Этот этап занимает до 3 месяцев, когда создается новая команда, или 2 месяца, если в команде произошла большая замена игроков. Это период, когда спортсмены еще не осознают настоящей прелести волейбола. Естественно, на этом этапе у игроков нет еще необходимой физической и технической подготовки и работы с ними непочтатый край, но параллельно с обычными тренировками надо обязательно «для прививки интереса» широко вовлекать их в тренировочные соревнования.

При выборе соперников лучше останавливаться на командах такого же уровня или чуть-чуть сильнее. В состязании с равносильной командой, когда в блокировании и атаках начнут сказываться успехи, добытые трудом на тренировках, это заметно способствует росту уверенности и технического мастерства игроков. Накал игры повышается, когда спортсмены выходят на площадку с настроением выложиться до конца, но победить. Если же заранее все охвачены мыслью о том, что поражение неизбежно, то игра зачастую превращается в перебрасывание мяча. Ясно, что сколько таких игр ни веди, мастерства они не прибавят.

Второй этап (V—VII ступени)

На этом этапе спортсмены уже имеют достаточную физическую подготовку, освоили прием мячей и выполнение ударов. В это время надо стремиться к максимальному закреплению достигнутого путем участия в состязаниях.

В этот период следует выбирать партнеров для встреч как сильных, так и слабых, примерно поровну. Выбрав слабую команду и создав себе свободу действий на площадке, можно отрабо-

тывать проблемы сыгранности. Игра с сильной командой дает шанс понять границы своих возможностей: «Вот это мы можем, а дальше — нет». Это помогает также увидеть свои недостатки. У борцов сумо бывает поговорка: учиться на поражениях. Конечно, в сумо необходимо потратить 5—6 лет, чтобы подняться до уровня признанного мастера. В волейболе соревнования скоротечны и лучше всего, когда команда быстро проходит школу побед и поражений, приобретая на этом уверенность и мастерство.

Заключительный этап (VIII — X ступени)

Этот этап следует разделить на две части. Одна касается игровой закладки, а другая — подготовка к крупным соревнованиям.

В первом случае полезно пройти через все трудности, которые могут встретиться на площадке, используя для этого встречи с сильными командами. Ясно, что, испытав большие напряжения на таких тренировочных играх, команда легче перенесет их, когда встретится с ними на соревнованиях. Во втором случае для окончательной шлифовки и создания подходящего настроя и уверенности в себе перед ответственными соревнованиями необходимо подбирать для игры команду, победа над которой будет заведомо обеспечена. Встречи без всякой необходимости в этот период с чересчур сильными соперниками могут лишь привести к ненужным травмам, поэтому надо избегать больших игровых нагрузок.

О командах, не умеющих побеждать в официальных соревнованиях

«Капитал», наживаемый в тренировочных играх

Когда команда сталкивается с неожиданно сильным сопротивлением со

стороны соперников и одолевает их, то приобретенный опыт становится большим «капиталом» для команды.

Название команды «Хитати» как сильного коллектива широко зазвучало в 1963 г., а мы (Такаяма, Сисикура, Оинума) пришли в нее в 1965 г. В том же году тренер Ямада стал тренером команды «Хитати». С момента, когда команда сложилась и до того, как она стала сильнейшей в Японии, прошло всего лишь три с половиной года.

В то время в японском волейболе в моде было выражение «наращивание высоты», и команда «Хитати» стала детищем этой моды. Действительно, если вспомнить тот состав, то рост Сисикуры был 179 см, Иноуэ — 176 см. Рослыми были также Косима, Фукунака и Кояма.

Победный настрой охватил нас, когда в одной из тренировочных игр перед турниром городских команд мы разбили команду «Фудзи», которая имела в своем составе таких участниц прошедшей Токийской олимпиады, как Касаи и Миямото*. То, что мы, недавние выпускницы школ, смогли выиграть у всеми обожаемых «восточных волшебниц», о чем, конечно, и мечтать не могли, вселило в нас огромную уверенность в своих силах. После этого на турнире японских городов в апреле 1965 г. мы заняли 2-е место. Я, кстати, в начале апреля только поступила на работу в фирму «Хитати» и еще не успела даже получить ни одной зарплаты.

Надо «делать» волейбол

Вот каким образом наша команда «Хитати» приобрела в свое время ценный «капитал» в тренировочных играх. Сейчас, занимаясь тренерской работой в школе волейбола, я часто слышу такие вопросы: «Почему наша команда часто побеждает в тренировочных мат-

чах, а как дело доходит до официальных встреч — сразу проигрывает?»

- В таких случаях, я думаю, утешать не стоит. Я обычно довольно холодно отвечаю: «Дело в том, что вы играете на официальных встречах не в том настроении, как на тренировках. По моему мнению, те, кто задает мне подобные вопросы, это люди слишком скрупулезного образа мыслей. Это люди с таким характером, который заставляет их утром в день официальных соревнований, выходя из дому, возносить молитву к господину богу о «даровании безусловной победы». Такое настроение — «сегодня необычный день» — заставляет напрочь забыть спокойную, уверенную манеру игры на тренировках.

Вспоминаю один эпизод, случившийся во время матча между японской и советской командами. По заданию телевидения я освещала его и вот после того, как старший тренер сборной СССР Г. Ахвледиани взял в игре таймаут, я задала ему вопрос: «Что вы сейчас говорили спортсменкам?» Гиви ответил: «Я сказал девушкам, чтобы они играли в волейбол — это как раз то, что сейчас нужно».

В тот момент я подумала, что это просто красивые слова, а потом поняла. В волейбол мы играем все время, но не все время соревнуемся. «Не волейбол ради соревнования, а соревнование ради волейбола, такого, в который играем всегда». Не забывать об этом, играть в полную силу, как бывает на тренировках, — вот наилучший способ борьбы. Именно на это было направлено указание, данное советским спортсменкам их тренером, хотя и не так просто передать психологический подтекст этого совета.

Извлекайте пользу из игровой разминки перед состязанием

«Сделай, что можешь, и жди решительной судьбы» — есть такая японская

поговорка, которая мне не очень нравится. Я считаю, что в спорте, где вопрос победы или поражения в конечном счете зависит от собственных сил и техники, надо «делать и делать», не отступая, до последнего.

Поэтому надо настроиться на то, чтобы извлекать хоть какую-то пользу даже из последней игровой разминки перед началом состязаний. Часто во время разминки некоторые игроки выполняют удары, так сказать, парадные, или показательные. Я никогда так не делала, а, наоборот, всегда тщательно продумывала каждую мелочь.

То же самое и с приемом мячей. Я всегда выходила на площадку с настроением вспомнить и еще раз повторить все то, что отработывалось задолго до этого момента, обращая внимание на прием таких мячей, которые давались мне с трудом.

Я хочу, чтобы меня правильно поняли, поэтому подчеркиваю, что сохранять познавательный настрой до самого последнего момента перед началом официальной встречи совсем неплохо, но если на этом чересчур задержаться, то результат окажется обратным. Превращать площадку, где идет разминка, в место шлифовки и отработки приемов, которые изучались много дней до этого, просто опасно. Все равно за пять минут принимать трудные мячи и проводить сложные атаки не научишься, а заработать травму или выйти из формы /ложно запросто. В бейсболе, например, говорят: «Перед игрой бейте мячи помягче». Дело в том, что когда на разминке спортсмен берет нетрудные мячи, то его психологическая напряженность, связанная с ожиданием состязания, постепенно ослабевает.

Важно, чтобы не только каждый игрок индивидуально принял к сведению то, о чем говорилось выше, но и вся команда старалась наиболее продуктивно провести предсоревновательную разминку.

Прежде всего необходимо заранее

* М. Касаи и Е. Миямото — олимпийские чемпионки 1964 г., чемпионки мира 1962 г.

составить график использования 5 мин рели такими заголовками, как «Тайфун с разминочного игрового времени. К при- меру, в команде «Хитати» разминка выгляди так:

1. Прием мячей — защита (группа ми по три человека) — 2 мин.
2. Удары — 2 мин.
3. Поддачи — 1 мин.

Все построено так, чтобы каждая спортсменка поработала с мячом. Темп и нагрузка при этом должны быть, как говорится, «до появления пота». Упомянутая схема "игровой размин- ки не является догмой. Есть команды, которым лучше уделить на отработку ударов 1 мин, а на подачи отвести больше времени. Это относится в первую очередь к недостаточно сильным коман- дам, для которых подачи играют основ- ную роль в решении вопроса о победе или поражении. В таких командах каждый игрок должен постараться осво- иться с площадкой и наметить для себя прицельные точки, чтобы в игре как можно увереннее выполнять подачи. Для связующего и капитана также очень важно во время разминки своей команды внимательно присмотреться к разминке соперников. Это дает возмож- ность определить, кто из соперников в ударе, а кто не в настроении, и исполь- зовать полученную информацию для того, чтобы с самого начала приступить к игре в выгодной для себя обстановке.

Начинайте игру без раскочки

«Восточные волшебницы» — так на- зывают японских волейболисток. А знаете ли вы, как появилось выражение? За три года до Токийской олимпиады, в 1961 г., команда «Нитибо» под руко- водством ее тренера Даймацу* совер- шила турне по Восточной Европе, во время которого одержала 22 победы подряд над соперниками. Газеты пест-

* Х. Даймацу — старший тренер женской сборной команды Японии на Олимпийских играх 1964 г.

«восточные волшебницы». Но лишь немногие знают, что у этих «восточных волшебниц» было еще одно прозвище — «дровяной автомобиль». После войны, когда не было бензина, такие автомобили на древесном угле бегали там и сям, коптя сажей. Их можно было видеть, пожалуй, до 1953 г. Не раз приходилось слышать "рассказы о том, с каким трудом их можно было раскочегарить, чтобы сдвинуться с места, и как на подъемах люди подталкивали их сзади. Команда «Ни- тибо» всегда в начале игры раскачива- лась как «дровяной автомобиль», за что ей и было дано такое прозвище. Даже в «матче века» — во встрече с советской командой на Олимпиаде в Токио — японки проигрывали в первом сете 3:7. Конечно, когда речь идет о такой сильной команде, как «восточные вол- шебницы», то они могут себе позво- лить слегка уступить соперникам, по- скольку имеют возможность переломить ход игры. Но обычно те команды, ко- торые топчутся на старте, теряют из-за этого шанс показать всю свою мощь и уходят по этой причине с площадки с поражением.

Причины медленного старта (раскочки) могут быть следующие:

1. Излишняя напряженность из-за стремления во что бы то ни стало вы играть.
2. Слабое знание соперников.
3. Недостаточно эффективная ра зогревающая разминка и т. д.

Для «восточных волшебниц» побеж- дать стало как бы их назначением, а это, несомненно, оказывало воздействие на настроение. Раз уж они были «вол- шебницами», увенчанными сотней побед, то им поневоле приходилось начи- нать игру с мыслями о том, что побе- дить надо обязательно, и начала эти бывали неважными. В обычных же

командах это проявляется еще отчет- ливее.

Лучший способ для преодоления напряженности сделать так, чтобы первый подающий исполнил точно и смело свою наилучшую подачу. Для этого не- обходимо, чтобы лучший подающий игрок обязательно тщательно отработал подачи во время официальной разминки на площадке. Если удастся с подачи выбить очко и выйти вперед, сразу наст- роение команды меняется и скованность пропадает.

Что касается изучения соперников, то чем команда сильнее, тем больше она должна обращать на это внимание, потому что и рядовая команда может заиграть в неожиданной манере. Я сама знаю, как иногда из-за этого происхо- дит сбой в игре, который так и не удается исправить до самого конца. '

Во избежание таких случаев надо до начала соревнований, на тренировках приглядеться к соперникам, определить, кто у них ас, какие любит атаки и т. д. Если такой возможности не окажется, то необходимо переговорить и собрать информацию о соперниках у тех, кто имеет опыт встреч с ними. Если же выйти на площадку без такой подготов- ки и начать играть вслепую, то почти наверняка это приведет к раскочке..

Что делать, когда в игре у нападающего аса происходит сбой

В числе трудных проблем, которые надо решать после свистка арбитра на площадке, наряду с нарушением ритма существует и проблема сбоя у мастера- аса. Такие же неожиданности бывают и в марафонском беге (42 км 195 м), когда происходит сбой в ритме и уже ничего нельзя сделать. Похоже, что это чаще всего случается, "когда наступает кульминационный момент, в который решается вопрос: быть победе или не быть.

Когда такое случается во время тре- нировок, есть возможность выявить причины и, если это происходит из-за технических недоработок, начать поста- новку техники хоть с самой первоос- новы. Если это результат перегрузок и усталости, можно дать спортсмену от-дохнуть 2—3 дня. Тренер Ямада, когда что-нибудь у нас никак не получалось и мы мучались от этого, применял еще такой способ — оставить на время во-лейбол и как следует, до пота, заняться футболом или баскетболом.

Однако, после того как прозвучал свисток на игру, делать уже нечего. Откровенно говоря, тут действительно становится трудно. Из-за неожиданно- го сбоя у кого-либо из игроков хоро- шая передача может вылиться в испор- ченный удар, ненадежное блокирование обернется потерей мяча в своей зоне.

В такой момент пять остальных чле- нов команды должны в первую очередь посмотреть — потерял или нет уверен- ность в себе допустивший ошибку ас. Ошибки на разных людей действуют то- же по-разному: у одних сразу опуска- ются руки, а другие начинают, наобо- рот, наносить неистовые удары по мячу.

Если игрок утратил уверенность, это можно определить по его голосу. До рокового момента он, скажем, энергич- но выкрикивал: «Давай!», требуя мяч, и вдруг голос его становится все слабее и слабее и, наконец, он замолкает. сов- сем.

В таких случаях находящиеся поза- ди игроки могут подбрасывать напада- ющему наводящие идеи. Прикинув, ска- жем, схему расположения соперников, подметив манеру защиты каждого из них, они могут давать своему асу со- веты, как бы незначай, не залевая его самолюбия, например: «Вот сейчас бы ближний удар попробовать» или: «У них защита отошла слишком далеко — для финта удобно». Как только удастся отыграть очко — до этого как бы неви- димая асу площадка соперников опять становится вся видна.

Следующий способ состоит в том, чтобы поддержать нападающего добрым словом и дружелюбным отношением. Когда он допускает ошибку, связующий игрок, как бы он ни был уверен, что его пас был превосходным, должен воскликнуть: «Извини, я виноват!» Хорошо, если и все остальные игроки в этот момент громко скажут: «Ничего страшного!»

Очень важно также, когда нападающий проведет хотя бы и незначительную комбинацию успешно, громко его похвалить, сказав что-нибудь вроде: «Ну, ты сегодня в ударе!», признательно похлопать его по плечу. Такие действия являются на удивление эффективными успокаивающими средствами. Всеобщие усилия, направленные на то, чтобы как-то поправить допустившего сбой аса, вполне оправдывает себя, поскольку играющий в полную силу ас мобилизует и вдохновляет всю команду. Зачастую бывает очень важно, чтобы остальные игроки хорошо знали ритм игры лидера атак. Это даёт, возможность кому-то из игроков, когда обнаружится, что этот нападающий вышел из строя, в подходящий момент громко и энергично крикнуть: «Бей!» Не раз бывало, когда после этого нападающий опять приходил в нормальное настроение, как бы восприняв его от партнеров.

Тайм-ауты для перемены настроения команды

Когда соперники навязали свою волю

Во времена моего детства в моем городе было еще много пустырей, на которых стояли всякие амбары, склады, а возле них в сухой земле, куда не попадал дождь, повсюду виднелись гнезда с какими-то личинками. Это были личинки муравьиного льва.

Видя муравьев, попавших в ловушку

к личинкам, я всегда удивлялась: почем они не вылезают вверх?

В волейболе тоже бывают ситуации, похожие на падение в ловушку муравьиного льва. Так было на Олимпиаде в Мехико. Удары японской команды — как ни бей — все принимались, а удары советской сборной команды один за другим достигали цели, и мяч то и дело врзался в нашу площадку. Как мы ни бились, как ни обливались потом, а разрыв в счете не уменьшался.

Когда соперник навязет свою волю в игре, как ни старайся, все выходит наоборот. В такой ситуации ничего уже сделать на площадке нельзя. Остается только ждать, чтобы тренер как можно скорее взял тайм-аут.

Цель — перемена настроения. Однако полагаться на всемогущество тайм-аута в перемене настроения для игроков опасно. Тайм-аут берет тренер, а игру ведут спортсмены. Прикинуть, сумеет ли игрок за короткие 30 с переменить свое настроение, — всегда легкая задача.

Как только взят тайм-аут, сразу все собираются вокруг тренера, вытирая пот. За эти 10—15 с вместе с потом как бы смахивается и кошмарное наваждение, вызванное напряжением в игре. Если после этого игроки будут предаваться воспоминаниям о том, как у них плохо идет дело, команда на нужный лад не настроится. Результаты тогда будут печальными. Лично я, чтобы мысленно отвлечься, про себя напеваю куплет из какой-нибудь любимой песенки, и это хорошо помогает.

Затем, когда тренер начинает давать указания, надо смотреть ему прямо в глаза и внимательно слушать наставления. Даже в такой опытной команде, как советская, мне приходилось видеть такие сцены: когда у спортсменок хороший настрой, они близко обступали своего тренера Ахвледиани и внимательно слушали его. Но когда настроение было плохое, то они держались в

сторонке, отчужденно потупившись. Я считаю, хотя это и не просто, но указания тренера надо заставить себя слушать внимательно — каждое слово, каждую фразу. Только так можно надеяться на то, чтобы «выбраться из ловушки муравьиного льва».

Даже в трудном положении, когда соперники ведут в счете, надо делать все, что можно, для улучшения своей индивидуальной игры. Как только кто-нибудь заиграет хорошо — дело сделано. Потому что все сразу улавливают настрой и сами стремятся к подъему.

Как надо расслабляться

Я считаю, что во время тайм-аута лучше слегка двигаться. Приходится иногда видеть, как в школьных и некоторых других командах игроки стоят неподвижно. Лучше всего расслабить тело, а не ноги, потому что при полете мяча, даже если игрок мысленно напряжен и скован ожиданием мяча, он сможет в таком положении быстрее среагировать как положено. Мне приходилось наблюдать сцены, как тренер американских баскетболистов-профессионалов стоя дает им указания, а игроки сидят на скамейках. Мне кажется, что это не совсем правильно.

Как встречать выходящего на замену партнера

Замена игроков тоже один из способов изменения хода игры. Тайм-аут можно брать только 2 раза в одной партии, поэтому и проводятся замены игроков, преследующие самые разные цели — дать короткую передышку основному защитнику, вывести из игры главного атакующего, который выглядит усталым, и т. д. В любом случае тренер должен следить за тем, чтобы замены не сломали сложившейся на площадке структуры и порядка, потому что беспорядочные замены можно сравнить с по-

пытками вырастить огурцы на грушевом дереве — хорошего результата они не дадут.

Когда после замены на площадке появляется новый партнер, первое, что надо сделать, — это включить его в игру. Очень важно, чтобы ему кто-нибудь сказал: «Прошу, забей поскорее очко!» Затем, громко вскрикнув, надо вместе пробежаться по площадке.

Чаще всего тренер выпускает на поле лучшего защитника, принимающего все мячи. Это правило распространяется на все команды, потому что этот игрок хотя обычно и небольшого роста, но мужественный и очень энергичный, «взрывной». Итак, выйдя на площадку и воскликнув: «Я готов!», он совершает круг по площадке. В это время остальные 5 партнеров встречают его так, чтобы показать, как они надеются на него. Это очень существенный момент, и надо всегда поздравлять вновь вышедшему на площадку игроку, что все остальные рады ему.

Всегда очень трудно проходит замена нападающего. Я лично имею достаточный опыт игры в качестве диспетчера и знаю, как трудно прироваться к только что вышедшему после замены атакующему. Он всегда, естественно, кажется слабее предыдущего.

Тем не менее надо полагаться на руководство тренера и играть в полную силу. Еще старательнее нужно направлять атакующему передачи, страховать мячи после блока и т. д. Если этим пренебречь, то вышедший на замену игрок может почувствовать себя в изоляции, а это сведет на нет весь смысл замены. Когда на площадку выходит молодой игрок, недавно пришедший в команду, особенно важно подбодрить его, сказать, чтобы он действовал решительнее, заверить, что его ошибки будут подстрахованы партнерами.

В команде «Хитати» прямо на глазах наращивает свое мастерство спортсменка Иосида*. Остальные 5 волейболисток

* М. Иосида — олимпийская чемпионка 1976 г.

при ошибках Иосиды мягко поправляют ее, подстраховывают и тем самым дают возможность этой девушке успешно продвигаться вперед по пути мастерства. В мужской команде «Синнитэцу» заметно набирает силы игрок Танака, которого как бы ведет за собой, передавая свой опыт, такой известный спортсмен, как Накамура*.

Конечно, при замене нападающего всегда приходится идти на какие-то жертвы, но тренеры, думающие о перспективе, делают это для того, чтобы подготовить молодую смену, обкатать молодых игроков на площадке, привить им уверенность в себе, выработать хорошую технику.

Как рациональнее всего выигрывать в волейболе

Бегуны на средние и дальние дистанции в легкой атлетике, а также пловцы очень уважают секундомер. Они постоянно замеряют, за сколько секунд им удается пробежать или проплыть стометровку, тем самым определяя, в полную силу они ведут тренировки или нет. Я думаю, что такой рациональный подход к делу можно привнести и в игры с мячом, в частности в волейбол. К примеру, задать целью выиграть 3 очка на блокировании, 3 очка на подачах, а остальное за счет защиты и атак. Постановка таких целей способствовала бы лучшей организации игры. В один прекрасный день можно было бы сказать: «Сегодня мы создали идеальную методику для достижения победы».

Конечно, этот идеал для разных команд будет разным. Помню, как весной 1972 г. тренер одной команды, которая неожиданно одержала блестящую победу на первенстве школьных команд, заявила: «В волейболе как в го (японские шашки)... Победа с преимуществом в один ход — лучшая победа». Когда я

активно играла в волейбол, у нас был та кой взгляд на этот вопрос: если с самого начала удается выиграть очко, то надо биться за счет в партии 15:0. Если же очко сразу проиграно, то надо как можно скорее стараться провести партию так, чтобы разрыв не увеличился. Чистая победа 15:0 — это, конечно, самый идеальный вариант, но каждому ясно, что на соревнованиях, в длительных турнирах это нереально. В таких соревнованиях команда тоже должна шлифовать и наращивать мастерство — в этом одна из целей участия в турнирах.

Для примера хочу привести результаты встреч женских японской и советской команд на Олимпиадах в Токио и Мехико. В Токио советская команда до самого последнего дня — дни встречи с японской командой — наголову разбивала всех соперниц и, находясь на подъеме настроения, рассчитывала сразу же подавить японскую команду. Японки же продвигались к финалу и добывали победы с большим трудом, проиграв во встрече со сборной Польши один сет. А в результате, играя с советской командой и наращивая уверенность в себе от партии к партии, японки добились победы. В Мехико было наоборот — сборная СССР проигрывала по одному сету во встречах с волейболистками Польши и Чехословакии, а японки продвигались вперед с чистыми победами. Кончилось все это, как в Токио когда-то, — победный гимн прозвучал для советской команды, которая затретила столько сил в этом турнире. Так что идеал победной игры зависит от поставленных перед командой задач.

В качестве одного из тактических способов уверенного достижения победного результата в последней, решающей игре можно предложить такой вариант. Надо постараться выиграть подряд 1-ю и 2-ю партии. В третьей сете следует заменить игроков и как можно сильнее утомить соперников. В четвертой партии необходимо вновь ввести в дело основ-

ные силы и «дожать» уставших противников.

В длительных турнирах надо вести расчетливую, рациональную игру. Из вышеприведенных примеров видно, что по сравнению с командами, которые легко идут от победы к победе, в конце концов решительной победы и лавров зачастую добиваются те, кто добывал свои победы в упорной, мучительной борьбе. Видимо, так уж устроено, что и один человек и коллектив могут достичь хороших результатов только упорным трудом.

На Олимпиаде в Монреале женская сборная Японии без поражений прошла отборочные состязания, на одном дыхании провела осязательные игры и обеспечила себе золотые медали. Но эти желанные медали были добыты огромным трудом, потом и слезами, пролитыми на тренировках.

Голос тоже важный технический элемент игры

Есть поговорка: «Слово — серебро, а молчание — золото». Но в волейболе, я думаю, дело обстоит совсем наоборот. В команде с 6 или 9 игроками голос — это средство для передачи эмоций и намерений, основа для выработки командного духа. Голос — связующая нить игры.

Когда долго живешь волейболом, то, глядя на начало какой-нибудь игры, сразу понимаешь, что она пойдет трудно, потому что команда молчит. Кто-то отдельные выкрики «Держись!», «Дави!» и т. д. — это вовсе еще не голос команды. Когда игра идет с хорошим настроением, то на возглас одного дружно отвечает вся команда.

Если игроки не в духе, то им следует воздерживаться от произвольных замечаний и внимательнее настраиваться на «тос капитана». Это помогает проникнуться чувством локтя. И напротив, если капитан говорит одно, а остальные вык-

ривают свое и постепенно начинают обижаться, что их не слушают, игра приходит в полное расстройство.

На Мюнхенской олимпиаде прославилась Симакаге* (из команды «Юнитика»), которая при подаче выкрикивала свое знаменитое «Эй!» Я думаю, что остальные пятеро должны поддерживать подачу каким-либо возгласом вроде: «Вот так!» или «Порядок!» Вполне понятно, что подающий или выполняющий удар игрок своим голосом задает ритм, хотя выкрикивать что-либо при исполнении игровых комбинаций бывает утомительно. Правда, в первоклассных командах зачастую, наоборот, используют голос на тренировках как средство придания бодрости.

Однако простыми выкриками «Держись!», «Осталось очко!» и т. д. ничего не сделаешь. Это только делает игру монотонной. Гораздо разумнее выкрикнуть имя соперника, выходящего на удар, а нападающему своей команды полезно сказать «Дай мне!» Это значительно облегчает действия связующего. Блокирующему следует подавать голосом такие сигналы (например, «Одно касание» или «Слева»), которые помогают защитнику принять прошедший через блок мяч. Хочу напомнить, о чем я говорила в главе «Блок». Громкий счет «Раз, два, три!» настраивает атакующего соперника на определенный ритм, что тоже облегчает прием мяча с удара.

Не забывайте, что голос — сильный союзник команды как в выгодные, так и в трудные моменты игры.

Что такое ритм в волейболе

Когда ведется прямая трансляция с каких-либо спортивных соревнований, то в потоке слов обязательно услышишь термин «ритм».

«И си мацу ведет атаку в очень хоро-

* С. Симакаге — серебряный призер Олимпийских игр 1972 г.

1972 г. *Ю. Накамура — олимпийский чемпион

шем ритме. Его удары как бы вытекают один из другого...» «Хориути пять раз подряд блестяще провел броски. Эх, на шестом сбился с ритма!»

Вот как это слово то и дело вылетает из уст комментаторов. И особенно часто оно употребляется, когда речь идет о волейболе.

«Волейбол — ритмический вид спорта». «Очень хорошая, ритмичная атака». «Быстро уловить ритм и хорошо принимать мячи — гарантия победы» и т. д. Так что же *такое* «ритм»? В словаре сказано: «равномерно чередующееся движение». Но если это отнести к волейболу, то получится, видимо, «движение, при котором каждый как можно быстрее выходит на мяч и тут же передает его». Кстати, в главе, где говорилось о приеме мяча, я упоминала о «плавном движении», применяла такое сравнение, как «движение, напоминающее морские волны».

«Ритм» — довольно простое понятие на словах, но когда он нарушается в игре, то вновь поймать его задача вовсе не простая. Из игровой практики больше всего мне запомнился случай, когда удалось восстановить потерянный ритм во время встречи с командой «Юнитика» на Всепяномском первенстве 1972 г.

В нашей команде «Хитати» тогда играли: Като, Окамото, Мацуда, Яманэ, Нагаока и я. Золотые медалисты Като, Окамото и Мацуда только второй год работали в фирме, так что команда была молодой. С самого начала игры опытные волейболистки из команды «Юнитика» закрутили нас, и мы беспомощно проиграли два первых сета. В тот момент я решила применить такой способ: пусть у нас было много ошибок, пусть мы опять проиграем в следующем сете, но если по ходу игры хоть кто-то чуть-чуть блеснет — хвалить, хвалить и восторгаться. Совершенно не употребляя «слов-стимуляторов» вроде: «Нельз--- так! Стараться надо!» — и прочих того же типа.

Чем это кончилось? Тем, что в

третьей партии, несмотря на атаки соперниц, движения нашей команды *начали* меняться на глазах, и мы в итоге эту игру выиграли.

Мацуда до сих пор мне говорит: «Знаешь, Нума*, это было потрясающе! После той игры я навсегда приобрела уверенность в себе».

Я считаю, что похвала — лучший способ создать ритм. Молодые игроки, когда их похвалит капитан или ветеран команды, начинают стараться повторить удачный момент и порой способны творить чудеса. Может быть, такой подъем настроения и есть ритм в спорте?

В спорте бывают травмы

Что важнее: мяч или собственное тело? От волейболисток-домохозяек я часто слышу вопрос: «А без травм обойтись нельзя?» Ответ мой звучит так, хотя, может быть, он и жестковат: «Если вы занялись спортом, значит, естественно, будете иметь травмы».

С другой стороны, когда я спрашиваю школьниц средних и старших классов: «Во время тренировок вы о чем думаете больше: чтобы взять мяч или чтобы не ушибиться?», большинство из них отвечают, что помнят только о мяче. Конечно, для человека это может показаться несвойственным — думать больше о мяче, чем о сохранности собственн., ного тела, но в этом, видимо, и проявляется юношеский задор и бесшабашность волейболисток-школьниц.

Помню, когда я играла еще за свою команду, то настроение было такое: «В волейбол играю по своей охоте. Поэтому, если приходится растянуться во весь рост, чтобы поднять Мяч, и при этом получить травму, иначе нельзя». Между прочим тем, кто с таким настроением «ныряет», за мячом, получают меньше травм. Наверное, отважное на-

стрение и мысль, что травмы естественно, являются как раз лучшим средством предотвращения их.

Разница между безрассудством и отвагой

Вместе с тем бросаться за мячом бездумно очень опасно. Безрассудство и отвага — вещи совершенно разные. К примеру, придя купаться, без разбору бросаться в воду в незнакомом месте — безрассудство, а не бояться воды и уметь хорошо нырнуть в глубину — отвага. В волейболе прийти на площадку, схватить мяч и начать отрабатывать удары, не сделав перед этим разогревающей : разминки, — безрассудство, потому что это ведет к травмам, и делать так нельзя ни в коем случае.

Если все-таки вы получили травму, то никогда не надо отмахиваться от нее как от пустяка и заниматься самолечением. Сразу же обращайтесь к врачу-специалисту.

Пренебрежение этим правилом может привести к большому неприятностям. Человек думает, что у него просто легкий вывих, а на самом деле трещина в кости, думает, что небольшой ушиб, а там разрыв связки. Опоздание с диагнозом ведет потом к затягиванию лечения, к потере гораздо большего времени, чем было необходимо.

К травмам, чаще всего возникающим на площадке, относятся:

- | | |
|-------------------|---------------|
| 1. Ушибы пальцев | 4. Растяжения |
| 2. Переломы | 5. Вывихи |
| 3. Разрывы связок | 6. Ушибы |

Семь советов по предотвращению травматизма

«Невнимательность — на секунду, травма — на всю жизнь». Все хорошо знают этот плакат, призывающий к соблюдению правил безопасности дорожного движения. Можно с уверенностью

сказать, что в волейболе дело обстоит точно так же.

Я хочу познакомить читателей с разработанными мною семью правилами предотвращения травматизма в волейболе:

1. «Стойку на мяче» оставим акробатам. Приходится иной раз видеть, как некоторые команды тренируются, когда повсюду по площадке катаются мячи, оставшиеся после отработки подачи и ударов. Очень опасная обстановка. Если в момент приземления после прыжка наступить на мяч, это может вызвать большую травму. Назначайте ответственного, который будет собирать мячи в определенное для этого место.

2. Смотрите по сторонам. Отработав прием мячей, некоторые так азартно кидаются за ними, что ничего не замечают вокруг и сталкиваются с другими игроками. Тот, кто принимает мяч, должен внимательно следить за расположением партнеров и перемещаться быстро и аккуратно.

3. Запоминайте расположение препятствий. В тренировочных залах часто по углам стоят брусья, гимнастические кони и другой инвентарь. Особенно если речь идет о школьных спортзалах. Поэтому с самого начала, придя в зал, внимательно осмотритесь и постарайтесь запомнить, где и что находится. Ведь у себя дома, если гаснет свет, каждый в темноте на ощупь прекрасно находит, что и где лежит.

4. Тщательно укутывайте рычаги. Речь идет, естественно, не о рычагах переключения передач в автомобиле, а о тех, с помощью которых натягивается сетка. Иной раз видишь, как, подтянув сетку, так и оставляют торчать эти рычаги. Ясно, что их необходимо чем-либо тщательно укутать или обложить матами. За мячом, который летит в сторону стойки, надо бросаться осматривать тельно. Поранить голову или лицо — это большая неприятность.

5. Следите за шнурками вашей обуви. Некоторые игроки иногда нарочито

* Дружески фамильярное, уменьшительное от Оинума — фамилии автора.

ослабляют шнурки на кедах, чтобы лагере на Хоккайдо, я стала жертвой такой цепной реакции и потеряла больше месяца драгоценного тренировочного времени. В тот период мы собирались совершить триумфальное турне по СССР, а кончилось все для нас жестоким проигрышем — из четырех встреч мы проиграли три и команда находилась ступив на собственные шнурки. Советую фиксировать узелки на время игры клейкой лентой.

6. Излишняя погоня за красотой тоже опасна. Многие волейболистки получили травмы во время приема мячей в падении с перекатом из-за шпилек и заколок. Конечно, если волосы свисают челкой на глаза, то волейболистка ничего толком не видит, и это ведет к самым различным неприятностям. Поэтому надо убирать волосы, пользуясь для этого повязками и лентами и делая соответствующую прическу. Перстни и ожерелья тоже могут привести к травме, поэтому их надо обязательно снимать.

7. Опасайтесь простуды. Первоклассные команды тренируются, как правило, в хорошо оборудованных помещениях с душевыми. Однако те, кто тренируется в школьных спортзалах, не могут после занятий принять душ. Выработайте у себя привычку обязательно приходиться на тренировки со сменной одеждой. Если после интенсивной тренировки до пота вы не переодеетесь, это может привести к простудным заболеваниям.

Когда в команде много травм и болезней

Травматизм — любопытная вещь. Стоит кому-нибудь одному выйти из строя из-за вывиха, как Появляется второй с растяжением, за ним третий с простудой, и травмы с болезнями начинают распространяться на всю команду. Помню, как перед Олимпиадой в Мехико, находясь в тренировочном

лагере на Хоккайдо, я стала жертвой такой цепной реакции и потеряла больше месяца драгоценного тренировочного времени. В тот период мы собирались совершить триумфальное турне по СССР, а кончилось все для нас жестоким проигрышем — из четырех встреч мы проиграли три и команда находилась ступив на собственные шнурки. Советую фиксировать узелки на время игры клейкой лентой.

Конечно, травмы — такое дело, что зачастую человек бессилен их предотвратить по своей воле, но, с другой стороны, в основе их появления почти всегда лежат конкретные причины.

На первом месте идет недостаточный разогрев мышц с помощью разминки. О разминке я буду подробнее говорить дальше, сейчас же хочу только отметить, что делать ее надо до тех пор, пока тело не разогреется как следует. Существует мнение, что разогреваться можно, дескать, и с мячом — что зря время терять. Но лучше избежать этого, и причина здесь в том, что когда плохо разогретый спортсмен начинает работать с мячом, то в какой-то момент он инстинктивно может сделать движение (стремясь, например, не допустить ошибки), к которому мышцы не подготовлены, и в результате возникает травма. Как бы ни была коротка тренировка, надо четко разграничить ее на время работы без мяча и с мячом. Только такой метод позволит эффективно использовать тренировочное время.

Следующей важной причиной появления травм является настроение тревоги и неуверенности в команде. «Ведущий игрок получил травму, а до начала соревнований всего ничего» — такой тревожный настрой неизбежно создает опасность травматизма. В игре очень важна способность сосредоточиться, отключиться от всего постороннего. Нельзя бросаться за мячом, думая еще о чем-нибудь, — это притупляет способность оценивать ситуацию, и от такого) настроения нужно избавляться как можно скорее. Для постепенной концентрации внимания я зачастую исполь-

зую способ с отработкой приема несложных мячей с подачи.

• Когда у игрока наблюдается ослабление сосредоточенности, это может быть и признаком его физического нездоровья. Надо внимательно следить, чтобы тренировки не были слишком продолжительными, чтобы не нарушался режим питания, чтобы большие нагрузки не подавляли аппетит, не вызывали расстройства желудка.

В-третьих, надо помнить об опасности чрезмерных тренировочных перегрузок ради улучшения какого-либо игрового приема. Был случай, когда один школьник, услышав фразу о том, что для увеличения силы удара ему надо бы «подкачать» мускулы штангой, стал поднимать снаряд не по силам, не удержал его и уронил на себя так неудачно, что погиб. Конечно, необходимо имен, перед собой высокую цель, но когда она слишком высока, то быстрое «нижение ее превращается в безрассудство, от которого надо избавляться и переходить к постепенным действиям. Продолжительность тренировок тоже надо наращивать день ото дня, постепенно удлиняя их на 10, потом на 15) мим и т. д.

Поговорим о наколенниках

Пума-сан! Оказывается, вы, как ирпидно, играете без наколенников.

Совершенно верно, И ничего П рмного в этом не вижу.

Да, но при падениях это, наверно, опасно.

Что? А вы разве падаете на колени?

Нет, но тем не менее... — Когда вы хорошенько усвоите *к ионные правила приема мячей, то поймете, что вашим коленям как раз не грозит ничего.

Вот такие разговоры происходили У меня с молодыми волейболистками, вторые приходили в команду. Прохо-

дило дня 2 — 3, и кто-нибудь снова подходил ко мне.

— Я попробовала, как и вы, Нума-сан, снять наколенники, но получилось что-то странное. Когда я прыгаю, то чувствую, как будто бы вся сила ушла из коленей...

— Ты, наверное, с самого начала всегда надевала наколенники, выходя на площадку, так?



Каждый подбирает наколенники по вкусу

— Да.

— Ну вот! Твои колени уже привыкли к давлению. Без него появляется ощущение, что ты и подпрыгнуть не можешь.

— Так мне лучше, может быть, и не снимать их?

— Пожалуй. Может быть, сразу снимать и опасно. А вообще зачем ты хотела их снять?

— Так Касан-сан тоже вон без них играет. Без наколенников внешний вид, по-моему, лучше.

— Ну с чего ты так решила...

— Так вот в чем дело! Эта спортсменка любит быть привлекательной и только поэтому хотела снять наколенники.

• Но я-то не надевала их вовсе не потому, чтобы выглядеть привлекательной. Получив как-то раз травму, я надевала наколенники, но потом, после тренировки, не могла избавиться от ощущения, что ноги у меня стали какими-то вялыми.

В дискуссии на тему: надевать или нет наколенники — я тоже не могу вынести однозначного решения. Решать нужно применительно к каждому человеку отдельно, тем более что и крепость коленных суставов у каждого разная. Но одну мысль я все-таки хочу высказать. Приведенный выше разговор с молодой спортсменкой, которая не могла как следует подпрыгнуть без наколенников, заставляет меня думать, что так быть не должно. По той причине, что сама идея спорта заключается в том, чтобы закалить свое тело и сражаться, не занимая силу у каких-либо приспособлений.

Вот почему мне хочется сказать начинающим волейболистам: «Чтобы защитить колени — надевайте наколенники, но хотя бы не слишком тугие». Ничего страшного, если, выполнив какую-нибудь комбинацию на площадке, вы подтянете их вверх. Именно такая степень «обжима» и представляется наиболее подходящей.

В особенности я обращаю на это внимание волейболисток-домохозяек, которые надевают наколенники, потому что боятся, как они говорят, разбить коленную чашечку. Им лучше надевать свободные наколенники, поскольку тугие могут оказывать вредное воздействие на их повседневное состояние.

О разогревающей разминке

Сколько людей — столько способов. Вспоминаю один случай. Как-то я приехала в свою волейбольную школу на полчаса раньше обычного. Смотрю, а меня уже ждет одна мамаша с девочкой примерно из IV класса, обе одеты в тренировочные костюмы.

«Рановато вы пришли. Ну, ладно! Пока остальные не собрались, давайте сделаем разогревающую разминку», — сказала я им, и мамаша, окликнув дочку по имени, начала вместе с ней делать заячьи прыжки вокруг площадки.

Даже я этому удивилась. Потом поняла, что эта мамаша увидела в теледраме или еще где-то сцену волейбольной тренировки и сделала вывод, что разогревающая разминка состоит именно в том, чтобы совершать заячьи прыжки.

Нечто подобное мне приходилось видеть и в достаточно опытных командах. Игрок, исполняющий роль капитана команды, подает команды, а остальные делают легкую физзарядку наподобие гимнастики по радио. Это скорее напоминает какой-то ритуал перед началом тренировки.

Такие варианты нельзя, конечно, назвать настоящей разогревающей разминкой. К примеру, в СССР и странах Восточной Европы, где развита спортивная исследовательская работа, спортсмены вообще не делают коллективной разогревающей разминки. Каждый выполняет движения по своему усмотрению. Продолжительность упражнений тоже разная. Один спортсмен разминает кисти рук, делая легкую пробежку, другой выполняет в углу площадки упражнения на растяжение и т. д. — все это вы наверняка видели в прямых телепередачах с соревнований. Это происходит потому, что каждому человеку, нужно определенное время на разогрев тела, а способы достижения этого состояния индивидуальны.

Я с такой методикой согласна. Сколько людей — столько и способов, потому что их организмы также отличаются друг от друга, как и их лица. Нот почему разминка по команде для всех на «Раз, два, три!» является, если вдуматься в суть дела, глупостью. Но, с другой стороны, команды голосом сразу для всех рассматриваются в Японии и как средство «консолидации командного духа» и тем самым преследуют особую, специфическую цель, поэтому резкий переход на систему разминки, как в командах СССР, сейчас, я думаю, невозможен.

Я могу предложить поступать так: когда спортсмен выполняет пробежки, и это время можно вращательными движениями разогревать плечевые суставы или кисти рук, т. е. выработать у себя привычку делать два вида движений одновременно.

Это может, по-моему, оказаться особенно полезным для команд, которые и имеют в силу разных причин достаточного тренировочного времени. Такая методика эффективна, поскольку дает возможность «одним камнем убить двух птиц».

Интенсивной разминкой дело никогда не испортишь, но не следует забывать и о том, что после этого наступит настоящая тренировка, поэтому надо подумать о сохранении сил для нее.

Учитывайте при разогревающей разминке свое физическое состояние

Как оценить физическое состояние

Еще одним важным моментом, связанным с разогревающей разминкой, является оценка собственного физического состояния. Если вы ощущаете вялость или жар и все-таки начинаете тренировку в надежде, что в движении удастся хорошо пропотеть и выгнать хворь, то это может лишь привести

к неожиданным травмам и надолго уложить вас в постель с температурой.

В свое время, когда я играла в команде, у меня был свой способ определения состояния организма. Лежа на полу, как показано на фотографии, я поднимала ноги. Если это давалось мне труднее обычного и чувствовалось, что ноги как бы стали тяжелее, я оценивала свое самочувствие как неудовлетворительное. Пытаясь тренироваться в таком состоянии, я сразу ловила себя на том, что не могу нормально принять довольно простые мячи — не успеваю на один шаг к ним. Выполняя передачи, чувствовала, что мяч почему-то стал таким тяжелым, как будто в него положили кусок свинца.

Важно, чтобы партнеры по команде тоже умели распознавать самочувствие своих товарищей. Сделать это можно по самым различным признакам, например во время разминки игрок бежит, потупившись, слегка как бы волоча ноги. Можно назвать и другие симптомы: обычно разговорчивый игрок, душа команды, вдруг становится молчаливым или у кого-то теряется аппетит. Такие симптомы следует замечать как можно раньше и указывать товарищу на его плохое самочувствие. Это дает возможность вовремя освободить его от нагрузки и свести до минимума вполне вероятные тяжелые последствия болезни.

Тренировки во время «месячных»

Бывает ощущение тяжести в теле и по причине месячных, но в этом случае я сторонница продолжения интенсивных, до пота, тренировок. Естественно, что у разных женщин это и проходит по-разному — у одних легко, у других трудно. Сейчас на производстве и в учебных заведениях во время занятий физкультурой введены специальные перерывы для женщин, хотя я считаю, что если выработать привычку к непрерывной и интенсивной физической деятельности в такие периоды, то это вовсе не будет проходить так мучительно

сложно. Свидетельством этому может послужить пример волейболисток высшего класса из национальной лиги Японии, от которых за долгий период различных соревнований мне ни разу не довелось услышать каких-либо жалоб на плохое самочувствие по этой причине. Тренировки в такие дни шли обычным порядком без всяких скидок. Когда такой режим продолжается на протяжении нескольких месяцев, то определенные дни становятся стабильно неизменными.

Может быть, разговор чересчур откровенный, но когда команда долгое время находится в одинаковых для всех спортсменов условиях, то определенные дни начинают совпадать и в итоге каждый месяц все дружно мучаются в одно и то же время. В такие моменты мы часто шутили на тему, что вот, дескать, *жкоца* видно, что команда стала единым организмом. Человек, привыкая к окружающей среде, способен преподнести самые неожиданные сюрпризы.

Кстати, хотя я и рекомендовала интенсивную работу до пота, но поначалу в такие периоды лучше сокращать тренировки на 1 час. Так будет легче привыкнуть и втянуться в нагрузки.

О режиме питания перед соревнованиями

В 1958 г. произошел такой случай, оставивший о себе недобрую память в истории японского волейбола. Дело было в городе Саката, где проводились финальные соревнования женских волейбольных команд высшей лиги. Старые болельщики еще помнят, наверное, те соревнования. После полуфинального матча, в котором победили волейболистки из Токио, четверо из них вдруг неожиданно слегли с признаками отравления. Как потом выяснилось, перед этим они пили сок, продававшийся в местах, где проводились соревнования. Из-за этого была отложена фи-

нальная игра на 1 час 10 мин от ранее объявленного времени.

В конце концов все кончилось благополучно для спортсменок из Токио — они победили в финале, но о происшествии с отравлением вспоминали как о смешном приключении.

В нашей команде с учетом опыта предшественников мы очень внимательно относились всегда к вопросам питания накануне любых, даже небольших соревнований.

1. За 2 часа до начала игры прекращать всякий прием пищи.

2. Не употреблять непривычную пищу вообще.

3. Потреблять жидкости вполнину того количества, которое хотелось бы выпить.

Вот такие правила мы разработали и на практике применяли перед соревнованиями.

Я думаю, что эти правила следует соблюдать и перед тренировками. Мне иногда приходится видеть в моей волейбольной школе, как некоторые мамы прибегают на занятия, на ходу пережевывая пищу. Ясно, что от таких учениц подвижности ожидать не приходится. Вообще для здоровья человека полезно после приема пищи 30 минут спокойно полежать. Резкие движения; после еды могут стать причиной нарушений пищеварения. Со мной бывало, правда, так, что во время игры, почувствовав голод, я просила когонибудь принести банан и съедала его, когда наступал тайм-аут. Но я не одобряю такие привычки и считаю, что от них нужно поскорее избавляться.

В жаркий летний период часто можно увидеть, как некоторые игроки жадно пьют воду. Их настроение и жажду я прекрасно понимаю, в особенности когда приходится играть в спортзалах, где нет климатических установок, но все-таки хочу посоветовать в это время выпивать только полстакана, если хочется выпить полный стакан. Дело в том, что вся выпитая жидкость все рав-

но сразу выходит с потом, а после окончания тренировки или игры появляется ощущение тяжелой усталости. Сейчас, конечно, много появилось разных напитков, содержащих углекислоту, но для утоления жажды тем не менее я рекомендую воздерживаться от питья во время игры. Из своего опыта знаю, что ощущение раздувшегося живота хорошего настроения не создает.

Кого выбирать капитаном

Роль капитана команды, его влияние на партнеров, его авторитет, помогающий выходить из сложных игровых ситуаций, трудно переоценить.

К выборам капитана надо подходить очень серьезно. А сейчас, если посмотреть школьные команды, то окажется, что от 40 до 60 процентов капитанов команд назначаются по воле тренера. Разговорившись как-то с одним из школьных наставников на эту тему, я услышала такую фразу: «Я всегда выбираю в капитаны симпатичных девушек. Им много приходится появляться на людях, так что в этом есть резон». Действительно, какой-то резон в этом и есть, но лучше, бы подходить к этому вопросу, принимая во внимание в первую очередь способность будущего капитана хорошо сцемментировать команду.

Главное внимание надо уделять человеческим качествам капитана. Хорошо, когда им становится человек, к которому другие тянутся за советом, постоянно окружают его. Значит, у него есть авторитет, ему верят и с ним не будут спорить по пустякам.

Надо выбирать человека, умеющего говорить. Я вовсе не имею в виду болтунов, конечно. Дело в том, что когда идут легкие тренировки и все ограничивается «борьбой с мячом», — это одно. Но когда трудность тренировок нарастает и нарастает, подчас возникает ситуация отчужденности между игроками

и тренером — начинается уже «борьба с тренером». Вот в такие моменты капитану и приходится стать посредником между командой и тренером, и при этом немалую роль играет его умение говорить убедительно и красноречиво.

К примеру, кто-то из игроков заявляет капитану: «Чувствую большую усталость и сегодняшнюю тренировку хочу пропустить». Если капитан так все это и передаст тренеру, то решение последующего вряд ли будет положительным. Но если капитан скажет, что такой-то игрок выглядит сильно уставшим и надо, пожалуй, облегчить ему тренировочные нагрузки или дать отдохнуть 2—3 дня, тренер, скорее всего, согласится. Так что под умением говорить я подразумеваю чувство такта и определенной гибкости.

Третьим желательным условием для выбора капитана является то, что он должен быть из игроков, которым много приходится работать с мячом. Вот почему, к примеру, в командах высшего класса капитанами часто выбирают связующих. В отличие от нападающего связующий не должен «ломаться» от одной-двух ошибок — его предназначение состоит в том, чтобы использовать других игроков, и в качестве капитана он должен обладать силой воли вести за собой всю команду.

С «позиционной» точки зрения следующей предпочтительной кандидатурой может быть центровой игрок, занимающий центральное место на площадке и важное положение в команде. Если есть, предположим, три одинаково сильные кандидатуры на место капитана, то от выборов на это место лидера нападения разумнее всего будет все-таки отказаться. Лидер склонен увлекаться и требовать, чтобы только ему пасовали мячи для удара, и может забывать о капитанском долге. Избежать этого — значит избежать и приливов недовольства в команде.

Мне думается, что при выборах ка-

питана надо руководствоваться следующими тремя правилами, рассматривая их в порядке значимости: 1 — человеческие качества, характер; 2 — возрастное старшинство; 3 — наибольшая степень соприкосновения с мячом в игре. Я считаю, что если у игроков хватает опыта избрать хорошего капитана, то, значит, они могут составить и прекрасную команду.

Волейбол — благодарный вид спорта

Недавно, когда я смотрела по телевизору передачу с женских соревнований по гольфу, я услышала слова, которые невольно взволновали меня. Это были первые слова, которые сказала в своем интервью победительница соревнований К. Ямадзаки: «Своей победой я обязана моему тренеру».

Гольф — это полностью индивидуальная игра. И тем не менее первые же благодарные слова победительницы были адресованы тренеру, оценивали его заслуги.

В волейболе такой настрой чрезвычайно важен. В особенности для купающихся в лучах славы лидеров атак. Ведь для того, чтобы ас сорвал аплодисменты за свой блестящий удар, кто-то в команде, обливаясь потом, принял мяч в перекате и поднял его, а диспетчер весь выложился, чтобы сделать ему хорошую передачу. А когда выполняются атаки «джикаса»*, то кто-то еще сделал обманный прыжок.

В настоящее время, если посмотреть на перечень почетных призов, утвержденных Японской волейбольной ассоциацией, то в нем можно увидеть призы лучшему защитнику, атакующему, нападающему, блокирующему, подающему и т. д., причем игроки, забивающие мяч, в этом списке призеров превали-

руют. Я ничего не имею против награждения этих игроков, но, когда я думаю об особенности волейбола как коллективной игры, в которой на счет «Раз, два, три!» требуется согласованность действий 3 человек, мне кажется, что чего-то в перечне призов не хватает. Мне кажется, что надо создать систему наподобие той, что существует в хоккее, футболе и баскетболе, где отмечаются не только «авторы» голов, но и «ассистенты».

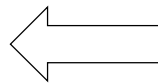
Для чего я это предлагаю, видимо, понятно — для того, чтобы наглядно проявлялись те чувства благодарности, которые, к примеру, испытывает делающий передачу игрок к партнеру, который дал ему хороший пас.

Будет или не будет создана такая система — разговор другой, но атакующий игрок не должен забывать о чувстве благодарности к партнерам.

Из своего опыта помню, как радостно становится на душе, когда по ходу игры нападающий похвалит тебя, сказав: «Прекрасная передача», а диспетчер скажет: «Отличный пас» или когда все тебе скажут: «Великолепный удар». Такие слова позволяют создать среди игроков то, что называется командной гармонией. Такая гармония может быть лишь слегка поколеблена усилиями соперников по игре, но никогда не разрушится.

О волейболе говорят, что это гармоничный вид спорта. Я бы добавила, что это благодарный вид спорта. Это — замечательный вид спорта, потому что он вырабатывает прекрасные душевные качества, которыми должен обладать каждый настоящий человек.

ПОСЛЕСЛОВИЕ



Эта страница предназначена для печати и может использоваться третьими лицами при соблюдении соответствующих положений действующего законодательства.

Появление подобного издания, рассчитанного на самый широкий круг любителей волейбола, весьма характерно для Японии. В Стране восходящего солнца волейбол нечто большее, чем просто популярный вид спорта. Это особое социальное явление, аналог которому вряд ли можно найти в других государствах. Ведь в Японии волейболом занимается более 11 миллионов человек, или почти 10% населения страны!

Волейбол прочно обосновался в Японии в самом начале XX века. Правда, это был азиатский вариант игры вначале с 16 спортсменами в команде, потом — с девятью.

Волейбол-9 в качестве основного сохранялся в Японии вплоть до 1962 г. и до этого периода входил в программу Азиатских игр. И тем поразительнее выглядят достижения сборных команд Японии, особенно женской, в волейболе с шестью игроками на Олимпиаде-64 и чемпионатах мира 1960 и 1962 гг. Только в 1952 г. после турне по США команда токийского университета «Васэда» познакомила японских любителей спорта с волейболом-6.

В СССР волейбол-9 в исполнении японских спортсменов был впервые показан летом 1957 г. на московском стадионе «Динамо» во время VI Всемирного фестиваля молодежи и студентов. Но последователей ни в нашей стране, ни в других странах Европы и Америки «волейбол-9» не снискал.

Зато обычный вариант игры нашел в Японии „самых горячих приверженцев. В одном западноевропейском спор-

тивном журнале мне встретился такой заголовок: «В Японии волейбол — главная детская игра». Подмечено очень точно! Детский волейбол на Японских островах — по-настоящему массовый, живущий полнокровно и интересно.

Почти 25 лет во всех префектурах страны регулярно проводятся соревнования по мини-волейболу. В последние годы проходят общенациональные фестивали мини-волейбола. Существует стройная система соревнований на всех уровнях между школьными коллективами.

На тернистом пути от новичка до игрока высокого класса детскому и юношескому волейболу отведена особая роль. Детские наставники значительную часть учебно-тренировочного процесса отводят разносторонней технической подготовке, работа над которой строится по индивидуальному принципу, но по единой во всей стране методике. Во взрослых командах тренеру остается только подшлифовать технику до филигранности, ибо его предшественники солидно оснастили своего подопечного всем необходимым, чтобы тот мог быть с мячом на «ты».

Бурному развитию волейбола способствуют многообразие всегда отлично организованных соревнований: детских и ветеранов, команд торгово-промышленных фирм и университетов, региональных и общенациональных. С 1970 г. проводится даже всеяпонский чемпионат для домашних хозяек «мама-сан волейбол».

Информационные и учебно-методические материалы... которые японцы

* В отечественной литературе этому значению соответствует: атака с паузой.

ежедневно видят на экранах телевизоров, широчайший выбор видео- и магнитофонных кассет, специальной литературы с разнообразной волейбольной тематикой постоянно поддерживают интерес жителей страны к волейболу.

Красочный ежегодник ЯВА (Японская волейбольная ассоциация) подробно знакомит своих многочисленных читателей не только с чисто спортивными результатами, но и хроникой года, лучшими игроками, клубами, матчами, «открытиями и надеждами» национального волейбола.

Культура волейбола в Японии необычайно высока. Даже программы соревнований напоминают энциклопедию в миниатюре: исчерпывающие данные о командах и игроках, их фото, результаты предыдущих матчей и турниров, подсчитанная эффективность индивидуальных и командных технико-тактических действий. Тщательно продуманный комплекс агитационных мероприятий исключает наличие пустых мест на трибунах многотысячных Дворцов спорта, даже если данный матч транслируют по радио и телевидению. Нередко дети ходят на волейбол целыми классами и школами.

Сегодня промышленные фирмы и корпорации в целях рекламы считают за правило иметь «свою» команду, выступающую в национальном чемпионате. Среди сильных клубов команды сталелитейного концерна — «Ниппон кокан», химического — «Торэй», фирм по производству текстиля — «Ничибо», электроники — НЭК, электротехники — «Хитачи» и «Санъё», фото- и кинопринадлежностей — «Фудзи фильм» и т. п.

Именно успехи волейбола, и в первую очередь «Ничибо», изменили издавна бытовавшее во многих странах представление о японской женщине как о миниатюрной фигуре знаменитой чайной церемонии или же изящной составительнице букетов. С легкой руки журналистов волейболистки «Ничибо»

стали именоваться «тихоокеанским тайфуном», «колдуньями с острова Хонсю», что абсолютно не вязалось с традиционным образом японок.

Почти четверть века женская сборная Японии — один из лидеров мирового волейбола! Проанализируйте результаты ее выступлений, приведенные в книге. Самая большая неудача — «только» 4-е место на чемпионате мира-82. Под руководством больших знатоков своего дела Хиробуми Даймацу, Сигео Ямады, Кодзи Кодзимы волейболистки Страны восходящего солнца своей игрой неизменно завоевывали признание и симпатии любителей волейбола на всех континентах. Сложнокombинационные скоростные атаки с применением отвлекающих маневров, защитные действия на грани невозможного, отменный пас и агрессивная подача — вот основные козыри сборной Японии на протяжении многих лет. Менялись поколения волейболисток, менялись тренеры — авторитет команды был и остается неизменно высоким.

Скромнее достижения мужской сборной, чей «звездный час» пришелся на конец 60-х и начало 70-х гг. В этот период у руля команды стоял Ясутака Мацудайра, определивший для себя и волейболистов, казалось бы, нереальную цель — сделать «бело-красных» сильнейшими в мире. Решив сложную для мужского волейбола проблему укомплектования сборной высокорослыми игроками, после восьми лет напряженного труда Мацудайра привел своих воспитанников на верхнюю ступень олимпийского пьедестала в Мюнхене. Премии Мацудайры, несмотря на все их старания, повторить этот успех не смогли.

Планы подготовки сборных Японии учитывают все факторы, все нюансы, способные положительно сказаться на конечном результате. В подготовке команд нет мелочей. Помимо тщательно отлаженных компонентов техники,

тактики, психологии отменно организована «спортивная разведка», позволяющая наставникам сборных быть в курсе событий в стане главных конкурентов. Специальная компьютерная техника оперативно обрабатывает собранную информацию по самым различным параметрам.

Большую и многоплановую работу ведет ЯВА на внутренней и международной арене. По инициативе ЯВА твердо закрепились в календарном плане Международной федерации волейбола соревнования на Кубок мира и Кубок Японии, вызывающие огромный интерес спортивной общественности, а в Японии стал разыгрываться Кубок дружбы между чемпионами СССР, КНР и Японии. В канун Олимпиады-80 ЯВА отказалась подчиниться решению НОК Японии не посылать спортсменов в Москву и обратилась в Международный олимпийский комитет за разрешением направить в нашу столицу обе сборные по волейболу, но это не удалось сделать.

Японский волейбол подарил миру немало талантливых игроков. В разные годы украшением и гордостью национальных команд были М. Касаи, Э. Миямото, С. Оинума, Т. Сиран, Ю. Йокояма, Ю. Эгами. Ю. Морита ввел в практику хитроумный нападающий удар, впоследствии названный его именем. Нападающим на уровне мировых стандартов стал М. Минами. Обладателем полного комплекта олимпийских медалей («золото» Мюнхена, «серебро» Мехико и «бронза» Токио) был выдающийся пасующий К. Некода, к глубочайшему сожалению, уже ушедший из жизни... Да разве всех «звезд» японского волейбола можно хотя бы перечислить! В разговоре о японском волейболе никогда нельзя ставить точку, ведь он устремлен в будущее.

С тех пор как автор этой книги покинула большой волейбол, в нем произошли большие перемены. Среди женских сборных отлично показали

себя команды КНР, США и некоторых других стран. Немалую роль в их подъеме сыграло изучение опыта японских (как, впрочем, и советских!) мастеров «летающего мяча». Поэтому, хотя книга С. Оинумы увидела свет в конце 70-х гг., она несомненно представит интерес для читателя и в наши дни.

*В. Л. Свиридов,
мастер спорта СССР*

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие к русскому изданию	5	Передача	37
От автора	7	Удар	45
Подача	8	Блок	61
Прием подачи	19	Прием мяча	70
Пас	28	Послесловие	99

Сумиэ Оннума

УРОКИ ВОЛЕЙБОЛА

Заведующий редакцией *А. Ю. Гринштейн*
Редактор *Н. С. Новожилова*
Художник *Ю. В. Архангельский*
Художественный редактор *А. В. Амастор*
Технический редактор *О. А. Куликова*
Корректор *С. Н. Замула*

ИБ № 1503. Сдано в набор 02.04.85. Подписано к печати 14.10.85. Формат 70×90/16. Бумага типографская № 1. Гарнитура «Таймс». Офсетная печать. Усл. п. л. 8,19. Усл. кр.-отт. 16,97. Уч.-изд. л. 9,55. Тираж 50 000 экз. Издат. № 7207. Звк. 289. Цена 65 коп.

Ордена «Знак Почета» издательство «Физкультура и спорт» Государственного комитета СССР по делам издательства, полиграфии и книжной торговли. 101421, ГПС, Москва, К-6, Каляевская ул., 27.

Ярославский полиграфкомбинат Союзполиграфпрома при Государственном комитете СССР по делам издательства, полиграфии и книжной торговли. 150014, Ярославль, ул. Свободы, 97.

OCR&Spellchecked: **Sy-27**



cv27@inbox.ru

2004 год