

# Вячеслав Платонов «Моя профессия – игра.

## Книга тренера» 2007 г

### ПРЕДИСЛОВИЕ

Над этой книгой я работал несколько лет. Урывками, ночами, во время сборов. Что касается раздела «Упражнения с мячом», то он пополнялся всю мою тренерскую жизнь.

Сначала я не думал, что получится целая книга — просто записывал в дневник мысли, соображения, связанные с волейболом, спортом, с профессией тренера. Со временем записей оказалось достаточно для того, чтобы представить их вниманию читателей в виде книги. Оставалось только доработать их, разбить на главы, и можно было нести рукопись в издательство. Что я и сделал — три года спустя. Вынужденный перерыв в работе над рукописью был связан с новым поворотом в моей тренерской судьбе. Дело в том, что весной 1990 года я, работавший в то время в Финляндии, получил приглашение вновь, как и тринадцать лет назад, принять мужскую сборную СССР. Три последующих сезона были столь напряженными, что главному тренеру национальной команды нечего было и думать о чем-то еще, кроме команды и игры. До подготовки книги к изданию руки тогда так и не дошли.

За это время многое переменялось и в спорте и в жизни. Не стало Советского Союза, страны, в которую я возвратился после работы по контракту в Финляндии. Теперь, в 1993 году, я снова тренирую финских волейболистов — клуб «Лойму» из города Райсио и национальную сборную Суоми. Вскоре должна выйти в свет моя книга «Суд над победителями»\* — рассказ о жизни в большом спорте, о судьбе тренера и его команд. В работе над ней, как и над моей первой книгой «Уравнение с шестью известными», мы сотрудничали с писателем, спортивным журналистом Алексеем Самойловым.

«Суд над победителями», как и «Уравнение», изданное в Москве, в «Молодой гвардии» в 1983 году, обращены к самой широкой аудитории, они рассказывают об игре в волейбол, о спорте как части нашей жизни, в них выражено мое понимание того, что происходило с нашей страной, с отечественным и мировым спортом в семидесятые — девяностые годы, даны подробные психологические характеристики людей игры. Сама же технология игры, мои сугубо тренерские приемы работы были в этих документальных повествованиях намечены лишь конспективно. Я понимал, что читать их будут не только люди спорта, но никогда не забывал, что я — профессиональный тренер, накопивший немалый опыт, которым обязан поделиться со своими молодыми коллегами.

Я всегда мечтал написать книгу тренера для тренеров и игроков, чтобы помочь молодым коллегам побыстрее освоить нашу сложную профессию, помочь им избежать совершенных мною ошибок, подготовить их к ударам тренерской судьбы.

Хочу подчеркнуть: эта книга обращена не к корифеям нашего клана, а к начинающим, делающим на тренерской стезе первые шаги.

Думаю, что она будет полезна и студентам, выбравшим нашу профессию, и игрокам.

В. А. Платонов. «Суд над победителями», Санкт-Петербург, «Новый Геликон», 1993.

### **свой стиль**

Мужская сборная команда СССР по волейболу с 1977 по 1985 годы выиграла одну Олимпиаду, два чемпионата мира, два кубка мира, пять чемпионатов Европы. Восемь сезонов подряд команда не знала поражений, победив в десяти крупнейших официальных соревнованиях. Специалисты волейбола, журналисты проявляли неподдельный интерес к команде, ее игрокам и тренерам. Всех прежде всего интересовало, в чем причина успехов нашей команды. Одни видели ее в подборе игроков, их физических данных, другие — в технике и тактике игры, третьи — в сплоченности и дружбе игроков и тренеров, их волевом настрое. Однозначного ответа на этот вопрос нет. Нашу тактику, которую мы применяли с 1977 года, копировало большинство ведущих команд мира, игроки у них по физическим кондициям были не хуже, желания победить — не меньше. Однако побеждали мы.

В чем же дело? Что стоит за этими успехами? Что стоит за победами в спорте?

Я — тренер, отдавший этой профессии более трех десятилетий, и, естественно, подхожу ко всем спортивным проблемам с позиции моей профессии.

Как у каждого человека — свой почерк, так у каждого тренера — свой рабочий тренерский стиль,

проявляющийся в манере и тактике игры его команды. Перефразируя известный афоризм, можно сказать: «Покажи мне несколько своих тренировок, и я скажу, какой ты тренер». В манере тренера вести занятие, давать установку на игру, его поведении во время тренировки и матча, в житейской ситуации, в манере общения с игроками своей команды есть присущее только ему. Это не значит, что стиль, методы и методика даже самого выдающегося тренера подходят всем. Иначе все было бы просто — скопируй их, и ты завтра станешь великим. Все, конечно, гораздо сложнее. Опираясь на опыт, знания других, важно найти свой стиль, подходящий только вам, выработать свое тренерское кредо, основанное на высоком профессиональном знании дела. Да, на этом очень трудном пути возможны ошибки. Педагогика не терпит готовых рецептов. Работа с

людьми — это постоянный поиск, требующий огромного терпения и таланта. Не каждый выпускник института физкультуры — готовый руководитель команды. У него есть знания, но нет жизненного опыта. Не стремитесь сразу работать в именитых клубах. Ищите работу в таких командах, где вы можете проявить свою самостоятельность. Только когда вы набьете педагогические шишки, вы обретете опыт.

Пытаясь ответить на многие задаваемые мне вопросы, чувствуя интерес к команде и ко мне как тренеру, хочу поделиться своими мыслями о тренерской кухне. И если что-то из моего опыта кому-то пригодится в работе, а у кого-то вызовет желание поdiscутировать, поспорить, я буду считать свою задачу выполненной.

## **КОМАНДА**

Общаясь со многими тренерами, я не раз слышал различные высказывания по поводу путей создания, комплектования команды и тренировочного процесса. Одни говорят: «Дайте мне материальные блага, создайте условия, как в других клубах, и я сделаю команду». Другой мечтает найти шестерку влюбленных в волейбол, как он сам, ребят, которых ничего в жизни, кроме волейбола, не интересует, и он из этих фанатиков, как скульптор, вылепит чемпионов.

Хочу сразу уточнить, что разговор идет о создании хорошей клубной команды, способной участвовать в чемпионате страны.

На мой взгляд, основное, с чего надо начинать строить команду-здание — это идея, способная объединить людей, и вера в нее. Идея должна увлечь и сплотить очень непохожих, разных людей. Веры только одного тренера недостаточно, идея и вера должны получить материальную поддержку. Все это, слитое воедино, — основной залог создания команды.

Вспоминаю примеры из собственной практики. Так было, когда создавал команды, когда желание руководства клуба, мои и игроков планы приводили к рождению хороших, добротных команд. Основная проверка этой мысли прошла при создании команды «Автомобилист» в моем родном Ленинграде.

Когда мне, действующему игроку, уже имевшему опыт тренерской работы с командами институтов, предложили стать тренером клуба, я сначала отказался. Считал, что в этом предложении больше минусов для команды, чем плюсов. Мне виделись и сложность взаимоотношений, и в первую очередь сложность управления. Тем более, что несколько сезонов мне предстояло быть играющим старшим тренером. И все-таки я принял это предложение. Приняв его, я пришел к игрокам и сказал: «Я верю в вас, верю в наш коллектив, верю, что мы можем этим составом выйти в высшую лигу, если изменим тренировочный процесс и отношение к делу. Тех, кто в это не верит, в команде не задерживаю. На размышление — двое суток». Несколько человек ушли — одни сразу, другие — несколько позже. Замечу, что в команде было два очень талантливых волейболиста, неоднократно приглашавшихся в клубы высшей лиги. С ними у меня был отдельный разговор: «Вы сильные игроки, понимаю, что ваше место в высшей лиге, а оттуда — дорога в сборную СССР. Прошу вас поверить мне на сезон как тренеру, и мы с вами тоже будем играть с классными командами». Согласились эти ребята, хотя на следующий сезон этого не случилось. Получилось еще через год. Но с разговорами о переходах они ко мне не подходили.

Мы тренировались в трудных условиях, мотались из зала в зал по всему городу, была масса и других забот. Но идея сплотила людей, а трудности закалили команду, и она в этом составе стала затем призером чемпионата СССР в высшей лиге. Постепенно улучшились условия тренировок и быта, коллектив почувствовал внимание и заботу меценатов, руководителей. Все ли было гладко в команде? Нет. К тому же и я делал методические и педагогические ошибки в вопросах управления. Но одно отстаивал твердо: свое понимание игры, ее тактики, дисциплины игровой и бытовой. Некоторые взгляды, но не глобальные, пришлось пересмотреть. Хуже нет — шараться из стороны в сторону. Даже если тренер в чем-то ошибается, но требования его постоянны и одинаковы ко всем, то в команде есть порядок — и на площадке и в жизни. А порядок, давно известно, бьет класс. Жизнь подскажет, поражения научат, и можно будет внести коррективы. Только никогда не считайте себя непогрешимым специалистом.

***Вы, тренер, пришли в новую команду. Ни в коем случае не начинайте работу с полного отрицания старого, даже если вынуждены, ломать его. Кто не помнит прошлого, у того нет будущего.***

Тренировочные и бытовые условия имеют большое значение в жизни команды, но главное для

коллектива — объединяющая всех игровая идея и поставленная перед командой цель. На этом пути среди игроков могут оказаться временные попутчики. И мы сталкивались с такими. На первом, трехлетнем, этапе через команду прошли тридцать пять — сорок игроков, а остались лишь те, кто были верны идее и передавали затем наши традиции молодым.

Нормальные тренировочные, бытовые и финансовые условия нужны обязательно. Завоеванные в борьбе, они дороже вдвойне: не налив в бак бензин, далеко на машине не уедешь. Но избыток внимания вреден, он может размягчить игроков, извратить и выхолостить идею, и тогда команду начнет трясти губительная денежная лихорадка.

В создании команды все важно. Создавая ее, тренер опирается и на поддержку извне, и на внутренние силы команды, на лидеров коллектива.

На мой взгляд, для волейбольной команды оптимально иметь двух игроков-лидеров. И вот почему. Когда лидер один, ему начинают прощать то, за что наказывают других. Когда их двое, то, естественно, второй начинает возмущаться, когда первому делают поблажки. Игрок возмущается в открытую, что в конечном счете создает в команде атмосферу здоровой критики. Слава одного лидера мобилизует второго. За ними начинают тянуться другие, так как без помощи середняков еще ни одному лидеру не удавалось обойтись ни на тренировке, ни в игре. Тренеру важно их соперничество направить в полезное для команды русло. Иногда тренер может и должен совершенно сознательно поддерживать эту конкуренцию, но только не закулисно, не создавая группировок в команде. Это не исключает индивидуальных бесед со «звездами», повести их надо по отношению к другой «звезде» честно и порядочно. Игрока на роль лидера надо готовить очень внимательно и осторожно. Лидером может стать и не ведущий игрок команды, а исключительно авторитетный, уважаемый человек, чаще всего справедливый и смелый, не боящийся выступить на собрании команды с критикой и «звезды», и «средняка», и тренера.

В каких взаимоотношениях следует находиться с лидерами тренеру? Лучше всего — в дружеско-деловых. Это принесет наибольшую пользу команде. Ни в коем случае не нужно подлаживаться под «звезд», вы должны заставить их работать на команду, но вам же следует щадить их самолюбие и иногда искусственно поддерживать авторитет опытных игроков перед молодыми. За грубые нарушения, однако, и их надо наказывать так же строго, как и остальных. Кому много дано, с того и спрос больше. Не надо создавать им особых условий, их создаст сама команда по их делам. Коллектив в этом плане — точный барометр.

***Не бойтесь учиться у игроков, особенно новым техническим приемам. «Звезды» потому и становятся «звездами», что многое делают нестандартно, не по учебникам.***

Очень важен во всем личный пример тренера. Особенно в период становления команды. Если игроки видят, что он ест с ними из одного котла, вместе с ними делит трудности и радости, не ищет в первую очередь себе материальных благ, заботится об их нуждах не витринно-показательно, а по долгу, по совести, по справедливости, то это лучше всего сплачивает коллектив. Надо только не превращаться в няньку усатым деткам, а быть наставником, духовником в лучшем смысле этих слов. При этом нужно быть готовым и к тому, что вы услышите и обидные слова в свой адрес по поводу очередной накладки (ошибки) в ресторане или в спортзале, произошедшей не из-за вашей или ваших помощников оплошности. Здесь очень важен тон, выбранный в отношениях со своими подчиненными. Есть старшие тренеры, которые все ошибки валят на помощника, администратора, врача. Все, что плохо — это они, все, что хорошо — это я. Думаю, что самый правильный тон — считать эти ошибки своими, так как это вы — старший тренер — взяли его (помощника) на работу, вы не научили его хорошо работать, а если он плохо работает, не старается, то тогда возникает резонный вопрос: почему он еще исполняет свои обязанности в команде? Если это действительно случайные недоразумения, то мы сами, в своем педагогическом коллективе, разберемся с ними и сделаем выводы.

Я убежден, что в персонале команды должны работать педагоги по призванию. И врач, и массажист, и администратор должны быть проповедниками идей старшего тренера (разумеется, если считают их правильными), должны сами ими проникнуться и помогать старшему тренеру в их осуществлении. Если к этому они добавят и свой педагогическо-нравственный потенциал, свой опыт, то команде будет только польза, причем немалая. Сейчас тренироваться умеют все, а побеждает тот, кто учитывает все мелочи учебно-тренировочно-воспитательного процесса, кто все мелкие ручейки сливает в одну командную реку. Впрочем, мелочей в нашем деле нет. От вашей одежды до мимики — все имеет значение. Одни мои коллеги выступают за то, чтобы тренер выходил к команде во время игры в тренировочном спортивном костюме, другие — чтобы в цивильном. Я не вижу в этом принципиальной разницы. Главное, чтобы костюм был аккуратным, выглаженным и хорошо сидел на вас. Но когда гены и возраст сделали свое дело, и тренер утратил бравый вид и спортивную выправку, но, не считаясь с этим, продолжает появляться перед публикой в тренировочной форме, то это чаще всего выглядит некрасиво. Для меня игра — это бой и праздник, и я стараюсь быть на игре, как в старину перед боем, при параде.

Команда должна, просто обязана иметь хорошие традиции, ритуалы. Создавать их — обязанность всего коллектива, в первую очередь тренерского состава. Должны быть и самоуправление игроков, и тренерский совет, и совет жен при команде, и совет старейшин — ветеранов, закончивших выступать. Наконец, общее собрание команды вправе решать определенные вопросы жизни коллектива. Не надо

только злоупотреблять этим, не надо делать их формальными, неподготовленными, пустыми. Каждое общее собрание команды должно решать серьезные вопросы. Это как сход на Руси — решается то, что можно решить только всем миром. Право голоса, право решать и предлагать, советовать и не соглашаться имеет каждый член команды, независимо от опыта и игровой значимости. Хорошее, удачное собрание — это отличное чистилище для всего коллектива. Иногда только на собрании и узнаешь, что на душе у игрока, так как высказываются все, не боясь насмешек и последствий. Тон деловитости, правды очень важен, но его надо создать, разжечь, дать ему верное направление — нацелить на борьбу за наши общие идеи, чтобы общее дело не пострадало от взаимных упреков, подозрений, обид. Достается на этих собраниях и нам, тренерам, если мы где-то сфальшивили, ошиблись... И нет в этом ничего страшного. Если ты получаешь по заслугам от команды, значит тебя еще любят, значит ты им нужен, они в тебя верят. А когда тренер уже безразличен команде, она или молчит, или свергает его.

Иногда ты выдыхаешься, чувствуешь, что ничего нового ты с этими игроками не сделаешь — у них тоже кончается потенциал, они достигли своего потолка, выработались. Как кончается золотая жила у старателей, так и мы, тренеры и игроки, отдали все друг другу. В этот трудный момент тренеру надо или уходить, или вливать свежую кровь в команду, приглашая новых игроков. Ну а если эти еще могут поиграть, причем неплохо? Что тогда делать? Думаю, в этой ситуации надо уходить тренеру. Другой тренер на его месте, даже более слабый по мастерству, может с этой командой шагнуть вперед, так как посмотрит на нее свежим взглядом, изменит тренировки, внесет что-то свое, новое, хотя, может быть, и не передовое, но все равно это даст пользу. Легче уйти одному, чем менять игроков, да и не так просто их найти. Надо уйти вовремя, но как трудно сделать это на практике, как трудно увидеть этот момент! Не убежать, как крыса с тонущего корабля, а уйти из команды, которая может еще шагнуть вперед. И первым это должен понять сам старший тренер.

Другой вариант: команда стала сытой, амбиции иссякли, но потенциал еще есть. Игроки, однако, довольны своим положением, местом в жизни и спорте и не хотят большего. Они удовлетворены всем: спортом, жизнью, деньгами. А пресытившиеся люди на подвиги, увы, не способны. И только тренер видит, что команда может еще шагнуть вперед. И вот тут начинаются трения другого порядка. В ответ на увеличение объемов тренировок, возрастание их интенсивности, напряженности, изменение тактики игры возникает сопротивление со стороны игроков: зачем это нам, мы и так хорошо играем! Особенно активно сопротивляются опытные игроки, которым осталось поиграть недолго. Они думают в этой ситуации только о себе, а не о прогрессе игры и не о будущем команды. Начинается тайное противостояние новым идеям и методам работы тренера. На тренировках все выполняется, как надо, а в игре все идет по-старому. Даже если тренер приказывает во время установки на игру или тайм-аута исполнить новые тактические рисунки, то это чаще всего дает отрицательный результат.

Что делать в этой ситуации? Если на собрании команды и в личных беседах не удалось убедить «стариков», остаются два выхода: первый — играть и тренироваться по-старому и срочно готовить замену этим игрокам, второй — опираясь на молодое поколение, заставить «стариков» тренироваться и играть так, как нужно команде. Надо убедить молодых, что их будущее связано с этими методами тренировок и тактикой игры. Однако могут не сработать и оба эти варианта. Тогда дальнейшая судьба команды или тренера решается руководством клуба. Важно, чтобы в этой ситуации никто не почувствовал себя победителем: ни игроки, ни тренер, ни руководство клуба. Тут не может быть победителей, есть только проигравшие. Нельзя позволить игрокам подумать, что они могут снимать тренеров, так же как и тренеру — что он хозяин команды, которому все дозволено. Надо отдать себе отчет, что данная ситуация не имеет положительного решения и в данный момент выбрана жертва, которая причинит меньший ущерб. Это как в шахматах — временная жертва фигуры или фигур в надежде одержать окончательную победу. И только после окончания партии ясно, насколько оправдана была жертва. Очень тяжелая ситуация, и я не хочу пожелать ни одному тренеру в ней оказаться.

Всегда восхищаюсь тренерами, добровольно передающими своих очень талантливых учеников другому педагогу, когда они начинают понимать, что их тренерского мастерства воспитаннику уже не хватает. Они не цепляются всеми правдами и неправдами за свою «золотую рыбку». Жаль, если «золотая рыбка», уплыв, забывает своего первого учителя и благородство его поступка. Стараюсь, чтобы пришедшие ко мне в команду мальчишки не забывали о своих первых наставниках, кто вывел их на дорогу спорта. Если в игроке есть чувство благодарности, то он уже наполовину командный боец.

***Предают чаще всего любимые ученики.. Надо быть к этому готовым, тогда это ударит по вам не так больно***

Передышка, которую берет тренер, уходя из команды на сезон-два, часто дает отличные результаты. Очень важно тренеру в этот период не прерывать контактов с командой, не терять квалификацию, с толком использовать появившееся свободное время, обобщить опыт, поискать новинки в тактике, в тренировочном процессе, самокритично проанализировать работу с командой, наметить пути улучшения учебно-тренировочного процесса. Даже если не придется вернуться в эту команду, все равно это поможет вам в дальнейшей работе.

Поправить дела в команде можно привлечением в основной состав большой группы дублеров, имеющих хорошую перспективу. Для этого работу с дублем не надо перекладывать на чьи-то плечи. Это не

значит, что надо взвалить ее только на свои. Я сторонник совместных тренировок дубля и основного состава. Да, это большая дополнительная нагрузка на тренеров. Приходится разбивать команду на две группы, и нагрузка на тренеров удваивается. Зато процесс обучения, психологического воспитания ускоряется. Приведу пример из футбола. В одном из чемпионатов страны для более успешной подготовки к Олимпийским играм футболисты сборной СССР были изъяты из клубов и проходили подготовку централизованно. Наиболее пострадало тогда киевское «Динамо», откуда ушел практически весь основной состав. И вот вчерашние дублеры так заиграли за основной состав, что часть из них после окончания сезона оказалась в сборной СССР и, естественно, в основном составе клуба, вытеснив оттуда игроков признанных и авторитетных. А у тренера появилась возможность перевести игру клуба на новые тактические рельсы, что стало интересно всей команде — играть по-новому, в новом составе. Вот так произошло омоложение команды и обновление игры — естественно и в то же время искусственно, а главное, обоснованно и справедливо, в интересах команды.

Я вообще не сторонник приглашать готовых игроков — их надо готовить у себя в молодежной команде. Одного, двух, трех молодых за сезон вполне достаточно. Да, надо ежегодно искать талантливых, перспективных, физически одаренных 15—16-летних ребят, приглашать их в группу подготовки и готовить их там не только в технико-тактическом плане, но и в нравственном — под коллектив мастеров. Тот, кто не выдержит, в первую очередь, с точки зрения предъявляемых командой мастеров требований к его характеру, воле, моральным качествам, уйдет сам. Если дублер слаб физически, не оснащен технически — это не беда, это можно поправить. Если же он не коллективист, эгоист, «принципиальный» лентяй, трус, безвольный — это обуза для команды, тянуть которую ей будет слишком накладно, каким бы перспективным игроком этот дублер ни был. Так происходит естественный отсев. Вчерашнего дублера, по духу своего, нашего, подходящего, команда обычно встречает хорошо, его не надо перевоспитывать, переделывать. Да и ему, уже знакомому с нашими требованиями, легче сразу включиться в работу. Готовых игроков чаще всего приходится переделывать, подгонять под «командную шапку» их игру, их характер. К тому же у них практически всегда есть определенные материальные требования к клубу, и их надо выполнять согласно контракту, но, подчеркну существенный момент, не в ущерб другим игрокам.

Приглашая игрока, тренер должен видеть ему место в команде и знать, как его лучше использовать. Бывает, что при более близком и тесном общении игрок раскрывается по-новому, и тренер вынужден даже менять его игровое амплуа. Успешно это получается, когда в это верят все: и игрок, и тренер, и команда, когда все они помогают игроку измениться. В нашем отечественном волейболе предостаточно и удачных, и неудачных примеров, когда подобные эксперименты так сильно действовали на игроков, что они теряли свое лицо, оригинальность, самобытность, не найдя себя в новом амплуа, забывали старое, вынуждены были раньше времени уйти из спорта. Стараюсь быть в этих делах крайне осторожным, дабы не погубить игрока, пусть даже среднего. Идти на это иногда заставляет сам игрок. Он исчерпал себя, перспективы нет, а в новом амплуа, если он его освоит, просматривается перспектива. Вот и начинается поиск, работа, работа, работа... Бывает, что смена амплуа проводится в интересах команды — так происходит со «старичками». Настоящий успех приходит только тогда, когда интересы игрока и команды совпадают: команда стремится использовать опыт ветерана, продлить его жизнь в спорте, а игрок — максимально долго быть полезным команде.

Когда в распоряжении тренера есть талантливые игроки, объемы тренировок не столь важны для создания команды, для роста игрока. Я имею в виду большие круглогодичные объемы тренировок, предельные. Это не значит, что их в тренировочном процессе совсем не должно быть. Они обязательно нужны, но на определенном, чаще всего подготовительном этапе работы. Но и в этот период важен индивидуальный подход к каждому игроку. Общекомандные обязательные тренировки и упражнения не исключаются, но и в них можно сделать индивидуальное акцент-задание. Проявление таланта всегда требует свежести, загнать талант легко. Поэтому я придерживаюсь правила: «Команду лучше недотренировать, чем перетренировать». Усталому, загнанному игроку нечем добавить\* во время игры, он продолжает работать, как на тренировке, а не играть. Свежий же игрок при определенных эмоциональных раздражителях может прыгнуть выше головы и сотворить чудеса, на что загнанный абсолютно не способен.

***Игрока лучше «недогрузить», чем «перегрузить», лучше недотренировать, чем перетренировать. Свежему спортсмену есть чем добавить в игре, заезженному — нечем.***

\*«Нечем добавить» — распространенное в спорте выражение. Здесь и далее мы оставляем без правки встречающиеся в авторском тексте спортивные жаргонизмы (Изд.).

Нередко мы видим на площадке не игру, а игру-работу. Не устану повторять: работать нужно на тренировках, в игре надо играть. Хорошо, конечно, чтобы тренировки проходили так же эмоционально, как игра, но это невозможно сделать на всех тренировках, да и не нужно. Предыгровые тренировки должны сберегать эмоции игроков, накапливать их, а не тратить. Это не значит, что они

должны быть скучно-монотонными, но я стараюсь не дать завестись игрокам, быстро убирать конфликтные ситуации, споры. Надо, чтобы игроки в этот период уходили с тренировок с чувством голода на мяч, нагрузку. В этот период чаще всего желание побольше потренироваться возникает у игроков, уже набравших хорошую форму. Надо помочь им утвердиться в этом психологически. Сделать это можно в виде совета: «Тебе сегодня хватит тренироваться, побереги себя для игры, ты сейчас в большом порядке, я тебя таким готовым давно не помню (не видел)». Если же в распоряжении тренера обычные, стандартные исполнители-игроки, то иначе как объемными тренировками успеха не добиться. С помощью таких тренировок можно из «солдат» сделать «полковников» и даже «генералов», но «маршалов» — никогда.

В игровых видах спорта молодые талантливые игроки юниорского возраста при переходе в мужские команды часто теряются только потому, что мы, тренеры, не увидели лишь им присущую индивидуальность, их «изюминку», их самобытность. Стрижем всех под одну гребенку своими ножницами объемов и получаем солдат-первогодков с одинаковой прической. Действует логика: «пусть он подстраивается под команду». Это логика банальная, стереотипная. А с талантливыми людьми по шаблону работать нельзя. Талант нужно настроить на командный камертон и даже подыграть ему, чтобы он не сбился с правильных нот в новых, более тяжелых условиях. У советских игроков и тренеров было в ходу такое присловье: «Сколько зайца ни тренируй, он трактором не станет». Грубоватое, может быть, но довольно точно отражающее суть профессионального тренировочного процесса. Сколько было у нас юношей, которые могли и хотели стать хорошими игроками благодаря своим физическим качествам, отпущенным им природой, но так и не сумели ими стать. А ведь они не только хотели, но и фанатично тренировались. Ошибался и я, думал: из этого мальчика никогда не выйдет игрока, а он им все-таки становился. Поэтому я взял себе за правило никогда ни одному спортсмену не говорить о его бесперспективности. Даже если при этом я вынужден скрывать правду. Все равно занятие спортом приносит больше радостей, чем огорчений. Да и не хочу я больше ошибаться в человеческих судьбах! Тренер всего лишь смертный человек, а не Бог — всеведущий и всемогущий.

Пять сезонов (1971-1975 гг.) я работал со сборной юниоров СССР (она выиграла три чемпионата Европы среди молодежи), долгое время — с ленинградским клубом «Автомобилист», одним из лучших клубов страны, и двенадцать сезонов (1977-1985 гг. и 1990-1992 гг.) — со сборной командой СССР. Через эти команды, через мои руки прошло множество способных, талантливых игроков. Одни вышли в люди, состоялись, стали «звездами», другие — угасли, так и остались лишь подающими надежды. Почему?

Попытаюсь ответить на этот вопрос.

Специалисты выдвигают разные объяснения: тут и нехватка игрового опыта, и недостаточная индивидуализация тренировочного процесса, и пробелы в физической и специальной подготовке. В каждом ответе есть доля истины. Проблема очень сложна, и не существует единственно правильного способа ее решения. К тому же меняется жизнь, меняется спорт, меняются спортсмены — и, естественно, меняются, не могут не меняться, и методы работы с ними. Все так. Но есть и общие проблемы, свойственные в том или ином виде разным этапам развития, характерные для разных национальных школ.

Начну с педагогической проблемы. Готов ли игрок посвятить себя тем задачам, которые вы перед ним ставите? Готов ли он к трудным тренировкам, режиму разъездов по турнирам и играм, когда многие люди отдыхают? Готов ли он подчинять свои личные интересы целям команды и в то же время с помощью команды совершенствоваться в своем мастерстве, чтобы стать игроком высокого класса, «звездой»?

Приглашая молодого спортсмена в команду, надо увидеть в нем тот потенциал, который вы, как тренер, можете раскрыть и — самое главное — научить его. Вообще молодых игроков надо больше учить, чем тренировать. Учить на каждой тренировке, каждой игре. Заставлять думать, анализировать свои ошибки и успехи. В команде очень важно создать нужный климат по отношению к молодым игрокам. Высокая требовательность должна сочетаться с умением прощать ошибки, постоянная помощь в тренировочной работе советами, личным примером не должна переходить в нравоучения. Я практиковал прикрепление молодого игрока к опытному, который являлся как бы его наставником, личным вторым тренером: работал на тренировках с ним в паре, опекал в игре, который его не только учил, но и в трудную минуту помогал, защищал. Обычно это помогает и опытным игрокам, которые, став опекунами сами, начинают лучше тренироваться. Конечно, надо обращать внимание на психологическую совместимость учителя и его персонального ученика.

Работая с молодыми игроками, надо четко видеть их перспективу, сильные и слабые стороны, знать, как вы собираетесь использовать то, что они уже умеют, чему вы их можете научить и как можете устранить их недостатки. Надо сразу поставить перед ними цель — в каком амплуа, на каком месте вы планируете их использовать. Эта цель должна совпасть с их планами. Если не совпадает, раскройте игроку перспективу, будущее. Но если и после этого молодой игрок не хочет играть в предложенном тренером амплуа, лучше всего найти компромисс. Сколько я ни уговаривал одного перспективного волейболиста, хорошо нападавшего, имевшего лучший блок в команде, стать пасующим, ничего не вышло. Он хотел только одного — атаковать, хотя еще детский тренер пытался сделать из него связующего. Не удалось его переубедить, и стал он нападающим, каких много, в то время как пасующим он мог бы стать уникальным, волейболистом мирового класса.

Если мы хотим создать современную команду, то нужно построить модель этой команды и под эту

модель подбирать соответствующих игроков, игроков определенных физических качеств. Ясно, что с ростом 175 сантиметров волейболистам сегодня трудно рассчитывать на успех в игре. Другими словами скажу: если мы хотим создать команду «львов», то очень важно не набрать в нее «зайцев». При этом будем помнить, что не все «львы» поддаются дрессировке, и в то же время не забудем, что у некоторых «зайцев» львиное сердце. Моя тренерская практика, да и не только моя, это подтверждает. Еще раз повторю: никогда не спешите с окончательными выводами, не торопитесь ставить игроку диагноз «бесперспективный». Гораздо плодотворнее как можно дольше верить в этого игрока, помогать ему. Бывали случаи, когда юноша самозабвенным тренировочным трудом компенсировал недостаток таланта, работал фанатично и добивался своей цели. Тренеру следует верить в успех их сотрудничества. Если у вас нет веры в данного игрока, лучше отдайте его другому тренеру, не ломайте судьбу юноши, тем более что и сам игрок скоро поймет, что вы к нему безразличны. То, чему игрок научился на тренировке, должно быть реализовано им в игре, в трудных условиях борьбы. Требуя от игроков быстрее соображать, быстрее все делать, на пределе силы, скорости, прыжка, не совершать при этом в игре большого количества грубых ошибок, вы, тренер, должны разрешить своим подопечным ошибаться. У них должно быть право на ошибку. Например: атакуя, нельзя бить в сетку, лучше ударить в аут; выполняя пас для удара, лучше направить мяч далеко от сетки, чем близко или в сторону противника и т. д.

Выигрывает тот, кто меньше ошибается, поэтому надо учить упорству борьбы, подбирая соответствующие упражнения, тренирующие эти качества. Хорошие результаты дает совершенствование техники на фоне физического и психологического утомления. Главное отличие талантливого игрока — способность преодолевать сопротивление в условиях непосредственного единоборства с противником, одновременно управляя мячом, так же, как и умение оказывать сопротивление сопернику, владеющему мячом. Своим техническим, физическим и волевым (психологическим) потенциалом надо уметь распоряжаться так, чтобы непременно выйти победителем в данном игровом моменте. Игрока надо научить, как конкретно в каждой ситуации сделать это, и дать ему как минимум два-три варианта решения, чтобы их можно было применять в зависимости от игровой ситуации и действий противника.

Приведу конкретный пример. Если сравнить по элементам двух игроков — их технический, физический и волевой потенциал, то часто мы не увидим заметной разницы. Оба в тренировочной работе все умеют делать одинаково. Но вот начинается игра, и все меняется. Один играет здорово, у другого ничего не получается. В первую очередь это проблема психологическая. Надо ли отказываться от таких игроков? Думаю, что здесь есть выход. Надо, обучая их, ставить перед ними вначале локальные задачи, где они исполняют роли подыгрывающих игроков, вспомогательные роли. Постепенно эти маленькие задачи объединяются вместе, и осуществляется переход от узкоспециализированных действий к универсальным. Их надо использовать сначала в кратковременных эпизодах на заменах, увеличивая время пребывания на площадке, но всегда с конкретной задачей. После игры обязательно проанализируйте, как они выполнили эту задачу.

Большой недостаток этого периода — отсутствие полноценной игровой практики, особенно в сложных психологических условиях, в условиях игры, которую невозможно на сто процентов смоделировать на тренировке. Товарищеские, неофициальные матчи тоже не моделируют полностью официальную игру. Вводить молодого игрока на официальные встречи надо очень осторожно, не дать ему «сломаться» после неизбежных ошибок, вовремя заменить. Ему может способствовать в матче и успех, нередко случайный. Надо поддержать его уверенность в своих силах, но так, чтобы она не переросла в самоуверенность, не послужила тормозом в дальнейшем совершенствовании.

Практически у каждого молодого игрока бывает спад, остановка в технических результатах. Надо подготовить его к спаду психологически, использовать этот период для совершенствования физических и специальных качеств, чтобы заложенная новая база позволила шагнуть дальше. Создавать техническую и физическую модель игрока нужно совместно с ним. Тогда он с помощью определенных технических (запись результатов игры) и физических тестов (прыжок, скорость, сила) сможет вполне осознанно следить за результатом своих тренировок. Важно, чтобы эта модель была реальна и в то же время соответствовала высоким стандартам.

Большое значение имеет индивидуальная работа с молодыми игроками над техникой игры. Надо четко сформулировать, что и как они должны делать в каждом элементе: подача, прием подачи, атака, защита, пас, блок. Затем отработать, особенно в атаке, где идет непосредственная борьба с противником, один-два технических приема до совершенства — разбуди ночью, и тогда он их выполнит! — чтобы игрок мог ими воспользоваться в трудных ситуациях. Это не даст ему сломаться психологически, а при успешном исполнении придаст уверенность.

Постоянно учиться, совершенствоваться, изобретать — закон спорта, закон игры, закон жизни. Всегда ставьте перед игроком высокие, но посильные задачи. Если есть цель, то есть и путь к ней. Правильный путь к этой цели — содержание процесса сотрудничества игрока и тренера.

## **ТРЕНЕР**

Одно из моих правил: никакой искусственности в отношениях с игроками. Поясню свою мысль. Одни тренеры стремятся стать «отцами» своим игрокам («Слуга царю, отец солдатам»). Другие держат себя как «мэтры» — на расстоянии от игроков, которое им никогда не разрешается переступить, как и трене-

ру. (Упаси Бог, к примеру, перекинуться с ними в карты). Всем своим видом такие тренеры показывают, что они выше, образованнее, умнее игроков и гораздо лучше их разбираются в волейболе. Они ведут на тренировке себя так, будто бы одним своим появлением в зале делают команде подарок. Личный, доверительный контакт по рабочим и личным вопросам между ними и игроками исключен.

«Отцовство», как и чувство к тренеру, если оно и было у игроков, быстро проходит, как только они взрослеют, а «мэтров» после первого опьянения их манерами они перестают уважать.

Еще один тип тренера (это типичная ошибка молодых специалистов) — «свой парень в доску», не делающий в своих отношениях с игроками различия между правами и обязанностями — и своими, и тех, кем он должен управлять. Этот педагог забывает, что ему дана власть для управления коллективом людей. А власть надо применять. Это никогда не нравится человеку, которым командуют, особенно когда ему трудно выполнить тот или иной приказ. Приказы «своего в доску» тренера не выполняют, и в команде начинается анархия — в жизни и на площадке. Практически каждый тренер имеет в команде свою кличку,

часто меткую, точно характеризующую его. Правда, иногда она отражает чисто внешние качества тренера, но гораздо чаще его методы работы и отношение игроков к тренеру. Знать свою кличку просто необходимо. Давайте сравним некоторые клички известных тренеров разных поколений: «профессор», «князь», «стратег», «папа», «дядька», и другой набор: «чума», «шиз», «баба» (у мужчин), «палач» и т. д. Разница, думаю, видна сразу.

Встречается в литературе, спортивной журналистике, просто в обиходе еще одно деление тренеров на категории: «демократы» и «диктаторы». У меня к этому разделению двойственное отношение. Сам я, к примеру, могу быть — и бываю — и диктатором и демократом. Все зависит от людей, с кем я работаю. Есть команды и игроки, которые понимают только приказы, просьбы до них не доходят. Как с ними быть демократом?! Но есть и другие игроки и команды, которые приказ выполняют неохотно, а просьбу — с гораздо большим усердием и удовольствием. Как с ними быть диктатором?! Мастерство тренера в том и состоит, чтобы выбрать правильный тон в отношениях с командой в зависимости от индивидуальных особенностей игроков. Он (тон) не может сложиться за одну-две тренировки. Надо очень внимательно присматриваться к каждому игроку в отдельности, к его контактам в команде, его привычкам, внешнему виду, его реакции на поступки товарищей и т. д. и т. п.

*Работая в команде, стать другом-наставником игрокам.. Единственный способ иметь друзей-единомышленников – самому быть другом.*

Анализ психологического портрета каждого игрока поможет сделать групповую фотографию команды. Один педагог сказал: «Игра раскрывает душу ребенка». Я могу заметить: коллективная спортивная игра, каковой является волейбол, быстро выявляет плохих людей и обычно так же быстро выталкивает их из команды. В теннис, наверное, можно играть, ненавидя всех на свете, в волейболе надо любить хотя бы еще одного человека, кроме себя. Лично для себя я выбрал в команде такую линию поведения — быть самим собой. Но ведь и я с годами меняюсь: в тридцать лет я был одним, а в пятьдесят стал другим. Заслужил я доверие игроков быть «отцом» — ради Бога, стал «дядькой» — спасибо, прозвали «князем» — задумайся, сделай выводы и т. д. Но главное, хотя это и самое тяжелое, быть всегда справедливым. Особенно это тяжело в профессиональных командах, где на командные отношения очень сильно влияют деньги. Казалось бы, чего проще: есть законы, выполняй их по отношению ко всем игрокам одинаково и воцарится справедливость. Но воцарится ли? Нет, справедливость — это высшее мастерство тренера. Это масса обстоятельств, которые ты должен взвесить, прежде чем кого-то наказать или поощрить, это учет всех нюансов поступка, хорошего или плохого, его воздействия на команду, отдельных игроков, публику. У тренера есть власть, и чем реже он ее применяет, тем лучше здоровье команды. Во многих командах есть система денежных штрафов — я считаю эту меру вынужденной и применяю ее только тогда, когда другие методы себя исчерпали. Некоторые виды штрафов не дают никакого эффекта, применяются чисто автоматически, по сложившимся традициям, а часто дают и отрицательный эффект. Применять штрафные санкции нужно очень продуманно.

Следует иметь в виду, что наказания и поощрения крайне редко вызывают в команде однозначную реакцию, положительную или отрицательную. Даже после единодушного голосования на собрании игроки команды обычно еще долго обсуждают между собой происшедшее.

Что справедливо, что несправедливо — на это в команде всегда существует несколько взглядов. Казалось бы, чего проще: совершен плохой, вредный для дела поступок, за него положено определенное наказание, вот и применяй его к игроку, как статью уголовного кодекса в суде. Но тренер — не судья, а игрок — не правонарушитель, не преступник. Команда — очень сложный механизм. В ней ежедневно меняется атмосфера, микроклимат, настроение игроков. Тренер не сидит в кресле судьи, а живет вместе с командой, дышит одним воздухом с игроками, ест из одного котла с ними, стремится к одной цели. Применяя наказание, я всегда стараюсь отыскать причину срыва или плохого поступка игрока и учесть, как повлияет наказание и на отдельного игрока и на всю команду.

Разберем для наглядности один, чисто теоретический, случай. Два игрока, одному восемнадцать, другому двадцать восемь лет, совершают одинаковый поступок, за который должны быть наказаны. Мне, тренеру, ясно, что молодой спортсмен сделал это от отсутствия внутренней самодисциплины, из-за своей неорганизованности, просто по глупости. Нервы у него, что стальные канаты, и далеко не всякое



наказание может заставить их вибрировать. Но задеть за живое его нужно, иначе до него не дойдет, за что он наказан. Постараюсь, чтобы наказание задело либо нервы, либо ум, либо сердце, а лучше — все сразу, встряхнуло игрока, чтобы он пережил свою вину. Его еще надо многому учить и воспитывать. Если такой же поступок совершит уже опытный, давно выступающий за команду игрок, ясно, что это нервный срыв, а нервы у него уже не канаты, а нитки, и их надо всячески беречь. Я его тоже обязан наказывать, но наказание будет другим — и по тяжести, и по направленности, и по форме. А если нарушение было не очень серьезным, то наказание может и не носить публичного характера. Но закрывать глаза на нарушение дисциплины заслуженным ветераном нельзя. Иначе он подумает, что за прошлые заслуги ему все дозволено, и тогда первый же ваш конфликт с ним может стать последним.

Не нарушил ли тренер справедливость, по-разному наказывая за одно нарушение двух игроков? На мой взгляд, взгляд тренера, я поступил максимально справедливо, учел все сопутствующие обстоятельства, сделал все для пользы команды и для провинившихся игроков. Это я, тренер, так думаю, но в команде случившееся может получить совсем другой резонанс. Молодые ребята считают, что я делаю поблажки «старикам», а их, молодых, «душу». Среднее поколение в зависимости от того, к кому ближе по возрасту — к «молодым» или «старикам», думает, как первые или вторые. И в результате недовольных больше, чем довольных. А я-то, принимая решение, считал его справедливым, да и продолжаю его таковым считать. Здесь очень важен внутренний климат в команде среди игроков и педагогов-помощников главного тренера. Если они смогут разъяснить в индивидуальных беседах мотивы, по которым принято это решение, тогда у нас будет заложен еще один кирпичик в здание под названием «Команда».

Ни в коем случае нельзя тренеру руководствоваться принципом: «Играешь хорошо — ты человек, не играешь — ты никто, букашка». Справедливость — это когда в команде для тренера все «человеки», независимо от их спортивных результатов. И если ты действительно относишься к ним по-человечески, как к своим детям, даже если у тебя нет клички «отец» или «папа», обязательно придет взаимопонимание. Возможно, и не со всеми, ведь в семье, как говорится, не без урода.

Относиться к людям нужно по-человечески. Это понятно и естественно. Но излишек доброты у тренера тоже может помешать. Как ни странно, но доброты не должно быть слишком много. Но, пожалуй, я неверно сказал: много доброты просто не бывает. Доброта или есть, или ее нет. Я имею в виду желание некоторых тренеров быть добренькими, ни с кем в команде не портить отношения, пытаюсь разрешать конфликтные ситуации уговорами, не применяя власть. Не помню положительных примеров долголетнего труда таких тренеров в командах высокого класса. Находятся игроки, принимающие эту манеру поведения за слабость, они моментально садятся на шею «милому человеку» и часто начинают сами управлять делами.

«Добренькие» тренеры нашему делу только мешают. Не надо их путать с интеллигентными. Я в душе завидую манере общения с командой, игроками, журналистами и болельщиками тренеров-интеллигентов, которые в нашем цехе встречаются все реже и реже. Они никогда не повышают голос, не кричат. Грубого, ругательного, даже жаргонного слова вы от них не услышите. Общаются с игроками только на «Вы» и только по имени, никаких кличек. Вывести их из себя практически невозможно. Профессионалы высочайшего класса, они никогда этого не выпячивают, своими знаниями не кичатся. Завести их, сбить с плана тренировки, игры практически невозможно — так они во всем пунктуальны и дисциплинированы. Решение под воздействием эмоций никогда не принимают. Все у них рассчитано, взвешено. Они словно всегда во фраке и в перчатках. Отношения с командой и игроками у них — только официальные, дружеских быть не может. Знаю, что после завершения тренерской карьеры у них появляются друзья из бывших игроков, с

которыми они работали, но все равно это взаимоотношения мэтра и ученика. Бывает, и очень часто, такие тренеры долго руководят одной командой, имеют свои легенды, в дальнейшем работающие на их имидж. Если вы эрудит, если прекрасно воспитаны, сдержанны, уравновешенны, если умеете держать дистанцию с игроками и носить «фрак», что ж, Бог вам в помощь. Только не вздумайте корчить из себя суперинтеллигента, эрудита, корифея — игроки вас быстро раскусят. Тренер — это мое кредо — должен быть естественным, самим собой, а не носить маску, не становиться в позу, не играть, как плохой лицедей. Это не значит, что в своей работе тренер не может сыграть. Иногда ему приходится быть и диктатором и демократом, артистом и дипломатом, проповедником и психотерапевтом, папой и нянькой... Но кем бы он на время ни становился, ему желательно всегда оставаться Учителем с большой буквы.

***Формула победы: 99 процентов пота плюс 1 процент вдохновения. Победы приходят, когда наступает их время. Нередко позже, чем вам хочется. Терпение — необходимейшее качество профессии тренера.***

***Хорошо тренировать умеют многие, строить, создавать команды. — единицы. Это — высший тренерский класс.***

Одно из самых важных качеств в профессии тренера — терпение. Специалисты очень часто спрашивают себя, друг друга, почему из многих талантливых игроков экстракласса, «звезд» мировой величины не получаются хорошие тренеры. У меня свое объяснение. Обычно «звезде», очень

талантливому спортсмену с искрой Божией, многое удается без напряженного, терпеливого, систематического труда. Достаточно ему что-то объяснить или показать один раз, и уже на следующей тренировке он идеально выполняет этот технический прием. И вот когда такие «звезды» становятся тренерами, они уверены, что все это также просто выполнить и другим спортсменам, забывая, что их ученики чаще всего вовсе не «звезды». И таким тренерам не понятно, как ты не можешь выполнить, если я, тренер, все тебе рассказал и даже показал! Они думают: раз им самим все давалось легко, значит, и другим тоже будет просто. А терпения возиться с молодым игроком у них нет. Они хотят как можно быстрее стать «звездными» тренерами, как были когда-то «звездами-игроками». Чаще всего они конфликтуют с учениками, сердятся на них, не понимают...

Игроки среднего класса, средних возможностей привыкли добиваться успехов длительным упорным трудом и, начиная тренерскую карьеру, рассчитывают только на успехи, достигнутые за счет кропотливой работы. Да и предложения после окончания спортивной карьеры, как правило, им делают клубы средней руки, с которыми без терпеливой «черновой» тренировочной ежедневной работы успеха не добьешься. Будущие «звезды» у таких тренеров, делающих акцент на ежедневной, планомерной, кропотливой опеке, зажгутся гораздо быстрее. Бриллианты начинают сверкать, только побывав в руках ювелира. Если же ювелир еще и художник, то бриллиант получает всеобщее признание.

С новичками я практически не работал. Ко мне попадали ребята от шестнадцати до восемнадцати лет. Но я никогда не начинал с ними с переучивания, не ломал их технику, хотя на многие элементы техники смотрю иначе, чем другие тренеры. Я старался сделать их технику оптимальной, рациональной. Техника волейбола очень индивидуальна, но имеет и нечто общее, что должны уметь все игроки. Поставить технику игроку — это и значит провести ювелирную обработку алмаза.

Иногда встречаешься с непонятными случаями. Техника у игрока правильная, почти идеальная, но он совершает массу ошибок. Чаще всего их причину надо искать в психологии. Припоминаю такой случай. У меня тренировались два молодых, очень перспективных игрока. Технику приема подачи с помощью различных вспомогательных упражнений (прием подачи со стула, подтяжки для регулирования стойки и т. д.) они освоили почти идеально. На тренировках. Стоило, однако, начаться игре, количество ошибок на приеме резко увеличивалось, приходилось их заменять. Причем техника этого элемента во время игры сохранялась, не ломалась, подача противника была не сложнее, чем на наших тренировках. Откуда же ошибки? После долгих раздумий я решил во всех официальных и товарищеских играх до конца сезона закрыть обоим на приеме подачи. Молодые перестали принимать подачу в играх, но продолжали совершенствовать прием на тренировках. В начале этого этапа я требовал, чтобы в них направляли несложные подачи, затем — посложнее, а на следующем этапе их стали открывать в тренировочных играх на приеме. В официальных же играх они по-прежнему закрывались партнерами. Через сезон при подготовке к новому чемпионату, когда команда и игроки набрали необходимую техническую форму, при переходе к работе над тактикой я объявил им, что в предстоящем чемпионате я планирую открыть их на приеме подачи. Предварительно провел разъяснительную работу с другими членами команды, чтобы они не ругали молодых за ошибки.

И что же? Ребята стали успешно справляться с этой задачей в официальных играх нового чемпионата. Произошел эффект забывания ошибок. Чем можно его объяснить? Совершая очень дорогие ошибки (каждая ошибка — очко), понимая, что они подводят команду, отдавая противнику очки практически без борьбы, переживая из-за ухода из игры (замены) после этих ошибок, испытывая уколы самолюбия после злых замечаний товарищей, двое молодых взрастили в себе комплекс страха перед приемом подачи. Его надо было разрушить. Закрыв их на приеме подачи в матчах целого сезона, создав им психологический комфорт на площадке, удалось разрушить этот комплекс, тем более что в остальных компонентах игры они действовали успешно. Их перестали ругать, заменять, они почувствовали уверенность в себе. И эта игровая уверенность в себе через сезон перешла в стабильность нужного нам элемента техники и осталась на всю спортивную жизнь.

Тренеру не надо бояться ошибиться на тренировках, подчеркиваю — на тренировках, а не в игре. Не ошибается только тот, кто не работает. В науке есть такой термин «отрицательный результат». Эксперимент показывает ошибочность пройденного пути, другие ученые уже не пойдут по этой, ложной, дороге — это тоже результат. Так и в нашей тренерской работе — поиск приводит иногда к ошибкам. Но та или иная ошибка, случается, оберегает вас от целого ряда неверных шагов. Важно ее вовремя увидеть, быстро исправить или отказаться от неверной идеи. И ничего страшного не произойдет, если вы публично признаетесь в своей ошибке. Признание своей неправоты не подорвет ваш авторитет тренера, а лишь укрепит его. Свои ошибки признают только сильные люди, уверенные в своем мастерстве и знаниях профессионалы.

Совсем другое — ошибка в игре. Тренер, как сапер-минер, не имеет права на такие ошибки. Они очень дорого стоят команде и могут перечеркнуть результат работы целого сезона. Я знаю целый ряд высокопрофессиональных тренеров, которые прекрасно ведут тренировки, хорошо готовят команду физически, технически, тактически, психологически, но своими заменами и тайм-аутами во время игры разваливают все ранее возведенное. Они не умеют главного в тренерском искусстве — вести игру.

Ведение игры — само по себе большое искусство. Многие здесь делается по наитию, интуитивно, но опыт выработал и рациональные приемы ведения игры, которых стоит придерживаться.

Если команда играет хорошо — не мешайте ей своими заменами. Теоретически верная замена хорошо играющей команде только вредит. Первая заповедь замены — «не навреди». Это относится как к тренеру, так и к выходящему на замену игроку. Если у команды не заладилось, вступайте в игру вы,

тренер, своими заменами и тайм-аутами начинайте свои тренерские игры. Но прежде чем к ним приступать, проанализируйте причины плохой игры, прикиньте, смогут ли эти замены изменить ее ход. Может быть, они еще больше развалит ее. Может быть, лучше команде «отстояться», прийти в себя. Возможно, надо найти сильно действующие слова, т. е. средства психологического воздействия. Замена не должна быть лотереей, она (замена) всегда должна иметь идею, реальную, конкретную идею. Если же замена «не пошла», моментально откажитесь от нее и верните на площадку замененных игроков, не упорствуйте, не упрямитесь. Теоретически вы сто раз правы, но в данный момент нет победителей, есть только проигравшие. У игры свои непредсказуемые течения и законы. Продумайте до матча возможные варианты замен, причем самые фантастические. При дефиците времени в ходе поединка, его страшной психологической напряженности эти предигровые мысли-идеи могут вас внезапно и очень вовремя «озарить» и оказаться единственно верными в данной ситуации.

***Самое правильное решение, принятое тренерами во время матча чуть раньше или чуть позже нужного момента, становится ошибочным. Тренер играющей команды, как шахматист в цейтноте, должен принимать молниеносные решения.***

Обязательно нужно готовить замену. Позовите к себе волейболиста, объясните идею замены, успокойте его, посмотрите ему в глаза — они о многом вам скажут. Поставьте ему конкретные задачи, с акцентом на наиболее важное в данный момент для команды. Если вы предупредили спортсмена о замене, но не сделали ее по каким-то причинам, объясните ему, почему так поступили.

Мне посчастливилось тренироваться у наставников, каждого из которых считали седьмым игроком на площадке. Четко руководя командой во время матча, они часто спасали нас от поражений, помогали в трудные минуты, находя нестандартные ходы — можно сказать, они играли вместе с нами, и иногда они выигрывали игры, а не мы. Это — высший класс тренера.

Готовясь к игре, обязательно учитывайте личность своего коллеги-противника. Наблюдайте за ним, составьте его психологический портрет, узнайте его творческое кредо. Как спортсмен перед поединком анализирует действия своего оппонента, так и вы, тренер, должны делать это тщательно. Начинайте личную подготовку к игре как можно раньше — на пресс-конференциях, в интервью, при личных встречах, через друзей и врагов. Хвалите, ругайте, не замечайте, избегайте контактов или, наоборот, общайтесь с тренером команды противника, но постарайтесь заставить его нервничать или, наоборот, успокоить, расслабить, сделать злым или добродушным. Все это тоже должно входить в тренерские подготовительные игры перед матчем. Конечно, не они главное в подготовке, скорее это мелочи, имеющие второстепенное значение. Но сегодня тренироваться хорошо могут многие, а побеждает тот, кто учитывает все детали и умеет положить их в банк победы вовремя и под хорошие проценты.

Часто слышу такие разговоры коллег: «Он хорошо тренирует команду, но игру вести совсем не умеет» или наоборот: «Тренирует слабо, но игру ведет и чувствует игроков, как Бог». И неизбежные споры, чуть ли не дискуссии — что же лучше?

На мой взгляд, второй тип предпочтительнее. Почему? А вы представьте себе тренера, работающего на износ, полностью выкладывающегося на тренировках, хорошо подготовившего команду к чемпионату, а затем все пустившего под откос — заменами, тайм-аутами, перетряхиванием состава шестерки. Такие специалисты, если хотите, трагические фигуры. Они невольно, из-за неумения вести игру (не дано Богом) крадут у своей команды победу. Хорошо знаю одного такого тренера — он проиграл два чемпионата мира и две олимпиады с командой, которую он же отлично к этим соревнованиям подготовил.

Отдаю предпочтение тренеру, действующему на стадии подготовки методически не столь четко, отлаженно, не столь разнообразно, в общем, не по науке, хотя и нельзя сказать, что неправильно. Чемпионом тренировки такого специалиста не назовешь: тренер первого типа дает тут ему солидную фору. Зато в игре все меняется. Второй умеет взять от команды за счет правильного управления ею все заложенное в процессе труда и даже больше, а первый, как уже было замечено, наоборот, разрушает все им созданное.

Какой из этого практический вывод? А такой: одного надо отправить готовить резервы, а второму доверить из этих резервов делать команду. Тут они будут каждый на своем месте.

Все эти качества могут обнаружиться и проявиться в одном специалисте. Из них и получаются великие тренеры, профессионалы высочайшего класса. Причем, с моей точки зрения, наиболее ценны и редки не те, кто умеет тренировать команды, а те, кто умеет строить, создавать команды. Это — настоящие творцы.

Велико напряжение — нервное, душевное, психическое, испытываемое людьми нашей профессии. Не жизнь, а сплошной стресс. Надо помнить об этом и готовить себя к этому. Вспоминаю одного своего коллегу. Мы тренировали разные по классу команды. Я — одну из ведущих команд высшей лиги, ленинградский «Автомобилист», он — клуб, занимавший обычно шестое—восьмое места в чемпионате. Но выигрывали мы у них всегда тяжело, случалось, и проигрывали. Нам нельзя было терять очки, им — не страшно было нам проиграть, а если уж они у нас выигрывали, это воспринималось как сенсация. Обычно этот тренер держался на скамейке легко, непринужденно,

раскованно. К тому же я был главным тренером сборной команды СССР, а он, как мне казалось, в какой-то мере примерял на себя мой «костюм». Что ж, плох тот солдат, кто не мечтает стать генералом. В общем, в соперничество команд привносились (вмешивались) личные амбиции тренеров. Но вот в один из сезонов его команда заиграла так, что стала претендовать на одно из призовых мест. Наша встреча, одна из последних в чемпионате, решала очень многое для команды моего коллеги. Под давлением сильного нервного стресса он наделал много ошибок в ведении игры (забыл, кого на кого менял, просил лишние тайм-ауты, за вторую неподготовленную замену получил красную карточку), и его команда с треском проиграла.

Умение выходить из стрессовых ситуаций надо в себе воспитывать, хотя чаще всего его воспитывает сама жизнь. Архиважно самокритично проанализировать свои действия после игры, в спокойной ситуации, наедине с собой, а еще лучше — с другом-помощником. Ведь бывает, что тебя так захватит игра, столько отдашь ей нервов и души, что многие детали пройдут мимо твоего сознания, не отложатся в памяти. Иногда мне рассказывают, что я делал или говорил во время матча то-то и то-то, а я не верю: не может быть! Для меня это были несущественные детали, а моим помощникам, оказывается, они запомнились как что-то смешное или драматичное.

Признаюсь: терпеть не могу подсказок-советов ассистентов в ходе игры. В перерыве между партиями — пожалуйста. В течение партии они сбивают меня с мысли, нарушают целостность видения игры. Советы в перерыве между партиями, наоборот, могут помочь настроиться на волну другой идеи и найти оптимальное решение.

Как вести себя тренеру во время игры? Сделать непроницаемое выражение лица и не снимать эту маску, пока не прозвучит финальный свисток судьбы? Или не обращать внимание на то, как ты выглядишь со стороны, и реагировать на изменение ситуации, как это свойственно тебе в жизни? Склоняюсь ко второму варианту, но, разумеется, контролировать себя, свои эмоции надо жестче, чем на отдыхе, в дружеском кругу или даже на тренировке. Во время игры нельзя впадать в панику, растерянность, терять выдержку и самообладание. Надо всегда помнить, что игрокам на площадке тяжело и они ждут от вас помощи, а не ругани и критики, хотя и это, правда, крайне редко, помогает в отдельных эпизодах. Любите игроков во время матча, жалейте их, понимайте их проблемы, и тогда тон и содержание ваших разговоров будут на пользу игре. Жесткий тон возможен только когда нарушена тактическая и игровая дисциплина. Хочу дать один банальный совет: берегите нервы игроков и свои. В любом конфликте в ходе поединка будьте мудрее игрока, действуйте только в интересах команды, дела. Если игрок перевозбужден, вы должны быть хладнокровны. Перенесите основное разрешение возникшей в матче проблемы на послеигровое время. Первое быстрое решение иногда бывает верным, но не обязательно мудрым. Конкретные, деловые указания, как вести игру, команде и отдельным игрокам, высказанные в дружелюбном тоне, на мой взгляд, лучшая форма общения во время тайм-аутов между тренером и спортсменами.

## **ТРЕНИРОВКА**

Кому не известно, что фундамент всех спортивных побед закладывается на тренировках? Это самая важная часть нашей работы, к ней надо и готовиться соответствующим образом, начиная со своего внешнего вида: тренер всегда аккуратно одет, у него хорошее настроение, деловой вид и т. д. Подготовиться к тренировке нужно и чисто технически — продумать ее тему, подобрать упражнения, их дозировку, определить состав групп в различных игровых сочетаниях.

Начинаю тренировку с общего построения команды, осмотра внешнего вида игроков. Если кто-то одет неаккуратно или не выбрит, делаю замечание, затем коротко объясняю, чем будем заниматься сегодня. Если к игрокам есть замечания у моих помощников — тренера, врача, массажиста, — то они их высказывают. Требую, чтобы игроки обязательно начинали разминку в тренировочных костюмах. Разминку начинаю и провожу сам. Обычно в течение пяти минут следуют беговые упражнения, но без интенсивных ускорений. Задача — разогреть до пота и втянуть организм в работу. Затем игроки десять минут разминаются самостоятельно, но выполняют несколько обязательных, рекомендованных мной упражнений с определенной дозировкой.

Этот период разминки заканчивается выполнением пяти-шести серий обязательных, как я их называю, профилактических упражнений против травм, чаще всего преследующих волейболистов. Это серии упражнений на плечевой, локтевой, коленный, голеностопный суставы и для мышц спины. Занимают эти серии всего две минуты, но эффект дают хороший.

Затем снова пять-восемь минут завершающей разминки — скоростные перемещения, акробатика и т. д.

***Волю можно и нужно так же, как физические и специальные качества. Я делаю это через серии «волевых упражнений». Это обычные волейбольные задания, но выполняемые с очень большой интенсивностью на фоне предельной усталости. Игрок, выполняя то или иное упражнение, должен показать определенный результат: в защите поднять столько-то мячей, провести нужное число атак, выиграть столько-то раз на блоке...***

Если чувствуете, что команда психологически устала и ее надо «разбудить» или «завести», можно дать эстафеты или игры, но не очень продолжительные, иначе волейболисты растрачат все эмоции, которые потребуются в основной части тренировки. Обычно проигравшие эстафету или игру наказываются дополнительной серией упражнений. Только после этого я разрешаю желающим снять тренировочные костюмы, кто хочет, может продолжать тренировку в костюмах.

Затем следует индивидуальная разминка с мячами — одна-две минуты. Ее задача — подготовить пальцы и кисти рук к работе с мячом. Удары по мячу в пол, баскетбольные пасы в пол одной и двумя руками, удары мяча в стенку от пола. После этого игроки приступают к разминке с мячами в парах, причем после каждого касания мяча они делают в низкой стойке перемещение или акробатический элемент. На этом разминка заканчивается и наступает основная часть тренировки, где, в зависимости от ее целей, выполняются подобранные тренером упражнения.

Помня совет одного известного хоккейного тренера, к каждой тренировке готовлю минимум одно-два новых упражнения.

В этой части тренировки стараюсь придерживаться нескольких правил.

1. После объяснения задания работа должна начаться не позднее, чем через пять секунд.
2. Стараюсь «рвать» эту часть тренировки упражнениями, которые как бы моделируют ход игры. Например, команда отрабатывает атакующие действия, дальше перед переходом, например, к упражнениям для блока на четыре-пять минут она переключается на защиту, или подачу, или выполняет серию максимальных прыжков (пятнадцать-двадцать секунд), или интенсивно принимает подачу и т.д.
3. Следите и добивайтесь правильного исполнения всех элементов техники, даже если упражнение имеет тактическую направленность. Игрок на тренировке имеет право на ошибку, но надо ему постоянно помогать ее исправить.
4. Не делайте слишком длинным одно упражнение. Если команда стала выполнять его четко и правильно, надо переключаться на следующий вариант. Цели можно и нужно добиваться набором разных упражнений. Если чувствуете, что игрокам стало не интересно, переключитесь на другое упражнение или усложните предыдущее.
5. На тренировке (за исключением предигровых тренировок) всегда должно быть сложнее, чем в игре.
6. Поддерживайте высокий эмоциональный фон тренировки. Подбадривающие восклицания игроков во время тренировки позволяют сохранить ее высокую интенсивность. Возгласы: «давай!», «вперед!», «достань!», «помоги!» — делают тренировку похожей на игру и очень моторной, а психологически более легкой, несмотря на большую физическую нагрузку. Не стесняйтесь хвалить хорошо работающие группы и отдельных игроков. Это разжигает конкуренцию, вносит в занятие соревновательный момент.
7. Создавайте на тренировке рабочую, доброжелательную атмосферу, но на фоне конфликтно-конкурирующих соревновательных ситуаций: кто у кого выиграет, кто сделает лучше, быстрее, сильнее. Поощряйте победивших и наказывайте проигравших дополнительными упражнениями: круг бега, отжимания от пола, прыжки и т. д.
8. Подбирайте упражнения так, чтобы была максимальная занятость игроков.
9. Если есть возможность, ведите статистику тренировки, постоянно или через интервалы фиксируя полезные действия и ошибки. Это поможет игрокам в настрое на работу, концентрации внимания.
10. При выполнении упражнений надо предъявлять к игрокам тактические требования системы, по которой играет ваша команда.
11. Требуйте от спортсменов проявления не только физических усилий, но и умственных, и эмоциональных.
12. Положительный, а не «ругательный» фон тренировки помогает воспитывать волевою команду.

У игроков тоже есть свои «правила», свои маленькие хитрости. Когда они устают, то начинают подальше отбивать мяч, у них спадают туфли и т. д. — это все известно тренерам во всех странах. Чтобы убрать ненужные паузы, тренировка должна быть хорошо организована, обеспечена достаточным количеством мячей — минимум один-два на игрока. Ассистенты, врач, массажист должны помогать игрокам поддерживать ритм занятия.

Тренировка обычно заканчивается или реабилитационно-восстановительными упражнениями, или индивидуальной работой по совершенствованию физических качеств, или упражнениями по профилактике травм. Эта часть работы не должна быть интенсивной, хотя может быть достаточно напряженной физически. Подведением итогов тренировки перед строем игроков или в виде непринужденной беседы не заканчивается работа тренера. Постарайтесь задержаться еще на какое-то время в тренерской комнате, чтобы игроки могли зайти к вам пообщаться по своим личным проблемам.

Они бывают практически всегда. Хорошо, если тренер уходит с тренировки последним. Это позволяет проконтролировать и работу ваших помощников, особенно врача и массажиста.

Несколько слов об их работе. Буду говорить о том, чего хотелось бы добиться в идеале.

Как правило, самые дружественные и неформальные отношения у игроков устанавливаются с массажистом. Его роль в команде в создании хорошего психологического климата может быть весьма значительна. Я считаю врача и массажиста тоже тренерами. Врач-тренер, массажист-тренер — так их надо и называть. От главного тренера до массажиста — все вместе мы составляем тренерско-педагогический коллектив, у которого одна общая задача, но у каждого его члена свои функциональные обязанности. Роль массажиста, первым вступающего в работу после тренировки, начинающего помогать игроку восстанавливать силы, убирающего мелкие травмы и болячки своими руками, жалеющего игроков, очень важна. Я прошу его, по возможности, во время массажа разговаривать с ребятами о прошедшем дне или о чем-то личном. Он гладит спортсмена, тот расслаблен физически, надо, чтобы он расслабился и морально, психологически. Умелый массажист узнает все, что творится внутри команды — ее настроение, проблемы, боли и радости. Часто это недоступно главному тренеру. Иногда игроки открываются массажисту, как на исповеди. Я прошу его всегда докладывать мне об этих настроениях. Мне не важно — кто сказал, мне важно — что говорят. Это не доносительство, и я никогда не интересуюсь, кто сказал то или иное. Мне важно знать настроение команды. Хорошие массажисты, массажисты-тренеры, массажисты-исповедники — редкость, я их ищу и чаще всего нахожу среди бывших спортсменов. Таким был покойный, светлая ему память, А. А. Морозов, таков и массажист сборной 90-х годов В. Б. Пайков.

Работа врача гораздо сложнее. Он занимается более тяжелыми травмами. Естественно, лечатся они длительное время, и это часто вызывает раздражение игроков. С массажного стола встаешь и сразу чувствуешь, что тебе стало легче, а врач далеко не всегда может улучшить твоё состояние немедленно. Поэтому врачу надо быть очень выдержанным, добрым и, главное, оптимистично настроенным. Врач должен как бы взять боль игрока на себя, лечить его не только лекарствами, но и словом, своей верой в успех. Он должен стать не только командным врачом, но, по возможности, и домашним доктором. Постоянно повышать свою квалификацию, знания. Среди здоровых парней можно ведь и потерять профессиональные навыки. Ну а если врач станет любимцем в команде, это колоссальный успех. Я в своей работе столкнулся только с одним таким доктором — Л. В. Малиновской. В мою бытность тренером юниорской сборной врач Малиновская по-матерински заботилась об игроках.

Очень трудную часть работы выполняют в команде помощники главного тренера, тренеры-ассистенты. Со стороны не понять, сколь сложны их функции. Многим кажется, что они только выполняют чужие распоряжения. Как говорил один генерал: «Армией командуют я и сержанты, офицеры доводят мои приказы до сержантов». Чтобы не превратиться в такое «передаточное звено», помощнику ни в коем случае нельзя терять свое «я», становиться тенью главного тренера, быть мальчиком на побегушках. Во многом его авторитет зависит от поведения главного тренера, его отношения к своему ассистенту, но в значительной мере и от того, как второй тренер сам поставит себя в команде. Главное, чтобы игроки видели и ощущали от него пользу. Поэтому часть властных полномочий главный должен отдать ассистенту, четко определив его функциональные обязанности. Если главный тренер сосредоточит всю власть в команде в своих руках, его помощникам будет очень тяжело работать, да и самому главному тренеру тоже. Часть вопросов должна решаться ассистентами. Другое дело, что они могут быть согласованы с главным тренером. На мой взгляд, помощник тренера часто играет в команде роль «громоотвода», к которому обращаются игроки, недовольные главным тренером. Ассистент главного способен погасить назревающий конфликт. Не надо горой стоять за своего шефа, если он не прав, но упростить ситуацию, разъяснить, а в случае необходимости принять меры ассистент и может, и должен. Охлаждать страсти игроков и шефа, мирить их, давать обеим сторонам дельные советы — тяжелая работа. Хорошо, когда помощник — доброжелательный оппонент главного; куда не годится, когда он находится в непримиримой оппозиции. Помощник — в идеале — верный друг главного тренера, доверие между ними должно быть стопроцентным, они должны быть вместе, заодно и в радости, и в горе.

Помощник в профессиональном отношении, как правило, уступает своему шефу. Это не страшно. Учите его, готовьте к самостоятельной работе, чтобы он мог со временем в любую минуту заменить вас. Принимайте критику от него как от друга, а не от врага. Естественно, не при команде, а один на один. Если же за вашей спиной начинаются интриги и вам становится ясно, что плетет «коварства сети» ваш ближайший помощник, тогда, разумеется, придется с ним расстаться. Иначе пострадают коллектив и общее дело.

Если ваш помощник дорос до самостоятельной работы и хочет ее, то не держите его при себе, а отпускайте или уступайте свое место. Все зависит от обстоятельств. Не доводите дело до конфликта и ни в коем случае не втягивайте в него игроков. В этой ситуации не будет победителей — будут только проигравшие, и в первую очередь пострадает ваша команда.

Поощряйте своего помощника к инициативе, отдайте под его опеку несколько молодых игроков — это позволит ему постоянно повышать свою квалификацию. Поручите ему отдельные моменты тренировочной работы. Поддерживайте его авторитет. Не отменяйте при команде его решений, примите часть его возможных ошибок на себя, советуйтесь с ним. Предельно уважительное отношение друг к другу на фоне высокой требовательности к исполнению своего профессионального долга — лучшая форма взаимоотношений. Дружба не должна мешать работе.

Конечно, хорошо, чтобы тренерско-педагогический коллектив команды состоял из друзей-

единомышленников. Но в первую очередь в его подборе надо исходить из профессиональных качеств. Конечно, если у вас есть выбор, то можно взять человека более низкой квалификации, компенсирующего этот недостаток другими своими качествами. В конце концов, умного человека профессии можно научить, а вот характер взрослому мужчине не переделаешь. Если специалиста самой высокой квалификации не любят в команде, ему в ней долго не удержаться.

В последние годы все чаще приходится слышать об экстрасенсах в спортивных командах. Должен признаться, что я привлекал их к работе со спортсменами. Предварительно проверял их воздействие на себе. Вначале я относился к ним скептически. Но потом подумал: даже если это шарлатанство, то вреда команде от этого не будет. Должен сказать, что результаты были хорошие. Резко снизился травматизм и улучшилась реабилитация игроков, хотя некоторые скептики не пожелали иметь дело с экстрасенсами. Что же, я никого не заставлял лечиться у них. Все делалось добровольно. Считаю это сотрудничество полезным.

Спорт, особенно его игровые, командные виды, пронизан психологией. Во многих командах есть свои штатные психологи. И в тех командах, с которыми я работал, в разные годы перебивало немало психологов. Но визиты их были довольно кратковременными, ни один не задержался. Ни тренеры, ни игроки не получали удовлетворения от сотрудничества с ними. Возможно, мне попадались люди низкой квалификации, но всегда с большим самомнением, апломбом. Чаще всего они просто собирали у нас материал для своих диссертаций. Считаю, что тренер обязательно сам должен быть психологом, как и каждый педагог. Знать психологические особенности каждого игрока я обязан. Не спору: квалифицированный спортивный психолог в состоянии помочь тренеру узнать их быстрее, замеченные недостатки убрать, достоинства развить. Я читал много литературы по этому вопросу, общался с известными людьми в мире спортивной психологии, но, к сожалению, рабочего контакта у меня ни с кем не получилось. И все-таки я выступаю за сотрудничество с людьми этой профессии, за союз тренера и психолога.

## **ИГРА**

Игра — венец всей тренировочной работы. Часто спортивную игру сравнивают с актерской, а матч — с театральным спектаклем. Я люблю театр, бесконечно уважаю профессию актера, дружу с артистами и, думаю, они не обидятся, если скажу, что

спортивный «спектакль» гораздо тяжелее, чем тот, что разворачивается на сцене. Как и актеры, мы играем для зрителей, и если актер выходит в зал, где его ждут зрители-друзья, то мы очень часто выходим на враждебные нам арены. Да и наш домашний зритель поддерживает нас только тогда, когда мы выигрываем. Актер, сыгравший плохо свою роль в одном спектакле, в худшем случае получит меньше аплодисментов, нас же «отрецензируют» свистом, бранью, зубодробительной критикой в прессе с конкретными именами виновников поражения. Мы постоянно живем под психологическим давлением болельщиков, средств массовой информации, спортивного начальства, требующих от нас только побед. В волейболе ничьих нет, и нельзя, как в том же футболе, сыграть на чужом поле вничью и преподнести это как достижение. Отправляясь во дворец спорта на очередной матч чемпионата или кубка, мы даже не знаем, что мы будем сегодня играть — трагедию или водевиль. Актер играет с друзьями-партнерами без какого-либо противодействия. Ему все помогают творить спектакль, а нам постоянно мешают, не дают сотворить игру. Представим на минутку такую фантастическую ситуацию, что рядом, хотя бы в пяти метрах друг от друга, на разных сценах идет один и тот же спектакль в исполнении разных театральных трупп. Как бы себя чувствовали актеры на фоне такой конкуренции?! И самое главное: мы играем всю жизнь одну и ту же пьесу под названием «волейбол», более того, каждый — свою, узко-специализированную роль в труппе-команде: нападающего, пасующего и т. д. Только противодействие в виде команды противника разное. Не знаю, какой актер согласился бы всю жизнь играть в одном и том же спектакле роль слуги, зная, что ему никогда не сыграть царя...

Уж если с кем и сравнивать игроков-спортсменов, в нашем случае мастеров волейбола, так не с актерами театральными, а с гладиаторами: или ты убьешь (выиграешь), или тебя убьют. А с артистами нас, людей спорта, спортивной игры если что и объединяет, так это присущее игре — и театральной, и спортивной — творческое начало. Мы творим спектакли-игры для людей.

Четко сказать, когда начинается игра для тренера, я не могу. Все зависит от степени ее влияния на судьбу команды. К некоторым играм готовишься весь сезон, к другим начинаешь подготовку за несколько дней, к третьим — накануне или в день игры.

***Игра — это большая часть вашей жизни, Сконцентрированная, спрессованная в два — два с половиной часа. Игра — это праздник, так и идите на нее, как на праздник!***

Если говорить более конкретно о сегодняшней игре, то чаще всего она начинается накануне вечером, когда составляется расписание тренировок, завтрака, обеда и других общекомандных мероприятий, необходимых в день игры. Желательно, чтобы режим дня команды с указанием времени точного его исполнения был удобен и привычен игрокам. Обычно накануне мой помощник после согласования со мной вручает перед сном дежурному по команде лист бумаги, на котором наш игровой день расписан по часам. Некоторые тренеры в дни особо важных игр стараются внести в режим команды что-то новое,

необычное, пытаюсь снять излишнее, по их мнению, психологическое напряжение с игроков. Крайне редко делаю это. Только если на сто процентов уверен, что это даст положительный заряд эмоций. Как правило, не добавляю что-то новое, а, наоборот, отменяю какое-либо мероприятие, не очень любимое игроками. Например, утренний бег или даже предигровую тренировку.

С первой утренней встречи с командой в день игры на завтрак или тренировке ваш внешний вид, лицо, поведение, разговоры, шутки — все должно начать работать на создание победного настроения у команды. Нужно создавать и поддерживать это состояние весь день, вплоть до начала игры. Отбросьте все другие заботы и дела, сосредоточьтесь только на игре и подготовке к ней. Не дергайте лишними замечаниями в этот день игроков, но не оставляйте их без внимания. Все должно работать на уверенность в победе, которая не должна перейти в самоуверенность, обернуться пренебрежительным высокомерным отношением к противнику. Мой опыт подсказывает, что самое важное значение имеет предигровая тренировка. Если она проведена четко, по-деловому, с моделированием вечерней игры своей команды и противника, без физических и особенно нервных нагрузок, не растянута, если она прошла предельно целенаправленно, весело, но без разгильдяйства, это именно то, что требуется перед игрой. По тому, как прошла эта тренировка, я могу почти с абсолютной уверенностью предсказать, как будет играть команда вечером. Не надо давать в этой тренировке слишком эмоциональных упражнений, особенно возрастным командам, поберегите эмоции игроков на игру — там они очень пригодятся. Чаще хвалите в этой работе игрока, а не подчеркивайте его недостатки, — вы их уже до игры не исправите. Лучше скажите ему: «Молодец, как ты это здорово сейчас сделал, вот что тебе принесет успех во время матча, если ты будешь исполнять этот технический прием вечером на таком уровне». Это принесет больше пользы, чем упреки: «С таким приемом вообще нам ничего не светит». Больше пользуйтесь индивидуальными замечаниями типа подсказки, короткого делового диалога. Не надо в этот день ругать игрока, особенно при всех. Потерпите, перенесите замечания на вечер после игры. Многие из них после игры уже будут не нужны, а некоторые, наоборот, подействуют сильнее.

***Крик и брань — всегда признак слабости тренера, а не показатель его силы и правоты.***

Установку на игру я обычно разбиваю на две части. Большая часть технического разбора проходит во время утренней предигровой тренировки. Моделируя игру противника, показываю способы борьбы с ним во время матча. Основную установку люблю делать в раздевалке непосредственно перед выходом на площадку. Даю краткую техническую характеристику противника, его сильных и слабых сторон, не обязательно сам, часто заставляю это делать игроков, добавляя свои замечания, не давая вовлечь себя в дискуссии. И затем идет, как я это считаю, главная часть установки — психологическая, настраивающая игроков на борьбу. Очень важно самому тренеру быть предельно настроенным на игру, чтобы ваше настроение передалось игрокам. Здесь иногда надо даже сыграть как актеру, задеть струны их души. Для этого надо найти самые верные, точные, как пули, слова, разжечь в сердцах желание ринуться в бой, борьбу сейчас, немедленно. Вызвать злость к противнику, желание разорвать его на части. Без хорошей спортивной зло-

сти нельзя выиграть. Ее надо оставить на площадке, не дать перейти в неприязнь, недоброжелательство к соперникам после игры, вне поля боя. Но в ходе поединка, как бы ни завелись, как бы ни разозлились, вы обязаны все ваши отрицательные эмоции обуздывать, не переступать рамки джентльменства. Злость и ярость — одно, а распушенность, ненависть, нечестные уловки — совсем другое. Свои бойцовские качества надо проявлять в игре. Своей игрой надо вести за собой партнеров — помочь уставшему, взяв часть его задач на себя, подбодрив его, поддержать других товарищей деловыми советами, похвалить их. Злясь на своего партнера, шпыняя его, вы помогаете противнику. Свару на площадке, разваливающую единство команды, тренер должен пресечь немедленно.

Иногда, несмотря на все ваши усилия, команда все равно выходит на матч вялая, апатичная. Если вы почувствовали это уже во время разминки, вмешайтесь в ее ход. Постарайтесь своими замечаниями «разбудить» игроков, подхлестнуть их своими эмоциями. Особенно во время разминки в защите. Внимательно следите за разминкой, поправляйте технические ошибки. Увидев излишнее волнение спортсмена, похвалите его, подбодрите, придайте ему уверенности. И если все-таки вдруг игра идет не в том эмоциональном настрое, как вам нужно, встряхните команду. Это могут быть разные способы: от делового требовательного разговора с указанием, как исправить ошибки, до ехидных подначек, а иногда даже умышленно грубого приказа. Постоянная тренерская грубость мало того что задевает человеческое достоинство игроков, так еще и неэффективна в плане воздействия на команду. Редкая, используемая как психолого-педагогический прием, срабатывает: игрок пробуждается, заводится, в нем разжигается злость хотя бы на вас, тренера, а это куда полезнее для игры, чем апатия, в которой он пребывал до тех пор, пока вы ему не «врезали». После игры не забудьте извиниться за грубость, а иногда, если ваш прием сработал, не худо извиниться и во время матча. Если и этот комплекс мер воздействия не помог, крайне редко, но привлекаю на помощь зрителей. Как? Очень просто. Беру тайм-аут и не подхожу к команде, оставляя игроков под взглядами зрителей. Тренер обязан точно выбрать тон и содержание разговоров во время перерыва (тайм-аута). Надо чувствовать настрой и отдельных игроков, и всего коллектива, их проблемы на поле. Во время игры и перерыва игроки должны видеть в тренере седьмого игрока, а не просто мэтра-наблюдателя. Тренер во время игры — это хормейстер, поющий вместе с хором. И не дай Бог, если они поют разные песни.

Каждая команда имеет в своем арсенале набор качеств, необходимых для победы. Тренер обязан



знать, какие из них в первую очередь нужно использовать для достижения цели. Сегодня можно выиграть силой, завтра техникой, послезавтра тактикой. Но есть матчи, где все это плюс волю и желание победить требуется предъявить сразу. Обычно это принципиальные матчи с равными по силе командами. В них недостаточно сделать все, что умеет твоя команда, в них нужно не дать возможности противнику сделать то, что он умеет. Желание разрушить игру противника преобладает в установках у отдельных тренеров, в таких случаях их команда теряет свою игру. Такие матчи не интересны зрителям, так как идет разрушение, а не созидание, особенно если совпали установки двух противоборствующих тренеров. Да, надо искать слабые стороны в игре соперника, в этом тоже проявляется мастерство тренера — показать команде наиболее рациональный путь к победе. Но, разрушая, надо созидать.

***Если игроки вкладывают в игру ум и силу, этого мало для победы. Надо еще вложить душу. Команда, отдавая игре все силы, вложившая в нее ум и душу, не может уйти с поля побежденной.***

Считаю, что умение спрятать свои недостатки и максимально использовать свои достоинства и есть тактика сегодняшнего матча и даже отдельного чемпионата. Я сторонник вскрывать ошибки противника, не отходя от «своей» игры, хотя это не всегда получается. Тогда приходится перестраиваться, и здесь очень важно трезво оценить технические и тактические возможности своих игроков, чтобы они могли выполнить вашу установку. Я сталкивался с этим в своей практике. Ясно видимый мною путь к победе не мог быть выполнен игроками чаще всего из-за технической и тактической неготовности. Реже влиял моральный фактор, когда тренер не смог на установке убедить игроков в необходимости своего тактического плана. Так бывает в сильных командах, игроки которых слишком уверены в себе. В их сознании откладывается избыточная психологическая уверенность, созданная прошлыми победами над другими командами и, в частности, над сегодняшним противником. Это не трезвое понимание своего технико-тактического и физического превосходства над соперником, а самоуспокоенность, самоуверенность. Как быть тренеру? Как вывести команду из этого состояния?

В зависимости от ситуации применяю несколько вариантов.

Первый вариант.

Разбирая предыдущий матч, стараюсь найти как можно больше ошибок в действиях своей команды, особенно у ведущих игроков, чтобы разозлить их, вывести из состояния благодушия. Иногда сознательно иду на дискуссию, не совсем правильную постановку задачи, заставляя игроков противоречить мне, активно думать, мысленно прокручивать предстоящий матч. Если этот прием не проходит, и игроки молчат, указываю им на мою «ошибку»: «Что-то мне не нравится придуманное вчера... Вы как думаете играть?»

Вариант второй.

Начинаю расхваливать противника (тут ни в коем случае нельзя перегнуть палку и запугать свою команду). Показываю его сильные стороны, попутно предлагаю пути борьбы с ними. Вспоминаю удачные матчи команды-соперницы и наши неудачные матчи против нее, сразу же разбирая причины такой игры. Если противник накануне выглядел плохо, не помешает заметить, что это он уже готовился к игре с нами и берег силы. И снова надо заставить игроков самих искать путь к победе. В этих ситуациях иногда заставляю игроков, не предупреждая заранее, делать установку на игру, на отдельные ее моменты, суммируя все это и заключая своей установкой.

Вариант третий.

Поставить на игру несколько совершенно новых локальных задач, будучи совершенно уверенным в их технико-тактической выполняемости™. Это побудит игроков собраться, мобилизовать свои технические ресурсы, заставит мыслить. Хорошо бы эти задания «промоделировать» на тренировке перед игрой, не объясняя во время нее, для чего вы это делаете. Тренировка позволит вам увидеть возможность реализации своих идей во время игры и даст уверенность игрокам, так как ставить перед матчем надо только те задачи, которые удавалось решать утром на тренировке. В противном случае команда может потерять уверенность или подумает, что тренер убежден в победе и начинает непонятные эксперименты во встрече с серьезным соперником.

Четвертый вариант.

Это — очень тонкий вариант. Требуется стопроцентной уверенности в точности попадания. Если вы чувствуете у команды или отдельных игроков некоторое самоуспокоение, безразличие, связанное с моральной, физической усталостью, невозможностью взвинтить себя, «завести» — надо пожалеть их, сказать: «Я понимаю, вы устали, у вас позади столько трудных матчей, и когда вы прошли через все это, сделали так много, вас ждет противник, думая взять вас «тепленькими», расслабленными и усталыми, зачеркнув все ваши труды и успехи. Неужели вы, пролившие столько пота на тренировках и играх, настоящие бойцы, позволите ему сделать это?!»

Наверняка у каждого тренера есть свои, не описанные мной приемы, слова. Каждый работает с разными командами, разными людьми, а работа с ними не терпит шаблонов. И я ищу новые пути. Какой прием, какое средство применить в той или иной ситуации — в этом и заключается одна из сторон мастерства тренера. Одно я усвоил твердо: труднее всего настроить команду на игру со слабым соперником. Установка на игру — это большое искусство. Она должна быть в меру краткой, не растянутой, вестись по определенной схеме, но не шаблонно, она должна звать в бой уверенных в себе, но не

самоуверенных людей, готовых победить не только силой, но и интеллектом.

Очень сложная ситуация складывается, когда команда из матча в матч, из года в год проигрывает одному и тому же противнику, по отношению к которому у нее возникает как бы комплекс неполноценности. Таких примеров более чем достаточно в практике любой спортивной игры. Я знаю занимающую высокое положение в мировой «табели о рангах» команду, которая, несмотря на неоднократную смену игроков и тренеров, за двадцать лет не выиграла ни одного матча у своего постоянного конкурента, встречаясь по несколько раз в году.

Мне тоже пришлось столкнуться с этим. Когда в 1977 году я принял сборную СССР, у нее был комплекс боязни в играх с национальной командой Польши. Эта проблема была решена в основном за счет новой тактики блокирования — «блока уступом». Мне удалось убедить игроков, что это основное противоядие против комбинационной игры противников. На всех тренировках я внушал и, думаю, сумел внушить им, что если мы хорошо овладеем этим «тайным оружием», то победим польских волейболистов. Моделируя комбинации поляков и применяя нашу тактику блокирования, игроки убедились, что это действительно сильное противоядие против таких атак. Но все же первый матч с поляками на чемпионате Европы-77 в Финляндии, который складывался благополучно для нас, мы обидно проиграли. Пришлось изменить и стартовую шестерку, ввести игроков, не имевших печального опыта проигрышей сборной Польши. Нашли еще и слабые стороны в игре противника, на использовании которых и построили свою тактику. И мы выиграли финальный матч европейского чемпионата, хотя он складывался более благополучно для поляков. С этого момента мы забыли о «польском комплексе».

Помогла тактическая новинка. А как быть, если ее нет? Идеи не рождаются каждый день, особенно глобальные. Тогда необходимо использовать целый набор мер психологического порядка и тренировочного плана. Комплекс неуверенности надо методично разрушать — на каждой тренировке, каждом собрании, в каждой индивидуальной беседе. Неудобный противник, случается, сознательно избегает контактов до официальных турниров, зная о своем преимуществе. Тогда полезно составить из своих резервистов команду-копию противника и опробовать против нее свои тактические идеи. Но психологическую «команду-копию» не создашь, а основная причина побед одной команды над другой в течение долгого времени лежит все же в области психологии. Так и в нашем отечественном волейболе длительная серия побед в чемпионатах СССР коллектива ЦСКА, на мой взгляд, связана с привычным, отложившимся в сознании игроков и, что хуже всего, в сознании тренеров, представлении, что армейцы сильнее всех на две головы. Хотя бывали периоды, даже целые сезоны, когда армейская команда была подготовлена одинаково с другими ведущими клубами. Если бы было возможно провести такой эксперимент: дать клубу ЦСКА другое наименование, заgrimировать игроков и переодеть их в другую форму, то их могли бы победить в отдельных чемпионатах сразу несколько клубов.

Кто давно связан со спортом, тот безусловно знает выражение: «У победы сто отцов, поражение всегда сирота». От того, как вы, тренер, ваша команда восприняли поражение, зависит очень многое в судьбе доверенного вам коллектива. Это очень сложный и тонкий этический момент. Тут многое проверяется. Что здесь можно посоветовать? Одно: быть всегда порядочным и по возможности мудрым. Никогда не делайте заявлений в прессе, что матч проиграли игроки, а вы, тренер, все сделали правильно. Мы-команда — выиграла и мы-команда — проиграли. Вместе. Не сваливайте вину за поражение на отдельных игроков, даже если они этого заслужили, все равно проиграли мы-команда. Как бы ни блистал один игрок в отдельном матче, победил не он, а мы-команда — при его отличной игре, которую ему помогли сотворить партнеры. Не надо бояться критики или хвalebных слов в адрес игроков, но старайтесь отрегулировать так, чтобы и хулы и хвалы упало на одну голову не слишком много. Многих это портит, а то и ломает.

***Часто можно услышать от тренеров: «Они (игроки) проиграли, потому что не сделали того, что я им говорил». Так нельзя! Никогда не ставьте себе в заслугу собственное бессилие. Никогда не говорите о команде «они» — всегда только «мы». «Мы выиграла», «мы проиграли». Старайтесь большую часть вины брать на себя. Это не означает, что нельзя критиковать отдельных игроков, но команду, публично – крайне редко.***

Игровая дисциплина — один из важнейших компонентов игры. Игровая дисциплина включает в себя подготовленные заранее на тренировках и специально к данному матчу действия, выполнение которых обязательно для каждого. Может ли эта схема меняться во время игры? Да, если последует команда тренера или интуиция игрока подскажет ему необходимость внести изменение в заранее намеченный план. При этом не должны быть нарушены общая глобальная схема, порядок на площадке, ибо порядок побеждает более сильного, но менее дисциплинированного противника. Как ни странно, схема дает возможность для импровизации. Приведу такой пример. Защищаясь, команда обычно боится своих блокирующих. Однако сегодня один из нападающих команды соперника крайне редко применяет обманные удары, и, значит, страховать блок нет смысла. Договариваемся, что игрок защиты сегодня не боится блок, а действует в защите. Но вот в один из моментов матча нападающий противника все-таки применил обманный удар, но в этой зоне оказался наш защитник, которого там быть не

должно. Кто он? Нарушитель дисциплины или герой? Герой, конечно. Он разгадал действия противника. А если наоборот? Ему показалось, что будет обман, он бросил свою зону в защите, но в нее-то как раз и был направлен мяч. Кто он? Нарушитель дисциплины? Да. В этих почти одинаковых ситуациях сплошь и рядом возникают раздоры и конфликты между игроками, между игроком и тренером. Как к ним относиться? Если это единичные случаи, то терпимо — игрок ведь хотел как лучше. А если «импровизы» подобного толка происходят много раз, то надо или пресечь их, или заменить нарушителя конвенции.

Разумеется, игра ставит много вопросов, на которые не предусмотреть всех ответов даже при самых тщательных и педантичных тренировках, но командная и индивидуальная дисциплина обязательны для всех: волейбол — это командная игра, и одно неверное действие игрока нарушает систему и заставляет ошибаться еще пятерых партнеров по команде. Нет совершенных систем. Все они имеют недостатки, слабые места. Поэтому в ходе даже одной партии хорошо бы их менять, не давая возможности противнику нащупать и использовать эти слабые места. Знаю, что не все коллеги разделяют мои взгляды на игровую дисциплину. Не думаю, что я убедил оппонентов в своей правоте приведенными примерами. Да я и сам не всегда настаиваю на своем. Наиболее опытным игрокам я разрешал действовать не по системе, а по интуиции, и видел, что противнику становится гораздо тяжелее в таких случаях играть с нами. Но и при этом мы, важно подчеркнуть, не нарушали глобальной системы игры команды, других игроков в защите и на блоке. Да и для того, чтобы развить эту интуицию, молодому волейболисту все равно надо поиграть по схемам. В нашей игре есть ряд правил-законов, которые спортсмены не имеют права нарушать. Они и составляют, на мой взгляд, основу игровой дисциплины в каждом элементе техники и в тактике и, в конечном итоге, в командных действиях. Подводя итоги рассуждениям о порядке, скажу так: в команде должна быть жесткая игровая дисциплина, нарушать которую разрешается творчески, только для выигрыша очка.

Я противоречу сам себе? Что ж, игра полна парадоксов. Встречались мне тренеры, которые были против любого нарушения игровой дисциплины своими подопечными, даже если те добывали, отступая от предписаний, очки для команды.

Хорошо бы достигнуть такого положения вещей, чтобы схемы и тактика выбирались игроками моментально в зависимости от действий противника и своих партнеров. Может быть, в какой-то другой спортивной игре это и возможно, но в волейболе я пока таких команд не видел. Это требует практически единого, синхронного мышления всей шестерки, причем скоростного, моментального. В последнее время с появлением видеотехники и компьютеров стало возможным разобрать игру противника и его схемы досконально, до мелочей. И при равных возможностях в тренировках, методиках, научном обеспечении команд побеждают тот тренер, та команда, которые из самых маленьких нюансов (мелочей) извлекают пользу для себя.

В ходе матча нередко возникают критические ситуации. Как должен действовать тренер в таких ситуациях?

Попытаемся разобраться.

Сегодня ваша команда действует хорошо, но противник — еще лучше. Усилить игру практически больше нечем. Замены перепробованы, тактику вы уже поменяли. В этом случае я иногда меняю первоначальную расстановку игроков на площадке. Линия игроков, начинавших предыдущие партии с защитных действий, новую партию начинает в атаке. Не очень хитрое решение, но иногда оно дает эффект — эффект неожиданности, и привыкшие к единоборству с определенным игроком, его тактикой соперники часто не могут перестроиться и начинают ошибаться. Второй нюанс. Игрокам защиты были хорошо видны ошибки наших блокирующих и нападающих. Это отложилось у них в сознании, и они стараются эти ошибки не совершать. А противнику перестроиться труднее, ведь только что его игра приносила успех.

Другой пример. Есть в нашей команде такой термин — «отстояться». Под этим подразумевается по возможности исключить свои ошибки и постепенно усиливать игру в отдельных элементах техники. В первую очередь, в малоэффективных сегодня действиях, скажем, в подаче, приеме подачи или на блоке. Вспоминаю давний случай. 1977 год, Кубок мира в Японии, финальная игра с Кубой. Мы играем хорошо, но кубинцы сегодня просто неудержимы, и один за другим набирают очки. Первый перерыв беру при счете 0:5. Сказать команде практически нечего. Мы бьем, как ногой, а они все поднимают в защите, наш же совсем не слабый блок кубинцы проходят, как дырявый. 0:8. Беру второй перерыв. Прошу усилить до возможного риска подачу, защитников прошу помочь блоку и вытащить пару «мертвых» мячей, но главное — не делать самим ошибок. К тому же кубинцы начали игру в бешеном ритме, и надо сбивать его всеми возможными способами, помедленнее идти на подачу, выдерживать пятисекундную паузу, капитану по любому поводу обращаться к судье, в общем, елико возможно «затягивать» игру. А чтобы не было паники в команде, говорю игрокам: «Вы играете хорошо, но надо сделать то, о чем я вас просил раньше, и чуть-чуть добавить каждому в подаче, защите, блоке, атаке и терпеть. Перетерпеть этот кубинский тайфун. Скоро и они начнут ошибаться». Счет стал 2:8, затем 3:9, затем 10:13; хотя партию мы и проиграли, но в борьбе — 13:15. Но именно эта проигранная партия, где нам удалось отстояться, позволила остановить порыв кубинцев и выиграть затем у них три партии подряд.

Иногда, когда команда явно проигрывает, разрешаю, наоборот, рисковать на подаче и в атаке, независимо от количества ошибок, разумно рисковать. Сдавая эту партию как бы без боя, я даю возможность игрокам размяться, подготовиться к борьбе в следующей партии, нащупать пути к победе. Да и выигрыш каждого очка противнику в случае нашей удачи сильно затруднен. Эту идею,

естественно, довожу до сведения игроков, чтобы команда не реагировала болезненно на свои ошибки.

Почти всегда удавались мне коллективные замены. Попадаем, допустим, в такой переплет: моя команда ведет в матче со счетом 2:0, в третьей партии мы явно проигрываем, шансов выправить положение очень мало, к тому же видно, что игроки подустали. Подзываю к себе всех запасных и объявляю, что сейчас они все разом пойдут играть. Нахожу самые добрые, самые подбадривающие слова и прошу их продержаться как можно дольше против основного состава противника: «Ваша основная задача — вымотать противника и дать возможность отдохнуть своим. Если вы наберете хотя бы пять—шесть очков, это уже здорово». Тренер команды противника никогда не рискнет сделать тот же ход, так как его команда выигрывает. А его основные игроки против второго состава нашей команды могут и расслабиться, начать экономить свои силы, понимая, что в следующей партии им будет противостоять наш основной состав.

Помню один случай, почти комический. Чемпионат Европы, 1985 год, Голландия. Мы приехали в зал в точно назначенное время на матч с Италией. Перед нами играли сборные Греции и Швеции. Стояла теплая влажная осень. Интерес к чемпионату большой, зрителей полный зал. Греки со шведами устроили такой бой, что публика визжала от восторга. Зал кипел, температура в зале повысилась, искусственное покрытие пола отпотело, стало влажным, и играть в отдельные моменты было просто невозможно. Судьи прерывали игру, между партиями проветривали зал, открывая все двери, и матч затянулся за три часа.

То ли от ожидания игры, то ли от переживаний за друзей-соперников, то ли по какой другой причине, только наша команда играла очень тяжело. С трудом повели 2:1 в партиях и проигрываем 2:8 в четвертом сете. Подзываю к себе резервную шестерку игроков. Объявляю, что сейчас сделаю шесть замен. Беру последний тайм-аут и прошу ребят резервного состава как следует потерзать итальянцев. Разрешаю им делать на площадке все, что они хотят: рисковать, ошибаться, не разрешаю одного — бояться противника, прошу играть смело, раскованно, как на тренировке. Не знаю, оказалась бы эта замена удачной, но мне сильно помог руководитель и тренер итальянцев. Так как в зале было душно, замен и тайм-аутов у меня уже не было, я отправляю стартовую шестерку вместе с врачом и массажистом в раздевалку. Подышать свежим воздухом, помыться, встряхнуть мышцы, одеть сухую, чистую форму. Итальянцы пожаловались судьям: русский тренер нарушает правила. Судьи ко мне: в чем дело? Я объясняю, что игроки меняют форму, не могут же они менять трусы перед зрителями. Тем более, что играть они уже не могут, так как замен нет. Итальянцы продолжают настаивать на том, что все игроки, в том числе не занятые на площадке, должны находиться в игровом зале, судьи тоже. Я иду в раздевалку, но возвращаюсь без игроков. Объясняю судьям, что у стартового состава сильное расстройство желудка, и все они в туалете. В общем только через семь минут наши игроки собрались на скамейке. Естественно, эта пауза пошла на пользу нашей команде, резерв успел даже размяться с мячами и в конце концов победил в этой партии и во всей встрече. Замечу, что итальянскому тренеру не стоило втягиваться в игру законов. Он должен был сообразить, что перерыв в игре не на пользу его команде, и своим обращением к судьям только навредил команде, проиграл тем самым партию и всю встречу.

Закон, конечно, надо соблюдать, но некоторые игровые правила иногда устанавливаются не самые разумные или чересчур строгие, мешающие самой игре, и тогда тренеру надо находить способы обойти их. Опыт мудрых наставников тут незаменим. Известный советский тренер, долго работавший с женской командой ЦСКА и сборной СССР Мирон Винер так, например, обходил правило, запрещавшее тренеру разговаривать с игроками, находящимися на площадке. Он подзывал к себе на скамейку молодую запасную волейболистку и начинал громко, на весь зал, разбирать игру своей команды, естественно, подсказывая, как играть основному составу. При этом делал вид, что учит молодого игрока. Я перенял у Винера этот опыт, правда, чуть видоизменил его. Так как русского языка почти никто из судей за рубежом не знает, я вставал со скамейки и кричал через весь зал, обращаясь как будто к запасным игрокам, что нужно делать составу на площадке. Махал рукой, словно кого-то зову на замену, и эта маленькая хитрость тоже иногда приносила пользу. Сейчас тренеру разрешено почти все, чтобы постоянно воздействовать на игроков и на игру, и это правильное решение Международной волейбольной федерации.

Возьмите за правило изучать не только тактику и технику противника, но и характер, манеру ведения игры тренеров этих команд. Имейте в голове картотеку на них. Помню тренера одной очень сильной команды, просто не выносившего ошибок своих игроков. После одной-двух ошибок волейболиста своей команды у него с невероятной скоростью вертелись руки, показывавшие судье, что он меняет этого спортсмена. Зная это, мы перед игрой выбирали очередную «жертву» в их команде. Подавали на него, организовывали против него самый сильный блок. Естественно, этому игроку приходилось очень тяжело, он ошибался, а, зная характер своего тренера, еще и нервничал. Неотвратимо следовала замена. Тогда мы выбирали новую «жертву». И что же? Случалось, к середине матча против нас почти целиком играл резервный состав.

## **БЛОК**

Команда, не владеющая сильным нападением и надежным блоком, не может достигнуть больших успехов в современном волейболе. Поэтому элементы техники и тактики блока и атаки я стараюсь давать

в каждой тренировке. Это могут быть упражнения без мяча, с мячом, парные и групповые, с противоборством блокирующих против одного, двух или большего количества нападающих.

Блокирование — один из труднейших, если не самый трудный элемент волейбола. По моим наблюдениям, он хорошо усваивается и выполняется игроками зрелого возраста, имеющими достаточный опыт. Хотя бывают и исключения: Александр Савин (СССР), Томаш Вуйтович (Польша). Эти великие игроки еще молодыми хорошо освоили технику и, главное, тактику блокирования. Вообще, на мой взгляд, обучение технике волейбола, в том числе и блокирования, должно всегда сочетаться с тактическими заданиями. (Исключение может быть только на самом начальном этапе обучения). В свою очередь, занимаясь с игроками тактикой блокирования, надо обязательно следить за правильным техническим исполнением ими этого элемента. Например: отработывая технику подачи, надо дать задание игроку после подачи быстро занять одну из зон защиты на площадке и выполнить какое-либо действие с мячом. Это может быть защита, пас, прием подачи. Или, прыгнув на блок, сразу же произвести следующее действие: исполнить атаку, пас, прыгнуть второй раз на блок и т. д. Это могут быть и действия без мяча, имитирующие, например, защиту (акробатика), контратаку и т. п.

Важно приучить игроков к нашему волейбольному закону: каждое касание мяча командой обязательно вызывает действия без мяча (перемещения) каждого игрока и, естественно, всей команды. Пример: наша команда выполняет подачу. После касания мяча подающим игроки передней линии выполняют действие без мяча, занимают свои зоны для блокирования, а игроки задней линии — для защиты. Противник принял нашу подачу (касание мяча), мы без мяча в зависимости от приема ведем корректировку своих позиций на блоке и в защите. Это же должна делать и атакующая команда (противник). В зависимости от направления атаки надо занять позицию для страховки своего нападающего и т. д. Подобные действия без мяча должны происходить в команде непрерывно до момента остановки игры. Естественно, их нужно доводить до автоматизма в процессе подготовки. Поэтому в тренировке техники какого-либо элемента, в том числе и блока, нельзя ограничивать упражнение только этим элементом, а следует учить спортсменов после прыжка на блок возможным игровым продолжениям, которые могут возникнуть во время матча.

Основа группового блокирования — хороший индивидуальный блок. Естественно, с него и надо начинать обучение. Особенно возросла роль индивидуального блока в последнее время, когда атака стала гораздо быстрее и комбинационнее.

Я различаю пять фаз блокирования: 1 — стойка, 2 — перемещение, 3 — прыжок, 4 — непосредственно фаза блокирования, 5 — приземление.

**1. Стойка.** Я прошу игроков стоять на блоке на достаточно глубоко согнутых ногах с готовыми, где-то на уровне лица, руками. Это мобильная стойка, позволяющая моментально произвести передвижения вдоль сетки, выпрыгнуть на блок и быстро вынести над сеткой руки. Такая стойка (позиция) позволяет выиграть доли секунды, которые теряют игроки, стоящие в высокой стойке на прямых ногах. Некоторые игроки держат руки очень высоко, но тогда стоять на согнутых ногах неудобно, да и при определенных перемещениях они все равно опускают руки.

**2. Перемещения.** Два вида: приставные и скрестные шаги. По скорости перемещения на короткие расстояния они практически одинаковы. На длинные — на доли секунды быстрее скрестные шаги. Убежден, что игрок должен владеть обоими видами перемещений. Важная деталь — начиная перемещение и выполняя его, надо сохранить низкую мобильную стойку и передвигаться на согнутых ногах. Стойка на прямых ногах — ошибка, наиболее часто встречающаяся в этом элементе техники. Еще одна важная деталь — последний «стопорящий» (тормозящий) шаг, чтобы не улететь от нападающего игрока противника или не залететь за своего партнера.

**3. Прыжок.** Очень важно уметь выбирать время прыжка. Это один из важнейших элементов блока, как индивидуального, так и группового. Если против нападающего первым темпом игрока надо прыгать вместе с ним или раньше его, в зависимости от индивидуальных особенностей атакующего игрока, высоты и скорости паса, то на средний и особенно высокий пас надо прыгать обязательно позже нападающего. Этим достигаются две цели. Первая — максимально возможное время нападающему не известно направление зоны, которую ему закрывает блок. Вторая: нападающий имеет (при прочих равных условиях) преимущество в высоте прыжка, так как прыгает с разбега и нападает одной рукой. Блок чаще всего прыгает с места и встречает атаку двумя руками. Разница в высоте может составить 8-10 сантиметров. Если мы будем прыгать на блок вместе с нападающим или, что еще более неправильно, раньше его, он (нападающий) будет бить по уже опускающемуся блоку. В этой ситуации мяч часто проваливается между руками блока и сеткой или улетает в аут, задев только пальцы игроков, а не ладони. Идеально блок должен встретить атаку, как бы зависнув в воздухе, когда движение вверх игроков уже прекратилось, а вниз еще не

началось. При групповом блокировании время прыжка можно выбирать по команде одного из партнеров.

Руки выносятся перед лицом над сеткой одновременно с прыжком, а не после прыжка и не через стороны, чтобы не мешать партнеру. Иногда обстоятельства требуют выноса рук как можно позже над сеткой. Это важно при игре против нападающих, которые любят играть от блока в аут, или против игроков, которые нападают с паузой.

**4. Фаза блокирования.** Надо, чтобы блок был стеной неподвижной. Блок,двигающийся руками вдоль сетки, теряет высоту и агрессивность и, самое неприятное, мешает защитникам правильно выбрать позицию. Определив зону, которую он закрывает, блокирующий должен перенести руки через сетку и

держат их там. Может ли он двигать руками? Да, но совсем немного. Это могут быть движения с целью изменить угол встречи с мячом после атаки, чтобы мяч не улетал от блока в аут. Иногда блокирующие, считая, что они повышают агрессивность блока, делают движение руками навстречу мячу. Я лично против встречного движения, так как отгадать этот момент очень тяжело, а при групповом блоке сделать его одновременно всем блокирующим практически невозможно.

**5. Фаза приземления.** Желательно приземлиться в исходную стойку, то есть очень мобильную позицию на согнутых ногах. Еще находясь в воздухе, надо повернуть голову в сторону своих защитников и постараться определить, где мяч. Исходя из оценки ситуации на поле, надо планировать сразу после приземления свои действия (защита, контратака, пас и т. д.). В наше время быстрой и комбинационной игры в нападении, когда комбинации в атаке идут очень скрытно и часто неожиданно, когда нападающие с задней линии в атаке приблизились к сетке, от блокирующих игроков, особенно центральных, очень часто требуется совершить два прыжка на блок, причем не только в своей зоне. После первого прыжка в центре сетки блокирующий перемещается на край и прыгает второй раз. Вот почему после приземления надо иметь мобильную стойку. Если требуется совершить второй прыжок в той же зоне, где состоялся первый блок, то можно прыгнуть и с прямых ног, не опуская рук. Очень важно центрального блокирующего нацелить, натренировать на два прыжка, это теперь входит в его функциональные обязанности. Если он физически не может успеть поставить блок второй раз, все равно движение в сторону атаки принесет ему возможность подстраховать своих партнеров по блоку в случае обманного удара.

*Мне встречались умные и талантливые волейболисты, так и не ставшие «звездами». Они были просто не способны играть в команде, жалели отдать другим свои душевные порывы. Эти индивидуалисты не играют на площадке, а работают, как машины. В командах их не любят – терпят. Как правило, они считают себя жертвами плохих тренеров и партнеров, завистников и интриганов.*

Наиболее популярной тактикой блокирования стал «блок по передаче», как его называют у нас, а в других странах — reading block (читающий блок). Суть этой тактики: ставить блок после того, как определится зона атаки. Моду на эту тактику блокирования я объясняю следующими причинами.

Первая. Очень мало стало нападающих первого темпа, которые могут сверхбыстро атаковать в третьей зоне.

Вторая. Понизился уровень игры пасующих игроков. Они слишком рано показывают свои намерения, не умеют скрывать свои цели. Блокирующим игрокам стало легко угадывать направление их пасов. Мастеров скрытого паса, таких, как наш Вячеслав Зайцев или француз Фабиани, в нынешнем мировом волейболе очень мало.

Третья и, на мой взгляд, основная причина появления этой тактики заключается в том, что большинство комбинаций в современном волейболе заканчивается атакой первым или вторым темпом в третьей зоне. Поэтому блокирующие и группируются у центра сетки, в зоне 3, карауля нападающих. При исполнении этой тактики очень важна роль центрального блокирующего, его умение разгадать и определить направление атаки.

Фактически успех этой тактики определяет игрок зоны 3, два других должны просто квалифицированно ему ассистировать и выполнять его команды.

Как бороться против этой тактики?

Очень быстрой игрой атакующего первым темпом со всевозможными уходами из зоны атаки в воздухе за голову пасующего или перемещениями вдоль сетки.

Очень быстрыми пасами на края сетки, что позволят нападающему атаковать против «летающего» блока.

Скоростными комбинациями, но не по ширине сетки, а в глубину поля, когда пас выполняется над игроком первого темпа чуть дальше от сетки. Очень важно при таком пасае создать видимость, что пас идет игроку первого темпа, что пасующий якобы ошибся в передаче, и завершает эти комбинации игрок второго темпа над головой своего партнера, прыгнувшего первым темпом.

Другая тактика блокирования: игра один против одного. Каждый блокирующий стоит в своей зоне и встречает своего нападающего. Эта тактика требует большого индивидуального мастерства блокирующих.

Третья тактика блокирования, которую первой применила советская команда в 1977 году на чемпионате Европы, изобретена мной. Она получила дальнейшее совершенствование, и я применяю ее сейчас. В СССР мы ее называем «блок уступом», в других странах — switch block.

Суть ее в том, что игрок зоны 4 стоит фактически за спиной игрока зоны 3 в метре от сетки и должен в зависимости от направления паса переместиться в зону 2,3 или 4 для прыжка на блок. Я различаю два вида этого блока: короткий и длинный. Короткий — это перемещение в зоны 4 и 3, против комбинаций типа «крест», и длинный — когда надо, переместившись вдоль сетки, прыгнуть в зоне 2, против атаки из зоны 4.

Что важно в этой тактике? Первое: надо следить не за игроками атаки, а за направлением паса. За своим игроком наблюдает только игрок зоны 3, встречая блоком игрока первого темпа. Второе: для того, чтобы быстро и хорошо двигаться, надо обязательно первый шаг делать «скрестный».

Да, на очень быстрые пасы на край сетки при этой тактике тоже не успеть, но прерывать комбинации

в зонах 3 и 2 можно. Но на быстрые пасы не успевает и игрок зоны 3.

В настоящее время я стал сторонником сочетания всех трех тактик блока. Все зависит от того, какую игру ведет противник.

## **БУДУЩЕЕ ВОЛЕЙБОЛА**

Для тренера, работающего с командой высокой квалификации, очень важно глобальное видение игры, путей ее развития и совершенствования. Если он постоянно будет помнить о той модели волейбола, которая утвердится лет через десять-пят-надцать, это поможет ему работать на перспективу и соответствующим образом подбирать и готовить резервных игроков.

С интересом наблюдаю последние десять лет за двумя национальными сборными. Стареют и уходят из этих команд игроки, приходят новые, молодые, которые могут и умеют гораздо больше, чем их предшественники, но тактика игры, ее рисунок не меняются. Более того, в одной команде уже дважды сменился тренер, но тактические концепции ни в чем не изменились. У меня создается впечатление, что игрокам даже думать запрещено о других возможных тактических идеях и концепциях. Это объясняется не консерватизмом тренеров, а отсутствием у них глобального видения игры и ее путей развития. Знаю многих специалистов, которые прожили в волейболе долгую жизнь, но никогда не задумывались о судьбе нашей игры, ни разу не фантазировали о ее будущем.

Разумеется, я могу ошибаться в своих предположениях, но свои фантазии о будущем волейбола изложу. Почему-то мне кажется: если и ошибусь, то не очень во многом.

Итак, мои фантазии, они же — прогнозы, предположения.

**Модель игрока.** Преобладать в командах экстра-класса будут игроки ростом 200-205 сантиметров, хотя некоторые будут еще выше — 210—215 см. Обязательно хорошо координированные и быстрые. Прыгучесть (по прибору Абалакова) 90-100 см. Вес 95-100 кг.

**Подача.** Резко возрастет роль силовой подачи в прыжке. Ею овладеют все. Она станет основным видом подач, будет стабильной и агрессивной. В каждой партии команда будет выигрывать 3—5 очков непосредственно с подачи. Наиболее талантливые игроки освоят различные виды этой подачи — укороченную, точную по зонам, разную по траектории. Найдут применение и планирующая подача в прыжке.

**Прием подачи.** Тактика приема подачи двумя игроками умрет. Многие тренеры начинают понимать ее вредное влияние на общекомандную тактику, и уже сейчас силовую подачу принимают трое. Агрессивность подачи заставит иметь для ее качественного приема и четырех игроков. На первых порах это приведет к ослаблению комбинационной игры в атаке, точнее к уменьшению количества используемых комбинаций. Отдельные, «классические», комбинации будут применяться чаще.

**Атака.** Исчезнет узкая специализация атакующих только первым или только вторым темпом. Волейболисты станут универсальными, атакующими одинаково хорошо и первым и вторым темпом. Возрастет роль игроков, умеющих бороться в одиночку с двойным и тройным блоком. Комбинационная игра будет вестись во всех зонах атаки, с очень активным подключением атакующих игроков с задней линии также во всех зонах. Более того, игроки задней линии будут завершать атаки вторым темпом в комбинациях, как игроки передней линии. Если не изменятся правила, мы увидим атаку первым темпом игрока задней линии, выполняющего прыжок для этой атаки с одной ноги (как в баскетболе). Скорость передач из глубины поля приблизится к скорости пасов вдоль сетки. В атаке будут участвовать все нападающие плюс пасующий.

**Блок.** По-прежнему будет главным защитным оружием команд. Еще более усилится его контакт с игроками защиты. Найдут применение все виды тактики блока — в зависимости от действий противника. Возрастет роль тройного блока. Пасующие перестанут быть слабым местом на блоке. Блокирующие, как и атакующие, станут универсалами.

**Защита.** В связи с тем, что игроки станут выше ростом, защита в поле будет более позиционной, хорошо организованной, взаимодействующей с блоком. В течение одной партии команда будет применять различные схемы игры в защите.

**Тактика.** Появятся команды, которые будут постоянно менять, даже в течение одной партии, тактические схемы атаки, защиты, блока, не говоря уже о специальном подборе тактики под конкретного противника. Не исключая снова появления тактики атаки 2-4 и даже 3-3, так как рост игроков и их техническая оснащенность позволят это делать без ущерба для команды.

**Правила игры.** Они изменятся, но не фундаментально. Разрешат защитные действия ногой. Судьи не будут фиксировать ошибки после первого касания мяча (любые, кроме бросков мяча).

**Остальное.** Образуется Межнациональная профессиональная лига для клубов — по типу Мировой лиги для сборных. Очень популярным станет пляжный волейбол — не только 2x2, но и 3x3 и 4x4. «Тай-брейк» из пятой партии перенесут в первую. Возможно, после атаки с задней линии игроку запретят приземляться в пределах линии атаки. Возможны и другие нововведения, делающие волейбол еще более зрелищным.

Фантазируйте — это так интересно!

*Мой дом — моя крепость. Я счастлив, что моя жена взяла на себя все обязанности по ведению нашего хозяйства, воспитанию дочери, созданию в доме уюта, той атмосферы, куда всегда хочется вернуться, где вылечат твои раны, вдохнут уверенность в себе и окрепшего, сильного благословят на новые успехи. Благодаря моей семье, моему дому, я всю свою творческую энергию могу посвятить любимому делу.*