ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОМИТЕТ СССР
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

ВСЕСОЮЗНЫЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

СИСТЕМА ОТБОРА И ПОДГОТОВКИ ТЕННИСИСТОВ ВЫСОКОГО КЛАССА (НА ПРИМЕРЕ ЧССР)

(методические рекомендации)

ЦООНТИ-ФиС
Москва 1988

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОМИТЕТ СССР
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

ВСЕСОЮЗНЫЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

"Утверждаю"
Начальник Управления
спортивных игр
Ю.М.Портнов
II марта 1988 г.

СИСТЕМА ОТБОРА И ПОДГОТОВКИ ТЕННИСИСТОВ ВЫСОКОГО КЛАССА (НА ПРИМЕРЕ ЧССР)

(методические рекомендации)

Москва 1988

Методические рекомендации подготовлены Е.Р.Ермишкиной (ВНИИФК, отдел зарубежного спорта), А.И.Наумко и Е.А.Поздняковым (Госкомспорт СССР).

Аннотация. В работе представлены основы построения, планирования, отбора, средств и методов тренировки, контроля и восстановления на различных этапах многолетней спортивной подготовки теннисистов в ЧССР, особенности управления развитием тенниса в республике и некоторые другие факторы, обеспечивающие эффективное функционирование чехословацкой системы подготовки теннисистов высокого класса.

Методические рекомендации предназначены для тренеров резерва республик, ДСО и ведомств.

ВВЕДЕНИЕ

Современный теннис - наиболее популярный вид спорта, которым занимаются круглый год в более чем восьмидесяти странах шестьдесят миллионов игроков. Количество турниров постоянно растет, конкуренция среди игроков мировой элиты усиливается. За их соперничеством наблюдают миллионы телезрителей.

Чехословакия в этом виде спорта принадлежит к наиболее развитым странам мира. Представители ЧССР занимают первые места в разнообразных личных и наиболее престижных командных состязаниях во всех возрастных категориях. Однако непросто постоянно оставаться на высоких позициях. Помимо содействия со стороны государственных и общественных органов необходима систематическая и целенаправленная работа спортсменов и тренеров. Чтобы добрые традиции поддерживались и выступления на состязаниях мирового ранга и олимпийских играх были по-прежнему успешными, необходимо дальнейшее совершенствование чехословацкой теннисной школы в широком понимании этого термина (И.Гём, 1987).

Необходимо упомянуть целый комплекс факторов, влияющих на динамичное развитие чехословацкой теннисной системы: систематическая научно-методическая работа чехословацких методистов и тренеров, отлаженная система соревнований, внесение тенниса в список видов спорта, нацеленных на достижение максимального результата, высокая мотивация родителей и молодых игроков, совершенствование работы с молодежью, повышение квалификации тренерско-педагогических кадров и эффективности тренировочного процесса (2).

На этих и некоторых других особенностях чехословацкой теннисной системы мы и хотели бы остановиться подробнее. Необходимо заметить, однако, что в рекомендациях будут затронуты лишь основные положения названной системы, что вызвано необходимостью представить как можно полнее всю структуру в целом, во всем многообразии внутренних и внешних связей, акцентируя внимание на ключевых моментах чехословацкой теннисной школы.

УПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЕМ ТЕННИСА В ЧССР

Государственное управление физической культурой и спортом в ЧССР

В 1952 г., вскоре после того, как в Чехословакии была введена единая система физического воспитания (1948 г.), в стране был образован Центральный совет физического воспитания и спорта, который осуществлял комплексное руководство процессом физического воспитания и спорта. В 1957 г. был основан Чехословацкий союз физического воспитания (ЧСФВ). Эта организация стала компонентом Народного Фронта, который совместно с Союзом сотрудничества с армией создает хорошие предпосылки реализации спортивных и физкультурных задач.

Спорт вошел в жизнь общества на полных правах, стал предметом заинтересованности государственных и общественных органов, камертоном развития единой политической линии социалистического общества. Спорт стал могучей социальной субсистемой с собственной организационной структурой, значительным количеством как оплачиваемых специалистов, так и лиц, работающих на общественных началах, которые взяли на себя организацию процесса спортивной тренировки и соревнований, политико-воспитательной работы и т.д. Если в 1970 г. членами ЧСФВ было только 11 % населения, то в 1981 г. - уже 16 % (1).

К концу 70-х годов в чехословацком спорте начали намечаться негативные тенденции, что обсуждалось на съезде ЧСФВ в 1979 г. В частности, было отмечено, что многие виды спорта перестали привлекать зрителей, не организуются традиционные общественные мероприятия, размер членских взносов не соответствует росту материальных затрат на некоторые особенно популярные и дорогие виды спорта.

Было отмечено, что мало развиты платные услуги в области физкультуры и спорта, которые могли бы впрямую динамизировать рост материально-технической базы как для рекреационного, так и для большого спорта (1).

Ситуация начала постепенно меняться после того, как в ЧСФВ был сделан вывод о том, что массовость не может противопостав-

ляться высокому спортивному мастерству, а должна являться диалектическим фундаментом последнего.

Место теннисной федерации в структуре управления физической культурой и спортом

Чехословацкий союз физического воспитания осуществляет государственное управление физической культурой и спортом через Центральный совет. Соответственно в Чехии - это Чешский совет, в Словакии - Словацкий совет ЧСФВ. Подведомственный Центральному совету ЧСФВ орган - совет по видам спорта, который назначает тренеров в центры подготовки по видам спорта, - обеспечивает сборные команды тренерами-капитанами, в том числе определяет капитанов команд на Кубок Дэвиса, Кубок Федерации, Кубок Галеа и т.д. Различные отделы спорта, которые могут включать, например игровые виды, единоборства, зимние виды и т.д., подчиняются Совету по видам спорта. В отдел спортивных игр входит и теннис. Управление развитием тенниса в ЧССР осуществляется через секретариат, состоящий из генерального секретаря, главного секретаря, референта по выездам, референта по экономическим вопросам, секретаря-машинистки. Федерация тенниса подчиняется секретариату, однако комиссии по различным вопросам (например научно-методические, по составлению классификации и т.д.) работают на общественных началах.

Как Чешский, так и Словацкий советы ЧСФВ подразделяются на отделы по видам спорта. Аналогично и место тенниса в структуре управления видами спорта в республиках. Комиссии, действующие в рамках президиума Федерации тенниса республик, работают также на общественных началах (схема I).

Каждый член спортивного клуба вне зависимости от вида спорта, величины клуба, его материально-технической базы и т.д. вносит ежегодно 50-80 крон в ЧСФВ и определенную сумму на счет "своего" вида спорта (ее размер зависит от масштабов клуба, количества его членов, места, занимаемого в первой или народной лиге). В теннисном клубе эта сумма не превышает 800 крон в год (в маленьких городах она может равняться 500-300 кронам), что дает право "отыграть" в любое удобное для него время на специально отведенных

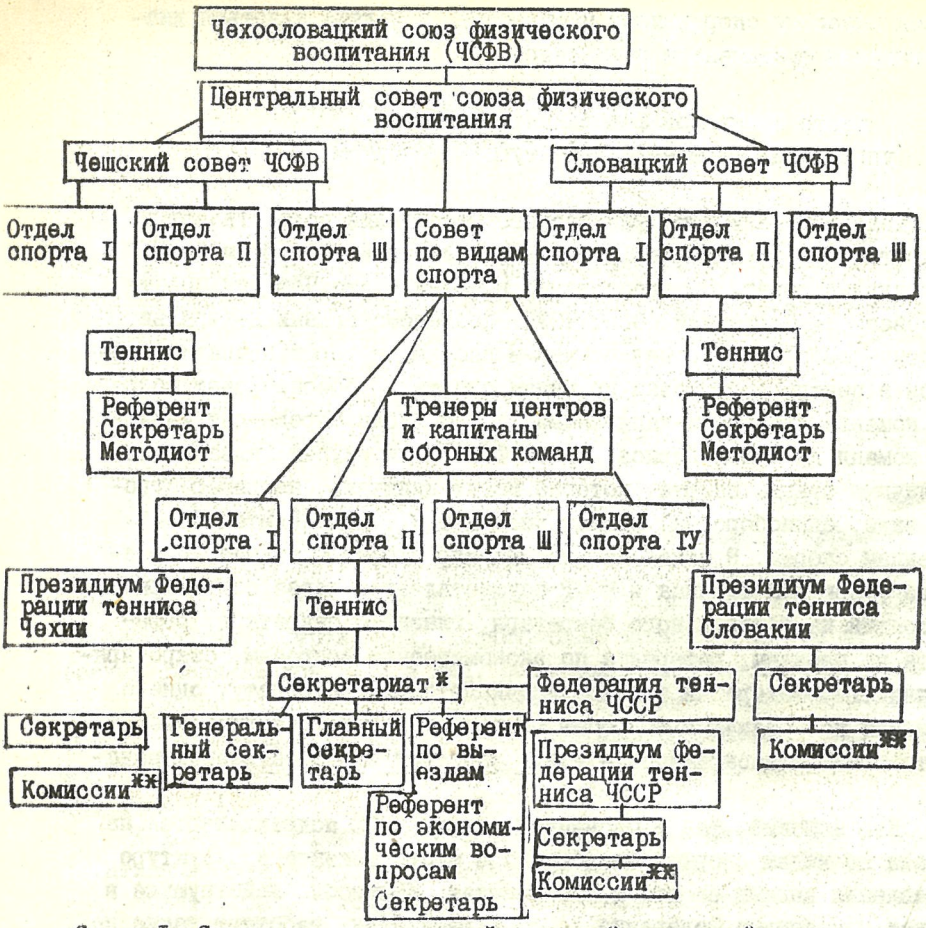


Схема I. Структура управления физической культурой и спортом в ЧССР

* Центральный аппарат государственного управления видами спорта (теннис)

Секретариат

1. Генеральный секретарь
2. Главный секретарь
3. Референт по выездам
4. Референт по экономическим вопросам
5. Секретарь-машинистка

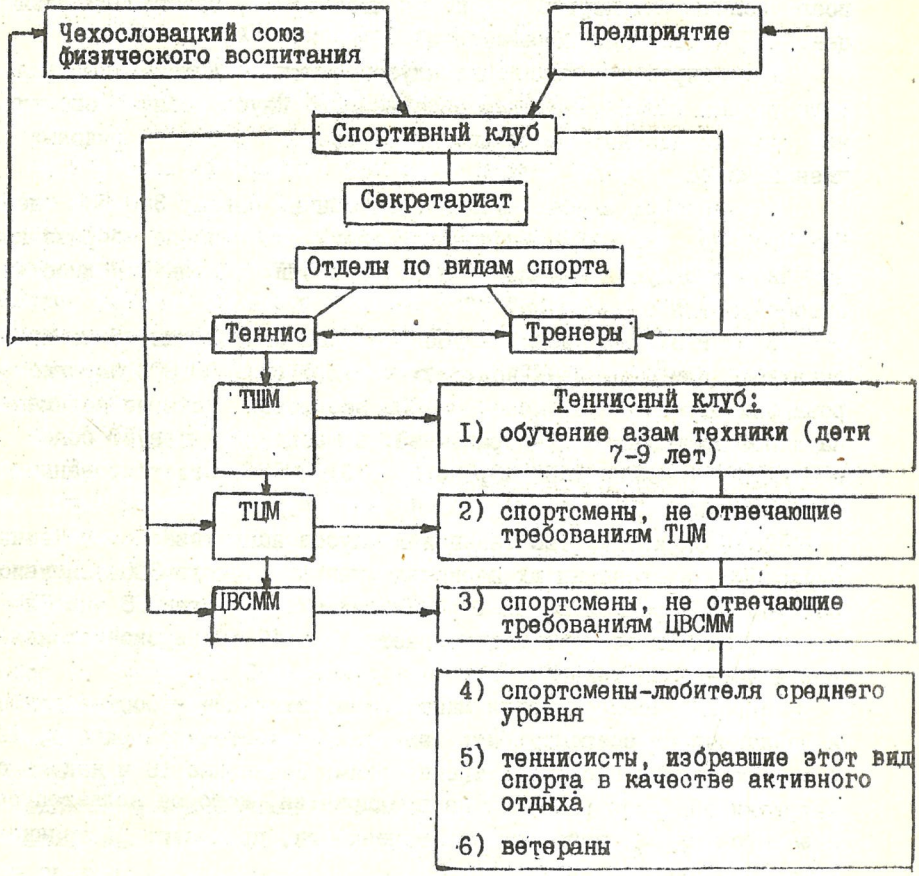
Тренеры сборных команд (подотчетны Секретариату)

1. Ф.Пала - капитан Кубка Дэвиса
2. И.Медонос - капитан Кубка Федерации
3. Ф.Злесак - главный методист

** Общественные должности

Структура спортивного клуба

На схеме 2 приведена структура спортивного клуба, принятая в ЧССР.



Примечание. ТШМ - теннисная школа молодежи; ТЦМ - тренировочный центр молодежи; ЦВСММ - центр высшего спортивного мастерства молодежи.

Схема 2. Структура спортивного клуба.

кортах 100 ч в год. (Отсюда, час игры на площадке стоит 8 крон - 80 коп).

Каждый спортивный клуб имеет свой финансовый счет, эмблему, кодекс. Теннисный клуб владеет собственными кортами (половина всего количества кортов отводится любителям), восстановительным центром, подсобными помещениями.

Финансирование теннисных клубов включает дотацию центрального уровня (ЧСФВ), дотацию собственного клуба (обычно спортивный клуб объединяет несколько видов спорта) и взносы рядовых членов клуба.

В теннисных клубах высшей лиги обычно бывает 300-500 членов. Как правило, около 100 членов, входящих в различные сборные команды или претендующие на место в составе этих сборных, полностью освобождаются от взносов.

В ЧССР 810 теннисных клубов (обычно они создаются на предприятиях, при страховых конторах и т.д.) (2), 60 000 зарегистрированных игроков и не менее 50 000 любителей, которые занимаются на 3 500 площадках. Для сравнения: в Швеции существует более 900 клубов и около 4500 кортов при 131 000 зарегистрированных теннисистов.

Большое количество теннисных клубов насчитывается в Чехии - около 500, в Словакии их несколько меньше - около 300. Административно ЧССР разделена на 10 областей (7 - в Чехии, 3 - в Словакии), каждая область насчитывает около 10 тренировочных центров молодежи по теннису.

Игроки высшего уровня мастерства, входящие в состав клуба и обязанные по возрасту быть занятыми на постоянной работе, 22 ч в неделю должны посвящать тренировкам, остальные 18 ч недельной нагрузки они либо работают на предприятии, которое является соорганизатором клуба, либо, по договоренности, пребывают на теннисных кортах в качестве инструкторов.

Доходы Федерации тенниса за год составляют примерно 300 000 дол., из них Кубок Дэвиса - 150 000 дол., Кубок федерации - 40 000, Кубок "Кингс Кап" - 30 000, игроки-профессионалы (15 человек х 4 000) - 60 000, реклама Адидас - 30 000 дол.

Игрок получает статус профессионала, если входит в число первых ста спортсменов мировой классификации у мужчин и в число

первых восьмидесяти - у женщин. На сегодняшний день ЧССР имеет 15 игроков-профессионалов. Это означает, что из своего годового дохода они обязаны отдать 4000-5000 дол. Федерации тенниса ЧССР и 20 % годового дохода посреднической организации Прагаспорт.

ФАКТОРЫ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ ЭФФЕКТИВНОЕ ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ ЧЕХОСЛОВАЦКОЙ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ ТЕННИСИСТОВ ВЫСОКОГО КЛАССА

ЧССР - одна из ведущих теннисных держав мира

Теннис в этой стране имеет многолетние традиции. В последние годы произошло расширение массовости, улучшилась подготовка молодежи, игроков мирового уровня, членов сборных команд. Успехи чехословацких теннисистов в различных состязаниях мирового ранга (как командных, так и личных) позволяют говорить о ЧССР как о теннисной державе.

Для ЧССР характерна равномерность расположения теннисных клубов. Теперь и в Словакии готовятся теннисисты мирового уровня. Кропотливая работа уже принесла свои плоды: Р.Жрубакова побеждала на чемпионатах Европы всех возрастных категорий, а М.Мечир стал игроком первой мировой десятки.

Многие специалисты пытаются разгадать секреты чехословацкого теннисного "чуда". Но надо сказать, что успехи чехословацкого тенниса не случайны. Существует комплекс хорошо скоординированных, взаимодополняющих факторов (2):

многолетние теннисные традиции, массовое развитие этого вида спорта;

единая тренировочная система;

включение тенниса в группу общественно значимых для страны видов спорта;

отлаженная система соревнований;

благоприятные международные контакты;

высокий профессиональный уровень тренерско-педагогического состава.

Остановимся на более подробном рассмотрении перечисленных факторов.

Многолетние теннисные традиции, массовое развитие тенниса в ЧССР. У теннисистов ЧССР были всегда достойные примеры, например, К.Кожелух - чемпион мира среди профессионалов 1923 г., В.Сукова - финалистка Уимблдона 1962 г., Я.Кодеш - победитель Уимблдона 1973 г. Успешные выступления Я.Кодеша на международной арене вызвали новую волну популярности тенниса, появилось массовое физкультурное движение "Ищем новую В.Сукову и Я.Кодеша", в котором участвует около 15 000 юных игроков. Соревнования проходят в рамках чехословацких спартакиад. Вначале турнир играется на уровне клуба, затем района, области. Финальные соревнования проводятся в год Спартакиады по республикам, возраст участников 9-11, 12-13 и 14-15 лет. В клубах играют без ограничения количества участников, на более высоком уровне это количество ограничивается 64 мальчиками и 32 девочками. Внесение тенниса в программу спартакиад было большой честью для этого вида спорта, признанием его массового характера.

Значительно изменилась социальная структура тенниса. Уже давно он не считается спортом избранных. Собственные общенациональные соревнования проводятся для учащейся и сельской молодежи, свои турниры организуют спортсмены фабрик и заводов.

Прекрасные результаты чехословацких спортсменов во всех возрастных категориях являются следствием массовости развития тенниса в стране. Нельзя не упомянуть и значительную часть "теннисных родителей", которые создают своим детям оптимальные условия тренировки, многие из них получили тренерскую квалификацию. Все члены чехословацких сборных команд происходят из теннисных семей.

Единая тренировочная система (ЕТС). Чехословацкий теннис принадлежит к тем видам спорта, в которых достаточно быстро сложилась модель многолетней спортивной подготовки. Происходило динамичное становление своеобразной теннисной школы, характерными чертами которой стала классическая техника в сочетании с универсальной игрой. Научно-методические основы комплексной многолетней подготовки нашли свое отражение в Единой тренировочной системе, которая соединяет в себе основы базовой подготовки массового тенниса и тенниса высших достижений. Важный компонент системы - принципы отбора спортивных талантов в теннисе и контрольные тесты, проведение которых предусматривается на всех этапах спортивной

тренировки. Первое издание ЕТС вышло в 1967 г., второе (дополненное) было сделано в 1973 г. "Шлифовка" проведена в 1984 г., когда вышел основной программный материал по спорту высших достижений (теннис) (3). Его целью было обеспечение содержательной взаимосвязи и взаимоувязанности различных тренировочных форм, методов, средств на отдельных этапах многолетней спортивной подготовки, а также обеспечение единых методических подходов к спортивной тренировке как в больших влиятельных клубах, так и маленьких, сельских. При смене тренера не должно быть больших концептуальных различий в стиле его деятельности. С другой стороны, ЕТС нельзя считать застывшей догмой, которая сковывает творчество тренеров и спортсменов.

Ниже приведены основные положения Единой тренировочной системы.

I. Периодизация многолетней спортивной подготовки в чехословацком теннисе.

Общеизвестно, что только единицы могут добиться в теннисе высочайших результатов в соответствии с генетическими, морфологическими, функциональными, моторными, психологическими и социальными предпосылками. Поэтому было бы неправильно, если бы перед каждым занимающимся ставились одинаковые задачи и требовалась одинаковая подготовленность. Тренировка дифференцирует перспективных игроков: наиболее способные попадают в теннис высших достижений, остальные (большинство) оказываются в сфере спортивного совершенствования (табл. I).

Таблица I

Этапы многолетней спортивной подготовки теннисистов высокого класса в ЧССР

Теннис высших достижений		Спортивное совершенствование	
этап	возраст, лет	этап	возраст, лет
I	2	3	4
Базовая подготовка	7-9	Базовая подготовка	

I	2	3	4
Подготовка к высшим достижениям	I0-I4	Всесторонняя подготовка	I0-I4
Максимальная реализация спортивного результата и членство в сборной команде страны	I5-26	Специальная подготовка	I5-I8
		Спортивная тренировка взрослых	I9-30

Следует отметить эластичность предлагаемой схемы: отсутствие значимых результатов к I4 или даже к 20 годам не исключает перехода спортсмена на этап максимальной реализации спортивного результата впоследствии. Примеры не единичны, как показали исследования: выдающиеся результаты в школьном возрасте не всегда связаны с высокими достижениями у взрослых (II). Чехословацкая модель спортивной подготовки, ориентируя спортсмена на высокий результат в раннем возрасте, предлагает альтернативные варианты.

2. Структура отбора в чехословацкой системе подготовки теннисистов высокого класса

Многолетняя спортивная подготовка в ЧССР ведется на следующих ступенях (7):

спортивные классы;
тренировочные центры молодежи;
центры высшего спортивного мастерства молодежи;
центры высшего спортивного мастерства (ЦВСМ).

Задачам тенниса (ввиду его особенностей как игрового вида и спортивного единоборства одновременно, специфических требований и особого места в мировой системе соревнований) не отвечают ни спортивные классы, ни центры высшего спортивного мастерства. Однако, должно существовать первое звено отбора и подготовки. Им могут стать теннисные школы молодежи при теннисных клубах. Отбор в тренировочные центры молодежи предваряет отбор в сборные команды клубов. Таким образом, система последовательного отбора талантливых спортсменов в теннисе имеет следующую структуру:

отбор в теннисные школы молодежи - 7-8 лет,
отбор в сборные команды клубов - 9-I0 лет,

отбор в тренировочные центры молодежи - II-I2 лет,
тестирование после 2 лет занятий в ТЦМ - I3-I4 лет,
отбор в ЦВСММ - I6-I7 лет.

Эффективность этой системы доказана практикой. Понятна и основная задача теннисных школ при клубах. Становление молодого теннисиста - весьма сложный и длительный процесс. Сложен и отбор талантливой молодежи, ибо способности к теннису проявятся только тогда, когда молодой игрок на базе освоенной техники может реализовать игровой потенциал во время матча.

ТЦМ являются тем местом, где на основании массового характера подготовки создаются предпосылки планомерного и целенаправленного отбора, проводимого на высоком уровне, а отобранные спортивные таланты легче переходят в большой спорт.

Основным звеном системы подготовки остаются теннисные клубы. Здесь должны создаваться предпосылки дальнейшего спортивного роста игрока. Хорошая работа клуба будет характеризоваться не только результатами соревнований наивысшего ранга у взрослых. Необходимо ориентироваться на широкую массу начинающей молодежи, из которой впоследствии будут воспитываться высококвалифицированные спортсмены.

Включение тенниса в группу общественно значимых для страны видов спорта. Теннис был включен в систему спорта высших достижений в 70-е годы. Тогда же были организованы тренировочные центры молодежи и центры высшего спортивного мастерства молодежи, которые способствовали повышению уровня развития тенниса в ЧССР, что не замедлило отразиться и на результатах в международных состязаниях. В центрах созданы оптимальные тренировочные, организационные и материальные условия для тренирующейся молодежи.

Включение тенниса в программу олимпиад явилось могучим рычагом дальнейшего совершенствования тренировочного процесса, кадрового и материально-технического обеспечения тенниса. С другой стороны, задачи, стоящие перед национальной сборной, усложнились, стали более серьезными.

Руководство теннисом высших достижений осуществляется через комиссии по проблемам большого спорта, одна из задач которых - формирование национальных сборных команд по всем возрастным группам (схема 3).

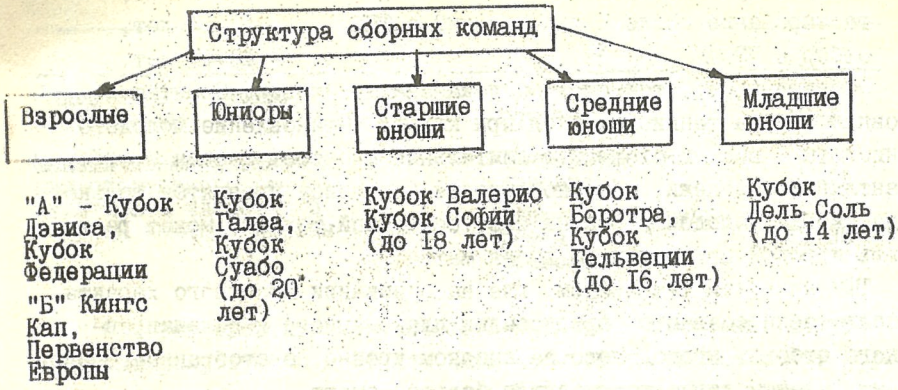


Схема 3. Структура сборной.

Составы сборных команд 1986/87 г. указаны в приложении I.

Все команды имеют тренера-капитана, тренера-методиста, массажиста, врача и психолога. Кроме того, сборные "А" и "Б" имеют тренеров по физподготовке. Все капитаны сборных команд (кроме команд "А" и "Б") назначаются советом Федерации тенниса из числа тренеров, работающих в теннисных центрах. Другие специалисты подключаются добровольно на договорных началах.

Тренеры-капитаны самостоятельно составляют планы сборных команд и несут персональную ответственность за выступление сборных команд в течение года. Они 2-3 раза назначаются ответственными за проведение сборов и 3-4 раза в год выезжают со сборными на соревнования, в том числе, когда из состава их команды выезжает не менее 2 человек.

<u>Отлаженная система соревнований</u>. Высокий уровень чехословацкого тенниса обеспечивается в том числе и системой командных и личных соревнований, а также серией зимних и летних турниров. Все соревнования играются для смешанных команд, состоящих как правило из 4 мужчин и 2 женщин. Результаты одиночных и парных игр у женщин имеют равное с мужчинами значение, а зачастую оказываются решающими.

Наивысший уровень соревнований - I лига. Победителю присваивается титул чемпиона ЧССР. Квалификация для попадания в I лигу - соревнования народной лиги Чехии и Словакии. Первая народная лига

играется в одной подгруппе в ЧСР и в одной подгруппе в ССР, каждая из которой состоит из восьми команд. Вторая народная лига состоит из трех подгрупп в ЧСР и двух подгрупп в ССР (тоже по восемь команд). Низшими ступенями являются районные и областные соревнования.

Личное первенство играется по следующим возрастным категориям с учетом выступлений на уровне района, области, республики: младшие юноши - до I2 лет, средние юноши - I3-I4, старшие юноши - I5-I8, юниоры - I9-20, взрослые (вместе с юниорами) - I9 лет и старше.

Командные соревнования могут проводиться на уровне района, области, республики, всей страны. Зимой играют между собой только теннисные центры (возраст I4-I8 лет). Состав: 4 мальчика, 2 девочки.

Спортсмен участвует в I5-20 турнирах в год при среднем количестве одиночных и парных игр - 80 и 60.

В международных соревнованиях выступают только претенденты на включение в сборные команды в 5 группах: взрослые "А" и "Б", юниоры до 20, юноши до I8 и до I6 лет.

Соревнования среди взрослых проводятся летом и зимой. В зимний период играется чемпионат ЧССР из шести этапов, седьмой - заключительный - проводится со второй половины января до первой половины марта. В летний период проводится чемпионат страны раздельно у мужчин и у женщин. Кроме того, мужчины играют турнир из серии Гран-при высшей категории.

Соревнования на уровне народной лиги проводятся в каждой республике отдельно. Командные чемпионаты проводятся в семь этапов.

В личных соревнованиях выделено I основное соревнование зимой и 5 - летом. В летний период календарь в каждой республике включает до 30 (Словакия) или 35 (Чехия) соревнований, сетки участников имеют следующий вид: зимний период - 32-I6, летний - 64-32.

Также проводятся соревнования игроков старшего возраста: начиная с 45 лет у мужчин и 35 лет у женщин. Возрастные группы определяются в пределах пяти лет. С I978 г. ежегодно проводится турнир Большого приза среди ветеранов, где как правило участвует 200-300 спортсменов и спортсменок.

Цикл соревнований ветеранов состоит из 9 предварительных и I финального. Зимой проводится один общенациональный турнир, в мае - один международный.

Кроме того, Федерация проводит открытые республиканские турниры для любителей: 5I в Чехии и 25-30 в Словакии.

Позитивной мотивации игроков способствуют и особенности составления классификации. Чтобы побуждать спортсменов к совершенствованию парной игры, результаты парных и личных встреч суммируются при составлении классификации. Окончание спортивного года наступает после 30 сентября, по результатам на это число и составляется классификация за прошедший год.

Как уже упоминалось, соревнования организуются на различных уровнях: районном, областном, республиканском, национальном. Не пройдя нижестоящую по подчиненности систему соревнований, нельзя попасть в вышестоящую. Игра проводится в последние три дня недели по олимпийской системе. Максимальная соревновательная нагрузка в день - 2 одиночные и 2 парные встречи.

В командных соревнованиях I лиги участвуют команды I0 клубов. Розыгрыш ведется в 2 группах из 5 команд по круговой системе в течение недели, потом проводится стыковочная встреча.

Соревнования народной лиги проводятся для всех остальных клубов. Победители республиканских турниров играют стыковочные встречи с последними командами из I лиги за право войти в нее. Заключительная фаза розыгрыша - вторая половина сентября.

В состав команд входят 4 мужчины и 2 женщины, которые играют 6 одиночных и 3 парные встречи. Соревновательная нагрузка распределяется следующим образом:

I-й день - разыгрываются 2 мужские встречи (№ I играет с № 2; № 3 с № 4) и 2 женские (№ I с № I и № 2 с № 2);

2-й день - играют 2 мужские пары и I женская;

3-й день - разыгрываются 2 мужские встречи (№ I с № I, № 2 с № 2) и 2 женские (№ I с № 2 и № 2 с № I).

Таким образом, всего проводится II встреч. Стыковочная встреча играется в 2 дня.

Благоприятные международные контакты. Международные встречи - слагаемое роста спортивного мастерства чехословацких теннисистов.

При составлении годичного плана подготовки тренерами центров учитываются две категории турниров: "А" и "Б". Турниры группы "А" обязательны для данного игрока, участие в турнирах группы "Б" возможно только в том случае, если спортсмен успешно отыграет турниры "А". Подобные планы соревновательной деятельности для ведущих игроков центров составляются в октябре-ноябре и затем отсылаются на (как правило, автоматическое) утверждение в Центральный совет ЧСФВ. Для ведущих игроков в качестве "обязательной программы" планируется в среднем около 30 турниров (около 120 матчей).

Если в течение двух лет систематической соревновательной деятельности на международном уровне спортсмен не выполнит поставленные перед ним задачи, ЦС ЧСФВ перестает финансировать его выезды за рубеж. Как правило, такой теннисист переводится из тренировочного центра или центра высшего спортивного мастерства молодежи на клубный уровень, т.е. в дальнейшем участвует только в национальных турнирах. При успешном выступлении в национальных чемпионатах спортсмен может быть снова включен в систему международных турниров.

Высокий профессиональный уровень тренерско-педагогического состава. Этот показатель представлен в табл. 2.

Таблица 2

Квалификация тренеров

Квалификация	Необходимый уровень образования и спортивного мастерства	Контингент занимающихся
1	2	3
Высшая	Тренер-инструктор - личный тренер игрока. Высшее образование, в прошлом игрок I лиги.	Игроки, получившие статус профессионала.
I	Высшее физкультурное образование, уровень спортивного мастерства - не ниже игрока I лиги. Обладая I категорией, можно работать в центре или быть ведущим тренером клуба	Сборные команды страны и игроки, занимающиеся в теннисных центрах молодежи, центрах высшего спортивного мастерства

Продолжение таблицы 2

I	2	3
П	Курсы при факультете физвоспитания высшего учебного заведения, выступления на уровне народной лиги. Можно работать в клубе на ставке тренера	Игроки клубных команд, сборные районов и областей
Ш IУ	Курсы при факультете физвоспитания. Уровень спортивного мастерства в прошлом ниже народной лиги. Право работать по договору с клубом помимо своей основной работы	Начинающие: первый, второй, третий год обучения

Деятельность тренеров и их научно-исследовательская работа координируется научно-методической комиссией Федерации тенниса ЧССР.

Оплата тренера П категории составляет максимум II крон в час, тренера I категории - I3,50. Тренеры Ш, IУ категории оплачиваются по договору в зависимости от количества занимающихся, количества занятий в месяц. Тренеры I и П категорий находятся на государственных ставках ЧСФВ, тренерам Ш и IУ категорий доплачивает теннисный клуб при согласовании с фабрикой или заводом, который осуществляет патронат над клубом. Аттестация тренеров проводится I раз в 5 лет. Средняя заработная плата тренеров в месяц составляет 2600-3600 чешских крон (260-360 руб.). Средняя зарплата трудящихся в стране - 2800 чешских крон.

Тренеры, работающие в центрах, получают зарплату от ЧСФВ, но если тренер работает еще и в клубе, то клуб может добавлять к месячной зарплате около I000 чешских крон (I00 руб.) по соглашению.

Инструкторы высшей категории, которые являются личными тренерами профессиональных спортсменов, получают зарплату через Прагаспорт, максимальная величина которой равняется 5000 чешских крон (500 руб.).

Тренеры центров по характеру своей деятельности - прежде всего сильные спарринг-партнеры. Уровень их спортивного мастерства очень высок: бывшие члены национальных сборных команд, игроки I лиги. Женщин-тренеров в теннисных центрах нет. Высшее образова-

ние получается высококвалифицированными игроками после окончания спортивных выступлений в университете. В процессе активных выступлений за национальную сборную спортсмен имеет право растянуть обычное 4-летнее обучение в гимназии до 8 лет (основное требование - получать одну оценку по одному предмету в полугодие).

Тренерами могут стать:

I. Выпускники Карлова университета, окончившие факультет физвоспитания со смежной профессией (другой предмет школьной программы) и имеющие посредственный уровень спортивного мастерства. По окончании университета им присваивается Ш-IУ категория.

2. Игроки-любители, постоянно повышающие свое спортивное мастерство и успешно сдающие переходные экзамены на организуемых курсах различной длительности (от 2 до 6 месяцев).

3. Спортсмены высокого класса, закончившие выступать за сборные команды клубов в I или народной лиге: имеющие высшее физкультурное образование могут претендовать на П категорию, не имеющие - только на Ш.

Характеристика этапов многолетней спортивной подготовки

Этап базовой подготовки (7-9 лет)

Обеспечивается теннисными школами молодежи. Задачей этапа является пробуждение интереса к теннису, ознакомление с основами техники и тактики, подготовка к соревновательной деятельности, обеспечение гармоничного развития занимающихся.

На этом этапе рекомендуется:

с самого начала обучать всему комплексу ударов, прививать детям понятие о правильной технике ударов;

делая акцент на общую физическую подготовку, помнить, что преимущественная направленность тренировочных занятий - развитие быстроты и ловкости;

использовать широкий арсенал тренировочных средств, часто их варьируя, включать игровой метод;

обучение начинать с деревянной ракеткой - дощечкой (с последующим переходом к обычной деревянной ракетке) на площадке меньшего, чем стандарт, размера по упрощенным правилам;

развивать волевые качества.

Рекомендуется следующая периодизация спортивной тренировки:
7 лет (I-й год систематических занятий теннисом) - годичный цикл не делится на периоды, все время посвящено развитию и совершенствованию общих и специальных физических качеств;
8-9 лет (2-й и 3-й годы систематических занятий теннисом) - однофазовый тренировочный цикл: подготовительный период (ноябрь-март), предсоревновательный и соревновательный периоды (апрель-сентябрь), переходный период (октябрь) (табл. 3).

Таблица 3

Объем тренировочной и соревновательной нагрузок

Возраст, лет	Год систематической тренировочной деятельности	Тренировочный объем (час в год)	Количество часов в неделю	Соотношение технико-тактической и физической подготовки, %			Количество встреч одиночные/парные
				подготовительный период	соревновательный период	переходный период	
7	I-й	I50	3	50:50	50:50	50:50	-
8	2-й	250	5	30:70	50:50	20:I0	I5/I0
9	3-й	300	6	40:60	60:40	20:80	25/I0

Средствами технико-тактической подготовки являются подводящие упражнения с ракетко-дощечкой, подводящие упражнения с мячом и ракеткой; обучение основным видам ударов с использованием укороченной ракетки у стенки и на площадке; подводящие игры (малый теннис); игра по упрощенным и обычным правилам.

Средствами общей физической подготовки являются: старты, "салочки", игры бегового характера, упражнения со скакалкой (для развития быстроты); акробатические упражнения, упражнения со скакалкой, слаломный бег, бег с резким изменением направления (для развития ловкости); лазание по канату и другие упражнения на гимнастических снарядах (для развития силы); кроссовый бег (для развития выносливости).

Тематикой теоретической подготовки являются ознакомление с систематической тренировочной деятельностью; гигиена, режим дня.

Для тех мышечных групп, которые меньше всего задействованы в обычных тренировочных упражнениях и во время соревнований, следует использовать восстановительные и корреигирующие упражнения. К ним относятся плавание, душ, купание.

К основным задачам ТШМ относятся набор детей в школу, грамотное проведение занятий с акцентом на всестороннее развитие; оптимальное содружество школы и семьи; приобретение общих и специальных навыков; ознакомление с правилами тенниса; постепенное ознакомление с новой средой и режимом занятий в теннисном клубе; пополнение команд клуба сборных наиболее способными теннисистами.

Обучение комплексной технике в короткий промежуток времени не является целью теннисных школ. Главное - обеспечить становление основных теннисных навыков, которые в дальнейшем будут совершенствоваться. Для отбора талантливых детей используется ознакомительный курс тенниса, проводимый по заранее подготовленному плану групповым методом под руководством опытных тренеров. После его окончания талантливые дети отбираются в группы, занятия в которых проводят тренеры клуба. При отборе в теннисные школы прежде всего следует обратить внимание на детей тех возрастных категорий, которые являются наиболее благоприятными для дальнейшего спортивного роста (оптимальным возрастом считается 7 лет). Школа должна "перехватить" теннисные таланты, пока они не начнут заниматься другими видами спорта.

Группы в ТШМ обычно состоят из 6-I2 человек (оптимальным считается 8-I0 спортсменов). Тренировочное занятие длится 60 мин и состоит из вводной, основной и заключительной частей.

Теннисные школы молодежи - не новинка в ЧССР. Однако нельзя

сказать, что за время своего существования они вполне оправдали возложенные надежды (7, 8). Причинами этого явились недостаточная материально-техническая база, не всегда комплексное научно-методическое обеспечение, чрезмерная наполняемость групп, коммерциализация.

Во время набора в ТШМ необходимо принимать во внимание количество желающих, а также количество имеющихся кортов и тренеров. При этом всегда следует стараться набрать как можно больше учеников.

Опыт показывает, что на первой фазе обучения наибольшее значение имеют следующие моменты: предугадывание траектории полета мяча и его отскока; способность сосредоточить внимание на моторном обучении; предпосылки развития быстроты и ловкости (3, 6, 7, 9).

При определении способностей к теннису могут помочь следующие (или им подобные) тесты:

ловля мяча, брошенного с различного расстояния с лета или с отскока;

выполнение после краткого объяснения нескольких ударов справа, вначале без мяча, позднее с мячом;

бег на 30 м и "веер" (бег с изменением направления).

Ниже рассмотрены средства педагогического контроля за эффективностью тренировочного процесса.

Возраст 7-8 лет. I. Игра с ракеткой и мячом об землю, удары производятся на высоте пояса. Добиться максимального количества ударов либо нормы (25-50-100 ударов).

2. Подбивание мяча вверх до уровня головы, удары производятся на уровне пояса. Добиться максимального количества ударов или нормы (25-50-100 ударов).

3. То же, что № 2, но после каждого удара повернуть струнную поверхность ракетки, т.е. отбивать мяч I раз при правом и I раз при левом хвате. Добиться максимального количества ударов или нормы (25-50-100).

4. У тренировочной стенки: а) выполнить максимальное количество ударов с отскока справа/слева и с лета справа/слева от линии; б) попасть с мишень, обозначенная на стенке (I х I м)

на уровне сетки; выполняется 10 ударов. (Расстояние составляет 6 м для ударов с отскока и 1,5 м - для ударов с лета).

Возраст 9-10 лет. 1. Фиксируется количество попаданий в определенную зону ударом с отскока справа/слева мячей. Тренер подкидывает мяч 15 раз, стоя на расстоянии, равном 1 м, за сеткой, так чтобы мяч попадал за хавкорт. Игрок выполняет 15 ударов кроссом, 15 - по линии ударом справа/слева в зону, ограниченную линией подачи, боковой и задней линиями (рис. 1).

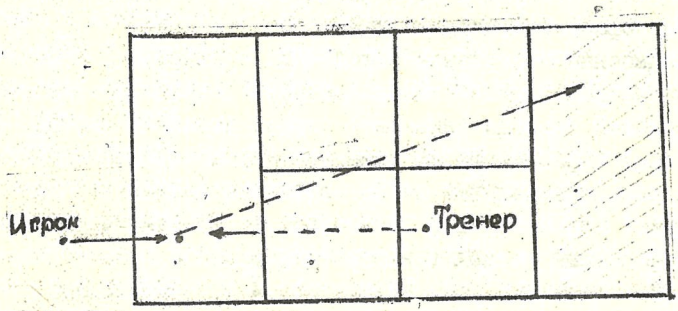


Рис. 1.

2. У тренировочной стенки: а), б) то же, что № 4 для возраста 7-8 лет; в) максимальное выполнение ударов с отскока справа-слева попеременно с расстояния 6 м; г) то же, что в предыдущем упражнении, но удары с лета справа/слева с расстояния 2-3 м от стенки.

Теннис высших достижений

Этап подготовки к высшим достижениям (10 - 14 лет)

Обеспечивается тренировочными центрами молодежи. Задачами этапа являются постепенное повышение спортивного уровня с приближением к уровню тренированности перспективного спортсмена и забота о всестороннем развитии личности.

На данном этапе чрезвычайно важно выполнять следующие рекомендации: помимо техники и тактики развивать двигательные способности, обеспечить их плавное совершенствование (высокий уровень физической подготовленности считается одной из важнейших предпосылок повышения спортивного уровня), при этом тренировочные

нагрузки должны постоянно расти (как объем, так и интенсивность); при повышении спортивного уровня придерживаться принципа перспективной направленности, всесторонности; осторожно и заботливо работать с талантливыми спортсменами, отличать акселерантов от одаренных детей (не всегда первые обладают талантом); воспитывать сознательное отношение к соблюдению тренировочных планов, контролю тренировочной деятельности.

Рекомендуется следующая периодизация спортивной тренировки:
10-11 лет - однофазовый годичный цикл;
12-14 лет - сдвоенный (строенный) годичный тренировочный цикл:
1-й подготовительный период (ноябрь-декабрь), предсоревновательный и соревновательный периоды (январь - первая половина марта), 2-й подготовительный период (вторая половина марта - первая половина апреля), предсоревновательный и 2-й соревновательный периоды (вторая половина апреля-июнь), 3-й соревновательный период (июль-сентябрь), переходный период (октябрь) (табл. 4).

Таблица 4

Объем тренировочной и соревновательной нагрузок

Возраст, лет	Год систематической тренировочной деятельности	Тренировочный объем, час/год	Количество часов в неделю	Соотношение технико-тактической и физической подготовки, %			Количество встреч одиночные парные
				1-й и 2-й подготовительные периоды	1-й и 2-й соревновательные периоды	переходный период	
10	4-й	400	8	30:50	60:40	0:100	40/20
11	5-й	500	10	-"-	-"-	-"-	50/25
12	6-й	550	11	60:40	80:20	0:100	60/30
13	7-й	600	12	-"-	-"-	-"-	60/30
14	8-й	650	13	-"-	-"-	-"-	70/35

Периодизация годичного тренировочного цикла теннисистов высокого класса в ЧССР на 1987/88 г. представлена в приложении 2.

Средствами технико-тактической подготовки являются:

10-11 лет - подводящие и игровые упражнения, подводящие игры, учебные игры, тренировочные игры со счетом по определенному заданию: удар справа/слева - по линии, с верхним и нижним вращением, с хода при движении вперед, назад; подача: плоская с боковым верх-

ним вращением (задача - технически правильное выполнение); прием: подачи с верхним, нижним вращением; с лета: в средней точке, в нижней и верхней точках; смеш : на месте (перед линией подачи); укороченный удар справа/слева; тактика одиночной игры: тактические принципы одиночных ударов; тактика парной игры: расстановка игроков, "перекрывание" площадки, взаимодействие; совершенствование ударов на площадке с тренером, партнером, теннисной пушкой.

I2-I4 лет: подводящие и игровые упражнения, подводящие игры, различные старты, тренировочные игры со счетом; подача: плоская, с боковым и комбинированным вращением; выход к сетке после удара справа/слева с верхним и нижним вращением; тактика одиночной игры: игра по всей площадке; тактика парной игры: перебегание, австралийская расстановка.

Средствами общефизической подготовки являются:

I0-I4 лет: бег с низкого старта, спринты 20-60 м, упражнения на ловкость, упражнения с прыгалкой, упражнения на гимнастической стенке, кувырки с хода, перетягивание каната, упражнения с отягощениями, бег на 500-600 м, кроссовый бег, упражнения на скоростную выносливость, координация для развития взрывной силы, спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, хоккей на льду, упражнения на гимнастических снарядах, плавание, пеший туризм, велосипед, лыжи, коньки.

Средствами психологической подготовки являются упражнения на развитие внимания; исследование поведения игрока в различных игровых ситуациях совместно с тренером; специальная психологическая подготовка непосредственно перед встречей; соблюдение правильного режима дня и психической гигиены; освоение релаксирующих и активизирующих методик в рамках многодневной психологической подготовки; способы регуляции отрицательных предсоревновательных, соревновательных, послематчевых состояний.

К средствам восстановления в этот период относятся купание, душ, массаж, гидромассаж, сауна, плавание, физиотерапия, электролечение.

Ниже приведены критерии приема в тренировочный центр молодежи:

I. Возрастная граница II-I7 лет.

2. Разрешение лечащего врача, заключение врача ТЦМ, которое он дает после прохождения комиссии, организуемой центром.

3. Присутствие в общенациональной или республиканской классификации, в отдельных случаях может быть проведен отбор по демонстрируемому игроком уровню спортивного мастерства (участие в соревнованиях в течение как минимум I года).

4. Физическая подготовленность тестируется по 8 дисциплинам и должна соответствовать возрастным нормативам по ЕТС.

5. Тесты технической подготовленности проводятся комиссией центра. Оценивается техника выполнения ударов с лета, подачи, смеша по ЕТС по условиям попадания в площадку. Вся оценка выполнения ранжирована по пятибалльной системе. Минимальная оценка в каждом упражнении должна быть не менее 2 баллов, сумма за все виды ударов - не менее 7.

Отчисление из ТЦМ производится при: превышении I7-летнего возраста; длительной болезни, подтвержденной справкой врача; систематическом невыполнении тренировочных планов и отрицательном отношении к задачам, поставленным тренером ТЦМ; других дисциплинарных проступках, рассмотренных комиссией ЧСФВ; систематическом снижении уровня мастерства в течение последних 2 лет, что отражается на занимаемом в общенациональной классификации месте; плохой успеваемости в школе.

В ТЦМ существуют 4 возрастные группы:

I - мальчики, девочки II-I2 лет (предельная наполняемость группы - I0 чел.),

II - младшие юноши, младшие девушки I3-I4 лет (6 чел.),

III - средние юноши I5-I7 лет (2 чел.),

IУ - средние девушки I5-I7 лет (2 чел.).

Перевод из группы в группу проводится каждые 2 года. Критерием перевода являются уровень технической подготовленности, работоспособности, желания тренироваться.

Зачисление в I группу проводится осенью. Дополнительно включается 5 игроков десятилетнего возраста с учетом того, что в следующем календарном году им будет II лет, а места могут быть освобождены в таком порядке: 2 спортсмена будут отчислены после 2-летнего цикла подготовки, I спортсмен - после 4-летнего, 2 спортсмена будут переведены в центр высшего спортивного мастерства молодежи.

Такое количество занимающихся в группах объясняется тем,

что в таких условиях центр может качественно и эффективно готовить игроков. В то же время центр не может принимать меньше, чем указано, игроков II-I2 лет, так как в этом случае он будет "стареть", что лимитирует в дальнейшем эффективность его деятельности.

Основная цель ТЦМ заключается в выявлении талантливых юных спортсменов, которые могут раскрыться в предлагаемых условиях, особенно начиная с I0-летнего возраста.

По мнению специалистов, указанная организация ТЦМ является оптимальной и доказала свою жизнеспособность на практике.

Максимальная длительность членства в ТЦМ - 6 лет. На 3-й ступени отбора спортсменам обеспечивается свободное посещение занятий в общеобразовательных школах. Спортсмен должен получить не менее I оценки по каждой дисциплине в течение полугода. Четырехлетнее обучение в гимназии может длиться до 8 лет.

В период с I0 до I4 лет проводится следующее тестирование:

I0 лет - генетическая предрасположенность, физиологические особенности организма, тип высшей нервной деятельности.

I2 лет - способность концентрировать внимание, быстрота реакции, скорость переработки информации (психологические методики, определяющие черты личности).

I4 лет - способность к восстановлению после стрессовых ситуаций, изучение интеллектуальных способностей, гибкости мышления.

По итогам проведенных тестов дается психологическое заключение о возможности дальнейшего роста спортивного мастерства.

К методическим особенностям подготовки в ТЦМ относятся:

I. Использование группового (круговая тренировка) и индивидуального методов.

2. Отсутствие работы над техникой как таковой.

3. Совершенствование технико-тактических приемов на основе игровых комбинаций и ситуаций.

4. Высокий темп выполнения ударов (28-30 уд/мин). Моторная плотность тренировочного занятия 70-80 % при среднем объеме 60 мин.

5. Индивидуальная работа на корте с одним человеком в течение часа ежедневно с II лет.

6. Совершенствование стабильности техники на базе высокого уровня физической подготовленности.

7. Совершенствование спортивного мастерства в комплексе с развитием физических способностей теннисиста.

8. Следующая направленность занятий по общефизической подготовке по дням недели в подготовительный период: понедельник, четверг - сила, вторник, пятница - быстрота, среда - выносливость, суббота - индивидуальные занятия по заданию тренера. В период подготовки к турнирам все занятия по физподготовке направлены преимущественно на развитие быстроты.

Контроль эффективности тренировочного процесса проводится по факту наличия спортсмена в национальной классификации и по результатам тестов физической и технической подготовленности. Через два года пребывания в ТЦМ проводится контрольное тестирование физической подготовленности по ЕТС с целью отсеивания неперспективных спортсменов. Кроме того, этапное обследование проводится два раза в год в начале и в конце сезона. Предлагается следующая батарея тестов по ЕТС:

I. Метание набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, м.

2. Прыжок в длину с места толчком двух ног, м.
3. Глубина наклона, см.
4. Бег на 50 м, с.
5. Переход из положения лежа в сед, количество раз.
6. Подтягивание (только мальчики), количество раз.
7. Подтягивание и удержание веса тела (только девочки), раз/с.
8. Бег I2 мин.
9. Метание мячика для крикета (I60 г) одной рукой, м.
I0. "Веер".
II. Имитация выполнения ударов с лета в максимальном темпе.

Тесты технической подготовленности:

I. Попадание ударом справа/слева с отскока в мишень, находящуюся в углах площадки (2х2 м), выполняется по 25 ударов попеременно в темпе I5-20 уд/мин.

2. Попадание ударом с лета справа/слева в определенную зону на корте (расстояние от задней и боковых линий - 2 м). Выполняется по 25 ударов попеременно в темпе 25 уд/мин.

3. Подача. Размер мишени I,25хI,25 м. Производится I6 подач в 4 квадрата.

4. Смеш. Попадание рекомендуется в ту же зону, что и при ударах с лета. 16 попыток, темп 15-20 уд/мин.

Методист ТЦМ координирует работу теннисных школ при клубах для осуществления единого методического подхода к вопросам обучения технике, так как при переводе юных спортсменов из теннисной школы в центр не будет условий для переучивания.

В тех ТЦМ, где имеется достаточная материально-техническая база, разрешено перед поступлением в ТЦМ организовать годичные подготовительные курсы, на которых занимаются спортсмены из ближайших районов. Такая форма контактов между теннисной школой и центром помогает более достоверно выявить кандидатов на поступление в центр.

"Подготовительный класс" перед ТЦМ организует теннисный клуб. ТЦМ направляет своих тренеров для работы с группами начальной подготовки с нагрузкой 1-2 раза в неделю с дополнительной оплатой за счет клуба.

Для перевода воспитанника в ЦВСММ старший тренер ТЦМ в специально отведенные сроки направляет туда его документы. Если по установленным критериям спортсмен не может претендовать на перевод в ЦВСММ, то он исключается из списков ТЦМ, но может быть переведен в клуб.

"Пропуском" в ЦВСММ является не только уровень спортивного мастерства, но и социальные предпосылки (при отсутствии последних считается, что все усилия по подготовке спортсмена высочайшего класса будут затрачены напрасно).

Критериями отбора спортсменов в ЦВСММ являются возраст, состояние здоровья, наличие в национальной классификации; соответствие показываемых результатов тестов установленным нормам; определенные черты характера и моральный облик.

Все тренеры центров работают по единой программе, составленной тренерским советом при президиуме Федерации тенниса ЧССР и отчитываются перед этим органом.

Тренер получает для каждой группы объем тренировочных часов согласно установленному коду (специальные тренировочные показатели: удары с отскока (1 ч), с лета, смеш (1 ч), подача - выход к сетке (1 ч), прием подачи (1 ч), учебные игры со счетом, занятия по физподготовке (1 ч), общие тренировочные показатели: количество

соревновательных дней, количество тренировочных занятий, количество игр-количество турниров, общий объем нагрузки (I ч), регенерация (I ч), дни нетрудоспособности.

Все спортсмены заполняют еженедельно особые листки учета нагрузки (приложение 3), передают их тренеру, который посылает этот отчетный материал в ЧСФВ.

Каждый тренер центра самостоятельно составляет план годичной подготовки игрока, защищает этот документ на декабрьском заседании тренерского совета президиума Федерации тенниса, персонально контролирует его выполнение и отвечает перед Федерацией.

Единой тренировочной системой предусмотрено еженедельное выступление спортсмена в соревнованиях в пятницу, субботу и воскресенье с максимальной соревновательной нагрузкой (2 одиночные и 2 парные игры в день).

Этап максимальной реализации спортивного результата и членства в сборной команде страны (I5 - 26 лет)

Обеспечивается центрами высшего спортивного мастерства молодежи (ЦВСММ). Задача этапа заключается в том, чтобы попасть в мировую классификацию и стать, таким образом, примером для спортсменов всех возрастных категорий.

На данном этапе рекомендуется:

- выполнять намеченный тренировочный план, соблюдая соответствующие пропорции тренировочного процесса;
- овладеть в совершенстве всеми видами теннисных ударов, повысить эффективность ударных действий;
- освоить различные системы ведения игры и уметь их применять на практике;
- в рамках физподготовки делать упор на специальную подготовку;
- обеспечить уровень общефизической подготовленности, позволяющий спортсменам быстро адаптироваться к длинным переездам, смене временных и климатических поясов, различиям в поверхности площадок и мячей;
- проводить регенерацию и реабилитацию для снятия психического перенапряжения;
- моделировать различные стрессовые ситуации с целью психологической подготовки спортсменов к подобным ситуациям во время соревнований.

Рекомендуемая периодизация спортивной тренировки (сдвоенный тренировочный цикл) выглядит следующим образом: I-й подготовительный период - вторая половина октября-декабрь, предсоревновательный и I-й соревновательный периоды - январь - первая половина марта, 2-й подготовительный период - вторая половина марта - первая половина апреля, 2-й соревновательный период - вторая половина апреля - сентябрь, переходный период - первая половина октября (табл. 5).

Для спортсменов сборной страны планирование проводится в соответствии с международными турнирами.

Таблица 5

Объем тренировочной и соревновательных нагрузок

Возраст, лет	Год систематической тренировочной деятельности	Тренировочный объем, час/год	Количество часов в неделю	Соотношение технико-тактической и физической подготовок, %			Количество встреч, одиночные/парные
				I-й и 2-й подготовительные периоды	I-й и 2-й соревновательные периоды	I-й и 2-й переходные периоды	
I5	9-й	700-900	I4-I8	40:40	80:20	0:I00 I0:90	70/35
I6	I0-й	800-I000	I6-20	-"-	-"-	-"-	80/40
I7	II-й	900-II00	I8-20	-"-	-"-	-"-	80/40
I8	I2-й	I000-I200	20-24	-"-	-"-	-"-	90/45
I9	I3-й	II00-I300	22-26	-"-	-"-	-"-	II0/50
20	I4-й	II00-I300	22-26	-"-	-"-	-"-	I20/50
2I	I5-й	II00-I300	22-26	-"-	-"-	-"-	I20/60
22	I6-й	I000-I200	20-24	-"-	-"-	-"-	I20/60
23	I7-й	I000-I200	20-24	-"-	-"-	-"-	I20/60
24	I8-й	I000-I200	20-24	-"-	-"-	-"-	I20/60
25	I9-й	900-II00	I8-22	-"-	-"-	-"-	II0/50
26	20-й	900-II00	I8-22	-"-	-"-	-"-	I00/50

Средствами технико-тактической подготовки являются игровые упражнения, подводящие игры, учебные сеты, контрольные и модельные встречи со следующими заданиями: а) повышение эффективности и стабильности ударов в простых и сложных игровых ситуациях; б) повышение эффективности и стабильности ударов в комбинациях из двух и

более ударов (например: подача, выход к сетке; подача, выход к сетке, смеш); в) повышение уровня специальной физической подготовленности.

В одиночной игре к таким средствам относятся совершенствование эффективности действий и тактического мышления, игры по всей площадке, игра у сетки, в парной игре - преимущественно совершенствование взаимодействия в различных игровых ситуациях.

Средствами общефизической подготовки являются упражнения на совершенствование техники передвижений (старты из различных положений, спринт); упражнения на ускорение движения играющей руки в завершающей фазе удара; упражнения с прыгалками; упражнения с отягощениями, эспандером, гантелями, резиновым бинтом; кросс; спортивные игры: баскетбол, футбол, хоккей, софтбол.

Теоретическая подготовка проводится по следующим темам: место спорта в жизни человека; отношение игрока к тренеру, клубу, школе, родителям; возможность повышения своего спортивного уровня; индивидуальная тренировка; режим дня на турнирах; предстартовые и стартовые состояния; значение компенсации, регенерации, реабилитации; релаксация, авторегуляция; фрустрация, аспирация; культура познавательной деятельности; требования к представителю социалистической страны.

Эффективность тренировочного процесса определяется по факту наличия спортсмена в мировой классификации, классификации Гран-при, национальной классификации; по количеству побед на международных и внутренних турнирах; по результатам тестов физической, технической и психологической подготовленности; по функциональным пробам.

Спортивное совершенствование

Этап всесторонней подготовки (10 - 14 лет)

Обеспечивается теннисными клубами. Задачами этапа являются достижение установленного уровня всесторонней подготовленности; овладение основами техники и тактики, ознакомление с тонкостями техники; забота о всестороннем развитии личности.

В этот период времени рекомендуется помнить, что максимальный уровень работоспособности достигается в более позднем возрасте; не перегружать детский организм в погоне за единственной целью - по-

бедами, принимать во внимание возрастные особенности, развивать физические качества; с точки зрения технической подготовки следует обращать внимание прежде всего на технику выполнения отдельных ударов, и только потом на эффективность и активность ударных действий; стремиться к игровому универсализму; придерживаться планирующих документов; учитывать в тренировочном процессе воспитание морально-волевых качеств.

На данном этапе подготовки рекомендуется однофазовый тренировочный цикл (табл. 6).

Таблица 6

Объем тренировочной и соревновательной нагрузок

Возраст, лет	Год систематической тренировочной деятельности	Тренировочный объем, час/год	Количество часов в неделю	Соотношение технико-тактической и физической подготовок, %			Количество встреч, одиночные/парные
				подготовительный период	соревновательный период	переходный период	
I0	4-й	350	7	50:50	60:40	20:80	40/20
II	5-й	400	8	_ " _	_ " _	_ " _	40/20
I2	6-й	450	9	_ " _	_ " _	_ " _	40/20
I3	7-й	500	I0	_ " _	80:20	_ " _	50/25
I4	8-й	550	II	_ " _	_ " _	_ " _	50/25

Средствами технико-тактической подготовки являются:

I0-II лет - подводящие и игровые упражнения, учебные сеты тренировочные встречи с целью отработки: плоского удара справа/слева, ударов с верхним вращением, с хода при набегании на мяч справа/слева, при отбегании; подачи с боковым и верхним вращением, плоской (без акцента на эффективность); приема с верхним и нижним вращением; ударов с лета в средней, низкой, высокой точке; смеша на месте (с хавкорта); укороченного удара справа/слева; тактики одиночной игры (тактические принципы отдельных ударов); тактики парной игры - тактическая обоснованность основной расстановки, взаимодействие на корте.

12-14 лет - подводящие и игровые упражнения, игры, учебные сеты, тренировочные встречи по темам, изложенным для группы спортсменов 10-11 лет, использование комбинированного вращения, выхода к сетке после удара справа/слева с верхним и нижним вращением; тактика одиночной игры - игра по всей площадке; тактика парной игры - перебегание, перекрестное движение, австралийская расстановка.

Средства общефизической подготовки на данном этапе те же, что указаны в разделе "Теннис высших достижений".

К упражнениям обеспечивающим гармоническое физическое развитие относятся: упражнения на те мышцы, которые не задействованы в теннисе (упражнения с отягощениями); упражнения на расслабление; плавание.

Тематикой теоретической подготовки является планирование, выполнение и контроль тренировочной деятельности; роль компенсации, регенерация, реабилитация; контроль уровня подготовленности с помощью тестирования; теннисные правила; подготовка к матчу и поведение во время матча; получение информации о сопернике; марксистско-ленинское мировоззрение и его влияние на спортивную деятельность.

Этап специальной подготовки
(15-18 лет)

Обеспечивается теннисными клубами. Задачи этапа заключаются в том, чтобы добиться такого спортивного уровня, который дал бы возможность попасть в национальную классификацию (взрослых), и постоянно стремиться к всестороннему развитию личности.

Тренерам рекомендуется придерживаться следующих требований:

совершенствовать технику с учетом индивидуальных особенностей спортсменов, в тактике стремиться к активному завершению комбинаций;

совершенствовать ведение парной и смешанной игры;

преимущественно уделять внимание специальной физической подготовке;

после интенсивной тренировки использовать восстановительные упражнения;

придерживаться планирующих документов;

планировать тренировочный процесс таким образом, чтобы не запускать занятия в школе.

На данном этапе подготовки годичный тренировочный цикл носит однофазовый характер (табл. 7).

Таблица 7

Объем тренировочной и соревновательной нагрузок

Возраст, лет	Год систематической тренировочной деятельности	Тренировочный объем, час/год	Количество часов в неделю	Соотношение технико-тактической и физической подготовок, %			Количество встреч одиночные/парные
				подготовительный период	соревновательный период	переходный период	
I5	9-й	600	I2	60:40	80:20	I0:90	55/25
I6	I0-й	600	I2	— " —	— " —	— " —	55/25
I7	II-й	600-700	I2-I4	— " —	— " —	— " —	60/30
I8	I2-й	600-700	I2-I4	— " —	— " —	— " —	60/30

В это время применяются те же средства технико-тактической и общефизической подготовки, что и на этапе максимальной реализации спортивного результата и членства в сборной команде страны.

Теоретическая подготовка ведется по следующим направлениям: возможность повышения спортивного уровня; индивидуальная тренировка; режим дня на турнирах, спортивных состязаниях; предстартовые и стартовые состязания; роль регенерации и реабилитации; культурно-воспитательные мероприятия; марксистско-ленинское мировоззрение, его влияние на спортивную деятельность.

Этап спортивной тренировки взрослых (I9-30 лет)

К задачам этапа относятся достижения такого спортивного уровня, позволяющего принимать участие в соревнованиях национального масштаба, и забота о всестороннем развитии личности.

К методическим рекомендациям относятся:

освоение теннисной техники и тактики, соответствующих уровню соперников, качеству площадок и другим обстоятельствам;

повышение (или поддерживание) уровня физической подготовленности;

поддерживание уровня работоспособности путем систематической тренировки с достаточной интенсивностью и объемом;

планирование и контролирование тренировочного процесса;

расширение теоретических знаний;

забота о моральном облике как во время тренировок и соревнований, так и в повседневной жизни, так как спортсмен должен быть при-

мером для молодежи.

Рекомендуется однофазовый тренировочный цикл (табл. 8).

Объем тренировочной и соревновательной нагрузок

Вариант нагрузки	Возраст, лет	Год систематической тренировочной деятельности	Тренировочный объем, час/год	Количество часов в неделю	Соотношение технико-тактической и физической подготовки, %			Количество встреч, одиночные/парные
					подготовительный период	соревновательный период	переходный период	
I	I9-30	I3-24-й	800-II00	I6-22	60:40	80:20	I0:90	55-80/30-40
II	I9-30	I3-24-й	700-900	I4-I8	- " -	- " -	- " -	40-55/20-30
III	I9-30	I3-24-й	500-600	I0-I2	- " -	- " -	- " -	30-35/I5-20

На данном этапе средства технико-тактической и общефизической подготовки, а также тематика теоретической подготовки те же, что на этапе максимальной реализации спортивного результата и членства сборной команде страны, а корригирующие и восстановительные мероприятия, критерии отбора в клубные команды и контроль эффективности тренировочных средств - на этапе всесторонней спортивной подготовки.

Мотивация тренеров, спортсменов и родителей

Мотивация тренеров. В клубах тренеры за хорошую работу премируются выездом за рубеж для работы по контракту на I-3 года (не более 2 раз в течение всей своей деятельности) или могут стать личным тренером игрока, получившего статус профессионала, т.е. выезжать на все турниры вместе со своим воспитанником. В центрах премируются выездами за рубеж со сборными командами 3-4 раза в год.

Мотивация спортсменов. Приобрести статус игрока-профессионала (попасть в первую сотню мировой классификации), гарантирующей высокие доходы и неограниченное участие в зарубежных турнирах.

Мотивация родителей. Всемерная помощь тренеру и клубу для повышения эффективности тренировочного процесса, направленного на достижение игроком вершин мирового тенниса; возможность выездов на турниры со своими детьми, возможность быть личным тренером своего сына или дочери.

Понятие "личный" тренер как таковое в процессе становления высокого спортивного мастерства теннисиста в системе чехословацкого тенниса высших достижений отсутствует. Эту роль играют в основном родители-тренеры. Они, как правило, представляют некоторый уровень спортивного мастерства или даже являлись в прошлом известными спортсменами. В Чехословакии считается, что вершин мастерства спортсмен может достигнуть только в том случае, если будет осуществлен союз тренеров, семьи и школы. Если одно из этих звеньев отсутствует или функционирует с небольшой отдачей, спортсмена не будут "держать" в теннисном центре, так как он - потенциальный неудачник.

ТЕСТИРОВАНИЕ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ. ТЕСТЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Предлагаемая батарея контрольных испытаний опирается на теорию тестов и результаты эмпирических измерений, которые проводились комиссией по отбору талантливых спортсменов при центральном совете Чехословацкого союза физического воспитания (5).

Характеристика тестов

При оценке физической подготовленности юных теннисистов используются две группы тестов: общие и специальные.

Тесты общефизической подготовленности направлены на определение уровня физического и моторного развития как основной предпосылки роста спортивного мастерства. К ним относятся:

1. Метание набивного мяча.
2. Подтягивание (мальчики), удержание веса в подтягивании (девочки).
3. Прыжок в длину с места.
4. Глубина наклона.
5. Бег на 50 м.
6. Переход из положения лежа в сед.
7. 12-минутный бег.

Тесты специальной физической подготовленности призваны оценить некоторые приобретенные двигательные навыки и предпосылки их совершенствования с учетом особенностей и требований, предъявляемых видом спорта к теннису. Выявляются следующие двигательные навыки:

8. Метание мячика для крикета.

9. Бег с изменением направления движения ("веер").

10. Имитация выполнения ударов с лета в максимальном темпе ("карусель").

Тесты технической подготовленности демонстрируют результаты моторного обучения, достигнутые в процессе тренировки. Проводятся в стандартных условиях при заранее известной двигательной задаче. Достоверность результатов обеспечивается стандартной теннисной пушкой и соблюдением всех необходимых условий. Для проявления игровых навыков были отобраны следующие технические приемы:

11. Удар справа/слева

12. Удар с лета справа/слева.

13. Подача.

14. Смеш.

Методика проведения тестирования

1. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы (2 кг).

Цель: выявить уровень развития взрывной силы верхних конечностей и туловища.

Исходное положение: тестируемый стоит за обозначенной линией, ноги на ширине плеч, перед началом попытки мяч держится двумя руками над головой.

Выполнение: проводится три попытки, засчитывается лучшая (при заступе попытка не засчитывается); расстояние измеряется от точки приземления мяча до обозначенной линии с точностью до 5 см.

2а. Подтягивания (только мальчики)

Цель: выявить уровень силовой выносливости и динамической силы верхних конечностей и плечевого пояса.

Исходное положение: вис на гимнастическом турнике (диаметр жерди 2-4 см), руки на ширине плеч.

Выполнение: нельзя помогать себе дополнительными движениями тела; тест проводится в медленном темпе; подтягивание засчитывается только тогда, когда испытуемый касается подбородком перекладины; тест прерывается, если очередное подтягивание не будет выполнено через 3 с после предыдущего.

Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний.

2б. Удержание положения в подтягивании (только девочки)

Цель: выявить уровень развития силовой выносливости и динамической силы верхних конечностей и плечевого пояса.

Исходное положение: руки согнуты, подбородок на перекладине.

Выполнение: тестируемый должен как можно дольше удержать и.п.; ноги не должны касаться пола; тест закончен тогда, когда подбородок окажется ниже уровня жерди; измеряется время удержания и.п. с точностью до секунды.

3. Прыжок в длину с места

Цель: определить уровень взрывной силы нижних конечностей.

Исходное положение: спортсмен стоит у стартовой черты, ноги на ширине плеч, туловище слегка согнуто.

Выполнение: проводятся три попытки, засчитывается лучшая; измеряется расстояние от стартовой черты до места приземления с точностью до I см.

4. Глубина наклона

Цель: определить уровень активной гибкости.

Исходное положение: спортсмен стоит на возвышении, ноги на ширине плеч, испытуемый выполняет наклон вперед, стараясь коснуться кончиками пальцев опоры (время выполнения - 2 с).

Выполнение: перед тестом необходимо провести разминку; результат измеряется с помощью сантиметровой ленты (нулевая отметка - уровень опоры); тестируемый выполняет упражнения без обуви; в процессе выполнения упражнения ноги в коленях выпрямлены; проводятся две попытки, засчитывается лучшая; опорой может служить скамейка или другой возвышающийся предмет.

Измеряется глубина наклона ("+" или "-", в см) относительно уровня опоры с точностью до I см.

5. Бег на 50 м.

Цель: определить скоростные качества теннисиста.

Исходное положение: высокий старт.

Выполнение: всегда бежит только один тестируемый; бег производится в теннисной обуви на беговой дорожке стадиона или легкоатлетического манежа; проводится 2 попытки с интервалом в I0 мин.

Измеряется время с точностью до 0,I с.

6. Переход из положения лежа в сед

Цель: определить уровень развития динамической силы и локальной выносливости брюшного пресса.

Исходное положение: лежа на спине, ноги слегка согнуты в коленях (до 20°), руки в "замке" за головой, локти касаются опоры, ноги на расстоянии 20-30 см друг от друга.

Выполнение: при переходе в сед необходимо так повернуть туловище, чтобы правым локтем коснуться левого колена, во время первого перехода и левым локтем коснуться правого колена во время второго перехода; упражнение проводится в равномерном темпе в течение 2 мин; после каждых 15 с выполнения теста необходимо объявлять время.

Фиксируется количество правильно проведенных переходов за 2 мин.

7. 12-минутный бег

Цель: оценить аэробную выносливость спортсмена.

Исходное положение: высокий старт.

Выполнение: спортсмен должен пробежать как можно большее расстояние (необходимо наличие стартовых номеров и разделенной на 50 м отрезков беговой дорожки).

Измеряется расстояние с точностью до 10 м.

8. Метание мячика для крикета (160 г)

Цель: выяснить уровень развития взрывной силы рабочей руки с точки зрения предъявляемых теннисом требований.

Исходное положение: метание играющей рукой проводится с места из и.п., как при подаче.

Выполнение: не заступать за обозначенную линию; проводятся три попытки, засчитывается лучшая; вес мячика 160 г, необходимая площадь для проведения теста 20х80 м.

Измеряется расстояние с точностью до 0,1 м.

9. Бег с изменением направления ("веер")

Цель: определить уровень скоростных способностей в сочетании со сменой направления движения.

Исходное положение и выполнения теста: тестируемый пробегает с ракеткой в руке 3 раза по предложенному маршруту, состоящему из 5 четырехметровых отрезков, на конце каждого отрезка ставятся набивные мячи, которых необходимо коснуться ракеткой; старт производится из основной теннисной стойки.(рис. 2).

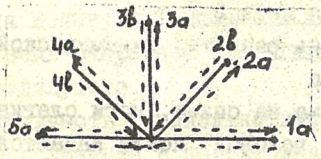


Рис. 2.

Измеряется время бега с точностью до 0,I с.

I0. Имитация выполнения ударов с лета в максимальном темпе ("карусель")

Цель: определить специальные скоростные качества нижних конечностей, туловища, играющей руки.

Исходное положение и выполнение теста: испытуемый стоит в центре квадрата 40х40 см. По сигналу он начинает выполнять имитацию ударов с лета справа и слева в максимальном темпе, касаясь набивных мячей, расположенных на необходимом расстоянии, ракеткой. Упражнение выполняется в течение I мин. Расстояние до мячей определяется следующим образом: перед началом теста измеряется рост испытуемого, к нему прибавляются еще 20 см, результат является необходимым расстоянием; при имитации удара с лета справа делается выпад левой ногой и, наоборот, при имитации удара с лета слева - правой; при выпаде опорная нога не должна выходить за границы обозначенного квадрата; дается одна попытка.

Фиксируется количество касаний мяча в течение I мин.

II. Удары с отскока справа/ слева[x]

Цель: попасть ударом справа/слева в обозначенные мишени.

Выполнение теста: игрок двигается вдоль задней линии, выполняя 50 ударов с отскока справа и слева попеременно. Квадратные мишени 2х2 м расположены в углах площадки (рис. 3). Темп задается с помощью теннисной пушки - I5-20 уд мин, Удары выполняются справа и слева попеременно (по 25 ударов).

Фиксируется количество попаданий в мишень (I попадение - I очко).

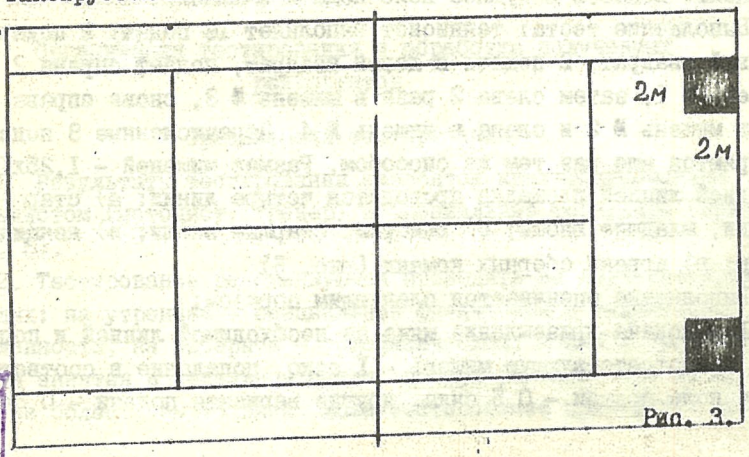


Рис. 3.

[x] Все тесты технической подготовленности проводятся с новыми мячами.

I2. Удары с лета справа/слева

Цель: попасть ударом с лета справа/слева в обозначенное место на площадке.

Выполнение теста: игрок, находящийся у сетки, отражает попеременным ударом справа/слева 50 ударов с лета (по 25 ударов) теннисная пушка работает с частотой 25 уд/мин, мяч летит на высоте удара с лета в средней точке (рис. 4).

Оценивается: Количество попаданий в обозначенную зону (I попадание - I очко).

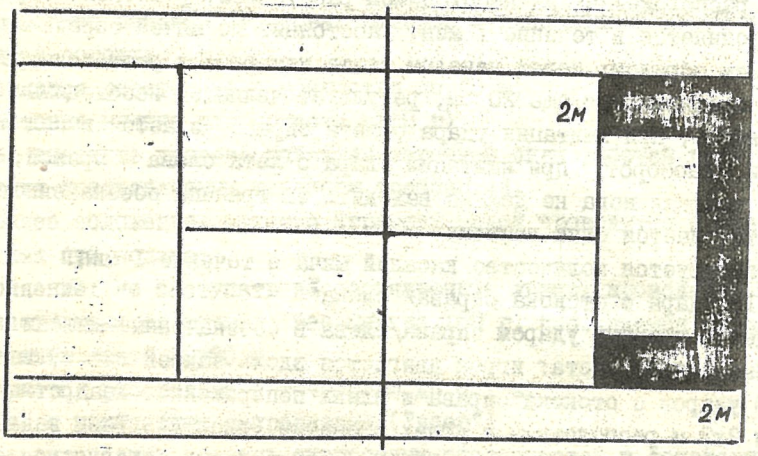


Рис. 4.

I3. Подача

Цель: попасть в нужное поле подачи и мишень.

Выполнение теста: теннисист выполняет I6 подач: 2 подачи в правый квадрат, 2 подачи в левый квадрат, подает справа 2 раза в мишень № I, затем слева 2 раза в мишень № 3, снова справа 2 раза в мишень № 2 и слева в мишень № 4. Перечисленные 8 подач повторяются еще раз тем же способом. Размер мишеней - I,25хI,25 м. За задней линией площадки проводятся четыре линии: а) старшие девушки, младшие юноши; б) юниорки, старшие юноши; в) женщины, юниоры; г) игроки сборных команд (рис. 5).

Выполнение оценивается следующим образом:

I-я подача-приземление мяча за необходимой линией и попадание в соответствующую мишень - I очко, попадание в соответствующее поле подачи - 0,5 очка, другие варианты подачи - 0 очков

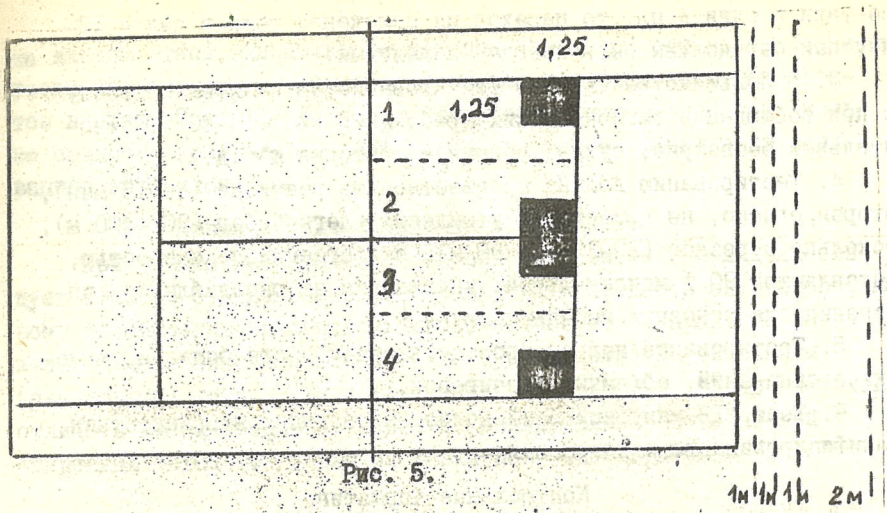


Рис. 5.

2-я подача-попадание в мишень (I,25xI,25), приземление мяча за линией 25 м - 2 очка; попадание в соответствующее поле подачи - I очко; другие варианты подачи - 0 очков;

I4. Смеш

Цель: попасть в обозначенную зону площадки.

Выполнение теста: теннисист I6 раз выполняет смеш в обозначенное поле подачи (см. рис. 4). Теннисная пушка работает в темпе I5-20 уд/мин, обеспечивает приземление мяча в заранее известную точку площадки в зоне между линией подачи в задней линии.

Оценивается попадание в мишень (2 очка) и попадание в площадку вне мишени (I очко).

Организация тестирования и обработка полученных результатов

Организация тестирования:

I. Результаты тестирования заносятся квалифицированным специалистом (методист, тренер) в специальные формуляры (приложения 4, 5).

2. Тестирование рекомендуется проводить на двух тренировочных занятиях: на утреннем - специальной физической и технической подготовленности, на вечернем - общефизической. Можно и "развести" эти два занятия в недельном цикле, но при условии, что между ними будет не более, чем I4 дней. Если тестирование приходится проводить

все-таки в один день, то переход из положения лежа в сед и 12-минутный бег должны быть всегда последними.

3. В большинстве случаев тестирование проводится на воздухе при соблюдении гигиенических требований (t - 10-20°С, относительное безветрие, сухая, ровная территория и т.д.).

4. Тестированию должна предшествовать разминка (10-15 мин), которая, однако, не приведет к утомлению: легкий бег (300-400 м), несколько отрезков (20-30 м и 50 м), пробегаемых со скоростью, составляющей 90 % максимальной, упражнения на расслабление, упражнения для основных мышечных групп.

5. Тестирование нельзя проводить сразу после болезни, тяжелых соревнований, объемных тренировок.

6. Тест "12-минутный бег" должен проводится в присутствии квалифицированного медперсонала.

Контрольные нормативы

Индивидуальная оценка результатов осуществляется с помощью норм. Комиссией Чехословацкого союза физического воспитания разработаны соответствующие контрольные нормативы для спортсменов 10-18 лет обоего пола. Результат оценивается по пятибалльной системе следующим образом:

1 - значительно ниже среднего;
2 - ниже среднего;
3 - средний;
4 - выше среднего;
5 - значительно выше среднего.

Очередной уровень для каждого возраста содержит соответствующий числовой промежуток, в который попадет показанный испытуемым результат. Таким образом, оценка результата проводится как в баллах, так и в квалификационных нормативах, что отражено в специальных таблицах норм.

Помимо оценки технической подготовленности следует обратить внимание на показатели физического развития: рост и вес спортсмена. Данные по этому вопросу содержатся в таблице средних величин.

Интерпретация результатов тестирования

Полученные результаты, занесенные в соответствующие формуляры, являются свидетельством уровня подготовленности спортсмена

на данном этапе, динамики возрастных изменений организма, тенденций роста спортивного мастерства. Возможна интерпретация результатов в графической форме и т.д. Полученная информация - не только средство контроля и прогнозирования, но и эффективный мотивационный фактор.

Норма и индивидуальные особенности

При оценке двигательных способностей детей и молодежи следует помнить о неравномерности развития в процессе онтогенезе, которому свойственны индивидуальные особенности. На практике мы имеем дело с лицами с замедленным (ретарданты) и ускоренным (акселераты) физическим и двигательным развитием. Однако необходимо отличать высокий уровень развития двигательных способностей одаренных детей от уровня их развития у акселератов.

Как видно из приведенного обзора, успехи чехословацкого тенниса базируются на комплексе тесно взаимосвязанных факторов, опирающихся на многолетние традиции и систему физического воспитания в ЧССР. Материал представляет интерес и для советских специалистов, работающих в области тенниса.

Приложение I

Составы национальных сборных команд по теннису на 1986/87 г.

Мужчины

"А"

1. И.Лендл
2. М.Мечир
3. Т.Шмидт
4. К.Новачек
5. М.Шрайбер
6. П.Корда

"Б"

1. Я.Навритил
2. Л.Пимек
3. С.Бирнер
4. Б.Станкович
5. Ю.Чихак
6. М.Стрельба

Кубок Галеа

1. Т.Тотт, 1968
2. П.Хрунчак, 1969
3. Т.Здразила, 1970
4. Р.Визнер, 1970
5. Ч.Доседел, 1970

Кубок Валериа

1. Д.Рикл, 1971
2. Д.Вацек, 1971
3. М.Дамм, 1972
4. Л.Ховарка, 1972
5. Я.Кодеш, 1972
6. Р.Вашек, 1972

До 16 лет

1. К.Кучера, 1974
2. А.Кохотек, 1974
3. Ф.Кашчак, 1975
4. Р.Себенстих, 1975
5. Р.Пала, 1975
6. В.Мрквичка, 1975

Женщины

"А"

1. Х.Мандликова
2. Х.Сукова
3. Я.Новотна
4. Р.Райхотова
5. Р.Маршикова

"Б"

1. И.Бударова
2. О.Вотавова
3. И.Бендова
4. М.Скухерска
5. Х.Фукаркова

Кубок Суабо

1. Д.Крайчовичова, 1968
2. Р.Жрубакова, 1970
3. Я.Поспишилова, 1970
4. П.Лангрова, 1970

До 18 лет

1. Э.Швиглерова, 1971
2. С.Витзова, 1971
3. И.Дубцова, 1971
4. К.Бальнова, 1972
5. Р.Бобкова, 1973
6. П.Кучова, 1973

До 16 лет

1. К.Влчкова, 1974
2. К.Кроунова, 1974
3. Д.Гурецка, 1974
4. И.Гусерова, 1974
5. Э.Мартинцова, 1975
6. М.Хаутова, 1975
7. И.Херманова, 1975
8. З.Малькова, 1975

Приложение 2

Периодизация годичного тренировочного цикла теннисистов высокого класса в ЧССР на 1987/88 г.

Мезоцикл	Сроки	Период
I	26.10-22.11	I-й подготовительный
II	23.11-20.12	I-й подготовительный
III	21.12-17.1	I-й соревновательный
IУ	18.1-14.2	I-й соревновательный
У	15.2-13.3	I-й соревновательный
УI	14.3-10.4	I-й соревновательный
УII	11.4-8.5	2-й подготовительный
УIII	9.5-5.6	2-й соревновательный
УIX	6.6-3.7	2-й соревновательный
X	4.7-31.7	2-й соревновательный
XI	1.8-28.8	2-й соревновательный
XII	29.8-25.9	2-й соревновательный
XIII	26.9-23.10	переходный

Приложение 3

Форма отчетности о выполнении тренировочного плана в центрах подготовки

Тренировочный центр Мезоцикл Тренер Дата

Имя, фамилия	Специальные показатели						Общие показатели					
	удары с отскока, (ч)	выход к сетке, удар с лета, смеш, (ч)	подача с выходом к сетке, (ч)	прием подачи, (ч)	тренир. игры со счетом (одиночные, парные, ч)	физподготовка, ч	количество тренировочных дней	количество тренировочных занятий	количество игр/количество турниров	общий объем нагрузки (I01-I05+I06+II7)	регенерация ч	дни нетрудоспособности
КОД	I0I	I02	I03	I04	I05	I06	II5	II6	II7	II8	II9	I20

Приложение 4

Групповая форма регистрации результатов тестирования

Тесты ОФП

Имя, фамилия	Результаты тестов и показатели физического развития	Месяц и год рождения	Рост	Масса	Метание набивного мяча	Подтягивание/удержание положения	Прыжок в длину с места	Глубина наклона	Бег 50 м	Переход из положения лежа в сед	12-минутный бег

Тесты специальной физической и технической подготовленности

Имя, фамилия	Результаты тестов								
	"веер"	"карусель"	метание мячика для крикета	удар с отскока справа/слева	удар с лета справа/слева	подача	смеш	номер в классификации	

Приложение 5

Индивидуальная форма регистрации результатов тестирования

Имя, фамилия _____ Год рождения _____

	Тесты	Результаты измерений	Баллы
Общей физической подготовленности	Метание набивного мяча		
	Подтягивание/удержание положения в подтягивании		
	Прыжок в длину с места		
	Глубина наклона		
	Бег на 50 м		
	Переход из положения лежа в сед		
	12-минутный бег		
Специальной физической подготовленности	Метание мячика для крикета		
	"Веер"		
	"Карусель"		
	Общее количество баллов в тестах общей и специальной подготовленности		
Технической подготовленности	Удары с отскока справа/слева		
	Удары с лета справа/слева		
	Подача		
	Смеш		
	Общее количество баллов в игровых тестах		
	Рост		
	Масса		

Тестирование проводил _____ Тренировочный центр _____

Дата _____

Подпись _____

Литература

1. CECHAK V., LINHART J. SOCIOLOGIE SPORTU. PRAHA, OLYMPIA, 1986.
2. HÖHM J. VÍTĚZNÝ TENIS. PRAHA. OLYMPIA, 1987.
3. HÖHM J. ŠAFAŘÍK V. ZÁKLADNÍ PROGRAMOVÉ MATERIÁLY PRO VÝKONNOSTNÍ A VRCHOLOVÝ SPORT V TENISU. PRAHA, VMO ÚV ČSTV, 1984.
4. HÖHM J. AKOL. TĚLESNÁ PŘÍPRAVA A REGENERACE HRÁČE TENISU. PRAHA, VMOUVCSTV 1987.
5. KOVÁŘ R. TESTOVÁNÍ OBECNÉ, SPECIÁLNÍ A HERNÍ ČINNOSTI V TENISE. PRAHA, VMO ÚV ČSTV, 1986.
6. LEKIČ M. UČEBNÍ TEXT PRO TRENÉRY IV TŘÍDY. PRAHA, OLYMPIA, 1985.
7. MAŠKA O., TŮMA A. ZŘIZOVÁNÍ A ČINNOST TENISOVÝCH ŠKOL MLÁDEŽE PŘI ODDÍLECH TENISU TJ. PRAHA, VMO ÚV CSTV, 1979.
8. MAŠKA O., SUKOVÁ V., ŠAFAŘÍK V. PROGRAM SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY V TRENINKOVÝCH STŘEDISKACH MLÁDEŽE. PRAHA, VMO UV ČSTV, 1978.
9. MERUŇKA L. SPORTOVA PRIPRAVA TALENTOVANÝCH TENISTOV. BRATISLAVA, SÚVŠSTV, 1981.
10. ŠAFAŘÍK V. UČEBNÍ TEXT PRO TRENÉRY III A II TŘÍDY. PRAHA, OLYMPIA, 1984.
11. ŠAFAŘÍK V. PŘÍSPĚVEK K VÝBĚRU TALENTOVANÉ MLÁDEŽE V TENISU. TEORIE A PRAXE TĚLESNEJ VÝCHOVY, 1985, N 4.

СОДЕРЖАНИЕ

СИСТЕМА ОТБОРА И ПОДГОТОВКИ ТЕННИСИСТОВ ВЫСОКОГО КЛАССА
(на примере ЧССР)

(методические рекомендации)

Приказ Госкомспорта СССР от 29 февраля 1988 г. на № 75.
План издания методических рекомендации Госкомспорта СССР на 1988 г., стр.

Редактор Т.Леонова
Техред Л.Кремер
Корректор Т.Сысоева

Сдано в печать 01.03.89. Подписано в печать 02.12.88 Л-88315.
Формат бумаги 60х90 1/16. Печать офсетная. П.л. 3,25.
Уч.-изд.л. 3,11. Тираж 500 экз. Заказ 941 Цена 15 к.

Отдел исследований организационно-методических проблем НИД
103064, Москва, ул. Казакова, д. 18. Тел. 265-32-54.

Типография Госкомспорта СССР, офсетное производство
117192, Москва, Мичуринский пр-т, д. 40