



## ПЛАНИРАНЕ И ПЕРИОДИЗАЦИЯ ЗА СЪСТЕЗАТЕЛИ НА 12 – 14 г. ВЪЗРАСТ

Unierzyski P. ITF Coaching & Sports Science Review 2003 (31)

### РЕЗЮМЕ

*В професионалният тенис един от решаващите периоди в развитието на играчите се явява възрастта между 12 и 14 години. Навлизането в тренировъчния процес на методи, целящи развиването на специфичните за тениса качества, а така също и създаването на индивидуален стил на игра през този период, налага целенасочено планиране на базата на създаване на периодизационен план, съобразен с характеристиките на тениса, а така също и с етапа в който се намират подрастващите играчи.*

Основно правило в спорта е, че кариерата на всеки играч трябва да следва точен план и че всички треньори трябва да спазват определени закономерности, за да осигурят оптимално му развитие. За съжаление обаче, тренировъчния процес на повечето млади играчи по целия свят като цяло не е планиран. Обикновено, това което му липсва е разнообразие или наличие на прогресивност в натоварването, няма писмен вариант на периодизация и включва много малко часове на всеотдайно физическо развитие или участие в други спортове. Ако има план, то е само съкратена версия на предложеното за професионални тенисисти. Развитие от този тип отразява начина на мислене на много родители и някои треньори, които считат, че играчът трябва да тренира колкото се може повече и/или да участва в голям брой турнири, за да придобие опит.

За подрастващите тенисисти, решаващ период за бъдещия им успех на професионално ниво е възрастта между 12 и 14 години. През месеците преди и малко след началото на пубертета много неща могат да бъдат придобити или изгубени. В този етап, опитните треньори разбират, че децата не са умалено копие на възрастните и че логичната последователност от ИНФОРМАЦИЯ – ЗАДАВАНЕ НА ЦЕЛИ – ПЛАНИРАНЕ – ИЗПЪЛНЕНИЕ не би трябвало да се използва в този случай. На 11-12 години, точно преди пубертета, талантливия тенисист трябва да е в края на етапа на основно – всеотдайно обучение и да започне следващия етап – „полуспециализиран тренировъчен процес“. Той се характеризира с край на еднаквостта в натоварването и началото на периодизацията като средство за неговото планиране.

През този период играчът трябва да се научи (развие) на гъвкавост в тренировките, да придобие опит, да повиши нивото си на физическите и психически възможности и да подобри своите основни тенис навици и умения. Като част от това, тенисистът трябва или да тренира много или да играе голям брой мачове, включително и участия в международни турнири. Върховото (пиково) представяне не трябва да бъде самоцел и неговото планиране трябва да се избягва в тази възраст. Насочеността на тренировъчния процес трябва да е към подобряване на всички фактори, ограничаващи оптималното постижение/представяне. Трябва да се запомни, че 12-годишната възраст е най-добрата възраст за развиване на двете най-важни двигателни способности в тениса: бързина и подвижност/повратливост (agility).

Преди началото на пубертета, играчът трябва да е научил всички специални удари (т.е. топспин лоб, драйв-воле), но с условието, че нивото им не трябва да е перфектно. Увеличаването на дяла на полуспециалните и специални упражнения трябва да осигури по-нататъшното развитие на специфичните за тениса способности и умения. Докато методите на работа трябва да бъдат диференцирани, то висок процент на тренировъчно време може да се отдели за упражнения от т.нар. „строг тип“. Трябва да се помни, че не е необходимо да се включват тренировъчни методи с висока интензивност (интервален метод) в опит да се ускори подобряването в способностите. Твърде ранното въвеждане на тези методи може да ограничи двигателния потенциал на играча. Също така е важно да се отбележи, че играчите от тези възрасти имат различни темпове на биологично развитие, като по този начин се засилва необходимостта от индивидуализиране на тренировъчния процес, а не просто "умалено копие" на плановете, които се използват за професионални играчи. В обобщение, трудността при съставянето на периодизация във възрастта от 12 до 14 годни се крие в координацията и планирането на подходящия баланс между обучение, тренировки и участията в турнири. Въпреки това, единственият начин за постигне на най-добро бъдещо представяне е чрез периодизацията.

Основните принципи на периодизацията за играчи на тази възраст са:

1. Планирайте различни видове тренировки;
2. Координирайте ги с участие в турнири, чиято цел е трупане на опит и практически умения

Обемът на тренировките може да варира в зависимост от мезо- или микроцикъла, но не толкова, колкото при професионалните играчи.

#### Общи правила:

**Физически качества:** от общи към специфични за тениса методи и използване на т.нар. „контрастен“ метод.

**Тенис:** от базови тренировки до тренировки със състезателен характер (от затворени към отворени упражнения).

### Основните цели при играчи на тази възраст са:

- хармонично, всестранно развитие на специфичните за тениса физически качества, насочени към характеристиките на натоварването по време на мач
- профилиране на нуждите от бъдещото представяне и развитие на специфичните за тениса навици и умения
- придобиване на опит и специфични-тенис умения чрез участието в определен брой "равни" (т.е. и двамата съперници са на еднакво ниво) мачове (50-70 на единично и 30-40 на двойки) на година.



Подходяща периодизация за играчи на 12 – 14 г възраст е задължителна

### ПРИМЕРЕН ПЛАН ЗА ПЕРИОДИЗАЦИЯ ЗА 12 г ИГРАЧ (МОМЧЕ) (Таблица 1)

**Годишен план:** Двучиклова периодизация ; Без наличие на върхово постижение (пик)! (За играчи на 13 години се планира един пик, а при 14 г. – два или понякога три пика в представянето)

#### Първи подготвителен период

Цел: развитие на всички основни навици и умения за постигане на оптимален напредък. Обемът на базовите тренировки е 50-75% от общото натоварване, а 20-40% се падат на полуспецифичната работа (напр. специфична силова подготовка) и тренировките за техника и тактика.

**Общо-подготвителен етап:** общи тренировъчни методи и средства ≤ 70%, полуспецифични тренировки ≤ 20% и тенис специфични упражнения – 10%

**Специално-подготвителен етап:** Намалявена на общата физическа подготовка до 30%, нивото на полуспецифичните средства и методи се покачва до 30%, а тенис специфичната

работа и участие в турнири заемат 40-60% от тренировъчния обем.

#### Първи състезателен период

Цел: Продължаващо развитие на факторите на спортното постижение в тениса (техника, тактика, психологическа подготовка, мотивация и обратна връзка за бъдещи тренировъчни средства и методи, използване на нови умения по време на турнири - особено на бързи настилки). Обем – 40-60% мачове, 20-30% тренировки на корта, 30-40% работа за физическа подготовка. **Без върхови постижения (пик) !!!**

#### Втори състезателен период (основен)

Цел: Развитие на специфичните за тениса навици и умения, както и придобиване на опит докато се поддържат нивата постигнати от базовата подготовка. Няколко различни мезо- и микроцикъла: 50-60% мачове, 20-40% тенис специфични тренировки, 20-40% физическа подготовка.

#### Преходен период

Цел: Активна почивка (включване на други спортове) и превенция на травматизма (70-80%), овладяване на нови навици и умения (20-30%). Обем на натоварването – 12 – 16 часа на седмица.

### КЛАСИРАНЕТО В ТУРНИРИТЕ НЕ Е ОСНОВНА ЦЕЛ НА 12 – 14 г ВЪЗРАСТ!

Върховото постижение не трябва да бъде целта на планирането в този възрастов период. Първият пик трябва да се реализира на 13-годишна възраст, но целта трябва да бъде "да се научи как се достига върхово постижение" (а не как да победи). Два пика могат да бъдат планирани за талантлив 14-годишни играчи, а за изключителни таланти може би три. Целта на състезанията за играчи под 13 годишна възраст е да тестват придобитите качества, навици и умения по време на тренировките. Това осигурява обратна информация на треньора по отношение напредъка на играча и ще спомогне да се обособят бъдещите цели и планирането на тренировъчния процес. Турнирите трябва да се разглеждат като упражнение, вид "пробен тест" и възможност да се идентифицират най-талантливите играчи.

Таблица 1. Примерен план за шест месечна периодизация за 12-13 г тенисист

| ПЕРИОД / ЕТАП                                     | МЕЗОЦИКЪЛ                          | МИКРОЦИКЪЛ  | НАТОВАРВАНЕ  | СЪДЪРЖАНИЕ  |
|---|------------------------------------|---|--|---|
| <b>ПЪРВИ ПОДГОТВИТЕЛЕН ПЕРИОД (28.09 – 04.01)</b> |                                    |   |  |   |
| Общо подготвителен етап<br>28.09 – 01.11          | Вработващ<br>28.09 – 18.10         | Три Вработващи<br>(8-10 часа/с)   | О: 70%<br>ПС: 20%<br>Т: 10%<br>ТР: 0%  | <b>О)</b> Създаване на основата на аеробна издръжливост (непрекъснат метод – 2-3 тр/с ) и обща силова подготовка (повторен метод – 2-3 тр/с), развитие на гъвкавостта, игри с топка ; <b>ПС)</b> У-ния за развитие на координацията, повратливостта и работа с краката (2 тр/с) ; <b>Т)</b> У-ния за развитие на избраните „нови“ удари (2-3 тр/с) ; <b>ТР)</b> Без участие в турнири или контролни мачове          |
|   | Базов<br>19.10 – 01.11             | Два Развиващи<br>(14-16 часа/с)   | О: 60%<br>ПС: 20-30%<br>Т: 10-20%<br>ТР: 0%  | <b>О)</b> развитие на аеробна издръжливост (непрекъснат метод, фартлек – 3-4 тр/с), сила (повторен метод – 60-70% 1ПМ – 2 тр/с), базова бързина (повторен метод – 2-3 тр/с), игри с топка ; <b>ПС)</b> У-ния за развитие на координация и повратливост (всяка тренировка) <b>Т)</b> Продължаващо развитие на техниката на избраните удари (отворени у-ния – 2-3 тр/с) ; <b>ТР)</b> Без турнири или контролни мачове |
| Специално подготвителен етап<br>02.11 – 04.01     | Базов<br>02.11 – 29.11             | Четири Развиващи<br>(12 – 16 часа/с)  | О: 30-40%<br>ПС: 20-30%<br>Т: 30-40%<br>ТР: 10%  | <b>Големи натоварвания О) и ПС)</b> развитие на аеробната издръжливост, взривна сила, бързина и повратливост (3-4 тр/с) ; <b>Т)</b> Формиране на индивид. стил на игра, тактически и технико-тактически тренировки (8 часа/с) ; <b>ТР)</b> контролни мачове или малки местни турнири (2-3 мача/с)   |
|   | Пред-състезателен<br>30.11 – 04.01 | Два-Три Развиващи ;<br><br>Два – Три Предсъстезателни<br>(до 18 часа/с)                           | О: 25%<br>ПС: 25%<br>Т: 30-40%<br>ТР: 15-20%   | <b>Големи натоварвания и контролирани турнири О) и ПС)</b> развитие на взривна сила и бързина (на корта – 1 час на всяка тренировка и 2 отделни тренировки) ; <b>Т)</b> Развитие на индивид- стил на игра отворени у-ния, ситуации, „прости“ игри и такт-техн тренировки (10 часа/с) ; <b>ТР)</b> контролни мачове и турнири (част от тренировките) за контрол на прогреса.   |
| <b>ПЪРВИ СЪСТЕЗАТЕЛЕН ПЕРИОД (04.01 – 22.03)</b>  |                                    |   |  |   |
|   | Състезателен<br>04.01 – 14.02      | Четири Състезателни<br>16 – 20 часа/с<br><br>Два Възстановителни<br>(12 – 14 часа/с)              | О-ПС: 20%<br>Т: 15-30%<br>ТР: 50-60%<br><br>О: 30%<br>ПС: 20-30%<br>Т: 40%<br>ТР: 0-10%              | О) и ПС) Развитие на анаеробна алактатна издръжливост, взривна сила и бързина Т) и ТР) Развитие на инд. стил на игра и бързо придвижване по корта<br><ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 седмици турнири / 1 седмица възстановяване</li> <li>• 6 тренировки за физическа подготовка / с</li> </ul>   |
|   | Възстановит. и Пред-състезателен   | Един-Два Възстановителни<br>(12 – 14 часа/с)<br><br>Един-Два Предсъстезателен<br>(18 – 20 часа/с) | О: 30-40%<br>ПС: 20-30%<br>Т: 40%<br>ТР: 0-10%<br><br>О: 30-40%<br>ПС: 20-30%<br>Т: 40%<br>ТР: 0-10% | Възстановителен микроцикъл - О) и ПС) корекции в развитието на физическата подготовка ; Т) развитие на избраните технически умения ; ТР) няма<br><br>Предсъстезателен микроцикъл – О) и ПС) развитие на тенис специфична координация, взривна сила и повратливост ; Т) Подобрене на технико-тактически възможности  |
|   | Състезателен<br>08.03 – 22.03      | Състезателни<br>(до 25 часа/с)  | О-ПС: 20%<br>Т: 15-30%<br>ТР: 50-60%   | Като през първия състезателен мезоцикъл, но тренировъчните цели трябва да са различни<br><ul style="list-style-type: none"> <li>• Физ. подготовка всеки ден</li> </ul>  |

**Абривиатура:** О – обща (ОФП, други спортове, разнообразие от у-ия) ; ПС – полуспецифична (развитие на специфичните физически качества в тениса – сила, взривна сила, бързина, повратливост, мед. топка на и извън корта) ; Т – тенис (отворени и затворени у-ния, техника, тактика) ; ТР – турнири ; тр/с – тренировки седмично