

ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКА ПОДГОТОВКА НА СУМИСТА

Тактическото майсторство е един от най-важните фактори за постигане на високи спортни резултати в сумо борбата за аматьори. Характерно за най-добрите сумисти е, че притежават голяма сила, специфична бързина и ловкост, проявявайки се и при спортисти в свръхтежките категории достигайки собствено тегло до и над 200 кг. Сумо борбата се води на игрална площ с d – 4,55 м и продължителността на схватката най-често е от 5 до 15 секунди.

За да бъде добре тактически подготвен един сумист това значи: да може да ръководи действията си, целенасочено и навреме да ги използва във всяка конкретна ситуация при кратката схватка, да умее предварително да отгатва намеренията на противника, като същевременно не разкрива своите, да може да използва слабостите и най-малкото невнимание от страна на противника, да умее да го принуди да действа така, а не по друг начин, да може разумно да оценява обстановката и ситуацията и да действа смело и решително.

Редица наши и чужди автори 1... 12 са разглеждали този важен компонент в подготовката на състезателите от различни спортни дисциплини.

За да се постига победа при кратката схватка в сумо до 10'', състезателите трябва съвършено добре да владеят техниката и да притежават голям състезателен опит. Налага се сумистите бързо да решават сложни задачи, как правилно и най-целесъобразно да водят борбата с противника, какви техники при дадена ситуация ще бъдат най-ефективни, как най-добре да използват физическите и волевите си качества.

В тази връзка мисловната дейност на сумиста протича в две направления. Първото предлага съзнателно ръководене на собствените си действия в съответствие с набелязания план и в зависимост от конкретно създалата се обстановка в хода на двубоя с противника.

Второто предполага натрупване на знания и различна информация за основните противници. Съзнателното ръководене на собствените действия при старта за началото на схватката и самата схватка играе ръководеща роля.

Спортистът владее различни технически похвати, защиты, контрахватки, способности на тактическата подготовка, той притежава сила, бързина, ловкост, смелост, решителност, настойчивост и др. При това изпълнението на тактико-техническите действия е в пряка връзка с физическите качества на сумиста. Това означава, че техническите действия (различни хватки) се изпълняват с определена сила и бързина.

В двубоя с противника пред бореца сумист преди всичко се поставя задачата да стартира бързо и да избута противника, или да осъществи захват за колана (мавашито), или да свали противника на духайото чрез различни технически действия.

С усъвършенстване на техниката сумистът едновременно изучава най-благоприятните моменти за прилагане на дадена конкретна хватка, а също така усъвършенства прилагането на хватката в по-неблагоприятни условия (най-често след различни захвати на противника). По такъв начин изборът на момента за прилагане на хватката за сумиста представлява голяма трудност, тъй като това става за най-кратко време. Заедно с това много често може да се наблюдава как, сумистът захванат за противника или намиращ се в удобно за прилагане на дадена хватка положение, не се решава да я приложи или се

забавя. Защо? Нерешителността или несигурност? Отчасти да. Но не това е главното. Главното според нас се заключава в това, че сумото е спорт при който схватката приключва винаги между (6-10``). Тук основен фактор е и телесната маса на състезателите, като някои случаи разликата в теглото между сумистите може да е повече от 100 кг.

Големият брой разнообразни тактико-технически действия, изпълнявани в различни варианти, създават богат арсенал от технически средства за водене на състезателна схватка. Ето защо сумистът, намиращ се в захват с противника и в добри условия за прилагане на хватка, трябва да реши с какви технически действия да се противопостави на противника (особено по тежък); ако трябва със защита, то каква или противникът само чака началото на схватка, за да го изпревари и му приложи подходящата за случая контрахватка.

И пак се поставя въпросът – именно каква?

Времето за мислене или е късо или съвсем липсва.

В този решителен момент от схватката сумистите постъпват различно. Нека разгледаме няколко тактически положения.

Сумистът предварително знае, че е по-силен от противника си и за това бързо, без да се замисля, прилага хватките. Опитите на противника да се защити и да се съпротивлява не помагат и той е победен. В този момент сумистът действа хладнокръвно и умерено ръководи действията си.

Ако сумистите са относително равни по отношение на техническо майсторство и килограми, на пръв план излиза тактическото майсторство.

В схватката при равни противници винаги се наблюдава напрегната борба за превъзходство при захващането.

Всеки от сумистите се стреми да приложи такова захващане, което е изгодно за него и неудобно за другия. Естествено сумистът, който е в неизгодно захващане, полага всички усилия, за да го промени в своя полза (но в напрегната ситуация и голям дефицит от време) това най-често води до бърза загуба.

Технико-тактическото майсторство на сумиста би се издигнало много, ако той може да прилага хватката, когато използва всеки от многобройните начини за захващане.

Това би позволило на сумиста да съсредоточи вниманието си главно върху подготовката и създаването на такова положение на противника, което ще представлява благоприятен момент за най-бързо прилагане на хватката.

Не малка роля при прилагане на хватките играе емоционалното състояние на сумиста. Важността на състезанието, необичайната обстановка и други фактори влияят върху спортистите. Освен това вероятността да загуби от противника силно потиска сумиста.

Тактическото майсторство и съзнателното ръководене на собствените действия може да се усъвършенстват в няколко насоки.

Първо. Усъвършенстване на такива тактически действия които създават благоприятни положения за прилагане на добре усвоени хватки.

В сумо борбата най-благоприятни условия възникват в началната фаза на схватката – бърз старт, след което различни варианти – избутване, захват и изнасяне, предимство в захвата за водене на настъпателна борба и др.

Използването на едни и същи хватки създава благоприятни условия за прилагане на определени контрахватки. Сумистът, който усъвършенства контраатакуваща тактика трябва добре да знае кои хватки в коя фаза спомагат за възникването на благоприятни условия за прилагане на контрахватка.

Необходимо е също така добре да се овладее тактиката на изпълнение на съответните контрахватки.

По-нататък сумистът трябва постоянно да усъвършенства бързината на реакцията съчетано със съвременен и бързо действие за прилагане на контрахватка.

Спортистът трябва мигновено да определя момента и да избира необходимата контрахватка. Сигнал за бързо действие е хватката на противника. След осъществен захват по време на схватката сумистът трябва непрекъснато да е с напълно мобилизирани сили и с готовност за прилагане на контрахватка. Цялото внимание трябва да се съсредоточи върху противниковите действия и да не се изпуска най-благоприятното положение.

Една от главните насоки предполага бързо разкриване намеренията на противника, като се има в предвид физическите, техническите, тактическите и другите му качества. Във всяка конкретно създадена ситуация е необходимо да се подбират такива технически действия и хватки, прилагането на които ще спомогне за постигане на победа над противника.

Ако сумистът владее разнообразни хватки, не е необходимо за всяка конкретна хватка да търси начин за прилагането и с различните противници. Трябва само да определи срещу какъв противник и при каква ситуация е по-целесъобразно да приложи една или друга хватка. Сумистът трябва

постоянно да разширява познанията си върху разнообразните ситуации и положения.

Усъвършенстване на нападателен стил за водене на сумо борбата, основан на взаимната връзка между подготвителните действия за старт от (поза – шико полуклек) и атакуващите хватки с противодействията на противника. Тук основната задача се състои в това да се развива умението навреме да се ракрива реакцията на противника във всяка отделно взета ситуация и да се определи какво ще последва от това. Всички атакуващи, защитни и контраатакуващи действия сумистът свързва с аналогичните противникови движения, като подбира най-благоприятните за завършващото победно действие.

Ако например сумистът започне атаката (след старта), като използва дадени тактически способности, най-често след осъществен захват на противника, той трябва да познава всички възможни противникови противодействия срещу неговата хватка и да може срещу всяко възможно противодействие да продължи атаката и да я завърши в своя полза до победа.

Сумистът трябва да знае, че противникът не винаги ще успее да реагира на неговата атака със съответно противодействие. Ето защо много важно е сумистът да притежава повишена реакция и своевременно да завърши техническото действие с пълна сила.

Атаката трябва да се гради по схемата хватка – дадено противодействие – по-нататъшно завършващо действие. Веднъж започнала, атаката не трябва да се прекъсва нито от защита, нито от контрахватка, нито от самия сумист, а да се продължава до момента, докато противника не бъде избутан – изнесен, или свален на дохайото и му бъде присъдена победа. В посочената тактическа

схема под термина „хватка“ не трябва да се разбира чисто техническо действие. То може да бъде и всяко тактическо действие.

Освен това комбинативният стил на водене на борбата в сумо предполага умение на спортиста да използва противниковите атакуващи действия. Това значи, че дори и противникът първи да започне атаката, тя не трябва да бъде неочаквана за сумиста. Необходимо е атаката да се използва за контрахватка или да се посрещне със защита с последваща завършваща хватка.

Неправилно постъпват сумистите, които градят тактиката си на основата на предварително заучени хватки, което всъщност я обеднява. Тренировката трябва да се планира така, е техническите действия да се изучават, като се има предвид избраната тактика.

Усъвършенстването на тактическото майсторство във всяко от посочените насоки предполага развиване способностите на сумиста да проявява физическите си качества в зависимост от конкретната ситуация. Обстановката в схватката не винаги изисква например максимално напрежение на силите (много тежък – срещу по лек противник). Това особено ясно се вижда при изпълнението на някои способности на тактическата подготовка при добре осъществен захват (предимство при захвата) на по слаб или по нисък противник и др.

В момента на прилагане на хватката от сумиста се изисква максимално напрежение на силите, след което усилията и посоката не може да се изменят в зависимост от структурата и фазата на хватката.

Проявата на физическите качества винаги е тясно свързана с волевите усилия. Често пъти сумистът, загубил схватката, твърди, че съвсем не е

уморен. Това показва, че победеният не е успял да се мобилизира, докато победителят е вложил своя потенциал и концентрация на сили и внимание.

Умението да се ръководят собствените физически качества с помощта на волевите усилия е също тактическо майсторство, основано на съзнателно осмисляне на спортната дейност.

Основен проблем в сумо борбата за аматьори е, че тя се води на малка площ дохио с диаметър 4,55 и състезател, допрял с някоя част на тялото пода или излезе извън пределите му състезателя губи схватката.

Краткостта на схватката от 5 до 15 секунди налага тактическите познания да се придобиват чрез изучаване на общите основи на тактиката:

- а) тактиката за прилагане на технически действия;
- б) тактиката за водене (провеждане) на схватката;
- в) тактика при участие в състезание.

Придобиване знания по тактика трябва да се проверяват на практика с цел правилно да се прилагат в двубой с конкретен противника. По време на учебно-тренировъчния процес трябва да се изпробват всички препоръчвани тактически действия и да се определят кои са най-ефективни и се възприемат като основни и кои като второстепенни.

Изучаване на правилата и регламентите за състезанията, местата и условията за провеждането им дават необходимите знания на сумистите как да провеждат двубоите и за обстановката, при която трябва да действат. Тези познания позволяват на състезателите правилно да се ориентират в сложната обстановка на състезанията.

Задълбочените знания по тактика на сумо борбата позволява на спортиста и обосновано да си състави тактически план за започване и провеждане на кратката схватка. Не е нужно тактическия план за схватката да се записва, само трябва да се помни какво трябва да се прави. Подробно разработения план за схватката се уточнява с треньора. При всяка тренировка трябва да се усъвършенства умениято бързо да се прави план за схватката и правилно да се осъществява.

Трябва да се спазва твърдо правилото: нито една схватка, независимо каква е (учебна, тренировъчна или състезателна) не бива да се провежда без предварително обмислен план. След схватката е необходимо да се анализират правилността и осъществяването на плана. Посочените и разкритите слабости и грешки в плана се отчитат и на следващите тренировки се отстраняват. Голямо значение при съставянето на тактическия план имат редовно събиране и обработването на различна информация. Спортистът винаги трябва да е информиран за най-новите схващания, основани на научно-методически изследвания по всички въпроси на методиката на тренировката, на техническото и тактическото майсторство, изменения и допълнения на правилата и др.

При усъвършенстването на тактическото майсторство фактите за предполагаемите противници играят важна роля. Получените данни трябва да се отбелязват в специална картотека. В нея се нанасят всички данни, като се започне от ръст, тегло и се завърши с характерните индивидуални особености на спортното майсторство. След това се прави кратка характеристика на основните противници.

Понеже състезателната дейност на сумиста протича при постоянно противодействие от страна на противника, това може да наложи промяна във

формата на движенията и преминаване от едни форми на движение в други в зависимост от създаващите се ситуации при схватката. Следователно движенията и действията на сумиста не могат да бъдат постоянни и да се изпълняват последователно.

Ето защо творческата мисловна дейност на сумиста, която играе важна роля при повишаване на спортното майсторство, трябва постоянно да се развива и усъвършенства във всяка тренировка и на всяко състезание.