

Глава 12

**ПОДГОТОВКА
СПОРТСМЕНОВ
В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ
СПОРТЕ**

Баскетбол. Система подготовки высококвалифицированных баскетболистов США базируется на массовости, качественной материально-технической базе, высоком профессионализме огромной армии тренеров. Американский баскетбол представляет собой пирамиду, основание которой составляет несколько миллионов юных спортсменов — учащихся средних школ и колледжей. В различных любительских, полупрофессиональных и профессиональных командах состоит свыше 1 млн баскетболистов. Систематически проводятся региональные и национальные чемпионаты среди учащихся школ, колледжей и университетов. Возглавляет эту пирамиду НБА. В распоряжении баскетболистов более 1000 залов, вмещающих свыше 6 тыс. зрителей каждый, а также еще 35 тыс. баскетбольных залов меньшей вместительности.

Для сравнения — в Европе имеется только около 100 баскетбольных залов, вмещающих более 6 тыс. человек. В 35 странах Европы, которые активно развивают баскетбол, работает столько же тренеров, сколько в США.

Система многолетней подготовки баскетболистов ориентирована на достижение высокого конечного результата, а не на промежуточные успехи. Мечтой большинства молодых баскетболистов является НБА. В этом заинтересованы и тренеры, которые работают на разных уровнях американского баскетбола — от профессиональных и любительских команд до команд колледжей и школ, поскольку от этого зависит их профессиональный имидж, благополучие и возможность тренировать в будущем команду более высокого класса.

Календарь соревнований в НБА настолько насыщенный, что практически не остается времени для полноценного тренировочного процесса по развитию физических кондиций. Выдержать такой режим соревновательных нагрузок могут только блестяще подготовленные баскетболисты, поэтому на начальных этапах большое внимание уделяется всесторонней физической подготовке.

Баскетболисты НБА — быстрые, сильные, ловкие и выносливые спортсмены с прекрасно развитой мускулатурой. Впечатляют показатели разносторонней подготовленности одного из легендарных игроков НБА Уилта Чемберлена. В школьном возрасте он прыгал в высоту на 198 см, толкал ядро на 14 м, пробегал 440 ярдов за 48,6 с и 880 ярдов за 1.58,6 с. На первом курсе колледжа он продолжал сочетать занятия баскетболом и легкой атлетикой. Одной из причин своего успеха он считал занятия легкой атлетикой и после того как стал баскетболистом. Бег, прыжки в высоту, толкание ядра помогли развить Чемберлену координацию, точность, реакцию, способность правильно оценивать обстановку — качества, необходимые для баскетболиста. Благодаря прекрасной разносторонней подготовленности он провел в НБА 14 сезонов; из них 10 сезонов был первым и 4 сезона вторым в лиге по количеству игрового времени.

Высоким уровнем разносторонней подготовленности отличался и другой выдающийся баскетболист — Карим Абдул Джаббар (Льюис Алсиндор), который провел в НБА 19 сезонов. В детстве он занимался практически всеми игровыми видами спорта и плаванием. Большое внимание физической подготовке уделяет и легенда НБА Майкл Джордан. Он нанял тренера — специалиста по общей физической подготовке, с которым составил план занятий на год, поскольку то, что в юности приходило само собой, теперь приходится завоевывать.

Каждая команда НБА имеет свои особенности построения системы подготовки, однако есть ряд положений, характерных для всего американского профессионального баскетбола. После окончания сезона баскетболисты уходят в отпуск. Каждый баскетболист несет персональную ответственность за уровень своей функциональной и физической подготовленности. Командная подготовка в этот период не проводится, но каждый игрок выполняет индивидуальную программу, предписанную тренерами.

За три недели до начала сезона соревнований игроки собираются для командной

подготовки. Первая неделя — тестирование физической подготовленности игроков, отработка технических элементов игры; вторая — отработка взаимодействий игроков в нападении, в защите; третья — двусторонние игры. По завершении третьей недели подготовки тренеры определяют игроков основного состава. В соревновательном периоде в свободные от соревнований дни команды проводят по 1—2 занятия продолжительностью 2,0—2,5 ч. Основное внимание обращается на взаимодействие игроков в различных игровых ситуациях, техническое совершенствование отдельных игровых приемов. В командных занятиях игроки до автоматизма отрабатывают 40—50 тактических схем. При этом отработке бросков по корзине практически не уделяется внимания. По мнению американских тренеров, совершенствование этого элемента должно входить в индивидуальную программу тренировки каждого баскетболиста.

Характерной особенностью американской системы подготовки баскетболистов является узкая специализация как игроков, так и тренеров. Каждый игрок должен иметь в своем арсенале подготовленности хотя бы один выдающийся технико-тактический элемент. В индивидуальных занятиях акцент делается на совершенствовании именно этих элементов. Тренеры также имеют узкую специализацию: по физической подготовке, по розыгрышам стандартных положений, по атакующим или защитным действиям и т. д.

Командными действиями руководит главный тренер. Ему помогают 3—4 ассистента. Все упражнения игроки выполняют с максимальной отдачей. С этим логично связаны частые смены игроков, которые сопровождаются одобрительными аплодисментами тех, кто находится на скамейке запасных в адрес того, кто уходит с площадки, и одобрительными напутственными возгласами тому, кто выходит на замену. В соревновательных поединках баскетболисты строго придерживаются установки на конкретный матч, что свидетельствует о высокой игровой дисциплине. Каждый матч профессионалы проводят в упорнейшей борьбе от первой до пос-

ледней минуты встречи. Они никогда не играют вполсилы, даже если им противостоит более слабый соперник и исход встречи не вызывает сомнения.

Когда главный тренер прерывает ход тренировки или берет перерыв в игре, чтобы дать конкретные указания, все игроки и ассистенты тренера буквально замирают и внимательно его слушают. Причем, так происходит даже в тех случаях, если наставник говорит банальные вещи, что лишний раз свидетельствует о высокой дисциплинированности игроков и непререкаемом авторитете главного тренера.

Большое значение американские специалисты придают рациональному сбалансированному питанию. В каждом профессиональном клубе имеется врач-диетолог, который разрабатывает рационы питания на выездах. В остальное время баскетболисты питаются самостоятельно, но с учетом рекомендаций диетолога. Большое внимание уделяется психологической подготовке. В каждой команде НБА имеется спортивный психолог.

В заключение следует отметить, что в США созданы объективные предпосылки для качественного развития профессионального баскетбола: популярность, массовость, большое количество современных баскетбольных залов и квалифицированных тренеров.

Тренировочный процесс отличается высокой дисциплинированностью и самоотдачей баскетболистов. Все упражнения, в том числе и простейшие, игроки выполняют с максимальной отдачей. В процессе тренировки и матчей игроки постоянно психологически поддерживают друг друга (аплодисменты, одобрительные жесты и возгласы). Занятия проходят с высокой интенсивностью. В командных занятиях до автоматизма отрабатывается набор определенных технико-тактических действий. В индивидуальных занятиях акцент делается на совершенствование наиболее сильных сторон баскетболиста, устранение явных недостатков.

В соревнованиях игроки строго придерживаются тактических установок на кон-

кретную игру. Профессиональных баскетболистов отличает высочайшая работоспособность, дисциплинированность и полнейшая самоотдача как на соревнованиях, так и в подготовке.

Хоккей. Международная федерация хоккея на льду (ИИХФ) многое делает для развития этого вида спорта. Она способствует созданию новых национальных хоккейных организаций, помогает молодым федерациям снаряжением и инвентарем, направляет специалистов и команды соответствующего класса для передачи опыта, организует обучение и повышение квалификации спортивных руководителей, тренеров и судей. Несмотря на все это, хоккеисты большинства стран по качеству игры все еще не в состоянии приблизиться к элите мирового хоккея, которую составляют игроки следующих стран: Канады, бывшего СССР, бывшей Чехословакии (ныне Чехии и Словакии), Швеции, Финляндии и США.

Причина успехов спортсменов этих стран состоит в высокой популярности хоккея и создании объективных предпосылок для его поступательного развития. Так, в Канаде имеется около 1 млн хоккеистов. К их услугам функционирует приблизительно 1500 крытых и 7500 открытых катков с искусственным льдом. Подготовку хоккеистов осуществляют более 1500 тренеров, имеющих лицензии. Как правило, это известные хоккеисты.

Опорным звеном в развитии канадского хоккея являются профессиональные лиги (Американская, Центральная и Международная), юниорские лиги, любительский и университетский хоккей. Основание пирамиды составляет детско-юношеский хоккей. При хоккейных клубах функционируют хоккейные школы, в которые набирают детей 6—8-летнего возраста. Обучение платное, но для наиболее одаренных его сумма уменьшается адекватно росту спортивного мастерства. Обучение в канадских хоккейных школах находится на среднем уровне. Как правило, в Канаде больше играют, чем тренируются. Юные хоккеисты делятся на шесть возрастных групп, в которых прово-

дятся местные или региональные соревнования: 10—12 лет, 12—14 лет, 14—15 лет, 15—16 лет, 16—17 лет и 18—19 лет. Первые пять возрастных групп сформированы так, что тот или иной юный хоккеист, в зависимости от способностей и уровня тренированности, может выступать за команды одной из двух возрастных групп. Например, 12-летние хоккеисты могут выступать в командах и первой и второй возрастных групп.

В России материально-техническая база существенно уступает канадской. Здесь действует около 60 крытых и 70 открытых катков с искусственным льдом. Зимой заливаются множество площадок с естественным льдом. С хоккеистами работают около двух тысяч дипломированных тренеров. Подготовка хоккеистов осуществляется на научной основе. Особенностью является ранняя специализация и отбор наиболее одаренных юных спортсменов для подготовки в специализированных хоккейных школах.

В небольшой по количеству населения Чехии, как и в России, подготовка хоккеистов характеризуется ранней специализацией (5—8 лет) и научной обоснованностью. Разработана стройная система подготовки хоккеистов по типу пирамиды. Основу пирамиды составляют учащиеся детских хоккейных школ. Наиболее одаренные юные хоккеисты на конкурсной основе зачисляются в тренировочные центры молодежи, где созданы оптимальные условия для роста спортивного мастерства. Верхнее звено чешского хоккея составляют команды мастеров.

В Швеции относительно небольшое количество зарегистрированных хоккеистов — около 35 тыс. В своем распоряжении они имеют более 200 катков с искусственным льдом, более 100 из которых крытые. Площадок с естественным льдом в стране в избытке. Готовят хоккеистов более 800 дипломированных тренеров. Им помогает большое количество тренеров-общественников. Для шведского хоккея также характерна ранняя специализация с 6—7 лет. Готовят хоккеистов в клубах и хоккейных школах. Хоккейные школы руководствуются в своей работе рядом основополагающих принципов.

1. *Сочетание практических и теоретических занятий.* Например, в хоккейной школе г. Тимро каждую неделю для учеников демонстрируются фильмы о розыгрышах Кубка Стэнли, о том, как забивают голы самые меткие форварды мира, как защищают ворота самые надежные голкиперы, как работают со спортсменами выдающиеся тренеры.

2. *Тесные контакты хоккейных школ с общеобразовательными школами и родителями юных хоккеистов.* Это позволяет формировать у ребят заинтересованность к занятиям хоккеем и осуществлять контроль за их поведением и успеваемостью. Ребят с плохим поведением и неудовлетворительными отметками в общеобразовательных школах к тренировкам временно не допускают.

3. *Хоккей — это прежде всего игра.* Именно поэтому юные хоккеисты должны много играть во всевозможные игры, делая это быстро и качественно. Это и традиционные игры (футбол, гандбол, регби) и изобретенные (только ведущей или противоположной рукой, футбол синтезированный с гандболом, разнообразные подвижные игры).

4. *Формирование характера через сверхжесткие условия.* В профессиональном хоккее подавляющее большинство матчей протекает в условиях сверхжесткого единоборства. Чтобы добиться ужесточения тренировочных условий по сравнению с игровыми, в программу подготовки юных хоккеистов включаются занятия каратэ.

5. *Формирование коллективизма и самобытности каждого игрока.* В подготовке юных хоккеистов культивируется здоровое недовольство собой и стремление к совершенствованию вне зависимости от успехов, а также уважение всех остальных независимо от социального положения и от успехов в игре.

6. *Школы готовят ребят не к детским турнирам, а на перспективу.* Их цель подготовить не просто игрока, а самого лучшего игрока. Эта установка пронизывает тренировочный процесс от первых шагов в хоккее до окончания школы.

Система подготовки хоккеистов в командах НХЛ обусловлена системой соревнований. В рамках регулярного чемпионата НХЛ количество игр доходит до трех в неделю (среда, суббота, воскресенье), поэтому почти невозможно в таком режиме соревнований проводить объемные и интенсивные тренировочные занятия. По мнению одного из крупнейших хоккейных авторитетов НХЛ Скотти Боумена, не следует тренироваться слишком долго или использовать чрезмерные нагрузки; игра может быть проиграна на тренировке.

В соревновательном сезоне профессионалы тренируются, как правило, один раз в день. Командные занятия непродолжительные, но высокоинтенсивные, с частой сменой игроков. Отрабатываются до автоматизма определенные технико-тактические игровые схемы с акцентом на подготовку к встрече с очередным соперником. При этом не делается четкого разграничения между линиями обороны и нападения — исход атаки может решить каждый из пятерки игроков. Командные тренировки дополняются индивидуальными занятиями по физической подготовке и совершенствованию наиболее сильных сторон спортивного мастерства конкретного игрока.

Хорошие команды способны навязывать сопернику свою тактику и оказывать на него постоянное давление. Поэтому в коллективных занятиях большое внимание уделяется формированию устойчивости к стрессовым ситуациям. Психологической подготовкой руководят штатные спортивные психологи.

По окончании сезона хоккеисты уходят на каникулы (май—август). В летний период преобладает индивидуальная работа над развитием физических качеств и достижением к началу подготовки в тренировочном лагере необходимого уровня функциональной подготовленности.

За три недели до начала регулярного чемпионата все игроки клубов НХЛ собираются в тренировочные лагеря. В течение первой недели проводится комплексное обследование состояния здоровья, уровня функциональной, физической и технической подго-

товленности каждого игрока. Во время тренировочного сбора в лагере проводятся ежедневные, в среднем двухчасовые, командные занятия на льду, которые дополняются индивидуальным совершенствованием технического мастерства игроков. Кроме того, четыре раза в неделю проводятся занятия по физической подготовке. На льду наигрываются и доводятся до автоматизма определенные схемы технико-тактических действий, что позволяет хоккеистам выполнять их в соревнованиях на высоких скоростях, а тренерам, при необходимости, варьировать составы пятерок. В физической подготовке акцент делается на развитии скоростно-силовых качеств.

В конце сбора команды проводят по несколько подготовительных или, как их называют в НХЛ, выставочных матчей. По итогам тестирования, подготовки в лагере и выставочных игр комплектуются основные составы команд клубов. В практике работы клубов НХЛ бывают случаи, когда игрока основного состава по прошедшему сезону после лагерного сбора переводят в дочерний “Фарм-клуб” для повышения уровня подготовленности. Если готовность игрока не соответствовала необходимым кондициям (превышение нормы массы тела, недостаточная функциональная подготовленность и т. п.) по его вине, то на период выступлений в “Фарм-клубе” зарплата будет снижена.

Как и в НБА, в хоккее практикуется специализация тренеров. Подготовкой руководит главный тренер, который пользуется непререкаемым авторитетом. Ему помогают тренеры-ассистенты по разным компонентам подготовки (физическая подготовка, подготовка вратарей и т. д.).

В подготовке хоккеистов широко используются внутренировочные факторы восстановления и повышения работоспособности (рациональное питание и режим дня, физиотерапевтические процедуры, фармакологическое обеспечение, психотренинг и др.).

Анализ развития хоккея в ведущих “хоккейных державах” свидетельствует о том, что в каждой из них имеются организационные, материально-технические и методичес-

кие особенности систем подготовки хоккеистов. Вместе с тем в этих странах системы подготовки высококвалифицированных хоккеистов базируются на большой популярности хоккея, хорошей материально-технической базе и наличии достаточного количества квалифицированных тренеров. К занятиям хоккеем привлекают с 6—7-летнего возраста. В детском и подростковом возрасте осуществляется разносторонняя подготовка и не придается большого значения спортивным результатам. Работа ведется на перспективу. Цель — подготовка высококлассного самобытного хоккеиста. Исходя из особенностей соревновательной деятельности в современном хоккее, уже в юном возрасте формируется психическая устойчивость к сверхжесткому единоборству.

В командах НХЛ тренировочный процесс состоит из трех взаимосвязанных блоков: самостоятельная работа хоккеистов во время летних каникул, командная подготовка в процессе трехнедельного предсезонного сбора и организация тренировочного процесса в паузах между играми регулярного чемпионата и Кубка Стэнли. В отличие от европейских команд высокого класса, которые часто проводят по 2—3 занятия в день, хоккеисты НХЛ тренируются 1—2 раза в день только на предсезонном сборе. В течение сезона соревнований они тренируются один раз в день. Занятия непродолжительны, но по интенсивности близки к условиям соревнований.

Футбол. Традиционно высоких достижений как на клубном уровне, так и на уровне национальных сборных добиваются футболисты Англии, Германии, Голландии, Италии и Испании. Успехи английского, итальянского и немецкого футбола можно объяснить созданием в этих странах лиг с чрезвычайно высокой конкуренцией между командами во внутренних чемпионатах, однако в Голландии чемпионат не столь напряженный, а в высшей лиге играют только четыре профессиональные команды (“Аякс”, “Фейеноорд”, “Эйндховен” и “Твенте”), остальные — полупрофессиональные. Очевидно, высокий уровень футбола в этих

странах обеспечивается не только исключительной спортивной конкуренцией в национальных чемпионатах, но и рациональной системой подготовки футболистов на всех уровнях.

Квалифицированные резервы в этих странах в основном готовятся в футбольных клубах. В каждой стране и даже в каждом клубе имеется своя специфика. Однако для всех клубов характерны общие организационно-методические подходы: привлечение к занятиям футболом с детского возраста (6—9 лет); рациональное соотношение физической и технико-тактической подготовки с учетом возрастных особенностей; постепенность и разносторонность подготовки, особенно в детском и подростковом возрасте; широкая соревновательная практика, начиная с юношеского возраста; тщательная селекция.

Наиболее четко подготовка резерва представлена в Германии. В каждом футбольном клубе (в спортивных обществах регионов, земель и районов) функционирует минимум 14 команд шести возрастных групп (табл. 12.1).

Футбольные клубы бундеслиги имеют, как правило, и в группе “А” по две команды. Кроме того, в их структуре имеются любительские команды, которые участвуют в турнире команд третьей лиги. Игроки команд группы “А” рассматриваются как потенциальные кандидаты во взрослые любительские и профессиональные команды, а игроки

ТАБЛИЦА 12.1
Организационная структура детско-юношеского футбола в Германии

Возрастная группа	Возраст, лет	Количество команд	Команда
“А”	17—18	1	Первая
“В”	15—16	2	Первая и вторая
“С”	13—14	2	“
“D”	11—12	3	Первая, вторая и третья
“E”	9—10	3	“
“F”	6—8	3	“

любительских команд клубов являются непосредственным резервом профессиональных команд.

Цель занятий с 6—8-летними мальчиками состоит в формировании у них интереса к занятиям спортом. Занятия проводятся два раза в неделю по 60—90 мин. Основное их содержание — подвижные игры и мини-футбол.

С юными футболистами возрастных групп “Е” (9—10 лет) и “D” (11—12 лет) проводятся три занятия в неделю по 90 мин. Футболисты этого возраста играют на полях уменьшенных размеров (поле 70×50 м, штрафная площадка 29×12 м, вратарская площадка 13×4 м, ворота 5×2 м, пенальти — с 8 м), меньшим по объему и более легким мячом (окружность мяча 62—65 см, вес — 300—350 г). Продолжительность игры — два тайма по 25 мин. Это преследует две цели: предупредить юных футболистов от переутомления; обеспечить развитие и совершенствование спортивного мастерства в соответствии с физическими и функциональными возможностями ребят. Доминирующее направление в тренировочном процессе — обучение основам техники игры в футбол, поскольку дети этого возраста наиболее восприимчивы к овладению новыми движениями, и разносторонняя физическая подготовка. В тренировке 13—14-летних подростков количество занятий возрастает до 4—5 раз в неделю. Большое внимание уделяется разносторонней физической подготовке и совершенствованию технико-тактического мастерства.

Команды 11—14-летних футболистов обязательно участвуют в районных соревнованиях. Учебно-тренировочная работа в клубе дополняется домашними заданиями по технике игры в футбол. Физическая подготовка ребят на достаточно высоком уровне осуществляется в общеобразовательных школах — на уроках физического воспитания и в спортивных секциях во внеурочное время.

Первая команда 15-летних футболистов тренируется уже пять раз в неделю по 120 мин, принимает участие в региональных

чемпионатах и квалификационном турнире, проводимом футбольным союзом Германии. Этот турнир является первым этапом отбора перспективных ребят в юношескую сборную для участия в международных соревнованиях. Вторая сборная команда этого возраста тренируется 4 раза в неделю и принимает участие только в районных соревнованиях. Спортивная подготовка и система соревнований 16-летних футболистов аналогична первой команде 15-летних.

Следующее структурное звено — это молодежные команды (17—18 лет). Футболисты первой команды тренируются 5—6 раз в неделю по 120—140 мин и участвуют в региональных соревнованиях. В процессе подготовки, кроме обучения технике и развития основных двигательных качеств, большое внимание уделяется развитию специальных качеств, углубленному изучению тактики игры и специфики игровых функций, командной технико-тактической подготовке.

Юношеские чемпионаты различных рангов проводятся, как и в бундеслиге, по системе “осень—весна”. После первого круга (осень) проводится кубковый турнир с участием команд практически всех футбольных клубов и спортивных обществ регионов, земель и районов.

Форму для тренировочных занятий юные футболисты обязаны приобретать сами. Игровая форма выдается бесплатно. С 16-летнего возраста клубы начинают материально стимулировать игроков. Им выдаются небольшие денежные суммы на карманные расходы. Клубы заботятся также и о трудоустройстве своих воспитанников после окончания ими школы.

В практике подготовки юных футболистов каждого возраста в клубах применяется тестирование и оценка уровня их подготовленности. Однако единой системы тестирования не предусмотрено. Нет в клубах и единой программы подготовки юных футболистов. Футбольный союз разрабатывает лишь общие методические направления для каждой возрастной группы. Это вполне оправдано, так как в Германии издается достаточное количество методической литерату-

ры для тренеров, работающих с детьми и юношами. Футбольный союз издает еженедельный журнал “Тренировка в футболе”. Важную образовательную и пропагандистскую роль играет популярная телепередача “Футбольная школа”, которая знакомит молодежь с основами техники и тактики игры, игровой ситуацией в бундеслиге, положением в европейском и мировом футболе.

С каждой командой, как правило, работает один тренер. Исключение составляют первые команды 14-летних подростков, 16-летних юношей и первая молодежная команда, с которыми работают по два тренера. С детьми и подростками занимаются преимущественно тренеры-совместители. Это, как правило, бывшие хорошие футболисты, которые работают в других, чаще не спортивных организациях. Однако все они имеют соответствующую подготовку и квалификацию. Подготовка тренеров осуществляется под эгидой футбольного союза Германии и предусматривает три ступени: лицензия “В”, дающая право работать с детьми, юношескими и молодежными командами; лицензия “А”, дающая право работать с любительскими командами; высшая степень квалификации — “преподаватель футбола”, дающая право работать в профессиональных клубах.

Для получения тренерской лицензии “В” необходимо пройти обучение на 2-недельных курсах, организуемых земельными футбольными союзами, и успешно сдать экзамены. В программу курсов входят теоретические основы методики подготовки игроков, судейства соревнований, вопросы педагогики и психологии.

Для получения лицензии “А” необходимо пройти 4-недельные курсы, организуемые футбольным союзом Германии. Принимаются только лица, имеющие лицензию “В” и хорошо зарекомендовавшие себя на тренерской работе. Число слушателей на этих курсах не более 30—35 чел. Футбольный союз тщательно отбирает абитуриентов. Для футболистов, имеющих стаж выступлений в профессиональных клубах не менее семи лет, предоставляются некоторые льготы. На

специальных курсах они могут последовательно получить лицензии “В” и “А”.

Для получения высшей степени квалификации футбольного тренера — диплома “преподавателя футбола” необходимо закончить 6-месячные курсы на базе Кельнского института физкультуры. Принимают на эти курсы 30—35 тренеров, имеющих лицензию “А”, после тщательного отбора, осуществляемого футбольным союзом Германии.

Подобная структура подготовки резерва функционирует и в Италии. В каждом клубе, выступающем в серии “А” (высшая лига), имеются футбольные команды во всех возрастных группах с 10 до 19 лет: 10—12, 12—14, 14—15, 15—16, 16—17 лет и молодежные команды 16—19-летних футболистов. Это дублирующие составы элитных клубов итальянского футбола. Отдельные игроки этих команд, по мере необходимости, принимают участие в матчах профессионалов. Молодежные команды имеют свои национальные соревнования: чемпионат, Кубок, различные турниры. За год они проводят около 60—70 матчей. До 19 лет контракты с футболистами не заключают, однако обеспечивают питанием, спортивной формой и платят небольшие суммы на карманные расходы. Команды младших возрастов выступают в местных соревнованиях, юношеские команды — в национальных соревнованиях. Богатые клубы ведут селекционную работу по всей территории страны и приглашают в свои команды одаренных детей (начиная с 10—12-летнего возраста). Приглашенных из других мест юных футболистов клубы помещают в собственные пансионаты, где они находятся на полном содержании.

С командами юных футболистов работают один или два тренера, а также тренеры по физической подготовке. Возглавляет и координирует работу тренеров юношеских команд главный тренер по подготовке резерва.

Подготовка тренеров осуществляется под эгидой национальной федерации футбола. В Италии, как и в Германии, готовят тренеров трех категорий: первой, второй и любительской.

Тренеров для любительских команд готовят преимущественно из лучших игроков команд-любителей на региональных пятимесячных курсах, по окончании которых каждый слушатель проводит зачетное тренировочное занятие.

Тренеров второй категории готовят на центральных месячных курсах только во время летнего перерыва в чемпионате страны. Национальная федерация футбола отбирает 20—30 слушателей. Они изучают основы теории и методики футбола, физиологии, психологии, медицины, знакомятся с уставом национальной федерации футбола и др. По окончании курсов выпускники получают право работать вторыми тренерами профессиональных, а иногда и первыми — полу-профессиональных команд.

Тренеров первой категории готовят на 9-месячных курсах в специальном футбольном центре. Центр располагает всем необходимым для проведения учебного процесса: аудиториями, современной аппаратурой, качественными полями и т. п. Зачисляют на курсы по рекомендации клубов или частных лиц после анкетного опроса абитуриентов и проведения собеседования. Занятия проводятся пять дней в неделю по 7—9 ч. Обучение платное. Учебный план рассчитан на 789 ч: техника футбола — 129; психология — 18; положение о соревнованиях — 11; Устав федеральной хартии — 4; положения о дисциплине (национальное и интернациональное) — 6; организация общественных клубов — 14; юриспруденция и профсоюзное дело — 4; английский язык — 50; общая культура — 20; техника вратаря — 10; конференции, дискуссии, семинары, “круглые столы” — 208; просмотр видеозаписей учебных фильмов — 32. В программу курсов входит обязательная стажировка в ведущих футбольных клубах мира (бразильских, аргентинских, немецких и др.), после которой каждый слушатель обязан представить отчет с подробным анализом тренировочной и организационной работы в клубе.

После трех месяцев общетеоретической подготовки слушатели сдают экзамен по всему пройденному курсу. Сдавшие экзамен

продолжают учебу, а несдавшие — отчисляются. В течение последующих 2,5 месяцев осуществляется более углубленное и специализированное изучение учебных дисциплин. В итоге экспертная комиссия распределяет слушателей с учетом способностей на две группы: для работы с профессиональными игроками и для работы с юношами.

Последние две недели — сдача экзаменов и защита дипломной работы по специализации. Выпускники курсов, как правило, получают работу в ведущих профессиональных клубах страны.

В последние годы в Италии начали функционировать специальные 9-месячные курсы по подготовке менеджеров футбольных команд. Данный курс вызвал большой интерес не только в Италии, но и во многих зарубежных странах, поскольку был первым в истории мирового футбола. Он рассчитан на тех, кто способен приступить к работе в спортивном клубе сразу после окончания учебы. Поэтому среди многочисленных кандидатов при зачислении преимущество имеют те, кого рекомендуют футбольные клубы.

Хорошо поставлена работа по подготовке резерва в элитных футбольных клубах Голландии (“Аякс”, “Эйндховен”, “Фейеноорд”). В каждом клубе имеется по 4—7 любительских команд без ограничения возраста и по 11—25 детско-юношеских команд, разделенных на четыре возрастных группы: 9—13, 13—15, 15—16 и 16—18 лет. Первые команды в каждой возрастной группе тренируются по 5—6 раз в неделю, остальные по 2—4 раза. Кроме того, клубы имеют молодежные команды (возраст футболистов до 21 года), которые выступают в первой лиге. По традиции с молодежными командами работают вторые тренеры элитных команд, а координируют всю работу по подготовке резервов старшие тренеры этих команд. Это обеспечивает преемственность методики подготовки футболистов, начиная с детского возраста и до выхода на профессиональный уровень, что облегчает адаптацию молодых игроков к режиму подготовки и особенностям технико-тактических схем соревновательной деятельности элитных команд.

Отличительной чертой подготовки резерва в голландских клубах в детском и подростковом возрасте является менее напряженный календарь соревнований по сравнению с их однолетками из других стран. Если юные футболисты Англии и Германии принимают участие в 60—70 играх за сезон, то объем соревновательной практики у юных голландских футболистов в 2 раза меньше. Футбольные клубы Голландии не придают большого значения результатам детских и юношеских турниров. Они ведут постепенную планомерную тренировочную работу на основе разносторонней подготовки. В процессе подготовки юные футболисты овладевают технико-тактическим мастерством в разных игровых амплуа. Довольно часто практикуются тренировочные встречи команд младшей возрастной группы со старшей.

Клуб “Аякс” содержит интернат, в котором юные футболисты, находясь на полном обеспечении, обучаются футбольной грамоте и получают среднее образование. Учитывая, что только 10 % выпускников становятся в последующем профессиональными футболистами, администрация интерната приглашает для преподавания общеобразовательных дисциплин лучших педагогов страны. Это позволяет обеспечить высокий уровень общеобразовательной подготовленности выпускников. Благодаря этому они не испытывают проблем с трудоустройством или продолжением учебы в высших учебных заведениях.

Характерной особенностью подготовки футболистов ведущих клубов Европы, как и преподавателей других командных игровых видов профессионального спорта, является продолжительный (8—9 мес) соревновательный период и короткий (1,5—2,0 мес) подготовительный период. В связи с этим возникает проблема сохранения нервной энергии и физических кондиций. Тренировочные занятия футболистов элитных команд, как правило, непродолжительные, но по интенсивности близки к условиям соревновательной деятельности. Чтобы предупредить переутомление, проводятся одноразовые занятия в течение дня.

Рассмотрим типичное построение подготовительного периода на конкретном примере подготовки мюнхенской “Баварии”. Подготовительный период — 46 дней. За это время проведено 30 тренировочных занятий продолжительностью 60—75 мин каждое и 13 тренировочных матчей, в том числе 2-дневный турнир в зале (три матча). За весь подготовительный период только один раз было два тренировочных занятия в течение дня, один раз — утреннее занятие и тренировочная игра вечером и один раз — два матча в течение дня (в зале).

Общезначительная подготовка осуществлялась посредством продолжительного бега, спринтерских ускорений и силовых упражнений, а также совместно с технико-тактической подготовкой (различными игровыми упражнениями, которые выполнялись с высокой интенсивностью). Из 30 занятий 8 проводились без мяча. Специальная подготовка и определение основного состава осуществлялись в процессе двусторонних игр и тренировочных матчей. После всех тренировочных матчей проводились восстановительные мероприятия.

В соревновательном периоде подготовка проводится на основе относительно стандартных соревновательных микроциклов, продолжительность которых обуславливается календарем соревнований. Например, типовой 7-дневный соревновательный микроцикл включает по дням: 1-й — восстановительное занятие; 2-й — физическая подготовка и отработка технико-тактических элементов; 3-й — отработка технико-тактических действий с учетом предстоящего соперника; 4-й — восстановительное занятие; 5-й — отработка технико-тактических действий с учетом предстоящего соперника; 6-й — предматчевая разминка, установка на игру.

В условиях исключительно высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, характерных для современного футбола, в ведущих профессиональных клубах все большее внимание уделяют рациональному режиму чередования работы и отдыха, построению основных структурных элементов системы подготовки (периодов, мезоциклов,

микроциклов), восстановительным процедурам.

В футболе применяется одноцикловая система годичного построения подготовки с непродолжительным (8 недель) подготовительным периодом и длительным (до 8—9 мес) соревновательным, после которого планируется 4-недельный переходный период.

В подготовительном периоде закладываются базовые основы физической, технико-тактической и психологической подготовленности, а весь соревновательный период является сложной системой разнообразной тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивающей разностороннее специальное совершенствование спортсмена и реализацию его возможностей в соревнованиях, полноценный отдых и восстановление, поддержание базового уровня физической подготовленности.

В отдельных 4—5-недельных мезоциклах соревновательного периода, когда количество официальных игр может достигать 8—10, трудно решать серьезные тренировочные задачи физического и технико-тактического плана. Вся работа связана с непосредственной подготовкой к играм при небольших тренировочных нагрузках (разработка технико-тактических схем конкретных игр, психологическая настройка, отработка отдельных индивидуальных и командных элементов и т. п.) и организацией процесса полноценного физического и психологического восстановления между играми (рис. 12.1). Общий объем тренировочной работы — 34—36 ч, соревновательной деятельности, включая разминку к играм, — 16 ч, специальные восстановительные и тонизирующие процедуры (массаж, аутогенная и идеомоторная тренировка, физиотерапевтические воздействия и т. п.) — 16—20 ч, теоретические занятия — 12—24 ч (всего 78—86 ч).

В других мезоциклах, в которых количество игр относительно невелико (3—4), можно органически увязать учебно-тренировочный процесс с соревновательной деятельностью. В этих случаях планируются межигровые микроциклы, в которых проводятся

занятия с большими и значительными нагрузками, направленными на развитие различных двигательных качеств, совершенствование техники, тактики, психологических возможностей спортсмена. Таким образом, удастся органически увязать процесс подготовки с соревновательной деятельностью, обеспечить планомерное возрастание функциональных возможностей спортсмена и их последующую реализацию в мезоциклах с интенсивной игровой деятельностью (рис. 12.2). Общий объем тренировочной работы — 50—52 ч, соревновательной деятельности, включая разминку к играм, — 6 ч, специальные восстановительные и тонизирующие процедуры (массаж, аутогенная и идеомоторная тренировка, физиотерапевтические воздействия и т. п.) — 10—12 ч, теоретические занятия — 8—10 ч (всего 74—80 ч).

В этом плане интересен опыт подготовки спортсменов в других игровых видах профессионального спорта, в которых также исключительно остро стоит проблема сочетания планомерной подготовки с соревновательной деятельностью. Например, в американском футболе календарь игр чемпионата предусматривает проведение официальных игр один раз в неделю, что позволяет строить подготовку и соревновательную деятельность на основе стандартных недельных микроциклов (табл. 12.2), в которых учебно-тренировочные задачи решаются параллельно с непосредственной подготовкой к очередной игре.

В элитных клубах профессионального европейского футбола налажена разветвленная система подготовки резерва. В детском возрасте подготовка направлена на формирование интереса к футболу и овладение основами техники игры. В подростковом возрасте помимо обучения технике и тактике игры большое внимание уделяется разносторонней физической подготовке. В юношеском возрасте акцент переносится на развитие специальных качеств и способностей, более углубленное изучение тактики игры и специфики игровых функций. Юные футболисты овладевают мастерством игры в раз-

Рис. 12.1

Общая структура и содержание четырехнедельного соревновательного мезоцикла футболистов высокой квалификации с интенсивной соревновательной деятельностью (8 игр обозначены стрелками).

- Направленность работы:
- 1 — скоростно-силовая;
 - 2 — развитие специальной выносливости;
 - 3 — развитие гибкости и координации;
 - 4 — техническая подготовка;
 - 5 — тактическая подготовка;
 - 6 — официальная игра

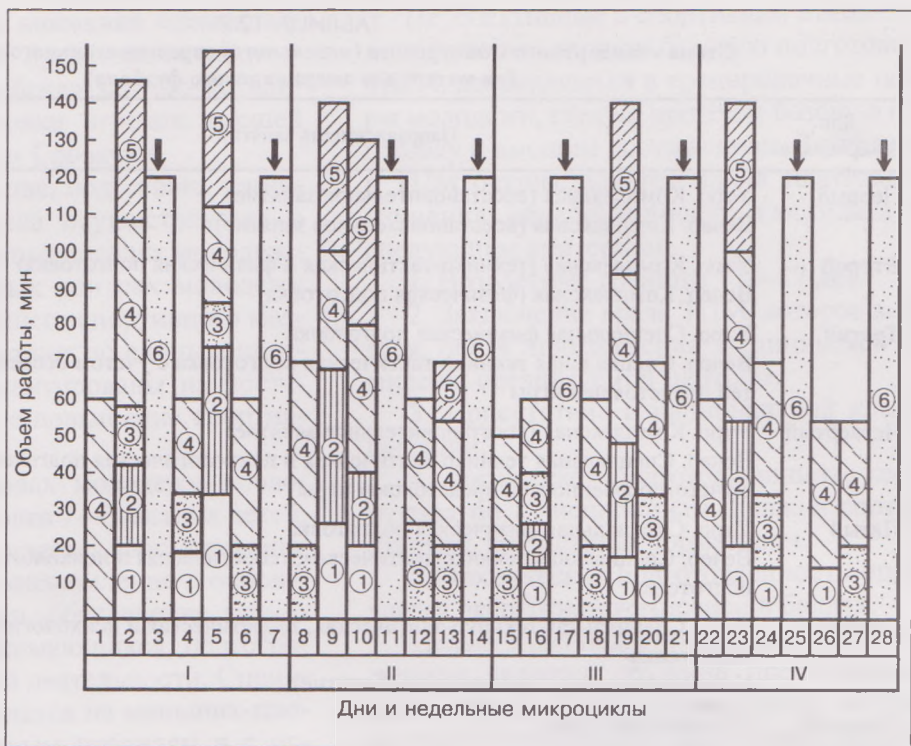


Рис. 12.2

Общая структура и содержание четырехнедельного соревновательного мезоцикла футболистов высокой квалификации с малоинтенсивной соревновательной деятельностью (3 игры обозначены стрелками).

- Направленность работы та же, что и на рис. 12.1

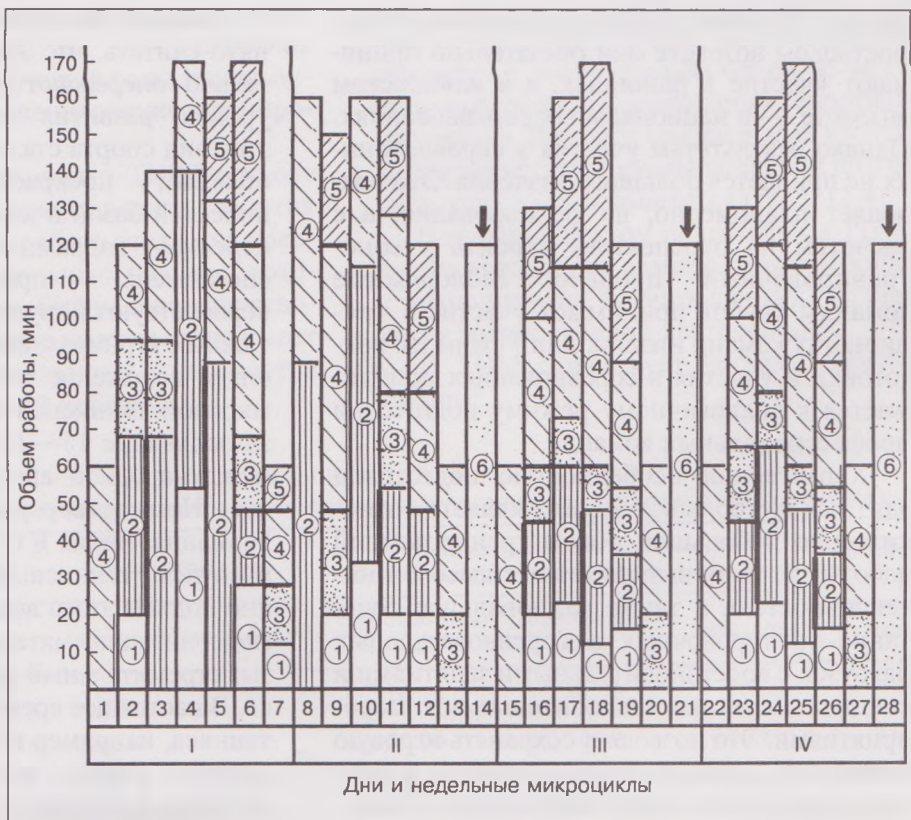


ТАБЛИЦА 12.2
 Схема стандартного межигрового (недельного) соревновательного микроцикла
 (на материале американского футбола)

Дни микроцикла	Направленность занятий	Величина нагрузки
Первый	Утро. Комплексная (восстановительное занятие)	Малая
	Вечер. Комплексная (восстановительное занятие)	Средняя
Второй	Утро. Комплексная (техничко-тактическая и физическая подготовка)	Значительная
	Вечер. Комплексная (физическая подготовка)	Большая
Третий	Утро. Специальная физическая подготовка	Значительная
	Вечер. Специальная технико-тактическая подготовка с учетом особенностей предстоящей игры	Большая
Четвертый	Утро. Комплексная (восстановительное занятие)	Малая
	Вечер. Специальная технико-тактическая и психологическая подготовка с учетом особенностей предстоящей игры	Большая
Пятый	Утро. Специальная физическая подготовка	Средняя
	Вечер. Специальная технико-тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	Малая
Шестой	Утро. Специальная технико-тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	Малая
	Комплексная (восстановительное занятие)	Малая
Седьмой	Официальная игра	Большая

личных игровых амплуа. В детском и подростковом возрасте они обязательно принимают участие в районных, а в юношеском возрасте — в национальных соревнованиях. Однако результатам участия в соревнованиях не придается большого значения. Это позволяет планомерно, не форсированно, а с расчетом на перспективу строить учебно-тренировочный процесс. Молодежные команды клубов принимают участие в чемпионатах команд низших лиг. Режим их подготовки и участия в соревнованиях приближается к аналогичному режиму подготовки профессиональных команд.

Характерной особенностью подготовки элитных футбольных команд является относительно небольшой объем тренировочной работы, которая выполняется с высокой интенсивностью, а также рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с восстановительными занятиями и специальными восстановительными мероприятиями. Это позволяет сохранять игровую “свежесть” и нацеленность на победу в течение длительного соревновательного сезона.

Теннис. До недавнего времени было принято считать, что Австралия и США значительно опережают европейские страны по уровню развития тенниса. Действительно, этот вид спорта стал в них национальным — обладает прекрасной материально-технической базой и квалифицированными тренерскими кадрами. Стало традицией, что спортсмены — представители этих стран первенствуют в крупнейших и наиболее престижных турнирах, ежегодно занимая лидирующее положение в первой десятке и сотне мировой теннисной классификации. Однако за последние 15—20 лет расстановка сил на международной арене значительно изменилась. Некоторых европейских стран (Швеция, Германия, Чехия и Словакия, Испания и др.) коснулся “теннисный бум”, вызвавший резкий подъем этого вида спорта, расширение и модернизацию материально-технической базы, стремительный рост числа занимающихся. В настоящее время на 100 тыс. любителей тенниса, например в Чехии и Словакии, приходится восемь высококлассных игроков (мужчин и женщин), в Швеции — пять.

В последние годы внимание специалистов привлекают опыт организации теннисных центров и разработка научно-методических основ подготовки игроков высшей квалификации Чехии и Словакии.

Как отмечалось выше, подготовка теннисистов высшего класса осуществляется в этих странах в теннисных школах молодежи (ТШМ), тренировочных центрах молодежи (ТЦМ) и центрах высшего спортивного мастерства. Все они работают по единым программам, которые ориентированы на постепенное и планомерное повышение спортивного мастерства.

В теннисных школах молодежи проводится базовая подготовка 7—9-летних детей. Целью этого этапа является формирование интереса к теннису, ознакомление с основами техники и тактики, обеспечение гармоничного развития занимающихся, подготовка к соревновательной деятельности. Специальная подготовка ведется на меньших площадках, по упрощенным правилам и с использованием специального детского инвентаря. Первый год систематических занятий теннисом не делится на периоды (табл. 12.3). В последующие годы используется двухцикловое планирование тренировочных занятий.

Тренировочные группы в ТШМ состоят из 6—12 чел. Продолжительность занятия — 60 мин. Главным в работе считается обеспечение основных теннисных навыков, которые в последующем будут совершенствоваться. Важное значение на этом этапе имеет установление оптимального содружества между школой и семьей ребенка.

Перспективные в спортивном отношении дети, которые прошли базовую подготовку в ТШМ, направляются в тренировочные центры молодежи, где они проходят базовую подготовку к высшим достижениям. Зачисление в ТЦМ осуществляется после тщательного изучения перспективности кандидата по следующим критериям:

1. Возрастные границы 11—17 лет.
2. Заключение врача ТЦМ, которое выдается после прохождения медицинской комиссии, организуемой центром.
3. Присутствие в национальной классификации.
4. Физическая подготовленность, тестируемая по 8 дисциплинам, должна соответствовать возрастным нормативам.
5. Техническая подготовленность оценивается экспертной комиссией в баллах.

Целью этапа подготовки к высшим достижениям является создание предпосылок к достижению высоких результатов на этапе высшего спортивного мастерства. Большое внимание на этом этапе уделяется планомерному развитию двигательных качеств. Высший уровень физической подготовленности считается в последующем одной из важнейших предпосылок повышения спортивного мастерства. Вместе с тем удельный вес технико-тактической и соревновательной подготовки из года в год повышается (табл. 12.4).

Важным аспектом подготовки в ТЦМ является воспитание сознательного отношения к выполнению тренировочных планов и учету тренировочной деятельности.

В ТЦМ существует четыре возрастных группы:

ТАБЛИЦА 12.3

Типовые параметры тренировочных и соревновательных нагрузок для теннисных школ молодежи

Возраст, лет	Год систематических занятий	Объем нагрузки, ч		Соотношение технико-тактической и физической подготовки по периодам			Количество встреч: одиночные/парные
		в год	в неделю	подготовительный	соревновательный	переходный	
7	1-й	150	3	50:50	50:50	50:50	—
8	2-й	250	5	30:70	50:50	20:80	15/10
9	3-й	300	6	40:60	60:40	20:80	25/10

ТАБЛИЦА 12.4

Типовые параметры тренировочных и соревновательных нагрузок для теннисных центров молодежи

Возраст, лет	Год систематических занятий	Объем нагрузки, ч		Соотношение технико-тактической и физической подготовки по периодам			Количество встреч: одиночные/парные
		в год	в неделю	1-й и 2-й подготовительные	соревновательный	переходный	
10	4-й	400	8	50:50	60:40	0:100	40/20
11	5-й	500	10	50:50	60:40	0:100	50/25
12	6-й	550	11	60:40	80:20	0:100	60/30
13	7-й	600	12	60:40	80:20	0:100	60/30
14	8-й	650	13	60:40	80:20	0:100	70/35

1-я — девочки и мальчики 11—12 лет (максимальное количество учащихся в группе — 10 чел.);

2-я — младшие девушки и юноши 13—14 лет (6 чел.);

3-я — старшие девушки 15—17 лет (2 чел.);

4-я — старшие юноши 15—17 лет (2 чел.).

Отчисление из центра производится при достижении 17-летнего возраста при продолжительной болезни; систематическом невыполнении тренировочных планов; серьезных дисциплинарных проступках; систематическом снижении спортивного мастерства в течение двух последних лет (по рейтингу национальной классификации); плохой успеваемости в общеобразовательной школе.

По достижении 14-летнего возраста перспективных юных теннисистов направляют в центры высшего спортивного мастерства (ЦВСМ). Если по установленным критериям спортсмен не включен в ЦВСМ, то он может до 17 лет тренироваться в ТЦМ или продолжить занятия в теннисном клубе. Следует отметить, что общая схема подготовки теннисистов высшего класса довольно демократична. Отсутствие необходимых результатов в 14 и даже в 20 лет не исключает возможности зачисления спортсмена в состав ЦВСМ, если его мастерство повышается.

Критериями для зачисления в ЦВСМ являются: состояние здоровья; присутствие в национальной классификации; соответствие результатов тестирования технико-тактической и физической подготовленности уста-

новленным нормам; определенные черты характера и моральный облик.

Цель занятий в ЦВСМ заключается в том, чтобы попасть в мировую классификацию и стать спортсменом-профессионалом.

Согласно типовой программе подготовки теннисистов в ЦВСМ, тренировочные и соревновательные нагрузки возрастают до 20—21-летнего возраста, а в дальнейшем стабилизируются и даже несколько снижаются в 25—26-летнем возрасте (табл. 12.5).

ТАБЛИЦА 12.5

Типовые параметры тренировочных и соревновательных нагрузок для центров высшего спортивного мастерства

Возраст, лет	Год систематических занятий	Объем нагрузки, ч		Количество встреч: одиночные/парные
		в год	в неделю	
15	9-й	700—900	14—18	70/35
16	10-й	800—1000	16—20	80/40
17	11-й	900—1100	18—20	80/40
18	12-й	1000—1200	20—24	90/45
19	13-й	1100—1300	22—26	110/50
20	14-й	1100—1300	22—26	120/50
21	15-й	1000—1200	20—24	120/50
22	16-й	1000—1200	20—24	120/60
23	17-й	1000—1200	20—24	120/60
24	18-й	1000—1200	20—24	120/60
25	19-й	900—1100	18—22	110/50
26	20-й	900—1100	18—22	100/50

Примечание. Соотношение технико-тактической и физической подготовки в 1-й и 2-й периоды: подготовительный — 50:50; соревновательный — 80:20; переходный — 0:100.

Для этого этапа характерно более стремительное повышение объема тренировочных нагрузок в 9—13-й годы систематических занятий по сравнению с 6—8-м годами, а также значительное повышение соревновательных нагрузок. Важнейшим аспектом подготовки в ЦВСМ является также моделирование в тренировочном процессе различных стрессовых ситуаций с целью психологической подготовки спортсменов к подобным ситуациям во время соревнований.

Эффективность процесса подготовки в ЦВСМ определяется по результатам тестирования физической, технико-тактической и психологической подготовленности; количеству побед на внутренних и международных турнирах; месту в национальной и мировой классификациях.

Система подготовки высококлассных теннисистов включает и хорошо сбалансированную систему личных и командных соревнований. Серия зимних соревнований проводится с декабря до начала марта, летних — с мая по сентябрь. Личные первенства разыгрываются по пяти возрастным категориям: девочки и мальчики — до 12 лет; младшие девушки и юноши — 13—14 лет; старшие девушки и юноши — 15—18 лет; юниоры — 19—20 лет; взрослые (вместе с юниорами) — 19 лет и старше.

В зависимости от уровня спортивного мастерства теннисисты принимают участие в турнирах разного масштаба — от клубных и региональных до народной и 1-й национальных лиг.

Эффективность системы подготовки теннисистов высокого класса обуславливается и высокими требованиями к профессиональному мастерству тренеров. По уровню квалификации они делятся на пять групп. Лицензии 3-й и 4-й категории могут получить лица, уровень спортивного мастерства которых в прошлом был ниже народной лиги. Для этого необходимо пройти специальные курсы при факультете физического воспитания высшего учебного заведения.

Они имеют право работать с теннисистами 1—3-го годов обучения. Лицензии 2-й

категории могут получить лица, которые выступали в народной лиге и закончили специальные курсы при факультете физического воспитания высшего учебного заведения. Эта лицензия дает право работать на ставке клубного тренера с игроками клубных команд, сборных районов и областей. Для получения лицензии тренера 1-й категории необходимо быть в прошлом игроком не ниже первой лиги и получить высшее физкультурное образование. Она дает право работать в ТЦМ и ЦВСМ или быть ведущим тренером клуба. Наконец, высшая тренерская квалификация — это тренер-инструктор (личный тренер игрока-профессионала). Эту квалификацию присуждают тренерам 1-й категории, ученики которых получили статус профессионала. Аттестация тренеров проводится один раз в пять лет.

Развитию тенниса в Швеции в огромной мере способствовали успехи Б. Борга. В этой стране с 8,5-миллионным населением более 130 тыс. зарегистрированных теннисистов, около 1000 клубов и 5 тыс. кортов. В шведских общеобразовательных школах детей обучают мини-теннису. Игра ведется легкими мячами и легкой ракеткой с укороченной ручкой на кортах размером с бадминтонную площадку. В зависимости от успехов, через полгода или год их переводят на обычный корт.

Около 500 клубов имеют специальные теннисные школы, которые, как и чешские тренировочные центры, работают по единой программе. Лучших игроков переводят в группы и клубы более высокой спортивной квалификации. В каждом из 24 ленгов (округов) Швеции есть региональные комиссии по делам молодежи, которые отвечают за реализацию Национальной программы развития тенниса. В ленах ежегодно проводятся 2—4-недельные тренировочные сборы для теннисистов в возрасте 13—14 лет. Программа этих сборов включает физическую и технико-тактическую подготовку, участие в соревнованиях. На сборах приучают к спортивному режиму, знакомят с правилами поведения на турнирах.

Ежегодно лучшие 13—14-летние теннисисты принимают участие в общенациональном турнире. Перед турниром проводится недельный сбор. Ежегодные сборы проводятся также для 25—30 наиболее перспективных девушек и юношей 14—18-летнего возраста.

Федерация тенниса разработала типовую программу многолетней подготовки теннисистов. Она ориентирована на подготовку всесторонне обученных юниоров, умеющих играть по всему корту, обладающих широким диапазоном ударов. Чтобы предупредить форсирование подготовки юных теннисистов, Национальная федерация тенниса не посылает на международные турниры игроков моложе 14 лет.

Сбалансированная система подготовки дополняется четко организованной системой соревнований. Регулярно проводятся клубные, окружные и общенациональные теннисные турниры, а также пять общенациональных турниров для юных теннисистов.

Характерной особенностью системы подготовки высококвалифицированных теннисистов в Германии является высокий уровень научно-методического обеспечения. Спортивный научный совет подготовил и издал пять томов учебных программ, к каждому из которых в качестве иллюстративного материала прилагаются учебные видеофильмы. Обучение и повышение квалификации тренеров в Германии по своей структуре аналогично подготовке тренерских кадров в Чехии и Словакии.

В США подготовка высококлассных теннисистов осуществляется преимущественно в так называемых Теннисных академиях — частных заведениях, которые организовали известные специалисты: Денис ван дер Меер, Ник Боллетьери, Гарри Гоцман, Вик Браден и др. Академии превосходно оснащены и укомплектованы высококвалифицированными тренерами, многие из которых были в прошлом выдающимися теннисистами: А. Эш, Б. Готфрид, Дж. Крамер, Д. Ралстон, С. Смит, Т. Траберт, Б. Дж. Кинг и др.

Наиболее популярна Теннисная академия Н. Боллетьери в Брайдентоне (штат Флорида). В ней тренировались или проходили стажировку такие известные теннисисты, как А. Агасси, Д. Курье, М. Селеш, М. Навратилова, Б. Беккер, М. Пирс, А. Курникова и др. Это теннисный интернат, в котором спортсмены живут и тренируются. Наряду с технико-тактической и физической подготовкой особое внимание уделяется здесь формированию таких важных и необходимых теннисисту качеств, как самоконтроль, дисциплина, выдержка. Принимают в Академию с 8 лет. Дети школьного возраста посещают близлежащие школы.

В Академии чрезвычайно строгий режим, все подчинено главной цели — подготовке теннисистов высокого класса. Подъем в 6 ч утра, отбой в 10 ч вечера. Телевизор разрешено смотреть только в субботу и воскресенье. Малейшее нарушение режима грозит исключением из Академии. Однако, по свидетельству Н. Боллетьери, иногда приходится “наступать себе на горло”. Так было, например, с юным А. Агасси, которого в 15 лет едва не отчислили из Академии за его экстравагантные поступки, которые не вписывались в общий режим.

Что касается совершенствования системы подготовки теннисистов высокого класса в мире в целом, то в течение последних десятилетий высоких успехов добивались мастера различных игровых стилей: преобладание игры либо у сетки, либо на задней линии; игра по всему корту.

Важной прогрессивной тенденцией в системе подготовки высококлассных теннисистов является формирование умения приспособиться к различным типам покрытий кортов и различным способам ведения игры соперников. В то же время в технико-тактических действиях входящих в мировую элиту теннисистов достаточно четко просматривается определенная индивидуализация (очень мощная подача, высокая эффективность обводки находящегося у сетки игрока, специализация на определенном покрытии корта и т. д.).

Особенности подготовки спортсменов в велосипедном спорте и боксе

Велоспорт. В профессиональный спорт велосипедисты приходят в возрасте 20—22 лет. Расцвета спортивного мастерства основная масса профессиональных велосипедистов достигает в возрасте 25—30 лет (рис. 12.3). Однако бывают исключения. Так, голландец Л. Зотемелк выиграл звание чемпиона мира в шоссейных гонках в возрасте 39 лет. Возраст победителей наиболее престижных соревнований среди профессиональных велогонщиков (“Тур де Франс”, “Джиро Италия”, “Вуэльта Испании”, чемпионат мира) колеблется в довольно широком диапазоне — от 20—21 года до 33—34 лет. Оптимальный для наивысших достижений возраст в соревнованиях 25—30 лет. Таким образом, большинство велосипедистов, перейдя из любителей в профессионалы, достигали наивысших спортивных результатов через 5—10 лет.

Перспективные планы подготовки в профессиональном велоспорте не разрабатыва-

ются. В каждой профессиональной спортивной группе план подготовки составляется на сезон. Его цель состоит в подведении гонщиков команды к определенным стартам в состоянии оптимальной готовности, поскольку ни любители, ни профессиональные велогонщики не могут находиться в состоянии наивысшей готовности в течение 8—9 месяцев сезона соревнований. Даже наиболее выдающимся велогонщикам последних десятилетий не удавалось сохранять наивысший уровень спортивной работоспособности в течение всего сезона. Более того, на временном отрезке 3—4 месяца, где сконцентрированы наиболее значимые соревнования, очень редко одни и те же гонщики добиваются победы (табл. 12.6). За всю историю профессионального велоспорта не было случая, чтобы гонщик—победитель “Вуэльта Испании”, в этом же сезоне стал чемпионом мира. В течение почти 70 лет победители гонки “Джиро Италия” четыре раза в одном и том же сезоне становились чемпионами мира (А. Бинда — 1927 г.; Ф. Коппи — 1953 г.; Э. Бальдини — 1958 г.; Б. Ино — 1980 г.). Победители гонки “Тур де Франс”, которая проводится в июле, также только че-

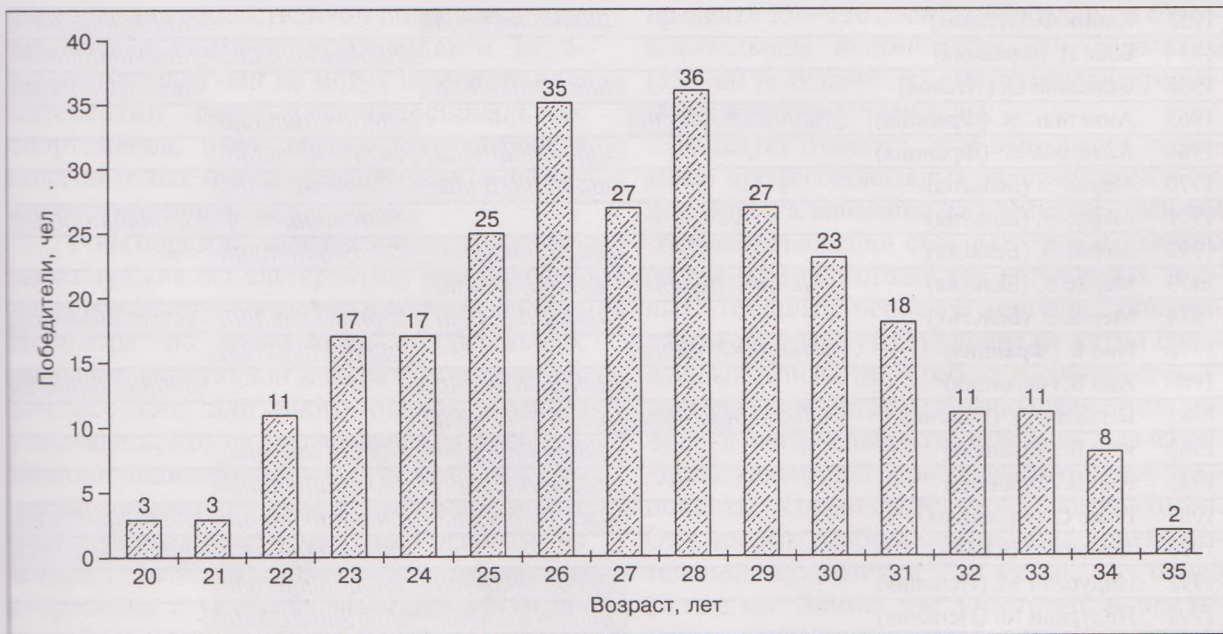


Рис. 12.3. Динамика возраста велосипедистов-профессионалов, в котором они выигрывали большие туры (“Вуэльта Испании”, “Джиро Италия”, “Тур де Франс”) и чемпионаты мира

тыре раза в году выигрывали чемпионаты мира (Г. Шпейхер — 1933 г.; Л. Бобе — 1954 г.; Э. Меркс — 1971 г.; Г. Лемонд — 1989 г.). За всю историю профессионального велоспорта только два спортсмена в одном сезоне смогли последовательно одержать победы в трех наиболее престижных соревнованиях года. Это Э. Меркс (1974 г.) и С. Роше (1987 г.). Они последовательно выиграли по два супертура («Джиро Италия» — май—июнь; «Тур де Франс» — июль) и одержали победы на чемпионате мира (август). В этих случаях только в больших турах гонщики соревновались 44 дня, за которые преодолели около 8000 км. Однако после «тройного» успеха ни один из них не смог одержать победу в соревновании

подобного ранга, хотя Э. Меркс завершил карьеру через три года, а С. Роше — через шесть лет.

Еще девять выдающихся велогонщиков, в том числе Э. Меркс, смогли последовательно выиграть два больших тура, или «Тур де Франс» и чемпионат мира. В этом случае они в течение двух-трех месяцев сохраняли наивысший уровень готовности к достижениям (см. табл. 12.6).

Большинство гонщиков готовятся к наиболее значимому для команды соревнованию. Однако свою подготовку они осуществляют, участвуя в серии подводящих стартов. После участия в наиболее ответственной для спортивной группы гонке они

ТАБЛИЦА 12.6
Победы велосипедистов-профессионалов (заштриховано) в больших турах и на чемпионатах мира за всю историю профессионального велоспорта

Год	Фамилия, страна	«Вуэльта Испании»	«Джиро Италия»	«Тур де Франс»	Чемпионат мира
		апрель—май	май—июнь	июль	август
1927	Бинда А. (Италия)		////		////
1933	Шпейхер Г. (Франция)			////	////
1949	Коппи Ф. (Италия)		////	////	
1952	Коппи Ф. (Италия)		////	////	
1953	Коппи Ф. (Италия)		////		////
1954	Бобе Л. (Франция)			////	////
1958	Бальдини О. (Италия)		////		////
1963	Анкетиль Ж. (Франция)	////		////	
1964	Анкетиль Ж. (Франция)		////	////	
1970	Меркс Э. (Бельгия)		////	////	
1971	Меркс Э. (Бельгия)			////	////
1972	Меркс Э. (Бельгия)		////	////	
1973	Меркс Э. (Бельгия)	////	////		
1974	Меркс Э. (Бельгия)		////	////	////
1978	Ино Б. (Франция)	////		////	
1980	Ино Б. (Франция)		////		////
1981	Батталин Д. (Италия)	////	////		
1982	Ино Б. (Франция)		////	////	
1985	Ино Б. (Франция)		////	////	
1987	Роше С. (Ирландия)		////	////	////
1989	Лемонд Г. (США)			////	////
1992	Индурайн М. (Испания)		////	////	
1993	Индурайн М. (Испания)		////	////	
1995	Индурайн М. (Испания)			////	////

Примечание: В 1995 г. Индурайн М. выиграл чемпионат мира в индивидуальной гонке на время.

ТАБЛИЦА 12.7

Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок сильнейших велосипедистов-профессионалов мира в гонках на шоссе

Группа спортсменов	Участие в чемпионате мира		Количество стартов	Объем соревновательной нагрузки, тыс. км	Объем тренировочной нагрузки, тыс. км	Общий объем нагрузки, тыс. км	Количество рабочих дней
	шоссе	трек					
Профессионалы-универсалы	Да	Да	150—180	До 24	До 16	До 40—45	330—345
Профессионалы-шоссейники	Да	Нет	130—160	До 20	До 20	До 40—45	330—345

участвуют в различных гонках до конца сезона. Средние показатели параметров тренировочных и соревновательных нагрузок профессионалов свидетельствуют о том, что они выше, чем у велосипедистов-любителей.

Однако в последние годы объемы нагрузок стабилизировались и не являются ключевым фактором повышения спортивного мастерства. Более половины годовичного объема нагрузки профессиональные гонщики-шоссейники выполняют в условиях официальных соревнований (табл. 12.7).

Тренеры профессиональных команд осознают, что для участия в наиболее значимых гонках необходимо было бы планировать этап непосредственной подготовки (как это имеет место в любительском велоспорте), однако они не могут не считаться с интересами фирм и профессиональных спортсменов, предпочитающих участие в оплачиваемых гонках неоплачиваемому тренировочному процессу.

Таким образом, профессиональный спорт выдвинул как бы альтернативу тренировочному процессу — участие в соревнованиях. Несмотря на отсутствие убедительных данных в спортивной литературе о преимуществах того или иного подхода, можно утверждать, что на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей широкая соревновательная практика имеет определенные преимущества, главным из которых является постоянное пребывание спортсмена в условиях повышенной физической и психической мобилизации.

Тренеры команд планируют участие своих спортсменов в соревнованиях таким образом,

чтобы обеспечить постепенность увеличения физической и психической нагрузки. Начиная с февраля, велосипедисты участвуют в серии однодневных гонок. Затем однодневные соревнования сочетаются с несколькими многодневными гонками, а далее следует участие в наиболее значимых соревнованиях сезона. Несмотря на постоянное расширение календаря международных соревнований, индивидуальные годовичные показатели количества соревновательных нагрузок в последние годы остались на уровне первой половины 80-х годов. Вероятно, при рациональном использовании тренировочных и восстановительных средств объемы соревновательных нагрузок в пределах 95—130 дней соревнований и соревновательном километраже 20—24 тыс. км (55—60 % общего объема специализированных нагрузок) оптимальны.

Следует отметить, что в процессе подготовки профессиональных велосипедистов акцентируется внимание на преимущественном совершенствовании сильных сторон каждого гонщика. В подготовке так называемых “горных” гонщиков основное внимание акцентируется на преимущественном развитии силовой выносливости. В работе с “финишерами” приоритет отдается развитию скоростных качеств и анаэробных возможностей. Велосипедисты-универсалы совершенствуют все компоненты соревновательной деятельности. Они имеют наибольшие объемы соревновательной подготовки за сезон — около 24 тыс. км. Зимой они участвуют в шестидневных парных гонках, летом — в однодневных и многодневных гонках, а осенью — в соревнованиях по кроссу. Эти спортсмены до-

вольно часто успешно выступают в чемпионатах мира как на шоссе, так и на треке. Например, Ф. Коппи (Италия) занял 1-е место в гонках на треке и 3-е — в шоссейных гонках чемпионатов мира 1949 г.; Ф. Мозер (Италия) — соответственно 1-е и 2-е места в 1976 г.; К. Бордмен (Великобритания) — 1-е и 2-е места в чемпионатах мира 1996 г.

К спортсменам, которые выступают только в соревнованиях на шоссе, можно отнести С. Роше (Ирландия), М. Индурайна (Испания), П. Тонкова (Россия), Е. Берзина (Россия), А. Чмиля (Украина) и др. Годовой объем их соревновательной нагрузки на 4 тыс. км меньше, однако за счет большого объема тренировочной работы в зимние месяцы общий годовой объем составляет 40—45 тыс. км (см. табл. 12.7).

Более детально подготовку в одном годовом цикле, а также на протяжении нескольких лет можно показать на примере выдающегося спортсмена Эдди Меркса (Бельгия). Этот талантливый спортсмен по количеству побед до сих пор удерживает лидерство в мировом велоспорте. Выступая в соревнованиях с 1961 по 1978 гг. он уже на четвертом году занятий велосипедным спортом, когда ему исполнилось только 19 лет, выиграл чемпионат мира среди любителей. Через год Э. Меркс переходит в профессиональный спорт. В 1968 г. он впервые выиграл гонку “Джиро Италия”. За свою спортивную карьеру Э. Меркс принял участие в 1800 гонках и в 525 одержал победы, в том числе в 445 профессиональных гонках (табл. 12.8).

Э. Меркс одинаково успешно выступал во всех видах гонок; почти третью часть всех побед (164 победы) он завоевал в критериумах и кольцевых гонках. Этот вид гонок весьма популярен в Бельгии. Они развивают качества, необходимые каждому хорошему гонщику — способность активно финишировать и умение ориентироваться в гонке. Эти качества развиваются и в шестидневных гонках на треке. У Э. Меркса эти гонки занимали до 25 соревновательных дней в году, а в 1975 г. соревновательная деятельность Э. Меркса составила 185 дней. В январе—феврале Э. Меркс участвовал в соревнованиях на шоссе, треке и в

кроссе. В марте—сентябре — в соревнованиях на шоссе. В октябре он снова принял участие в соревнованиях на шоссе, треке и в кроссе, а в ноябре—декабре — в четырех шестидневных гонках на треке. Это один из немногих велосипедистов, принимавших участие также в спринтерских гонках на треке.

Анализ подготовки ведущих профессионалов-шоссейников позволяет сделать следующие выводы.

Большинство гонщиков ведущих профессиональных команд мира выполняют 40—44 тыс. км специальной работы в течение годовичного макроцикла. Важнейшим компонентом их подготовки является соревновательная практика: 95—130 соревновательных дней в году; 20—24 тыс. км соревновательных нагрузок в год. Однако пока готовности они достигают к определенным соревнованиям сезона в соответствии с задачами, которые ставят перед командами их владельцы. Наиболее выдающиеся гонщики сохраняют готовность к высшим достижениям в течение двух-трех месяцев.

ТАБЛИЦА 12.8
Количество соревнований и побед за всю спортивную карьеру выдающегося велосипедиста-профессионала Эдди Меркса

Год	Возраст, лет	Категория лицензии	Количество	
			гонок	побед
1961	16	Юношеская	14	1
1962	17	“	55	23
1963	18	Любительская	72	28
1964	19	“	72	24
1965	20	“	5	4
1965	20	Профессиональная	69	9
1966	21	“	95	20
1967	22	“	113	26
1968	23	“	129	32
1969	24	“	129	43
1970	25	“	138	52
1971	26	“	120	54
1972	27	“	127	50
1973	28	“	136	51
1974	29	“	140	38
1975	30	“	151	38
1976	31	“	111	15
1977	32	“	119	17
1978	33	“	5	—
Всего			1800	525

Подготовка велосипедистов-профессионалов осуществляется с акцентом на преимущественное развитие их сильных сторон.

Профессиональную карьеру большинство велогонщиков начинают в возрасте 20—22 лет. Наивысших достижений добиваются через 7—8 лет выступлений в профессиональном велоспорте. Однако перспективное планирование подготовки профессиональных велогонщиков, как правило, отсутствует. Организационную и методическую направленность подготовки велосипедиста-профессионала определяет контракт.

Бокс. Подготовка профессиональных боксеров осуществляется в высококлассных хорошо оборудованных спортивных центрах. В одном из старейших и лучших тренировочных центров США “Глиссокс”, где подготовлено около 100 чемпионов мира среди профессионалов в разных весовых категориях, расположено несколько стационарных рингов, большое количество боксерских мешков, платформ для пневматических груш, мячей на растяжках, насыпных груш, настенных подушек. В комплексе имеются залы атлетической гимнастики, силовой подготовки, бассейн.

Подготовка ведется с учетом индивидуальных особенностей боксера, знаний, умений и личных убеждений тренера. Ведущий тренер готовит двух-трех боксеров. Ему помогают тренеры-ассистенты, спортивный врач, массажист, психолог, спарринг-партнеры, диетолог.

Современный профессиональный бокс характеризуется агрессивно-наступательной формой ведения поединка. Наряду с технико-тактической подготовкой большое внимание уделяется физической и психической подготовке.

В методике тренировки профессиональных боксеров отсутствуют групповые занятия. Постоянно идет индивидуальная работа с каждым боксером в отдельности. Поэтому личный тренер — ключевая фигура в сложном и многогранном процессе формирования профессионального боксера, его индивидуальной манеры ведения поединка.

В тренировке профессиональных боксеров широко применяется бой с тенью. Под

наблюдением тренера боксер выполняет это упражнение в течение 3—5 раундов по 3 мин, как в настоящем поединке. Тренер постоянно корректирует технику атакующих действий, рациональное расположение частей тела при выполнении соответствующих технико-тактических действий, синхронность работы рук и ног, экономичность передвижений.

Бой на средней и ближней дистанциях занимает основное место в технико-тактическом арсенале профессиональных спортсменов, особенно американских. Техника приемов ближнего боя профессионалов очень экономна и эффективна и по структуре движений дает максимальный эффект при минимальной затрате сил.

Важнейшим элементом системы подготовки профессиональных боксеров являются спарринг-поединки, в которых моделируются реальные условия официальных соревнований. Со спарринг-партнерами профессионалы проводят поединки в течение 12—16 раундов. Смена спарринг-партнеров через 3—5 раундов позволяет поддерживать высокую плотность боя и требует от боксера предельной физической и психической мобилизации. Это способствует формированию психической устойчивости к перенесению тренировочных нагрузок и выступлению в соревнованиях. В спарринг-поединках отрабатывается модель боя с конкретным соперником. С этой целью изучаются сильные и слабые стороны противника, особенности физической и психологической подготовленности, манера ведения боя и моделируются условия предстоящего поединка путем подбора похожих на противника спарринг-партнеров.

Система многолетней подготовки в профессиональном боксе кардинально отличается от системы подготовки спортсменов в любительском боксе. Как известно, в профессиональный бокс, как правило, приходят спортсмены, добившиеся высоких результатов в крупнейших соревнованиях для боксеров-любителей — чемпионатах мира и Европы, Играх Олимпиад. Возраст этих спортсменов обычно колеблется в пределах 21—

25 лет. В профессиональном спорте они проходят два этапа многолетнего совершенствования: этап адаптации и выхода на уровень высших достижений и этап сохранения высших достижений. Например, в карьере выдающихся украинских боксеров Виталия и Владимира Кличко после их перехода в профессиональный спорт был запланирован этап общей продолжительностью 3 года, состоящий из трех годичных циклов. Первый цикл предусматривал адаптацию к условиям профессионального бокса, второй — углубленную подготовку, третий — достижение высшего мастерства.

В течение первого цикла решались разнообразные задачи функционального, технико-тактического и психологического порядка, ориентированные на требования эффективной соревновательной деятельности в профессиональном боксе. Ежедневный объем тренировочной работы достигал 4—5 ч при двухразовых занятиях в течение дня. Планировалось проведение 10—12 поединков с квалифицированными соперниками, однако заметно уступавшими по уровню мастерства украинским спортсменам. В первых нескольких поединках количество раундов было не более четырех. В общей сложности в течение цикла братья Кличко провели по 12 боев, к каждому из которых подготовка осуществлялась по стандартной схеме: первый недельный микроцикл — базовая физическая и техническая подготовка, второй — специальная физическая и технико-тактическая подготовка, третий — специальная психологическая и технико-тактическая подготовка. После поединка — восстановительный микроцикл.

Второй цикл (углубленная подготовка) был связан с резким усложнением соревновательной деятельности, более углубленной и специфической подготовкой к каждому поединку. Количество раундов в каждом поединке увеличивалось до 8—10. Количество боев уменьшалось до 8, а уровень мастерства соперников резко возрос по сравнению со спортсменами предыдущего этапа.

Третий цикл (достижение высшего мастерства) строится в строгом соответствии с

требованиями профессионального бокса высшего уровня. Поединки по 12 раундов. Их количество сократилось, а подготовка к каждому бою продолжалась 10—12 недель. Наряду с большим объемом работы, направленной на совершенствование двигательных качеств, повышение технико-тактического мастерства, психологической готовности, большое внимание уделялось строго специфической подготовке к конкретному поединку, отработке технико-тактических схем, психологической установки, ориентированных на встречу с конкретным соперником.

Второй этап многолетнего совершенствования в профессиональном боксе — сохранение высших достижений — по своему содержанию ориентирован на максимально продолжительную спортивную карьеру при высшем уровне спортивных достижений. Для него характерно небольшое количество официальных поединков, тщательная подготовка к каждому из них, основанная на применении больших нагрузок, сочетающихся с эффективным отдыхом и восстановлением, эффективная профилактика спортивного травматизма.

Рациональное построение тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов на этом этапе многолетней подготовки позволяет боксерам сохранить высочайшее мастерство на протяжении многих лет. Например, два сильнейших боксера-профессионала в тяжелой весовой категории М. Тайсон и Э. Холифилд вышли на уровень высших достижений в профессиональном боксе еще в 1986 г. В последующие годы оба боксера добивались выдающихся результатов, неоднократно становясь чемпионами мира в наиболее престижных версиях профессионального бокса (WBA, WBC, IFB), а также абсолютными чемпионами мира. В 1999 г. оба спортсмена сохранили уровень своего мастерства и являлись лидерами современного профессионального бокса. Подобных и даже более ярких примеров спортивного долголетия в профессиональном боксе достаточно много.