

**КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ГАНДБОЛА И ТЕННИСА**

**Лекция**

Тема: Физическая подготовка теннисиста

Автор: к.б.н., доцент Безверхов В.П.

**Ташкент - 2011**

## **1. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: ОПРЕДЕЛЕНИЕ И ЗНАЧЕНИЕ**

Физическая подготовка может быть определена как общее физическое состояние личности.

Физическая подготовка очень важна для тенниса, так как, чем лучше подготовлен игрок, тем лучше он играет. Просто игра в теннис сама по себе не создаст отличную форму игроку. Поэтому программа физической подготовки, связанной с особыми требованиями тенниса, является основным компонентом совершенствования всех ведущих теннисистов и может сыграть решающую роль в исходе матча.

## **2. ВЫГОДЫ ЭФФЕКТИВНОЙ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

Эффективная программа физической подготовки:

- Оттягивает момент усталости и позволяет быстро восстанавливаться после матча. В матчевых ситуациях помогает создать уверенность в себе.
- Развивает психологический фактор.
- Улучшает технику и добавляет мощность.
- Уменьшает количество и сложность травм.
- Уменьшает время на восстановление, необходимое после тренировок.
- Позволяет увеличить продолжительность (непрерывную) пикового физического состояния.
- Делает человека лучшим спортсменом и теннисистом.
- Улучшает общее состояние здоровья.

## **3. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА РАЗЛИЧНЫХ СТАДИЯХ РАЗВИТИЯ**

- При сравнении физического состояния с психологическими навыками и тактико-техническими способностями игрока мы понимаем, что они несут разную степень важности на разных стадиях развития теннисиста.
- До 13-летнего возраста техническое умение игрока является наиболее влияющим на результат фактором. Игроки до 12-13 лет в основном побеждают потому, что у них лучшие технические навыки.
- Важность физической подготовки увеличивается после 12 лет и к 16 годам она становится вторым наиболее важным фактором, влияющим на общий результат после психологических факторов. В период с 12 до 16 лет тренер должен познакомить игрока с общей физической подготовкой, тогда как, начиная приблизительно с 16 лет, следует применять уже особые программы физической подготовки для тенниса.

#### 4. КОМПОНЕНТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Физическая подготовка состоит из следующих компонентов:

Название	Определение	Типы
Выносливость	<ul style="list-style-type: none"> <li>Способность продолжать длительное физическое действие низкой интенсивности и оттягивать усталость. Умение пережить множество коротких «взрывных» действий высокой интенсивности на протяжении длительного времени.</li> <li>Мышечная выносливость: способность мышц постоянно напрягаться на протяжении длительного периода времени</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Органическая: - аэробная - анаэробная лактатная - анаэробная алактатная</li> <li>Мышечная</li> </ul>
Сила	<ul style="list-style-type: none"> <li>Сила -способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Максимальная</li> <li>Скоростная/ Взрывная</li> <li>Силовая выносливость верхней/нижней части тела</li> </ul>
Скорость	<ul style="list-style-type: none"> <li>Время на координацию движения отдельных связок или тела в целом.</li> <li>Способность ускорять движение и двигаться быстрее на короткой дистанции.</li> <li>Скорость реакции (скорость ответа): время, необходимое игроку ответить на удар соперника.</li> <li>Мощность/взрывная: скорость на короткой дистанции (меньше 10 м.). Выносливость: способность поддерживать скорость на протяжении периода времени больше 10-15 секунд (т.е. производить повторяющиеся «раунды» напряженной деятельности с неполными периодами восстановления в перерывах).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Реакция</li> <li>Выносливость</li> <li>Мощность/ взрывная</li> <li>Сила</li> </ul>
Гибкость	<ul style="list-style-type: none"> <li>Предел движения связки или серии связок.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Верхней/нижней части тела</li> </ul>
Координация	<ul style="list-style-type: none"> <li>Способность синхронизировать мышечное действие так, чтобы мышцы выполняли правильное движение в верное время и с нужной скоростью и напряжением.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Общая</li> <li>Специальная</li> </ul>
Баланс	<ul style="list-style-type: none"> <li>Способность удерживать равновесие тела статически (в неподвижном состоянии) и динамически (в движении).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Динамический</li> <li>Статический</li> </ul>
Мощность	<ul style="list-style-type: none"> <li>Максимум силы, которая может быть произведена мышцей или группой мышц за кратчайший период времени.</li> <li>Сила x скорость.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Реакция</li> <li>Скорость</li> </ul>
Проворность	<ul style="list-style-type: none"> <li>Способность достигнуть лучшего исполнения за короткое время.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Только один тип</li> </ul>
Ловкость	<ul style="list-style-type: none"> <li>Способность начать, закончить и изменить направление движения быстро и эффективно.</li> <li>Физическое качество, зависящее от быстроты, скорости, гибкости, мощности, баланса и координации.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Только один тип</li> </ul>

# Принципы совершенствования физической подготовки.

## 1. ВВЕДЕНИЕ

Существует большое количество принципов тренировок, которые необходимо координировать и применять при создании программы физической подготовки. Принципы тренировочного процесса следующие:

## 2. ПРОГРЕСС

Все тренировки, на корте и за ним, должны начинаться на уровне, который несложно поддерживать. Перемены в интенсивности тренировок должны быть постепенными, чтобы не было болей в мышцах и травм.

Для развития физической формы нужно принимать нагрузку, превышающую ту, к которой привыкло тело. Возможны три ситуации:

- Если тренировочная нагрузка слишком легкая, то исполнение значительно не улучшится.
- Если тренировочная нагрузка слишком тяжелая, то игрок устанет и возможно будет травмирован, а значит, не покажет ожидаемых улучшений.
- Если тренировочная нагрузка адекватна, то она для каждого выполняющего будет самой высокой в начале. Затем тренировочная нагрузка должна постепенно увеличиваться с улучшением физических возможностей игрока.

Если тренировочная нагрузка увеличивается слишком быстро, то тело не будет иметь достаточно времени для адаптации, что может вылиться в травму или перенапряжение. Основа прогрессии тренировок следующая:

- От легкого к сложному.
- Постепенное увеличение частоты, интенсивности, нагрузки и продолжительности упражнений или тренировок.

Заметка: Важно записывать каждую тренировку, чтобы следить за изменениями.

## 3. ОБРАТНЫЙ ПРОЦЕСС

Потери улучшений, сделанных благодаря тренировкам, могут происходить из-за:

- Уменьшения нагрузок.
- Приостановки деятельности.

При тренировках для достижения лучшего исполнения, следует избегать долгих периодов бездействия. С другой стороны, адекватное восстановление (в случае травмы) необходимо до возвращения на предыдущий уровень тренировочного процесса.

На улучшение физической формы уходит гораздо больше времени, чем на потерю. Например, чтобы развить значительную аэробную базу, потребуется от 6 до 8 недель, тогда как значительное ухудшение может произойти за 10 дней бездействия.

## 4. ПЕРЕГРУЗКА

Для того чтобы произошло улучшение, нужно подтолкнуть системы на уровень выше того, к которому привык человек. Этот уровень называется порогом тренировочного эффекта.

Упражнения должны включать работу таких уровней интенсивности и конкретных требований к телу, которые превышают уровни напряжения в матчах, чтобы быть уверенным, что имеется хорошо подготовленный резерв энергии.

- Тренеру следует использовать перенагрузку, изменяя следующие элементы:
- Частота: количество тренировок в неделю/ месяц/ год. Количество повторений
- определенного удара за тренировку.

- Интенсивность: уровень упражнения (высокий = 80% максимального уровня, низкий = 50%).
- Время: продолжительность периодов тренировки и отдыха.
- Тип: содержание тренировки (скорость, выносливость, гибкость, сила и т.д.).
- Качество: оно более важно чем количество.

## 5. РАЗНООБРАЗИЕ

Когда тренировки скучные, существует опасность недостатка концентрации, плохого исполнения, психологического истощения и травм. Чтобы избежать этого, тренер должен изменить тренировочный процесс:

- Разнообразие заданий и тренировочных рутин (например, перемена места тренировок, использование различных методов, продолжительности, интенсивности тренировок и т.д.)
- Поощрение дружеского соревнования учеников во время тренировок.
- Работа над различными аспектами исполнения на каждой тренировке.

Другие способы разнообразия тренировочного процесса включают:

- Легкие тренировки чередуются со сложными.
- Работа чередуется с отдыхом и восстановлением.
- Длительные упражнения чередуются с короткими.
- Интенсивная тренировка чередуется с расслабленной.

Старайтесь делать тренировки веселыми. Немного творчества может сделать их более интересными и мотивированными.

## 6. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ РАЗЛИЧИЯ

Существует несколько факторов, влияющих на индивидуальную физическую подготовку:

- Наследственность.
- Возраст и стиль жизни.
- Уровень тренировок и физической подготовки.
- Болезни и травмы.
- Диета.
- Отдых и восстановление.
- Отношение к тренировкам.
- Условия среды.

У каждого игрока индивидуальные требования, которые должны быть определены подходящим тестированием физической подготовки. Затем результаты могут быть сравнены с требуемыми уровнями исполнения и программами индивидуальных тренировок, исправленных соответственно.

Так как каждый игрок - индивидуум, тренеру важно разработать индивидуальные программы, которые будут сконцентрированы на моментах, исправляющих недостатки и удовлетворяющих конкретные нужды.

Тренерам необходимо осознавать, что по вышеназванным причинам игроки по-разному отвечают на одинаковые тренировочные подходы.

## 7. ОСОБЕННОСТИ

Тренировочные программы должны соответствовать особым требованиям тенниса и игрока. Теннис требует коротких вспышек напряженной работы вперемешку с частыми периодами отдыха во время длительного периода прерывающихся физических усилий. Программа физической подготовки должна отражать эти особенности, как через необходимые мышечные группы, так и через используемые системы энергии.

## **8. АДАПТАЦИЯ**

Мышцы, сухожилия и связки подстраиваются под стрессы, сопутствующие тренировкам. Тело медленно адаптируется к этим стрессам. Помня о принципе адаптации, тренер должен начинать работать на первоначальных уровнях физической подготовки игроков. Существует несколько типов адаптации:

- Улучшение кровообращения, дыхания и сердечных функций.
- Улучшение силы и мышечной выносливости.
- Укрепление костей, сухожилия и связок.

## **9. ДОЛГОСРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

Игрокам необходимо поддерживать усилия и преданность на протяжении многих лет для достижения высокого уровня в теннисе. Для этого тренерам следует планировать краткосрочные и промежуточные цели, которые приведут к решению долгосрочных задач. Тренер и игрок должны обсудить и прийти к согласию по поводу реального тренировочного плана, в котором каждая тренировка будет иметь ценность для игрока (см. главу 13 «Планирование теннисных тренировок»).

## **10. ВОССТАНОВЛЕНИЕ**

Периоды восстановления должны быть запланированы в любой программе физической подготовки, чтобы избежать истощения или травмы. Существует два типа восстановления:

- Активное: другие виды спорта и т.д.
- Отдых: бездействие.

### **Литература:**

1. Безверхов В.П. Теннис. Методика совершенствования юных квалифицированных теннисистов 12-16 лет. Ташкент. Изд. Lider Press, 2008, 190 с.
2. Белиц-Гейман С.П. Теннис для родителей и детей. – М.: Педагогика, 1988, 224 с.
3. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Академия тенниса. – М. «Дедалус», 2002. - 240 с.
4. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Школа тенниса. – М.: Дедалус, 2001. – 190 с.
5. Креспо Мигель, Милей Дейв. Учебник передового тренера (ITF) International Tennis Federation (ITF Ltd) 1998
6. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. Учебник для вузов физической культуры. - М.: Советский спорт, 2010. - 340 с.
7. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев: Олимпийская литература, 2000. - 580с.