РОЗИГРАШ СТАНДАРТНИХ ПОЛОЖЕНЬ

Провідні фахівці баскетболу, зокрема Ф. Ліндеберг, В. Кондрашин, О. Гомельський та інші, поряд з проблемами змагальних дій у захисті та нападі значну увагу приділяють розіграшу стандартних положень. І це не дивина. Адже наші спортсмени помітно поступаються у цьому провідним командам світу. Так, у фінальному матчі чемпіонату світу 1986 року між збірними Радянського Союзу і США (жінки) після розіграшу шести спірних п'ять разів м'ячем заволодівали американські баскетболістки. З 11 єдиноборств за м'яч, що відскочив після невдало виконаного штрафного кидка, радянські спортсменки виграли тільки два.

У вирішальному матчі чемпіонату Європи 1987 року зі збірною Греції наші чоловіки жодного разу не заволоділи м'ячем після розіграшу чотирьох спірних. І хоч як шкода, але вони — фаворити змагань поступилися суперникові з різницею в два очка.

Висока результативність баскетболістів під час розіграшу стандартних положень є важливим резервом поліпшення якості гри.

Змагальні дії в цих ситуаціях регламентовано правилами. У більшості випадків вони відбуваються в найвідповідальніші моменти (різниця в рахунку ± 3 очка, до кінця зустрічі 30—40 секунд тощо). Так, у фінальному матчі чоловічого чемпіонату світу американці, виграючи два очка за чотири секунди до завершення основного часу, дістали право вкинути м'яч з-за бокової лінії. Висока відповідальність за результат епізоду, важливість змагальних умов поряд з активними діями радянських баскетболістів призвели до того, що команда США помилилася. Втрата м'яча суперниками дала змогу нашій збірній контратакувати.

Історія великих баскетбольних турнірів знає чимало інших прикладів. «Золота» передача І. Єдешка, який вкидав м'яч з-за лицьової лінії, і наступний влучний кидок О. Бєлова, мабуть, надовго залишаться в пам'яті фахівців та болільників. Це було у заключному матчі XX Олімпіади. Проте небагатьом відомо, що класична «легкість» розіграшу стандартного положення досягнута завдяки неймовірно напруженій праці під час тренувань. Саме тоді моделювались наступні дії змагальних умов.

Наші команди вищої ліги проводять за сезон 30—40 офіційних зустрічей, тоді як провідні зарубіжні — по 70—80. За нестачі ігрової практики саме моделювання змагальних умов на тренуваннях є одним з основних шляхів підвищення ефективності навчального процесу. Звідси і побудова тренувальних моделей.

Про що ж свідчать дослідження, проведені на гравцях високої кваліфікації? Скажімо, частота серцевих скорочень у баскетболістів під час виконання стандартних положень у найважливіші моменти матчів суттєво не відрізняється од показників, зареєстрованих у різноманітних ігрових ситуаціях (проходи під щит, прискорення тощо), де набагато значніші фізичні навантаження. Максимальні зрушення у динаміці частоти серцевих скорочень досягаються на тренуваннях в основному за рахунок збільшення обсягу чи підвищення фізичного навантаження. Застосування впливів, подібних до змагальних, значно поліпшує віддачу навчального процесу. Це в свою чергу сприяє кращому розвитку пристосованості організму спортсмена до дій в найскладніших умовах. Ось характерний приклад.

При удосконаленні дій баскетболістів під час розіграшу спірного м'яча частота пульсу в них досягає, як правило, 160—180 ударів на хвилину. При цьому слід вар'ювати умови ситуації (місце епізоду, особливості розстановки спортсменів, перевага суперника, що протистоїть, у зрості, стрибучості тощо). Необхідно створювати додаткові труднощі: нараховування спеціальних очок, нестачу часу та ін.

Методика, що грунтується на моделюванні змагальних умов під час тренувань, істотно підвищить результативність змагальних дій баскетболістів при виконанні стандартних положень. Відповідний клас і стабільність спортсменів можуть стати наріжним каменем у підмурку перемог. Каменем, що зумовлює успіх у баскетбольних турнірах різного рангу.

Євген ПРИСТУПА,
аспірант Львівського інституту фізкультури

Три роки тому 38-річного Абдул-Джаббара було визнано «Спортсменом року»— це звання присуджує найвидатнішим майстрам журнал «Спортс ілюстрейтед». Та за підсумками наступного чемпіонату НБА Карім залишився в списку центрових тільки четвертим. А очолив його Аким Оладжувон. 1984 року молодий опонент і колега Джаббара вперше гучно постукав у двері НБА, перебуваючи тоді в «драфт-списку» під номером «один», а вже 1986-го його було визнано найкращим. Що й казати, стрімке сходження!

Оладжувон вперше вийшов на баскетбольний майданчик лише в 15 років. У молодшому віці він віддавав перевагу футболу, виступаючи в команді однієї з шкіл Лагосу, столиці Нігерії, його рідної країни. Грав і в юнацькій збірній Нігерії. Проте Джаббара Аким вже тоді добре знав. Щоправда, лише за портретом на обкладинці журналу «Ебоні» («чорне дерево») — популярного африканського видання. Хто знає, чи не цей портрет схилив нігерійського школяра вперше випробувати сили в боротьбі під щитами?

Акимові пощастило. Його батьки, господарі цементного заводу, що мріяли бачити сина добре освіченим й розвинутим фізично, відправили хлопця по закінченні школи до Сполучених Штатів. Він почав навчання в Х'юстоні, спокушений баскетбольною програмою й яскравою особистістю наставника команди місцевого університету Гая Льюїса.

З появою в команді юного нігерійця «Х'юстонські пуми» нестримно пішли вгору: вони тричі ставали фіналістами чемпіонату НКАА. Після цього Оладжувон, нагороджений прізвиськом «Мрія», очолив «драфт-список» 1984 року.

Невдовзі Акима придбав клуб «Х'юстон Рокетс». Цікаво, що за рік перед цим заповзятливі господарі цієї команди вже спромоглися заволодіти Ральфом Семпсоном (224 см), що теж очолював тоді «драфт-список». Час швидко показав, що капітал було вкладено вдало.

Сезон, який передував придбанню Семпсона, х'юстонський клуб завершив останнім. На рахунку «Рокетс» було тільки 14 перемог та 68 поразок. Та кожного наступного чемпіонату це співвідношення помітно змінювалося. 1984 року за участі Семпсона воно складало 29:53.

«За атлетичними даними це найкращий гравець з усіх, кого мені колись доводилося бачити,— вважає уславлений Ірвін Джонсон на прізвисько «Меджик»— Чарівник.— Я захоплений його віртуозною майстерністю — неповторними фінтами, поворотами, безпомилковим обранням моменту для «блок-шоту», високою результативністю... І, звичайно ж, мені дуже імпонує його ігрова пристрасть. НБА скоро стане лігою Оладжувона»,— проголосив «Меджик» нещодавно.

Близький друг нового диво-центрового і водночас його постійний суперник на майданчику центровий клубу «Вашінгтон Буллетс» Мозес Мелоун висловився ще категоричніше: «Цей хлопець — переможець! Він рветься на перше місце. Зачекайте трохи, й він рознесе на друзки вашу лігу!»

А що ж сам Оладжувон? На майданчику він дійсно нестримний. А поза ним прагне триматися з підкресленою стриманістю й ніколи не наголошує на своїх перевагах. Він досить знайомий з психологією «профі», аби відверто кидати подібний виклик комусь в обличчя. «Компліменти на мою адресу,— вважає Аким,— завеликі. У лізі чимало великих центрових, а я — тільки один з них. А вже хто з нас найкращий, видніше збоку».

Збоку справді видніше. Господарі «Х'юстон Рокетс» у травні 1986 року підписали з 25-річним тоді Акимом Абдулом Оладжувоном, «центровим майбутнього», контракт іще на шість сезонів, кожний вартістю у два з половиною мільйони доларів.

Геннадій БЕЗЗУБОВ