



Модул 1. Подготовка на състезатели

Тема 1. ОСНОВНИ ЕТАПИ В РАЗВИТИЕТО НА ТЕНИСА



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Съдържание



- Основни фази на развитие
- Първи етап
- Втори етап
- Трети етап
- Изграждане на индивидуален стил на игра
- Видео
- Въпроси
- Библиография



Основни фази на развитие



Hohm (1987)	Bompa (2000)	Grosser & Schonborn (2003)	Lubbers & Gould (2003)	Balyi & Hamilton (2003)	Wolfenden & Holt (2005)	Tennis (2007)	ITN
Pre-Competitive (6 – 10 years)	Pre-puberty – initiation	Versatile Basic (4 – 6/7 years)	Introduction / foundation stage I (6-8 years)	Fundamentals (6-9 years)	Sampling (3 – 8 years)	Explore (4 – 7 years)	10.3 10.2 10.1 10 9
Overall (11-14 years)	Puberty – athletic formation	Basic (6/7 – 9/10)	Introduction / foundation stage II (9-12 years)	Learning to train (8-12 years)	Specialising (8-13 years)	Development (7 – 10 years)	9 8 7
Specific (15-18 years)	Post-puberty – specialisation	Development – I (9/10 – 11/13)	Refinement and transition stage I (10-15 years)	Training to train (11-16 years)	Investment (13-15 years)	Encourage (10 – 12 years)	7 6 5
High performance (18+)	Maturation - high performance	Development – II (11/13 – 14/15)	Refinement and transition stage II (15-20 years)	Training to compete (15-18 years)	Maintenance (20+ years)	Enhance (12 – 15 years)	5 4
		Connecting (14 – 16/18)	World class performance stage I (15-22 years)	Training to win (17+ years)	Repayment (30+ years)	Cultivate (15 – 17 years)	4 3 2
		Top-class competitive (16-19)	World class performance stage II (23-30 years)	Retirement/ Retaining/ Active for life		Performance (17+ years)	2 1



ПЪРВИ ЕТАП

ОСНОВИ



1. Играйте и продължете да играете (4-10 годишни)

- Преподаване и придобиване на умения по забавен, модерен и здравословен начин
- ❖ Цел за играчите: да научат, развият и овладеят всички основни двигателни умения, докато се забавляват
- ❖ Цел за треньорите: да моделират спортисти, които имат по-добра тренираност за дългосрочно, специфично спортно развитие
- ❖ Забавление и структура: цялостно развитие, физически умения и основни двигателни умения, азбуката на атлетизма

2. Общи характеристики на играчите в тази възрастова група

- ❖ "Критичен период за развитие на скоростта": 6-8 години за момичетата и 7-9 години за момчетата
- ❖ Линейна, странична и многопосочна скорост
 - ❖ Първи "прозорец" на ускорена адаптация към скоростта
- ❖ Силови тренировки: упражнения с тежест на тялото, медицински топки и швейцарски топки
- ❖ Правила и спортна етика
- ❖ Няма периодизация, но всички програми са структурирани и наблюдавани



ПЪРВИ ЕТАП

ОСНОВИ



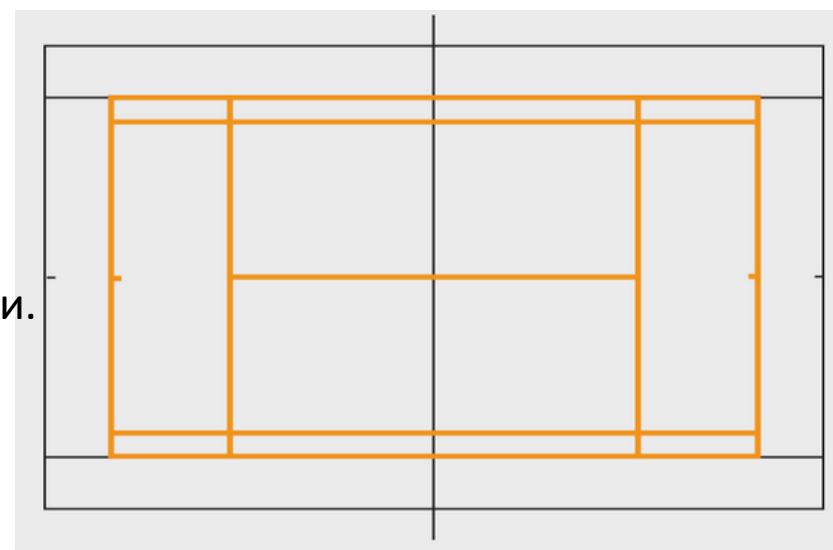
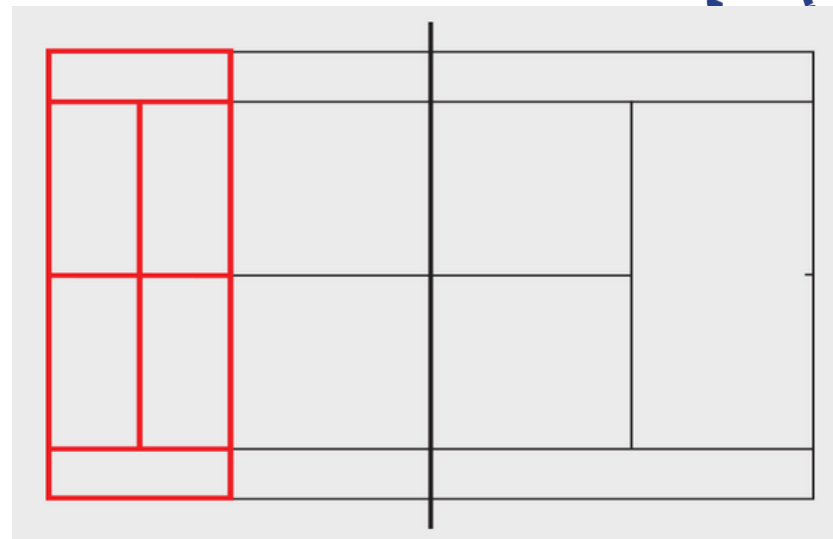
3. Първи стъпки в тениса - етапи преди червения корт

- ❖ Основни двигателни умения: локомоторни,
манипулативни и за стабилност
 - ❖ предначален етап (2-3 годишни)
 - ❖ начален (4-5 годишни)
 - ❖ за зрели (6-7 годишни)



ПЪРВИ ЕТАП: ОСНОВИ

- **Червено:** 4-8-годишни - подаване, разиграване и отбелязване на точки
 - ❖ Размерът на игрището е 11 м x 5,5 м
 - ❖ Топките са с диаметър около 75 мм и са 75% по-бавни
 - ❖ Размер на ракетата: 43-53 см (17-21")
 - ❖ Височина на мрежите 80 см (в средата)
- **Оранжево:** 8-9-годишни – развиване на цялостна (пълноценна) игра
 - ❖ Размер на корта: Сингъл - 18 м x 6,5 м; двойки - 8 м x 8,23 м (цялата ширина на стандартното игрище за сингъл)
 - ❖ Топките са по-твърди от червените топки за тенис, но са все още са с 50% по-меки от обикновените и са с 50 % по-бавни във въздуха от стандартните топки.
 - ❖ Ракетите са с дължина между 58 и 63 см (23-25")
 - ❖ В идеалния случай височината на мрежите трябва
 - ❖ да бъде 80 см (в средата)

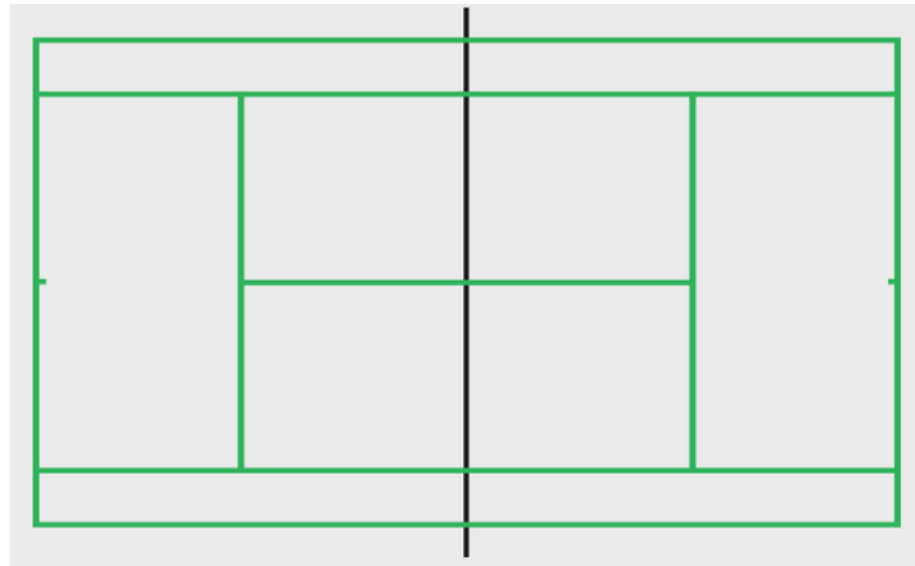


ПЪРВИ ЕТАП

ОСНОВИ



- **Зелено:** 10-годишни - изпробват уменията си
 - ❖ Кортове с пълен размер за сингъл и двойки
 - ❖ Топките са само с 25% по-бавни във въздуха от обикновените топки и обикновено са със същия размер като стандартните топки за тенис
 - ❖ Ракетите обикновено са с размери 63-66 см (25-26 см), а мрежите са високи 91 см





МЕЖДИННИ ЕТАПИ 1-2

- ❖ ВЪЗРАСТ: Момчета 9 - 12 години / Момичета 8 - 11 години
- ❖ Цел: Усвояване на всички основни спортни умения (изграждане на общи спортни умения)
- ❖ "Прозорец на ускорена адаптация към двигателната координация
- ❖ Сила
- ❖ Издръжливост
- ❖ Основна гъвкавост - скорост, ловкост, бързина и смяна на посоката
- ❖ Състезанието трябва да бъде добре структурирано
- ❖ Двойна периодизация
- ❖ Съотношение 70:30 между тренировките и състезанията





ВТОРИ ЕТАП

Тренирай, за да тренираш

Средно напреднали играчи (11-14 години)

Цели: изграждане на "двигателя" и затвърждаване на специфичните спортни умения

- ❖ Затвърждаване на основните умения и тактики, специфични за съответния спорт
- ❖ "Прозорец на ускорена адаптация към аеробни и силови тренировки"
- ❖ Настъпване на максимална скорост на височина (PHV)
- ❖ Приоритет на аеробното обучение



ВТОРИ ЕТАП

Тренирай, за да тренираш

Хронологична и биологична възраст

- ❖ Вариации във физическото, когнитивното и емоционалното развитие на спортистите на възраст между 10 и 16 години
- ❖ Мащабна версия на моделите за обучение и състезания на възрастни спортисти срещу определяне на биологичната възраст на спортистите и използване на тази информация като основа за моделите за развитие на спортистите
- ❖ Върхова височинна скорост (PHV) като отправна точка за разработване на оптимални индивидуални програми
 - ❖ Връзка с "критичните" или "чувствителните" периоди на тренираност по време на процеса на съзряване
 - ❖ Средната възраст за настъпване на PHV е 12 години за момичета и 14 години за момчета
 - ❖ Защо PHV?
 - ❖ Петте "S" на обучението и представянето

Всички енергийни системи са винаги тренируеми, но през така наречените "критични" периоди ще се осъществи ускорена адаптация, ако се прилагат подходящ обем, интензивност и честота на упражненията. (Balyi, I. и др., 2004 г.)



ВТОРИ ЕТАП

Тренирай, за да тренираш

Общи характеристики на играчите в тези възрасти

- ❖ Жени:
 - ❖ Първи прозорец - непосредствено след PHV
 - ❖ Вторият прозорец започва с настъпването на менструация
- ❖ Мъже: 12 - 18 месеца след PHV

Основни елементи на физическата, техническата, тактическата и психологическата подготовка на играчите

- ❖ Единична, двойна и понякога тройна периодизация е оптималната рамка
- ❖ Оптимизирани съотношения между тренировките и състезанията: 60/40 (% според спорта и индивидуалните нужди)

'Фазата "Тренирай, за да тренираш" е насочена към два от критичните или чувствителни периоди на физическото развитие. Спортистите, които пропуснат тази фаза от обучението, няма да достигнат пълния си потенциал, тъй като тези критични периоди са пропуснати. [...] Етапите "Научи се да тренираш" и "Тренирай, за да тренираш" са най-важните фази на спортната подготовка. По време на тези етапи "ние правим или пречупваме един атлет!" (Balyi, I. et al., 2004)



ВТОРИ ЕТАП

Тренирай, за да тренираш



Създаване на програма за турнири

- ❖ Край на еднообразието на работното натоварване и начало на периодизацията като средство за неговото планиране

Периодизацията трябва да осигури на играчите:

- ❖ Постигане на целите на обучението
- ❖ Баланс между общите и специфичните методи на обучение, участието в турнири и развитието на двигателните умения
- ❖ Координиране и планиране на натоварвания, съобразени с възрастта: обем/интензивност
- ❖ Отдаване на значение на биологичното функциониране на човешкия организъм
- ❖ Ускорено развитие на игровите качества
- ❖ Намаляване на риска от травми, претрениране и психическо натоварване

Целта на планирането в този период не е постигане на върхови резултати в тренировъчния процес

- ❖ Няма върхови постижения при тенисисти на възраст 12 години
- ❖ 13-годишни играчи: целта тук е да се научат как да постигат върхови постижения
- ❖ Играчи на 14 г.: две връхни точки



ВТОРИ ЕТАП

Тренирай, за да тренираш

- ❖ Играчи с по-малък тренировъчен опит
- ❖ Количествените и качествените характеристики на обучението са важни
- ❖ Двущикловата периодизация е най-подходяща за този период
- ❖ Средствата и методите за обучение се различават от тези, които се използват при професионалните тенисисти.



ВТОРИ ЕТАП

Тренирай, за да тренираш



- ❖ Съотношение на победите и загубите в турнирите 3:1 и 2:1
- ❖ В заключение, участието в турнири има за цел:
 - ❖ Повишаване на ефективността, мотивацията и опита
 - ❖ Да запознае играчите с начина на живот в тениса - пътувания и свързани с тях дейности
 - ❖ да изгради независимост у тенисистите
 - ❖ Да научи играча как да използва поставените тактически и технически задачи в оспорвани мачове
 - ❖ Всички тези фактори трябва да имат по-голяма тежест от победата или класирането (Lubbers & Gould, 2003).



ВТОРИ ЕТАП

Тренирай, за да тренираш

'Учителят не преподава, а осигурява ситуации, които помагат на децата да откриват нови знания'.

Жан Пиаже - швейцарски педагог



Какво (тактическо намерение) и как (къде и какъв удар)

❖ Тактически намерения

- ❖ (Започване) Оставане в точката (разиграването)
- ❖ Създаване на предимство
- ❖ Завършване на точката

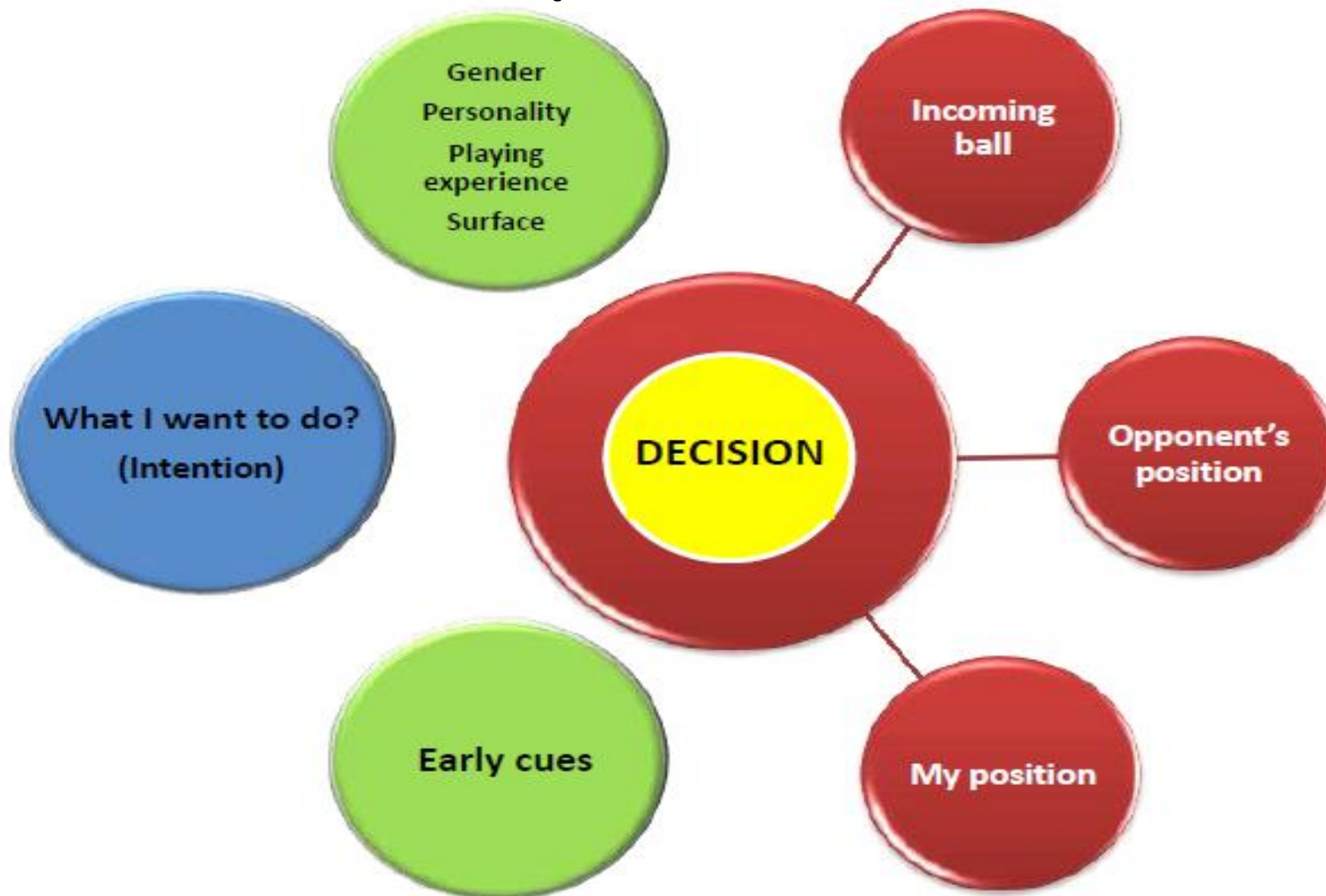


Какво влияе върху процеса на вземане на решения?

TC4DC



TENNIS CLUBS FOR DUAL CAREERS



ВТОРИ ЕТАП

Тренирай, за да тренираш



	Сервиране	Ретурниране	Основна линия	Игра на мрежата	Срещу играч на мрежата
Оставане в точката					
Изграждане на точката					
Завършване					



ТРЕТИ ЕТАП

Тренирай за състезание и победа



1. Тренирай за състезание

ВЪЗРАСТ: Юноши 16 - 18 години / Двеойки 15 - 17 години

- ❖ Цели: Оптимизиране на физическата подготовка и спортните, индивидуалните и специфичните за позицията умения, както и тяхното изпълнение
- ❖ Спортистите, които вече владеят основните и специфичните за дадена спортна позиция умения, се научават да ги изпълняват при различни състезателни условия по време на тренировките.
- ❖ Съотношението на тренировките към състезанията и специфичните за състезанията тренировки е 50/50



ТРЕТИ ЕТАП

Тренирай за състезание и победа



2. Тренирай за победа

ВЪЗРАСТ: Мъже на 18 и повече години / Жени на 17 и повече години

- ❖ Цели: Максимална фитнес подготовка и спортни, индивидуални и специфични за позицията умения, както и представяне
- ❖ Всички физически, технически, тактически, умствени, лични и житейски способности на спортиста вече са напълно установени и фокусът на обучението е изместен към максимизиране на постиженията
- ❖ Интензивно обучение с профилактични почивки (превенция на прегарянето)
- ❖ Съотношението между тренировките и състезанията е 25/75.



ТРЕТИ ЕТАП

Тренирай за състезание и победа

Създаване на турнирна програма

- ❖ Тренировките имат приоритет пред участието в турнири
- ❖ Играчът трябва да бъде изграден във всички основни аспекти на тениса, за да може да се справи с изискванията на турнирите, като се старее да не прескача периоди, а да върви стъпка по стъпка
- ❖ 10 седмици подготовка/2 седмици почивка.





ТРЕТИ ЕТАП

Тренирай за състезание и победа

- ❖ Индивидуализиране на подготовката на спортиста с цел постигане на максимален потенциал
- ❖ Блок периодизация: АТР периодизация" (А – акумулация/натрупване, Т - трансформация, Р - реализация)
- ❖ Концентрация на високоспециализирани тренировъчни натоварвания, сходни по енергия, интензивност и характер на изпълняваната дейност - организирани в определени периоди (блокове)
- ❖ Кумулативен ефект от тренировъчните натоварвания
- ❖ Остатъчен ефект от обучението
- ❖ Тренировъчен ефект със забавена реализация.



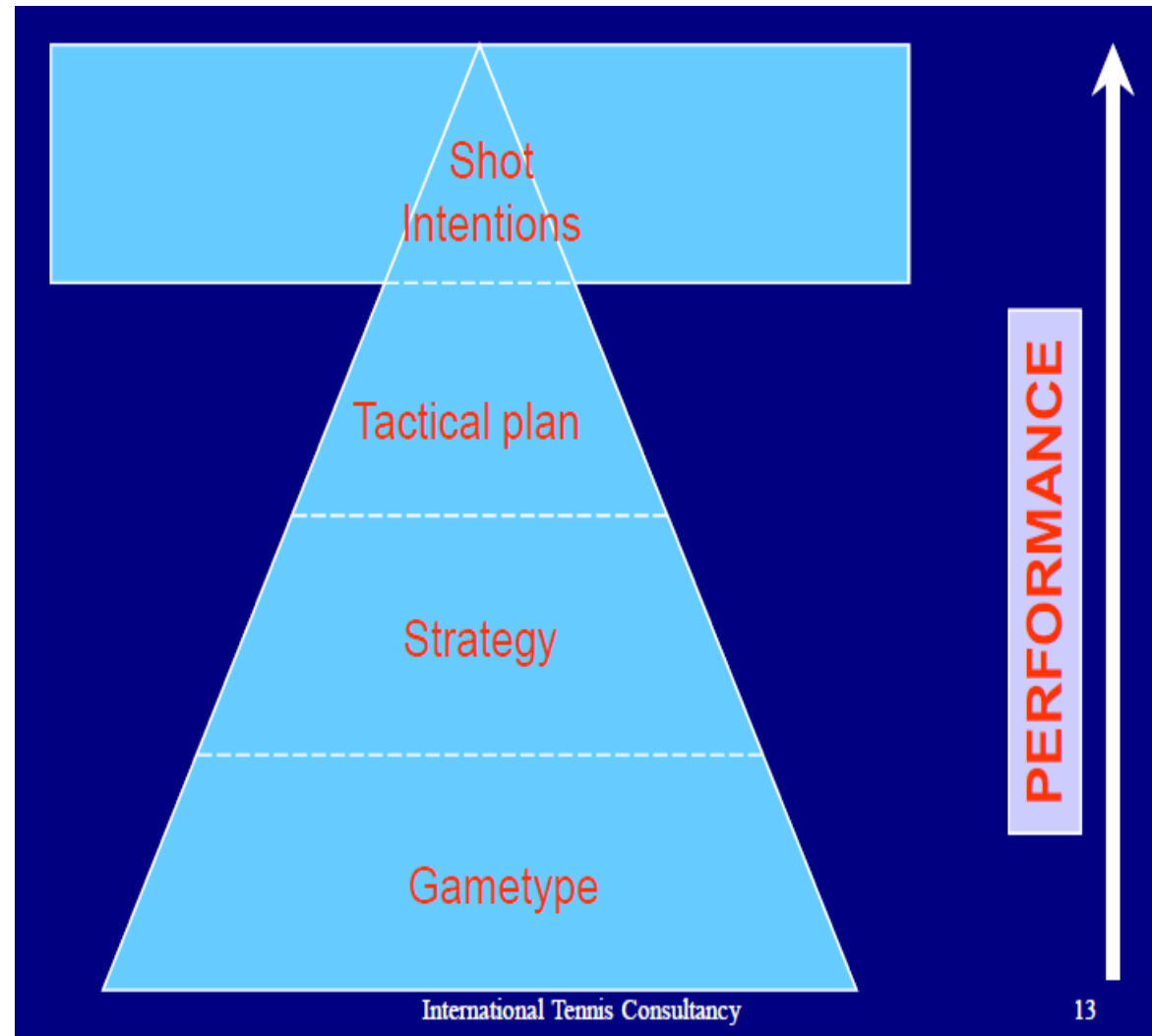
Изграждане на индивидуален стил на игра



Типът/стилът на игра на даден играч зависи от неговите:

- ❖ Характер
- ❖ Физическите способности
- ❖ Качествата и ограниченията на тяхната техника.

Агресивен от основна линия, сервис-воле играч, връщач, контраатакуващ или универсален играч?



Изграждане на индивидуален стил на игра

TC4DC



TENNIS CLUBS FOR
DUAL CAREERS



Играйте > учете > играйте

I. Тенисът като игра на грешки

- ❖ Процес на учене, основан на неуспехите
- ❖ Отворена система = провал "извън сценария"
- ❖ Практиката в практиката
- ❖ Идеално предизвикателство: учениците трябва да успеят
- ❖ Прогресия/претоварване.
 - ❖ ЧЕСТО ЗАДАВАН ВЪПРОС: Рискуват ли играчите да научат "грешни движения"?

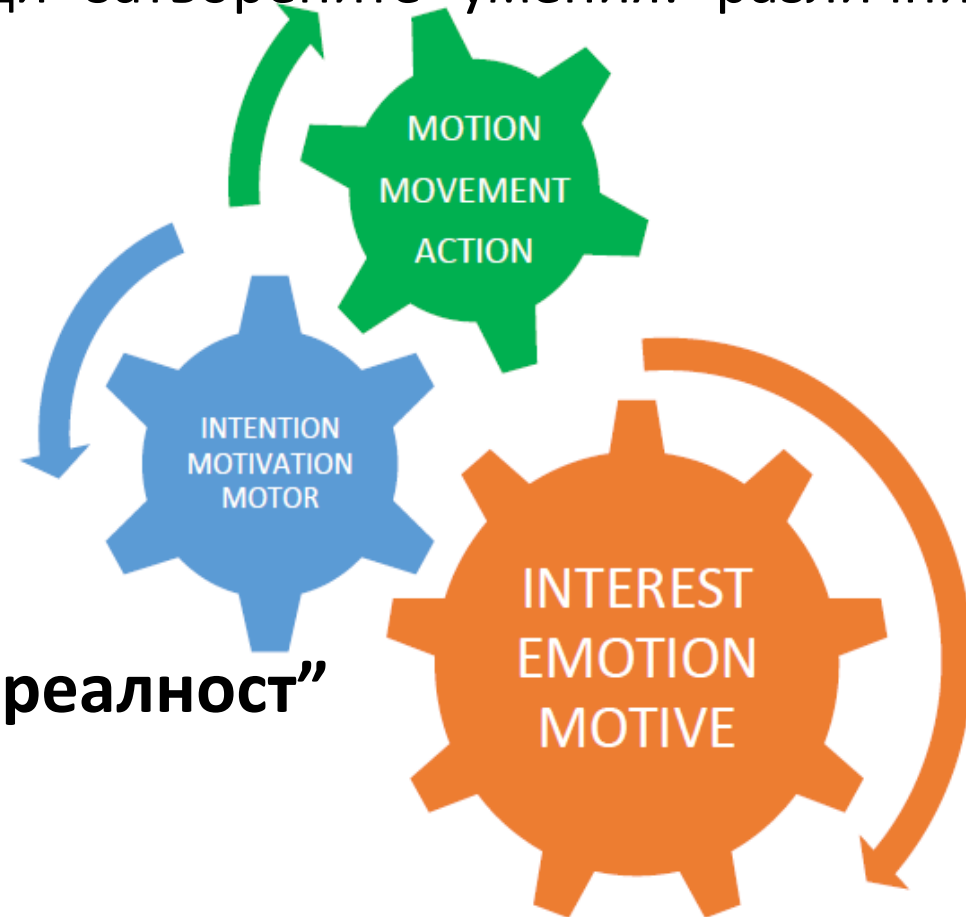


Изграждане на индивидуален стил на игра



II. Правилните движения

- ❖ Отворените умения са преди затворените умения: различни ситуации
- ❖ Контрол на топката
- ❖ Разбиране на
- ❖ Практика



III. Тенисът е „игра с отворена реалност“

Изграждане на индивидуален стил на игра



Понятието "ИДЕАЛЕН ИГРАЧ"

- ❖ Физически здрав: здрав, във форма, устойчив.
Трудно се възпрепятства
- ❖ Психически подготвен: силен, балансиран. Трудно се дестабилизира
- ❖ Тактически дисциплиниран: осведомен, интелигентен, проницателен. Труден за преодоляване
- ❖ Технически компетентен: гъвкав, ефикасен, ефективен. Трудно за анализиране



Изграждане на индивидуален стил на игра: три основни метода



1. Подаване на топки от коша

- ❖ Контролиран
- ❖ Затворена система
- ❖ Технически
- ❖ Предсказуема/непредсказуема
- ❖ Далеч от реалността

3. Игрови метод

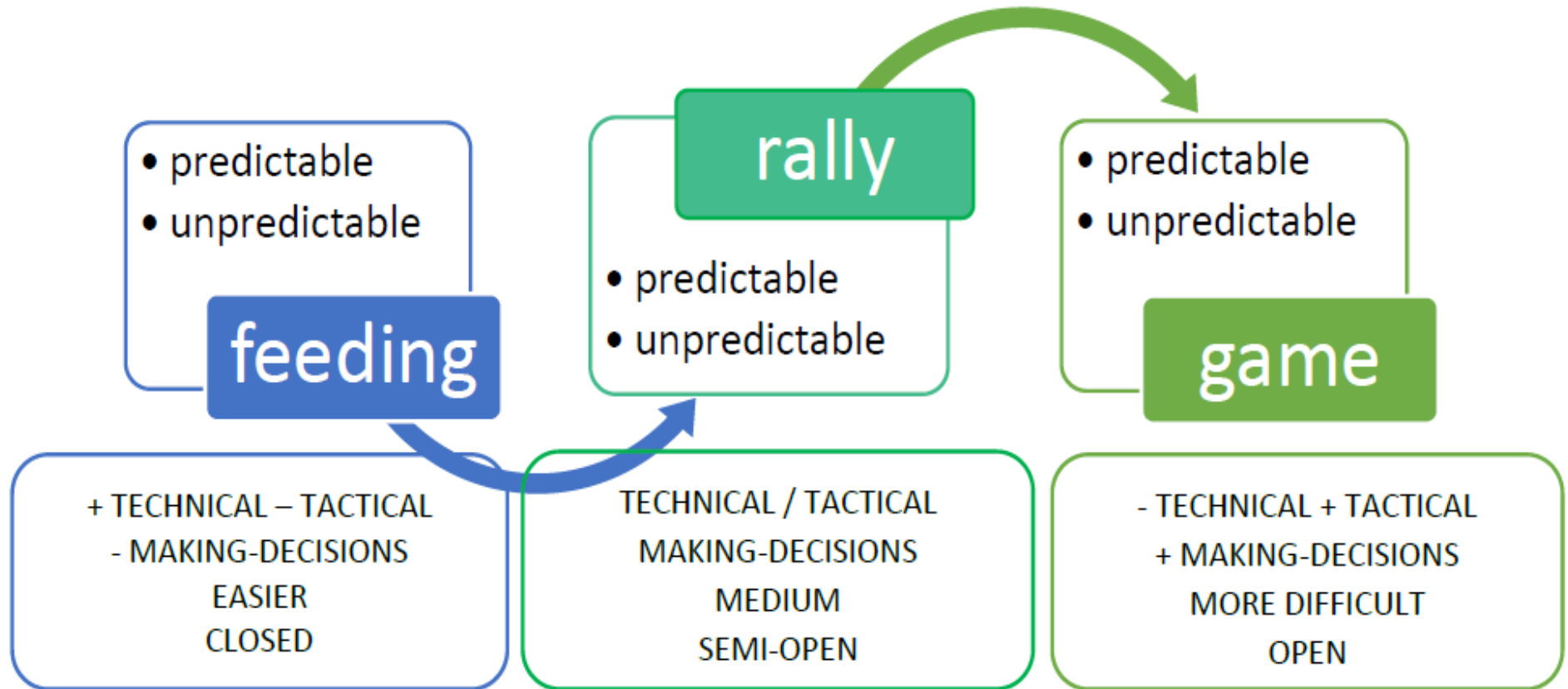
- ❖ Мотивация
- ❖ Състезателно напрежение и автоматични решения
- ❖ Открит стил на игра
- ❖ Оптимизация
- ❖ Опит в реална игрова ситуация

2. Разигравания със сътрудничество

- ❖ Посреднически
- ❖ По-сложно от подаването от кош
- ❖ Насърчава взаимопомощта и известна доза непредсказуемост
- ❖ Консервативни тактики
- ❖ Полуотворена система
- ❖ Етични нагласи



Изграждане на индивидуален стил на игра



- ❖ Техниката като тактическата функция
- ❖ Техника като биомеханичен модел



Благодарим за вниманието!

Повече информация е налична в обучителната програма на TC4DC

