



## ПЕРИОДИЗАЦИЯ ПРИ ПОДРАСТВАЩИ СЪСТЕЗАТЕЛИ (U14)

Unierzyski P. ITF Coaching & Sports Science Review 2005 (36)

### РЕЗЮМЕ

*С оглед на важността на етапа в който се намират 12 – 14 годишните тенисисти, треньорът много ясно трябва да е дефинирал целите си, за да може да осигури оптимално развитие на играчите. Внимателно подбраните общи и специфични средства и методи, чрез изготвената периодизация, имат за цел да въведат играча в етапа на „полуспециализирана тренировка“. Въпреки наличието на периодизация, в самото начало целта не трябва да бъде достигането на върхово постижение (пик), а играча да разбере как се достига до него.*

### ВЪВЕДЕНИЕ

В моя статия, публикувана в брой 31 на ITF CSSR (Unierzyski, 2003), изложих някои основни виждания, свързани с планирането и периодизацията за тенисисти на възраст от 12 до 14 години. Сега, затвърждавайки някои от най-важните точки, бих искал да наблегна на специфичната и практическа част на тренировъчните цели в тази възрастова група. Те произтичат от моя и от опита на други треньори, а така също и от заключенията на някои от най-добрите експерти (на базата на научни изследвания), които подчертават, че тениса е от категорията на спортовете с т.нар. „късна специализация“. Видът на натоварванията, както и техния обем и интензивност прилагани върху играчите в тази възрастова група имат еднаква важност (McGraw, 2002). Всъщност, елита в тениса никога не е тренирал с големи натоварвания, когато са били на 12 – 14 г възраст, и това е факт.

В най-общи линии, прието е, че многогодишният тренировъчен процес на тенисиста следва да бъде разделен на отделни етапи, всеки от които с различни тренировъчни цели. В периода 12 – 14 г. възраст тенисистите попадат в етап наречен „Полуспециализирана тренировка“ или „Научи се да тренираш“ (Balyi, 2003) или пък „Основополагащи тренировки“ (Schonborn, 1993). Семантиката настрана – за този етап е характерно:

- Всестранното физическо развитие е от особено значение, но в същото време в тренировките трябва да се увеличава дяла на специфичните фактори на спортното постижение в тениса.
- Периодизацията трябва да осигури на играчите:
  - ✓ Достигане на тренировъчните цели
  - ✓ Поддържане на баланс между общите и специфични тренировъчни методи, а така също и между участието в турнири и развитието на двигателните качества
- Съгласуване и планиране на подходящи за възрастта натоварвания, съобразно обем и интензивност

- Отдаване на значение на биологичното функциониране на човешкия организъм (фаза на суперкомпенсация, мускулна хипертрофия, почивка, възстановяване и др.)
- Ускорено развитие на игровите качества
- Намаляване на риска от травми, претренираност и психическа обремененост
- Целта на планирането в този период не е наличието на върхово постижение (пик) в тренировъчния процес
- Без върхови постижения при тенисисти на 12 г. възраст
- При 13 г. играчи може да се планира един пик в тренировъчния процес, но целта тук е да се научи как се достига до върхово постижение
- Два пика може да се планират с тенисисти на 14 г. възраст (за добре подготвени и талантиливи тенисисти може да се предвидят и 3 пика в тренировъчния процес с планирането на многоциклова периодизация), но с предпоставката подготвителните периоди да са достатъчно дълги
- Играчите с по-малък тренировъчен опит се нуждаят от повече време за усвояване на нови навици и умения. Следователно, подготвителните периоди на тези тенисисти трябва да са по-дълги в сравнение с напредналите играчи.
- Количествените и качествени характеристики на тренировката са важни (van Aken, 1999).
- Двучикловата периодизация е най-удачна за този период.
- Тренировъчните средства и методи са различни от тези, използвани при професионалните тенисисти. Например – интервалния метод, натоварване в анаеробната-лактатна фаза и използването на метода на максималните усилия в развитието на силовите качества не се препоръчват в този възрастов период.

- При юноши на 17-18 години и девойки на 15 – 16 г. възраст планирането и периодизацията започва да се доближава до философията при професионалните тенисисти. И тук се търси развитие и усъвършенстване на качества и умения, но тренировъчният план има за цел достигане на върхови постижения на най-важните турнири, а на тези с по-нисък ранг - оптимизиране на тренировъчния процес.
- Планирането на тренировъчния процес трябва да вземе под внимание училищния календар

Пример за планиране и периодизация е даден на фигура 1.

### ТРЕНИРОВЪЧНИ ЦЕЛИ ЗА ИГРАЧИ МЕЖДУ 12 И 14 г ВЪЗРАСТ (ОСНОВА НА ТРЕНИРОВЪЧНИТЕ ПЛАНОВЕ)

#### Техническо и тактическо развитие

Един талантлив 12 г. тенисист обикновено притежава добра техника и поради тази причина стандартните упражнения за техника се използват по-малко в сравнение с играч в предпубертетния период ( $\pm 11$  г възраст) (Pankhurst, 1999). Основната цел на тактико-техническата тренировка на тази възраст е да помогне на играчите да развие цялостно играта им, което ще бъде основата за оформянето на бъдещия индивидуален стил на игра. По-специално, целите включват:

- Тенисиста да се научи да играе ефективно във всичките 5 игрови ситуации и да използва петте основни тактически компонента (близко заставане до основната линия на корта, влизане вътре в корта, отиграване на топката по възходяща, отваряне на корта и научаване на различни способности за игра на мрежата) уверено и позитивно.
- Да се подобри прецизността на ударите до степен на автоматизиране във всички игрови ситуации. Например, състезател на 13-14 години би следвало да има способността да различи ползите от използването на дълбок или къс диагонал, както и дълбока права или къс диагонал и т.н.
- На 13 – 14 г. възраст в играчите трябва да се зададе началото на обособяване на собствен стил на игра. Осъществяването на този процес става посредством научаването на силните и слабите страни на тенисиста от гледна точка на физика, психология и тактико-технически умения, а така също и стремеж към използване на любимите им удари или

комбинации (Pestre, 1998). Използването на тактически упражнения – полуотворени или отворени, би следвало да помогнат на играчите за постигането на тази цел (затворените упражнения могат да бъдат използвани, ако е нужно техническо подобрение).

- Тренировката на групи преобладава (индивидуални инструкции могат да се дават само при наличието на много талантлив състезател) (Krolak, 1990).

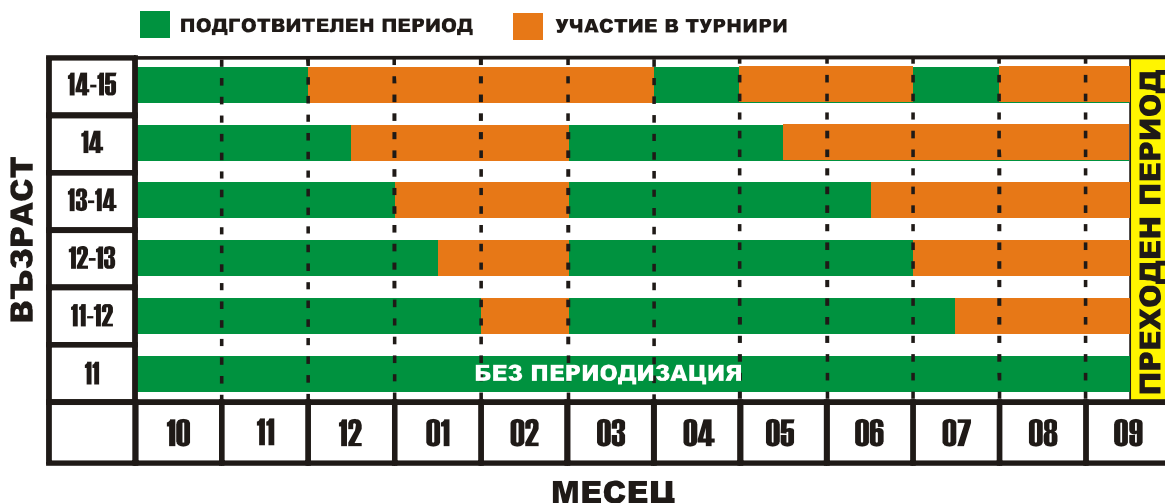
#### Физическо развитие

От гледна точка на физическата подготовка на 12 – 14 г. тенисисти е възможно се изкажат някои общи закономерности в структурирането на тренировката, но поради разликата между календарна и биологична възраст и генетични заложи, тренировъчните натоварвания трябва да са строго индивидуализирани.

В най-общи линии, целта е да се направи преход между обща и специална физическа подготовка (van Aken, 1999). Развитието на координация, бързина, подвижност/повратливост (agility), гъвкавост, баланс и постановката на ходилата (фактори, ограничаващи постиженията в тениса) се превръщат в приоритет, като постепенно се увеличава дяла на провеждането им на тенис корта (Strzelczyk, Wachowski, & Kowalski, 1991). Други важни задачи, които трябва да реши тренировъчния процес:

- Продължаване развитието на общите силови качества и взривната сила
- Превенция на травматизма (стречинг и упражнения за коремно-гръбната мускулатура)
- Издръжливост – предимно в аеробен режим, преди да се премине в анаеробен в 13 и 14 г възраст.
- Увеличаване на спортните умения – способност да се изиграят 3 – 4 топки с висока доза компетентност и ефективност

В този период, тъй като е невъзможно да се развият максимално всички физически качества, талантливият тенисист трябва да се стреми развитието на всички (или почти всички) да е на оптимално ниво.



Фиг. 1. Схема на периодизация при подрастващи тенисисти

## ПСИХОЛОГИЧЕСКА ТРЕНИРОВКА (ТЕОРЕТИЧНИ ОСНОВИ)

За да продължат да съзряват, състезателите имат нужда да се научат да са бъдат независими и да поемат отговорност за собствените си решения на и извън корта (Gabler & Zein, 1984). Ролята на треньора е да подпомага този процес чрез поставянето на адекватни въпроси и позволявайки на играчите да се учат от грешките си (van Fraayenhoven, 1999). Използването на отворени упражнения, които провокират адекватното и бързо взимане на решение от страна на тенисиста, също могат да се използват за тази цел. Също така, в резултат на зачестените пътувания по турнири, тенисиста трябва да се научи и да:

- Разбира и управлява стреса, както и да се справя с ниската или пък наличието на свръх възбудимост.
- Добие рутина по време на състезания (включително загрявката, оценка на мача, записването за участие на двойки, запазването на корт за тренировки и др.)
- Развие индивидуални навици (ритуали), да научи техниките на релаксацията и концентрацията и да може да ги използва
- Взима участие в турнирите, съобразно техните правила

турнири), а техният брой е в пряка зависимост от индивидуалните качества на тенисиста (възраст, ниво на умения, моментна физическа форма) за да се избегне емоционалната преумора и да се оптимизира многогодишното му развитие.

В тази връзка, състезателите би трябвало да играят на турнири от различно естество и в различни възрастови групи, с цел да поддържат съотношение победи – загуби 3:1 и 2:1 (таблица 1). В заключение, участието в турнири има за цел да:

- Увеличи работоспособността, мотивацията и опита
- Покажат на играчите начина на живот на тенисиста – пътуване и свързаните с това дейности
- Изградят независимост в тенисистите
- Научат играча как да използва зададените тактико-технически задачи в оспорвани мачове

Всичи тези фактори би следвало да имат по-голяма тежест от победата или мястото в ранкlistата (Lubbers & Gould, 2003).

ВЪЗРАСТОВИ НАТОВАРВАНИЯ В ТЕНИСА	ВЪЗРАСТ		
	12	13	14
БРОЙ МАЧОВЕ ЗА ГОДИНА	50/30	60/30	70/35
БРОЙ МЕЖДУНАРОДНИ ТУРНИРИ ЗА ГОДИНА	6	6-7	9
МАКСИМАЛЕН БРОЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛНИ ТУРНИРИ	2	2	2-3
ДЪЛЖИНА НА ПОДГОТВИТЕЛЕН ПЕРИОД (СЕДМИЦИ)			
ПЪРВИ	14 - 16	12 - 15	10 - 12
ВТОРИ	12 - 14	10 - 13	4 - 6
ТРЕТИ			4 - 6
ТРЕНИРОВЪЧНИ ЧАСОВЕ ГОДИШНО	520 - 600	550 - 700	600 - 800

**Таблица 1.**  
Характеристика на годишния тренировъчен план при подрастващи тенисисти

За да подпомогнат независимостта си, необходимо е още играчите да се научат:

- Да дават всичко от себе си по време на тренировки и мачове
- Да разберат важността на почивката и възстановяването
- Да осъзнаят потенциалните ползи от метода на визуализацията
- Да разбират взаимовръзката ИГРАЧ-ТРЕНЬОР-РОДИТЕЛ
- Да научат основните тренировъчни принципи и важността на планирането на тренировъчния процес
- Да приготвят сами багажа си (на 12 г възраст)
- Винаги да са на време
- Да водят тренировъчен дневник

## УЧАСТИЕ В ТУРНИРИ

В този възрастов период участието в турнири има съвсем различна цел в сравнение с професионалните играчи. Мачовете трябва да подпомагат тренировъчния процес и да не пречат на целите на периодизацията. Тоест, планирането на турнирите трябва да е на база на периодизацията (първо се изготвя тренировъчния план и след това се търсят удобни

## ИЗТОЧНИЦИ

1. Gabler H. & Zein B. (1984). Talentsuche und Talentforderung im Tennis. Czwalina.
2. Grosser M., Loehr J., Schönborn R., Weber K. (1996) An appeal to the ITF, ATP and WTA. Unpublished manuscript.
3. Królak A. (1990). Introduction to modern tennis (in Polish). Trening nr 2.
4. Lubbers, P. & Gould, D. (2003). Phases of world-class player development, ITF CSSR, 30, 2.
5. McCraw, P. (2002). Player development philosophy, ITF CSSR, 12-13.
6. Pestre, B. (1998). Improving the game in fast courts through tactical situations, ITF CSSR, 14, 13-15.
7. Pankhurst, A. (1999). Game based coaching, ITF CSSR, 19, 11-13.
8. Schonborn, R. (1993). Players' performance and development, ITF CSSR, 2, 1.