



ТРЕНИРОВЪЧЕН ПЛАН ЗА ПОДРАСТВАЩИ ТЕНИСИСТИ (U16)

Penlava FJ. ITF Coaching & Sports Science Review 2018 (74)

РЕЗЮМЕ

Тази статия показва нагледно годишен тренировъчен план на 16 годишен тенисист, в който ясно са очертани различните периоди и етапи, а така също и турнирите съобразно нивото на което е играча. В допълнение, поставен е акцент в планирането на турнирите съобразно географската близост.

ВЪВЕДЕНИЕ

За да се създаде ефективен състезателен календар е необходимо умело планиране и подбиране на турнирите. (Roetert & McEnroe, 2005). Планирането е ключов фактор при управлението на спортното постижение, тъй като неговата структура и съдържание, а така също и начина, по който се организира тренировъчния процес, са тясно свързани с очакваните резултати (Crespo, 2011). В тази връзка, не трябва да се забравя, че е почти невъзможно да се подобри представянето на турнири, ако една и съща тренировка се повтаря ден след ден. По този начин, за да настъпи промяна в тренировъчната дейност – необходимо е планиране и периодизация. В основата си периодизацията представлява изготвянето на тренировъчен план, чрез който се разрешават редица поставени задачи през определени интервали от време (Fleck and Kraemer, 1996).

Успешното планиране е в пряка зависимост от задълбочени познания за основните фактори на спортното постижение в тениса. Нашият спорт се характеризира с движения, които изискват бързо ускорение и спиране, повторни технически умения, каквито са реализирането на удари от различна височина на топката, и всичко това на фона на участието на голям брой мускулни групи в движения вариращи от максимална до такива с ниска интензивност (Fernández-Fernández et al., 2009). Както всички знаем, успехът в професионалния тенис се измерва по класирането на играчите в ранклистата (Reid & Morris, 2013). И за да бъдат изпълнени тези цели, играчите трябва да вземат участия в значителен брой турнири през годината (Roetert, Reid & Crespo, 2005).

На базата на тези заключения, можем да създаден нашия тренировъчен план. Имайте в предвид обаче, че за момента няма достатъчно на брой научни източници обхващащи тази проблематика, и че тренировъчните планове за тенисисти до 16 години са базирани на опита на самия треньор и на годишното разпределение на турнирите (Reid et al., 2009). Затова тази статия се явява в помощ на треньорите за изготвянето на годишен тренировъчен план за 16 годишен

играч, като предоставя и редица насоки, произлизащи от наличните досега изследвания.

МЕТОДИКА

Тази статия анализира досега съществуващата научна литература за играчи на възраст от 16 до 18 г., както и различните аспекти, които трябва да бъдат взети под внимание, като развитие на организма, а така също и ефектът от броя на мачовете върху спортната форма. Необходимо е да се каже, че изследванията по този въпрос са оскъдни. Съобразно тази информация бе създаден тренировъчен план, който обхващаше и данни от предишен опит с тенисисти от същото ниво. Един от най-важните му аспекти е концепцията за „дългосрочно развитие на състезателите“, в чиято основа лежи тренировката като основно средство за постигането на желаните резултати

Проблемът е разгледан и от икономическа гледна точка – международните турнири трябва да са възможно най-близко до мястото където играча се подготвя, а участие се взима само, ако е в основната схема.

За да научите повече за планирането на тренировъчния процес при играчи до 14 години, моля вижте Unierzyski (2003; 2005) и други. За играчи до 18 г. - виж Molina (2005) и Morris (2005). Що се отнася до професионални тенисисти - виж Porta & Sanz (2005), Martens & Maes (2005) и Reid, Quinland & Morris (2010).

ТРЕНИРОВЪЧЕН ПЛАН

Предложението за годишен тренировъчен план е представено по-долу. Тук е моментът да се отбележат няколко важни подробности. На първо място, нашият играч е на 16 години, живее в Испания, в добро здраве е, а състезателния му период започна през последната седмица на февруари. Това е така, защото той завърши предишния сезон през първата седмица на декември.

Имаше на разположение две седмици за почивка, и след това - десет седмици подготвителен период. Идеята беше да се комбинират младежките турнири с най-важните национални турнири в техните категории, като Марса 16 и Under Circuit (фиг. 1).

По време на оформянето на плана е важно да се знае, че подготвителния период е от голямо значение и точно заради това неговата продължителност е 10 седмици. По време на този период могат да се постигнат добри резултати, съобразявайки се и редувайки време за: работа, почивка и адаптация на различни тъкани и системи (Roetert & Ellenbecker, 2009).

През първата част на състезателния сезон, от средата на март до края от април, има консолидация на турнири. Относно този период аз бих отвърнал, че това са турнири от висока важност и ако играчът не даде добри резултати, няма да може да играе на ITF-G2. Така, през тези седмици той ще има възможност и да тренира в дните когато няма мачове, а участието му в предишните турнири са отразени като тренировъчни седмици.

Играчът завършва тази първа част на сезона, като си спечелва Wild Card за ITF-G1 JC Ferrero (за квалификации или основна схема), ако представянето в предишните турнири е било добро, а веднага след това има важен турнир – един от квалификационните турнири за Марса 16U National Circuit.

Между май и август в тренировъчния план на играча се редуват седмици за подготовка с участие в два последователни турнира, като в последния случай последователните турнири са три, след което следва седмица почивка.

В края на състезателния сезон, в последният месец, са оставени повече седмици за тренировка, където целта е подобряване на техниката, тактиката, физическия и психологически потенциал. Както всички знаем, към края на този период шанса за появата на контузии е по-висок и поради тази причина увеличихме дяла на упражнението за превенция на травматизма с цел запазване здравето на играча.

Като цяло за този състезателен период бяха планирани 23 турнира, като участието в много от тях зависеше от това, дали играча се е класирал за основната схема. При добри резултати и участие във всички турнири, общата бройка може да бъде намалена на 20, което е в съответствие с препоръките в литературата (Reid et al, 2009).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

За да се състави годишен тренировъчен план, от особена необходимост е да се познават различните етапи и периоди през които преминава играча. По този начин участието в турнири ще е добра мотивация и преди всичко – ще бъдат избегнати евентуални контузии. Не забравяйте и за концепцията за „дългосрочно развите на състезателите“. В този ред на мисли и с написаното по-горе – основен елемент в този план е тренировката, която има приоритет над участието в турнири. Това е така, защото на играча е необходимо да бъдат изградени всички основни аспекти в тениса, за да може да се справи с изискванията на

турнирите, като се опитвате да не прескачате периоди, а да вървите стъпка по стъпка.

Този модел на тренировъчен план е адаптиран за страната в която се подготвя тенисиста (Испания). Въпреки че изглежда доста добре структуриран, важно е да се каже, че той не може да се прилага във всички случаи, тъй като треньора трябва да се научи да индивидуализира всеки план в съответствие с нуждите на своя състезател. Все пак представеният тренировъчен план може да служи като отправна точка, но са необходими непрестанни корекции в съответствие с поставените цели и моментното ниво на играча.

ДОПЪЛНИТЕЛНИ БЕЛЕЖКИ

В този тренировъчен план е използван модел на блокова периодизация (Иссурин В.Б., Каверин В., 1985), позната в испаноговорящите страни като «АТР периодизация» (А – акумулация, Т – трансформация, Р - реализация). В основата на този тип периодизация лежат няколко основни принципа:

- *Концентрация на високо-специализирани тренировъчни натоварвания, сходни по енергоосигуряване, интензивност и характер на извършваната дейност - организирани в определени периоди (блокове) ;*
- *Кумулативен ефект на тренировъчните натоварвания – достигане на спортна форма съобразно биологичната закономерност в развитието на системите ;*
- *Остатъчен тренировъчен ефект (системно-структурна следа) – ефективен период от единична или група тренировки ;*
- *Тренировъчен ефект с отложена реализация.*

За повече подробности вижте:

- ✓ *Block Periodization: breakthrough in sports training (Issurin V., Ultimate Training Concepts, 2008)*
- ✓ *Блоковая периодизация спортивной тренировки (Иссурин В.Б., Спорт без границ, 2010).*

