



БЪЛГАРСКА ФЕДЕРАЦИЯ ПО ТЕНИС

МУЛТИДИСЦИПЛИНАРНОСТ В ТЕНИСА

Pacharoni R., Urso RP, Neto LB, Massa M.
ITF Coaching & Sports Science Review 2014 (62)

РЕЗЮМЕ

При реализирането на проект, фокусиран върху елитния тенис, налице е силна необходимост от ясна и постоянна комуникация между целият треньорски екип, който на фона на съвременния тенис е подложен на процес на „децентрализиране“, разпределяйки си задачите и обменяйки знания от различни научни области. Това от своя страна налага сформирание на интердисциплинарен екип от специалисти.

ВЪВЕДЕНИЕ

Когато се предприема проект за развитие на професионални тенисисти, трябва да се състави ясен план от целия екип отговарящ за неговото оформяне (треньор, кондиционен треньор, физиотерапевт, специалист по хранене, психолог, доктор), включващ в себе си всички онези аспекти целящи да развият потенциала на играчите за достигането на високи спортни резултати.

МУЛТИДИСЦИПЛИНАРНО СФОРМИРАНЕ

В наши дни често може да се чуе фразата: „Наистина е трудно да се играе тенис!“. От друга страна обаче този спорт не е труден за научаване и практикуване, особено след редицата програми приложени през годините, като създаването на “Play and Stay” и “Le Petit Tennis”. Да, тенисът е сложен спорт при който за да успееш и да се състезаваш на най-високо ниво е необходимо значително развитие в четири основни насоки: техника, тактика, физическа и психологическа подготовка (Kovacs, 2007). Следователно, за изграждането на елитен спортист се изисква качествена и целенасочена работа в тези четири насоки. И последващият извод е, че екипа, който придружава спортиста, трябва да е мултидисциплинарен.

Поради комплексния си характер, където в приложение влизат различни научни дисциплини свързани с човешкия организъм, тенисът налага нуждата от сформирането на мултидисциплинарен екип, съставен от специалисти, притежаващи необходимите знания за развитието на всяка една от тези четири области. Треньорът, чиято отговорност е развитието на техническите и тактическите умения, трябва да има дълбоки познания в областта на биомеханиката и педагогиката за да създава оптимални условия за коригиране механиката на всички удари в тениса и прилагането на такива упражнения, които водят до стимулиране на аналитичните способности на тенисиста за разрешаването на възникнали проблеми по време на официални мачове



Екипът на Новак Джокович (от ляво на дясно): Мариан Вайда (тенис треньор), Милан Аманович (физиотерапевт), Гехбард Фил-Грич (кондиционен треньор)

(тактическо развитие).

От друга страна, физическият капацитет е пряка отговорност на кондиционния треньор, физиотерапевта, специалиста по хранене и лекаря, чиято обща цел е гаранция за оптимално физическо състояние и максимално разкриване на потенциала по време на тенис мач. Психологията се ръководи от спортния психолог, който е способен да разбира емоционалните и мисловни процеси влияещи на постиженията на тенисиста, с цел да помогне на играча да подобри поведението си на корта по време на турнири и/или тренировки.

Междувременно, трябва да се отбележи, че при подрастващи тенисисти вниманието може да се фокусира само върху една област, като се оставят на заден план останалите. Например, тенисист който не е добре подготвен физически, все още може да намери начин да побеждава благодарение на техниката или тактиката си, както и психологическата си стабилност. Когато става въпрос обаче за елитен тенис и професионализъм, максимално развитие трябва да се наблюдава във всичките четири насоки.

ИНТЕРДИСЦИПЛИНАРНО ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

Еволюцията на тениса през последните 20 години доведе до увеличаването броя на научните изследвания и сформиранието на научни екипи, чиято цел е разкриването на основните изисквания на професионалния тенис от гледна точка на редица научни области (Fernandez-Fernandez, 2013). Тази интердисциплинарност наложи такава действителност при която чрез колабориране се разпределят отделните задачи в зависимост от научните области, без да се губи специфичността на всяка една от тях, като това в крайна сметка довежда до подобряване на спортното постижение (Barbieri et al. 2008).

Следователно, за да се постигне максимално развитие на професионалните тенисисти, е необходима колаборация във всички обвързани области, позволяващи увеличаването на възможността за развитието на по-голям брой тенисисти способни да достигнат върховете на световния тенис.

На базата на тези заключения, днес голяма част от клубовете и академиите по тенис имат в състава си широк кръг от професионалисти включващи психолог, специалист по хранене, кондиционен треньор и физиотерапевт, оформяйки един интердисциплинарен екип. Въпреки всичко, все още можем да си зададем въпроса: „На какво ниво е комуникацията между тези професионалисти?“ и „Дали наистина съществува колабориране между тях?“



Роджър Федерер и дългогодишния му треньор по физическа подготовка Пиер Паганини

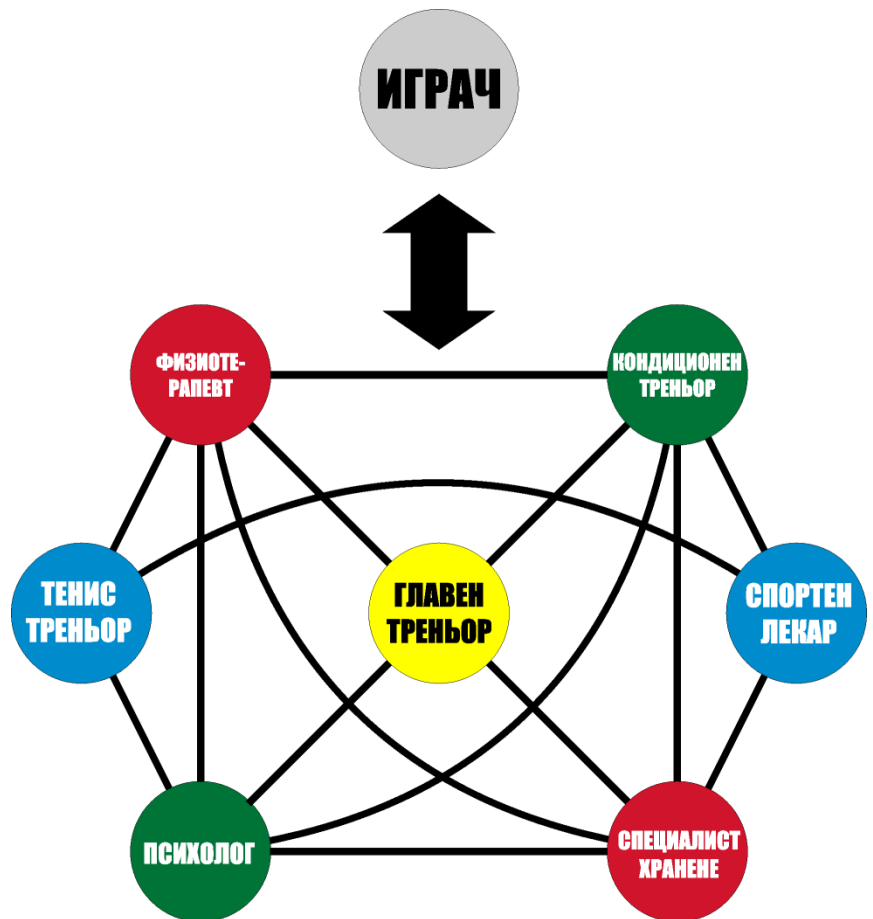
Когато става въпрос за високи постижения, необходимо е планиране. В допълнение, това планиране трябва да е единно, при което развитието на една област би повлияло позитивно и на другите и обратно (фиг. 1). Все пак, все още е често наблюдавано явление при което например техникотактическата работа може да бъде повлията негативно от физическата подготовка, хранителният режим и т.н.



Част от оборудването с което си служат специалистите по спортно хранене в академията IMG Bollettieri (на снимката: Bod Pod, COSMED Italy)

За да илюстрираме нуждата от колабориране, представете си кондиционен треньор който е приложил високо интензивна програма за специална бързина сутринта, състояща се от различни видове спринт със смяна на посоката на движение. След това състезателят се отправя към корта, където основния треньор е подготвил програма състояща се от няколко часа интензивна работа. Недоволен от тренировката и предполагайки, че тенисиста не влага максимум усилия на корта, треньорът решава да увеличи интензивността на тренировката, изисквайки все повече и повече от състезателя. На следващия ден движенията на тенисиста по корта са с ниска ефективност поради физическо изтощение, съпроводено с мускулни болки, които много лесно могат да доведат до контузии вследствие на лошо планиране на тренировъчните натоварвания. По този начин, проблемът е възникнал поради неефекасна или дори липса на комуникация между основния и кондиционния треньор, като в допълнение може да се добави и липса на единен тренировъчен план. В този ред на мисли, Davis et al. (2008) отбелязва, че въпреки значителните вариации в тренировъчната философия, от съществено значение е интегралният подход в тренировъчния процес. И не на последно място може да се добавят няколко основни ситуации, които ограничават интердисциплинарното развитие в клубовете и тенис академиите като:

- Строго „централизиране“ на тренировъчния процес, изпълнен само от един професионалист от екипа от треньори, а именно „главния треньор“.
- Професионална несигурност, когато се наложи обмяната на специфични познания от една област или налагането на мнение или стратегия върху член от интердисциплинарния екип
- Суета, его



Фиг. 1. Интердисциплинарно взаимодействие в съвременния тенис

ИЗТОЧНИЦИ

Barbieri, A., Reimberg, A.E.C., Dipicoli, M.A., Caron, R.S., Prodócimo, E. (2008). Interdisciplinarity, social inclusion and evaluation in physical education: contributions of the theory of multiple intelligences. Rev. Mackenzie de Educação Física e Esporte, 7(2), 119-127.

Davids, K., Handford, C., Williams, M. (2008) The natural physical alternative to cognitive theories of motor behaviour: An invitation for interdisciplinary research in sports science? Journal of Sports Science, 12(6), 495-528.

Fernandez-Fernandez, J. (2013). Special issue on tennis. Journal of Sports Science and Medicine, 12.

Kovacs, M.S. (2007). Tennis Physiology: Training the Competitive Athlete. Sports Medicine, 37(3), 189-198.